

MODO DEL NIÑO VULNERABLE

Comprender el rol de las necesidades insatisfechas

De bebés, somos inherentemente vulnerables. Dependemos de nuestros cuidadores para todo porque no podemos hacer nada por nosotros mismos. Si bien los necesitamos para alimentarnos y cambiarnos, lo que realmente necesitamos es sentirnos amados, seguros y queridos. Necesitamos que un padre nos responda cuando estemos angustiados y nos calme hasta que nos sintamos tranquilos. Esto nos dice que estamos a salvo.

Con el tiempo, los niños todavía necesitan que los adultos los ayuden a manejar sus sentimientos de manera adecuada para que aprendan a ser hábiles para tolerar emociones intensas. Si esto no sucede, el niño se siente abrumado por los sentimientos y utilizará estrategias primitivas de afrontamiento, como Lucha/Huida o Parálisis.

Si un niño no aprende formas hábiles de tolerar sus sentimientos o no recibe apoyo para satisfacer sus necesidades, entonces se convierte en un adulto que todavía no sabe cómo lidiar con sus sentimientos o cómo satisfacer sus necesidades. Para las personas que han experimentado traumas, abusos, acoso o negligencia tempranos, la cantidad de angustia que sienten es intensa. Esto puede manifestarse como sentirse asustado, ansioso, angustiado, solo, no querido o inútil.

En la Terapia de Modo de Esquema, se cree que las necesidades insatisfechas en la niñez se pueden abordar aprendiendo cómo satisfacer sus propias necesidades en la edad adulta para calmar a su Niño Vulnerable interior.

La importancia del Modo del Niño Vulnerable

Comprender por qué este modo es esencial en la Terapia de Modos de Esquema

El Modo de Niño Vulnerable (MNV) está en el centro de todo en la Terapia de Modos de Esquema. Esto se debe a que el MNV es donde guardamos nuestros recuerdos de experiencias dolorosas,

emociones angustiantes y, a menudo, sensaciones intensas. Por lo tanto, el MNV es donde mantenemos nuestro trauma. Es comprensible que la mayoría de las personas quieran desconectarse de su MNV ignorándolo, bloqueándolo o tratando de deshacerse de él, ya que no quieren volver a conectarse con estos sentimientos.

El problema con esto es que la forma en que las personas intentan deshacerse de sus sentimientos implica estrategias de afrontamiento inútiles que suelen causar más dificultades en el futuro, por lo que los llamamos Modos de Afrontamiento Maladaptativos (MAM).

Por lo tanto, el objetivo de la Terapia de Modos de Esquema es curar al Niño Vulnerable utilizando estrategias de afrontamiento sanas del Modo de Adulto Sano y reducir el impacto de los MAM y los Modos Paternos Disfuncional (Castigador y Exigente). Esto crea un espacio para que el MNV se recupere de los recuerdos pasados, aprenda a tolerar emociones intensas y experimente sentimientos de seguridad y consuelo como adultos.

El rol del Modo del Adulto Sano

El Modo del Adulto Sano escucha al Niño Vulnerable

En la Terapia de Modos de Esquema, el Modo de Adulto Sano necesita aprender a conectarse con su Niño Vulnerable y darse cuenta de cuándo se activa por las necesidades insatisfechas. Una vez que se ha activado, necesitamos aprender a aliviarlo. Así como un niño pequeño necesita que lo carguen, lo abracen, lo apoyen y lo tranquilicen, debemos aprender a hacer esto por nuestro propio niño interior. Esto puede ser un gran desafío para las personas que nunca tuvieron estas primeras experiencias de alivio, o para quienes se aferran a la creencia de que la vulnerabilidad es mala o que sus experiencias de abuso son culpa suya, por lo que deben culpar a su niño interior.

En la Terapia de Modos de Esquema, se requerirá que identifique sus necesidades y determine cuáles debe satisfacer usted mismo. Luego, debe comprometerse a tratar a su Niño Vulnerable de la forma en que se lo merece, con amor, afecto y compasión.

1

Necesidades

Aprender qué necesita su Niño Vulnerable para sentirse a salvo y querido.

2

Calmar

Aprender cómo tranquilizarse cuando se siente vulnerable.

3

Practicar

Practicar actuar de forma diferente hacia su vulnerabilidad.

Cómo calmar a su Modo de Niño Vulnerable**Conciencia de modo**

Para aprender a calmar a su Niño Vulnerable, primero debe darse cuenta de cuándo ha entrado en ese modo. Para muchas personas, esto puede ser un gran desafío, ya que no quieren enfrentarlo o están acostumbrados a separarse de él, por lo que no les resulta familiar.

¿Cuáles son algunos de los desencadenantes comunes de este modo? (Personas, comentarios, situaciones, sentimientos)

¿Qué siente que está en este modo? (asustado, solo, triste, indigno, no querido, ansioso)

¿Qué dificultades experimenta cuando está en este modo? (se daña, impulsividad, agobio)

Manejo del Modo

Desarrolle un plan de cómo utilizará a su Adulto Sano para calmar a su Niño Vulnerable.

¿Cuáles son sus objetivos para el control de este modo? (aprender a aceptar mi vulnerabilidad, no rechazarla)

¿Cuáles son sus necesidades en este modo? (seguridad, conexión, validación)

¿Qué puede hacer para que otros satisfagan esta necesidad? (Pedir ayuda, hablar con alguien, expresar necesidades)

¿Qué hará para satisfacer estas necesidades por sí mismo? (Autovalidarse, tomarse un tiempo, abrazarse con una manta)

¿Qué se dirá a sí mismo cuando esté en este modo para calmarlo? (Puedo superar este sentimiento)

Puede que le resulte difícil porque no le resulta familiar, o puede que observe que otros modos se interponen en su camino, como un Modo de Afrontamiento Maladaptativo o un Modo Paterno. Siga intentándolo y recuerde que está aprendiendo nuevas estrategias para satisfacer sus propias necesidades que anteriormente se habían descuidado.