

Reparação Parental



Simpósio de Terapia
Focada nos Esquemas

Instituto Brasileiro de Hipnose Aplicada

ESQUEMA



- ✧ Nível mais profundo do pensamento, todo o resto, surge do esquema.
- ✧ A forma de mudar os esquemas é trabalhando diretamente com a relação terapêutica, através de uma experiência emocional corretiva, o que significa que o terapeuta vai criar uma nova experiência para o cliente na relação terapêutica e que isto vai mudar a forma como o paciente se relaciona com as pessoas em geral.
- ✧ A terapia é um instrumento para dar ao paciente novas experiências que combatam os seus esquemas iniciais.



Os seres humanos e outros mamíferos necessitam na edificação de sua identidade saudável, de cuidados maternos e paternos na forma de carinho e atenção, a fim de que haja uma base segura para que possam confiar e se desenvolver com autonomia.

O terapeuta busca, pela reparentalização limitada, suprir eventuais carências desses cuidados.



- ❧ Young propõe que o terapeuta olhe para o que estava faltando na infância do paciente, entenda as necessidades que não foram atendidas e as atenda, por meio da relação terapêutica.
- ❧ Dessa forma, o terapeuta não só interpreta ou explica as necessidades dos pacientes, mas também as supre.
 - ❧ Se o paciente não obteve cuidados suficientes, nós efetivamente cuidamos dele, o que quer que tenha faltado, nós provemos mais e mais, a fim de contrabalançar a falta daquilo na infância ou adolescência.

Reparentalização limitada

Confrontação empática



- ❧ O terapeuta se coloca como pais, dentro dos limites da terapia, fazendo o que os pais deveriam ter feito, mas não fizeram.
- ❧ Para Young, essa é uma das formas mais poderosas de se mudar os esquemas mais profundos não só em nível emocional ou cognitivo, mas tendo um novo relacionamento com alguém que prove para ele, através da relação, que seu esquema está errado.
- ❧ Quanto mais difícil o paciente, mais importante é o reparentamento.

- ❧ Após algum tempo de terapia, o paciente, sem mais analisar, sente que pode começar a confiar nas pessoas, ou que existem pessoas que se importam, não porque você diz isto a ele, mas porque você os trata desta forma.
- ❧ Se você trata alguém de uma forma que ela não está acostumada a ser tratada, ela melhora.
- ❧ No início, as pessoas pensaram que esta era uma ideia louca, mas agora, em função dos ótimos resultados, elas percebem que nós podemos fazer isto sem ultrapassar os limites sexuais e pessoais inerentes a relação terapêutica.

- ❧ O terapeuta demonstra consideração e enfatiza o direito do paciente de ter tais necessidades básicas, levando-o a aceitá-las.
- ❧ É muito comum o ser humano ser crítico quanto as suas necessidades / vulnerabilidades, considerando-as fraquezas. Esse, porem, é um dos mecanismos mais prejudiciais a saúde mental, pois leva o indivíduo a se culpabilizar ou até a se autopunir.

Tratamento



- ☞ Identificados os esquemas mais afetados do paciente, o terapeuta busca ser como um “bom cuidador”, oferecendo ao paciente a experiência completamente nova e desconhecida de receber a demanda afetiva de sua carências.
- ☞ Quando um esquema é ativado na sessão, o terapeuta pode fornecer a necessidade básica do paciente.
Ex; elogiando, valorizando...
- ☞ A postura de “reparentalização”, precisa ser praticada incontáveis vezes, pois há uma tendência natural do paciente a evitar a aceitação (sobretudo emocional) dessa nova experiência.

Imagens mentais na reparentalização



Utilizada especialmente para esquemas de:

- ∞ Abandono
- ∞ Desconfiança/abuso
- ∞ Privação emocional
- ∞ Defectividade

Através das imagens mentais, o terapeuta ajuda o paciente a voltar aquele modo criança e a aprender a receber do terapeuta, bem como de si mesmo, algo que lhes faltou.

Imagens mentais



- ❧ As imagens mentais tem sido usadas como objetivo terapêutico desde o fim do século XIX.
- ❧ Por muito tempo vista como não científica mas na ultima década, foram publicados os estudos dessas praticas no tratamento de memórias traumáticas, na reestruturação cognitiva e na ressignificação emocional.
- ❧ Hoje usadas tanto na avaliação como nos sintomas disfuncionais, a técnica de imagens mentais, visam ativar as emoções conectadas a esquemas desadaptativos remotos, bem como possibilitar a ressignificação e a reparentalização limitada.

- ❧ O trabalho com imagens mentais objetiva ressignificar memórias autobiográficas de experiências traumáticas e/ou angustiantes para explicar o que aconteceu no evento, em vez de atribuir uma característica negativa a si mesmo, como frequentemente ocorre.
- ❧ Desta forma, busca-se obter o enfraquecimento das emoções negativas e possibilitar a satisfação das necessidades emocionais que não foram atendidas na infância.

- ❧ Alguns pacientes podem ter dificuldades em construir uma imagem segura por não lembrar de nenhuma vivência segura. Nesse caso, o terapeuta ajuda sugerindo imagens da natureza, como praia, floresta ou até mesmo a sala de psicoterapia.
- ❧ Os trabalhos com imagens mentais, só podem ser iniciados depois que o sujeito já tenha construído a imagem de lugar seguro.
- ❧ É fundamental que o paciente saia da sessão tranquilo, sem emoções negativas que o trabalho de imagens mentais possa ter ativado.
- ❧ A sessão deve ter tempo suficiente para tal. Em alguns casos, o terapeuta faz contato telefônico afim de amenizar esse impacto.

Memórias traumáticas



☞ Geralmente relacionadas a abuso e abandono.

Imagens mentais de memórias traumáticas, diferem de outras nos seguintes aspectos:

- Mais difícil de suportá-las
- Sentimento gerado mais extremo
- Dano psicológico mais grave
- Memórias bloqueadas com frequência

Objetivo de trabalhar com imagens mentais em casos de memórias traumáticas



- ☞ Que o paciente libere sentimentos bloqueados.
- ☞ Proporcionar proteção e conforto na imagem, remetendo-o ao adulto saudável.

Nesses casos, o paciente deve avançar lentamente, sem ser pressionado. É prioridade deixá-lo seguro.

É dado ao paciente todo tempo necessário para o paciente absorver novas informações e trabalhar todas as implicações antes de ir a diante.

Controle do paciente durante e após as sessões de imagens



- ☞ Combinam sinais a serem usados durante a sessão, sempre que quiserem.

Ex: Interromper as imagens levantando a mão

- ☞ Discutir a sessão de imagens mentais minuciosamente após o termino.
- ☞ Realizar uma sessão de 15 minutos de imagens mentais traumáticas e depois passarem varias semanas antes de fazerem outra desse tipo. No decorrer desse intervalo, o paciente iria processar com o terapeuta a sessão vivenciada.

O terapeuta pode começar e terminar com uma imagem de um lugar seguro.

Imagem segura



- ❧ Para que o paciente se familiarize com o modelo de trabalho com imagens mentais sem que se conecte com os afetos negativos das experiências infantis.
- ❧ O terapeuta sugere que o paciente identifique um local seguro, que possa ser uma imagem, um momento em que se sentiu tranquilo e calmo ou mesmo um abraço e a companhia de uma pessoa querida. O que importa é que o paciente possa encontrar seu refugio.

☞ Quando o paciente parecer travado, a conduta ideal do terapeuta é permanecer quieto, simplesmente escutando, sem foco na mudança.



Passos desse processo



Primeiro



1- O terapeuta pede permissão para entrar na imagem e falar diretamente com a criança vulnerável.

O terapeuta deve acessar o modo criança do paciente. Pede que feche os olhos e visualize uma imagem de quando era criança.

O terapeuta pede permissão ao paciente para falar com a criança vulnerável dele, usando ele como intermediário para transmitir as mensagens do terapeuta.

Segundo



∞ 2- O terapeuta faz a reparação parental com a criança vulnerável.

O terapeuta recebendo a permissão do paciente para falar diretamente com sua criança vulnerável, ele participa da imagem e faz a reparação parental com a criança.

O terapeuta pergunta o que a criança quer dele.

Seja o que for que o paciente queira, tentamos atendê-lo na imagem.

No papel de adulto saudável na imagem, o terapeuta fornece o antídoto para os esquemas nucleares do paciente.

Terceiro



3- o adulto saudável do paciente, tendo o terapeuta como modelo, realiza a reparação parental com a criança vulnerável.

O terapeuta pede ao paciente que acesse uma parte de si que seja carinhosa para falar com a criança.

Agora, o adulto saudável do paciente, satisfaz as necessidades emocionais da criança vulnerável.

O paciente fortalece uma parte de si que pode satisfazer suas necessidades não satisfeitas e assim, combater os esquemas.

Próximas sessões



✧ O terapeuta agora poderá acessar a parte vulnerável do paciente que se oculta atrás da evitação ou recompensa.

Quando o paciente diz não saber o que está sentindo, é porque perdeu o contato com sua criança vulnerável.

Nesse momento, o terapeuta pode pedir para que feche os olhos e veja sua criança vulnerável, assim, rapidamente reconhecem o que estão sentindo.

O terapeuta pede para que o paciente relacione o sentimento de desconforto a algum momento do passado em que tenha se sentido assim.

“Feche os olhos e veja sua criancinha”

Avaliação do terapeuta quanto a necessidade de reparação parental do paciente

∞ O terapeuta verifica:

- histórico infantil,
- relatos de dificuldades interpessoais,
- questionários,
- exercícios de imagem,
- comportamento do paciente na relação terapêutica

Qualidades ideais do terapeuta na terapia do esquema.



- A flexibilidade é uma característica fundamental.
- Como um bom pai ou uma mãe, o terapeuta é capaz de satisfazer parcialmente (dentro do limite da relação terapêutica) as necessidades emocionais do paciente.
- Vínculo seguro
- Autonomia e competência
- Expressão verdadeira das próprias necessidades e emoções
- Espontaneidade e lazer
- Limites realistas

Objetivo do terapeuta



- ☞ Que o paciente internalize um modo adulto saudável, tendo o terapeuta como modelo, a fim de lutar contra os esquemas e inspirar comportamento saudável.



Contribuições da Terapia do Esquema para o futuro



- ❧ Young acredita que terá um movimento maior em direção as imagens com conteúdo emocional.
- ❧ A ideia é criar uma imagem que não se mostre negativa em relação ao paciente, que não os enfoque de uma maneira ruim, que seja humana, compreensiva e compassiva.
- ❧ Uma das maiores contribuições da Terapia do Esquema é fazer com que as pessoas parem de ver os pacientes como maus, loucos, manipuladores, psicopatológicos, se livrando desses rótulos, e dizendo simplesmente que eles são como todo mundo, somente com infâncias diferentes.
- ❧ Espero que o futuro das terapias seja integrador.
- ❧ Ser um bom terapeuta é integrar o que você sabe com outras coisas e sempre estar aberto para novas ideias.

Retorno a Essência





A mente que se abre
a uma nova ideia
jamais voltará ao seu
tamanho original.

Albert Einstein