

AUTOSABOTAJE EN RELACIONES SANAS

Lic. Roberto Rocha



AUTOSABOTAJE

Impedirse a uno mismo alcanzar determinado objetivo.

En las relaciones de pareja te autosaboteas cuando:

1. Sabes desde antes de iniciar que no va a funcionar
2. Haces todo lo posible porque la persona se aleje de ti.
3. Te da miedo el compromiso y hay una sensación constante de falta de control.
4. Realizas actos que ponen en riesgo la relación. (celos sin fundamento, frialdad emocional, rechazo, infidelidades, victimizarse, mentiras, etc....)
5. Actúas, te arrepientes, pero no cambias lo que afecta la relación.



TIPOS DE APEGO

Apego	Marcado por...	Características
Seguro	Incondicionalidad: sabe que su cuidador no va a fallarle	Tendencia a tener relaciones empáticas con los demás. Autoestima estable y adecuada Interacciones basadas en la confianza
Ambivalente	Sensación constante de inseguridad. No sabe si puede confiar en sus cuidadores	Interactúan desde el miedo y la desconfianza Dudas sobre el cariño y compromiso de los demás Buscan intimidad y vinculación, pero ellos mismos no la proporcionan



Apego	Marcado por...	Características
Evitativo	Certeza de no contar con sus cuidadores	Distantes emocionalmente Despreocupados de los compromisos con los demás Rechazan la intimidad con los demás
Desorganizado	Conductas negligentes o inseguras por parte de los cuidadores	Alta carga de frustración e ira No se sienten queridos Rechazan las relaciones, aunque en el fondo son su mayor anhelo



ME SABOTEO PORQUE...

- *Me relaciono con aquello que me resulta familiar*
- *Me alejo de lo que ya sé que me duele*
- *Me da miedo lo desconocido*
- *Me da miedo que me vuelvan a traicionar*
- *Me da miedo porque no sé relacionarme de otra forma.*

Me saboteo como un mecanismo de defensa y protección ante el dolor.



TÉCNICAS PARA EVITAR AUTOSABOTEARME

Externar el síntoma

No somos nuestras emociones, sentimos emociones.

No soy miedosa(a), siento miedo.

No soy insegura(o), hay cosas que me dan inseguridad.

No soy torpe, a veces cometo equivocaciones.

Autosabotaje = *Miedo metiche que no quiere que salga de mi zona de confort.*



TÉCNICAS PARA EVITAR AUTOSABOTEARME

Carta para mi

Expresa todo aquello bueno que observas en ti y/o lo que otros te han comentado sobre tus cualidades y virtudes. Habla de tus éxitos, de lo que has conseguido y de lo que te sientes orgullosa(o).

"...soy una persona fuerte, valiente y capaz. No necesito que el miedo metiche se haga presente para sentirme valorada(o) o apreciada(a) por mi o por los demás. Me comprometo a seguir cuidando de mi, a apreciar mis cualidades, a salir de mi zona de confort y a ser amorosamente compasiva(o) conmigo".



TÉCNICAS PARA EVITAR AUTOSABOTEARME

Acción	Motivo	Cambio
Mala elección de pareja	Si elijo mal, no me puedo equivocar, ni emocionar, ni esperar algo diferente.	Reconfigurar mi proceso de selección Dejar bien en claro lo que busco Conocer mis "no negociables"
Crear conflictos de la nada	Que la persona se asquee de mí y se vaya pronto de esa relación.	¿Mi búsqueda de rechazo tiene que ver con la persona o conmigo? No necesito pelear para saber si le importa la relación o como un parámetro para saber qué tanto me quiere

Acción	Motivo	Cambio
Infidelidad	Antes de que me sean infiel, prefiero serlo yo primero	Las relaciones se basan en confianza. ¿Puedo yo confiar en la persona con la que estoy? ¿Puede esa persona confiar en mí?
Celos sin fundamento	Miedo a que mi pareja se fije en alguien más y me deje. Forma de control para que se sienta observado(a) todo el tiempo.	Reafirmar lo bueno que ha sucedido en la relación. Tomar en cuenta que lo que te haya pasado en otras relaciones, no es una obligación que te vuelva a pasar de nuevo. Control sólo genera desesperación y el deseo de salir, no de quedarse.

Busca mejorar tu relación con el otro, pero nunca dejes de lado la relación que tienes contigo.