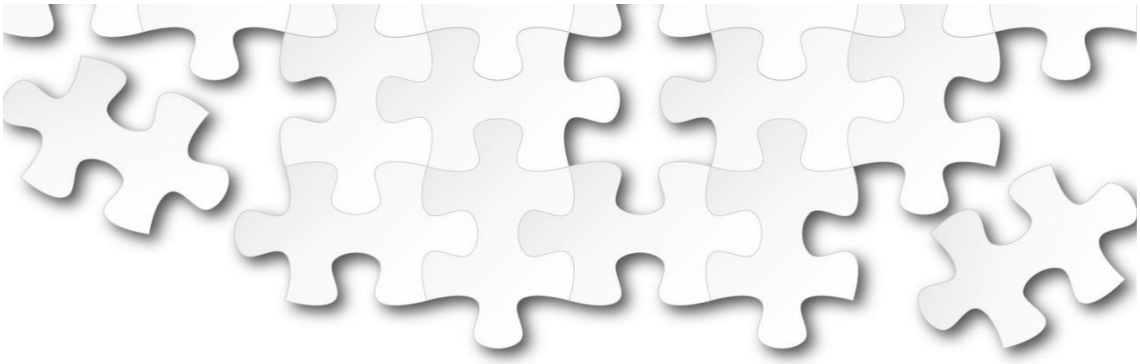

¿QUÉ ES EL ESQUEMA DE ABANDONO/INESTABILIDAD - ITEP?

El esquema de Abandono/Inestabilidad es como una corriente silenciosa y persistente que fluye bajo la superficie de la vida emocional de una persona, moldeando sus pensamientos, reacciones y relaciones de formas que a menudo se perciben como automáticas e ineludibles.

Es un patrón emocional duradero y profundamente arraigado, que suele tener su origen en la infancia, y que crea un miedo persistente a que las personas en las que confías para obtener apoyo, amor o estabilidad te abandonen, ya sea de forma repentina o sutil, pero siempre de forma inevitable en la mente de quien tiene este esquema. A diferencia de la preocupación habitual por perder a alguien, este miedo se siente inevitable. La persona no solo espera que las relaciones sobrevivan, sino que da por hecho que fracasarán, incluso sin pruebas de ello. Esta suposición influye en todas las interacciones, creando a menudo ciclos de ansiedad, autosabotaje e hipervigilancia emocional.

Imagina por un momento despertarte cada día con un leve zumbido de temor recorriendo tu pecho. No por ninguna razón en particular, no porque alguien haya hecho algo malo, sino simplemente porque tu voz interior te susurra que las personas que te importan te abandonarán. Un mensaje de texto sin responder durante una hora puede desencadenar espirales de miedo, un momento de reflexión silenciosa de la pareja se malinterpreta como desinterés, y las distracciones ocasionales de los amigos se entienden como señales de un abandono inminente. Para alguien con este esquema, la mente rara vez descansa, siempre escaneando el entorno en busca de señales de rechazo o pérdida. Esta hiperconciencia, aunque agotadora, es el mecanismo que el cerebro ha aprendido a lo largo de los años para sobrevivir a la inestabilidad percibida.

En la terapia de esquemas, el esquema de Abandono/Inestabilidad se enmarca en el dominio de desconexión y rechazo, que contiene patrones que interfieren en la formación de vínculos seguros y duraderos.

La característica esencial es la creencia de que las personas que importan no seguirán estando disponibles o emocionalmente presentes. Esta creencia suele persistir incluso cuando la realidad objetiva es diferente. El sistema nervioso reacciona como si el abandono ya estuviera ocurriendo, haciendo que incluso los cambios menores en el comportamiento de los demás se perciban como catastróficos. Esta intensa respuesta emocional puede hacer que la persona sienta que vive en un estado constante de anticipación de la pérdida, en lugar de en el momento de la conexión.

El esquema opera en múltiples niveles. A nivel cognitivo, genera pensamientos persistentes como «Me abandonarán», «Soy demasiado difícil de manejar» o «No soy digno de un amor estable». A nivel emocional, provoca ansiedad, tristeza y, a veces, ira. A nivel conductual, puede llevar a la dependencia, a la evitación o a poner a prueba de forma preventiva las relaciones. Algunas personas oscilan entre intentos desesperados por asegurar la cercanía y un retraimiento abrupto, lo que puede confundirlas a ellas mismas y a sus seres queridos. Estas reacciones pueden parecer automáticas, como reflejos; pero, están profundamente ligadas a experiencias tempranas que programaron al cerebro para anticipar la inestabilidad.

Los orígenes del esquema de Abandono/Inestabilidad suelen remontarse a experiencias de la infancia. Piensa en un niño cuyos cuidadores no están siempre disponibles: cariñosos en un momento y distantes o ausentes al siguiente. Quizás los padres estaban físicamente presentes, pero eran emocionalmente impredecibles, respondiendo con cariño solo de forma esporádica o de maneras en las que el niño no podía confiar. La ausencia repentina de un cuidador debido a una enfermedad, el trabajo, un divorcio o la muerte también puede sembrar el esquema. Incluso las formas sutiles de negligencia emocional, como la atención inconsistente, las señales contradictorias o los estados de ánimo impredecibles, pueden crear una sensación de inestabilidad. Con el tiempo, el niño interioriza la creencia de que el apoyo emocional no es confiable, lo que le lleva a esperar que las personas importantes se vayan.

A medida que este esquema se afianza, sigue influyendo en la forma en que la persona percibe e interactúa con las relaciones en la edad adulta. El esquema se activa no solo con las parejas sentimentales, sino también con los amigos, los familiares, los compañeros de trabajo e incluso los terapeutas. Por ejemplo, una respuesta tardía a un mensaje puede interpretarse como un rechazo. Una breve distracción de la pareja se percibe como un abandono inminente. Incluso las interacciones positivas se ven ensombrecidas por el miedo interiorizado a la pérdida. De este modo, el esquema funciona como una lente que colorea todas las experiencias relacionales, haciendo que la estabilidad parezca frágil incluso cuando existe.

Una característica particularmente desafiante de este esquema es su naturaleza autocumplida. En un intento por evitar el abandono, las personas suelen adoptar comportamientos que, sin darse cuenta, tensan las relaciones. Pueden exigir constantes garantías, poner a prueba el compromiso de la otra persona o retraerse emocionalmente para evitar el dolor anticipado. Estos comportamientos pueden crear tensión, confusión y distancia, lo que, al final, aleja a las personas. En respuesta, el esquema parece validarse: «¿Ves? La gente siempre se va». Este refuerzo cíclico consolida el patrón, lo que dificulta romperlo sin una intervención consciente.

A pesar de sus desafíos, es esencial comprender que el esquema de Abandono/Inestabilidad no es un defecto moral ni un signo de debilidad personal. Es un mecanismo de defensa desarrollado en respuesta a experiencias tempranas. En un entorno impredecible o inconsistente, el aumento de la vigilancia y el estado de alerta emocional eran estrategias de protección. El niño aprendió a anticipar la pérdida como una forma de supervivencia. A medida que la persona crece y llega a la edad adulta, el mismo mecanismo persiste, incluso cuando las circunstancias son más seguras y predecibles. Lo que antes les mantenía emocionalmente vivos, ahora hace que las relaciones se sientan precarias y abrumadoras.

El esquema está estrechamente relacionado con la teoría del apego.

Las personas con un fuerte esquema de Abandono/Inestabilidad suelen mostrar comportamientos de apego ansiosos y preocupados. Pueden ansiar la intimidad, pero sentirse crónicamente inseguras sobre el compromiso o el amor de su pareja. Analizan en exceso las interacciones,

buscan una validación constante o experimentan una angustia intensa durante las separaciones. En algunos casos, desarrollan tendencias evitativas como estrategia de protección, limitando la cercanía para evitar un posible dolor. Tanto si el comportamiento es ansioso como evitativo, el miedo subyacente a la pérdida sigue siendo fundamental.

La reactividad emocional es un rasgo distintivo del esquema. Mientras que la mayoría de las personas experimentan tristeza o preocupación cuando se enfrentan a la incertidumbre relacional, las personas con este esquema suelen experimentar emociones con una intensidad que les resulta abrumadora. El momento presente se interpreta a través del prisma de la inestabilidad pasada, y el cuerpo responde como si la pérdida estuviera ocurriendo en ese mismo instante. El sistema emocional se vuelve muy sensible, y pequeños desencadenantes producen reacciones desproporcionadas. Por ejemplo, el silencio de la pareja durante unos minutos puede provocar pánico, lágrimas o ira, no por la situación actual, sino porque resuena con años de miedo e inseguridad aprendidos.

La vida cotidiana bajo este esquema parecerá como navegar por un campo minado de pérdidas potenciales. Las pequeñas señales se interpretan constantemente como amenazas. Un amigo que cancela planes puede sentirse como un rechazo. El cansancio de la pareja puede sentirse como desinterés. En el trabajo, la ausencia de los compañeros o un cambio en el tono de voz desencadenan el miedo a ser dejado atrás o a ser reemplazado. Estas reacciones no son imaginarias, son experiencias emocionales reales que dan forma a los pensamientos, las decisiones y los comportamientos, a menudo sin que la persona se dé cuenta.

Los ejemplos de casos ilustran esto de manera vívida. Consideremos a Ana, una joven cuyo padre fue emocionalmente inconsistente durante toda su infancia. Una semana era cariñoso y atento, y a la siguiente, era distante y crítico. Como adulta, Ana se siente presa del pánico cuando su novio no responde inmediatamente a sus mensajes de texto. Aunque él es constante y cariñoso, ella teme que su silencio sea señal de pérdida. Sus intentos por buscar reafirmación suelen tensar la relación, lo que confirma su creencia de que no se puede confiar en las personas. O tomemos el caso de Marcus, cuya madre abandonó a la familia cuando él tenía siete años. De adulto, se da cuenta de que evita las conexiones emocionales profundas, por temor a que el apego le lleve inevitablemente al abandono. Ambos casos ponen de relieve cómo las

experiencias tempranas moldean los patrones relacionales de los adultos a través del esquema de Abandono/Inestabilidad.

Comprender la mecánica cognitiva y emocional del esquema ayuda a explicar por qué el razonamiento lógico no logra mitigar el miedo. Una persona puede saber intelectualmente que su pareja está comprometida, que su amigo la valora o que la estabilidad es posible, pero su respuesta emocional cuenta una historia diferente. El esquema está codificado en la memoria emocional, no en el pensamiento racional. Por lo tanto, la sanación requiere intervenciones que aborden no solo los pensamientos, sino también los sentimientos, las sensaciones corporales y los patrones relacionales.

Las manifestaciones conductuales del esquema pueden variar mucho. Algunas personas se aferran a sus seres queridos, buscando constantemente seguridad y afirmación. Otras pueden retirarse de forma preventiva o sabotear las relaciones para evitar el dolor anticipado. Otras oscilan entre ambas cosas, creando turbulencias relacionales. Las relaciones románticas a menudo se sienten como montañas rusas emocionales, con intensos altibajos cuando la conexión se siente segura y profundos bajones cuando se desencadena el miedo a la pérdida. Las amistades pueden parecer igualmente frágiles, y cualquier indicio de distancia se percibe como abandono. El esquema influye en la percepción, convirtiendo las pequeñas fluctuaciones relacionales en pruebas de inestabilidad.

La curación del esquema de Abandono/Inestabilidad implica múltiples niveles de trabajo. Comienza con la conciencia: reconocer los patrones, comprender sus orígenes y observar cómo se manifiestan en la vida actual. Continúa con aprender a calmar al Niño Vulnerable interior, desarrollar un modo de Adulto Sano capaz de regular las emociones y participar en experiencias relacionales correctivas que desafíen los viejos patrones. Con el tiempo, el sistema nervioso aprende nuevas asociaciones: que las personas pueden ser coherentes, que la cercanía puede ser segura y que la estabilidad es posible.

El esquema también puede entenderse como una lente. Cuando está activo, toda la información relacional se filtra a través de la expectativa de pérdida. Las experiencias positivas pueden descartarse, mientras que las señales neutras o ambiguas se interpretan como evidencia de un abandono inminente. Esta lente distorsiona la percepción, lo que dificulta confiar en los demás o experimentar plenamente la conexión. Parte del

proceso terapéutico consiste en aprender a ver el mundo con mayor precisión, distinguiendo entre la realidad actual y los miedos basados en el pasado.

***La autocompasión* es crucial en este viaje.** Reconocer que el esquema es una adaptación protectora y no un defecto personal ayuda a reducir la autocrítica. Es posible que los patrones hayan causado dificultades relacionales, pero surgieron de una necesidad comprensible de sobrevivir emocionalmente en entornos impredecibles. Al tratarse a uno mismo con paciencia, comprensión y bondad, la persona comenzará a ofrecerse el apoyo interno que tal vez le faltó en la infancia.

El esquema de Abandono/Inestabilidad no es fijo. Aunque está profundamente arraigado, puede remodelarse mediante un trabajo constante y deliberado. ***Las técnicas experienciales, la reestructuración cognitiva, la regulación emocional y las intervenciones relacionales contribuyen a actualizar el patrón emocional***. Las relaciones ya no tienen por qué parecer una cuerda floja precaria, sino que pueden convertirse en fuentes de seguridad y alegría. La persona aprende a experimentar la intimidad sin miedo constante, a afrontar la separación sin pánico y a confiar en que las conexiones pueden soportar las fluctuaciones humanas normales.

Imagina vivir sin el constante zumbido del miedo que subyace en tu vida cotidiana. Imagina enviar un mensaje de texto sin imaginar los peores escenarios posibles. Imagina estar emocionalmente presente con un ser querido sin anticipar constantemente la pérdida. Sanar este esquema no significa la perfección en las relaciones; significa encontrar la estabilidad interna que permite que la conexión florezca de forma natural. Significa pasar del miedo automático a la elección consciente, del modo de supervivencia al modo de prosperidad, de esperar la pérdida a esperar la posibilidad de un amor y un apoyo duraderos.

Las situaciones de la vida real ayudan a ilustrar las sutiles formas en que funciona el esquema. Por ejemplo, un joven llamado David se encuentra retirándose de forma preventiva cuando su pareja expresa su deseo de pasar tiempo con sus amigos. Teme que, si no es el centro de atención, su pareja pueda perder el interés. Este comportamiento, arraigado en experiencias tempranas de atención parental inconsistente, suele crear distancia emocional y tensión, lo que confirma las predicciones del esquema. Del mismo modo, Sofía siente pánico cuando su mejor amiga cancela planes debido a compromisos laborales. El miedo a perder

la amistad desencadena una cascada de ansiedad, autoculpa e intentos de controlar las interacciones futuras. Estas manifestaciones cotidianas muestran cómo el esquema se infiltra en la vida normal, haciendo que las fluctuaciones ordinarias se sientan catastróficas.

Al examinar estos patrones, el propósito de la terapia de esquemas se vuelve más claro. El objetivo no es eliminar los sentimientos normales de tristeza, ansiedad o decepción, sino reducir la intensidad y la automaticidad de las respuestas impulsadas por el esquema de Abandono/Inestabilidad. La terapia busca cultivar la conciencia, las habilidades de autocalma y los patrones relacionales más sanos para que el individuo pueda responder a la incertidumbre con flexibilidad en lugar de pánico.

En última instancia, comprender el esquema de Abandono/Inestabilidad consiste en recuperar la agencia emocional. Reconocer los patrones, descubrir sus orígenes y observar sus efectos en la vida actual sienta las bases para el cambio. Una vez establecida esta conciencia, la persona se empodera para desafiar viejas creencias, experimentar con nuevos comportamientos y formar gradualmente conexiones seguras y de confianza. Este capítulo sienta las bases para ese viaje, ofreciendo el primer paso hacia la comprensión, la compasión y la transformación. Muestra que el intenso miedo a la pérdida, aunque poderoso, no es el destino, sino un patrón que puede remodelarse con paciencia, perspicacia y esfuerzo constante.

Al ver el esquema como una respuesta aprendida en lugar de un defecto permanente, podemos abordarlo con curiosidad y no con juicio. Podemos explorar las señales emocionales que envía, cuestionar su precisión y practicar nuevas formas de relacionarnos. Con el tiempo, el persistente zumbido del miedo puede desvanecerse, sustituido por un ritmo constante de confianza, conexión y resiliencia emocional. ***La sanación del esquema de Abandono/Inestabilidad no solo es posible, sino que es una invitación a experimentar la vida, el amor y el yo de una manera más segura y satisfactoria.***

Referencia para elaborar el artículo:

kramer A. Schema Therapy for abandonment. 2025

Dr. Edgar Rodríguez V.