

# ESQUEMA DE IMPERFECCIÓN Y VERGÜENZA (IV) FORMULACIÓN Y GUÍA DE TRATAMIENTO

## DEFINICIÓN Y OBJETIVOS DE TRATAMIENTO

### Los clientes suelen

Verse a sí mismos:

- Defectuosos, imperfectos, inferiores y “no lo suficientemente buenos”
- Indeseables/dañados
- Excesivamente responsables de sus problemas

### Esquema de IV vs. el de Fracaso (FR)

- IV: sentimiento central de imperfección/inutilidad
- FR: falta de logros/éxito en áreas importantes en relación con los pares.

### El tratamiento apunta a sanar este esquema

- Aumentar la autoestima y la autoaceptación/valía.
- Verse a sí mismos como merecedores de amor a pesar de ser imperfectos.
- Reducir la evitación por miedo a exponerse.

## PRESENTACIÓN Y CRIANZA DEL CLIENTE

### Los clientes pueden presentarse como:

- Compararse con los demás y con vergüenza crónica.
- Celosos/competitivos y sensibles a las críticas.
- Reservados debido a la vergüenza de exponer sus defectos y ser juzgado.
- Tener parejas que critican y rechazan.

### Si los clientes tienen este esquema, atentos a

- Estándares inalcanzables, derecho y fracaso.
- Rasgos narcisistas para compensar el IV.
- Modos evitativos para evitar sentimientos de vergüenza.
- Sobrecontrolador perfeccionista.

### Crianza

- Padres críticos o rechazadores
- Los padres les han menospreciado o humillado
- Los padres pueden haberles comparado con otros

## ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTO PARA LA SANACIÓN DEL ESQUEMA

### Trabajo de sillas

- Pide al cliente que hable desde el esquema de IV (silla 1) (es decir, no soy bueno). Luego, pídele que responda desde la perspectiva de una persona querida o admirada (silla 2), que accede al modo del adulto sano (AS) de los demás para construir su propio AS. Escribe estos mensajes curativos añadiendo los suyos propios. Dáselos al cliente para que los revise como tarea para casa.
- Expresar rabia hacia los padres/adultos en la infancia que contribuyeron a sentirse defectuoso, lo que puede descubrir necesidades básicas insatisfechas que deben ser cubiertas por el AS.
- Si se detecta un modo crítico en la sala, colócalo en una silla vacía y haz una confrontación empática con el crítico, observando el impacto en el modo de niño vulnerable (NV).

### Imaginería (modo del niño relevante: el niño rechazado)

- Rescribir recuerdos en los que el cliente se sintió defectuoso. Enfrentarse a los padres/otros que contribuyeron al esquema y calmar/satisfacer las necesidades del niño rechazado. Con el tiempo, el objetivo es que el AS del cliente calme al NV.
- Variante: Pedir al cliente que imagine a las personas que quiere a su alrededor, ¿qué palabras tranquilizadoras le dirían/querrían que supiera?
  - Luego, pide permiso al cliente para entrar en la imagen y ofrecerle mensajes reparentalizadores.

### Mensajes de reparentalización/adulto sano en la imaginaria

- Eres digno sólo por ser tú
- Ninguno de nosotros es perfecto, pero tú eres suficiente.
- Importas tal y como eres, independientemente de los logros.

### Reparentalización limitada a lo largo de la terapia

- Reconocer los defectos del cliente, pero siempre de forma comprensiva y sin juzgar.
- Ser genuino sobre la propia falibilidad, revelar los errores apropiados al cliente y modelar la respuesta de AS (es decir, los errores no son un reflejo de lo que valgo, sino una oportunidad para aprender).
- Entregar grabaciones de voz con mensajes tranquilizadores para que los escuchen cuando se active el esquema.

### Cognitivo

- Comparar las pruebas a favor y en contra del esquema.
- Elaborar en conjunto una lista de fortalezas y completarla.
- Cuestionar las cogniciones distorsionadas relacionadas con la recepción de retroalimentación.

### Conductual

- Abordar errores genuinos (p. ej., la mala ortografía).
- Practicar relaciones de curación de esquemas.
- Poner límites a quienes los rechazan genuinamente.

# MODO DEL PROTECTOR SEPARADO (PRS) FORMULACIÓN Y GUÍA DE TRATAMIENTO

## DEFINICIÓN Y OBJETIVOS DE TRATAMIENTO

### Este modo

- Intenta proteger al niño vulnerable del dolor de la activación del esquema retrayéndose emocionalmente y desconectándose de sus sentimientos y necesidades.
- Se separa de los demás.

### Protector Separado (PRS) vs. Adulto Sano (AS)

- PRS: Puede actuar adecuadamente pero se siente vacío, desconectado de sus sentimientos y necesidades.
- AS: Actúa apropiadamente pero expresa sus sentimientos y necesidades.

### Objetivos del tratamiento

- Crear suficiente seguridad para que el PRS permita el acceso al modo de niño vulnerable.
- Sustituir la evitación psicológica por un afrontamiento y un apaciguamiento sanos.

## PRESENTACIÓN DEL MODO

### Señales para detectar el modo en la sala

- Abarca desde la participación en temas superficiales y la intelectualización hasta, en formas extremas, la disociación.
- El afecto es incongruente (“estoy bien” o “sigo adelante”) con el contenido (p. ej., pérdida del trabajo).
- Parece tranquilo o serio, afecto embotado.
- Parece beneficiarse superficialmente de la terapia.
- Rechaza o desestima el trabajo experiencial.
- Contratransferencia: aburrimiento, irritación, distracción debido a la falta de conexión emocional.

### Si los clientes tienen este modo, atentos a + consejos

- Los modos de afrontamiento se asocian a esquemas secundarios (p. ej., inhibición emocional). Asimismo, identifica y trata los esquemas primarios (p. ej., privación emocional) y las necesidades que subyacen al PRS.

## ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTO

### Trabajo de sillas

- Para construir la comprensión del protector separado (PRS), entrevístalo (silla 1) explorando sus orígenes evolutivos (p. ej., ¿cuándo entró en la vida del cliente y por qué?), funciones de la niñez/actuales (p. ej., ¿cómo ayudaba entonces n comparación de ahora?). Invita al adulto sano (AS) a explorar los costos (silla 2) en las relaciones, bienestar. Preguntar al niño vulnerable (NV) cómo se siente (p. ej., invisible) (silla 3).
- Fortalecer la relación PRS-AS. Explorar los miedos del PRS (silla 1) (p. ej., el NV no tolera sentimientos intensos). El AS (silla 2) responde a estos miedos y crea seguridad con compasión y estrategias prácticas (p. ej., comenzar la imaginación con recuerdos menos desencadenantes). El terapeuta modela primero al AS turnándose con el cliente.

### Imaginación

- Pídele al cliente que imagine un momento reciente en el que sintió el impulso de alejarse de las emociones y que se remonte a la niñez en la que sintió el mismo impulso. Dirígete al antagonista (p. ej., no está bien avergonzarse por expresar sentimientos o sofocarlo con los tuyos). Normaliza la expresión emocional sana para el niño. Reparentaliza y satisface las necesidades (p. ej., ser escuchado). Usa la imaginación del lugar seguro.
- Si el PRS bloquea la imaginación, conéctalo de nuevo al NV o pide al cliente imaginar al PRS en la imagen y confronte empáticamente al PRS. Después de la imaginación, aborda cómo se sintió el cliente y cómo puede traer más experiencias alegres a su vida.

### Mensajes de reparentalización/adulto sano en la imaginación

- Lo mantuviste a salvo mientras crecía y me alegro de que estuvieras allí. Ambos queremos mantenerlos a salvo, ¿estarías dispuesto a dejarme ayudarlo a estar seguro de otras maneras?

### Reparentalización limitada e ideas

- Evocar al NV al inicio de la sesión (¿qué ha sido lo más difícil para ti pequeño, puedes, por favor, cerrar los ojos y conectar con la sensación que esto crea en tu cuerpo?).
- Crear conciencia del PRS. Pide al cliente que lo nombre. Llámalo en la sesión (p. ej., ¿surgió el PRS?), invítale a unirse a ti en las soluciones para gestionarlo y, al final, usa la confrontación empática (p. ej., sé que esta parte te ayudó de niño cuando no había nadie que te ayudara a lidiar con tus sentimientos, pero ahora bloquea tu curación, vamos a ver cómo ayudarte).
- Crear seguridad para el NV aumentando gradualmente la intensidad del trabajo terapéutico, comprobando con el PRS/NV regularmente que no sea demasiado intenso, y explorando qué necesita para sentirse lo suficientemente seguro como para comprometerse en la terapia y el trabajo experiencial.

### Cognitivo y conductual

- Enseñar alfabetización emocional, notar las sensaciones corporales, etiquetar y expresar los sentimientos (ver [la rueda de los sentimientos](#)).
- Explorar y cuestionar los miedos asociados a la expresión de emociones (p. ej., perder el control).
- Usar la tarjeta recordatoria de terapia de esquemas.

