



REPARENTALIZACIÓN LIMITADA Y COMPONENTES

Dr. Edgar Rodríguez V.

En este escrito vamos a comentar acerca de la Reparentalización limitada y la sintonía y repasar algunos de los fundamentos en esta área.

La Reparentalización limitada es una herramienta muy importante en el proceso de evaluación e intervención en Terapia de Esquemas.

La Reparentalización consta de 4 componentes principales:

- **El primer componente es cuidado, validación y empatía.**
- **El segundo componente es la orientación y dirección.**
- **El tercer componente es el establecimiento de límites, y**
- **El cuarto es la confrontación empática.**

Así que vamos a repasar lo que significan estos componentes y ver cómo se aplica a los modos.

1. **El cuidado, validación y empatía.** En la terapia de esquemas, queremos ir más allá del nivel estándar de otros modelos, en cuanto al cuidado que hay dentro de los límites de la terapia. ¿Qué significa eso? Se es mucho más directo en el cuidado. Le expresas al paciente que “Te agrada si de verdad te agrada”, que “Te preocupas por él, que lo tienes en mente”. Uno puede ser mucho más validador y posiblemente mucho más apropiadamente autor revelador”.

Así que gran parte de la terapia uno se manifiesta con mayor naturalidad, no un terapeuta que lo sabe todo o que es clínicamente cortante y distante. Eres la persona natural que eres y puedes usar la autorrevelación y la apertura en términos de fomentar una mejor conexión con el cliente. Ejemplo podemos decir simplemente que hemos estado de vacaciones

en vez de decir: Eso lo tengo que saber yo, es un tema personal y esto no lo tienes que saber tú.

La mayoría de Pacientes quieren a alguien que sea real, que revele que tiene problemas, que tiene familia y que se va de vacaciones. Entonces esto se contrasta quizá con algunos como el psicodinámico en el que hay mucha distancia, mucha pizarra en blanco, como relaciones interpersonales entre el terapeuta y el cliente.

2. **Lo segundo es que el Terapeuta es orientador para el cliente.** La idea es que sientan que podemos ayudarlos con algunos de sus problemas y que tengan una opinión.

En la terapia de esquemas, se depende de la necesidad del paciente. Si el cliente no ha tenido a nadie en su vida que le ayude con este tipo de experiencias, es útil que proporcionemos el rol de guía en la relación terapéutica.

Esto dependerá de la formulación del caso ya que esto no podría funcionar con el cliente que tiene altos niveles de dependencia.

Entonces la orientación es algo que queremos que el cliente experimente en función a sus necesidades. Es el tipo de Padre bueno que da cuidado, nutrición y orientación.

Por eso te animo a que seas más tú y a que te “escondas” menos detrás del rol de Terapeuta, del rol clínico. Así que ese es el tipo de Padre o “Autoridad” buena o de cuidado.

3. **Deseamos observar y poner límites a los pacientes por tener un comportamiento que no es bueno ni útil.** Es aquí cuando **usamos la confrontación empática y el establecimiento de límites.**

Entonces, ***la confrontación empática es un estilo terapéutico, de poder interactuar con tu paciente, que es nutritivo, empático y proviene de un lugar de cuidado y***

atención, pero, al mismo tiempo, es firme y confronta la conducta difícil y nada funcional.

Entonces, podrías decir algo como: *“Mira, es difícil cuando me habla así y no me interese o preste atención, sé que es difícil, es duro. Es muy duro para ti ahora mismo. Pero cuando te enfadas y me hablas así, no puedo cuidarte ni estar presente para ti. ¿Sí?”.*

Podría ser así o de otra forma en torno a esta idea como: *“Sé que es difícil. Sé que lo ves así y me ves como alguien que no sirve y sabes que lo estás haciendo bien, eso es importante. Pero, sabes, yo también tengo sentimientos, y cuando me hablas así, me siento criticado, ¿Sabes?”.*

Así que es un buen ejemplo de mostrar autorrevelación para el progreso, el beneficio, la mejora de la perspectiva del paciente y las interacciones con él Terapeuta. Así que la Reparentalización limitada es una forma de arte y la confrontación empática, que es una parte de ella, es algo con lo que tienes que aplicar teniendo la experiencia de manera gradual.

A menudo sugerimos utilizar algunos conceptos de tipo andamiaje.

Nos ayuda a tener algunas respuestas verbales cuando observamos experiencias algo difíciles, por ejemplo, *“Me fue difícil estar presente para ti o saber que tienes sentimientos especiales a este tipo de situaciones”*, porque a menudo necesitas usar la confrontación empática cuando te estás sintiendo algo confuso o vulnerado, y el cliente está activado en la sesión, está siendo agresivos o críticos o, no se presentan a las sesiones. Tienes que lidiar con estas situaciones en una sesión.

- 4. El establecimiento de límites podría aplicarse en conductas que el cliente está haciendo en la sesión.** Puede ser que no se presente, que no pague, que llegue tarde, que sea crítico, que abuse de uno, que tire cosas en la sala.

Esperemos que esto no nos ocurra a la mayoría. Pero es importante que pienses que los clientes también deben tener un sentido de la autodisciplina y límites. Y tienes que ser capaz de satisfacer estas necesidades dentro de la terapia.

Si necesitas fijar límites, podrías decir: *“Si lo vuelves a hacer, si sigues tirando las cosas por la oficina, sabes, vamos a tener que hacer una interrupción de la sesión de la próxima semana y perder esa sesión, y no quiero que eso pase”*.

Puede que establezcas un límite y que luego el cliente vuelva a hacerlo y fijaras el mismo límite.

Es como poner límites a tus hijos. Ya sabes, podrías aumentar la frustración y crear un resultado. Así que, si haces eso, entonces esto sucederá y simplemente estarás en un proceso paso a paso. Algunos necesitan un poco de flexibilidad al respecto, pero no es algo a dejar de lado.

Estos son los cuatro principales componentes de una parentalización preliminar.

La sintonía es una ***habilidad terapéutica general, y esperamos ser terapeutas en sintonía, pero realmente queremos entender, desde la perspectiva del paciente, lo que le ocurre.***

Pero, en general, ***queremos comprender***, lo que podría expresarse como, *Realmente quiero entenderlo. Desacelera, ralentiza un poco más y veamos de nuevo. Entonces, ¿Qué sientes? ¿Qué piensas para ti mismo? ¿Es algo como...? ¿Es más o menos como...? ¿Lo estoy entendiendo bien?*

Este tipo de frases y esta forma de interactuar van a ayudar a obtener más comprensión y sintonía con el paciente. A muchos pacientes, particularmente con un fuerte esquema de privación emocional, les puede encantar este procedimiento. Van a sentir que alguien en realidad está dedicando su tiempo para llegar a ellos. Y puede ser un rasgo estabilizador para la terapia. Es difícil conocer y hacer que alguien entienda realmente lo que le pasa en lugar de ver las cosas desde un punto de vista más superficial.

Si tienes problemas, es bueno pensar en lo que está bloqueando y qué te está deteniendo de ser mucho más directo en tu cuidado, lo que suele ser algo que los terapeutas que están aprendiendo el modelo evidencian.

Recuerda, el modelo está diseñado para clientes que son difíciles, que tienen presentaciones complejas, que son clientes difíciles. Así que tenemos que ser cuidadosos, pero al mismo tiempo empáticos y confrontar el comportamiento difícil.

