



CASO PRÁCTICO EN PAREJA - ITEP

Este aporte presenta un caso de pareja que muestran uno de los patrones de choque de esquemas y procesos de sanación.

Los nombres y los detalles son composiciones basadas en patrones comunes encontrados en el trabajo con parejas en la terapia de esquemas.

CASO: EL BAILE DEL PERSEGUIDOR Y EL DISTANCIADOR

Juan y Priscila: El Abandono se enfrenta al Enmarañamiento

Antecedentes

Juan, de 34 años, y Priscila, de 32, llevan seis años casados. Tienen un hijo. Ambos trabajan a tiempo completo, Juan como ingeniero de software y Priscila en marketing. Buscaron ayuda porque sus conflictos se habían vuelto «insoportables»: Juan describía sentirse «Asfixiado» y Priscila se sentía «Constantemente abandonada».

Patrones de esquema

El esquema principal de Juan es Enmarañamiento/Yo subdesarrollado. Al crecer con una madre intrusiva y ansiosa que necesitaba una conexión constante, Juan aprendió que la cercanía significaba perderse a sí mismo. Nunca desarrolló un fuerte sentido de identidad separada. Cualquier demanda de intimidad emocional desencadena su miedo a ser consumido.

El esquema principal de Priscila es Abandono/Inestabilidad. Su papá se fue cuando ella tenía ocho años y su mamá tenía varios trabajos, lo que hizo que Priscila se sintiera sola y sin importancia. Aprendió que las personas se van y que debe estar alerta para evitar el abandono. Cualquier distancia percibida le provoca pánico.

El ciclo del choque de modos

Desencadenante: Juan llega a casa del trabajo y se dirige inmediatamente a su oficina para «descomprimirse».

Respuesta de Priscila: Se activa el esquema de Abandono. Ella entra en modo Niña Ansiosa/Vulnerable. Sigue a Juan, le hace múltiples preguntas sobre su día, le sugiere actividades para hacer juntos y se vuelve cada vez más dependiente.

Respuesta de Juan: Se activa el esquema de Enmarañamiento. La persecución de Priscila desencadena su modo Protector Separado. Se vuelve más retraído, da respuestas breves y, al final, dice que necesita *más espacio*.

La escalada de Priscila: La petición de espacio confirma sus miedos al abandono. Entra en el modo de Niña Enfadada, acusando a Juan de no amarla, amenazando con irse y exigiéndole que demuestre que se preocupa por ella.

El mayor retraimiento de Juan: La intensidad empuja a Juan a profundizar en su Protector Separado. Se cierra por completo, a veces sale de casa, lo que aterroriza a Priscila y confirma sus peores temores.

Consecuencias: Priscila acaba agotándose y se retrae en su propio Protector Separado, creando una distancia dolorosa. Juan siente alivio, pero también culpa. Ninguno de los dos ve satisfechas sus necesidades.

Diálogo anterior:

Priscila: «¡Ya estás en casa! ¿Qué tal el día? ¿Quieres ver esa serie que empezamos? ¿O vamos a dar un paseo? He estado deseando verte todo el día». Juan: [Ya dirigiéndose a su oficina] «Bien. Solo necesito un poco de tiempo para mí».

Priscila: [Siguiéndolo] «Siempre necesitas tiempo para ti. ¿Cuándo voy a tener yo tiempo contigo?».

Juan: [Cada vez más irritado] «Priscila, acabo de llegar a casa. Necesito espacio».

Priscila: [Alzando la voz] «¿Espacio? ¿Quieres decir que necesitas espacio para alejarte de mí? Si me quisieras, querrías pasar tiempo conmigo».

Juan: [Cerrándose en banda] «Ahora mismo no puedo con esto». [Se dirige a la oficina y cierra la puerta con llave].

Priscila: [Fuera de la puerta, llorando] «¡No me dejes fuera! ¡Habla conmigo!».

Juan: [Silencio].

Priscila: [Al final] «Está bien. Entonces te dejaré en paz para siempre». [Se retira al dormitorio].

IDENTIFICAR EL PATRÓN

A través del trabajo de esquemas, Juan y Priscila identificaron su patrón central: la búsqueda de Priscila provoca el retraimiento de Juan, lo que a su vez provoca más búsqueda, creando un ciclo ascendente. Ninguno de los dos podía ver su propia contribución al patrón cuando se encontraban en sus modos.

Reconocieron que la Niña Ansiosa de Priscila necesita seguridad, pero la pide de una manera exigente que desencadena los miedos de Juan a quedar atrapado. El Protector Separado de Juan necesita autonomía, pero se retrae tan completamente que desencadena el pánico al abandono de Priscila.

EL VIAJE HACIA LA SANACIÓN

PASO 1: COMPRENDER LOS ORÍGENES

Juan exploró su infancia y reconoció cómo la ansiedad de su madre y sus constantes demandas de conexión emocional le enseñaron que la intimidad significaba perderse a sí mismo. Nunca había aprendido que una conexión sana incluye tanto la unión como la separación.

Priscila exploró sus heridas de abandono y reconoció cómo la partida de su padre y la falta de disponibilidad de su madre crearon en ella una hipervigilancia ante cualquier señal de rechazo. Aprendió que su búsqueda era un intento de controlar lo incontrolable.

PASO 2: RECONOCER LOS MODOS TEMPRANAMENTE

Practicaron identificar sus modos antes de que se intensificaran por completo. Priscila identificó sus señales de alerta tempranas: opresión en el pecho, pensamientos acelerados sobre la partida de Juan, necesidad de buscar contacto constante. Juan identificó las suyas: sensación de agobio, necesidad de escapar, irritación creciente.

PASO 3: NUEVAS RESPUESTAS

Priscila practicó calmar a su Niña Vulnerable ella misma en lugar de exigirle a Juan que lo hiciera. Desarrolló un diálogo interior: «Que Juan necesite espacio no significa que se vaya a ir. Estoy a salvo. Puedo tolerar una breve separación».

Juan practicó permanecer presente durante breves periodos en lugar de retirarse inmediatamente. Aprendió a decir: «Necesito 30 minutos para relajarme, luego me encantaría conectar», dándole a Priscila una promesa concreta en lugar de una ausencia indefinida.

PASO 4: REPARENTALIZARSE EL UNO AL OTRO

Juan aprendió que la Niña Vulnerable de Priscila necesitaba realmente que le aseguraran que él no se iba a marchar. En lugar de considerar que su necesidad era intrusiva, empezó a ofrecerle de forma proactiva: «Voy a relajarme durante 30 minutos y luego seré todo tuyo. No voy a ir a ningún lado».

Priscila aprendió que la necesidad de autonomía de Juan no era un rechazo. Comenzó a apoyar su independencia: «Tómame el tiempo que necesites. Estaré aquí cuando estés listo».

PASO 5: CREAR NUEVOS RITUALES

Establecieron un «Ritual de reconexión» para cuando Juan llegaba a casa: un abrazo sincero, dos minutos de contacto visual y charla, y luego Juan tenía 30 minutos a solas mientras Priscila hacía algo para cuidarse. Después del tiempo de relajación de Juan, tenían 15 minutos de conexión enfocada antes de preparar la cena.

También crearon un «tiempo de reafirmación de Priscila» semanal en el que ella podía pedir directamente lo que necesitaba («Dime tres cosas específicas que te gustan de mí») y Juan se lo concedía sin resentimiento, entendiendo que estaba reparentalizando a su Niño Abandonado.

Diálogo posterior:

Priscila: [Juan llega a casa] «¡Hola! Me alegro de que estés en casa». [Le da un abrazo sincero].

Juan: [Le devuelve el abrazo con entusiasmo]. «Yo también. ¿Qué tal te ha ido el día?».

Priscila: [Dos minutos de charla]. «Ajetreado, pero bien. ¿Y el tuyo?».

Juan: «Estresante. Necesito relajarme durante unos 30 minutos».

Priscila: [Activa su Niña Vulnerable, pero utilizando sus habilidades]. «De acuerdo. Pero seguiremos con nuestro paseo después de cenar, ¿Verdad?».

Juan: [tranquilizador] «Por supuesto. Tengo muchas ganas. No voy a ir a ningún sitio, solo necesito relajarme».

Priscila: «Lo sé. Estaré en la sala de estar cuando estés listo». [Se va a leer].

Juan: [30 minutos después, aparece] «Vale, ya estoy de vuelta. ¿Quieres contarme cómo te ha ido el día?».

Priscila: [Sintiéndose segura] «¡Sí! Pero primero, ¿puedes saludarme como es debido?» [en tono juguetón].

Juan: [Niño feliz] «Por supuesto» [Conectan de verdad].

Progresos y deslices

Después de tres meses de práctica, su patrón había mejorado significativamente. La ansiedad de Priscila por el abandono disminuyó a medida que la constante reafirmación y el regreso de Juan le proporcionaban seguridad. La necesidad de Chen de retirarse disminuyó a medida que las exigencias de Priscila disminuían.

Todavía tenían deslices, especialmente en situaciones de estrés. Cuando la madre de Priscila enfermó, su esquema de Abandono se disparó. Cuando las exigencias laborales de Juan aumentaron, su necesidad de espacio se intensificó. Pero ahora podían reconocer estos episodios como activaciones del esquema en lugar de problemas fundamentales en la relación.

Situación actual

Después de ocho meses de trabajo activo con los esquemas, Juan y Priscila afirman que su relación se ha «transformado». Ahora son capaces de detectar el patrón de perseguidor-distanciador en cuestión de minutos, en lugar de horas. Priscila ha desarrollado la confianza de que Juan volverá y de que puede tolerar la separación.

Su principal conclusión: «No somos fundamentalmente incompatibles. Solo teníamos heridas de la infancia que se activaban mutuamente. Una vez que lo comprendimos, pudimos dejar de culparnos el uno al otro y empezar a sanar juntos».
