



Existe un tipo concreto de dolor que no se anuncia. No llega con una causa clara ni con un recuerdo concreto.

Llega en momentos cotidianos: en medio de una discusión que, de alguna manera, siempre acaba igual; en el silencio que sigue a la cancelación de unos planes; en la opresión en el pecho cuando te llaman por tu nombre en una reunión; en el impulso de marcharte antes de que te dejen solo. Reconoces esa sensación. La has sentido antes. La has sentido muchas veces antes.

Ese reconocimiento —*aquí está de nuevo*— marca el comienzo de este aporte.

EL MAPA QUE NO SABÍAS QUE ESTABAS UTILIZANDO

Cuando eras joven, tu mente hizo algo extraordinario. Observó el mundo que te rodeaba —las personas que te cuidaban, la forma en que respondían cuando necesitabas algo, el ambiente de tu hogar, las cosas que te hacían sentir seguro y las que no— y construyó un mapa.

No un mapa consciente. No algo que tú eligieras o diseñaras. Un mapa en un sentido más profundo: un conjunto de expectativas sobre cómo funciona el mundo, cómo funcionan las relaciones y, lo más importante, qué puedes esperar de los demás y de ti mismo.

Este mapa no fue un error. Fue un acto de inteligencia. Un niño que aprende pronto que expresar tristeza conduce al castigo aprenderá a reprimirla. Un niño que descubre que el amor es impredecible aprenderá a estar atento a las señales de distanciamiento. Un niño al que se le dice, de mil maneras sutiles, que no es lo suficientemente bueno, desarrollará una sensibilidad muy aguda ante cualquier indicio que lo confirme. No se trata de defectos de carácter. Son adaptaciones: estrategias para sobrevivir en un entorno concreto.

El problema no es que se trazara el mapa. El problema es que nunca se actualiza.

Ya no tienes siete años. Las personas que forman parte de tu vida ahora no son las que dieron forma a ese mapa. Las condiciones que hicieron necesarias estas estrategias pueden haber desaparecido hace tiempo. Pero el mapa sigue funcionando —en silencio, automáticamente, por debajo del pensamiento consciente— como si nada hubiera cambiado.

Ese mapa es lo que la Terapia de Esquemas denomina **esquema**.

QUÉ ES UN ESQUEMA

Un esquema es una creencia profundamente arraigada sobre uno mismo y sobre el mundo, que se forma en las primeras etapas de la vida y que determina cómo piensas, sientes y actúas, sin que te des cuenta.

No es un pensamiento que tengas. Es la lente a través de la cual tienes pensamientos. No es un sentimiento que experimentas. Es el filtro que determina qué sentimientos llegan a la superficie y cuáles se reprimen antes incluso de que seas consciente de ellos. No es un comportamiento que eliges.

Es la corriente que subyace al comportamiento: la razón por la que sigues tomando las mismas decisiones incluso cuando ves claramente que no funcionan.

Los esquemas se perciben como la verdad. Eso es lo que los hace tan difíciles de ver. Cuando crees, a nivel celular, que eres fundamentalmente defectuoso, no lo experimentas como una creencia, sino como un hecho sobre ti mismo, tan obvio y sólido como tu propio reflejo. Cuando estás seguro de que las personas acabarán marchándose, no percibes esa certeza como un patrón de pensamiento, sino como un realismo lúcido sobre cómo funcionan las relaciones.

No se trata de terquedad ni de autoengaño. Es así como funcionan las creencias profundamente arraigadas en todos los seres humanos. El esquema no se presenta como un esquema. Se presenta como la realidad.

DE DÓNDE PROVIENEN LOS ESQUEMAS

Los esquemas se forman cuando las necesidades emocionales centrales no se satisfacen durante la infancia.

Todo niño necesita ciertas cosas para desarrollar un sentido de identidad seguro y estable, así como una relación sana con el mundo.

Necesita:

- **Sentirse seguro:** tanto física como emocionalmente.
- **Conexión:** sentirse realmente visto, comprendido y amado.
- **Autonomía:** la experiencia creciente de sentirse capaz e independiente.
- **Límites razonables:** estructura y orientación que le ayuden a aprender a desenvolverse en el mundo.
- **Libertad:** espacio para jugar, sentir y ser curioso sin consecuencias.

Cuando estas necesidades se satisfacen con suficiente regularidad, el niño desarrolla lo que la Terapia de Esquemas denomina un «Adulto Sano»: un sentido interno de estabilidad, autoestima y confianza en las relaciones que se traslada a la vida adulta.

Cuando no se satisfacen —por negligencia, abuso, pérdida, sobreprotección, críticas o, simplemente, porque los propios padres estaban demasiado dañados o ausentes para proporcionar lo necesario—, la mente se adapta. Construye un esquema: un sistema de creencias organizado en torno a la privación, diseñado para darle sentido y sortearla.

El esquema es la mejor explicación que tiene el niño de lo que ha sucedido.

No me quieren porque no merezco que me quieran.

No puedo confiar porque las personas son peligrosas.

Debo ser perfecto o me rechazarán.

Estas explicaciones no son precisas, pero son lógicas, dada la información de la que disponía el niño.

¿QUÉ NO SON LOS ESQUEMAS?

Un esquema no es tu personalidad. No es quién eres. ***Es un patrón que te atraviesa:*** aprendido, no innato y, por lo tanto, modificable.

Un esquema no es un diagnóstico. No encontrarás estos patrones en un manual de psiquiatría. No son trastornos. Son las consecuencias normales de una infancia humana normal: algunas más difíciles que otras, pero ninguna requiere una etiqueta para que merezca la pena examinarla.

Un esquema no es una condena perpetua. La investigación en la que se basa la Terapia de Esquemas muestra claramente que estos patrones pueden cambiar —a través de la conciencia, de las técnicas específicas que ofrece este libro y del desarrollo gradual de una voz del Adulto Sano más fuerte en tu interior—. El cambio no es rápido y rara vez es lineal. Pero es real.

Y un esquema no es culpa tuya. Tú no elegiste las condiciones de tu infancia. No pediste que tus necesidades quedaran insatisfechas. Construiste el mejor mapa que pudiste con los materiales que tenías.

Este escrito es una invitación a mirar ese mapa —con claridad, sin autocastigarte— y a empezar, con cuidado, a redibujarlo.

CÓMO RECONOCER UN ESQUEMA EN ACCIÓN

Los esquemas suelen manifestarse de una de ***las tres formas siguientes***.

Rendición: Vives dentro del esquema como si fuera simplemente cierto. Eliges parejas que confirman tu creencia de que el amor no es fiable. Evitas situaciones que puedan poner a prueba tu sensación de incompetencia. Te mantienes en un segundo plano porque el esquema te ha convencido de que la modestia es realista.

Evitación: Organizas tu vida para no provocar nunca el dolor fundamental del esquema. Te mantienes emocionalmente distante para no tener que sentirte nunca abandonado. Te mantienes constantemente ocupado para no tener que lidiar nunca con la sensación de ser fundamentalmente defectuoso. Evitas la intimidad para no tener que arriesgarte nunca a la vulnerabilidad que supone que te conozcan de verdad.

Sobrecompensación: Luchas contra el esquema convirtiéndote en su opuesto. La persona que cree que es defectuosa se convierte en alguien implacablemente ambiciosa. La persona que teme el abandono se vuelve ferozmente independiente. La persona que fue controlada se vuelve controladora. Estas estrategias pueden parecer fortalezas desde fuera —

y a veces lo son—. Pero son agotadoras, ya que requieren un esfuerzo constante para mantener la distancia entre quien sientes que eres y quien intentas aparentar ser.

La mayoría de las personas utilizan las tres estrategias en diferentes momentos, con diferentes esquemas, en diferentes ámbitos de la vida. Reconocerás tus propias combinaciones a medida que avances por los escritos siguientes.

UN ÚLTIMO DETALLE ANTES DE COMENZAR

Los esquemas de este escrito no son inventados. Se identificaron —a lo largo de décadas de trabajo clínico, con miles de personas de orígenes muy diversos— como los patrones que aparecen de forma más constante en el sufrimiento humano. Cuando los leas, algunos te resultarán familiares de inmediato, de una forma incómoda. Otros te parecerán lejanos o irrelevantes. Algunos te sorprenderán: patrones que no habías identificado, pero que reconoces en cuanto los ves descritos.

Confía en ese reconocimiento. Es más fiable que el análisis.

No estás leyendo este escrito porque te pase algo malo. Lo estás leyendo porque prestas atención: a los patrones, a las repeticiones, a la silenciosa persistencia de sentimientos que llevas mucho tiempo arrastrando sin comprender del todo de dónde provienen.

Tu esquema no es una prueba de quién eres. Es una prueba de lo que has sobrevivido.

Ahora pasa al Test de Orientación y encuentra tu punto de partida.

EL TEST DE ORIENTACIÓN

Antes de enfrentarte a cualquier esquema, necesitas un punto de partida.

Este test no es un diagnóstico. Es una brújula. Te llevará unos quince minutos completarlo.

No hay respuestas correctas o incorrectas, solo respuestas sinceras y otras menos sinceras. Responde con lo primero que te venga a la mente. No pierdas el tiempo analizando cada afirmación.

No estás buscando lo que está mal.

Estás buscando lo que te resulta familiar.

La escala

Para cada afirmación, escribe un número del 1 al 6:

- 1 = No me describe en absoluto
- 2 = Me describe muy ligeramente
- 3 = Me describe un poco
- 4 = Me describe bastante
- 5 = Me describe mucho
- 6 = Me describe por completo

Dominio I — Desconexión y rechazo

Esquema 1 — Abandono

1. Me preocupa que las personas que quiero me dejen, incluso cuando no hay motivos reales para pensar que lo harán.
2. Cuando alguien a quien aprecio se muestra distante o distraído, asumo que se está alejando de mí.
3. He permanecido en relaciones mucho más allá del momento en que debería haberme marchado, porque el miedo a estar solo me resultaba insoportable.

Esquema 2 — Desconfianza / Abuso

4. Espero que, si dejo que las personas se acerquen demasiado a mí, acaben haciéndome daño, utilizándome o traicionándome.

5. Me resulta muy difícil confiar en los demás, incluso en personas que no me han dado motivos para dudar de ellas.

6. Tengo la sensación de que los demás suelen ocultarme sus verdaderas intenciones.

Esquema 3 — Privación emocional

7. Siento que nadie me entiende de verdad ni sabe lo que necesito emocionalmente.

8. Incluso en las relaciones íntimas, a menudo me siento solo por dentro.

9. Rara vez pido apoyo emocional porque no espero recibirlo.

Esquema 4 — Imperfección/Vergüenza

10. Tengo la profunda sensación de que hay algo fundamentalmente mal en mí, no en lo que hago, sino en quién soy.

11. Me da miedo que, si las personas me conocieran de verdad, se sintieran repelidas o decepcionadas.

12. Me cuesta aceptar los cumplidos o los comentarios positivos; no me parecen sinceros.

Esquema 5 — Aislamiento social / Alienación

13. Me siento fundamentalmente diferente de los demás, como si no enajara del todo en ningún sitio.

14. Incluso en grupos donde me acogen, me siento como un extraño que observa desde fuera.

15. Me cuesta imaginar que alguna vez pueda encajar de verdad con los demás.

Total del dominio I: (Suma las puntuaciones de las afirmaciones 1-15 y anótalas en tu diario).

Dominio II — Autonomía y rendimiento deteriorados

Esquema 6 — Dependencia / Incompetencia

16. Me siento incapaz de hacer frente a las exigencias de la vida cotidiana sin una ayuda significativa de los demás.

17. Dudo de mi propio criterio y, con frecuencia, necesito que otros confirmen mis decisiones.

18. La idea de ser plenamente responsable de mí mismo me resulta abrumadora.

Esquema 7 — Vulnerabilidad al daño o a la enfermedad

19. Vivo con la sensación persistente de que algo malo está a punto de suceder.

20. Me preocupo excesivamente por mi salud, mis finanzas o mi seguridad, incluso cuando, objetivamente, todo va bien.

21. Me cuesta relajarme porque creo que la vigilancia es lo que mantiene a raya los desastres.

Esquema 8 — Enmarañamiento/Yo subdesarrollado

22. Me cuesta saber lo que pienso o siento sin saber primero lo que piensa o siente alguien cercano a mí.

23. Siento que mi sentido de identidad está incómodamente ligado a una persona concreta de mi vida.

24. Me cuesta tomar decisiones o formarme opiniones independientemente de las personas más cercanas a mí.

Esquema 9 — Fracaso

25. Creo que soy menos capaz que la mayoría de las personas en las áreas que me importan.

26. Incluso cuando tengo éxito, tiendo a atribuirlo a la suerte más que a la capacidad.

27. A menudo me reprimo a mí mismo de intentarlo porque ya estoy seguro de que fracasaré.

Total del dominio II: (Suma las puntuaciones de las afirmaciones 16-27 y anótalas en tu diario).

Dominio III — Límites deteriorados

Esquema 10 — Derecho/Grandiosidad

28. A menudo siento que las normas o limitaciones que se aplican a los demás no deberían aplicarse a mí.

29. Me resulta realmente difícil tolerar no conseguir lo que quiero.

30. Me han dicho que puedo ser exigente, competitivo o reacio a aceptar un «no».

Esquema 11 — Autocontrol insuficiente

31. Me resulta muy difícil perseverar en lo que me resulta tedioso o difícil.

32. Actúo por impulso de formas de las que luego me arrepiento: con el dinero, la comida, las relaciones o las palabras.

33. Tengo la costumbre de empezar algo con intensidad y abandonarlo antes de terminarlo.

Total del dominio III: (Suma las puntuaciones de las afirmaciones 28–33 y anótalas en tu diario).

Dominio IV — Dirección al otro

Esquema 12 — Subyugación

34. Reprimo lo que realmente siento o necesito para evitar conflictos o molestar a los demás.

35. Me cuesta decir que no, incluso cuando me siento abrumado o la petición me parece incorrecta.

36. A menudo me siento controlado por las expectativas de los demás, sin apenas margen para ser yo mismo.

Esquema 13 — Autosacrificio

37. Habitualmente antepongo las necesidades de los demás a las mías, incluso a costa de un sacrificio real para mí.

38. Me siento culpable cuando me centro en mis propias necesidades, como si estuviera siendo egoísta.

39. Las personas de mi entorno suelen describirme como alguien de confianza, generoso o que siempre está ahí para los demás, y eso me agota silenciosamente.

Esquema 14 — Búsqueda de aprobación

40. Cambio mi forma de presentarme dependiendo de con quién esté, para caer bien.

41. Las críticas o la desaprobación de los demás me afectan mucho más de lo que creo que deberían.

42. Una parte importante de lo que hago está motivada —al menos en parte— por el deseo de que los demás piensen bien de mí.

Total del dominio IV: (Suma las puntuaciones de las afirmaciones 34-42 y anótalas en tu diario).

Dominio V — Hipervigilancia e inhibición

Esquema 15 — Negatividad/Pesimismo

43. Tiendo a centrarme en lo que podría salir mal en lugar de en lo que podría salir bien.

44. Cuando ocurre algo bueno, me encuentro esperando a que caiga el otro zapato.

45. Las personas cercanas a mí me han descrito como una persona preocupada o como alguien a quien cuesta tranquilizar.

Esquema 16 — Inhibición emocional

46. Me siento incómodo mostrando emociones fuertes, incluso con personas en las que confío.

47. Tiendo a parecer tranquilo por fuera mientras siento algo muy diferente por dentro.

48. Creo, en cierto modo, que expresar las emociones abiertamente es un signo de debilidad o de pérdida de control.

Esquema 17 — Estándares inalcanzables

49. Me exijo unos estándares que nunca aplicaría a alguien a quien quiero.

50. Me cuesta sentirme satisfecho con mi trabajo o conmigo mismo, incluso cuando los demás piensan que lo he hecho bien.

51. El descanso me resulta incómodo o inmerecido a menos que primero haya logrado todo lo que hay en mi lista.

Esquema 18 — Punitividad

52. Soy rápido a la hora de juzgarme con dureza cuando cometo un error —a veces durante mucho tiempo después—.

53. Me cuesta perdonar a los demás cuando han hecho algo mal, incluso cuando se han disculpado.

54. Creo, en algún lugar más allá de mis pensamientos conscientes, que las personas —incluido yo mismo— merecen sufrir las consecuencias de sus fracasos.

Total del dominio V: (Suma las puntuaciones de las afirmaciones 43–54 y anótalas en tu diario).

Puntuación

Al final, deberías tener anotada en tu diario personal una puntuación para cada dominio.

Dominio	Afirmaciones	Tu total	Máximo
I — Desconexión y rechazo	1–15	___	90
II — Autonomía y rendimiento	16–27	___	72
III — Límites deteriorados	28–33	___	36
IV — Orientación al otro	34–42	___	54
V — Hipervigilancia e inhibición	43–54	___	72

Ahora vuelve a tu diario y encierra en un círculo los tres esquemas individuales en los que tu puntuación fue más alta: las tres afirmaciones que sumaron más puntos.

Esos son tus puntos de partida.

MAPA PERSONAL - PÁGINA 0

Tu primer retrato

Antes de entender qué significa todo esto, marca lo que sientes.

A continuación, se muestran los 18 esquemas. En tu diario, para cada uno de ellos, sombrea un círculo según tu puntuación para ese grupo de tres afirmaciones:

- Déjalo en blanco si has obtenido una puntuación de 3–5.
- Sombrea ligeramente si has obtenido una puntuación de 6–10.
- Sombrea completamente si has obtenido una puntuación de 11–18.

Dominio I

- Abandono
- Desconfianza/Abuso
- Privación emocional
- Imperfección/Vergüenza
- Aislamiento social

Dominio II

- Dependencia
- Vulnerabilidad
- Enmarañamiento
- Fracaso

Dominio III

- Derecho
- Autocontrol insuficiente

Dominio IV

- Subyugación
- Autosacrificio
- Búsqueda de aprobación

Dominio V

- Negatividad
- Inhibición emocional
- Estándares inalcanzables
- Punitividad

Este es tu mapa antes de que sepas lo que significa. Guárdalo. Volverás a él al final del libro.

Por dónde empezar: Ve al escrito del esquema con tu puntuación individual más alta. No es necesario que leas en orden. Empieza por donde te resulte más acertado.

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. — *Reinventa 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.