

Estrategias para no estar en la vida

Físicas:

Fatiga:

Estar física o emocionalmente drenado para evadir las emociones.

Quedarse dormido para no lidiar con las situaciones difíciles y las emociones que surgen de ellas.

Hiperactividad:

Imposibilidad de quedarse quieto, en calma.

Hablar compulsivamente sin decir realmente mucho de nada.

Ser extremadamente espontáneo o impredecible.

Insomnio.

Adicciones/fijaciones:

Comer compulsivamente, comer chatarra regularmente.

Sexo, pornografía, masturbación en exceso – una sensación de necesitar el orgasmo como desahogo.

Trabajo o estudio – no tomar descansos, obsesión por lo que tiene que hacerse, evitar relacionarse con otros.

Mantenerse muy ocupado con los quehaceres de la casa y otras tareas.

Usar mucho tiempo en la computadora, internet, redes, etc.

Tomar alcohol como medio de evasión.

Usar cafeína o azúcar para sentir energía.

Usar medicamento e prescripción para alterar los estados emocionales.

Crear situaciones de vida, o agrandar situaciones de vida hasta convertirlas en dramáticas.

Contar la misma historia dramática una y otra vez.

Mirar la televisión para desconectarse de la vida real. Mirar violencia, sexo, amor apasionado para crear fantasías y evitar las verdaderas emociones, etc.

Controlar todas las situaciones de la vida.

Obsesión por la limpieza y el orden.

Buscar reconocimiento y atención de otros en lugar de sólo estar presente con el otro.

Acaparar el dinero o estar atentos a cómo es que nunca hay suficiente.

Extremadamente puntual y criticando duramente a los que llegan tarde.

Comprar y gastar dinero compulsivamente.

Moverse de lugar o viajar mucho como un medio para evitar. Escapar del ser interno explorando el mundo.

Ir en la búsqueda de sistemas de creencias, de dogmas, brincando de uno a otro, sin adherirse a ninguno.

Adicción a los libros de auto-ayuda, seminarios, conferencias, retiros, etc.

Adicción al peligro: deportes extremos, exposición a accidentes, riesgos fuertes.

Dolencias:

Dolores de cabeza.

Dolores musculares.

Contracturas o sensaciones de rigidez.

Constantes síntomas, enfermedades crónicas, infecciones, alergias.

Asuntos digestivos.

Asuntos de salud mental.

Evitar sentir las emociones.

Ignorar al cuerpo, no sentirlo.

No estar al tanto de las consecuencias que nuestros actos diarios causan en el cuerpo.

De Relación:

Asumir roles:

El maestro, el sabelotodo, el predicador.

El eterno estudiante.

El rol que me asigna mi familia, sin cuestionarlo: el cuidador, el proveedor, el tonto, el rebelde, etc.

Evitar tomar el papel de autoridad, entregárselo a alguien más para no asumir la responsabilidad y quedar en el rol de víctima.

Evadir las relaciones sociales para evitar el dolor.

Hacerse a un lado en los momentos álgidos.

Renunciar a las relaciones para evitar el dolor.

Independencia extrema, no pedir ayuda.

No confiar en los que nos rodean.

Evitar estar sólo, pasar de una relación a otra.

Quedarse en una relación a pesar de que es dañina.

Tolerar abuso de cualquier tipo.

Codependencia.

Utilizar a las personas para el propio beneficio.

Usar el sexo para controlar, usarlo como moneda de intercambio.

Salir con otros por su dinero, posición social, etc.

Usar al otro para impresionar a los demás: por su fama, por su apariencia física, etc.

Engañar y actuar deshonestamente con el otro.

Manipular.

Controlar las acciones de los otros.

Obsesionarte con el otro.

Saber que es lo mejor para todos los demás, excepto para ti.

Querer cambiar a todos los demás, menos tú.

Juzgar y criticar.

Mentales:

Distracciones.

Tener listas de verificación para todas las actividades.

Dejar que la mente vaya de un pensamiento a otro sin control.

Soltar datos curiosos o hechos históricos cuando hay silencio.

Buscar una historia emocional cuando se tiene la sensación de entumecimiento.

Condicionar las cosas y a las personas.

Estar en el hubiera o en el debería de... (pasado u otro presente más interesante)

Juzgar las emociones.

Permanecer en la duda y no tomar decisiones.

Tener opiniones rígidas. Restringir lo que se puede o no.

Inseguridad de uno mismo.

Cinismo, ironía y sarcasmo.

Pensar que siempre estás mal.

Racionalizar todo, buscar el sustento científico.

Egotismo

Desconsideración por otros.

Pensar que me lo merezco todo.

Sentimiento de superioridad.

Creer que lo sabes todo.

Ambigüedad

No poder tener propósitos claros.

No poder pedir lo que necesitas.

No actuar.

Procrastinar.

Perder el tiempo en cosas sin importancia para evitar las cosas y personas que son importantes.

Buscar excusas para todo.

No poder comprometerse, no poder honrar la palabra.

Prometer y no cumplir.

Llegar siempre tarde.

Desorganizado, descuidado y disperso.

Emocionales:

Humor:

Soltar un chiste para desviar una situación difícil.

Burlarse de uno mismo, auto-desprecio.

Burlarse de otros o de lo que dicen en lugar de empatizar con lo que dicen y como eso te hace sentir.

Alegría falsa:

Usar “razones espirituales” para no tocar las emociones desagradables o difíciles.
Decir que todo está bien o estará bien.

Regañar:

Enojarse con el otro cuando está tratando de lidiar con una situación difícil: cuando está llorando o haciendo berrinche, o está ansioso, etc.

Enojarse consigo mismo cuando se siente en una situación difícil: cuando está llorando o haciendo berrinche, o está ansioso, etc.

Juzgar y regañar a sí mismo o a otros por la percepción de las deficiencias.

Frustrarse fácilmente.

Permitirse enojar por pequeñeces.

Aventar cosas u otras reacciones físicas.

Miedo/ansiedad:

Paralizarse con ansiedad y miedo en lugar de sentir las emociones reales.

Teniendo un miedo desbordado a los procesos de crecimiento personal.

Estar expuesto a un alto nivel de estrés.

Preocuparse compulsivamente.

Adicción a las fobias.

Culpa.

Incapacidad para sentir.

Pensar o sentir que debería estar haciendo algo.

Vergüenza por las decisiones tomadas.

Regodearse en el drama.

Vivirse como inferior.

Mantenerse en estado de víctima.

Obsesionarse con las experiencias negativas y los traumas.

Negación:

No querer ver la situación como es en el momento presente.

No querer ver la realidad, hacerla más grande o más pequeña.

Negando la experiencia de enojo, dolor, tristeza o cualquier otra emoción solamente porque son consideradas “malas”.

Mentir a otros o auto engañarse.

Aburrimiento:

Perder la habilidad de sentir sorpresa o éxtasis por la vida.

Vivir la vida monótonamente pensando que es lo mejor.