



«No puedo arreglármelas por mí mismo. Sin alguien que me guíe, que revise mis decisiones o que mantenga todo en orden, me desmoronaré».

De dónde viene

Alguien hizo demasiado por ti, durante demasiado tiempo. Un padre o una madre que tomaba decisiones en tu nombre antes de que pudieras aprender a tomarlas tú mismo, que resolvía los problemas antes de que descubrieras que eras capaz de resolverlos, que te transmitía —no necesariamente con palabras— que el mundo era demasiado complejo o peligroso para que pudieras desenvolverte solo. El mensaje se transmitía con amor, a menudo. Eso no cambia lo que se creó: un niño que nunca desarrolló la tranquila certeza interna de que podía manejar lo que la vida le deparara.

Cómo se manifiesta hoy

En las relaciones: Dependes en gran medida de una o dos personas para tomar decisiones que otros toman de forma independiente —dónde vivir, si dejar un trabajo, cómo abordar una conversación difícil—. Su apoyo te resulta esencial, más que un simple respaldo. Cuando te lo retiran, o cuando no están disponibles, te invade una ansiedad desmesurada. Tiendes a elegir parejas capaces y autoritarias, y, en tu interior, te sientes como la parte más débil de la relación.

En el trabajo: Cuestionas las decisiones una vez tomadas, repasándolas en busca de errores que otros no notarían. Buscas confirmación antes de actuar en cosas que ya sabes hacer. Los elogios de un superior te dan una sensación de estabilidad temporal. Su ausencia se siente como una prueba de incompetencia. Los proyectos independientes —en los que no

hay nadie que revise tu trabajo— son las situaciones que más ansiedad te producen.

A solas: Gestionar las exigencias prácticas de la vida cotidiana — finanzas, logística, decisiones grandes y pequeñas— te produce una ansiedad de bajo nivel que los demás parecen no sentir. No porque seas menos capaz, sino porque nunca has sentido que la capacidad te perteneciera.

Cómo se oculta

Este esquema opera a través de la rendición: aceptar la dependencia como un rasgo de la personalidad en lugar de un patrón aprendido. Puede parecer humildad, una preferencia por la colaboración, alguien que simplemente valora las aportaciones de los demás. El esquema coincide con entusiasmo con todas estas descripciones. Lo que no revela es la ansiedad que se esconde tras la colaboración, el alivio que se siente cuando otra persona toma las riendas, la convicción íntima de que, por tu cuenta, fracasarías.

Los ejercicios

Ejercicio 1 — El Registro de Competencias

El esquema de dependencia se mantiene al ocultar la competencia. Este ejercicio la hace visible.

Durante dos semanas, lleva en tu diario una lista actualizada de todas las tareas que realices de forma independiente: decisiones tomadas, problemas resueltos, situaciones superadas sin pedir ayuda ni seguridad. Incluye las cosas pequeñas. El esquema descarta las pequeñeces por considerarlas insignificantes. Precisamente por eso deben figurar en la lista.

Al final de las dos semanas, lee la lista completa. Estás construyendo una base de evidencia contra una creencia que nunca ha sido examinada de forma justa.

Ejercicio 2 — La jerarquía de retos

La evitación mantiene el esquema. Este ejercicio lo interrumpe — gradualmente, sin agobiarte—.

En tu diario, escribe una lista de diez tareas o decisiones que actualmente evitas o delegas porque sientes que están más allá de tu capacidad. Ordénalas de menor a mayor nivel de ansiedad.

Empieza por la que está al final de la lista: la más pequeña, la menos amenazante.

Hazlo solo. Sin pedir consejo de antemano. Sin buscar que te reafirmen después.

Fíjate en lo que ocurre. Luego pasa, a tu propio ritmo, al siguiente punto de la lista. No estás intentando volverte independiente de la noche a la mañana. Estás recopilando pruebas, un pequeño acto a la vez, de que eres más capaz de lo que el esquema cree.



Página del mapa personal — Dependencia/Incompetencia

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

Escribe libremente en tu diario.

El ámbito de la vida en el que me siento menos capaz de arreglármelas por mi cuenta.

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.