



«Cualquier persona a la que quiera me abandonará, me perderá o dejará de preocuparse por mí. No puedo contar con que nadie se quede a mi lado».

De dónde viene

Este esquema se forma ante una pérdida, ya sea real o inminente.

A veces la pérdida fue concreta: un progenitor que murió, se marchó o desapareció de la vida del niño.

A veces fue más sutil: un progenitor que estaba físicamente presente pero que no era emocionalmente fiable —cariñoso un día, distante al siguiente, disponible cuando se satisfacían sus propias necesidades y ausente cuando no era así—. Otras veces fue el ambiente de un hogar donde el amor se sentía condicional, donde la conexión era algo que se podía quitar.

El niño llegó a una conclusión lógica: las personas se van. No como un pensamiento, sino como una certeza sentida —asimilada por el cuerpo antes de que pudiera cuestionarse.

Cómo se manifiesta hoy en día

En las relaciones: Estás pendiente de las personas que quieres en busca de señales de distanciamiento. Una respuesta tardía a un mensaje, una conversación distraída, un ligero cambio de tono —cosas que los demás apenas notan se convierten en pruebas de lo que ya sabes que va a pasar. Puede que te aferres, persigas o exijas garantías.

O quizá hagas lo contrario: te alejas primero, antes de que ellos tengan la oportunidad. En ambos casos se trata del mismo esquema, moviéndose en direcciones opuestas.

En el trabajo: *Puede que te resulte difícil tolerar la incertidumbre en las relaciones profesionales:* el silencio de un jefe se siente como desaprobación, la distancia de un compañero se siente como rechazo. Es posible que te esfuerces más de lo necesario para conseguir la aprobación, impulsado no tanto por la ambición sino por la necesidad de hacerte indispensable, de que sea imposible prescindir de ti.

A solas: El miedo no necesita que haya otra persona presente. En la quietud, aflora como un temor sordo: la sensación de que todo lo que tienes ahora es temporal, de que la seguridad es prestada, de que solo es cuestión de tiempo.

Cómo se disfraza

El esquema de Abandono es un maestro del camuflaje. Puede parecer lealtad profunda, amor apasionado, independencia férrea o unos criterios muy exigentes en las relaciones.

Puede parecer autosuficiencia: una persona que no necesita a nadie, no pide nada y mantiene a todos a una distancia prudencial. Esa distancia no es indiferencia. Es protección.

Fíjate en el patrón que subyace al comportamiento: *Todo lo que hago en las relaciones gira, de alguna manera, en torno al miedo a que me dejen.*

Los ejercicios

Ejercicio 1 — El mapa de patrones relacionales

Toma una hoja en blanco. Escribe los nombres de las tres relaciones más significativas de tu vida adulta —románticas o de otro tipo.

Para cada una, responde por escrito a estas preguntas:

- *¿Cómo comenzó la relación? ¿Qué te atrajo?*
- *¿En qué momento apareció por primera vez el miedo a perder a esta persona?*
- *¿Qué hiciste con ese miedo? ¿Te acercaste a la persona, te alejaste o intentaste controlar la distancia?*
- *¿Cómo terminó la relación, o cómo continúa?*

Cuando hayas respondido a las tres preguntas, relee lo que has escrito y busca el hilo conductor que las une a todas. No estás buscando culpar a nadie, ni a ti ni a ellos. Estás buscando el patrón.

Ejercicio 2 — La carta al niño interior

Este ejercicio requiere un poco de tranquilidad y la voluntad de ser sincero.

Piensa en el recuerdo más antiguo que tengas de haber temido que alguien se fuera —o de que alguien se fuera realmente—. No tiene por qué ser algo dramático. Puede ser un pequeño momento: un padre que sale de una habitación, un amigo en el colegio que te da la espalda, la sensación de haber sido olvidado.

Aguarda ese recuerdo con delicadeza. Después, escribe una carta, no a la persona que se marchó, sino al niño de ese recuerdo. Escribe lo que ese niño necesitaba oír y no oyó. Escribe lo que le dirías ahora, como adulto, si pudieras sentarte a su lado.

No hay una versión correcta de esta carta. El único requisito es que sea amable.

Ejercicio 3 — Imaginería Reescriptiva

La imaginería Reescriptiva es una de las técnicas más poderosas de la terapia de esquemas. Trabaja directamente con el recuerdo o la imagen que subyace al esquema, no para borrarlo, sino para cambiar su significado emocional.

Busca un lugar tranquilo donde no te interrumpan. Cierra los ojos. Deja que afloren los recuerdos más tempranos o vívidos relacionados con este

esquema: un momento en el que sentiste, con certeza, que alguien se iba a marchar o ya se había ido.

Deja que la imagen se vuelva lo más nítida posible. Fíjate dónde estás, qué edad tienes, qué está sucediendo a tu alrededor.

Ahora —como el adulto que eres hoy— adéntrate en esa escena. No para cambiar los hechos de lo que ocurrió. Sino para estar presente para el niño que estaba solo en ella. Háblale. Dile lo que no podía saber entonces: que lo que ocurrió no fue culpa suya, que no era ni demasiado ni demasiado poco, que se merecía a alguien que se quedara.

Fíjate en lo que cambia.



Página del mapa personal — Abandono

Lee cada afirmación. Anota el número que te parezca más cierto en este momento.

Reconozco este patrón en mí mismo.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6

No en absoluto → Completamente

El recuerdo más antiguo que asocio con este sentimiento:

(Escribe libremente en tu diario. Unas pocas palabras o unas pocas frases, lo que te venga a la mente).

La relación en la que este esquema está más presente en este momento:

El estilo de afrontamiento que utilizo con más frecuencia con este esquema:

- Me aferro o persigo.
- Me alejo antes de que me dejen.
- Mantengo a todo el mundo a una distancia segura.
- Me hago indispensable.
- Otra cosa.

Después de hacer los ejercicios, me doy cuenta de que:

Quiero volver a este esquema. Sí | Todavía no

REFERENCIAS

Young, J.E., Klosko, J.S. y Weishaar, M.E. — *Terapia de esquemas: guía práctica* — La base clínica de todo lo que se aborda en este libro.

Young, J.E. y Klosko, J.S. — *Reinventar tu vida* — La aplicación original de autoayuda del modelo, publicada en 1993 y que sigue siendo muy leída.

van Vreeswijk, M., Broersen, J. y Nadort, M. (Eds.) — *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy* — Una referencia clínica exhaustiva.

Lockwood, G. y Perris, P. — *A New Look at Core Emotional Needs* — Una exploración detallada del modelo de necesidades que subyace a la formación de esquemas.

Farrell, J.M. y Shaw, I.A. — *Experiencing Schema Therapy from the Inside Out* — Una guía para profesionales que incluye ejercicios experienciales estrechamente alineados con el enfoque adoptado en este libro.