

Curso de Especialización en Estilos Parentales Seguros

Módulo IV: Terapia de Esquemas y reparentalización en la crianza clínica

Mg. Alexandra Cerf

Esquema de Subyugación



El esquema de subyugación es una trampa vital que consiste en la renuncia al control sobre las propias decisiones, necesidades y deseos, sometiéndose a los demás para evitar consecuencias negativas como la culpa o el miedo. Las personas con este esquema sienten que sus necesidades no cuentan y que los demás siempre tienen el mando, lo que genera una constante sensación de estar atrapado u oprimido

Tipos de Subyugación

Existen dos motivaciones principales por las cuales una persona permite que otros la controlen:

- **El Autosacrificio (Subyugación por culpa):** La persona se somete voluntariamente para evitar que otros sufran o para no sentirse egoísta. Se siente responsable del bienestar de los demás y experimenta una intensa culpa si se pone a sí misma en primer lugar.
- **La Sumisión (Subyugación por miedo):** La persona se somete de forma involuntaria porque teme represalias, castigos o el abandono. Suele atribuir a los demás mucho más poder del que realmente tienen

El rol de la rabia y la conducta pasivo-agresiva

La subyugación conlleva inevitablemente una acumulación de ira reprimida, ya que los deseos propios son constantemente ignorados. Como expresar esta rabia de forma directa resulta peligroso o genera culpa, suele manifestarse de forma pasivo-agresiva a través de:

- Retrasos injustificados o demoras.
- Cometer errores "accidentales".
- Dar excusas o poner mala cara.
- Estallidos de ira desproporcionados por incidentes triviales después de haber aguantado demasiado



El Contraataque: El Rebelde

Algunas personas enfrentan la subyugación mediante la rebelión extrema. Actúan de forma agresiva o desobediente ante cualquier figura de autoridad para demostrar que "nadie les controla". Sin embargo, esta rebeldía no es libertad real, ya que sus acciones siguen dependiendo de lo que otros dictan (haciendo siempre lo contrario por sistema), y en su interior siguen sintiéndose intimidados





Para superar esta trampa, la persona debe aprender a identificar sus propias necesidades, tolerar la culpa que surge al decir "no" y practicar la asertividad, buscando un equilibrio donde el dar y el recibir sean equitativos en sus relaciones

Aprender a expresar la rabia de manera asertiva. Para visualizarlo, la subyugación es como una balanza perpetuamente desequilibrada donde el peso de los deseos ajenos siempre hunde el propio platillo; el objetivo es aprender a poner peso en el lado propio sin romper la balanza.

Expresar la rabia de manera asertiva

- **Diferencia el presente del pasado:** A menudo, la rabia actual es una respuesta desproporcionada porque activa un dolor antiguo de la infancia. Utiliza la imaginación para visualizar una situación que te enfurece hoy y trata de conectarla con un recuerdo de tu niñez donde te sentiste igual.
- **Abandona la agresividad pasiva:** Antes de ser asertivo, debes dejar de expresar tu enfado de forma indirecta (retrasos injustificados, cometer errores a propósito o poner mala cara), ya que esto solo genera confusión y resentimiento en los demás



Desahoga la rabia de forma segura

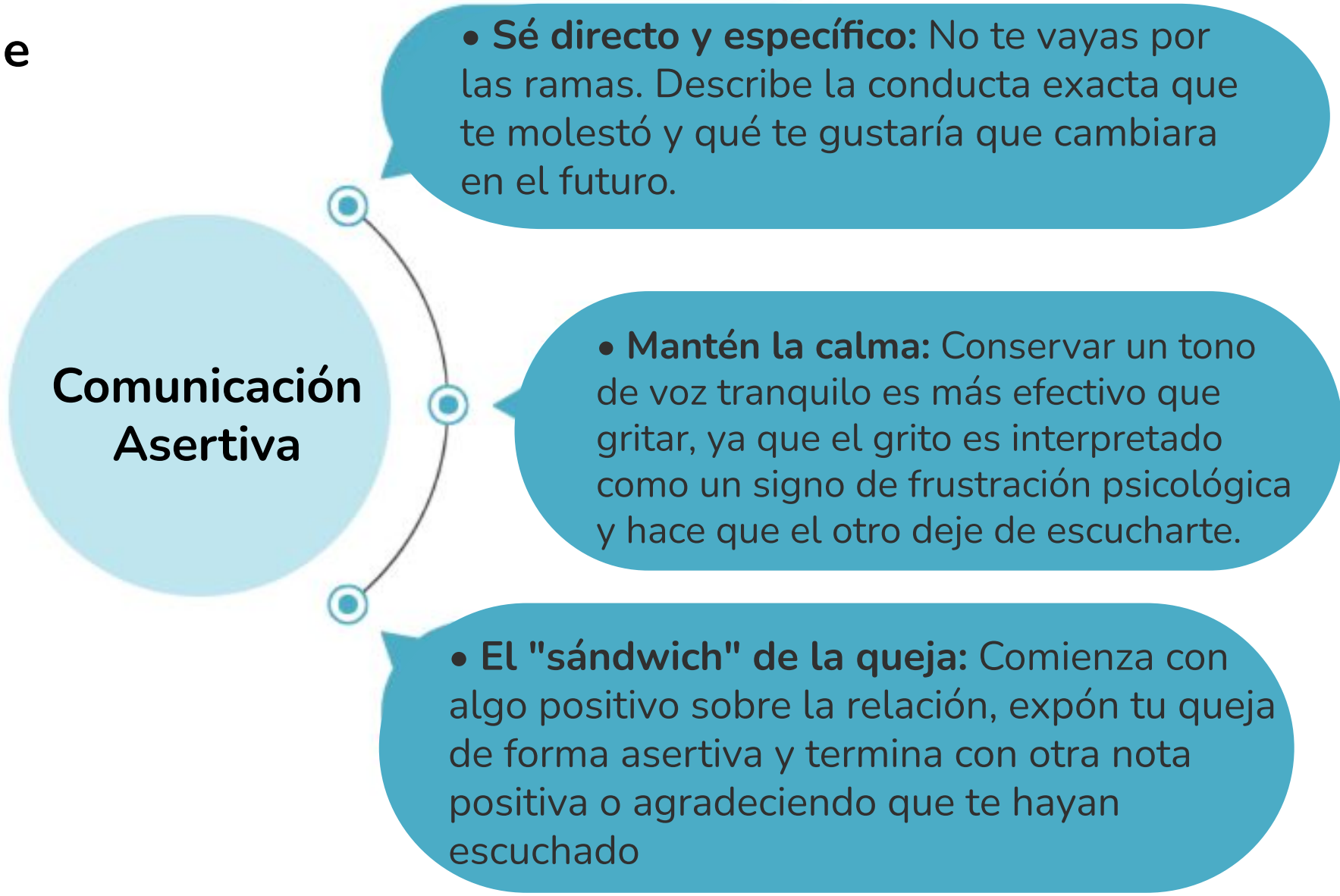
- **Escribe cartas (que no enviarás):** Una técnica efectiva es escribir una carta a la persona que te hirió (un padre o una pareja), expresando toda tu ira y tristeza sin censura. Esto permite que tu "niño interior" valide su dolor sin las consecuencias de una confrontación real inmediata.
- **Usa la visualización:** En ejercicios de imaginación, puedes verte a ti mismo enfrentando a tu agresor de forma poderosa, incluso gritando o defendiéndote físicamente en tu mente, para recuperar la sensación de control que no tuviste de niño



Aplica las reglas de la comunicación asertiva

Habla en términos de "Yo": En lugar de atacar a la otra persona ("Tú eres un desconsiderado"), habla de tus sentimientos: "**Me siento enfadado cuando haces X**". Nadie puede discutir tus sentimientos, pero sí se pondrán a la defensiva ante un ataque personal.

Comunicación Asertiva



```
graph LR; A((Comunicación Asertiva)) --- B(• Sé directo y específico: No te vayas por las ramas. Describe la conducta exacta que te molestó y qué te gustaría que cambiara en el futuro.); A --- C(• Mantén la calma: Conservar un tono de voz tranquilo es más efectivo que gritar, ya que el grito es interpretado como un signo de frustración psicológica y hace que el otro deje de escucharte.); A --- D(• El "sándwich" de la queja: Comienza con algo positivo sobre la relación, expón tu queja de forma asertiva y termina con otra nota positiva o agradeciendo que te hayan escuchado);
```

- **Sé directo y específico:** No te vayas por las ramas. Describe la conducta exacta que te molestó y qué te gustaría que cambiara en el futuro.

- **Mantén la calma:** Conservar un tono de voz tranquilo es más efectivo que gritar, ya que el grito es interpretado como un signo de frustración psicológica y hace que el otro deje de escucharte.

- **El "sándwich" de la queja:** Comienza con algo positivo sobre la relación, expón tu queja de forma asertiva y termina con otra nota positiva o agradeciendo que te hayan escuchado

Entrena con una escala de dificultad

- **Crea una jerarquía:** Haz una lista de situaciones en las que sueles someterte o callar tu rabia y puntúalas de 0 a 8 según su dificultad.
- **Empieza por lo fácil:** No intentes enfrentarte a tu jefe o a un padre dominante el primer día. Practica primero pidiendo que te cambien un plato frío en un restaurante o reclamando un error pequeño a un vendedor



Utiliza el "Tiempo Muerto"



Si sientes que tu ira es excesiva (una puntuación de 4 o más en una escala del 0 al 8), utiliza la técnica del tiempo muerto.

Discúlpate, sal de la habitación y espera a que tu sistema nervioso se calme antes de intentar una comunicación asertiva.

Imagina que tu rabia es como el vapor dentro de una olla a presión: si la mantienes cerrada, acabará explotando o dañando la olla.

La asertividad es la válvula que deja salir el vapor de forma controlada y constante, evitando que la presión destruya la estructura.

Preguntas



Gracias

📞 +51 959371901

🌐 Alexandra Cerf

✉ a.cerf.llerena@gmail.com