



MODO DEL NIÑO VULNERABLE

Modo del Niño Vulnerable

Comprender el rol de las necesidades insatisfechas

De niños, somos intrínsecamente vulnerables. Dependemos de nuestros cuidadores para todo porque no podemos hacer nada por nosotros mismos. Aunque necesitamos que nos alimenten y nos cambien, lo que realmente necesitamos es sentirnos queridos, seguros y deseados. Necesitamos que un padre o una madre nos responda cuando estamos angustiados y nos calme hasta que nos sintamos tranquilos. Esto nos dice que estamos seguros.

Con el tiempo, los niños siguen necesitando que los adultos les ayuden a manejar adecuadamente sus sentimientos para que aprendan a ser hábiles tolerando las emociones intensas. Si esto no ocurre, el niño se siente abrumado por los sentimientos y recurrirá a estrategias primitivas para afrontarlos, como luchar, huir o paralizarse.

Si un niño no aprende a tolerar sus sentimientos ni a recibir apoyo para satisfacer sus necesidades, se convertirá en un adulto que seguirá sin saber cómo manejar sus sentimientos ni satisfacer sus necesidades. Para las personas que han sufrido traumas tempranos, abusos, acoso o abandono, la angustia que sienten es intensa. Puede manifestarse en forma de miedo, ansiedad, angustia, soledad, indeseabilidad o desvalorización.

En la Terapia de Modos de Esquemas, se cree que las necesidades no satisfechas en la infancia pueden abordarse aprendiendo a satisfacer las propias necesidades en la edad adulta para calmar al Niño Vulnerable interior.

LA IMPORTANCIA DEL MODO DEL NIÑO VULNERABLE

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

El Modo del Niño Vulnerable (MNV) es el núcleo de la Terapia de Esquemas. Esto se debe a que es en este modo donde guardamos nuestros recuerdos de experiencias dolorosas, emociones angustiosas y, a menudo, sensaciones intensas. Por lo tanto, el MNV es el lugar donde

guardamos nuestros traumas. Es comprensible que la mayoría de las personas quieran desvincularse de su MNV ignorándolo, silenciándolo o intentando deshacerse de él, porque no quieren volver a conectar con esos sentimientos.

Esto es problemático porque la forma en que las personas intentan deshacerse de sus sentimientos suele implicar estrategias de afrontamiento poco útiles que a menudo causan más dificultades posteriores. De ahí que los llamemos Modos de Afrontamiento Maladaptativos (MAM).

El objetivo de la Terapia de Modos de Esquema es curar al Niño Vulnerable mediante estrategias de afrontamiento sanas del Modo del Adulto Sano y reducir el impacto de los MAM y de los Modos Parentales Disfuncionales (Punitivo y Exigente).

Esto crea espacio para que el MNV sane de los recuerdos del pasado, aprenda a tolerar emociones intensas y experimente sentimientos de seguridad y consuelo como adulto.

EL PAPEL DEL MODO DEL ADULTO SANO

El Modo del Adulto Sano calma al Niño Vulnerable

En la Terapia de Modos de Esquemas, el Modo del Adulto Sano tiene que aprender a conectar con su Niño Vulnerable y darse cuenta de cuándo se activa por necesidades insatisfechas. Una vez activado, hay que aprender a calmarlo. Al igual que un niño pequeño necesita que lo abracen, lo mimen, lo apoyen y lo calmen, debemos aprender a hacer lo mismo con nuestro propio niño interior. Esto puede resultar muy difícil para las personas que nunca han tenido estas experiencias tempranas de ser calmadas, o para aquellas que se aferran a creencias de que la vulnerabilidad es mala o que sus experiencias de abuso son culpa suya, por lo que deben culpar a su niño interior.

La terapia de esquemas requiere que identifique sus necesidades y determine cuáles necesita satisfacer. Luego tendrá que comprometerse a tratar a su Niño Vulnerable como se merece: con amor, afecto y compasión.

1

Necesidades

Aprender qué necesita su Niño Vulnerable para sentirse seguro y querido.

2

Calma

Aprender a calmarse cuando esté sintiéndose vulnerable.

3

Practicar

Practicar cómo actuar de forma diferente ante su vulnerabilidad.

Calmar su Modo del Niño Vulnerable

Conciencia del Modo

Para aprender a calmar a su niño vulnerable, primero debe ser consciente de cuándo ha entrado en ese modo. Para muchas personas, esto puede ser muy desafiante, ya que no quieren enfrentarlo o están acostumbrados a separarse de él, por lo que no les resulta familiar.

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

¿Qué siente cuando está en este modo? (*Asustado, solo, triste, indigno, no querido, ansioso*)

¿Qué dificultades experimenta cuando está en este modo? (*Autolesión, estás impulsivo, abrumado*)

Manejo del Modo

Desarrolle un plan de cómo usará a su Adulto Sano para aliviar a su Niño Vulnerable.

¿Cuáles son sus objetivos para manejar este modo? (*Aprender cómo 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, ser abrazado por alguien*)

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

Esto le puede parecer difícil porque no le es familiar, o puede notar que otros modos se interponen en el camino, tal 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.