



LAS HERIDAS INVISIBLES QUE LLEVAN AÑOS ELIGIENDO A TUS PAREJAS POR TI

Cómo tu inconsciente elige a tus parejas, filtra lo que ves de ellas y aparta a quien te trataría bien.

BLANCA MUELA

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 abras a tu niño/a interior.

Sé que eso es lo que se lleva. Y sé que ya lo has leído mil veces. Te ha servido para entenderte. **No te ha servido para dejar de elegir igual.**

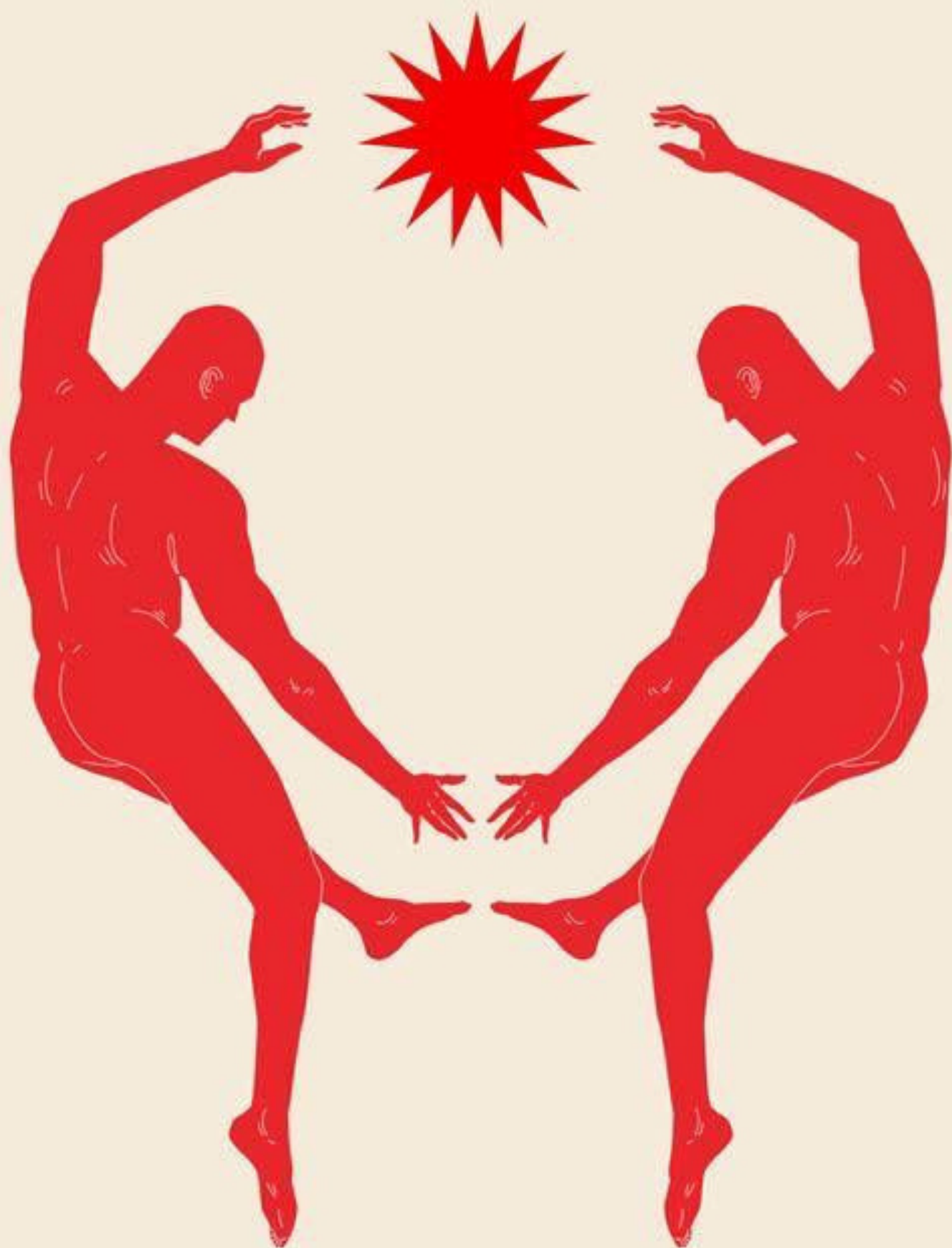
Y ese es el punto. Tú entiendes tu patrón mejor que nadie. Podrías dar una charla sobre él. Sabes de dónde viene, cómo se llama y qué lo activa. Y aun así, el mes que viene vuelves a sentir "algo" por el mismo tipo de persona de siempre.

Fíjate en esto: en el resto de áreas de tu vida tienes criterio. En el trabajo detectas en cinco minutos a quien no es de fiar y dices que no sin que te tiemble la voz, pero delante de alguien que te gusta... ese criterio se apaga.

Y no es que no sepas lo suficiente sobre lo que te pasa, es que **saber no ha bastado**. Por eso no vamos a hablar de qué herida tienes.

Vamos a hablar de cómo opera tu herida, en tiempo real, en cada pareja que eliges, sin que tú lo veas y sin que tú la firmes.

Porque mientras no la veas operar, vas a seguir creyendo una de estas tres cosas: que tienes mala suerte en el amor, que "todo/as son iguales", o que tú "atraes" a cierto tipo de persona. **Las tres 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.

Cuando conoces a alguien que te podría interesar, tu mente consciente cree que está evaluándolo. Que lee su forma de hablar, sus gestos, lo que dice y cómo lo dice. Y sí, eso pasa. Pero pasa en segundo plano.

En primer plano, mucho antes y mucho más rápido, tu inconsciente está haciendo otro escaneo. No lee a la persona. **Lee la dinámica que esa persona ofrece.** Su disponibilidad. Su forma de mirarte. Su nivel de exigencia. Su manera de dar afecto y su manera de retirarlo. Su ritmo emocional.

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

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

Eso que interpretas como química, como destino, como flechazo, como intuición, es casi siempre **tu sistema reconociendo terreno familiar.**

CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:

- **Conoces a alguien y sientes una conexión instantánea.** Meses después descubres que su forma de desaparecer cuando algo le incomoda es idéntica a la de tu padre.
- **Te atrae quien responde a medias.** El mensaje que tarda, el "en línea" sin contestarte, el plan que nunca acaba de confirmarse. Y la incertidumbre, en lugar de echarte para atrás, te engancha.
- **Conoces a alguien que te trata bien, de verdad bien, y sientes... nada.** Te aburre. No te llama. "Buena persona, pero no es lo mío." Y vuelves a tu tipo de siempre.

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

Para tu inconsciente, una dinámica conocida (aunque te haga daño) es preferible a una dinámica desconocida (aunque esa otra fuera mucho mejor). Por eso lo estable te sabe a poco y lo intermitente te sube. No es tu gusto. **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 es el más invisible de los tres, porque es donde tu propia inteligencia te traiciona con más elegancia.

Cuando entras en una relación, tu sistema necesita que esa relación confirme lo que ya cree sobre cómo funciona el amor. Si tu programación de fondo dice *"tengo que esforzarme para que me quieran"*, tu sistema filtra lo que entra de ese vínculo de forma selectiva, sin que tú lo notes.

Vas a recordar con fuerza las veces que no te respondió rápido. Vas a registrar cada vez que no te miró cuando hablabas. Vas a dar peso a los momentos en que te sentiste un poco menos. Y, a la vez, vas a borrar o minimizar los momentos en que esa persona te cuidó, te eligió o te trató bien.

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

En psicología esto se llama sesgo de confirmación. Pero el nombre te sirve de poco. Lo que te sirve es ver el efecto.

CÓMO SE VE EN LA VIDA REAL:

- **Llevas tiempo 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 recuerdas con nitidez las tres veces que llegó tarde.
- **Tu ex te trató fatal.** Y sin embargo, cuando piensas en esa relación, lo que aparece son los momentos buenos, idealizados. El daño se ha difuminado. La intensidad, no.
- **Estás con alguien nuevo que 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 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 amor funciona como tu herida espera que funcione.

Y entonces decides (cortar, no cortar, alejarte, acercarte, exigir, callarte) sobre 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 explica por qué, después de años de trabajo personal, sigues volviendo al mismo tipo de pareja.

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 el amor. Para tu inconsciente, repetir esa dinámica no es repetir un dolor.

Es mantener la fidelidad al vínculo original. Es seguir conectado/a, simbólicamente, con las personas que te dieron tu primera idea de lo que era el amor. Aunque ese amor fuera insuficiente, ambivalente o dañino.

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 alguien que rompería la dinámica (una pareja que te trata muy bien, que está disponible, que no te da motivos para sufrir)... **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 de forma evidente.

Aparece como aburrimiento. Como pérdida de interés. Como *"no siento lo que sentí al principio"*. Como una distancia que se instala despacio y para la que tienes mil explicaciones razonables. Como una crítica creciente, 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 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 siempre habías querido que te trataran.** A los tres meses, sientes que "te falta chispa". Cortas. Y vuelves con alguien con quien lo pasaste fatal, pero con quien "sientes más cosas".
- **Empiezas a salir con una persona sana, disponible, generosa.** Y sin saber por qué, empiezas a ponerle pegas. A buscarle defectos. A enfriarte. Mientras tanto, la persona que te hacía sentir pequeña sigue teniendo la puerta abierta.
- **La calma la lees como falta de deseo.** La paz te aburre. Y confundes "no me desregula" con "no lo quiero".

La fidelidad oculta es lo que explica que, después de años de terapia, después de leerlo todo, después de entender tu patrón a la perfección, 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 LAS DOS 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 eligiendo tus parejas, te las está eligiendo el programa.

Por eso entender tus heridas no ha bastado. Por eso años de terapia no te han cambiado el tipo de pareja que eliges. Por eso, después de tanto trabajo personal, vuelves a mirarte desde fuera 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.**

He atravesado los tres mecanismos en mis propias relaciones. Y los he visto atravesar a las personas que acompaño. Hombres y mujeres con éxito en casi todas las áreas de su vida, con parejas que parecían distintas y repetían exactamente el mismo patrón. Personas que se juraban *"esta vez es diferente"* y no lo era.

Cuando el sistema se desactiva en su raíz, dejas de elegir a esas personas. No porque te lo propongas. No 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.

Y 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



