

Las historias que nos habitan

Desde nuestra infancia y a medida que crecemos vamos construyendo *historias*, una red de creencias respecto a nosotros mismos y nuestras características, creencias sobre cómo actuarán los demás, y creencias sobre cómo funciona el mundo. A menudo lo que dicen estas historias es doloroso. Por ejemplo, nuestra historia puede decirnos que somos inadecuados, que las personas no son de fiar, y que las cosas saldrán mal, y lo que hacemos para lidiar con estas creencias puede resultar problemático para nuestra vida.

Estas historias se desarrollan por sí mismas, inicialmente en la niñez y adolescencia temprana, y se siguen sosteniendo a lo largo de nuestra vida en la medida en que tratamos de resolverlas para evitar más dolor. Las historias se construyen de a poco y pueden tener múltiples fuentes, como por ejemplo eventos traumáticos, interacciones con otras personas, cosas que hemos escuchado o leído o que nos hemos dicho a nosotros mismos. Una vez que se crea una historia puede acompañarnos durante toda la vida.

Estas historias son como anteojos que distorsionan todas tus experiencias. Colorean la forma en que ves las cosas, y generan supuestos y predicciones que refuerzan la idea de que la historia es verdadera o que efectivamente se va a cumplir lo que predice. Una vez establecida, la historia puede dispararse y ponerse en juego en todo tipo de situaciones, como por ejemplo eventos interpersonales difíciles, situaciones estresantes, como así también la aparición de ciertos pensamientos y sentimientos.

Cuando la historia se despierta suele acarrear sentimientos, interpretaciones y pensamientos automáticos que pueden llevarte a respuestas de depresión, pánico, soledad, ira, conflictos con otras personas, etc. Lo que hacemos para lidiar con las historias puede interferir con nuestras relaciones personales y de manera general empeorar nuestra vida.

Características de nuestras historias

- **Las historias duelen:** cuando se activan suelen acompañarse de sentimientos muy intensos de vergüenza, ansiedad, tristeza, etc.
- **Se experimentan como verdades autoevidentes** acerca de vos o tu entorno: por ejemplo *“no es que yo lo piense, realmente soy una persona aburrida”*. La historia nos resulta *obvia* e indiscutible.
- **Son autoperpetuantes y resistentes al cambio.** Una historia se confirma a sí misma; por ejemplo, no hacemos algo por creer que vamos a fracasar, y esto termina haciéndonos sentir que somos un fracaso.
- **Parecen predecir el futuro.** Crean la ilusión de que sabés lo que va a ocurrir y de qué manera (*“se van a burlar de vos”*), y ello las vuelve extremadamente difíciles de ignorar.
- **Los eventos estresantes las activan:** por ejemplo, una discusión en una relación puede activar creencias de inadecuación y abandono.

Historias frecuentes

Tu historia dice quién sos y cómo vivís tu vida, cuáles son tus defectos y virtudes, qué podés esperar del resto de las personas, de vos mismo/a y del mundo en general. Estas historias se originan a lo largo de tu vida de manera automática y se van consolidando con las experiencias, estructurando cómo ves la realidad.

Las historias pueden desencadenar distintos pensamientos y sentimientos, pero usualmente tienen un “tema” o idea central que se repite. Cada persona tiene su propia historia, pero hay algunos temas que suelen aparecer con frecuencia, como por ejemplo:

- **Abandono o inestabilidad:** creencias de que las personas significativas en tu vida son y serán inestables o poco confiables.
- **Desconfianza y abuso:** expectativas de que las personas te van a dañar, ya sea abusando de vos o descuidándose.
- **Deprivación emocional:** la expectativa de que tus necesidades de apoyo y contención no van a ser satisfechas, que no te van a comprender, prestar atención, o acompañarte.
- **Inadecuación:** la creencia de que de alguna manera estás rota, sos inferior, o que no merecés afecto.
- **Aislamiento social:** la creencia de que no vas a encajar en ninguna parte, que estás aislado, o que sos radicalmente distinto de los demás.
- **Dependencia e incompetencia:** la creencia de que sos incapaz o desamparado/a y que no podés sobrevivir o actuar sin ayuda externa.
- **Fracaso:** la creencia que sos incompetente y que vas a fracasar.
- **Derecho:** la creencia de que merecés privilegios y que sos superior a los demás.
- **Subyugación:** creencias de que debés someterte a los demás para evitar consecuencias reales o percibidas, o por causa de coerción real o percibida.
- **Estándares implacables e hipercrítica:** la creencia de que tenés que satisfacer estándares internalizados muy altos para evitar la crítica.

Disparadores de Historias

Las historias pueden activarse por todo tipo de situaciones, y cuando lo hacen se suelen acompañar de un dolor muy intenso, y llevarnos a actuar para protegernos del dolor, a menudo de manera problemática.

Pero si podemos identificar en qué tipos de situaciones aparecen vas a estar un paso más cerca de cambiar las reacciones que típicamente le siguen, y por tanto un paso más cerca de reducir el dolor asociado a la historia y las conductas de afrontamiento problemáticas que le siguen. Estos son algunos disparadores típicos para cada tipo de historia:

- **Abandono e inestabilidad:** esta historia suele aparecer cuando estás con alguien que te resulta impredecible, inestable o no disponible, y cuando se activa suele asociarse a sentimientos de pérdida, ira y/o miedo.
- **Desconfianza y abuso:** esta historia suele aparecer cuando sospechas que las personas con las que estás interactuando te van a lastimar o traicionar. Cuando esta historia se dispara, experimentás enojo, miedo y anhelo.
- **Deprivación emocional:** esta historia probablemente se active si te sentís aislado/a, si tenés una pareja desapegada, o si no te sentís comprendido/a, protegido/a o amado/a. Cuando esta historia se activa, experimentás tristeza, soledad y enojo.
- **Ser defectuoso:** Esta historia probablemente se active cuando comenzás a sentirte cercano/a a otra persona y sentís que tus defectos van a quedar expuestos, cuando otros te critican o cuando estás en una situación que te hace sentir que los otros van a pensar que sos inadecuado, fallado o inútil. Cuando esta historia se activa sentís vergüenza, enojo y tristeza.
- **Aislamiento social:** esta historia probablemente se active cuando estés en situaciones con grupos de gente y te sientas distinto/a o excluido/a. Cuando esta historia se activa experimentás miedo, ansiedad, ira, soledad y vergüenza.
- **Dependencia e incompetencia:** esta historia probablemente se active ante cambios vitales o situaciones nuevas o el fin de una relación con alguien en quien te apoyás mucho. Cuando esta historia se activa experimentás ansiedad, miedo y enojo.
- **Fracaso:** esta historia probablemente se active cuando estás con personas que son más exitosas que vos o cuando estás en situaciones que te hacen sentir que estás en falta en términos de logros, talento, competencia o inteligencia. Cuando esta historia se activa sentís tristeza, vergüenza, ira y miedo.
- **Derecho:** esta historia probablemente se active cuando las cosas no van como esperabas o cuando tus necesidades y deseos no están en primer lugar. Cuando esta historia se activa experimentás enojo.
- **Subyugación:** esta historia probablemente se active cuando estás en situaciones y relaciones en las cuales las necesidades de otros vienen en primer lugar o cuando te sentís controlado/a por otros. Cuando esta historia se activa experimentás tristeza y enojo.
- **Estándares implacables e hipercrítica:** esta historia probablemente se active cuando sentís que vos u otras personas no están a la altura de tus estándares. Cuando esta historia se activa experimentás enojo

Conductas de Afrontamiento de Historias

Las conductas de afrontamiento de historias son las respuestas dirigidas a bloquear o controlar el dolor que genera una historia. Estas conductas de afrontamiento pueden ofrecerte un alivio temporario en el momento, pero en el largo plazo refuerzan la historia, haciendo que parezca más verdadera e incrementando el dolor emocional asociado a ella. Tanto el ambiente como tu temperamento pueden contribuir a la formación de conductas de afrontamiento de historias. Por lo general aprendemos estas conductas al observar a nuestros padres y otros miembros de la familia lidiando con el dolor. Quizá papá se enojaba y atacaba cuando se sentía lastimado; mamá quizá colapsaba y se rendía; tu hermana quizá se encerraba en su cuarto; tu hermano quizá comenzaba a beber.

Además de aprenderlas por observación, desarrollamos formas de afrontamiento por nuestra cuenta. Cuando una historia se activa, con el tiempo aprendemos que hay una forma de responder que parece ofrecer al menos un alivio temporal del dolor emocional. Dado que parece funcionar nos apegamos a esa conducta, haciendo lo mismo una y otra vez en situaciones similares. El problema con las CA es que tienen a lastimar a otras personas, a nuestras relaciones, y en última instancia, a nosotros mismos. Cuando nos retiramos, nos damos por vencidos o atacamos, las relaciones dejan de sentirse agradables para las personas a nuestro alrededor. Luego de un tiempo las personas quizá se alejen de nosotros, o se tornen más rígidas o se den por vencidas. Por esto, aun cuando las estas formas de afrontamiento puedan ofrecer algún alivio temporal, a largo plazo nos hacen sentir peor con nosotros mismos –y a las personas que queremos.

Las conductas de afrontamiento más comunes

Aun cuando las conductas de afrontamiento son altamente individualizadas, tienden a seguir patrones comunes. A continuación veremos algunos patrones y estrategias que frecuentemente son utilizadas para lidiar con el dolor cuando se activa una historia:

Compensar

- Agresión u hostilidad: culpar, criticar, desafiar o resistir
- Dominancia o asertividad excesiva: intentar controlar a los otros para lograr tus metas
- Buscar reconocimiento o estatus: intentar impresionar a otros y obtener atención a través de logros y posición.
- Manipulación: intentar conseguir tus metas sin que se enteren los demás; seducir; mentir u ocultar la verdad.
- Rebelión o agresividad pasiva: en apariencia obedecés pero te rebelás procrastinando, quejándote, llegando tarde o realizando las acciones pobremente.

Rendirse

- Complacencia y dependencia: depender de los otros, resignarse, ser dependiente, actuar pasivamente, evitar conflicto e intentar complacer a otros

Evitar

- Aislamiento social o autonomía excesiva: aislarse socialmente, desconectarse, retirarse de los otros. Parecer excesivamente independiente y autónomo, involucrarse en actividades o trabajo en solitario.

- Buscar estimulación compulsivamente: buscar excitación o distracción a través de compulsivamente comprar, o tener sexo, apostar, tomar riesgos o realizar actividad física intensa.
- Calmarse adictivamente: consumo de drogas, alcohol, comida o autoestimulación excesiva.
- Retirada psicológica: disociación, negación, fantasear, u otras formas internas de retirada

Dejar ir

¿Qué te dice tu experiencia con el dolor vinculado a las historias y sobre las formas de afrontarlo? En el largo plazo, ¿funcionan o no tus formas de afrontarlo? ¿Te ayudan o no? ¿Son buenas para tus relaciones y para tu vida? Tomate un tiempo y realmente considerá estas preguntas.

Cuando las respondas, la situación se puede sentir desesperada. Y sin embargo hay esperanza, porque hay otra vía. La esperanza empieza cuando soltás todos tus antiguos modos de controlar el dolor. No han funcionado, y no van a funcionar en el futuro. De hecho, la creencia en que el control es posible, que de alguna manera podés detener el dolor, es lo que te ha atrapado en una estrategia que no funciona.

Sentirse atascado/a y al fin del camino es un momento importante, porque ofrece una lección que puede cambiar tu vida. Saber en tu mente y en tu corazón, con absoluta certeza, que las cosas que has hecho para manejar el dolor no funcionan es el primer paso en un nuevo camino. Admitir y aceptar que intentar frenar el dolor sólo ha creado más dolor para vos y tu gente cercana crea paradójicamente, una nueva libertad. Dado que todas tus formas previas de solucionarlo no han funcionado y no van a funcionar, podés elegir hacer algo nuevo.

Tu experiencia te dice que los esfuerzos para controlar el dolor no están funcionando y que las cosas parecen empeorar. Todas tus viejas estrategias para lidiar con el dolor te llevaron a una vía muerta. Por eso necesitas intentar algo nuevo. Si huir del dolor e intentar suprimirlo o evitarlo no ha funcionado, podría ser que quizá la respuesta esté en algo que es lo opuesto... no correr. Quizá la respuesta esté en el dolor mismo. ¿Qué pasaría si tomar contacto con el dolor es la respuesta?