Curso de Especialización en Estilos Parentales Seguros

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

Mg. Alexandra Cerf

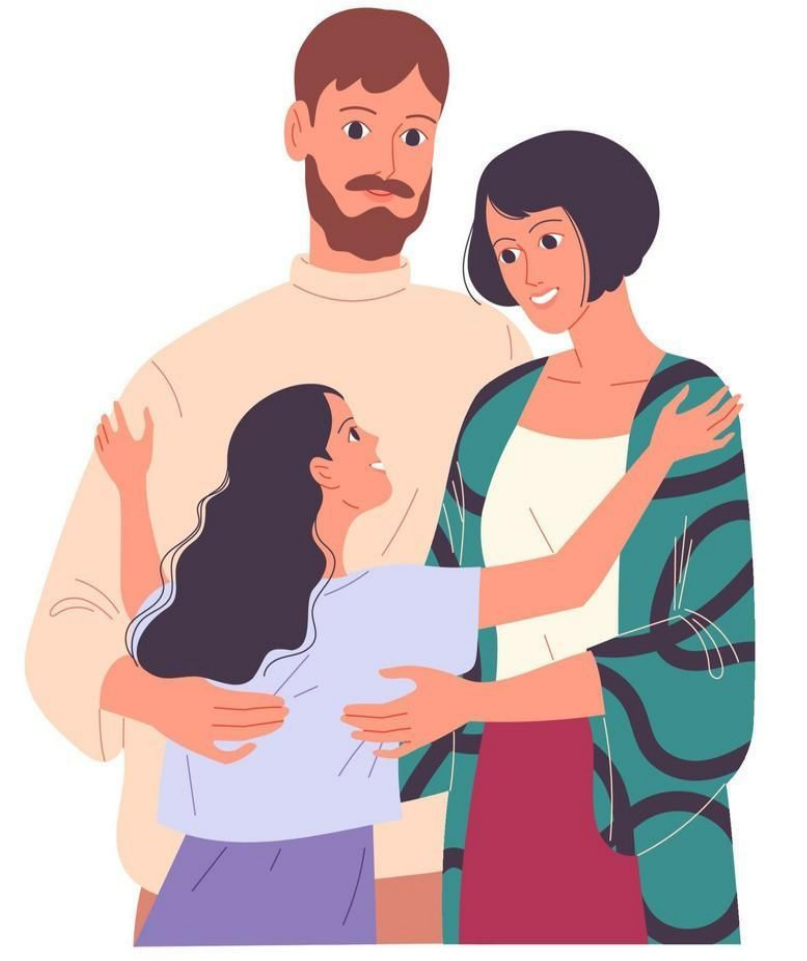
Voces parentales interiorizadas

Son los mensajes de los padres o cuidadores que han quedado grabados en nuestra mente:

- **Padre Crítico o Castigador:** Es la voz interior que desprecia, avergüenza o critica duramente a la persona cada vez que comete un error o intenta ser genuina.

- **Padre Exigente:** Relacionado con las normas inalcanzables, es la voz que impone una presión constante para ser el mejor y nunca permite el descanso

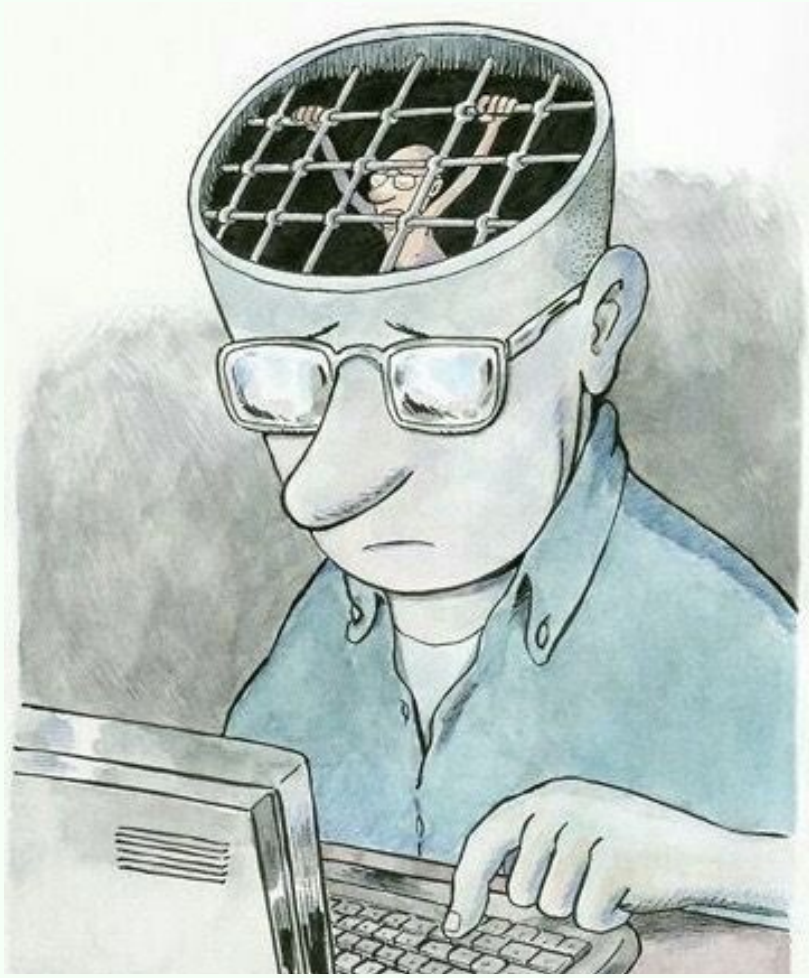
El Adulto Sano



El "Sí mismo sano"

Es la parte autorrealizada y equilibrada de nuestra personalidad que la terapia busca fortalecer. Su función es actuar como un "padre interno" compasivo que consuela y protege al niño herido, pone límites al niño impulsivo y combate las críticas del padre interiorizado para lograr una vida funcional y feliz

Trampas Vitales



Las trampas vitales reajustan los estilos cognitivos, induciendo a interpretar la realidad de forma errónea y sesgada.

Funcionan como un "piloto automático" basado en hábitos de pensamiento y sentimiento que resultan cómodos y familiares, lo que genera una fuerte resistencia al cambio incluso cuando estos patrones causan infelicidad. En el ámbito laboral y personal, estos esquemas llevan a autosabotearse, eligiendo profesiones por debajo de nuestro potencial o mantener relaciones insatisfactorias de forma crónica

Trampas Vitales

Las trampas vitales luchan por su propia supervivencia asegurando que las pautas de comportamiento sean consistentes con lo que uno aprendió en la infancia.
Actúan como un imán que atrae hacia situaciones que activan el propio dolor más antiguo.

Metáfora: mariposa nocturna que se siente atraída inevitablemente por los destellos de luz, aunque esa misma luz sea la que finalmente la dañe o destruya.

Los 18 Esquemas Desadaptativos Tempranos

1. Desconexión y Rechazo

- **Abandono/Inestabilidad**
  Creencia de que las personas te dejarán o no serán confiables.

- **Desconfianza/Abuso**
  Expectativa de que los demás van a hacerte daño o aprovecharse de ti.

- **Deprivación emocional**
  Sentir que no se recibirá cariño, comprensión o apoyo.

- **Defectuosidad/Vergüenza**
  Creencia de que uno es defectuoso, malo o indigno de amor.

- **Aislamiento social/Alienación**
  Sentimiento de ser diferente, de no encajar o no pertenecer.

Los 18 Esquemas Desadaptativos Tempranos

2. Autonomía y Desempeño deteriorados

- **Dependencia/Incompetencia**

Creer que no se puede afrontar la vida sin ayuda de otros.

- **Vulnerabilidad al daño o enfermedad**

Miedo constante a catástrofes (enfermedades, accidentes, bancarrota, etc.).

- **Enmeshment/Enredo**

Relación demasiado cercana con otros, perdiendo identidad propia.

- **Fracaso**

Creencia de que uno fracasará o es inferior en logros académicos o laborales

Los 18 Esquemas Desadaptativos Tempranos

3. Límites deficientes

- **Derechos grandiosos/Autocontrol insuficiente**

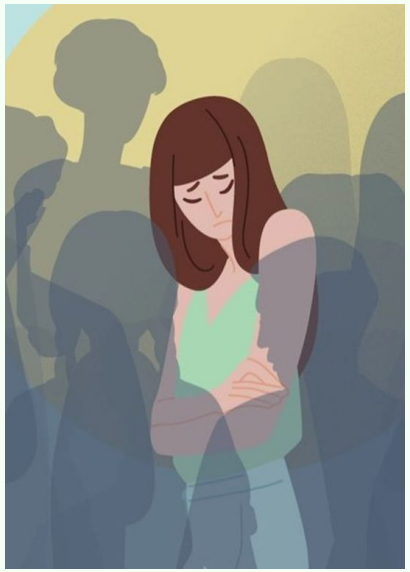
Sentirse superior, con derecho a todo, o con poco autocontrol.

- **Autocontrol/autodisciplina insuficientes**

Incapacidad para tolerar frustración o cumplir metas a largo plazo.

Los 18 Esquemas Desadaptativos Tempranos

4. Orientación hacia los demás



- **Subyugación**

Ceder el control a otros por miedo al conflicto o al rechazo.

- **Autosacrificio**

Priorizar las necesidades de los demás, ignorando la propias.

- **Búsqueda de aprobación y reconocimiento**

Necesidad excesiva de agradar o ser valorado externamente.

Los 18 Esquemas Desadaptativos Tempranos

5. Hipervigilancia e inhibición

- **Negativismo/pesimismo**

Ver el mundo desde una perspectiva negativa o catastrófica.

- **Inhibición emocional**

Suprimir sentimientos para evitar desaprobación o perder el control.

- **Estándares inflexibles/Crítica excesiva**

Exigirse demasiado a uno mismo, buscando perfección o éxito.

- **Castigo**

Creencia de que uno (o los demás) merece ser castigado por errores.

El proceso de curación: Reparentalización

El objetivo de la terapia descrita es que el **"sí mismo sano"** (la parte adulta y equilibrada) aprenda a cuidar de estos modos de niño. Esto implica:

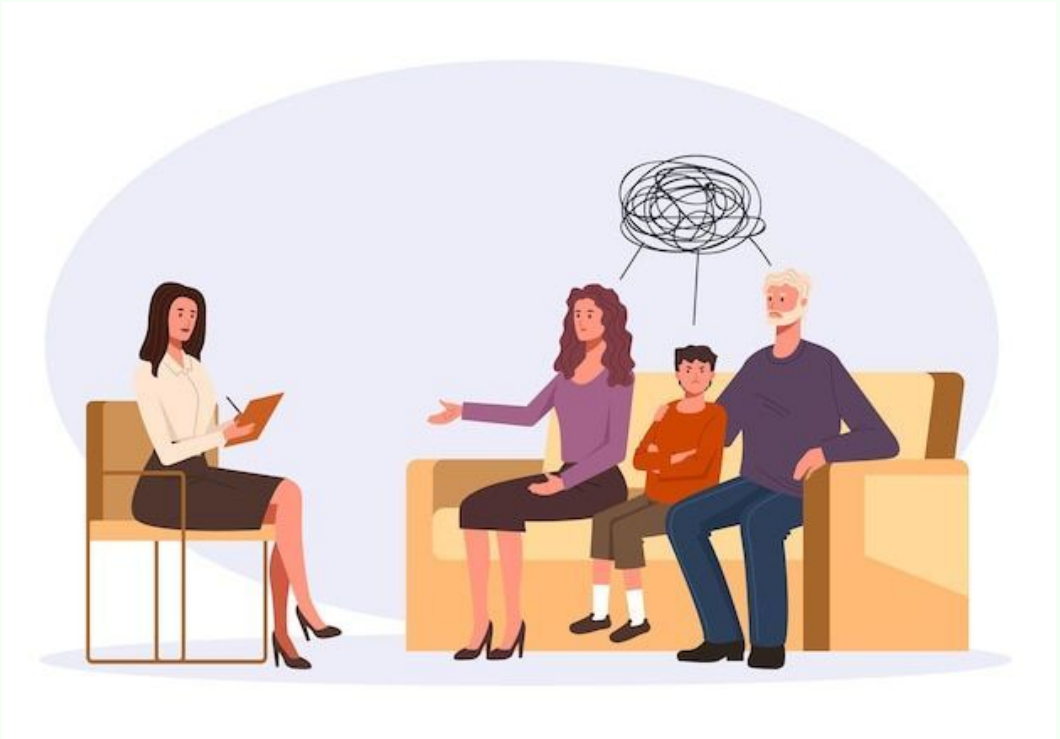
- **Sentir al niño:** Conectar con el recuerdo del dolor original mediante la imaginación.

- **Consolar y proteger:** Hablar con ese niño interior para darle el afecto, la seguridad o los límites que no recibió en su momento.

- **Reemplazar la voz crítica:** Dejar de escuchar al "padre crítico" interiorizado que castiga al niño y empezar a validarlo

Modo sano adulto

Nuestra personalidad puede verse como un escenario donde diferentes actores (modos) toman el control dependiendo de qué trampa vital se haya activado; el objetivo del cambio es que el "sí mismo sano" sea quien dirija la obra.



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

El rol del temperamento

El temperamento hereditario determina en gran medida cómo el niño responde a su entorno. Por ejemplo, ante un padre maltratador, un niño con un temperamento pasivo puede convertirse en una víctima sumisa, mientras que uno con un temperamento más activo puede desarrollar una actitud rebelde o agresiva

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

Orígenes en la infancia

Este esquema se desarrolla habitualmente por la interacción con cuidadores que no respetaron la individualidad del niño:

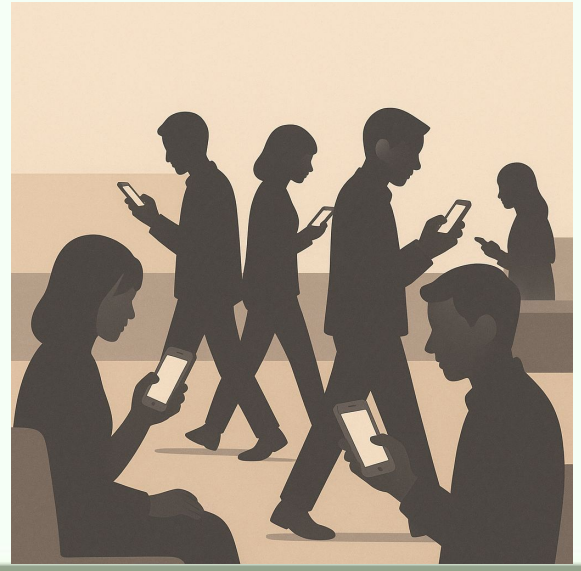
- **Padres dominantes:** Aquellos que castigaban o retiraban el afecto si el niño no hacía las cosas exactamente a su manera.

- **Padres necesitados o "mártires":** Padres enfermos, deprimidos o con problemas que obligaron al niño a actuar como su cuidador, invirtiendo los roles de protección.

- **Amor condicionado:** Sentir que solo se recibía atención si se era una "niña buena" o un "hijo perfecto" que cumplía las expectativas externas

Manifestaciones en la vida adulta

• **Relaciones íntimas:** Las personas subyugadas se sienten atraídas por parejas dominantes y controladoras (reproduciendo su infancia) o por personas muy necesitadas a las que deben "salvar".
• **Ámbito laboral:** Suelen ser empleados leales pero poco exigentes que no piden aumentos, no delegan tareas y aceptan cargas excesivas de trabajo por miedo a defraudar a sus jefes.
• **Dificultades en la identidad:** Al estar tan centrados en lo que otros quieren, terminan por no saber qué prefieren o qué opinan realmente sobre temas cotidianos como la comida o el ocio



Preguntas

Gracias

+51 959371901
Alexandra Cerf
a.cerf.llerena@gmail.com