

EL ESQUEMA DE ENMARAÑAMIENTO Y YO SUBDESARROLLADO: DETECTAR EL ESQUEMA OCULTO

El esquema de Enmarañamiento puede ser difícil de diferenciar de otros esquemas como el de subyugación y el de imperfección.

Las conductas de estos clientes en la terapia pueden ser similares a estos otros esquemas: no querer molestar al terapeuta, no hablar de lo que les gusta y lo que no, ser un buen cliente.

No obstante, el impulso para el esquema de EN es diferente.

- El Enmarañamiento es la preocupación por los sentimientos de los demás a costa de la propia autonomía.
- Por ejemplo:
 - Si expreso mi autonomía, será a costa de mi cuidado, de otras necesidades.
 - Tengo que elegir la respuesta correcta, de lo contrario, habrá una diferenciación por parte de mi madre/padre, y él/ella no será feliz.
 - Si él/ella no es feliz, yo no puedo serlo. Mientras que la subyugación está impulsada por el miedo a que, si no elijo la respuesta correcta para mi padre o madre, seré castigado, habrá represalias, tratamiento silencioso, etc.

Evolutivamente el potencial del esquema era adaptativo para ayudarnos a formar parte de un grupo, a rendirnos ante un líder, a conseguir protección ante una amenaza que es mayor de lo que un individuo puede manejar.

Esto ya no es necesario en la vida moderna. Las personas que participan en las sectas lo hacen a través de los líderes de estas que explotan este mecanismo.

Ejemplo de un personaje: *Todos quieren a Raymond*: Marie, la madre de Ray, es narcisista y con enmarañamiento. Marie les dice a todos que todo lo que hace es por amor, utiliza la culpa para manipular. “¿Intentas matarme?”

[\(1\) The Best of Marie Barone \(Compilation\) | Everybody Loves Raymond - YouTube](#)



Las vías de desarrollo del enmarañamiento incluyen:

De niño, el paciente ha aprendido que sus pensamientos, sentimientos y necesidades son menos importantes que los de sus cuidadores o que no son importantes en absoluto para ellos.

El progenitor anima al niño a ser hipersensible a sus necesidades.

Este mensaje suele comunicarse implícitamente entre el padre y el niño.

Por ejemplo, los padres que dicen “No puedo hacer nada bien” y ponen al niño en la posición de apoyarlos: “No mamá, eres una madre maravillosa”.

El padre expresa que todo lo que hace lo hace por amor: “¿Intentas matarme?”; “¿Mi amor no es suficiente?”; “Me estás rompiendo el corazón”.

Asuntos a ver:

- **El cliente está muy interesado y sintonizado con el terapeuta.** Puede sentir las emociones del terapeuta.
- **Puede mostrarse como un cliente que se molesta por molestar al terapeuta,** ya sea en el futuro, percibido o real.
- Los clientes con esquema de Enmarañamiento también **son muy fáciles y la obediencia en los clientes puede ser indicador clave de que tal esquema está presente.** Pregúntese por qué son tan fáciles.
- **Sentirse desleal** cuando se habla de los padres

- **IMR:** Sentirse dividido entre ser leal a los padres y ser leal al terapeuta en la imaginación Reescriptiva.
- La culpa es común en el enmarañamiento, pero cuando exploramos es una mezcla compleja de ansiedad, vergüenza y rabia. Hay muchas reglas sobre “Lo que debería hacer” y “Quién debería ser”.
- ¿Se convierte el cliente en un seguidor, en “Un satélite en órbita”, si hay un líder o una persona carismática en su presencia, ¿pero es generalmente capaz de confiar en su propio juicio cuando no está cerca de esas personas? ¿Renuncia a su autonomía ante un grupo o un líder, persona de autoridad? (Así se diferencia del sometimiento en el que cedemos ante un agresor).

Estrategias de sobrecompensación y evitación: Vivir en otro estado o país para manejar o evitar la cercanía, evadir por completo las relaciones íntimas, sentirse asfixiado por los intentos de los demás de estar cerca o dependencia real o esquema activado por los demás, independencia extrema y actuar como si no le importaran los demás.

Intervenciones para abordar el esquema de enmarañamiento

- Alentar al cliente a **expresar sentimientos y necesidades.**
- **Si el cliente está molesto o enfadado con el terapeuta, véalo con buenos ojos. Haga que vea que *está bien y que usted no está molesto ni descontento por expresarse.***
- **Trabajo de modos:** Mediante el trabajo de sillas y la imaginación, reducir la atracción del crítico Exigente sobre el NV. **Reformular la culpa como el crítico culpable en vez de un sentimiento de culpa. El crítico exigente no puede acosar al NV.**
- **Desarrollar el NE:** A menudo las personas con enmarañamiento no sienten mucha rabia, pero sí oposición al padre. El NE puede aportar el sentido de oposición a los padres que faltaba en el pasado. **Defiende el derecho del NV a tener necesidades, sentimientos, tener voz, su autonomía. Permite que el NE exprese su molestia a los padres, tanto en el pasado como ahora.** Por ejemplo, el cliente que no puede viajar o aceptar un trabajo en el extranjero porque su madre no está contenta. Confronta al padre crítico/enfadado “Sé que te preocupas, pero esto me impide hacer algo importante”.
- **El NE le confía al NV** (Dos ejercicios de sillas o imaginación): Sé que mamá nos quiere, pero esto es demasiado duro para nosotros. No creo que le haga daño o la mate si hacemos algo que nos hace bien. No podemos ser una marioneta de la ansiedad de mamá.

- **Animar y guiar al NV.** Refuerce las ideas de que *fuiste sabio cuando eras niño y sabías que estaba bien quedarse a dormir o ir a las fiestas a los 14 años, pero no lo hiciste por la preocupación de mamá. Sabías lo que querías y que estaba bien y era normal para tu edad.* Las predicciones catastróficas del NV: Mamá saldrá perjudicada o morirá. La realidad pone a prueba esas creencias catastróficas para permitir al NV expresar su autonomía y alejar al padre exigente. *Está bien y es necesario que nos expresemos, incluso si eso causa cierta angustia a alguien importante para nosotros. Podemos tener empatía, pero no tenemos que dejar que nos dicte nuestras decisiones.*
- **Análisis de costo-beneficio del esquema:** Explore el costo de la lealtad del enmarañamiento para la felicidad, las metas y las relaciones. Es un trabajo desafiante porque la lealtad no ha sido cuestionada ni explorada.
- **Redefinir la lealtad con el cliente:** ¿Qué significa para ti la lealtad? La lealtad se basa en la calidad de la relación que se tiene. Si tienes un padre que ha sido bueno y amable, entonces hay una lealtad innata. Sentir lealtad tiene sentido y es auténtico. Puede ser un trabajo difícil porque la lealtad no ha sido cuestionada ni explorada. La lealtad del rendido obediente se ve como *así es como debo ser con mis padres, sin importar cómo me trataron, si me pusieron en un papel que creó gran confusión, si me maltrataron, etc.*
- **Redefinir la traición:** No estás traicionando a alguien si tienes tus propias opiniones o ideas. Los clientes enmarañados se sienten así, pero no significa que sea cierto.
- **Desafiar la lealtad del Rendido Complaciente:** Así es como debo ser con mis padres, sin importar cómo me trataron, si me pusieron en un papel que creó gran confusión, si me maltrataron, etc. No estás traicionando a alguien si tienes tus propias opiniones o ideas. Los clientes enmarañados se sienten así, pero no significa que sea cierto.
- **Desafiar la parte del rendido obediente del cliente que defiende el dolor de los padres:** Los clientes enmarañados a menudo informan de que sus padres tuvieron una infancia difícil o dolorosa, y es importante cuestionar que eso no cambia el hecho de que la forma en que te trató te causó daño. Es importante que reconozcamos que tuviste necesidades cuando eras pequeño y que te faltaron y eso te causó dolor. No estamos demonizando a tu madre, es una persona con dolor, pero la forma en que te crio te causó daño *“Como dos adultos, podemos ser empáticos con por qué mamá quiere las cosas de esa manera y de otra, porque su vida no fue explorada ni examinada. Pero ¿dónde acaba el legado? Seamos*

realistas respecto a ello y al impacto de los esquemas y modos en ti. En vez de que tú seas el malo o la mamá sea la mala, no tiene por qué haber un malo”.

- **En las intervenciones del aquí y ahora se usa mapas de modos/fichas de desencadenantes.** ¿El cliente está prescribiendo las reacciones de su pareja, asumiendo que su pareja se enfadará, no teniendo voz en la relación? Entrenamiento cognitivo y conductual en torno a las creencias y suposiciones de la relación.
- **Enseñar al cliente habilidades para comunicar y negociar sus necesidades y deseos y para tener voz** en las relaciones. Que aunque sepa correctamente lo que quiere su pareja no significa que esté obligado a hacerlo.
- **Enseñar a los clientes a manejar la cercanía, pero también a conservar el sentido de la autonomía.** Los clientes con este esquema suelen tener dificultades para manejar la cercanía en las relaciones e incluso pueden temer la cercanía y la intimidad por miedo a que al hacerlo se vean de nuevo asfixiados o sofocados por las necesidades de los demás, o que tengan que renunciar a sus necesidades.
- **Ayudar al cliente a manejar los límites psíquicos o literales** que se entrometen en la relación primaria. Intrusiones literales en los límites de la relación y, a veces, imaginadas por el NV, por ejemplo: mi madre se enfadará si pinto la pared de azul, no voy a almorzar este domingo.
- **Desarrollar el Adulto Sano** para poder decir “está bien Pequeño X, esto es lo que dice mamá, pero no se va a morir. Y eso no está bien, así que no voy a morder el anzuelo”.

¿Cómo dirijo la relación con mi madre? La parte del niño expresa el enmarañamiento. Hay que educar al cliente para que, como adulto, evolucione en la relación con sus padres.

Nota: Basado en el Seminario en línea 2021 de Jeff Conway y Wendy Brehary,