

EL MAPA DEL AUTOSABOTAJE INVISIBLE

Las 5 fases del ciclo que repites sin saber que lo estás repitiendo.



BLANCA MUELA



DIHABLA

POR QUÉ NECESITAS UN MAPA

Lo que llamamos "autosabotaje" no es un acto, es un proceso.

Y porque es un proceso, tiene una estructura. Tiene fases. Tiene momentos donde se activa, momentos donde se acelera y momentos donde se cierra. Y entre fase y fase, **hay puertas concretas por las que se puede intervenir**, si sabes mirar.

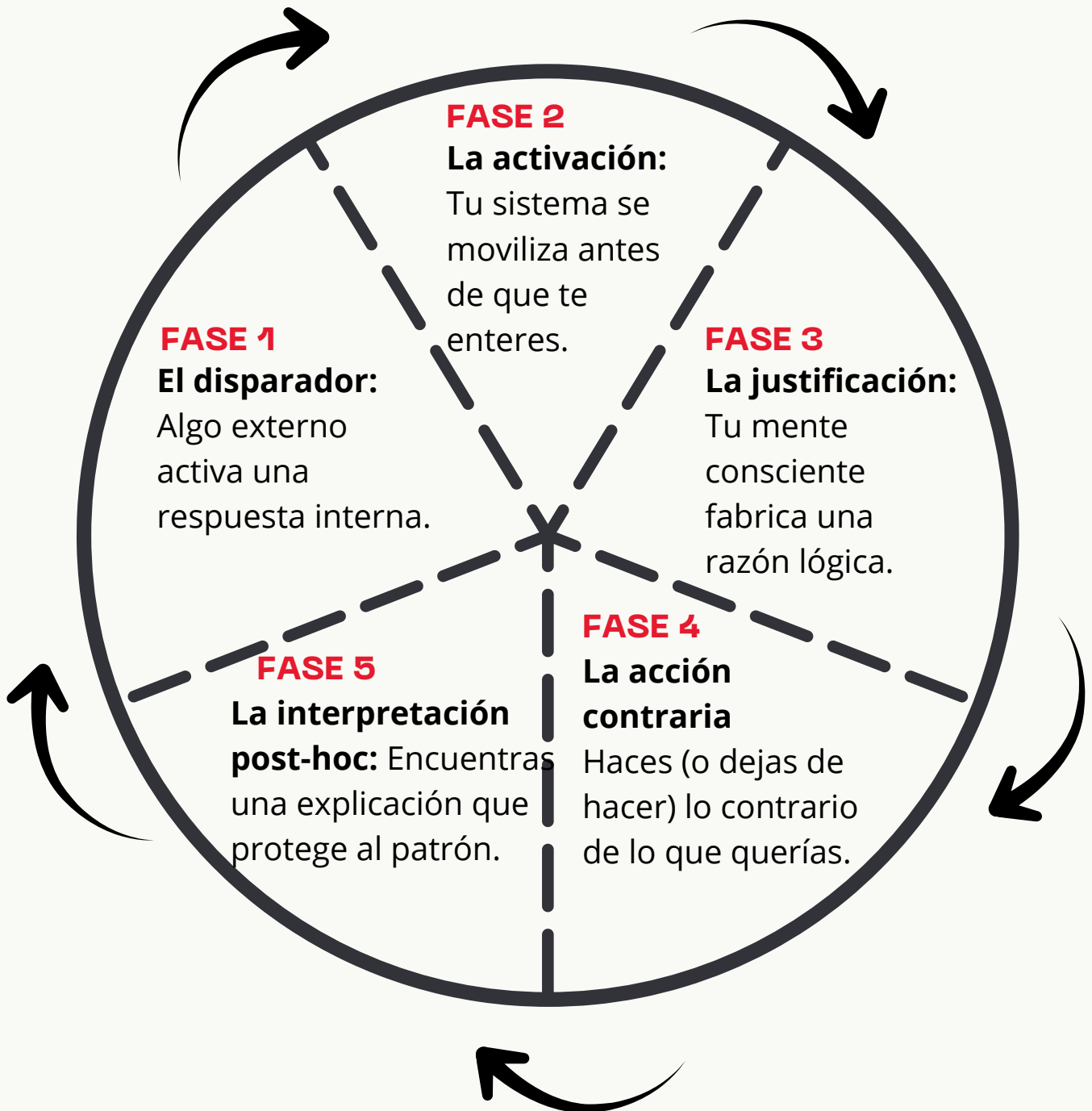
El problema es que casi nadie te lo enseña así. **Te lo cuentan como si fuera un defecto general de carácter** ("*es que te autosaboteas mucho*") o **un misterio psicológico inabordable** ("*es tu inconsciente*"). Las dos cosas son inútiles, porque ninguna te dice dónde estás tú ahora mismo dentro del ciclo, ni qué pasa después, ni cómo se sale.

Lo que viene a continuación es eso, un mapa. **Cinco fases**. Una secuencia que se repite cada vez, en este orden, aunque cada vez parezca distinta por fuera.

Léelo despacio. Y mientras lees, intenta una cosa: **piensa en la última vez que sentiste que te boicoteabas a ti mismo/a**. Una situación concreta. Una decisión. Una oportunidad. Una relación. Después, vuelve a leer las fases con esa situación en la cabeza, y vas a ver el ciclo entero dibujado delante de ti, paso por paso.

Eso ya te coloca en un sitio donde no estabas hace cinco minutos.

EL MAPA



FASE 1: EL DISPARADOR

QUÉ OCURRE:

Algo en tu entorno toca un punto sensible. No tiene por qué ser un evento grande. Puede ser una mirada, un tono de voz, una invitación, una oportunidad que aparece, una decisión que tienes que tomar U un nivel nuevo al que estás a punto de subir.

El disparador no es el problema. El disparador es solo la llave. Lo que importa es la cerradura que abre.

LO QUE TÚ CREES QUE ESTÁ PASANDO:

Nada todavía. Probablemente ni te has dado cuenta de que algo te ha movido por dentro. Para ti, en este momento, todo va normal.

LO QUE ESTÁ PASANDO DE VERDAD:

Tu inconsciente acaba de leer la situación. La ha cotejado con su biblioteca de patrones grabados (algunos desde antes de que tuvieras lenguaje) y ha decidido si esto es "seguro" o "no seguro".

Esa decisión la toma en milésimas de segundo, sin pedirte permiso. Y a partir de aquí, **el resto del ciclo se va a desplegar sobre esa decisión inicial.**

LA TRAMPA:

Creas que la cadena empieza más tarde, cuando ya sientes algo. No es verdad. **Empieza aquí.** Y aquí es donde podría interrumpirse, si supieras verla.

CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:

- Te ofrecen un proyecto que daría un salto a tu negocio. **No sientes nada raro.** Aún.
- Una persona nueva te dice algo amable. **No reaccionas.** Aún.
- Alguien te corrige en algo. **Asientes.** Aún.

SEÑAL DE QUE ESTÁS AQUÍ: NO NOTAS NADA. JUSTO POR ESO ES LA FASE MÁS INVISIBLE. Y LA MÁS DECISIVA.



FASE 2: LA ACTIVACIÓN SILENCIOSA

QUÉ OCURRE:

El cuerpo se activa antes que la mente. El pulso sube ligeramente. La respiración se acorta. Hay un cambio sutil de temperatura, de tensión, de postura. Algo en ti sabe lo que tu mente todavía no sabe.

Esta es la fase del cuerpo. Y es donde la mayoría de personas se pierden, porque no han aprendido a escucharlo.

LO QUE TÚ CREES QUE ESTÁ PASANDO:

Que **estás un poco "raro/a" sin saber por qué.** Que tienes ansiedad latente. Que estás cansado/a. Que necesitas un café. Que no es el día.

LO QUE ESTÁ PASANDO DE VERDAD:

Tu sistema nervioso ha entrado en modo defensa. Ha clasificado la situación como amenaza, aunque no haya ninguna amenaza real.

Esto es lo que la psicología clásica no captura bien y por eso la terapia hablada llega tarde. El cuerpo ya votó antes de que la mente empezara la conversación.

LA TRAMPA:

Si te quedas en el nivel mental, vas a perderte esta fase entera. Vas a saltar directamente a la fase 3 (justificar) sin enterarte de que tu cuerpo lleva ya un rato hablando.

CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:

- Llevas tres días con un **nudo en el estómago** y no sabes por qué.
- **Has empezado a posponer** responder al mensaje del cliente importante.
- **Estás más irritable con tu pareja** desde la conversación de hace dos días.
- **Sientes que necesitas "tomarte un descanso"** justo antes de decisiones importantes.

SEÑAL DE QUE ESTÁS AQUÍ: TU CUERPO TE ESTÁ HABLANDO Y TÚ ESTÁS INTENTANDO CONVENCERLO CON ARGUMENTOS.



FASE 3: LA JUSTIFICACIÓN

QUÉ OCURRE:

Tu mente consciente entra en escena. Tarde, como siempre. Y hace lo que mejor sabe hacer: buscar una razón racional para lo que tu cuerpo ya ha decidido sentir.

Y aquí está la trampa más sofisticada de todo el ciclo. Porque **cuanto más inteligente eres, más buenas son tus justificaciones.** Cuanto más leído/a estás, más elegantes. Cuanto más trabajo personal has hecho, más se disfrazan de "autoconocimiento".

LO QUE TÚ CREES QUE ESTÁ PASANDO:

Que estás pensando con claridad. Que estás siendo prudente. Que estás escuchando tu intuición. Que estás poniendo límites sanos. Que estás siendo coherente con tus valores.

LO QUE ESTÁ PASANDO DE VERDAD:

Tu mente consciente está construyendo una historia retroactiva para legitimar la decisión que tu inconsciente ya tomó en la fase 1. **No estás razonando, estás racionalizando.** Y son cosas distintas.

Razonar es llegar a una conclusión a partir de premisas. Racionalizar es fabricar premisas que sostengan una conclusión ya tomada.

LA TRAMPA:

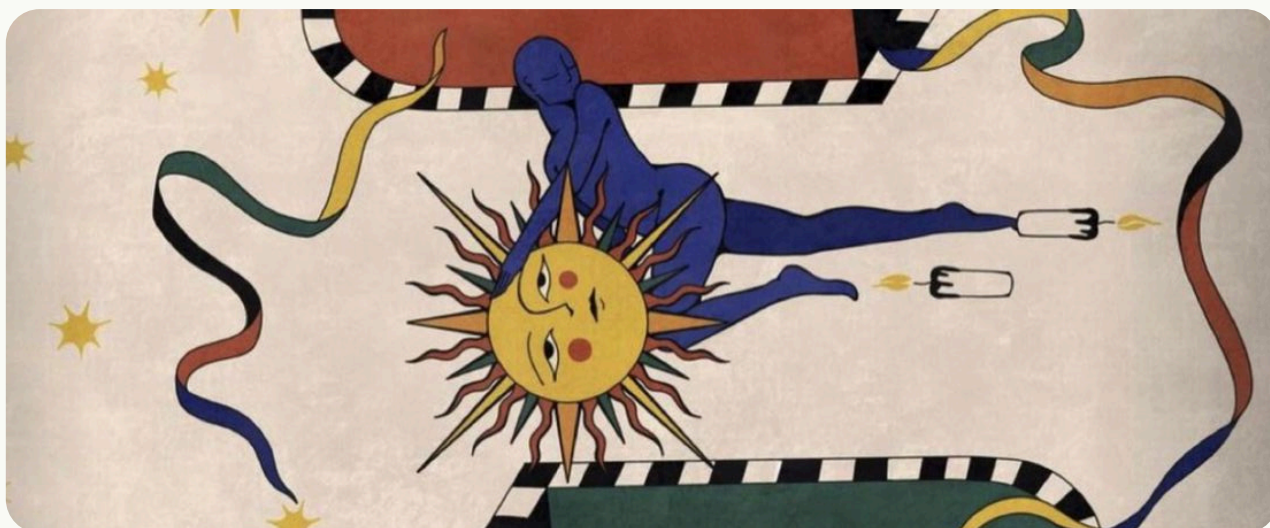
Eres inteligente. Eso significa que tus racionalizaciones suenan muy bien. Tan bien que te las crees. Y como te las crees, no las cuestionas. Y como no las cuestionas, el ciclo sigue.

CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:

- *"No es el momento adecuado, necesito esperar."* (parece prudencia)
- *"Esta oportunidad no termina de alinearse con mis valores."* (parece coherencia)
- *"Necesito hacer más trabajo interno antes de dar este paso."* (parece autoconciencia)
- *"Esta persona no es del todo para mí."* (parece intuición)
- *"Voy a tomarme un tiempo para reflexionar."* (parece sabiduría)

Cualquiera de estas frases puede ser verdad en algunos casos. Y puede ser racionalización pura en otros. La diferencia: **cuando es verdad, la decisión te acerca a quien quieres ser.** Cuando es racionalización, te devuelve a quien siempre has sido.

SEÑAL DE QUE ESTÁS AQUÍ: TU CUERPO TE ESTÁ HABLANDO Y TÚ ESTÁS INTENTANDO CONVENCERLO CON ARGUMENTOS.



FASE 4: LA ACCIÓN CONTRARIA

QUÉ OCURRE:

Haces algo (o dejas de hacer algo) que va en dirección opuesta a lo que conscientemente querías.

Posponer. No contestar. Cancelar. Distraerte. Buscar otra opción. Perderte en una tarea menor. Bajar el precio. Romper algo. Mandar el mensaje que no querías mandar. Reaccionar de una forma que sabes que no es la que querías.

LO QUE TÚ CREES QUE ESTÁ PASANDO:

Que es lo correcto en este momento. Que ya te ocuparás de eso después. Que necesitabas descansar. Que se ha alineado así. Que las cosas pasan por algo.

LO QUE ESTÁ PASANDO DE VERDAD:

El patrón se ha completado. El sistema ha vuelto a la temperatura conocida. El nivel de seguridad inconsciente está restaurado. Has hecho exactamente lo que el programa pedía que hicieras, y lo has hecho creyendo que era tu decisión libre.

LA TRAMPA:

Después de la acción contraria, sientes alivio. No siempre, pero muchas veces sí. Un alivio sutil, como cuando cierras una ventana que dejaba entrar el frío. Y ese alivio es la firma del patrón. Es el sistema diciendo "bien, has vuelto a casa".

Lo cruel es que la casa es exactamente el sitio del que quieres salir.

CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:

- Has **cancelado** la llamada importante.
- Has **rebajado el precio** de tu propuesta sin que te lo pidieran.
- Has **roto con la persona** que iba bien.
- Has **dejado el proyecto** en pausa.
- Has **elegido la opción más pequeña** y la has llamado "realista".

SEÑAL DE QUE ESTÁS AQUÍ: SIENTES ALIVIO DONDE DEBERÍAS SENTIR INCOMODIDAD.



FASE 5: LA INTERPRETACIÓN POST-HOC

QUÉ OCURRE:

Cuando pasa el tiempo y miras hacia atrás, le pones una narrativa a lo que ocurrió. Y esa narrativa protege al patrón, no a ti.

Esta es la fase más importante para ti y la que casi nadie nombra. Porque aquí es donde el ciclo se hace eterno. Aquí es donde tu propia inteligencia te traiciona.

LO QUE TÚ CREES QUE ESTÁ PASANDO:

Que estás aprendiendo de la experiencia. Que estás integrando lo vivido. Que estás teniendo un insight sobre ti misma.

LO QUE ESTÁ PASANDO DE VERDAD:

Tu mente está cosiendo una historia que explica lo ocurrido sin tener que cambiar nada. Una historia donde tú quedas razonablemente bien, donde la situación se entiende, donde hay aprendizaje... y donde el patrón sigue intacto, listo para activarse otra vez la próxima vez que aparezca el disparador.

Esto es lo que se llama conciencia sin transformación. Es entender algo de tal manera que entenderlo te exime de cambiarlo.

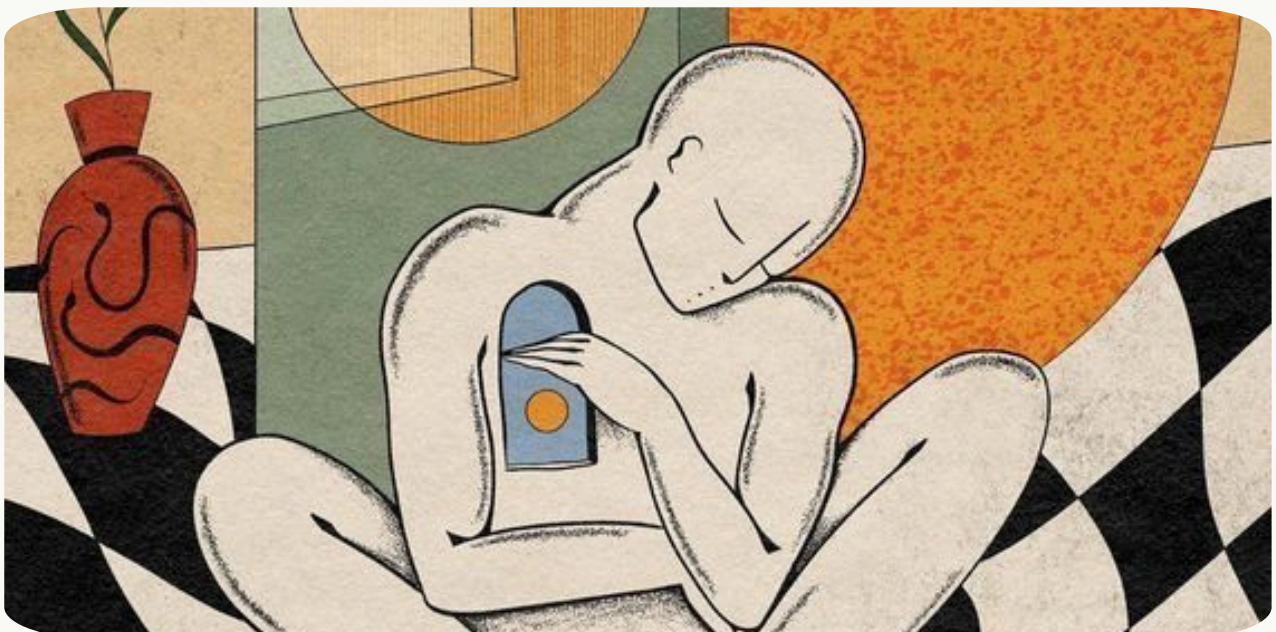
LA TRAMPA:

Sales de esta fase sintiéndote más sabio/a. Con una nueva comprensión sobre ti. Con material para una conversación interesante con tu terapeuta o con tu amiga. Y todo eso es real. Pero también es la coartada perfecta del patrón.

CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:

- *"Aprendí que necesito poner mejores límites."* (cuando lo que pasó fue que te encerraste)
- *"Esa relación no era para mí."* (cuando lo que pasó fue que repetiste tu patrón habitual)
- *"No estaba preparada para ese nivel."* (cuando lo que pasó fue que volviste a tu zona segura)
- *"Todo pasa por algo, esto me ha enseñado a confiar más en mi intuición."* (cuando tu intuición ha sido, otra vez, el miedo disfrazado)

SEÑAL DE QUE ESTÁS AQUÍ: TIENES UNA HISTORIA BONITA SOBRE LO QUE PASÓ. Y DENTRO DE SEIS MESES TE VA A VOLVER A PASAR LO MISMO.



POR QUÉ NECESITAS UN MAPA

Has visto las cinco fases. Ahora viene la parte útil.

El mapa sirve para dos cosas concretas que la mayoría del trabajo personal no te permite hacer.

Primero: ubicarte en tiempo real. La próxima vez que sientas que algo se está moviendo, vuelve al mapa y pregúntate: ¿en qué fase estoy ahora mismo?

Si estás en la fase 2 (sientes el cuerpo, pero todavía no has racionalizado), tienes margen. Mucho.

Si estás en la fase 3 (tu mente ya está construyendo la justificación elegante), tienes menos margen, pero todavía puedes pararte.

Si ya pasaste la fase 4 (ya hiciste la acción contraria), no es momento de castigarte. Es momento de no caer en la fase 5 con una historia bonita. Es momento de ver el ciclo entero y reconocer que se repitió.

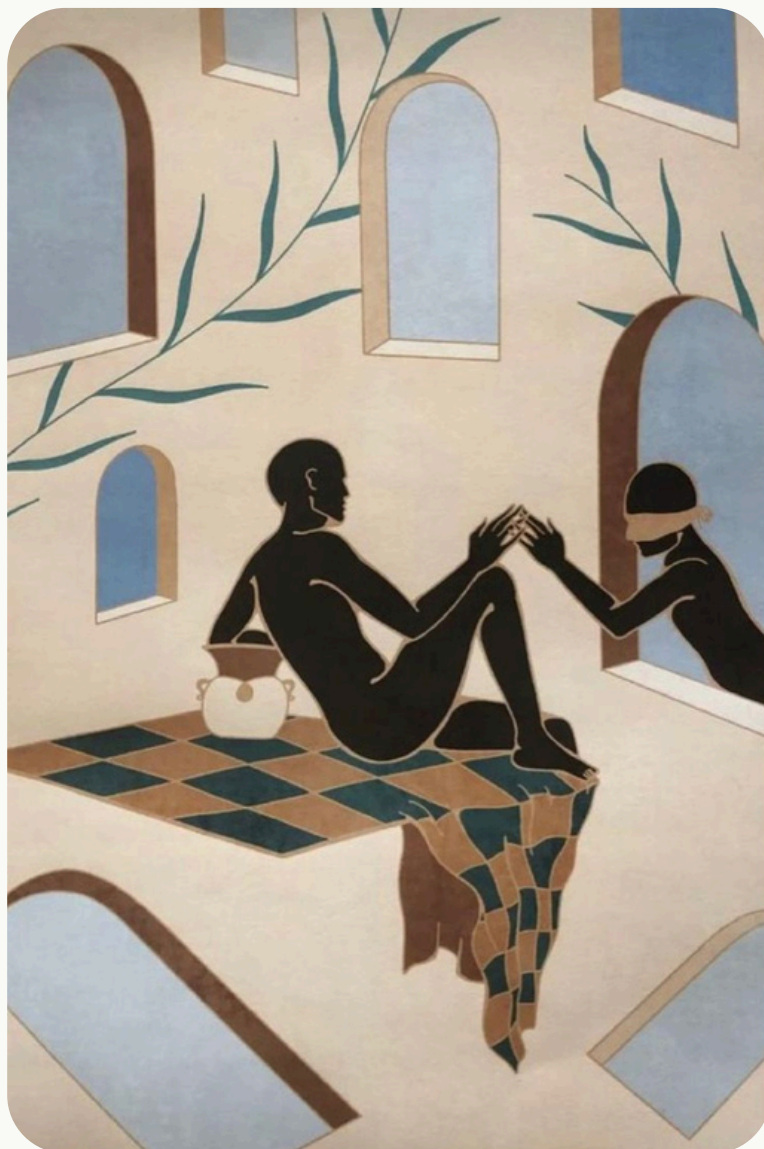
Segundo: nombrar lo que antes era niebla. Ponerle nombre a cada fase te da algo que no tenías: lenguaje interno para describirte sin ahogarte. Y eso ya cambia la relación que tienes con tu propio patrón.

Pero ubicarte en el mapa, por sí solo, no transforma. Te da consciencia. Te da lenguaje. Te da claridad. Las tres cosas valiosísimas. Pero ninguna de las tres cambia el código que sostiene el ciclo.

.

El ciclo se sostiene en el inconsciente. Y al inconsciente no se llega con mapas. Solo con un trabajo distinto, dirigido al nivel donde el patrón está grabado.

El mapa te muestra dónde intervenir, pero la intervención de verdad es otra cosa.



QUÉ HACER CON ESTO

Si has leído hasta aquí, te ha pasado una de estas dos cosas:

Una, que **el mapa te ha dado una claridad nueva sobre algo que llevabas tiempo sin poder nombrar**. Y has visto, por fin, dibujada delante de ti, la secuencia exacta que se repite en tu vida. Eso ya es mucho. No lo subestimes.

Dos, que **te has reconocido tan claramente en las cinco fases que ahora mismo estás sintiendo una mezcla incómoda de alivio y vértigo**. Alivio porque por fin tiene sentido. Vértigo porque ahora sabes que no se resuelve solo con haberlo visto.

Si es la primera, sigue leyendo lo que comparto, sigue trabajándote, y vuelve cuando lo necesites.

Si es la segunda, esto es lo que te propongo.

Tengo una página donde puedes contarme tu caso y reservar una consultoría de 30 minutos conmigo. Es gratuita. No es una llamada de venta encubierta. Es una conversación de verdad donde vas a hablar tú, voy a escucharte yo al cien por cien, y vamos a identificar en qué fase del mapa se te queda atrapado tu patrón concreto, y qué tendría que pasar para que dejara de repetirse.

En esa página hay un formulario corto. Te pido que lo rellenes con honestidad porque lo leo yo antes de la llamada. Te aviso de algo para que no haya sorpresas. La última pregunta es sobre inversión. Es un filtro. Yo no acompaño desde sesiones sueltas.

Acompaño desde un proceso de doce semanas donde la transformación es permanente. Eso tiene un coste y un compromiso. Prefiero que lo sepas antes de sentarte conmigo, no después.

Si ahora no es tu momento, no pasa nada. Lo respeto. Pero **si después de ver el mapa entero ya no puedes seguir fingiendo que no lo veías, ven.**

Cuéntame tu caso.

Te espero al otro lado.

Blanca "*la Dihabla*" Muela

