



«Mis necesidades emocionales nunca se verán satisfechas. Nadie me entiende de verdad, y ya he dejado de esperar que lo hagan».

De dónde viene

Las personas que te criaron no eran necesariamente crueles. Es posible que estuvieran presentes, que cumplieran con su papel e incluso que te quisieran a su manera. Pero faltaba algo esencial: calidez, interés genuino, la sensación de que realmente te veían y te entendían. La sintonía emocional brillaba por su ausencia o era irregular. El niño aprendió a prescindir de lo que nunca se le ofreció, y se llevó esa indiferencia aprendida a la vida adulta como si fuera una preferencia.

Cómo se manifiesta hoy

En las relaciones: A menudo te describen como una persona independiente, autosuficiente y que no da mucho trabajo. Las personas admiran esto de ti. Lo que no ven es que, detrás de esa autosuficiencia, se esconde la creencia de que pedir apoyo emocional no sirve de nada — ya sea porque no lo recibirás, porque te llegará de forma inadecuada o porque el mero hecho de pedirlo te hace sentir que te estás exponiendo de una manera insoportable. Quizás sientas una soledad persistente y silenciosa incluso dentro de relaciones que, según cualquier criterio externo, son cercanas y funcionales.

En el trabajo: Eres capaz y competente, y rara vez pides ayuda. ***Cuando llega el reconocimiento o el agradecimiento, te resulta extraño:*** quizás lo descartes, lo desvíes o te sientas brevemente conmovido por él de una forma que te sorprende. No estás acostumbrado a que te vean.

A solas: La soledad está más presente en la soledad, pero no es la soledad de estar sin nadie. Es la soledad de sentirte fundamentalmente inalcanzable, como si, aunque apareciera la persona adecuada, no fuera capaz de encontrarte.

Cómo se oculta

Este esquema opera principalmente a través de la rendición: aceptar la indisponibilidad emocional como algo que simplemente es así. No lucha ni evita; se adapta.

Selecciona parejas y amigos que confirman la creencia: personas cálidas pero distraídas, cariñosas pero incapaces de profundizar, presentes pero que, en realidad, no están presentes. El esquema lo califica de realismo.

Dice: *Así son las relaciones. No necesito más que esto.* La necesidad no desaparece. Se vuelve latente.

Los ejercicios

Ejercicio 1 — La carta no escrita

Este ejercicio crea un espacio para lo que nunca se le dijo a la persona que no pudo darte lo que necesitabas.

Escribe una carta —que no vas a enviar— dirigida a uno de tus padres o a una persona que te cuidó durante tu infancia. No es una carta de acusación. Es una carta sincera.

Escribe lo que necesitabas de esa persona y no recibiste.

Escríbela de forma sencilla, en un lenguaje claro, sin suavizarlo por su bien. No estás escribiéndola para el otro. La escribes para hacerte visible, a ti mismo, lo que realmente te costó esa privación.

Cuando termines, vuelve a leerla. Fíjate en cómo te sientes al nombrar la necesidad directamente, incluso ahora, incluso sobre el papel.

Ejercicio 2 — Trabajo de la silla vacía

Coloca una silla vacía frente a dónde estás sentado. Imagina a la persona —un padre, un cuidador, alguien cuya ausencia emocional te marcó— sentada en ella.

Háblale en voz alta. Dile lo que necesitabas. Dile cómo te sentiste al no recibirlo. No tienes que ser justo ni imparcial. No tienes que tener en cuenta su perspectiva todavía. Esta parte del ejercicio te pertenece por completo a ti.

Luego —cuando estés listo— acércate a la silla vacía. Siéntate en ella. Habla como si fueras esa persona, con la mayor honestidad posible, partiendo de lo que sabes de sus propias limitaciones, sus propias heridas, su propia incapacidad. No para excusarla, sino para comprender el panorama completo de lo que sucedió.

Vuelve a tu asiento original. Observa qué ha cambiado.



Página del mapa personal — Privación emocional

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.

Algo que he necesitado emocionalmente y que nunca he sido capaz de pedir.

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.