

MODOS DE AFRONTAMIENTO MALADAPTATIVOS

PROTECTOR SEPARADO

Los Modos de Afrontamiento que nos ayudaron a sobrevivir en la niñez se convierten en Modos de Afrontamiento Maladaptativos en la edad adulta.

De niños, no tenemos muchas formas de responder a situaciones difíciles o peligrosas. Las estrategias de afrontamiento de un niño son simplemente luchar, huir o paralizarse. Las utilizamos para reducir la angustia en nosotros mismos o en los demás, al complacer a los demás, permanecer callados o alejarnos de lo que está sucediendo.

Sin embargo, a medida que crecemos y ya no estamos en el mismo entorno, nuestras viejas estrategias de afrontamiento ya no encajan y comienzan a causarnos problemas. Nuestras estrategias de supervivencia de la infancia, una vez útiles, se convierten en estrategias de afrontamiento maladaptativas en la edad adulta.

La Terapia de Modos de Esquema le ayuda a identificar qué modos de afrontamiento puede estar utilizando, lo que le ayuda a ver los problemas que están causando. Una vez que pueda identificar sus Modos de Afrontamiento Maladaptativos, podrá elegir si seguir con ese modo de afrontamiento de la infancia o adoptar una opción diferente. A veces es apropiado usar las respuestas de lucha/huida o parálisis, pero quizás no tan a menudo como lo ha hecho. En cambio, ofrecemos una cuarta opción: EL ADULTO SANO.

Por lo tanto, los Modos de Afrontamiento Maladaptativos (MAM) deben ser eliminados. Pueden estar al margen y esperar a que los llamen en lugar de sentir que están dirigiendo el espectáculo.

Modo del Protector Separado

El Modo del Protector Separado evita que nos conozcamos

El Modo del Protector Separado es un modo de *LUCHA*. El objetivo de este modo es desapegarse de los sentimientos de vulnerabilidad o angustia para evitar que nuestro Niño Vulnerable se sienta

abrumado. Tiene miedo a las emociones intensas y cree *“No puedo enfrentar estos sentimientos”*.

El posterior desapego o disociación es una forma de evitación psicológica. Una persona puede realizar los movimientos en piloto automático, pero tiene una conciencia limitada de lo que sucede internamente. Esto da como resultado sentimientos de vacío o entumecimiento y, en última instancia, exacerba la alteración de la identidad y la gente puede decir *“No sé quién soy”*. También crea una desconexión en las relaciones, ya que está emocionalmente aislado de los demás.

Para algunas personas, el Protector Separado es una respuesta tan automatizada que no sienten que tengan ningún control sobre él. Esto puede llevar a conductas autolesivas para las personas que solo quieren sentir algo. Otros asumirán la respuesta camaleónica de cambiar sus conductas, apariencia o preferencias para diferentes grupos de personas, ya que no tienen un fuerte sentido de identidad.

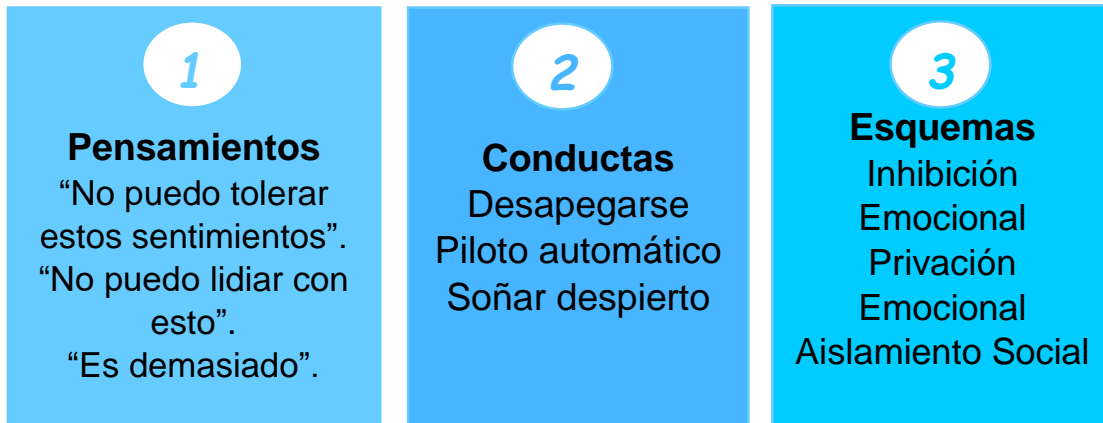
El rol del Modo del Adulto Sano

El Modo del Adulto Sano reintroduce sentimientos

Los MAM se activan por el miedo a la vulnerabilidad percibida, por lo que el Modo del Adulto Sano (MAS) tiene como objetivo satisfacer las necesidades del Niño Vulnerable de una manera más adaptativa. El Niño Vulnerable necesita la validación y la seguridad del MAS de que el MAM no es necesario.

Para el Protector Separado, el MAS necesita crear un espacio seguro para permitir que los sentimientos regresen. Inicialmente, esto puede ser muy conflictivo, por lo que el MAS necesitará calmar al MNV, ya que puede sentirse abrumado por sentimientos desconocidos. Al final, el MAS convencerá al MNV de que puede tolerar todos los sentimientos, incluso los intensos, sin necesidad de esconderse ni desapegarse.

Si esta ha sido una respuesta automática, es posible que necesite la ayuda de otros para señalar cuándo está en piloto automático o para mantenerlo conectado a tierra para que pueda sentir. Dese puntos si puede encontrar a alguien más que valide sus sentimientos hasta que pueda aprender a hacerlo usted mismo.



Rechazar su Modo de Protector Separado

Conciencia del Modo

Para aprender a controlar hábilmente sus MAM, primero, debe saber cuándo ha entrado en ese modo. El objetivo es tener más control sobre su capacidad para reducir este modo cuando no es necesario. Esto puede ser un desafío si obtiene el refuerzo de otros por sus altos estándares y se alimenta de su necesidad de aprobación.

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

¿Qué siente cuando está en este modo? (vacío, entumecimiento, aburrimiento, soledad)

¿Qué dificultades experimenta cuando está en este modo? (Desconexión de los demás)

Manejo del Modo

Desarrolle un plan de cómo utilizará a su Adulto Sano para reducir su Sobrecompensación Perfeccionista.

¿Cuáles son sus objetivos para controlar este modo? (Reconocer que estos sentimientos son importantes)

¿Cuáles son sus necesidades en este modo? (Crear un espacio para sentir)

¿Qué hará para satisfacer estas necesidades por sí mismo? (Autovalidarse, calmarse, conectar con otros)

¿Qué hará si se abruma por estos sentimientos? (Sentir no es tan malo como se siente)

Puede que esto le resulte difícil porque no está familiarizado, o puede notar que otros modos se interponen en su camino, como su Modo de Padre Exigente o un MAM diferente. Siga intentándolo y recuerde que está aprendiendo nuevas estrategias para sentir sus sentimientos que previamente fueron bloqueados o ignorados.