



EXPLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE IMAGINERÍA REESCRPTIVA

- 1) Lo que te pasó cuando eras niño/a fue horrible y cuando un/a niño/a no es ayudado a procesar esto en una manera apropiada, se dan problemas severos como Trastorno de Estrés Postraumático, sentimientos de vergüenza y culpa, desvalorización o sentimientos de suciedad, y problemas en relaciones con otros (adapte el contenido a su paciente)

- 2) En tu caso, los recuerdos de lo que te ocurrió todavía no han sido bien procesados pues no hubo nadie que te ayudara a hacerlo en aquel momento. El significado de esas experiencias infantiles puede ser devastador. Por ejemplo, un/a niño/a puede concluir que son malos/as y por eso les paso lo que les pasó; pueden sentir que nadie es confiable, que es peligroso acercarse a otras personas, pueden culparse a sí mismos/as sentirse culpables y avergonzados/as. Aun si saben racionalmente que esos sentimientos podrían no ser correctos, sienten que son verdad.

- 3) No podemos cambiar lo que ocurrió y no podemos borrar los recuerdos de lo que te sucedió.

- 4) Pero podemos cambiar los significados y las conclusiones a los que llegaste debido a lo que te sucedió.

- 5) Podemos cambiar los significados y las conclusiones charlando y razonando pero sabemos por los estudios de investigación que es mucho mas efectivo usar imaginiería.
- 6)
- 7) Los estudios neurofisiologicos muestran que el cerebro responde practicamente de la misma manera a eventos imaginarios y a eventos reales, aun cuando la persona sabe que el evento es imaginado. Esto implica que podemos lograr un impacto mucho más fuerte en el cerebro cuando imaginamos cosas comparado a cuando solo hablamos sobre ellas.
- 8) En imaginiería rescriptiva cambiaremos la manera en que miraste/miras a las cosas horribles que te ocurrieron. No vamos a borrar los recuerdos, no podemos hacer esto, pero vamos a ayudarte a veer las cosas que te pasaron de una manera diferente y a sentirlas de manera diferente. De esta manera el significado de lo que te ocurrió cambiará. Esto significa que los sentimientos de dolor que estan asociados a estos recuerdos (como vergüenza, culpa, asco, odio, y panico) pueden ser reducidos, podrás tambien aumentar tu autoestima y confiar en otras personas. Si tienes una tendencia a elegir personas que no te hacen bien, vas a encontrar que la terapia te ayudará a elegir personas que te tratan mejor. Si tienes miedo a tus emociones, la terapia te ayudará a sentirte más seguro con tus emociones. La terapia por lo tanto tendrá muchos efectos positivos.
- 9) La imagineria rescriptiva te dará tambien la posibilidad de expresar tus sentimientos, necesidades y conductas que tuviste que suprimir en ese momento. Por ejemplo, si alguien es atacado, el/ella podria sentir el deseo de contraatacar. Pero si es peligroso contraatacar, las personas (usualmente en forma automatica) suprimen esa tendencia.

Aunque esto puede ser lo que es necesario hacer cuando estas en una situación de impotencia (pues las consecuencias de contraatacar pueden ser desastrosas), la supresión de estas conductas tiene

consecuencias negativas a largo plazo. Por lo tanto te ayudaremos a expresar estas conductas en imaginaria dado que ahora tienes una nueva situación en la que estas a salvo.

- 10) Los niños/as necesitan protección del maltrato y de los traumas, y como no lo tuvieron, necesitan ser tranquilizados, reasegurados, escuchar nuevas formas de ver las cosas respecto a quien fue culpable y quien debería sentirse avergonzado. Estas necesidades son naturales pero usualmente no están satisfechas en la vida de personas que desarrollan este tipo de problemas que tu tienes. En I.R ayudamos a los pacientes a tener la vivencia que estas necesidades estan satisfechas y si bien esto es realizado a traves de la fantasia, el cerebro responde a esta intervención teniendo una experiencia sanadora.
- 11) El tratamiento va a desencadenar diferentes sentimientos y conclusiones (insights). Algunos de estos son inicialmente difíciles de aceptar pero yo te ayudaré con esta dificultad. Por ejemplo, puedes sentirte triste por lo que te pasó y esta tristeza puede ser inicialmente difícil. Sin embargo, esta tristeza es una reacción natural y cuando es suprimida lleva a problemas serios. Es normal sentir tristeza u otras emociones durante la terapia porque son una parte natural de proceso de recuperación. Estas emociones no son un indicador de que la terapia no está siendo efectiva. En realidad pueden ser un indicador muy positivo.
- 12) En imaginaria rescriptiva, te pediré que imagines que una situación traumática esta comenzando a ocurrir nuevamente. Cuando es claro lo que va a ocurrir, te pediré que imagines que yo estoy contigo en esa imagen que intervendré para prevenir o impedir que el abuso u otras cosas horribles te sucedan. Te ayudaré a imaginar que estas seguro y que todas las necesidades que tienes al ser un/a niño/a (en esa escena imaginada) son satisfechas. En la segunda parte de la terapia, te ayudaré a imaginar que tu te ayudarás a ti mismo en esta

situación. Imaginarás que entras en la imagen y ayudas al/a la Pequeño/a (nombre del/a paciente) deteniendo el abuso u otros eventos desagradables. Cuidarás en esta escena al/a Pequeño/a (nombre del paciente)

- 13) En imaginaria rescriptiva, no deberás contar todos los detalles de lo que ocurrió. No es necesario para que la terapia sea efectiva. Por lo tanto si cosas horribles te ocurrieron y tú no quieres contarme todos los detalles, no hay problema. Cuando esté claro que la situación traumática va a ocurrir y tus emociones estén suficientemente activadas, intervendré en esta escena imaginada.
- 14) No hay ningún problema si sientes que una intervención no es suficiente para ti. Podemos retroceder en la escena imaginada y probar algo diferente. Es mejor que tu mismo sugieras la forma en que la reinscripción debe ser realizada.
- 15) Haremos una lista de traumas y de otras situaciones desagradables que son relevantes para tus problemas actuales que debemos tratar. Tu puedes decidir el orden de los problemas en los que quieras trabajar. Si siento que puedes estar evitando trabajar en cosas que sería importante que abordes para lograr una recuperación completa, te lo diré así lo charlamos. No te forzaré a hacer nada que no quieras hacer.
- 16) Nos hemos dado cuenta que es mejor trabajar sobre experiencias más tempranas que en experiencias tardías. Por lo tanto trataremos de identificar recuerdos de cuando eras niño/a. Estos recuerdos usualmente están relacionados con la raíz de los problemas.
- 17) Usualmente abordaremos uno o dos recuerdos por sesión. No es necesario trabajar con todos los recuerdos. Muchos tienen un

significado similar y una vez que los trabajamos en forma exitosa cambiando la manera en que te sientes acerca de un recuerdo relevante, te darás cuenta que otros recuerdos también cambian su significado. Entonces seremos flexibles en la elección de los recuerdos. Dependerá de qué es lo más relevante en ese momento de la terapia.

Esto fue una explicación larga y detallada. Te daré una copia así puedes llevarlo a casa y releerlo. ¿Tienes alguna pregunta en estos momentos?