



# LAS HERIDAS INVISIBLES QUE SIGUEN MANEJANDO TUS RELACIONES

Cómo tu inconsciente elige, sostiene y protege  
los vínculos que más te duelen

**BLANCA MUELA**

[WWW.DIHABLA.COM](http://WWW.DIHABLA.COM)



# LO PRIMERO QUE TENGO QUE DECIRTE

Antes de empezar, **quiero advertirte de algo**, porque si no lo hago, lo que leas a continuación va a perder fuerza.

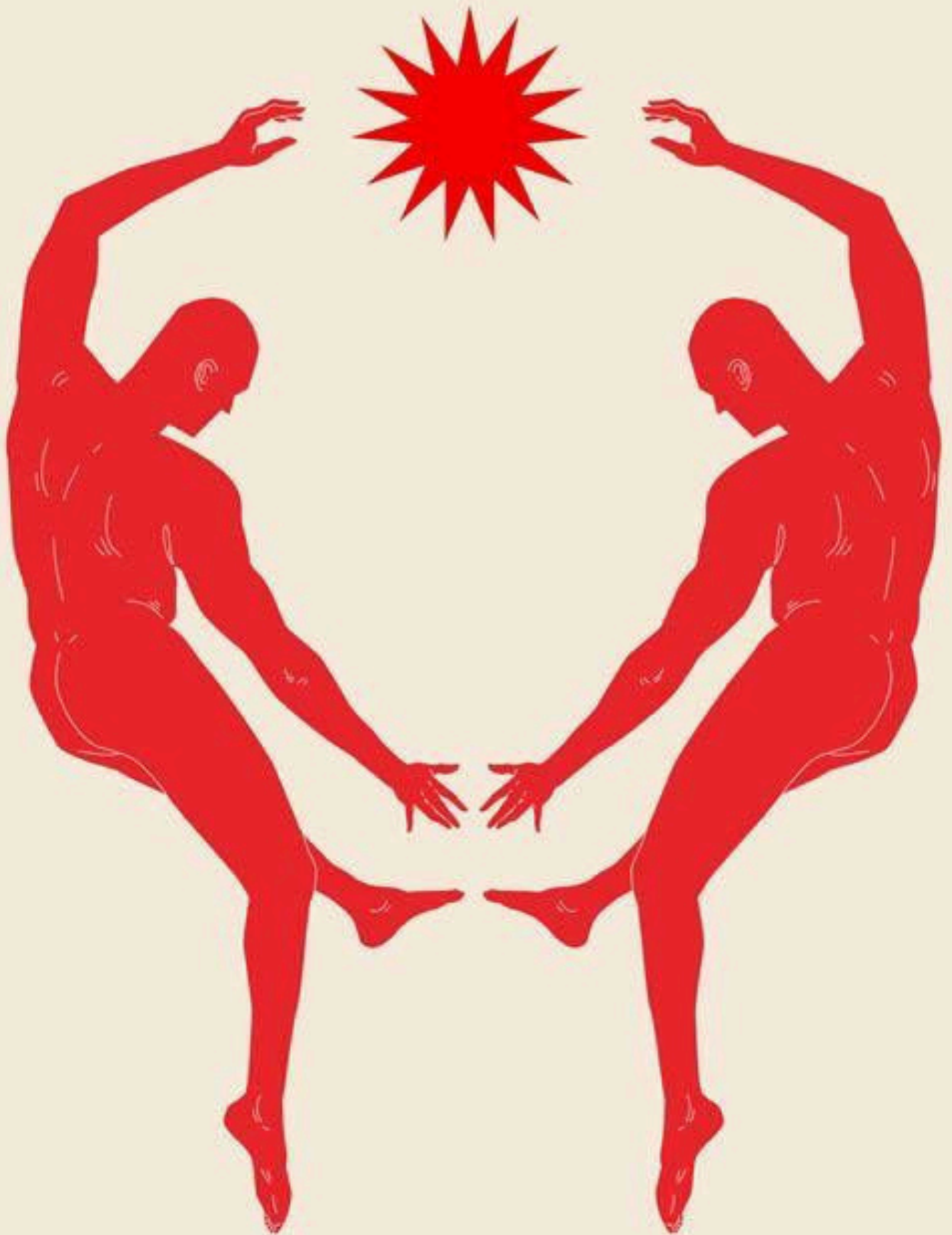
**Esto no es un eBook sobre heridas de la infancia.** No te voy a clasificar en cinco arquetipos. No te voy a dar una lista de heridas con sus síntomas. No te voy a pedir que abrases a tu niña interior. Sé que eso es lo que se lleva. Sé que es lo que probablemente esperabas encontrar al abrir esto. Y sé también que ya lo has leído mil veces y que, por mucho que te haya servido en algún momento, hoy te has quedado en el mismo sitio.

**Si lo que has leído hasta ahora sobre heridas te hubiera transformado tus relaciones, no estarías aquí.** Y no lo digo con dureza. Lo digo con respeto, porque yo he estado donde tú estás, leyendo cosas parecidas, asintiendo, sintiéndome entendida, y volviendo dos semanas después a repetir exactamente la misma dinámica con la misma persona, o con su versión nueva. Lo que vas a leer aquí va por otro sitio.

**No vamos a hablar de qué herida tienes.**

Vamos a hablar de cómo opera tu herida, en tiempo real, en cada vínculo que tienes, sin que tú lo veas y sin que tú la firmes. Porque ese es el problema de verdad. No es que tengas heridas. Las tenemos todos. El problema es que tu herida lleva años eligiendo, sosteniendo y protegiendo tus relaciones a tu espalda.

Y mientras no veas eso operando, vas a seguir creyendo que tienes mala suerte con la gente, que el mundo está lleno de personas iguales, o que tú "atraes" cierto tipo de vínculos. **Las tres explicaciones son falsas.** Y voy a explicarte por qué.



# TE VOY A CONTAR ALGO ANTES DE EMPEZAR

**A los diecisiete años empecé mi primera relación seria. Él era tres años mayor que yo.** Era celoso, posesivo, controlador, y me fue separando poco a poco de mi familia y de mis amigos. Yo me consumí dentro de esa relación durante meses. No tuve la capacidad de salir sola. Tuvo que intervenir uno de mis hermanos para que aquello terminara.

Durante años, cuando contaba esa historia, lo hacía así: *"tuve mala suerte, era muy joven, no sabía"*.

Pero a los treinta y muchos, haciendo trabajo personal profundo, me topé con algo incómodo. Empecé a ver que la dinámica de aquella primera relación no había sido un accidente. Y que, aunque las parejas que vinieron después eran muy distintas en superficie (algunas tóxicas, otras aparentemente sanas y otras complicadas por otras razones), había algo común que se repetía. **No eran ellos, era la dinámica.**

Y cuando me puse a tirar del hilo en serio, **llegué hasta antes de que yo naciera.** Hasta el día en que mi madre rompió aguas el 8 de agosto del 88 y, sin embargo, no quiso molestar a mi padre, que estaba trabajando, para que la llevara al hospital. Hasta el detalle, que me costó años conocer, de que mi padre había querido que mi madre abortara.

Eso, grabado en mi sistema antes de que yo tuviera la oportunidad de defenderme, configuró una creencia de fondo: **"no soy bienvenida"**. Y otra que venía pegada: **"tengo que hacer algo para ser vista"**.

**Esa configuración no fue una idea que yo tuviera, fue un programa que se instaló.** Y ese programa empezó a operar en mis vínculos mucho antes de que yo supiera siquiera lo que era un vínculo.

¿Por qué te cuento esto? Porque yo no elegí a aquel novio. Mi herida lo reconoció. Y durante años no elegí a las parejas que vinieron después, aunque tuviera la sensación de estar eligiendo. Mi herida iba delante y yo me limitaba a ir detrás, justificándolo y echando balones fuera.

**Tardé mucho en verlo.** Y cuando lo vi, no fue un alivio bonito. Fue una incomodidad muy honda. Pero a partir de ese momento, algo cambió, porque empecé a poder distinguir cuándo era yo la que estaba en la conversación y cuándo era ella (la herida) hablando por mi boca.

**De eso va lo que viene ahora.** De cómo opera ella, sin que la veas, en cada relación que tienes.

**Hay tres mecanismos.** Voy uno por uno.



# MECANISMO 1: EL RECONOCIMIENTO

**Tu herida reconoce a la persona antes de que tu mente consciente sepa con quién está hablando.**

Esto va a sonar fuerte, pero quiero que lo leas despacio. Cuando conoces a alguien (una pareja potencial, un/a nuevo/a amigo/, un socio, una clienta, una compañera de trabajo) tu mente consciente cree que está evaluando a la persona. Que está leyendo su forma de hablar, sus gestos, lo que dice y cómo lo dice. Que está sacando conclusiones.

Y sí, eso pasa. Pero pasa en un segundo plano.

**En el primer plano, mucho antes y mucho más rápido, otra cosa está ocurriendo.** Tu inconsciente está haciendo un escaneo distinto. No está leyendo a la persona, está leyendo la dinámica que esa persona ofrece. Su forma de tratarte, su forma de mirarte, su nivel de disponibilidad, su tipo de exigencia, su manera de retirar afecto, su manera de darlo y su ritmo emocional.

Y a ese escaneo le está aplicando una pregunta única, silenciosa y automática: ***"¿esto se parece a lo conocido?"***

**Si la respuesta es sí, tu inconsciente activa una alerta de interés.** No de placer. No de bienestar. **De reconocimiento.** Sientes algo. Te llama la atención. Hay una intensidad rara. Una conexión inexplicable. Una atracción que no sabes muy bien de dónde viene.

Eso que estás interpretando como química, como destino, como sintonía, como intuición, es, casi siempre, **tu sistema reconociendo terreno familiar.**

## CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:

- **Conoces a una persona y sientes una conexión instantánea.** Más tarde descubres que su forma de retirarse cuando algo le incomoda es idéntica a la de tu padre.
- Una amiga te cuenta una historia y de pronto te das cuenta de que **llevas años eligiendo amigas que cuentan más de lo que escuchan.** Como tu hermana mayor.
- Aceptas un cliente que te paga bien pero que **desde el principio te trata con una mezcla de exigencia y desdén.** Y no entiendes por qué te ha costado decirle que no, si en otros casos sabes hacerlo.
- **Te enamoras de alguien que no está del todo disponible.** Otra vez.

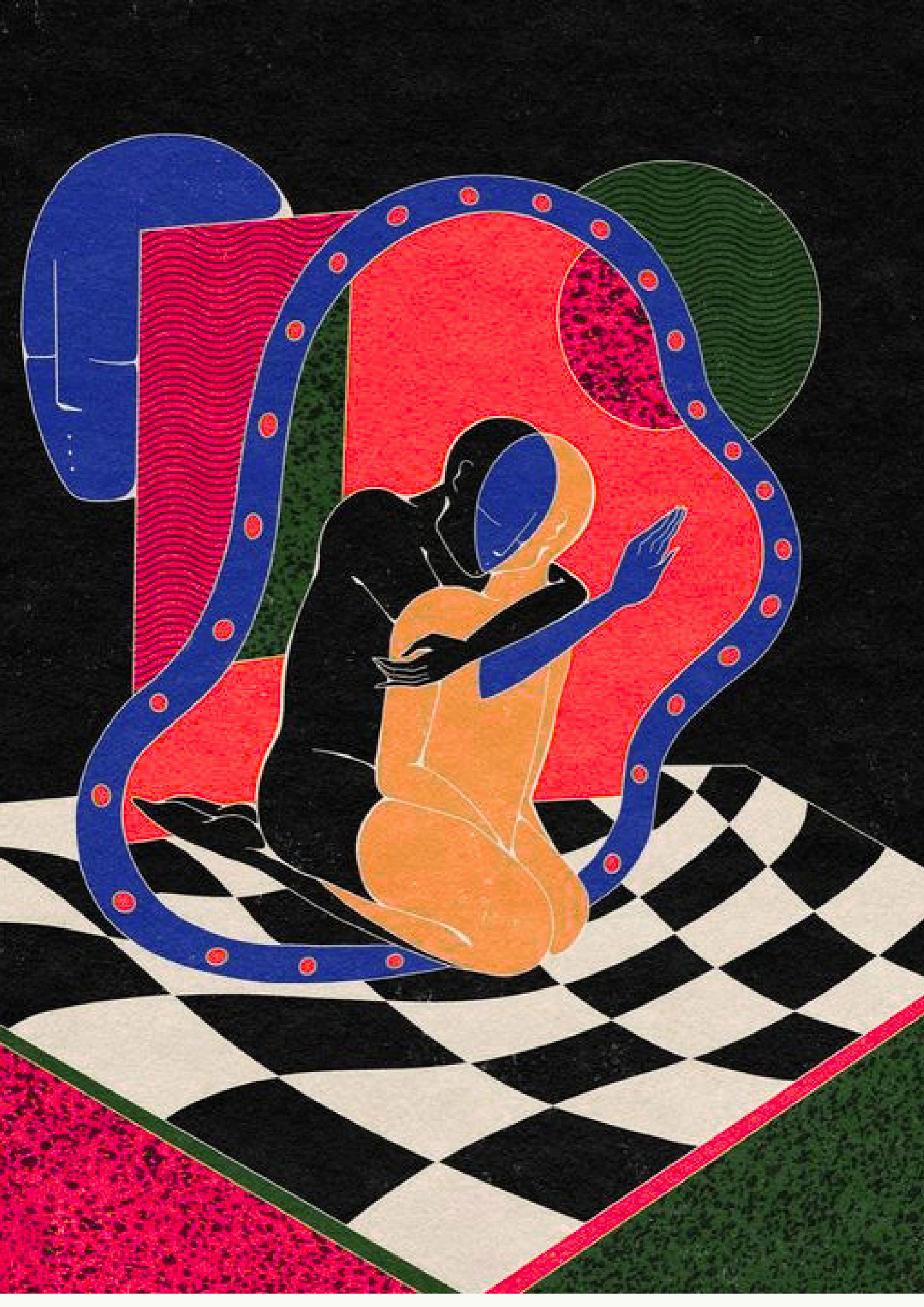
Lo más importante de este mecanismo es entender una cosa: lo familiar no es lo bueno. **Lo familiar es lo conocido.** Y el sistema confunde "conocido" con "seguro", porque su única función es predecir.

Para tu inconsciente, una dinámica conocida (aunque sea una dinámica que te haga daño) es preferible a una dinámica desconocida, aunque esa otra fuera mucho mejor.

Por eso a veces conoces a alguien que te trata bien y sientes... nada. Te aburre. No te llama. Te parece *"buena gente, pero no es lo mío"*. Y vuelves a tu tipo conocido.

Pero tu tipo no es tu tipo, **es tu programa.**

**SEÑAL DE QUE ESTE MECANISMO ESTÁ OPERANDO: LA PALABRA "QUÍMICA" APARECE MUCHO EN CÓMO DESCRIBES TUS ELECCIONES. Y LA QUÍMICA, SOSPECHOSAMENTE, SIEMPRE TE LLEVA AL MISMO SITIO.**



## MECANISMO 2: LA AMPLIFICACIÓN

Una vez elegida la persona, **tu inconsciente amplifica las señales que confirman el patrón e ignora las que lo contradicen.**

**Este mecanismo es el más invisible de los tres**, porque es donde tu propia inteligencia te traiciona con más elegancia.

Cuando entras en un vínculo (del tipo que sea), tu sistema **necesita que ese vínculo confirme lo que ya cree sobre cómo funcionan las relaciones.** Si tu programación profunda dice *"tengo que esforzarme para que me quieran"*, tu sistema va a filtrar la información que entra de ese vínculo de manera selectiva, sin que tú lo notes.

Vas a recordar con más fuerza las veces que esa persona no te ha respondido rápido. Vas a registrar con más intensidad cada vez que no te haya mirado cuando hablabas. Vas a darles más peso a los momentos en los que te hayas sentido un poco menos. Y, al mismo tiempo, vas a borrar o minimizar los momentos en los que esa persona te trató bien, te eligió o te cuidó.

O sea, no es que no pasen, es que tu sistema no les da espacio. Porque no encajan con el programa y **todo lo que no encaja se descarta.**

Esto se llama, en términos psicológicos, **sesgo de confirmación inconsciente.** Pero el nombre técnico te sirve de poco. Lo que te sirve es ver el efecto.

## CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:

- **Llevas dos años con tu pareja.** Si te preguntan, dirás que está contigo "a medias", que no te prioriza. Pero si haces un repaso honesto, **hay decenas de gestos de cuidado que no recuerdas con detalle** y, sin embargo, recuerdas con claridad las tres veces que llegó tarde.
- **Tienes una amistad de años.** Te quejas de que es egoísta, pero cuando te paras a pensar, **te das cuenta de que solo guardas los momentos en los que sentiste que no te escuchaba** y has olvidado los muchos en los que sí lo hizo.
- **Un cliente importante te cancela una reunión.** Te quedas tres días dándole vueltas, pero ese mismo cliente, el mes anterior, te derivó dos clientes nuevos y eso ya no aparece en tu cabeza cuando piensas en él.
- **Estás con alguien nuevo.** Te trata bien. Y un día, ante un gesto pequeño, **sientes una alarma desproporcionada.** Esa alarma no es información sobre la persona. Es información sobre tu programa funcionando.

Esto es sumamente importante porque **mientras este mecanismo está activo, tú no estás viviendo la relación que tienes delante.** Estás viviendo una versión filtrada de esa relación. Y esa versión filtrada confirma, una y otra vez, que **el mundo funciona como tu herida espera que funcione.**

Y entonces tomas decisiones (cortar, no cortar, alejarte, acercarte, exigir, retirarte) basándote en la versión filtrada. Que no es la real.

**La amplificación no te hace ver lo que no hay.** Te hace no ver lo que sí hay. Y eso es mucho peor.

*SEÑAL DE QUE ESTE MECANISMO ESTÁ OPERANDO: TUS RELACIONES, VISTAS DESDE DENTRO, SON SIEMPRE ALGO PEORES DE LO QUE PARECEN DESDE FUERA.*



# MECANISMO 3: LA FIDELIDAD OCULTA

Cuando una relación amenaza con cambiar la dinámica conocida, **tu inconsciente te lleva a sabotearla antes de soltar el patrón.**

**Este es el mecanismo más cruel de los tres.** Y el más decisivo. Porque si lo entiendes, entiendes por qué, después de años de trabajo personal, sigues volviendo al mismo tipo de vínculo. Voy a explicártelo con la lógica que lo hace funcionar.

**Tu herida no es solo una herida tuya.** Es la forma de vínculo que aprendiste primero. Casi siempre con tus figuras de origen: madre, padre, cuidadores. Esa forma de vincularte, aunque doliera, se convirtió en tu modelo interno de qué es una relación. Para tu inconsciente, repetir esa dinámica no es repetir un dolor.

**Es mantener la fidelidad al vínculo original.** Es seguir conectada, simbólicamente, con las personas que te dieron tu primera idea de lo que era el amor, o el cuidado, o el reconocimiento. Aunque ese amor, ese cuidado o ese reconocimiento fueran insuficientes, ambivalentes o dañinos.

**Soltar el patrón, en términos inconscientes, es como soltar a esas personas.**

Y eso es lo que tu sistema no quiere hacer, aunque tú conscientemente sí quieras.

Por eso, cuando aparece una relación que rompería la dinámica (una pareja que te trata muy bien, una amistad sana, un socio respetuoso, una clienta que te valora sin condiciones)... **tu sistema se moviliza para defenderse.**

Porque **si esa relación funciona, el modelo original queda invalidado**. Y para tu inconsciente, invalidar el modelo original es una forma de traición.

Entonces **aparece el sabotaje**. Y casi nunca aparece de forma evidente.

Aparece como aburrimiento. Como pérdida de interés. Como duda existencial sobre la relación. Como *"no termino de sentir lo que sentí al principio"*. Como una distancia que se instala lentamente y para la que tienes mil explicaciones razonables. Como una crítica creciente sobre la otra persona, donde de pronto empiezas a ver defectos que antes no veías. Como una sospecha sutil de que *"esto no es lo mío"*.

**Todas esas sensaciones son auténticas**. Lo que ocurre es que no son lo que tú crees que son. No son intuición. No son sabiduría. No son señales del universo. Son tu sistema haciendo lo posible por sacarte de un vínculo que amenaza con romper la fidelidad al patrón original.

### **CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:**

- **Conoces a alguien que te trata como te gustaría que te trataran**. A los tres meses, sientes que *"te falta chispa"*. Cortas. Vuelves a alguien que conoces de antes, con quien lo pasaste fatal, pero con quien sientes *"más cosas"*.
- **Una amiga nueva, sana, generosa, empieza a ocupar un lugar importante en tu vida**. Empiezas, sin saber por qué, a ponerle pegas. A descubrirle defectos. A distanciarte. Mientras tanto, tu amigo/a de toda la vida, que te hace sentir pequeño/a cada vez que la ves, sigue ocupando el mismo espacio que siempre.

- **Tu negocio empieza a despegar.** Aparecen clientes de mejor nivel. Y descubres que estás bajando los precios, dilatando las propuestas, "no terminando de cuadrar" con los más exigentes. Vuelves al tipo de cliente que te paga peor y te valora menos. Y te dices que con ellos *"te sientes más cómodo/a"*.
- **Tu madre te trata mal en una conversación.** Te enfadas. Pero a la semana, estás otra vez llamándola. En cambio, una amiga que te cuidó durante un mal momento se ha ido alejando porque tú, sin notarlo, has dejado de buscarla.

La fidelidad oculta es lo que explica que, después de años de terapia, después de leer todo, después de entender perfectamente tus patrones, vuelvas al mismo sitio. **No es falta de claridad, es que romper el patrón se siente, en algún nivel profundo, como dejar de pertenecer.**

Y para un ser humano, **dejar de pertenecer es una de las amenazas más grandes que existen.** Por eso el inconsciente se moviliza con tanta fuerza para evitarlo.

**SEÑAL DE QUE ESTE MECANISMO ESTÁ OPERANDO: LAS RELACIONES QUE TE HARÍAN BIEN TE ABURREN, Y LAS QUE TE HACEN DAÑO TE ENGANCHAN. Y TIENES EXPLICACIONES MUY ELABORADAS PARA AMBAS COSAS.**



# LO QUE ESTOS TRES MECANISMOS SIGNIFICAN JUNTOS

Ahora que has visto los tres por separado, quiero que los pongas en secuencia, porque trabajan juntos.

## **Tu herida reconoce a la persona (mecanismo 1).**

Una vez instalado/a en el vínculo, tu herida amplifica lo que confirma el patrón y **borra lo que lo contradice (mecanismo 2)**. Y cuando algo amenaza con romper la dinámica, **tu herida sabotea para sostener la fidelidad al vínculo original (mecanismo 3)**.

**Los tres mecanismos juntos forman un sistema completo de autoprotección del patrón.** Y ese sistema lleva años funcionando en ti, sin que lo veas, eligiendo por ti, filtrando por ti, sosteniendo por ti.

**No estás haciendo tus relaciones, te las está haciendo el programa.**

Por eso entender tus heridas no es suficiente. Por eso años de terapia no te han cambiado el tipo de vínculos que eliges. Por eso, después de tanto trabajo personal, sigues mirándote desde fuera y pensando **"¿cómo es posible que vuelva a estar en esto?"**

Es posible porque el sistema sigue funcionando. Y el sistema no se desactiva con consciencia. **Se desactiva con reprogramación.**

Yo he atravesado los tres mecanismos en mis propias relaciones, y los he visto atravesar a las personas que acompaño. Hombres y mujeres con parejas que parecían distintas y que repetían exactamente el mismo patrón.

Emprendedores y emprendedoras que cambiaban de socios y de equipos y volvían siempre a la misma dinámica. Hijo/as que se distanciaban de su familia durante años y volvían sin entender por qué.

**Cuando el sistema se desactiva en su raíz, dejas de elegir a esas personas.** No porque te lo propongas, ni porque las identifiques mejor. Las dejas de elegir porque tu sistema, ya reprogramado, no las reconoce como familiares. Y por tanto, no las elige.

**Eso es lo que se transforma.** Eso es lo que no cambia con consciencia sola.



# LO QUE TE TOCA A TI AHORA

Si has leído hasta aquí, te ha pasado algo concreto. **Te has reconocido** (probablemente más de lo que esperabas al empezar).

**Es posible que estés notando cierto malestar.** Cierta sensación de *"ahora ya no puedo no verlo"*. Eso no es casualidad, es lo que pasa cuando le pones nombre a algo que llevaba años operando en silencio.

Pero **quiero ser honesta contigo**, porque te lo debo.

**Reconocer los tres mecanismos en tu vida no los desactiva.**

Saber cómo funciona el reconocimiento no impide que tu herida siga reconociendo. Entender la amplificación no quita el filtro. Comprender la fidelidad oculta no rompe el contrato simbólico con tu sistema original.

**Lo que has ganado al leer esto es lenguaje.** Y el lenguaje cambia la relación que tienes con lo que ves. Eso ya es mucho. No lo subestimes.

Pero **si quieres que el sistema deje de operar, hay que ir al nivel donde está grabado.** Y a ese nivel no se llega con un PDF. Ni con otro libro. Ni con otra terapia hablada. Se llega con un trabajo distinto, sostenido en el tiempo, dirigido a **la reprogramación del sistema operativo interno.**

×

×

×



# SI QUIERES DAR EL PASO

**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 100% y **vamos a identificar qué patrón concreto está sosteniendo tus vínculos** y qué tendría que pasar para desactivarlo.

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 de terapia. **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. Sigue por aquí, sigue trabajándote y vuelve cuando lo sea. Lo respeto.

Pero si después de leer esto sabes que no puedes seguir mirando para otro lado, ven.

**Cuéntame tu caso**

**Te espero al otro lado.**

Blanca "*la Dihabla*" Muela



