



Familiarizándose con sus Modos



MODOS DEL NIÑO

Todos se sienten o actúan como niños a veces. Sin embargo, la mayoría logra controlar su conducta infantil en situaciones en las que se vería inapropiado. Los Modos del Niño son una forma de percibir el mundo y a los demás que se parece a la percepción de los niños. Los niños tienen dificultad para reconocer o adoptar la perspectiva de los demás cuando experimentar emociones fuertes. Un adulto en el Modo del Niño tiene sentimientos muy similares. Además, cuando se está en el Modo del Niño sus reacciones con los demás se parecen a la conducta de un niño. Como un niño, podría tener problemas para controlar sus impulsos: podría llorar en una conversación con su jefe o tirarle la puerta en la cara a un compañero.

Los Modos del Niño se activan cuando experimentamos emociones fuertes que no se explican en la situación actual. Cuando estamos en el Modo del Niño, los sentimientos de tristeza, cólera, vergüenza o soledad se exagera; pueden ser muy difíciles de calmar.

Los Modos del Niño comúnmente se activan cuando nos sentimos rechazados, dejados de lado o presionados. En estas situaciones, satisfacer las necesidades humanas básicas como la cercanía, seguridad o autonomía parecen ser amenazadas, aunque este podría no ser el caso objetivamente. Quizás una amiga le canceló una cita para ir al cine que esperaba con ansias. Si reacciona con el Modo del Niño, podría sentirse decepcionado, no querido, abandonado o enojado. Desde una perspectiva adulta sería capaz de entender las razones de su amiga por cancelar la cita y comprende que ella siempre se preocupa por usted. Sin embargo, está abrumado con sentimientos fuertes, comienza a llorar o se queda en cama.

Las personas que sufren de problemas emocionales suelen experimentar Modos del Niño con mucha intensidad. Los activadores pequeños pueden suscitar sentimientos muy negativos, incluso si los incidentes son triviales

desde una perspectiva más objetiva. Piense en un colega que no le elogió su nuevo corte de cabello. Es muy probable que el compañero ni se haya dado cuenta o no le interesó porque estaba ocupado. Si tiene un Modo de Niño Vulnerable muy fuerte, podría sentirse solo y poco apreciado. En este capítulo, explicaremos por qué los Modos de Niño aparecen tan fácilmente en algunas personas.

Cuadro 1: Necesidades emocionales básicas

Las necesidades emocionales básicas son importantes para todos los seres humanos. Sin embargo, pueden diferir en su intensidad. En terapia de esquemas, asumimos cinco categorías de necesidades emocionales básicas (Young, Klosko & Weishaar, 2006).

1. **Apego y seguridad:** Necesita sentirse cercano a los demás. La necesidad de apego comprende seguridad, estabilidad, atención, amor y aceptación de los demás.
2. **Independencia, competencia e identidad:** Necesita tener una idea de qué lo hace la persona que es y en qué es bueno.
3. **Libertad para expresar sus necesidades y sentimientos importantes.**
4. **Espontaneidad, diversión y juego.**
5. **Límites realistas:** Es especialmente importante para que los niños conozcan sus límites y acepten con razonamiento los límites impuestos por otros.

Las personas con problemas psicológicos suelen tener dificultad para satisfacer estas necesidades emocionales.

Tres tipos de Modo de Niño: El modelo de la terapia de esquemas propone tres tipos diferentes de Modos de Niño. **El Modo del Niño Vulnerable** está asociado con los sentimientos de depresión y ansiedad como vergüenza, soledad, ansiedad, tristeza o amenaza. El segundo tipo es conocido como **Modo de Niño Impulsivo o Enojado**. En este Modo uno usualmente siente rabia, cólera, impulsividad o resistencia. La conducta impulsiva aparece cuando alguien actúa fuera de lugar sin considerar las posibles consecuencias negativas de su acción. Como por ejemplo, un hombre que fue criticado por su jefe se siente enojado y herido: una reacción impulsiva sería arriesgada al conducir de regreso a casa. El tercer tipo del Modo de niño es el **Modo del Niño Feliz**. Consideramos esto como un Modo sano: uno se siente curioso y juguetón y siente placer con juegos y actividades.

Si uno o más de estos Modos le suenan familiar, le sería útil inventarles un nombre propio a los modos, como “la pequeña Lisa” para el Modo del Niño Vulnerable o “Tom el cabeza dura” para el Modo del Niño Enojado. Esto le ayudará a contactarse con su Modo del niño cuando aparece.

**Todos experimentan sentimientos de tristeza y furia cada cierto tiempo.
¿Cómo puede decidir si un Modo de Niño está activado y no es solo un
sentimiento “normal”?**

Evidentemente, todos conocemos los sentimientos relacionados con los Modos del Niño muy bien. La diferencia significativa entre los “sentimientos normales” y el Modo del Niño es que los Modos se activan por incidentes muy pequeños. La intensidad de las emociones negativas parece desproporcionada para la situación. Además, es muy difícil para una persona en un Modo de niño para controlar estos sentimientos y las reacciones relacionadas.

Figura 2. Modos del Niño

| Tabla 2. Dándole nombre a los Modos de Niño | | |
|---|--|--|
| Modo del Niño Vulnerable | Modo del Niño Enojado e Impulsivo | Modo del Niño Feliz |
| <p>Su propio nombre para este Modo:</p> <p>Sentimientos relacionados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Tristeza • Soledad • Desesperación • Desamparo • Vergüenza • Abandono • Dependencia • Abuso • Humillación | <p>Su propio nombre para este Modo:</p> <p>Sentimientos relacionados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Irritación • Furia • Cólera • Impulsividad • Resistencia • Terquedad • Falta de disciplina • Engreimiento | <p>Su propio nombre para este Modo:</p> <p>Sentimientos relacionados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocosidad • Naturalidad • Curiosidad • Diversión • Alegría • Seguridad • Confianza |

1. MODOS DEL NIÑO VULNERABLE

Los Modos del Niño Vulnerable van de la mano con todos los tipos de emociones tristes o ansiedad. La mayoría de las personas pueden darle nombre con facilidad a este sentimiento que los molesta tanto; la experiencia de sentimientos combinados también es muy común. Los siguientes ejemplos le darán pistas sobre en qué debe enfocarse cuando quiera estar en contacto con su propio Modo del Niño Vulnerable. También lo ayudará a entender en qué situaciones suele aparecer este modo. Tenga en cuenta que los siguientes ejemplos no aspiran a abarcar todos los casos. Su Modo de niño podría estar asociado a diferentes sentimientos.

Abandono o inestabilidad. Si sufre de sentimientos de abandono, es usual que tenga la idea de estar abandonado por otros o teme que pronto lo abandonen. Incluso en compañía de sus amigos cercanos o familiares podría experimentar sentimientos de soledad. Las personas con sentimientos de soledad o abandono experimentaron algún tipo de deserción en su infancia o juventud. Quizás uno de sus padres abandonó a la familia, una importante figura de la familia falleció o tuvieron que vivir en familias adoptivas que los rechazaron una y otra vez.

Aislamiento social. Algunas personas carecen de sentimiento de pertenencia con los demás. Se sienten aislados, como si estuvieran distanciándolo del resto del mundo. El origen de este sentimiento suele ser por la experiencia de ser excluidos, por ejemplo, debido al frecuente traslado de la membresía en una comunidad religiosa inusual, restrictiva. Haber sido excluido de la familia o del grupo de hermanos también puede ser traumático. En la vida adulta, las señales sociales que parecen no ser importantes, como el orden de los asientos en una cena puede motivar al Modo del niño excluido.

Desconfianza y abuso. La desconfianza va acompañada de un sentimiento de amenaza constante. Siempre está alerta a señales de amenaza y tiene una actitud sospecho hacia los demás. Los que sufren de sentimientos severos de desconfianza siempre están en guardia, sintiendo una necesidad por evitar el daño ocasionado por otros. Como con las emociones descritas anteriormente, el origen de desconfianza suele tener como base experiencias problemáticas en la infancia. Una mujer que ha sido abusada sexualmente de niña podría aterrorizarse por el mero sonido de las llaves de una puerta. Otro

ejemplo podría ser alguien que fue atacado en el colegio. De adulto esta persona no puede soportar que alguien camine cerca o detrás de él.

Defectuosidad y vergüenza. La vergüenza es otro posible sentimiento dominante del Modo Niño Vulnerable. Con frecuencia, los sentimientos de ser deficiente, malo, inferior o no deseado están relacionados. Se siente como si mereciera amor, atención y el respeto de los demás. Podría sentirse terriblemente avergonzado de cómo es. Las personas con estos sentimientos pudieron haber sido víctimas de comentarios de menosprecio o trato humillante en su infancia o adolescencia.

Privación emocional. Las personas que sufren de privación emocional usualmente sienten que su infancia fue “en general, buena”. Pero, aun así, no se sintieron del todo cuidados o queridos. Carecen de seguridad, cercanía y apego. De adultos, no necesariamente presentaron angustia emocional constante. En realidad, no se pierden nada, pero aun así sienten que no son importantes para nadie y esta es una experiencia dolorosa.

Dependencia o incompetencia. Cuando se siente incapaz de hacer algo independiente y no se atreve a decidir cosas por sí mismo, se comporta como un niño dependiente. Es normal que los niños dependan de sus padres en decisiones importantes, como elegir a qué colegio irán. Pero, si sus padres no lo estimularon a tomar sus propias decisiones, incluso cuando ellos tenían diferentes preferencias a las suyas, podría seguir siendo dependiente de los demás. Tal vez ni siquiera sepa cuáles sean sus preferencias. En la vida adulta, sigue pensando que sus padres o su pareja son responsables de su vida.

Detectando los Modos del Niño Vulnerable en los demás

Cuando siente que alguien se asusta fácilmente, se siente amenazado, inestable o está a punto de llorar es una señal de que aparece el Modo de Niño Vulnerable en esa persona. Otro indicio puede ser un deseo constante de reafirmación, por ejemplo, “¿Estás *seguro* de que quieres que vaya contigo y tus amigos esta noche?”. Otro claro indicador del Modo Niño Vulnerable es el pensamiento dicotómico de blanco o negro, donde el mundo se divide en dos partes: bueno y malo. Por ejemplo, su amigo está convencido de que está completamente del lado del otro en un conflicto luego de que hizo un comentario crítico sobre su conducta.

¿Recuerda alguna situación en la que uno de sus amigos, familiares o colegas parecieron estar en el Modo del Niño Vulnerable? ¿Entiende qué hizo que él o ella pasaran a ese Modo? ¿Cómo se comportaba en el Modo del Niño Vulnerable? ¿Tiene idea de cuál era la necesidad no satisfecha de la persona en esa situación? ¿Cómo se sintió con esa persona y cómo reaccionó?

Quizás sintió compasión y pudo demostrarlo. También es posible que se sintiera hipertenso, indefenso o molesto porque sus argumentos y consolidación no parecían ayudar. Si recuerda sus propios sentimientos o reacciones hacia esa persona, es más fácil para usted entender cómo se sienten las personas cuando están en el Modo del Niño Vulnerable.

2. MODOS DEL NIÑO ENOJADO E IMPULSIVO

Los Modos del Niño Enojado e Impulsivo se parecen al Modo del Niño Vulnerable en que no lo dejan sentirse adulto. **Usualmente se activan cuando siente que no se respetan sus necesidades. Sin embargo, a diferencia del Modo del Niño Vulnerable, estos están relacionados con los sentimientos llamados “calientes”, como cólera y furia.** Su conducta en este Modo podría ser de enojado o furioso, pero también resistente e indisciplinado. También es posible encontrar conductas engraidas en este Modo.

¿Cuál es el factor común entre estos sentimientos y acciones? Lo más importante es que **todos expresan necesidades de forma exagerada o inapropiada.** O la reacción es extremadamente emocional con exceso de cólera o furia; o es inapropiadamente engraido, desafiante o impulsivo. **Es importante entender que las necesidades subyacentes son legítimas; es en absoluto normal que se enoje cuando sus necesidades no se satisfacen. Sin embargo, la conducta asociada con este Modo suele ser inapropiada. Por conveniencia y claridad desde ahora usaremos el término “Modo del Niño Enojado”** para referirnos a *todos* los sentimientos que abordamos anteriormente. Más adelante, aprenderá mucho más sobre los diferentes matices de este Modo.

Es muy frecuente que el Modo de Niño Enojado vaya acompañado del Modo del Niño Vulnerable. Quizás se enoja si un amigo cancela una cita para ir al cine. Luego, los sentimientos de tristeza, soledad o abandono podrían brotar. En este caso el Modo de Niño Enojado se activa y luego lo hace el Modo de Niño Vulnerable o viceversa. Podría sentirse solo y abandonado en un inicio y después sentirse enojado o furioso. Muchas personas experimentan sentimientos combinados cuando enfrentan a la otra persona. Imagínese que quiere confrontar a un amigo con su cólera, pero apenas comienza a hablar también empieza a llorar. Aquí, los Modos del Niño Enojado y Vulnerable están presentes en el mismo momento.

En el grupo de los Modo del Niño Enojado pueden intervenir muchos sentimientos diferentes. Es importante entender el sentimiento del niño enojado dominante. ¿Se trata de una “furia ciega” o elige poner resistencia y ser terco? ¿Está enojado porque siente que fueron injustos con usted? ¿O acaso es demasiado engraido para aceptar los límites

válidos para todos? La siguiente lista representa las emociones que las personas experimentan en los Modos del Niño Enojado. Por supuesto que es posible experimentar una mezcla de estas emociones.

Cólera. Cuando la cólera lo domina siente enojo intenso o una fuerte frustración cuando las necesidades emocionales (ej. Aceptación o atención) no están cubiertas. Esta cólera podría exteriorizarse de forma severa, por ejemplo, a manera de reclamos hirientes o críticas agudas. También podría “tragarse” la cólera; sin embargo, los demás la notarán de todas formas, incluso si no se exterioriza con tanta fuerza.

Ejemplo de un caso de “Modo de Niño Enojado”

Matthew, un ingeniero informático de 41 años, se esfuerza mucho por hacer todo bien para los demás. Está decidido a causar siempre una buena impresión. Al mismo tiempo, se siente con facilidad herido, rechazado y, a menudo, cree que los tratan injustamente. De niño lo habían criticado duramente y casi nunca recibió atención y amor. Es probable que por eso la crítica sea su “punto débil”. Cuando siente que lo critican se enoja mucho. Reacciona con respuestas sarcásticas o enviando correos electrónicos ofensivos, aun si alguien solo intentaba ayudarlo a darle una sugerencia.

Furia. Cuando la furia es dominante, sus sentimientos en este Modo son muy intensos. En el Modo de Niño Enfurecido podría estar completamente fuera de control, destruir cosas o herir a alguien. El niño enfurecido está fuera de control, golpea lo que esté en su camino, grita y se enfrenta con violencia a quien (supone) lo está atacando. La cólera y la furia son sentimientos muy similares. Puede distinguirlos por su intensidad emocional. La furia es más intensa y difícil de controlar que la cólera.

Ejemplo de un caso de “Modo de Niño Enfurecido”

Florence trabajo de guardia como enfermera en la noche para mantenerse ella y a sus tres hijos. Se siente con intensa fatiga por su trabajo y responsabilidad con su familia. A menudo, termina completamente agotada y frustrada cuando vuelve a casa del trabajo. Cada vez que ve en el suelo las casacas y mochilas de sus hijos y el desorden, siente la furia comienza a aparecer. Luego, golpea la puerta y lanza algunos insultos. Su esposo suele decirle que es una exagerada y le pide que se relaje, pero eso no la ayuda. En el lapso siguiente ya está furiosa.

En su niñez, Florence solía estar sola porque su madre trabajaba; su padre era alcohólico y no se hacía cargo de nada. Además, tenía arranques de furia extremadamente atemorizantes. Florence era una niña brillante que pronto aprendió a ser muy independiente, pero desde su infancia ha sentido furia por “siempre haberlo tenido difícil”.

Actitud desafiante. Cuando tiene una actitud desafiante se siente enojado, pero no quiere expresarlo directamente. Sin embargo, los demás pueden notar con claridad su cólera porque se aleja desafiando o se comporta de forma pasivo-agresiva. Las personas que sintieron que no respetaron su autonomía de niños suelen desarrollar un Modo de Niño Enojado desafiante (“no me preguntaron a mí”). La emoción dominante en el Modo del Niño Desafiante a menudo tiene la sensación de ser tratado injustamente.

Impulsividad. Actúa llevado por el impulso cuando busca satisfacer sus necesidades próximas (a corto plazo) sin considerar las consecuencias negativas para usted y los demás. Ejemplos típicos son gastar más dinero del que puede en cosas innecesarias, abuso de drogas o alcohol, sexo sin protección o darse un atracón de comida. La característica común de estas conductas es que los deseos actuales se satisfacen a toda costa. Un observador consideraría la conducta inapropiada o innecesaria. Muy a menudo, la persona con el Modo de Niño Impulsivo estaría de acuerdo de

después y se arrepentiría de su conducta impulsiva. Sin embargo, cuando se activa el Modo del Niño Impulsivo, el deseo es dominante.

Ejemplo de un caso de “Modo de Niño Impulsivo”

Susie tiene 21 años y acaba de mudarse a otra ciudad para comenzar sus estudios. Disfruta mucho de su vida estudiantil, sale todas las noches, bebe mucho y suele terminar en encuentros sexuales con nuevas amistades. Cuando está sobria, se sorprende de su propia conducta porque, a veces, ni siquiera usa protección, con lo que se arriesga a contraer una enfermedad o quedar embarazada. Pero, cuando llega la siguiente fiesta, no quiere preocuparse por eso y vuelve a caer en lo mismo. Luego de un tiempo, Susie se ve envuelta en más problemas, ya que casi no asiste a clases y gasta más dinero del que puede costear. Susie creció en una familia caótica. Sus padres tenían la idea de que los niños debían intentar todo y no le establecieron límites. Además, como sus padres casi siempre estaban ausentes, en parte fue criada por su hermana mayor, quien tenía un estilo de vida similar.

Engreimiento. Ser impulsivo y engreído son patrones que se superponen. Sin embargo, mientras que las personas con el Modo de Niño Impulsivo usualmente son críticos de sus conductas impulsivas a largo plazo, aquellos con un Modo de Niño Engreído creen que es normal y aceptable que no tengan tantas responsabilidades como los demás. Muy a menudo, han sido engreídos en su infancia también. La mayoría se ofende cuando los demás no toleran sus exigencias y establecen límites, aunque el Modo del Niño Engreído no presenta emociones tan fuertes.

Ejemplo de un caso de “Modo de Niño Engreído”

Ethan está en pareja con su novia Lucy. Lucy es muy comprensiva y apoya a Ethan en sus intereses. A cambio espera que él comparta con ella los deberes de la casa. No obstante, con frecuencia, no realiza sus obligaciones diarias como ir a comprar al supermercado. A veces, Lucy se enoja mucho por eso. Cuando trata de enfrentarlo, se va a la computadora y le deja de hablar por horas. Ethan reacciona a la defensiva en estas situaciones y Lucy no puede hablarle ni del supermercado ni de su conducta desafiante.

Cuando Lucy conoció a la madre de Ethan, comenzó a entender el origen de su conducta. Su madre lo había engreído desde la infancia y seguía

cumpléndole todos los deseos. A cambio, su madre no espera que asuma ninguna responsabilidad o se haga cargo de las necesidades de los demás. Por el contrario, interfiere en sus temas personales sin que se lo pida. Ahora Lucy ve cómo Ethan desarrolló esta actitud desafiante y engreída.

Falta de disciplina. Las personas con el Modo de Niño Indisciplinado casi nunca pueden completar tareas aburridas o molestas, les cuesta mucho asumirlas dentro de sus responsabilidades diarias normales. Descuidan asuntos que son muy importantes para lograr ciertas metas en la vida. Aquellos con falta de disciplina no siempre son engreídos en el sentido que piensan que los demás harán el trabajo por ellos, aunque pudiera suceder también, sino que simplemente viven sin realizar ningún trabajo importante. Nunca aprendieron a soportar la frustración que acompaña a las tareas aburridas. En el peor de los casos, este Modo puede causar problemas crónicos, severos. A veces, las personas usan el término “**procrastinación**” para describir este fenómeno.

Ejemplo de un caso de “Modo de Niño Indisciplinado”

Para Ethan (ver el ejemplo del “Modo del Niño Engreído”) es muy difícil completar tareas aburridas que son importantes para sus estudios de abogacía. Tiene dificultades para estudiar con regularidad y completar su tesis. Cuando comienza a trabajar en su tesis, termina jugando videojuegos, en Internet o viendo televisión. Lucy suele pensar que no fue una ventaja para Ethan haber sido un “niño brillante” en el colegio porque perdió la oportunidad de acostumbrarse a ser disciplinado, a completar tareas aburridas y asumir responsabilidades.

En especial, en los Modo del Niño Engreído e Impulsivo, los sentimientos son muy intensos. En estos Modos, se trata de darse lo que quiere (o hacer lo que quiere...). Así como los niños deben sentirse muy bien cuando se portan engreídos, las personas se sienten bastante a gusto en este Modo. Sin embargo, estos Modos del Niño causan problemas a largo plazo, como deudas financieras, problemas en sus relaciones y bajas calificaciones en la escuela.

Cuadro 3: Conductas problemáticas

Los psicólogos hablan de “conductas problemáticas” cuando cierta conducta es cómoda o placentera a corto plazo, pero causa problemas a largo plazo. Por el contrario, las conductas “sanas” suelen ser poco placenteras o aburridas a corto plazo, pero con el tiempo son provechosas.

Aquí mostramos algunos ejemplos de conductas problemáticas:

- **Fumar:** a corto plazo lo disfruta, con el tiempo podría causar enfermedad o la muerte. La conducta opuesta “dejar de fumar” es extremadamente difícil a corto plazo, pero le salva la vida a largo plazo.
- **Comer demasiado:** a corto plazo es placentero y lo disfruta, pero le causa sobrepeso y problemas de salud. La conducta alternativa “comer lo razonable y ejercitarse” es difícil de mantener en el momento, pero vale la pena a largo plazo.
- **Los Modos del Niño Impulsivo, Engreído e Indisciplinado** incluyen conductas problemáticas típicas. Se sienten bien en el momento, pero ya puede comenzar a ver los problemas en el horizonte.

Otras personas pueden encontrar que su Modo de Niño Enojado o Impulsivo es más angustiante que en su caso. Una pista para ellos sería si alguien le dice que su conducta no es apropiada, que es engreído o que su defensiva es difícil de sobrellevar. Si ha escuchado algo así más de una vez, debería alarmarse - es probable que tengan razón.

Trate de pensar en este patrón como en “conductas problemáticas”: posponer la declaración anual de impuestos; posponer una visita al médico. Para los

Modos del Niño Enojado e Impulsivo es importante entender cómo se activan, cómo lo hacen sentir y en qué momento de su biografía aparecieron. Las siguientes preguntas podrían ser relevantes para ayudarlo a entender mejor a su Modo de Niño Enojado:

- ¿Cuáles son sus activadores típicos para su Modo de Niño Enojado o Impulsivo? ¿En qué situaciones se activan?
- ¿Qué sentimientos son dominantes en ese Modo? ¿Se trata más de frustración, cólera, furia o resistencia? ¿Se siente más fuerte o débil en este Modo?
- ¿Su Modo de Niño Enojado generalmente viene seguido de un Modo de Niño Vulnerable o suele ser al revés?
- ¿Qué pensamientos son típicos en este Modo? Si siente que lo tratan injustamente, ¿cuál es la injusticia?
- ¿Qué recuerdos o imágenes mentales están relacionados con este Modo? Deberá zambullirse bastante en su fantasía para averiguarlo.
- ¿Cómo suele actuar cuando está en este Modo? ¿Cómo reacciona con los demás y cómo actúan ellos con usted? ¿Recuerda algo de su infancia en la situación?

Detectando los Modos de Niño Enojado e Impulsivo en los demás

Obviamente la primera pista para encontrar al Modo del Niño Enojado es la furia o cólera. Solo la cólera *inapropiada o exagerada* podría considerarse una expresión de un Modo de Niño Enojado. Tal vez comprende que alguien está frustrado, pero sigue sintiendo que su reacción es excesiva y exagerada. Alguien podría estar en el Modo de Niño Enojado si está extremadamente alterada por pequeños detalles. Algunos no pueden calmar su cólera y siguen hablando de la misma situación una y otra vez. Aquí también podría estar involucrado el Modo de Niño Enojado. Su reacción podría ser pensar “Debería superarlo. No hay necesidad de molestarse todo el tiempo”. Sin embargo, si le expone esto a la persona, esta podría criticarlo o llorar.

Ejercicio Reflexivo: Ventajas y desventajas del Modo del Niño Enojado/Impulsivo

| Ventajas y desventajas del Modo del Niño Enojado/Impulsivo | | |
|--|-----------------|--------------------|
| | <i>Ventajas</i> | <i>Desventajas</i> |
| A corto plazo | | |
| A largo plazo | | |

Los siguientes patrones indican Modos de Niño Impulsivo, Engreído, Desafiante o Indisciplinado. Tal vez se ha encontrado con alguien que da por sentado su ayuda y respaldo. O podría parecerle intolerable cómo su compañero lo desafía cuando intenta hablar de un problema de manera calmada y meditada.

Si tiene pensamientos como “Qué aniñado” o “¿De verdad es un adulto?” generalmente el Modo del Niño está activado.

Si una persona está en el Modo del Niño Vulnerable, la mayoría siente compasión por ellos mientras que las personas en el Modo de Niño Impulsivo provocan más reacciones aversivas.

Las personas se sienten molestas o frustradas porque intentan comportarse razonablemente y la otra persona sigue haciendo berrinche. Puede ser útil hacerse las siguientes preguntas para entender este Modo en otras personas.

- ¿Entiende por qué se activó el Modo de Niño Enojado?
- ¿Cuáles son las necesidades reales de la persona en este momento? Muy a menudo la expresión de cólera va acompañada de un

sentimiento de exclusión o rechazo y la necesidad genuina detrás de la cólera es cercanía y contacto social.

- ¿Cómo reacciona a este Modo? ¿Cuáles son sus pensamientos, sentimientos y acciones?
- ¿Hasta qué punto expresa el Modo de Niño Enojado las necesidades genuinas de la persona teniendo en cuenta las reacciones de otros a este Modo? ¿La persona logra satisfacer sus necesidades?
- En cuanto a los Modos impulsivos y engreídos, ¿tiene idea de dónde se originó este Modo? ¿Sus padres u otras figuras importantes en la vida afectiva de la persona tienden a actuar de manera engreída o impulsiva también? ¿La persona fue mimada en su infancia?
- En cuanto a los Modos del Niño Enojado y Enfurecido, ¿de dónde cree que proviene este Modo? ¿Sus figuras paternas fueron agresivas o coléricas? ¿La persona sufrió de trato injusto o maltrato en su infancia?

Cuando alguien está en el Modo Enojado o Impulsivo, también podría sentirse enojado o frustrado y actuar de acuerdo con ese sentimiento. Otra posibilidad es que se sienta indefenso o desamparado al enfrentar su cólera o quejas. Por supuesto que es muy útil responder a estas preguntas directamente con la persona respectiva, en especial, si es su pareja o amigo cercano.

3. MODO DEL NIÑO FELIZ

Es una persona muy afortunada si ya tiene un Modo de Niño Feliz fuerte. Este Modo viene acompañado de diversión, alegría, entretenimiento y curiosidad. En el Modo del Niño Feliz hacemos que las cosas sean divertidas y placenteras, como jugar, visitar parques temáticos o ir al cine. Podría vestirse para un carnaval o solo usar a las cartas con sus amigos. En el Modo del Niño Feliz, sentimos apego con otras personas y experimentamos cercanía con ellos.

El Modo de Niño Feliz es el protector de su salud mental. Los Modos del Niño Enojado y Vulnerable son opuestos en muchas maneras al Modo del Niño Feliz y suelen ser intensos en personas con problemas emocionales. Aquellos con un fuerte Modo de Niño Vulnerable suelen tener un Modo de Niño Feliz débil y viceversa.

Asumimos que para muchos de nuestros lectores es un objetivo importante fortalecer y construir su Modo de Niño Feliz. Puede reemplazar un Modo de Niño Enojado o Vulnerable. Por supuesto que siempre podrá tratar de mantener un equilibrio. No sería apropiado estar siempre en el Modo del Niño Feliz. El Modo el Adulto Sano debería, en realidad, ser su “modo por defecto”. No obstante, es muy importante notar cuándo está sintiendo la necesidad de divertirse y recuperarse de las actividades de la vida diaria. Es importante tener un repertorio de actividades que promuevan su Modo de Niño Feliz para estas situaciones. Por eso, puede balancear los momentos de estrés y frustración.

Ejemplos de casos de “Modo del Niño Feliz”

- 1. Anne es una investigadora muy trabajadora. Ella y su esposo se ocupan de sus tres hijos. Anne tiene una agenda muy ajustada y trabaja hasta tarde. Por suerte, realiza algunas actividades que despiertan a su Modo de Niño Feliz. Tiene algunas amigas cercanas con las que se reúne cada viernes para jugar al bridge. En su círculo cercano de amigas, puede desfogarse y se divierten mucho juntas. Los fines de semana visita parques temáticos con sus hijos y disfruta subir a la montaña rusa. En estas situaciones, no siente la carga de sus responsabilidades. Sin su Modo de Niño Feliz, Anne correría el riesgo de desarrollar problemas psicológicos como agotamiento o depresión. Si tuviera un Modo de Padre Castigador fuerte (ver Capítulo 3), no se permitiría estas actividades divertidas. Perdería el balance y estaría en riesgo de caer en un círculo vicioso de estrés y agotamiento.**
- 2. Michael fue educado como cuidador de niños, pero luego decidió estudiar educación. Por otra parte, trabaja con jóvenes en varios proyectos de circos en los que aprende y enseña trucos de acrobacia y demostraciones de vaudeville. Michael ha hecho de su Modo de Niño Feliz su trabajo y organiza shows públicos con la ayuda de sus amigos. Es más aficionado al teatro improvisado de la calle. Por suerte, su esposa tiene un trabajo seguro con un sueldo fijo, lo que equilibra la inseguridad financiera que acompaña al trabajo de Michael. En algún momento, más adelante, Michael quiere conseguir un trabajo estable, pero de momento disfruta su vida tal como es.**
- 3. Emma es una profesora de 60 años sin hijos a su cargo. Sin embargo, adora a los niños y tiene un estrecho lazo con sus sobrinas y sobrinos como con los hijos de sus amigos cercanos. A los niños les encanta pasar el fin de semana en la casa de Emma. Visita las tiendas de juguetes y pasea con emoción por ellos. En verano, Emma y los niños pasar el tiempo jugando con los nuevos juguetes y descubriendo cosas nuevas en el zoológico.**

Detectando al Niño Feliz en los demás

Esta también es una tarea fácil. Cuando siente que el otro lo contagia con su buen humor y su risa, probablemente tengan un Modo de Niño Feliz muy acentuado. Los Modos de Niño Vulnerable y Enojado suelen asustar, pues las personas entran en un círculo vicioso del que no salen con facilidad. Con el Modo el Niño Feliz es todo lo contrario. Las personas con un fuerte Modo de Niño Feliz derrochan encanto y relajación. A los demás les agrada y les encanta tenerlo cerca. Así, se sigue un círculo virtuoso. Su Modo de Niño Feliz llamará la atención de los demás y lo hará más popular. Esto incrementará su sentido de pertenencia. Se sentirá bien y estable, lo que es una base muy buena incluso para la activación del Modo de Niño Feliz.

Resumen

En este escrito, describimos tres tipos de Modos de Niño.

El *Modo del Niño Vulnerable* está asociado con los sentimientos de depresión o ansiedad como vergüenza, soledad, ansiedad, tristeza o amenaza.

Quando su ***Modo de Niño Enojado o Impulsivo*** se activa, experimenta **furia, cólera, impulsividad o resistencia.**

El Modo de Niño Feliz le hace sentir curiosidad y ganas de jugar y disfruta de juegos o actividades. Este Modo es el Modo de Niño Sano.

MODOS DE PADRE DISFUNCIONALES O MODOS CRÍTICOS INTERNOS

En este escrito aprenderá más sobre los **Modos que ejercen presión en usted o lo hacen sentir poco querido o rechazado – como una voz interna que le dice una y otra vez que no es lo bastante inteligente, ni atractivo para lograr sus metas y ser aceptado por los demás.**

El origen de las voces internas suele estar en la infancia y adolescencia (a nadie le agrado) o estar en él/ella desde el nacimiento.

En la mayoría de los casos, alguien del entorno cercano del niño lo hizo sentir poco querido o “no lo bastante bueno”. Estos Modos se llaman “Modos de Padre Disfuncionales” o “Modos Críticos Internos” para resaltar que contienen mensajes tempranos de otras personas. **Disfuncional** se define en este contexto como “**dañino**” o “**inútil**”.

Desafortunadamente, el nombre “Modo de Padre Disfuncional” puede malinterpretarse, ya que implica que siempre fue culpa de los padres que las personas no puedan aceptarse. Este es el caso de muchos en el que los padres jugaron un papel fundamental en el desarrollo de este Modo. Por eso ahora se denominan “Modos Críticos Internos”, ya que otras personas también pueden ser haberlo tratado tan mal que se convierten en un “Modo de Padre Disfuncional” fuerte más adelante en la vida. A veces, los niños son acosados y excluidos del grupo de compañeros. Esto puede causar sentimientos de rechazo para toda la vida. En las familias, pueden ser otras personas y no los padres (abuelos o hermanos) quienes hacen que el niño se sienta mal o deficiente por criticarlos, ignorarlos o abusar de ellos. Sin embargo, podría ser que solo algunas partes de la conducta de los padres sean dañinas y no todo lo que hicieron. Tal vez sus padres pudieron demostrarle mucho amor en muchas situaciones; pero, **si fueron muy perfeccionistas en algunas áreas, podría haber desarrollado lo que se conoce como el “Modo de Padre Exigente”.**

A pesar de todo eso, se sigue trabajando con el término “Modo de Padre Disfuncional”, ya que los padres en la mayoría de los casos, en parte, permitieron estos problemas o pudieron al menos proteger a sus hijos. Por ejemplo, no pudieron evitar que un hermano o hermana se burlara de usted.

Además, este término es usado por terapeutas de esquemas en todo el mundo. Cuando son otros los que han influenciado si comenzamos a utilizar “Modos Críticos Internos”.

En el siguiente cuadro, encontrará tres ejemplos de Modos de Padre Disfuncionales. Algunos casos presentan el Modo de Padre Exigente, otros los Modos de Padre Castigador o que induce Culpa. Quizás ya tenga alguna pista sobre en qué se diferencian estos Modos.

Los Modos de Padre Disfuncionales y Vulnerable (a veces, también Enojado) suelen estar juntos. Las situaciones de riesgo son eventos negativos relacionados con las experiencias de ser rechazado o criticado. Estas situaciones suelen disparar al Modo de Padre Disfuncional. Este podría ser el caso si sus “críticas” son, en realidad, amigos con una opinión elevada de usted. Un ejemplo podría ser el caso de Aisha: el rechazo de una amiga activó su Modo de Padre que induce Culpa.

Ejemplos de casos de “Modo de Padre Disfuncionales”

1. Cuando Aisha entra en una discusión con su amiga Helena, su amiga a veces deja de hablarle por todo un día y pretende que no existe. Aisha se siente completamente aislado y no querida (=Modo de Niño Vulnerable). Al mismo tiempo, se culpa por ser egoísta y sentirse muy presionada por complacer a su amiga, incluso si piensa que su posición en la discusión es justificada (=Modo de Padre que induce Culpa). La reacción de su amiga le recuerda a Aisha la relación con su propia madre, quien solía castigarla y privarla de su cariño. Aisha siempre sentía mucha culpa cuando no cumplía con los mandatos y deseos de su madre. Se presume que esta es la razón por la que es tan vulnerable a estos sentimientos.

2. Annabelle solía ser castigada de forma sádica en el asilo Magdalene cuando era niña. Al defenderse de sus hermanas, a veces no le permitían cenar con ellas. Incluso muchos años después, Annabelle no puede contradecir a alguien que esté equivocado porque esto la haría avergonzarse y odiarse a sí misma. Asimismo, Annabelle es incapaz de disfrutar comida sabrosa. Cuando la invitan a cenar, se avergüenza. Simplemente no se siente merecedora de buena comida. La voz interna que proclama “eres mala y no te mereces buena comida” es un Modo de Padre Castigador fuerte. Los sentimientos de vergüenza se relacionan con el Modo

de Niño Vulnerable que tiene Annabelle porque sus hermanas la expusieron al ridículo muchas veces.

3. Freddie siempre fue sobresaliente en el colegio, en la universidad y su carrera profesional. Recibía elogios de sus padres y maestros por sus logros, pero luego de un tiempo lo empezaron a dar por sentado. Ahora tiene 28 años y le gustaría pasar más tiempo con su novia. Sin embargo, le es muy difícil dejar de trabajar cuando hay algo más que hacer. Siente mucha presión por hacer todo a tiempo y nunca posponer un trabajo urgente. Incluso cuando deja la oficina no puede dejar de pensar en el trabajo; no puede relajarse ni disfrutar de su tiempo libre. Hay una voz constante en su cabeza que le dice “tienes que ser perfecto en todo lo que haces”. Este es el Modo de Padre Exigente que se concentra en los logros.

Quizás su jefe lo culpó por algún error que cometió. Esto podría haberlo hecho sentir mal, aunque es completamente normal que suceda. Si tiene un fuerte Modo de Padre Exigente, se activa con facilidad en esa situación. Lo puede hacer sentirse criticado con severidad e incapaz. Si su Modo de Padre Exigente es, de verdad, fuerte podría incluso tener miedo de ser despedido, aunque la crítica fue constructiva y objetiva. Estas experiencias están bastante asociadas con sentimientos de desamparo o vergüenza, dependiendo de las experiencias en la infancia y juventud. Estos sentimientos representan al Modo de Niño Vulnerable – un ejemplo de la forma en que se activan a la vez los Modos de Padre Disfuncional y Modos de Niño.

No obstante, pensamos que es muy importante tratar a los Modos de Niño y Padre por separado. Los Modos de Niño Vulnerable buscan consuelo y protección; tiene que aprender a cuidar muy bien de ellos. Por otro lado, Los Modos de Padre Disfuncionales, tienen que reducirse y limitarse, en especial, cuando lo hacen sentir muy mal. Por lo tanto, los Modos del Padre Disfuncionales y los Modos de Niño Vulnerable se tratan por separado, aunque suelen aparecer al mismo tiempo.

En el Modo de Padre Disfuncional, las personas se presionan demasiado, no consideran en sus propias necesidades, piensan que sus sentimientos son ridículos o los devalúan por razones injustificadas.

La crítica y exigencias de sus Modos de Padre Disfuncionales pueden tener diferentes enfoques. Es importante que conozca todas las facetas del Modo de Padre Disfuncional. Como comentario, uno puede diferenciar entre los Modos de Padre Exigente, que induce Culpa y Castigador. Claro que, a veces, es una “versión mezclada” de las exigencias extremas y mensajes castigadores. Es suele ser el caso de personas que lo devaluaron en su infancia (ej. Padres, profesores y compañeros de clase).

MODOS DE PADRE EXIGENTE RELACIONADOS A LOS SENTIMIENTOS DE FRACASO

Los Modos del Padre Exigente están relacionados con los estándares inflexibles con relación al ser. El sujeto se concentra en los logros en el colegio, la universidad o trabajo. Los Modos de Padre Exigente fuertes son comunes cuando se trata de la forma y el cuerpo, en especial, en las mujeres. Cuando las exigencias excesivas del Modo no pueden alcanzarse, las personas se sienten fracasadas.

MODOS DE PADRE QUE INDUCE CULPA.

“Inducir culpa” significa hacer sentir culpable a alguien. Este Modo le da la sensación de que es culpable si no cumple con las expectativas de sus padres. Muchos tienen dificultades para establecer límites en relaciones cercanas o para expresar sus propias necesidades porque sienten que las necesidades de los demás son más importantes. Los mensajes más importantes son “eres responsable de la felicidad de los demás” y “tienes que complacer y cuidar a los demás”. Cuando no puede cumplir estas demandas se siente culpable y deprimido. Por eso le llamamos Modo de Padre que induce Culpa.

MODO DE PADRE CASTIGADOR

El Modo de Padre Castigador se guía menos de las exigencias y más por una voz interna que simplemente lo denigra y devalúa. A menudo, los mensajes del Modo de Padre Castigador son muy amplios y generales. Podría decirle “Siempre has sido así”, “Nunca podrás...” o “Eres totalmente...” seguido de atributos negativos como “estúpido”, “malo” o “feo”.

Algunos sufren de los Modos de Padre Disfuncionales “Generalizadores”. **Estos Modos se encienden en casi todas las situaciones y áreas de su vida. En otras personas estos Modos podrían activarse en situaciones específicas, como los descritos en “Más ejemplos de casos de Modos de Padre Disfuncionales”.**

A continuación, se detallan los tres diferentes Modos de Padre Disfuncionales.

Cuadro 4: Mensajes típicos de los Modos de Padre Disfuncionales

Los Modos de Padre Disfuncionales que se concentran en logros y éxito:

- “¡Siempre tienes que ser el mejor!”
- “Si no sale perfecto, no vale nada”
- “Si no eres delgada, nunca encontrarás novio”

Los Modos de Padre que induce Culpa causan sentimientos de culpa:

- “Tienes que encargarte de todos”
- “Es egoísta poner tus necesidades por encima de las de los demás”
- “Tienes que ser una madre perfecta para tus hijos”
- “No eres buena persona si no piensas primero en las necesidades de los demás”

Modos de Padre Castigador:

- “Eres una persona difícil y problemática”
- “Cuando alguien te conozca, se alejará de ti”
- “Hubiera sido mejor que no hubieras nacido”

Una combinación entre el Modo de Padre que induce Culpa y el Exigente en situaciones específicas.

Leah es trabajadora social. En este trabajo mucha gente se sacrifica. Leah es usualmente capaz de mantener sus límites. Sin embargo, con los clientes jóvenes es, de alguna manera, diferente. Se siente muy responsable y protectora para ellos y asume tareas o problemas de las que deberían encargarse sus propios clientes.

Cuando Leah entró en un taller de profilaxis en salud mental, comenzó a pensar en este patrón. Puede incluso remontarse a su infancia. Su hermano menor era discapacitado y ella, como hermana mayor, ayudó a cuidarlo desde muy temprana edad. Cuando analiza a detalle los sentimientos de sus clientes jóvenes, evoca un sentimiento similar de responsabilidad que tenía con su hermanito como hermana mayor.

Más ejemplos de casos de Modos de Padre Disfuncionales

Modo de Padre Castigador generalizado. Anabelle era castigada por las hermanas Magdalene, no la dejaban comer o la exponían cuando quería dar su opinión. Además, debía trabajar duro como castigo por incluso el más mínimo error. No le eran permitidos los placeres físicos (sexualidad, abrazos, duchas tibias largas, etc.), se demonizaban y a veces se castigaban.

Ahora, le cuesta mucho tomarse en serio sus propias necesidades y permitirse placer. Además de la comida, todos los placeres físicos como darse una ducha, tener sexo, recibir masajes o tomar sol, le parecen “prohibidos”. Cuando siente que ha hecho algo mal (y siempre siente como si hiciera algo malo), se siente horrible y piensa que merece castigo. Anabelle sufre de depresión crónica y es muy inestable debido a estas experiencias. Será necesario llevar un tratamiento psicoterapéutico para superar su Modo de

Padre Castigador, aprender a cuidar bien de ella y ser menos estricta con ella.

MODOS DE PADRE EXIGENTE

Los Modos de Padre Exigente que se concentran en el logro y éxito presionan a las personas a dar lo mejor de sí mismas. Es posible que no duerman hasta que no logren ser los mejores en todo. Cuando un estudiante con un fuerte Modo de Padre Exigente no consigue una sola vez la calificación más alta, creen que son fracasados; y podrían llegar a considerar cambiar la carrera de estudios. El Modo de Padre Exigente puede provocar agotamiento y fatiga porque no permite descansos, sino que persiste en buscar la perfección y se traza objetivos inalcanzables. Las personas con este tipo de Modo de Padre siempre anteponen el éxito, trabajo y disciplina a todo. La diversión, disfrute y placer están en segundo plano.

Otro Modo de Padre Exigente típico puede aparecer en el campo del peso y forma corporal. Una persona con el Modo de Padre Exigente será muy disciplinada y controlada en cuanto al ejercicio y la comida. Podría castigarse con ejercicio físico si llega a comer un postre. El mayor problema psicológico relacionado con este Modo suele ser el sentimiento de fracaso.

Suele ser fácil elegir figuras paternas o padres con estándares altos en las historias de vida de personas con un fuerte Modo de Padre Exigente. Es posible que describan episodios de su infancia como: “Sacar altas calificaciones (A) hacía feliz a mi papá, mientras que una B estaba bien, pero siempre desaprobaba una nota inferior”. En especial, la falta de elogios explícitos hará que la persona entre en una carrera perpetua, siempre en busca de mayores logros. Esperan poder llegar a un punto en el que sean tan buenos que sus padres estarán finalmente felices por ellos. Desde la perspectiva del niño, no es posible entender que nunca nada será suficiente.

Ejemplo de un caso de “Padre Exigente”

Lisa tiene 32 años y es madre de dos niños. En su juventud y durante su tiempo como estudiante, solía hacer mucho ejercicio y siempre fue delgada. Ganó unos cuantos kilos luego del nacimiento de sus hijos. En su vida diaria, casi no tiene tiempo para ejercitarse y por eso aún no ha logrado bajar ese peso extra. Todos piensan que Lisa aún se ve delgada y atlética, pero ella no está satisfecha con su forma y peso. A menudo, comienza nuevas dietas y rutinas de ejercicio, pero no puede cumplirlas por estrés y falta de tiempo. Se pesa todos los días en la mañana y cuando ha cenado mucho la balanza le muestra unos gramos más. Esto la hace sentir enojado, frustrada y desesperada. Al día siguiente, se va a correr y no cena.

Muchas personas con un Modo de Padre Exigente fuerte eran competidores en deportes o tocaban algún instrumento musical en una escuela de mucha exigencia en su niñez o adolescencia. Cuando buscamos los orígenes de los Modos de Padre Exigente en terapia, solemos encontrar detrás judo, gimnasia o entrenadores en el campo del deporte o profesores de piano. “Nunca estaba satisfecho, siempre teníamos que darlo todo en el entrenamiento, pero nada era lo suficientemente bueno para satisfacerlo”. Luego de cada logro que el niño alcanza, siempre hubo un nuevo y mayor objetivo – no se terminaba nunca. Esta dinámica fue alimentada por la estructura competitiva de los sistemas relacionados. El niño o adolescente debía subir una cuesta que se vuelve más empinada a medida que la subes. Cuando un niño logra resultados en deportes o competencias musicales, el

siguiente paso es competir a un nivel mayor. Esto continúa hasta que alcanzan un nivel en el que ya no es posible tener éxito.

Ejemplo de un caso de “Modo de Padre Exigente en deportes”

Sebastian comenzó a competir en natación en su adolescencia. A nivel local era un campeón así que decidió entrar en las competencias nacionales. A pesar de su entrenamiento extremadamente exigente, nunca lograba pasar del sexto o séptimo puesto. Sebastian aprendió a sentirse un perdedor, aunque entrenara duro u obtuviera buenos resultados. En sus recuerdos centrales no aparecían sus éxitos como competidor local, sino la decepción de su entrenador en el campeonato a nivel nacional. Ahora, Sebastian está en la universidad. Cuando se acercan los exámenes, experimenta una severa presión y se siente un fracasado cuando no alcanza resultados excelentes. Este sentimiento le recuerda mucho a su situación como nadador competitivo.

¿Es un Modo de Padre Exigente o sana ambición?

Vivimos en un mundo en donde se espera el éxito en todo: trabajo, deportes o apariencia. Para muchos esto viene acompañado de un “impulso interno” que lo presiona a lograr objetivos difíciles. Se preguntará cuál es la diferencia entre la sana ambición que lo motiva a seguir adelante y el Modo de Padre Exigente. La diferencia está en cómo se siente con sus ambiciones y si estas aún le permiten satisfacer necesidades básicas importantes para descansar, sentir placer, apego, etc. Nos inclinamos a identificar el Modo de Padre Exigente si experimenta dificultades como falta de sueño, rumiación intensa, atracones de comida o agotamiento relacionado al estrés y a los altos estándares. Otro signo del Modo de Padre Exigente es que no puede participar en actividades placenteras que satisfacen su necesidad de relajación y diversión (ej. Bailar, salir con amigos, ir al cine).

Cuando siente siempre que “debe trabajar”, es probable que esté lidiando con el Modo de Padre Exigente. Sin embargo, mientras se sienta bien, no sufra de síntomas relacionados con el estrés y maneje bien el balance entre el trabajo y la relajación, es probable que tenga sana ambición que lo impulsa a tener éxito.

Debería poder darse cuenta por todo lo que ha leído que las personas que causaron ese Modo de Padre Exigente en su niñez tuvieron las mejores intenciones. Sin embargo, no hubo balance entre elogios y exigencias. Suele suceder que los padres muestran afecto y reconocimiento a través de elogios cuando hay logros. Aunque las intenciones sean buenas, esto puede llevar a que el niño solo se sienta amado cuando él o ella lograron algo. Algunos niños experimentan el amor y afecto como algo que les arrebataron cuando no obtienen buenos resultados, por ejemplo, cuando una madre demuestra decepción y casi no le habla a su hijo luego de que él obtuviera una baja calificación en la escuela. Esto es muy angustiante para los niños y puede provocar una herida permanente en el alma del niño. El niño hará todo por evitar la baja calificación, pero luego no sentirá placer por lograr algo – solo una fuerte decepción y la sensación de no ser amados si fracasan.

Podría también darse el caso de padres, profesores u otras figuras importantes que nunca exigieron logros al niño o adolescente. Pero en lugar de eso, siempre fueron ejemplo de compromiso extremo o nunca se permitían un tiempo de relajo o diversión. Aunque le reafirmen al niño que las buenas calificaciones no son lo más importante en la vida, ellos demuestran lo contrario con el ejemplo. Los psicólogos llaman a esto **“aprendizaje vicario”**.

¿Cómo suele desarrollarse el Modo de Padre Exigente?

- Los padres o profesores enfatizan la importancia de obtener buenas calificaciones o logros.
- Los padres le privan al niño de amor cuando fracasa en algo.
- El niño solo recibe recompensa si logra algo.
- El niño responde a un sistema altamente competitivo, por ejemplo, en los deportes o la música.

¿Cómo puedo detectar mi propio Modo de Padre Exigente?

Las siguientes afirmaciones lo ayudarán a descubrir si tiene un fuerte Modo de Padre Exigente o no.

- No me permito relajarme o divertirme hasta que no haya terminado el trabajo.
- Estoy bajo presión permanente para lograr o cumplir con algo.
- Trato de no cometer nunca errores. Si los cometo, me castigo por eso.
- Sé que existe una “buena” y “mala” manera de hacer las cosas. Me esfuerzo mucho para hacer todo de la mejor manera; si no lo logro, me critico mucho.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Padre Exigente en otras personas?

Cuando alguien con el que interactúa tiene un Modo de Padre Exigente fuerte, puede tener la impresión de que su perfeccionismo es realmente exagerado. Podría sentir que se esfuerzan mucho y asumen mucha más responsabilidad de la que deberían. Es posible que piense que su esfuerzo es exagerado. Podría pensar, por ejemplo: “¿Por qué tienen que hacer tanto? ¡No es necesario! Podrían pedir ayuda, nadie espera que lo hagan todo solos” o “Si siguen así van a sufrir una crisis. Es demasiado, necesitan descansar”. Sin embargo, aun si se les dicen esto, no entenderán ni aceptarán su punto de vista, o no podrán relajarse de todas formas.

MODOS DE PADRE QUE INDUCEN CULPA

En estos Modos, las personas también se ponen estándares muy altos, pero sus exigencias se concentran en cómo deberían sentirse o comportarse en ciertas situaciones sociales.

Es muy común que las personas en estos Modos **sientan que deben hacer todo por los demás y que no deben criticar a nadie.**

Sienten que siempre tienen que ser amables y amigables, se asumen responsables por el bienestar de los demás; cuando no pueden vivir de acuerdo con esta idea tienden a sentir culpa.

Las personas con profesiones sociales, por ejemplo, médicos, psicoterapeutas, trabajadores sociales o enfermeros, suelen sentir este tipo de Modo, al menos en cierto grado.

Tomando el rol de su padre (parentificación). El caso de Violeta es típico del origen del Modo de Padre que induce Culpa.

Ejemplo de un caso de “Modo de Padre que induce Culpa”

Violeta es una psicoterapeuta popular entre sus clientes. Es muy empática con los demás, entiende sus problemas y puede apoyarlos, motivarlos y animarlos de una manera única. No obstante, a veces, se le hace difícil establecer límites tanto en su vida profesional como en la privada. Trata de cuidar todo y a todos, aun si siente excesiva fatiga y cuando no puede ayudar a alguien se siente culpable y no querida.

La madre de Violeta sufre de depresión. Durante sus episodios depresivos, era muy distante y despectiva, incluso con sus hijos. Violeta siempre intentó animarla y sacarle una sonrisa. Es por eso que se siente responsable de animar a los demás. Siente que no puede ser amada hasta que no haga que todos se sientan felices y satisfechos.

Las personas que tienen algún padre con trastorno mental como depresión, a menudo desarrollan un Modo de Padre que induce Culpa.

Esto se debe a que de niños se sintieron responsables personalmente de los cambios de ánimo y bienestar de sus padres. Otros familiares pueden sentirse sobrecargados por el trastorno y enfrentar la situación alejándose.

Esto podría incrementar los sentimientos de responsabilidad en el cuidado de la hermana, ya que ella es de hecho la única que se hace cargo. En realidad, este es un rol inverso.

Los psicoterapeutas llaman a este proceso “**parentificación**”: un niño ha tomado el rol de un adulto, en especial, en partes sociales y emocionales muy temprano. El niño se vuelve el padre de sus propios padres.

Una situación similar ocurre cuando los padres se separan y uno de ellos usa al niño como un “bote de basura”, a quien le hablan mal del matrimonio o su anterior pareja. El niño adopta con facilidad el rol del consejero o negociador, lo que no es apropiado tampoco. Cuando el niño no tiene “éxito” en su rol, por ejemplo, no logra hacer que sus padres estén felices o salven su relación, él o ella se sienten culpables y se esfuerzan aún más. Un niño no puede entender que esta función es inapropiada y fuera de sus límites, sino que simplemente lo toman como algo normal e internalizan su rol como Modo de Padre Exigente por el resto de su vida.

Aprendizaje vicario. Aprender de alguien más (ej. Un modelo) puede llevar también a la adquisición del Modo de Padre Exigente a nivel emocional. Las personas con un fuerte Modo de este tipo han experimentado una situación en su niñez en la que todos sus familiares tuvieron que ajustar su vida y necesidades por las de otra persona, como un hermano o padre física o mentalmente enfermo. O también todos tuvieron que fingir con el padre/abuelo/abuela que estaban felices y satisfechos y que los amaban profundamente. Tiene que representar este rol, sin importar sus verdaderos sentimientos. En estos casos, todos en el círculo familiar fueron obligados a mostrar emociones, atención, afecto o alegría que no sentían de verdad. Luego de un tiempo podrían sentirse culpables cuando muestran su desaprobación honesta.

Ejemplo de un caso de “Modo de Padre Emocionalmente Exigente”

Anna es enfermera. Es muy popular, siempre calmada y de buen humor. Sin embargo, es consciente de que los pacientes con conductas autoritarias y que exigen mucho son muy angustiantes para ella. Cuando lidia con estos pacientes, se pone frenética y se siente mal porque no están satisfechos.

Estos pacientes le recuerdan a su padre. La vida era siempre placentera para la familia de Anna cuando su padre no estaba, pero cuando llegaba del trabajo, toda la familia tenía que esforzarse por mantener el mejor humor, evitar que se enojara o se pusiera mandón. Nadie nunca le dijo expresamente a Anna que se comportara de cierta manera, pero a temprana edad aprendió a seguir el ejemplo de su madre.

En casos extremos, podría ser peligroso no seguir cierto rol. Las hijas de padres alcohólicos, por ejemplo, a menudo llegan a darse cuenta de que padres eran irritables, impredecibles o, incluso, violentos cuando estaban ebrios. A veces, la madre siguió casada a pesar de la violencia del padre. Ella siempre respondía con sumisión para poder calmarlo. Los hijos en estas constelaciones familiares suelen experimentar ansiedad y amenaza cuando tratan de expresar sus necesidades en una relación o cuando critican a su pareja en su vida adulta, incluso cuando ya no hay una razón real para preocuparse.

Situaciones biográficas típicas para el Génesis de un Modo de Padre que induce Culpa o Padre emocionalmente Exigente

- **Parentificación:** los padres eran inestables a nivel emocional y el niño aprendió a ser responsable del bienestar de los demás a temprana edad.
- **Aprendizaje vicario:** Un niño aprendió de otros familiares a jugar cierto rol para satisfacer a alguien.
- **Un familiar violento (física o psicológica)** podría calmarse cuando todos lo complazcan.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Padre que induce Culpa?

Con la ayuda de las siguientes afirmaciones, puede verificar si tiene un Modo de Padre que induce Culpa:

- Me esfuerzo mucho por hacer lo mejor por los demás y evitar conflictos, discusiones o el rechazo de los otros.
- Soy una mala persona si me molesto con los demás.
- Me fuerzo a ser más responsable por la mayoría de las personas.

Podría añadir esta información a su visión general del Modo. En su vida diaria, puede reconocer este Modo por las sensaciones de presión y culpa que dificultan la demostración de necesidades, incluso si están completamente justificadas.

En cuanto a los Modos de Padre que inducen Culpa en los otros, se puede sospechar que este Modo está presente si siente que alguien no debería esforzarse tanto por hacer todo bien para los demás. También puede sentir que estas personas deberían buscar satisfacer sus propias necesidades con más ahínco. Pero si, cuando les dicen esto ellos no lo aceptan, incluso si quisieran hacerlo, entonces es justificado que asuma que hay un Modo de Padre que induce Culpa.

MODO DE PADRE CASTIGADOR

En el Modo de Padre Castigador, las personas se devalúan, denigran, incluso se odian. En su infancia, estas personas a menudo experimentaron abuso emocional, físico o sexual. Un ejemplo sería una niña que fue atacada por sus compañeros de clase porque tenía senos grandes. Es muy probable que esta mujer se sienta avergonzada de sus senos o, incluso, de todo su cuerpo por el resto de su vida. O tomemos el ejemplo de un niño que fue cruelmente castigado por cometer el más mínimo error. En su vida adulta, es probable que sienta que merece el castigo cuando se equivoca.

Hay diferentes tipos de abuso que pueden provocar la aparición del Modo de Padre Castigador. Algunas personas pueden experimentar varios tipos de abuso de manera simultánea.

Abuso sexual. Este es probablemente el tipo de abuso más conocido. En algunos casos, el perpetrador es el padre o padrastro. Sin embargo, otras también pueden ser autores, como vecinos o personas en posición de confianza, por ejemplo, líderes de organizaciones juveniles, sacerdotes o entrenadores deportivos. El abuso sexual lleva al Modo de Padre Castigador por muchas razones. Los niños que son sexualmente abusados suelen estar avergonzados por lo sucedido aun cuando no tienen la culpa de nada. Además, los perpetradores a menudo hacen que los niños se sientan culpables de su falta. Los niños abusados sienten que no merecen un trato mejor – de cierta forma, el acoso es la prueba de que son evidentemente malos.

Abuso físico. Los niños abusados físicamente son maltratados o dañados de otras formas. A veces, el perpetrador básicamente tiene mal temperamento y es muy impulsivo. En otros casos, el abuso físico parece ser más bien sádico, lo que significa que el atacante encuentra placer en abusar del niño. Esto provoca heridas psicológicas severas y fuertes Modos de Padre Castigador. El abuso físico también puede suceder entre compañeros de clase y ocasiona terribles consecuencias psicológicas para la víctima.

Abuso emocional. Esto significa que los niños son lastimados psicológicamente por sus padres u otras personas. El abuso a nivel emocional del padre podría indicarle al hijo que es culpable y responsable de sus problemas; que serían más felices si el niño no hubiera nacido. Pueden salir de casa amenazando con el suicidio, etc. Tenga en cuenta que estos

ejemplos son extremos – el abuso emocional también puede ser más sutil e inadvertido.

Abandono. Cuando los niños abandonados sienten que no merecen cuidado van a internalizar esto como un fuerte Modo de Padre Castigador. Puede considerarse abandono no lograr satisfacer las necesidades básicas de un niño como comida, vestido, cariño, etc. Sin embargo, las necesidades emocionales también pueden negarse, por ejemplo, cuando un padre es insensible con el niño, no lo apoya con sus problemas en el colegio o con amigos, lo deja solo sin decirle que pronto volverá, etc.

Otros castigos severos. Algunas personas experimentan castigos muy crueles en su infancia. Algunos ejemplos son haber sido dejado fuera de casa desnudo, haber sido excluido o encerrado en una habitación oscura. Estas experiencias dejar heridas profundas y es muy probable que se superen con ayuda psicoterapéutica profesional.

Acoso. El acoso entre compañeros puede ser un tipo de abuso extremo y duradero. Las personas recuerdan el acoso sufrido por muchos años. Este acoso de compañeros de clase es desastroso porque lo experimentan cada día por muchos años y de las mismas personas. Al intentar comunicar sobre la situación de abuso, muchos perpetradores podrían sentirse ofendidos lo que empeoraría aún más la situación para la víctima. Esta constelación induce a un fuerte desamparo y presión a rendirse.

Ejemplo de un caso de “Modo de Padre Castigador”

1. Julia es una paciente psicoterapéutica de 28 años con trastorno borderline. No logra vivir una vida normal y perseguir sus metas como las demás personas. Cuando aparece un pequeño problema o conflicto, Julia se hiere y escapa por completo. De niña, recibió abuso severo por parte de su abuelo por muchos años. Aunque la familia suponía lo que estaba pasando, nadie tomo acción y Julia era enviada a casa de sus abuelas una y otra vez. En la actualidad, se odia y en especial a su cuerpo. Siente que merece maltrato. Ignora sus propias necesidades y es seguro que no hablará de ellas. Se castiga haciéndose daño cuando el sentimiento de odio hacia sí misma la abrumba.

2. Patricia no puede soportarse y casi nunca se permite comer algo. Comer le provoca sentimientos de disgusto. Ella se crio en una casa hogar con una madre sustituto-sádica, quien presuntamente estaba cansada de los niños del hogar y, a menudo, acusaba a Patricia de robar la comida. Como castigo la enviaban a dormir sin cenar y la encerraban en la habitación. La madre sustituta de Patricia se equivocaba al acusar a Patricia casi todo el tiempo, pero de igual manera la castigaba con crueldad.

3. Danny tiene un trastorno de personalidad antisocial. Su padre lo maltrató por muchos años. Aun cuando no hacía nada malo, lo maltrataba y encerraba en su habitación sin comida ni agua. Su padre le decía que era una mala persona y un bueno para nada. Danny vivió en la calle y se volvió parte de un grupo criminal juvenil. Consumía cocaína, alcohol y anfetaminas. Pensaba “Si dicen que soy malo, probaré que tienen razón”. A veces, ha consumido drogas en un intento por destruirse. Está convencido de que, en realidad, no merece vivir.

Los Modos de Padre Castigador pueden tener diferentes “mensajes”. Casi siempre están relacionados con el hecho de no ser amados. Además, estos mensajes pueden comprender vergüenza y disgusto en cuanto al ser, por ejemplo, responder a necesidades que en la infancia eran castigadas. Las

personas con un fuerte Modo de Padre Castigador casi nunca ven sus necesidades y derechos como importantes.

¿Cómo puedo detectar un Modo de Padre Castigador en mí?

Las siguientes afirmaciones lo ayudarán a verificar si sufre del Modo de Padre Castigador:

- No puedo hacer nada placentero como las otras personas porque soy malo.
- Merezco castigo.
- Tengo la urgencia de castigarme y herirme (ej. Cortarme).
- No puedo perdonarme.

Si la mayor parte del tiempo siente que se odia; se siente avergonzado de sí mismo, sus sentimientos y necesidades; o piensa que no puede esperar que alguien pase tiempo con usted, es seguro que sufre del Modo de Padre Castigador. Casi no puede creer que a alguien le agrada o que sea importante para alguien.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Padre Castigador en los demás?

Una señal importante del Modo de Padre Castigador en alguien más es que no toman en cuenta los mensajes positivos. La persona no se valora y no importa qué tanto intente convencerlo de que un pequeño error no es importante o que son amados y apreciados.

La persona en cuestión puede preguntar todo el tiempo si puede quedarse a su lado. O son de los que enfatizan en todo momento que son estúpidos o molestos. Puede que le llega a desesperar estar con esta persona porque su visión de ellos es completamente diferente. Podría incluso enojarse luego de un momento porque siente que todo su esfuerzo por mostrar simpatía e interés en la otra persona es inútil.

El Modo de Padre Castigador aparece como una pared entre los dos.

Ejemplo de un caso de “Modo de Padre Castigador”

Charlotte tiene un fuerte Modo de Padre Castigador. De niña sufrió de abuso físico y se quedó con la sensación de no valer absolutamente nada. Ahora, Charlotte es una mujer querida que tiene amigos leales y confiables. Su amiga Christine tiene problemas similares, aunque menos severos. A veces, Christine trata de cuestionar la autopercepción castigadora de Charlotte. Le sugiere que vea las cosas desde otra perspectiva para hacerla darse cuenta de lo buena que es. Sin embargo, Charlotte apenas reacciona ante los esfuerzos de su amiga. Parece escuchar las palabras, pero la información no le “llega”. Christine se frustra por su reacción y decide dejar a Charlotte en “su propio mundo” la próxima vez, aunque sigue sintiendo pena por ella.

Puede que en el Modo de Padre Castigador haya observado que se activa un círculo vicioso, como con el Modo de Niño Vulnerable. Las personas con un Modo de Padre Castigador muy fuerte sienten que no tienen los mismos derechos de los demás. Los amigos cercanos tienen una opinión completamente diferente. Les importa las necesidades de otras personas y estarían más felices de ver que refuerzan sus derechos. No obstante, aquellos con un fuerte Modo de Padre Castigador parecen estar “sordos” ante esa motivación. Debido al odio que sienten hacia sí mismos, podrían llegar a repeler a quienes quieren lo mejor para ellos. Este deseo de castigarse puede llevar a la devaluación de otros por el simple hecho de estar interesados en ellos.

Resumen

Los Modos de Padre Disfuncional son un tipo de voz interna negativa que les dice una y otra vez que son malos y que no valen y que nunca serán aceptados o amados por los demás.

El nombre “Modo de Padre Disfuncional” no significa que sus padres fueron malos o que sus padres les enviaron estos mensajes negativos. A veces, algunas partes de la conducta de los padres podría haberlo afectado, pero no lo hicieron solo ellos. Entre las familiar, podría haber gente diferente a los padres (abuelos o hermanos) que hicieron que el niño se sintiera mal o insuficiente. Los niños, con frecuencia, sufren maltrato y son excluidos por sus compañeros de clase, lo que puede causar sentimientos duraderos de rechazo.

Distinguimos tres Modos de Padre Disfuncional. El *Modo de Padre Disfuncional* se desarrolla cuando los padres o profesores se concentran en los logros y el éxito y solo muestran afecto y reconocimiento con elogios por logros, nunca es suficiente. El *Modo de Padre que induce Culpa* surge por padres que han tenido problemas (psicológicos) y hacen que sus hijos se hagan responsables por su bienestar o problemas maritales. El niño tiene que asumir el rol de adulto, en especial, en partes sociales o emocionales, a edad muy temprana. El *Modo de Padre Castigador* es causado por el abuso emocional, físico o sexual de los padres o cuidadores.

Puede usar la información sobre los Modos de Padre Disfuncional en su visión personal del Modo.

No siempre es fácil detectar sus Modos de Padre. Si tiene un Modo de Niño Engreído o Indisciplinado es bastante difícil descubrir si también tiene un Modo de Padre Disfuncional. Tal vez no tenga una voz interna autocrítica porque sus padres lo presionaron poco y no le dieron los límites necesarios. Si sus padres estaban enfermos o tuvieron problemas, aún siente pena por ellos y no siente que hicieron nada malo.

En los próximos capítulos puede detectar cómo “sobrevivió” a los mensajes negativos de sus padres y desarrolló diferentes posibilidades para lidiar con experiencias emocionales difíciles. Las maneras en que manejó las situaciones difíciles o amenazadoras son denominadas “estilos de afrontamiento”.

MODOS DE AFRONTAMIENTO

En los escritos anteriores sobre el Niño Disfuncional y los Modos de Padre explicamos cómo desarrollan las personas elementos internos dolorosos cuando experimentan abuso o rechazo durante su niñez y adolescencia. Todos tienen alguna experiencia en estos Modos de Niño y Padre, aunque sea en un grado menor. Algunos logran sentirse bien a pesar de dichas experiencias porque estos elementos disfuncionales no son muy poderosos o tienden a activarse muy raramente. Sin embargo, aquellos que se sienten afligidos por los fuertes Modos de estos tipos, se meterán en problemas una y otra vez.

Ya sea si experimenta estos Modos con frecuencia o casi nunca, será consciente de que los seres humanos difieren en su habilidad para lidiar con experiencias emocionales difíciles. Muchos psicólogos llaman a estos procesos en los que las personas responden ante dificultades “estilos de afrontamiento”.

Un estilo de afrontamiento es un tipo de estrategia de supervivencia psicológica para manejar las emociones y experiencias amenazadoras. Estos estilos difieren de persona a persona: así como las emociones, estilos de afrontamiento están, con frecuencia, influidas por las experiencias de la infancia. **La intensidad de los Modos de Afrontamiento suele depender de la fuerza del Niño Disfuncional y los Modos de Padre relacionados.**

Tres Modos de Afrontamiento. En general, los terapeutas diferencian entre los siguientes Modos de Afrontamiento, aunque estos se superpongan:

- **Rendición.** En este estilo de afrontamiento, se rinde al Modo de Padre Castigador, Crítico o el que induce Culpa y comienza a pensar negativamente sobre sí mismo y se siente mal.
- **Evasión.** En este estilo de afrontamiento, evita las emociones y problemas y no los confronta.
- **Sobrecompensación.** En este estilo de afrontamiento, actúa en manera opuesta a los sentimientos y demandas de sus Modos de Padre Disfuncional. Puede demostrar excesiva autoconfianza o buscar controlar a otros para evadir sentimientos de inseguridad o desamparo.

En este escrito, aprenderá más sobre estos tres estilos de afrontamiento. Como primer paso, le daremos una idea general sobre cómo distinguirlos.

Rendición. Hablamos de rendición cuando una persona se comporta como si los mensajes de los Modos de Padre y Niño Disfuncional fueran totalmente ciertos. No ven cómo "escapar" de las situaciones difíciles de forma sana. Entonces comienzan a sentirse mal, tristes, miserables o culpables, incluso, enojados con ellos mismos. Cuando se les pide que expresen sus propias necesidades, se pueden sentir indefensos y evitan hacerlo.

Ejemplos de casos de "Rendición"

1. De niña, Holly experimentó abuso sexual de su abuelo. Su abuela sabía de este abuso, pero no se atrevió a defenderla de su esposo. Con los años, Holly se rinde ante los deseos sexuales de cualquier hombre que la desee. Cuando el hombre quiere saber qué desea ella realmente, no puede decirlo y se siente demasiado insegura.

2. Joshua tiene un fuerte Modo de Padre que induce Culpa. Este tiene sus orígenes en su madre depresiva, quien siempre le pedía ayuda cuando era niño. Ahora, Joshua es un trabajador social que se sacrifica por sus clientes y, a menudo, se sobrecarga. Siempre está dispuesto a estar atento a sus problemas, incluso cuando su horario de trabajo ya terminó y su jefe le ha pedido que se ajuste a los límites estrictos con los clientes. En su vida privada, hace todo para que su novia esté contenta y se olvida de cuidar de sí mismo. Cuando su novia quiere hacer algo lindo para él, casi no puede sentir sus propias necesidades internas.

3. Nora tiene un fuerte lado paternal exigente que la fuerza a hacer todo perfecto. Trabaja día y noche. Si se toma, aunque sea un pequeño descanso, siempre siente la presión de tener que hacer algo útil. Siente todo el tiempo miedo de ser un fracaso. Se rinde a su lado de padre exigente orientado a los logros.

Evasión. Las personas suelen evitar emociones angustiantes relacionadas con los Modos de Niño o Padre Disfuncionales y lo hacen huyendo de ciertas situaciones o consumiendo sustancias sedantes como alcohol o benzodiacepina. Hablamos de alguien que emplea un estilo de evasión como afrontamiento cuando actúan para poner distancia entre ellos y una experiencia emocional difícil. Tenga en cuenta que solo hablamos de Modo de Afrontamiento cuando la reacción es *disfuncional*, es decir, al mostrar esta

reacción la persona no logra cuidar sus propias necesidades ni cumplir con sus obligaciones usuales.

Los patrones de evasión pueden estar relacionados con reacciones muy diferentes, incluyendo la conducta evasiva en un sentido angosto (ej. Alejarse de la gente o faltar al trabajo), el uso de sustancias adormecedoras distractoras (alcohol, cannabis, benzos, etc.), o tal vez con conductas distractoras (ej. Comer; ver mucha TV o jugar videojuegos). En personas con trastornos mentales severos, los diferentes síntomas pueden estar relacionados con el Afrontamiento Evasivo. Por ejemplo, dejar de comer (síntomas anoréxicos) reduce las experiencias emocionales; algunos pacientes con trastorno de personalidad límite se hieren a sí mismos para escapar de las emociones negativas fuertes, etc.

Ejemplos de casos de “Evasión”

1. Isabella tiene un fuerte Modo de Padre Castigador que le dice que a nadie le agrada y que es fea. Se burlaban de sus rodillas patizambas y de su acné desde su infancia. Su familia solía compararla con su hermana bonita. Como resultado, se siente avergonzada alrededor de otras personas. Evita estos sentimientos alejándose de la gente (conducta evasiva). Cuando sale, suele beber mucho más alcohol de lo desea porque cuando está ebria no siente vergüenza y está menos ansiosa.

2. Jake era muy buen alumno en la escuela. Su familia estaba muy orientada a sus logros y desarrolló el Modo de Padre Exigente. En la universidad, de pronto, se sintió uno más entre los estudiantes talentosos, lidiaba con las mismas dificultades que todos los demás. Ya no podía satisfacer siempre a su Modo de Padre Exigente de ser el mejor. Con el tiempo, se retiró de la universidad. En lugar de estudiar, comenzó a jugar “Mundo Warcraft” y otros videojuegos, navegar en Internet y ver televisión. Todas estas pueden considerarse conductas evasivas para escapar de los sentimientos de fracaso.

3. Catherine tiene un fuerte Modo de Padre que induce Culpa que le dice que es responsable por todos y tiene que ayudarlos. Ha ayudado a su vecina en varios temas. Aunque le gusta ayudar, la vecina que es muy solitaria se aferra a Catherine. Le encantaría hablar por horas, que es demasiado... Sin embargo, Catherine no puede ponerles límites a sus exigencias. Así que antes de salir, revisa que no haya “moros en la costa” por la rendija de la puerta para saber que la vecina no está. Sabe que debería establecer límites,

pero la presión de su Modo de Padre que induce Culpa es tan fuerte que evita encontrarse con ella.

Sobrecompensación. La sobrecompensación significa que alguien confronta un déficit con un exceso. Hablamos de un estilo de afrontamiento sobrecompensador cuando alguien se comporta de manera contraria a las afirmaciones del Modo de Niño Vulnerable y al Modo de Padre Disfuncional. Por ejemplo, alguien que se siente inferior a los demás puede sobrecompensar esto demostrando una autoconfianza exagerada o incluso arrogante. O un hombre que se siente inseguro con las mujeres comienza a comportarse como un macho. Alguien que se siente indefenso puede tratar de ser controlador con los demás.

Así como la evasión, la sobrecompensación puede tomar muchas formas. Lo que todas tienen en común es que la persona sobrecompensadora busca controlar y dominar la situación. Todos los demás tienen la sensación de que imposible ir en contra de los deseos u opiniones de la persona sobrecompensadora.

Ejemplos de casos de “Sobrecompensación”

1. Ruby experimentó violencia física y sexual cuando era niña. Ahora, cuando alguien sostiene una idea diferente tiende a sentirse amenazada e indefensa. Sobrecompensa estos sentimientos con conductas muy agresivas: grita a los demás, trata de intimidarlos. Lo hace incluso cuando es completamente inapropiado. Siente que solo la conducta agresiva le permitirá satisfacer sus necesidades.

2. Carl es un hombre pequeño, rollizo, poco atractivo que se crio en una familia adinerada de empresarios. Sin embargo, la empresa de la familia entró en quiebra hace algunos años, así que perdieron su fortuna. Siempre se ha sentido inferior por su apariencia poco atractiva. Este sentimiento se fortaleció luego de la pérdida del dinero. Compensa estos sentimientos de inferioridad comportándose demasiado confiado y machista. La mayoría puede notar de inmediato que, en realidad, se siente inferior y que compensa presumiendo.

3. Benjamín fue forzado por su padre a permanecer en su habitación por horas para hacer su tarea. Comenzó a resistir a su padre y solían tener muchos enfrentamientos. Con el tiempo, dejó de hacer su tarea, empezó a

faltar a clases y comenzó a consumir cannabis y cocaína – luego, incluso heroína. Fue expulsado del colegio. Su padre se frustró mucho y se decepcionó de él. Benjamín no terminó su educación y se volvió adicto.

Consumía drogas no solo para sentirse mejor, sino para resistir las exigencias de su padre. Consumir drogas le ha dado la sensación de que controla a su padre haciendo lo opuesto a lo que él realmente quiere. Ha desarrollado un trastorno de personalidad narcisista.

Tenga en cuenta que es importante para todos nosotros ser capaces de enfrentar estas emociones negativas cuando algo nos abruma. Las estrategias de afrontamiento nos ayudan a sobrevivir a emociones o situaciones difíciles. Los psicoanalistas llaman a los estilos de afrontamiento “mecanismos de defensa” y asumen que cada individuo sano los necesita. Por lo tanto, la evasión emocional puede ser útil cada cierto tiempo. Piense en los conflictos para los que no encuentra una solución – por ejemplo, un vecino molesto cuyos gatos siempre ensucian su jardín. Va a encontrarse con vecinos molestos no importa dónde viva, así que mudarse no sería la solución... Lo que debería hacer más bien es tratar de evitar los sentimientos de cólera porque no podrá ser capaz de encontrar una solución al problema que no es, en realidad, tan importante para usted. Podría mejor invertir en una pala y algo de repelente para gatos e ignorar a su vecino.

Un estilo de afrontamiento se vuelve un Modo de Afrontamiento Disfuncional cuando se interpone en su camino y no deja que satisfaga sus necesidades. Por ejemplo, si trata de evitar todo tipo de conflicto – no solo con su vecino molesto, sino con otras personas importantes, como sus amigos o pareja – no podrá satisfacer sus necesidades en las interacciones con estas personas importantes y, con el tiempo, las relaciones no se desarrollarán de la manera en que necesita.

Tal vez ya ha elegido un sentimiento para su(s) estilo(s) de afrontamiento típicos por la lectura de los ejemplos de casos. Es normal que la persona sepa diferencias los estilos de afrontamiento en diferentes situaciones. Alguien con un Modo de Padre que induce Culpa, por ejemplo, podría enfrentar esto por mucho tiempo rindiéndose y tratando de preocuparse por las necesidades de todos. Sin embargo, cuando esta estrategia se vuelve algo insostenible pueden cambiar al afrontamiento de evasión y comenzar a

apartarse de las situaciones sociales. De forma alternativa, podrían activar un estilo de afrontamiento sobrecompensador y presionar a quienes hacen la menor exigencia.

Los patrones de afrontamiento se desarrollan de diferente manera en la niñez y adolescencia. Es usual que los Modos de Afrontamiento se desarrollen inconscientemente para “sobrevivir” a situaciones difíciles. Un estilo de afrontamiento particular fue la mejor manera de protegerse de dificultades, rechazo o amenaza cuando era niño o adolescente. Al crecer, se convirtió en un Modo Disfuncional. Solemos aprender los Modos de Afrontamiento de modelos: observamos cómo otra persona reacciona a sentimientos o situaciones problemáticas. Piense en una familia con un padre que abusa verbalmente y una madre que no establece límites al padre. Estos niños tienen alto riesgo de desarrollar un estilo de afrontamiento de rendición cuando se enfrentan a una agresión.

Como siempre, hay muchos caminos que podrían estar involucrados en el desarrollo de los Modos de Afrontamiento. Cuando un niño se siente amenazado por su padre y observa a su madre alrededor, ve un modelo de rendición. Esto hará que el niño se sienta menos seguro, ya que la madre no le ofrece protección. La sensación de estar expuesto al peligro aumenta la motivación del niño por desarrollar sus propios Modos de Afrontamiento.

MODO DE RENDIDOR COMPLACIENTE

Cuando alguien se encuentra en el Modo de Afrontamiento de Rendición, se preocupa por las necesidades de otros y no de las suyas. Permiten que los demás los amenacen. Hacen cosas que no quieren hacer de verdad porque así lo quieren o exigen los demás – incluso de un punto de vista objetivo, no están obligados a hacerlo. Acceden a los deseos de los demás en sus relaciones privadas, sexuales, entre otras, aun si son propios deseos son diferentes.

A menudo, estas personas sienten que no son felices en realidad o no están satisfechos con la manera en que se comportan. Pero, a veces, podrían usar estrategias adicionales asociadas con el Afrontamiento de Evasión para continuar con el Modo de Rendición activo. Por ejemplo, una mujer en su vida sexual que bebe alcohol porque estar ebria antes del sexo le parece más fácil que poner un límite saludable y decir “No”.

Ahora, piense un momento en las veces en que usted accedió a las demandas de los demás, incluso si no son congruentes con sus propias necesidades y sentimientos. ¿Experimenta situaciones en las que hace cosas que realmente no quiere y no está obligado a hacerlas? ¿Qué sentimientos impulsan a estas situaciones? ¿Qué hace que tenga miedo de establecer límites? ¿Tiene idea de cuál es el origen de esta conducta? ¿Cuándo y por qué desarrolló este Modo?

Podría añadir sus propios ejemplos en el Ejercicio 9, “Mi Modo de Afrontamiento Rendidor”. Esto puede ayudarle a detectar los pros y contras del modo rendidor y desarrollar ideas para las conductas alternativas.

A veces, los patrones relacionales conocidos como dependientes están vinculados al Modo de Afrontamiento del Rendidor Complaciente. Las personas con una dependencia interpersonal muy fuerte, no se harán responsables de su propia vida. En vez de eso, siempre necesitan a alguien que los cuide y tome decisiones por ellos. Solo así se sienten seguros. La dependencia interpersonal está relacionada con el afrontamiento de rendición, ya que las personas dependientes están dispuestas a sacrificar mucho para asegurarse que tienen a alguien que es responsable por ellos.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Rendidor Complaciente en mí?

Las siguientes afirmaciones lo ayudarán a estimar cuán fuertes son sus patrones de complacencia:

- En caso de problemas o dificultades, pienso: “Ya ves, esto me tenía que pasarme otra vez”.
- Frente a dificultades tiendo a rendirme.
- Si otros me tratan mal, dejo que lo hagan.
- Dejo que otros determinen mi vida.
- Dejo que los demás se metan en lugar de reforzar mis propios intereses.

Una manera fácil de identificar la conducta complaciente es preguntarse si hace cosas que o no *quería* o no *tenía* que hacer. A nadie le gusta hacer el cálculo de sus impuestos, pero declarar impuestos no es una conducta complaciente porque, aunque no *quiera* hacerla simplemente *tiene* que hacerla; pero, *debería* pensar en el Modo de Afrontamiento Rendidor si es siempre usted quien asume trabajos voluntarios molestos en su relación, en el jardín, etc. Debería tratar de ser objetivo aquí – la mayoría de las personas tienden a sobrestimar sus propias contribuciones (**equilibrio en relaciones sociales**). Sin embargo, si tiende a acceder a prácticas sexuales que realmente no desea hacer o si va al cine con su pareja cada semana, aunque en realidad preferiría hacer ejercicios, podría tratarse de una conducta compla

Ejemplos de casos: ¿Es o no un rendidor complaciente?

1. Anna es madre de tres niños y trabaja medio tiempo. Su esposa tiene un empleo de tiempo completo con mucho trabajo de noche y los fines de semana. A menudo, siente que hacerse cargo de todo. Los niños siempre se enferman o necesitan más ayuda para las tareas, ejercicios, clases de piano... Ya ha contratado a alguien que hace la limpieza, aun así las demandas diarias no terminan ahí...

¿Anna sufre de un Modo de Afrontamiento Complaciente? Probablemente no. Noten que Anna ha contratado a alguien que le ayuda; es evidente que es capaz de pedir ayuda. No siente que todo debe estar a su cargo. Además, tener niños y trabajar al mismo tiempo es algo muy estresante para todos. Desafortunadamente, la lista interminable de cosas por hacer es normal. Si no lo creen, basta mirar a otras madres que trabajan.

2. Elsie trabaja medio tiempo y tiene un hijo de 11 años. Como todas las madres trabajadoras, siempre tiene mucho que hacer. Hace poco, notó que es imán para las tareas que nadie quiere hacer. Solía ser parte del grupo asociado de padres en el jardín de sus hijos y en la primaria.

Está totalmente convencida de no aceptar trabajos una vez que su hijo comenzara el secundario y ahora ya lo tiene otra vez. No pudo soportar la presión y la sensación de culpa y responsabilidad cuando alguien más quiere el puesto... Además, con frecuencia, ayuda a su madre con los quehaceres del hogar y le hace las compras, a pesar de que su hermana menor vive mucho más cerca de la casa de su madre. Elsie suele enojarse con su hermana, pero nunca habla de este tema con su madre.

¿Elsie sufre de un Modo de Rendidor Complaciente? Es muy probable que sí. Asume mucha más responsabilidad que los demás, aunque no lo quiere así. Lo hace porque si no, se siente culpable y responsable. Los demás no parecen sentir esas mismas sensaciones en las mismas situaciones.

3. Summer creció con un padre violento, alcohólico que solía pegarle con severidad. Su pareja actual es también alcohólico y muy violento. Ha estado en prisión por robo. Cuando le pide algo, de inmediato ella sigue sus indicaciones. A menudo, siente asco del contacto sexual, pero accede por miedo a que se vuelva más agresivo.

¿Summer muestra signos de Modo de Complacencia? ¡Definitivamente sí! Además, es importante notar que Summer vive en una situación de peligro. Cambiar eso no es recomendable en su caso (y probablemente es muy peligroso) y es difícil que le exprese sus necesidades a su pareja. Es seguro que reaccionaría con más violencia. Lo que necesita Summer es protegerse, por ejemplo, escapando a una casa para mujeres maltratadas.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Rendidor Complaciente en los demás?

Una señal clara de rendición es cuando una persona en una relación cercana anticipa el deseo del otro. A corto plazo, esto podría ser muy placentero para el engreído, pero con el tiempo podría convertirse en algo molesto para la pareja que está permanentemente sumisa. Es posible que quiera saber lo que le gusta de verdad a su pareja, no ser el “esclavo” todo el tiempo.

Si observa una conducta sumisa en otras relaciones, podría sentir que la pareja está “bailando al ritmo del otro”. Podría molestarse y pensar: “¿Por qué está dispuesta a que le pase cualquier cosa a ella? Debería pensar más en ella”. Podría entender más cómo se desarrolló esta conducta sumisa cuando sepa más de la historia de esa persona.

Cuando las personas reaccionan con sumisión, suelen relacionarse con personas que encuentran este tipo de conducta muy conveniente. El entorno social se acostumbra a que el sumiso se encargue de todas las tareas desagradables.

MODO DE AFRONTAMIENTO EVASIVO

La característica clave de este Modo de Afrontamiento es que las personas evitan cosas que les parecen difíciles. “Cosas difíciles” podrían ser cumplir con requisitos, tener conflictos con personas, el contacto social (en general con personas específicas), pero también las emociones o pensamientos negativos acerca de sí mismos y los problemas de uno mismo.

Hay un gran rango de cosas que puede hacerse para evitar algo. En un sentido estrecho, la evasión ocurre cuando simplemente se niega a hacer ciertas cosas – no asiste a ciertas situaciones, evita temas difíciles de discusión, etc. pero otras conductas, como la distracción excesiva, también pueden contar con evasión, por ejemplo, cuando alguien ve televisión, juego en la computadora o navega en Internet sin parar en lugar de preocuparse por su “mundo real”. Algunas de estas actividades son altamente estimulantes, como ver porno o películas o jugar al francotirador por Internet. Además, el consumo de drogas como el alcohol, marihuana o tranquilizantes (benzodiacepinas) pueden servir el propósito de la evasión. Algunas personas tienden a quejarse por todo; sin embargo, tendrá la impresión de que se sienten bastante satisfechos con este Modo de queja. Si trata de interrumpirlos, se escudan en un sinfín de quejas en lugar de buscar soluciones. Esta conducta puede, a veces, clasificarse como evasión.

Algunos ejemplos de conductas asociadas al Modo de Afrontamiento Evasivo aparecen en el Cuadro.

Patrones típicos de la Conducta Evasiva

- **Evasión en sentido estrecho.** Mantenerse alejado de situaciones difíciles, evitando tareas particulares.
- **Distracción.** Juegos de computadora, uso excesivo de Internet, ver películas, música alta, trabajar sin parar, participación excesiva en deportes.
- **Estimulación.** Comer demasiado, ver porno, apostar, realizar deportes de riesgo.
- **Percepción debilitada.** Se evitan los sentimientos desagradables bebiendo alcohol o consumiendo drogas.
- **Quejas y protestas.** Quejas y protestas monótonas, estereotipadas; culpar a los demás por todo. Con frecuencia, estas personas no parecen sufrir o estar de verdad enojadas. Se trata más de su hábito usual de quejarse.

- **Bajas expectativas.** Otra forma de evasión es no trazarse ninguna meta – entonces, no se siente decepcionado si encuentra problemas para lograrlas.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Afrontamiento Evasivo en mí?

Las siguientes afirmaciones lo ayudarán a estimar si tiende a tener patrones de conducta que indiquen el Modo de Afrontamiento Evasivo y qué tan fuerte es.

- Preferiría no tener ninguna relación íntima o de amistad muy cercana.
- Prefiero evitar la confrontación.
- Es mejor acallar sus sentimientos tanto como pueda.
- Me gusta lo superficial.

• Ejemplos de casos

- **Harry es estudiante de economía. Sufre de ansiedad social. Recibió maltrato en la escuela porque era pequeño y rollizo. La universidad es un lugar difícil para él porque a menudo le recuerda a sus malas experiencias en la secundaria. Aunque logró perder peso y, con el tiempo, alcanzó un peso promedio, ya no puede quitarse los sentimientos de inferioridad.**
- **Harry tiende a evitar situaciones difíciles. Reiteradamente no se registra para los exámenes porque desaprobado le causa mucha ansiedad. Evita el contacto con sus compañeros y siempre se sienta cerca de la puerta en el pabellón de lectura – por eso, no tiene a nadie con quien hablar. Cuando lo invitan a una fiesta, suele aceptar ir, pero nunca asiste. En vez de eso, se queda en casa viendo televisión y jugando en Internet.**
- **Caitlin tiene miedo de los demás. Su padre era alcohólico y golpeaba a su madre. Como resultado, se siente fácilmente amenazada por otras personas, incluso sin razón. Ahora, trabaja como vendedora en una tienda de juguetes. Sus clientes, a veces, son exigentes y ella se siente con mucha presión y cree que “no es suficientemente buena”. Hace algunos años, descubrió que el alcohol apaciguaba sus miedos. Por eso siempre tiene a la mano una botella de vino. Una copa por la mañana la ayuda a acallar su angustia emocional. Tiene la sensación de que, como su padre, podría tener un problema de alcohol, pero la mayor parte del tiempo suprime esa idea.**

- **3. Cuando Lydia de 14 años está triste, solo necesita algo de comer. Cuando tiene el corazón roto o está estresada en el colegio come de aperitivo una barra de chocolate o una bolsa de caramelos. Sabe que no debería, pero lo hace automáticamente – siente predilección por los caramelos. De alguna manera, la hace sentir mejor o, al menos, menos triste y sola.**

Definitivamente se requiere de una reflexión autocrítica para admitir la evasión. Es frecuente que sepa que se conoce bien y sabe que jugar videojuegos, comer, evadir, etc. no le es útil.

Sin embargo, a veces, es difícil detectar su propia evasión, ya que tiene muchas facetas. Es evasión cuando no hace cosas que son buenas o necesarias, pero también puede ser evasión concentrarse demasiado en detalles o distraerse en lugar de cumplir con sus tareas reales (llamadas “displacenteras”). Si tiene hábitos que no le gustan, tal vez beber mucho o comer muchos dulces, verifique si esto está relacionado a la evasión. ¿Tal vez bebe alcohol cuando se siente ansioso e inseguro? ¿Devora dulces cuando está insatisfecho o se siente vacío? Comer puede ser sanador y reconfortante para distraerlo de sus sentimientos negativos. Esta podría ser una buena pista de un Modo de Afrontamiento Evasivo.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Afrontamiento Evasivo en los demás?

Un Modo de Afrontamiento Evasivo suele ser fácil de detectar en otras personas. Cuando siente que alguien siempre está inmerso en otras cosas o cuando nunca asisten a eventos sociales, aun cuando aceptan ir; cuando alguien siempre trata de traer de nuevo un tema que ya terminó y todas las tareas se han asignado; cuando alguien no puede inscribirse para exámenes una y otra vez... en todos estos casos la evasión está jugando un papel importante.

Cuando llegamos a conocer a la persona un poco mejor, puede llegar a tener una idea de cómo su trabaja su evasión. Tal vez un amigo no puede llegar nunca a la fiesta y siempre dice “Me olvidé” mientras se sienta frente a la computadora. Puede que se dé cuenta de que su amigo siempre bebe mucho cuando llega a la fiesta porque se siente ansioso.

La evasión en la interacción. Como con muchos otros Modos, los Modos Evasivos suelen contribuir círculos viciosos dañinos y duraderos. Por un lado, las personas podrían sentirse enojadas por su evasión crónica; por el otro, la evasión podría impedir la realización de metas – en su trabajo o en su vida privada. Las personas con fuertes Modos Evasivos no suelen tener relaciones satisfactorias.

Los sentimientos centrales detrás de la evasión son, casi siempre, rechazo, amenaza o falta de apego. Las personas construyen sus Modos Evasivos con los años, se aíslan socialmente y experimentan muy pocas emociones positivas en sus relaciones. Significativamente, el afrontamiento disfuncional lleva al incremento de estas emociones negativas cuando se inicia este Modo.

Ejemplo de caso

Harry (ver ejemplo de caso 1) está en su tercer semestre en la universidad. Al comienzo de sus clases, conoció muy pocas personas salvo algunos compañeros porque evitaba las situaciones sociales como fiestas u otras reuniones estudiantiles. Ahora, siente que todos se conocen, pero él todavía no puede acoplarse. Se siente mal por esto y su evasión se hace más fuerte. El mismo patrón se repite en los exámenes, tareas y pruebas. Los demás estudiantes parecen estar cómodos con las fechas, pero a Harry ya se le han acumulado muchos exámenes y tareas por hacer: se siente desamparado, agotado, avergonzado e inferior a los demás. Por supuesto, esto incrementa su evasión. Apenas puede dejar de rumiar y ya no duerme bien. Comienza a mostrar los primeros signos de depresión.

MODO DE AFRONTAMIENTO SOBRECAMPENSADOR

Cuando hablamos de sobrecompensación, hablamos de personas que se comportan como si lo contrario a los mensajes que recibieron de sus Modos de Padre y Niño fuera verdad. Podrían comportarse con demasiada autoconfianza, aunque en realidad se sientan inseguros; pueden comportarse con carácter dominante y asertivo, a veces, agresivo o controlador: se jactan, atacan a otros; pero, en realidad, se sienten inferiores o desamparados. No todas las sobrecompensaciones están asociadas con sentimientos internos de inseguridad o inferioridad; sin embargo, algunas personas que son asertivas, controladores o dominantes se sienten fuertes, inteligentes y superiores.

A veces, hablamos de conductas “contrafóbicas”. Las personas con conductas contrafóbicas inician situaciones o experiencias que encuentran extremadamente angustiantes o difíciles de lidiar. En el Cuadro siguiente enumeramos algunos patrones típicos de la sobrecompensación.

Patrones típicos de conducta sobrecompensadoras

- **Arrogancia narcisista.** Estas personas se presentan como brillantes y superiores. Ven a todos por encima del hombro, tienen un aire de inteligencia y éxito. Otros son arrogantes y presumidos.
- **Control paranoico.** Las personas con Modo de Afrontamiento Sobrecontrolador Paranoico sospechan mucho de los demás. Creen que se quieren aprovechar de ellos, así que buscan protegerse de cualquier ataque. Enfrentan sus sentimientos de amenaza culpando y controlando a los demás. Se persuaden fácilmente de que los demás conspiran contra ellos.
- **Control obsesivo.** A veces, quienes en realidad se sienten inseguros insisten en decirles a los demás qué hacer. Toman control de una situación para hacer las cosas “de la mejor manera”. Aquellos con este tipo de sobrecompensación se ven tercos e inflexibles.
- **Búsqueda de atención.** La conducta que busca atención anteriormente se llamaba “**histeria**”. Estas personas fuerzan a todos a tratarlos como el centro de atención. Muestran signos superficiales de emoción y no pueden soportar que alguien más sea objeto de interés (**trastorno de personalidad histriónica**).
- **Agresión.** La sobrecompensación agresiva es típica de personas que han experimentado violencia severa y amenaza en el pasado. Las personas con un Modo de sobrecompensación agresiva tratarán de controlar un grupo o situación con violencia física o intimidación verbal. Pueden usar amenazas o violencia deliberadamente para vengarse de otros o eliminarlos.

- **Tramposo y astuto.** Las personas que se crían en un entorno inseguro han aprendido a mentir y a manipular a otros para reforzar sus propios intereses. Este tipo de conducta en un adulto es típico de la sobrecompensación tramposa.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Afrontamiento Sobrecompensador en mí?

Las siguientes afirmaciones le ayudarán a estimar si tiende a mostrar signos de conducta de sobrecompensación:

- Puedo ser muy crítico con lo que los demás hacen o no hacen.
- Fantaseo con volverme famoso, rico, importante o exitoso.
- Si me critican salto a defenderme.
- Tiendo a desautorizar o controlar a otros.
- Consigo respeto amenazando a otros.

Puede ser complicado detectar la sobrecompensación en usted. A diferencia de la mayoría de otros Modos con los que lidiamos en este libro (excepto el Adulto Sano y Niño Feliz), podría no sentirse tan mal cuando está en un Modo Sobrecompensador. A veces, puede incluso sentirse muy bien con usted: más inteligente que los demás o en control de la situación. Esta es la naturaleza de la sobrecompensación. Parece funcionar muy bien para ayudarlo a alcanzar metas.

Ejemplos de casos

1. **Narcisismo.** Glenn trabaja como médico experimentado en una clínica psiquiátrica. Su equipo se siente estresado incluso atacado por él porque tiende a criticar y humillar a sus colegas en frente de todo el equipo. Glenn está muy seguro de sí mismo. A veces, hace todo un escándalo e interfiere en el trato de un paciente que ni siquiera conoce. Sin embargo, es imposible ponerlo en su lugar, ya que Glenn siempre reacciona con más crítica y humillación. A puerta cerrada, su equipo lo llama “el Amo Dios”.

2. **Control Obsesivo.** Olivia está en tercer año de su carrera y tiene que presentaciones orales con sus compañeros. La cooperación es siempre algo muy estresante para Olivia, quien trata de controlar todo. A menudo, se hace cargo de casi todo el trabajo, toma las tareas de los demás de manera dominante y hace demandas rígidas a sus colegas. No puede tolerar cuando las diapositivas no se ven exactamente como “ella” quiere. En reuniones, habla todo el tiempo y no le

gusta ser interrumpida. Nadie le dice que se relaje porque eso empeora las cosas. Al final, hace casi todo sola y sus colegas no le agradecen por eso.

3. **Agresión.** Carolyn experimentó abuso físico y sexual severo cuando era niña. De adolescente, se involucró en las drogas, vivió un tiempo en la calle y trabajó de prostituta. Físicamente es una mujer fuerte que fácilmente levanta la voz, se pone agresiva y siempre consigue lo que quiere. Si alguien le hace preguntas críticas o la crítica, de inmediato ataca. Insulta y acusa al otro y, a veces, amenaza con golpearlos.

4. **Control paranoico.** John fue admitido en una clínica para consumidores de drogas. Se ha vuelto dependiente de las personas que tratan de ayudarlo. Sin embargo, desconfía de todos, en especial, de los terapeutas y los trabajadores sociales. Durante su juventud, fue a un internado donde sufrió abuso sexual. Desde entonces, mantiene distancia con todos y nunca muestra sus sentimientos. Está siempre “escaneando” al terapeuta y se enoja por cualquier cambio inesperado. Se rehúsa a participar en partes del programa. Monitorea constantemente la puntualidad de los trabajadores y se queja cuando llegan tarde o pierden una cita.

5. **Trampa y malicia.** Kevin creció en un parque de casas rodantes. Tuvo una juventud caótica y a nivel emocional estuvo muy limitado, pero no dejó de ser engreído a nivel material. Fue un niño vivaz y malcriado que necesitaba límites, pero sus padres no los impusieron. Su madre era alcohólica y su padre dejó la familia cuando Kevin tenía dos años. Su madre tuvo varias parejas y castigaban a Kevin. En parte lo criaron sus abuelos. Cuando tenía 14 años, compró su propio tráiler e hizo su vida. Siempre hacía trampa y actuaba con malicia para asegurarse de satisfacer sus necesidades. Se empezó a involucrar en actividades ilegales y comenzó a consumir drogas y a comercializarlas.

Sin embargo, cuando ve con más profundidad a las personas sienten que la sobrecompensación no es *solo* placentera. A menudo, no se siente en contacto con ellos mismos mientras sobrecompensan. No están seguros de qué necesitan o quieren y no están relajados. En cierto nivel, no les gusta este estado de sí mismos. Tal vez sienten que están hablando mucho o que presumen, pero podrían no tener idea de cómo detenerlo.

Como todos los Modos de Afrontamiento, el Modo de Afrontamiento Sobrecompensador se vuelve activo en situaciones angustiantes. Si sospecha que, a veces, reacciona con sobrecompensación, trata de pensar

otra vez en la situación angustiante. Recuerde cómo se sintió y cómo reaccionó. ¿Es posible que mostrara señales de sobrecompensación?

Cuando los demás lo critican por sus típicas conductas sobrecompensadoras, debería tomarlo en serio. Puede que las personas ya le hayan dicho que es egoísta, un presumido, dominante, mandón o muy gritón y nervioso. Debería verificar si esta conducta ocurrió en el contexto de la sobrecompensación. Trate de imaginar la situación en cuestión. ¿Los sentimientos vulnerables estuvieron escondidos detrás de una cara dominante o agresiva? Cuando se le ha acusado de esto, pero no puede recordar un incidente específico, solo pregúntele a un amigo. Con seguridad podrán darle un buen ejemplo si hay uno.

¿Cómo puedo detectar mi Modo de Afrontamiento de Sobrecompensación?

Usualmente es mucho más fácil detectar la sobrecompensación en los demás y no en uno mismo. Las personas en el Modo sobrecompensador sienten que ven perturbadas o falsas; presumen o tratan de controlar a los demás. Los receptores de su conducta se sentirán a la defensiva, controlados, incluso, amenazados. En caso de sobrecompensación narcisista, los objetos de las acciones y palabras sobrecompensadoras podrían sentirse devaluadas porque la otra persona actúa en la “pantalla gigante”. Normalmente no nos gustan estos estados en otras personas, pero ya que tenemos su reacción, no solemos decirles nada. De hecho, es probable que la persona reaccione a la crítica con más sobrecompensación: aún más mandones, controladores o agresivos. La mayoría de las personas se queda en silencio porque no quieren volverse el blanco de todavía más sobrecompensación.

Si él aplicara su Modo de Afrontamiento Agresivo como Juliette, el resultado provocaría un incendio. Si se fuera a un hotel siguiendo una estrategia de afrontamiento de evasión, le daría a Juliette la idea de que la está abandonando.

Nuevamente, este es un círculo vicioso, como con los modos disfuncionales. Las personas desarrollan un patrón de sobrecompensación para enfrentar los sentimientos intensos de soledad, desamparo, inferioridad o amenaza. Controlan las amenazas y establecen límites a los demás a través de la sobrecompensación. Sin

embargo, otros encuentran que la sobrecompensación es desagradable y responderán conflictivamente. Esto consolida tanto los sentimientos negativos originales como la sobrecompensación. Las personas con Modo de Afrontamiento Sobrecompensador suelen estar solas y no son apreciadas.

Ejemplo de un caso

Juliette ha estado en pareja con Tom por varios meses. A ambos los castigaban sus padres en la infancia. Los padres de Juliette eran muy exigentes, pero nunca se preocuparon por ella realmente. Por otro lado, Tom recibió abuso físico de sus padres. Apenas puede soportar que los demás sean condescendientes o muy fríos. Juliette y Tom hablan mucho del pasado y tratar de apoyarse el uno al otro.

Un día, Juliette volvió a casa sintiéndose muy triste. Pero, Tom no lo notó. Le anunció que era noche de fútbol con sus amigos esa misma noche. Julia sintió que Tom no la comprendía, se sintió herida y abandonada por él (Modo de Niño Vulnerable). En lugar de hablar de sus sentimientos le dijo fríamente: "Vete, no quería verte hoy de todas formas" (Modo de Afrontamiento Agresivo). Tom se sintió herido y no entiende por qué está tratándolo tan mal, incluso cuando sabe de su lado vulnerable.

Resumen

Las personas usan diferentes estilos de afrontamiento en situaciones diferentes. Podría descubrir que usa uno de los Modos de Afrontamiento con más frecuencia que otros. Aquellos con un Modo de Padre que induce culpa, por ejemplo, podrían haber respondido con un modo de complacencia. Sin embargo, cuando está muy activo podrían degenerar en un Modo de Afrontamiento Evasivo para evitar emociones negativas. Aquellos que usan el Modo de Afrontamiento de sobrecompensación podrían ser menos conscientes en su estilo porque suelen sentirse muy bien con ellos mismos, más inteligentes que los demás, en control de la situación. Solo cuando ven las reacciones de otros se dan cuenta de que las personas en su círculo de conocidos o colegas se sienten presionados o controlados. Cuando otras

personas les dicen que son egoístas, presumidos, dominantes o mandones, probablemente describen y critican el Modo de Sobrecompensación.

MODO ADULTO SANO

El Modo Adulto Sano es su autoridad interna superior. Tiene una visión objetiva, razonable de sus emociones y otros procesos psicológicos. En terapias psicodinámicas este Modo es llamado “función del ego sano”. En este Modo tiene una visión sana, adecuada de usted y los demás. Puede lidiar con los problemas del día a día sin entrar en problemas emocionales; una pequeña señal de rechazo no lo perturbará mucho porque no son el fin del mundo para usted; puede tolerar conflictos y lidiar con ellos. Sin embargo, también sabe que, a veces, tiene que comprometerse y poner sus necesidades y deseos en segundo plano. En general, puede mantener un equilibrio sano entre sus propias necesidades y las de otras personas. Como no está abrumado por sentimientos negativos en este Modo, no tiene que evadir ni sobrecompensar sus sentimientos; suele tener al menos una idea de cómo se siente y de por qué se activaron estos sentimientos; se siente (generalmente) un adulto – puede perseguir sus intereses, responsabilidades y placeres como un adulto. Por supuesto, estamos hablando en general porque nadie es perfecto.

Es posible que ya haya notado que el Adulto Sano y el Niño Feliz tienen cosas en común. Lo principal es que se siente en general bien y relajado en cualquiera de los dos Modos. En el Niño Feliz los sentimientos principales son diversión, alegría y curiosidad. En contraste, en el Modo de Adulto Sano experimenta placer adulto, pero también hace frente a responsabilidades y desafíos.

Aquellos con un Modo de Niño Feliz suelen experimentar un fuerte Modo de Adulto Sano y viceversa. Sin embargo, en aquellos con Modos Disfuncionales y Modos de Padre, el Modo de Adulto Sano a menudo no se desarrolla. No es sorpresa que las personas con un fuerte Modo de Adulto Sano sufran menos de problemas psicológicos que aquellos con Modos de Adulto Sano muy débiles.

Cuadro Características del Modo Adulto Sano

- “Funcionamiento del ego sano”
- Juicios realistas de situaciones, conflictos, relaciones, de sí mismo y los demás
- Pequeños problemas no provocar emociones negativas
- Siente tanto necesidades y sensaciones y las de los demás

- Puede equilibrar sus necesidades con las necesidades de otros
- Puede comprometerse, asumir responsabilidades y cumplir con sus tareas
- Encuentra soluciones constructivas a sus problemas
- Disfruta de placeres e intereses adultos (deporte, cultura, sexo, etc.)

Una condición previa importante para el desarrollo de un fuerte Modo de Adulto Sano es el cumplimiento de las necesidades básicas humanas en la infancia y adolescencia.

Cuando un niño se siente querido y cercano; cuando tienen derecho a expresar sus necesidades y sentimientos libremente; cuando se acepta su autonomía, pero también experimentan límites tienen bases para formar el Modo de Adulto Sano. Desafortunadamente, funciona de las dos maneras: aquellos que tuvieron experiencias positivas tienen más dificultades para desarrollar un fuerte Modo de Adulto Sano.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Adulto Sano en mí?

En el Modo de Adulto Sano se siente relajado y satisfecho (al menos, en cierto grado). Puede tener preocupaciones, pero no se siente abrumado por los inconvenientes del día a día; tiene buena relación consigo mismo, por ejemplo, logra analizar sus sentimientos y necesidades actuales – puede acceder a sus experiencias internas. En el Modo de Adulto Sano no está tenso; no siente la necesidad de evadir nada o exagerar la sumisión para lidiar con problemas o conflictos.

Ejemplos de casos

- 1. Ya conocen a Anna de la Sección 2.3 sobre el Modo Niño Feliz. Ella y su esposa trabajan y comporten el cuidado de sus tres hijos. Tienen fuertes Modos de Niño Feliz, pero también necesitan un fuerte Modo de Adulto Sano para equilibrar sus responsabilidades y necesidades. Es importante para ellos establecer prioridades para seguirles el rastro, a pesar de los inconvenientes y problemas. Además, pueden cuidar de sus hijos, pero también pueden expresar sus necesidades de relajación y recuperación. Gracias a su Modo de Adulto Sano, tienen suficiente disciplina para ejercitarse con regularidad – el deporte es muy importante para la estabilidad psicológica. Claro que**

tampoco son perfectos, pero con todas las cosas funcionan bien para ellos.

- 2. Emma. Ya han escuchado de Emma, que ama a los niños. Por muchos años, ha estado concentrada en su trabajo con pasión y ha tendido a sacrificarse mucho. Luego de sufrir de una hernia discal, aprendió a cuidar más su cuerpo, en lugar de poner toda la energía en cuidar de los demás. Hoy, está en fase de recuperación. Ha comenzado a caminar y va al sauna regularmente. Además, se ha alejado un poco de las amistades más demandantes a los que ayudaba olvidando sus propias necesidades.**

Las siguientes oraciones son características del Modo de Adulto Sano:

- Sé cuándo tengo que hablar de mis sentimientos y cuándo no.
- Puedo resolver problemas racionalmente, sin sentirme abrumado por mis sentimientos.
- Tengo suficiente estabilidad y seguridad en mi vida.
- Cuando siento que me critican injustamente o me explotan, puedo protegerme.

Muchas personas buscan promover y reforzar el Modo de Adulto Sano. Piense en las situaciones en las que tuvo fácil acceso a este Modo: estas serían un buen punto de partida para desarrollar y fortalecer este Modo, ¿Qué actividades o situaciones están relacionadas con mi Modo de Adulto Sano?

- ¿Hay algunas personas en mi vida que me ayudan a acceder a mi Modo de Adulto Sano?
- ¿Cómo me siento en mi Modo de Adulto Sano?

Trate de pensar en una sensación para los factores que apoyan su Modo de Adulto Sano. Por cierto, nadie está siempre en su Modo de Adulto Sano. No sería realista pensar eso.

¿Cómo puedo detectar el Modo de Adulto Sano en los demás?

El Modo de Adulto Sano se activa cuando lidia realista y adecuadamente con sus problemas. Tiene una visión clara de las cosas y no se deja llevar por la autocrítica exagerada (Modo de Padre Castigador), ni por la vulnerabilidad extrema (Modo de Niño Vulnerable) ni por los intentos de evasión o sobrecompensación de emociones.

Puede responder a la crítica o conflictos y las personas con quienes se enfrenta no lo considerarán equivocado o exagerado. En cuando a sus relaciones, el Modo de Adulto Sano se parece al Modo de Niño Feliz: mientras que el Padre Disfuncional y los Modos de Niños suelen activar sentimientos negativos, hacer que una relación sea una carga y un peso, el Modo de Adulto Sano actúa exactamente de forma opuesta: permite relaciones buenas y crea la cooperación exitosa con otros. Los conflictos no llevan a un rompimiento total. Las personas con un fuerte Modo de Adulto Sano no solo tienen pocos problemas psicológicos, sino también son populares y construyen y mantienen relaciones y amistades con los demás. Su competencia para vivir una vida (social) con determinación fortalece su Modo de Adulto Sano. Los comentarios positivos crean un círculo virtuoso.

¿Cómo puedo distinguir el Modo Adulto Sano de los demás?

Es probable que haya escuchado que puede ser complicado distinguir con precisión todos los Modos sobre los que ha leído hasta el momento. El Modo de Adulto Sano cumple con las responsabilidades y deberes, pero ¿en qué se diferencia el Modo de Adulto Sano del Modo de Padre que induce culpa que también tiene como fin cumplir con los deberes? El Modo de Adulto Sano puede expresar cólera, pero ¿qué hay del Modo de Niño Enojado que también expresa cólera? ¿Qué hay de la evasión de sentimientos? ¿Cuándo es disfuncional y cuán sería funcional evadir ciertas situaciones, personas, sentimientos?

Estas preguntas son importantes. A veces, es difícil identificar al Modo que está en primer plano. Varios Modos pueden activarse simultáneamente. Por ejemplo, podría sentirme herido y rechazado (Modo de Niño Vulnerable), aunque mi mente me indica que a la otra persona le agrado y no quiere rechazarme (Modo Adulto Sano).

No obstante, hay una regla importante para descubrir si se trata de su Modo Adulto Sano o uno de los Modos disfuncionales. La clave está en considerar sus necesidades. Cuando tanto sus necesidades y las de los demás se satisfacen en una situación dada, el Modo de Adulto Sano se activa. Tenga en cuenta que tener un buen sentido de sus propios sentimientos y necesidades es importante. Sin embargo, cuando está

actuando principalmente de acuerdo con sus necesidades, sin preocuparse siempre de las necesidades de otros – o cuando no tiene idea alguna de sus necesidades, entonces se activan los Modos Disfuncionales.

| Una visión general de los Modos funcionales y disfuncionales | | |
|---|--|---|
| | <i>Modo Adulto Sano</i> | <i>Modo Disfuncional</i> |
| Autodisciplina | <p>Cumple los deberes y es disciplinado, pero vigila sus límites y necesidades.</p> <p>Ejemplo: Es ambicioso y cumple con tareas, pero también descansa y tiene tiempo para recuperarse.</p> | <p>Modo Padre Exigente; se agota y exige mucha disciplina.</p> <p>Ejemplo: es ambicioso y trabaja contra el reloj, no tiene intereses más allá del trabajo, corre muchos riesgos.</p> |
| Autocrítica | <p>Puede criticarse, pero sin odiarse.</p> <p>Ejemplo: Puede detectar sus debilidades y trata de mejorarlas; no piensa que no vale nada.</p> | <p>Modos de Padre Castigador; exagera la autocrítica, se odia, se bloquea con prohibiciones.</p> <p>Ejemplo: Piensa que no vale nada apenas su debilidad se torna visible.</p> |
| Placer, hacer muchas cosas | <p>Sabe que es importante disfrutar y no siempre ser disciplinado; pero sin exagerar.</p> <p>Ejemplo: Se premia con una cena lujosa cada cierto tiempo o compra zapatos caros por placer. Sin embargo, los gastos nunca están</p> | <p>Modo de Niño Indisciplinado, Impulsivo, Engreído; satisface sus propias necesidades sin considerar a los demás o las consecuencias a largo plazo.</p> |

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| | fuera de los límites razonables. | Ejemplo: Compra ropa nueva todo el tiempo sin escatimar en gastos. |
| Expresión de cólera | Expresa cólera de una forma adecuada a nivel social. Ejemplo: le dice a su novio en privado por qué está molesta. | Modo de Niño Enojado; tiene estallidos incontrolables de cólera con consecuencias negativas. Ejemplo: explota por nada en una fiesta luego de tener cólera acumulada por mucho tiempo. |
| Evasión de sentimientos | Puede usar la evasión como estrategia, pero no está obstaculizado por la evasión. Ejemplo: está en contacto con sus propios sentimientos, pero “los apaga” cuando su jefe malhumorado tiene un mal día y comienza a gritar. | Modo de afrontamiento evasivo; evita cualquier tipo de emoción y mantiene alejada a la persona de relaciones importantes, experiencias y desarrollo. Ejemplo: tiene miedo de la crítica, por eso, se aleja de la gente, también de los amigos y personas de confianza. |
| Tomando control | No teme controlar, pero se mantiene flexible y se interesa por los demás. Ejemplo: Deja de controlar cuando se vuelve obvio que las cosas no están coordinadas, deja de ordenar sin problemas | Modo de sobrecompensación; se fija y repite el control, impone el control sobre los demás; es muy inflexible. Ejemplo: Siempre controla todo; todos a su alrededor se enojan. |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| | cuando todo funciona bien. | |
|--|----------------------------|--|

Resumen

Ha descubierto cómo se siente, piensa y actúa el Modo de Adulto Sano. Este Modo, junto con el Modo de Niño Feliz, le da una buena sensación acerca de sí mismo y los demás lo ayudan a lograr sus metas.