

LO ENTIENDES TODO. Y AUN ASÍ, VUELVES A CAER.

Cómo funciona tu inconsciente y por qué repites el mismo patrón en pareja.





ANTES DE EMPEZAR

Te va bien en todo. Menos en el amor.

Tienes trabajo. Con tu familia, bien. Con tus amigos, genial. Pero en lo de la pareja hay algo que no.

Cuando alguien te empieza a importar, te pones a cuidar. A cuidar de más. A estar pendiente, a adelantarte, a dar.

Y sin darte cuenta, te abandonas. Dejas de ser tú. Y así tampoco das pie a que la otra persona te conozca tal y como eres.

Puede que hasta lo tengas identificado: **buscas la validación a través del cuidado.**

Lo curioso es que en otra relación quizá era al revés. Era la otra persona quien te cuidaba de más. Y a ti te abrumaba: era demasiado. «Déjame un poco».

Hasta que un día, en plena relación, te pillas haciendo lo mismo. Y piensas: pero si me estoy convirtiendo en mi ex.

Y no, no es la primera vez. Te ha pasado en todas.

«Pero si me estoy convirtiendo en mi ex.»

¿Por qué, si lo tengo tan claro, caigo una y otra vez?

Te dices «esta vez no me va a pasar», «esto no lo voy a tolerar»... y acabas pasando por el aro.

Quizá lo achacas a algo que viviste en el colegio. O a esa relación que te marcó. Quizá ya lo has hablado en terapia y tienes un montón de información sobre ti.

Y aun así, ahí sigue.

Estás pagando un precio muy alto. Porque te va bien en el trabajo, con tu familia, con la salud... y resulta que esto, que te importa, no se da.

No tiene ningún sentido que te esté pasando. Eres una persona coherente, funcional, con una vida que te gusta vivir.

Tiene una explicación. Y empieza mucho antes de tu primera relación.

01

EL ORIGEN

Lo que te llevas a la pareja

Cuando nos vinculamos, lo que nos llevamos a la relación es el conflicto que quedó sin resolver en la infancia.

Entonces, en lugar de relacionarte con tu pareja, lo que estás haciendo es relacionarte con tu madre o con tu padre, dependiendo de con quién tengas ese tema.

Si tu manera de reclamar el amor es cuidar, eso habla de la estrategia que tenías de peque. Porque primero hay una idea que te dice:

«Tengo que hacer esto para recibir el amor. Simplemente con ser yo, tal y como soy, no es suficiente.»

Por eso, cuando aparece en escena una persona que te tiene que dar el amor, actúas diferente que con el resto.

Con tus amigos o con tu familia, tu sistema no se siente activado ni en peligro: ya es algo seguro para ti. Pero con la pareja, sí. O con alguien a quien te interesa caer bien: una persona nueva, un jefe... Ahí sacas la estrategia de ser más servicial de lo que serías de normal.

Así va la vaina.



○ A salvo: tu sistema está en calma.

● Te juegas el amor: salta la alarma.

Y OJO

Ahí hay un temazo que tiene que ver con la infancia. Y muchas veces no tiene que ver con un gran trauma, sino con cosas súper sutiles.

02

LA INFANCIA

Los dioses de tu universo

Vamos a ir un poquito más para atrás.

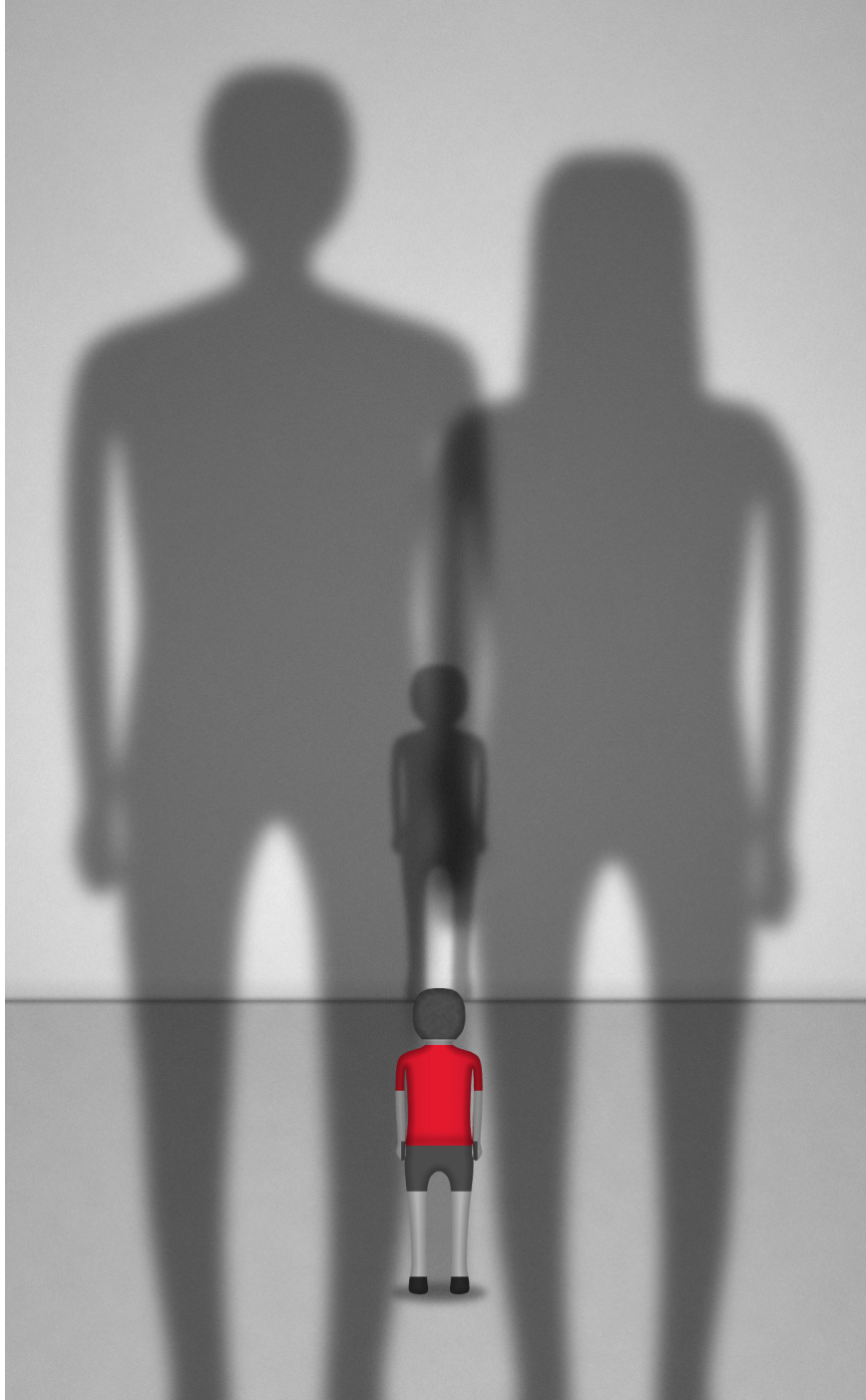
Cuando llegas a casa y eres un bebé, las únicas personas que tienes como referencia son tu padre y tu madre.

Y ya desde la barriga estás recibiendo información. Es un nivel de absorber, absorber, absorber... Luego se hace una poda neuronal y te quedas con lo que te sirve.

Eso pasa a nivel biológico. Y pasa también a nivel mental.

Tú los miras. Aprendes cómo se quiere, cómo se discute, qué pasa cuando alguien se enfada, qué tienes que hacer para que te miren.

Y todo eso, sin que nadie te lo explique, se va guardando.

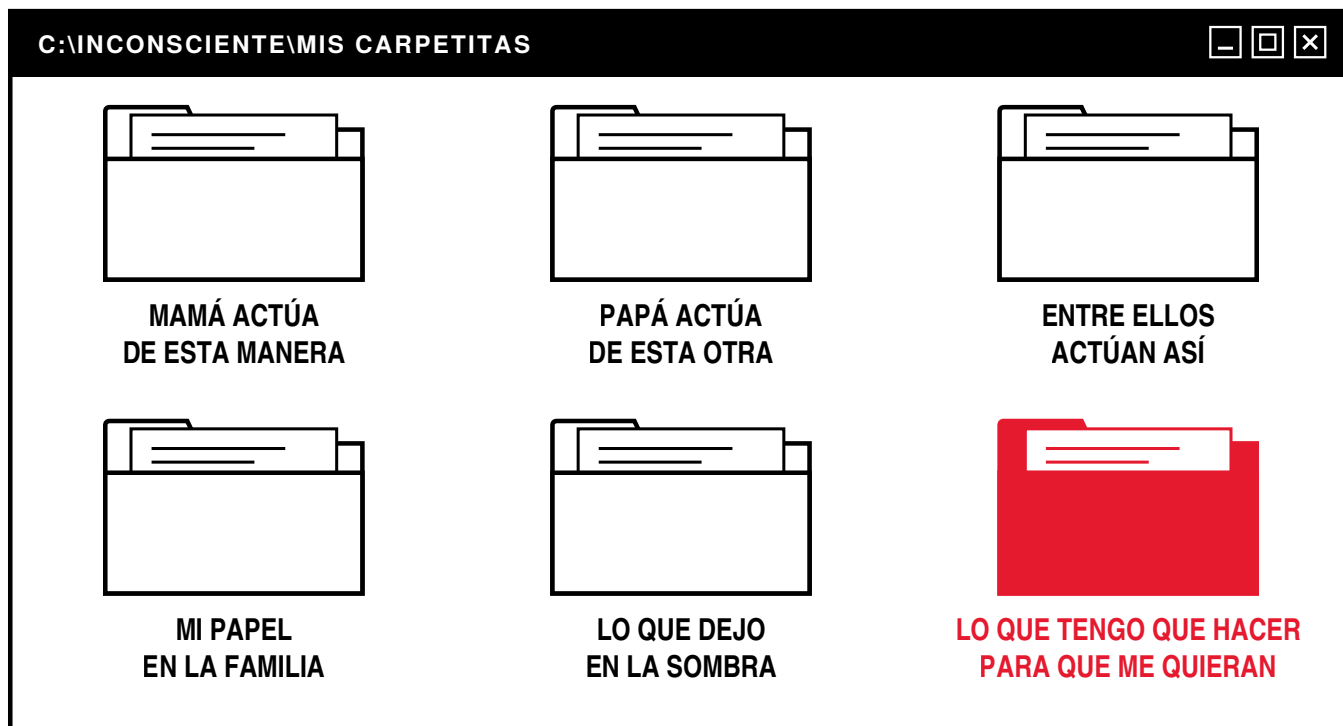


«Tu padre y tu madre son los dioses de tu universo.»

03

CÓMO SE GUARDA

Las carpetitas del Windows



Empiezas a ver. Y dices: vale, mamá actúa de esta manera. Papá actúa de esta otra. Entre ellos, actúan así.

Haces asociaciones. Es como si tuvieras carpetitas del Windows y fueras metiendo información dentro, como archivos.

Y ahí es cuando empiezas a hacer tus propias estrategias. Porque tienes que entrar de alguna forma en ese sistema familiar. **Tienes que tener un rol.**

Pasa mucho entre hermanos: si ves al mayor un poco rebelde, llamando la atención para mal, el pequeño se polariza justo a lo contrario. Cada cual entiende que debe ocupar un lugar. Y no solo cuentan mamá y papá: también abuelos, tíos, el entorno cercano.

Poco a poco vas formando tu personalidad. Eliges las cualidades que te hacen sobrevivir, las que te van a definir. Y las que no te sirven, las relegas a la sombra.

«Tengo que entrar de alguna forma en este sistema familiar. **Tengo que tener un rol.**»

04

EL PROGRAMA

Cuando llegas al cole, ya llegas con el molde

Por eso lo del colegio (que te dejen fuera, que te hagan bullying, no sentirte parte del grupo) es más una consecuencia que el origen.

Ahí lo que pasa es que esa personalidad se formaliza: «yo soy a quien excluyen», «yo no soy como los demás». Se endurece dentro del molde. Y se confirma la creencia: **yo soy eso**.

EL INCONSCIENTE TIENE UNA FUNCIÓN

Todos tenemos la capacidad de ser y de comportarnos como queramos. La historia está en que el inconsciente tiene una función: recabar información y generar automatismos, para que podamos relacionarnos en este mundo y no perdernos entre la multitud.

Y eso está bien. Si tuviéramos que aprender todos los días a caminar, a comer, a hablar, sería una putada.

La mayoría de esos automatismos nos van muy bien. Pero hay un porcentaje que tiene que ver con el autoconcepto, con lo que crees que eres. Y eso se instala muy pronto, como un programa.

Creces. Aparentemente eres una persona adulta. Pero lo que te gobierna, en gran parte, sigue siendo la mente infante. Y te sigues identificando con quien puede estar en peligro y tiene que dar más que los demás para que le quieran.



POR FUERA

Una persona adulta que lo entiende todo.

POR DENTRO

El programa que se escribió de peque. Y sigue decidiendo.

Por fuera, una persona adulta. Por dentro, sigue mandando la mente infante.



¡BUM!

Y EL CUERPO DA UN RESPINGO

05

LA HERIDA

El susto que se queda dentro

Imagínate que eres muy peque. Y pasa lo que sea en casa: ves que tu hermano necesita más atención que tú, o pasa algo con la abuela... Eso, siendo tan peque, te genera un impacto emocional.

Es como si en ese momento ese susto se quedase dentro, sin poder hacer nada con él.

Ponte en esta situación. Estás en tu casa, pasa un niño y tira un petardo. Tú no sabes que es un niño. Oyes el ¡bum! y el cuerpo da un respingo.

Ahora oyes al niño correr y reírse. Y haces: «Ahh, vale. Es un petardo. No pasa nada». Y lo sueltas.

Pero cuando es algo que se mantiene en el tiempo, un susto al que nadie le pone final, eso se queda dentro.

CON FINAL

¡BUM!

«Ahh, vale. Es un petardo.
No pasa nada.»

Lo sueltas.

SIN FINAL

¡BUM!

Se queda dentro.

Nadie te dice que ya ha pasado.

la calma a la que no vuelves

06

EL PATRÓN

Así se convierte un susto en un patrón

1

EL SUSTO

Algo te impacta de peque y nadie le pone final.

2

SISTEMA NERVIOSO

El impacto se queda grabado ahí dentro.

3

SISTEMA COGNITIVO

Crea un mecanismo de defensa: una estrategia.

4

EL PATRÓN

«Cada vez que pase esto, vas a hacer tal cosa.»

5

DAÑOS COLATERALES

«Yo soy quien necesita hacer esto.»

Y DEBAJO DE TODO, LA CREENCIA:

«Siendo yo, tal como soy, no es suficiente.»

Ese impacto emocional es una herida emocional.

Y es lo que genera todo lo que viene después: primero en el sistema nervioso y después en el cognitivo, que es el que crea los mecanismos de defensa. Las estrategias.

Tu sistema dice:

«Hostia. Esto me ha dolido. No me ha gustado. Ahora, cada vez que pase esto, vas a hacer tal cosa.»

Y ese es el patrón.

Que después tiene un montón de daños colaterales: un montón de asociaciones que van hablando sobre ti.

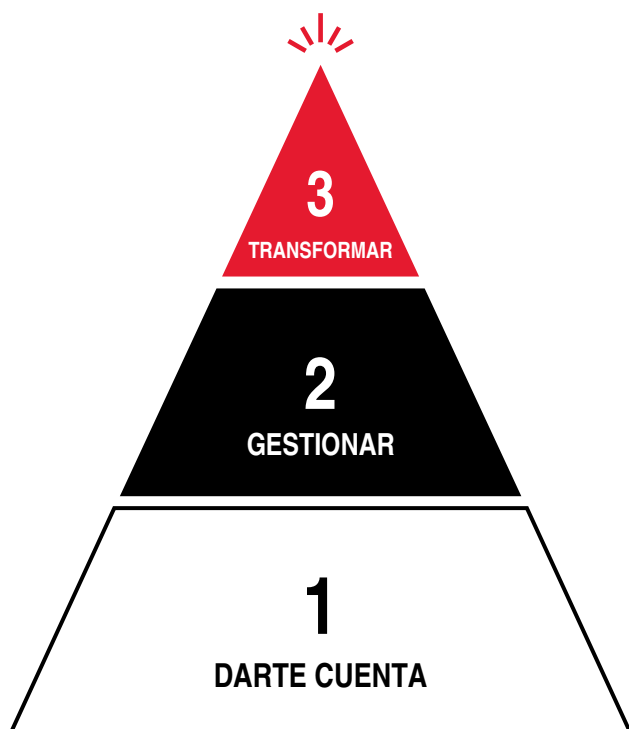
¿Quién soy yo? Pues soy quien necesita hacer esto. Soy a quien excluyen si no lo hace. O soy quien, como le excluyen, necesita hacerlo.

Cualquier asociación que vaya en base a eso.

07

LOS TRES NIVELES

Una pirámide con tres escaloncitos



1

DARTE CUENTA

La base. Observas tu vida y dices: vamos a ver, esto no es coherente. No tiene sentido que, siendo una persona funcional, esto se me esté escapando y no entienda por qué. Es el «ah, aquí hay un problema».

2

GESTIONAR

Te das cuenta del patrón y te dicen: cada vez que conozcas a alguien que te despierta esas ganas de ser más servicial, paras. Respiras, te tocas una pulsera, recitas algo... Son herramientas para contener lo que está pasando.

Pero el patrón sigue activo. Esta vez eres capaz de contenerlo, pero no sabes qué va a pasar en la siguiente. Y si ya estás dentro del vínculo, salir de ahí cuesta muchísimo.

3

TRANSFORMAR

La puntita de arriba: la transformación permanente. Y eso es cuando vas al inconsciente, porque es donde se ha programado de primeras. **Donde se ha dado la orden.**

**Gestionar te viene bien en cierto momento.
Pero no va a hacer que esto termine.**

08

CONSCIENTE E INCONSCIENTE

Entenderlo no es soltarlo

CONSCIENTE · LA RAZÓN

«Vale, ya entiendo
de dónde viene.»



Entenderlo llega hasta aquí.

INCONSCIENTE · EMOCIÓN Y SISTEMA NERVIOSO

El susto sigue aquí.
Y con él, el patrón.

Aquí no se entra con razones: se entra con símbolos,
recuerdos e imágenes. Un mundo un poco onírico.



Si desde la razón entiendes lo que está pasando, está muy guay. Dices: «Hostia, es verdad. Fíjate, esto me ha pasado toda la vida. Y justo me estoy acordando de lo del colegio, y de que antes de eso me pasó tal cosa...».

Lo registras. Pero lo registras desde el consciente.

No estás liberando ese susto. No estás liberando la emoción que está asociada al susto. Por lo tanto, ese mecanismo sigue estando ahí, entre tu sistema nervioso y tu sistema cognitivo.

Cuando se libera desde el inconsciente es otra cosa. Porque en el inconsciente se trabaja con el simbolismo, que te lleva a recuerdos, a proyecciones mentales... Y se produce la catarsis: **liberas el dolor de ese susto que se quedó en su día ahí atrapado.**

**«Lo registro, pero desde el consciente. Y no
estoy liberando ese susto.»**



09

EL CAMINO NUEVO

El palo y la cuerda

Y automáticamente, al liberarse en el sistema nervioso, se generan nuevas redes neuronales.

A día de hoy, es como si hubieras estado con una cuerda atada a un palo, dando vueltas sobre el pasto. Y en el pasto se ha creado una especie de caminito.

Eso es una red neuronal: cuando pasa esto, hago esto. Y cuando pasa esto, hago esto. Y cuando pasa esto, hago esto.

En el momento en que eso se libera, la cuerda ya no te ata al palo. **Recorres un camino nuevo.**

Que es literalmente lo que sucede con las neuronas: se crea una sinapsis nueva. Y ahora, cuando pasa eso, no reaccionas, porque ya no tienes ninguna herida que solventar. Ninguna reacción emocional. Te da exactamente igual.

Así es como funciona el inconsciente.

La cuerda ya no te ata al palo. Recorres un camino nuevo.

10

LA INTEGRACIÓN

Abro el archivo. ¿Y ahora qué?

De nada sirve abrir ese archivo, el de las carpetitas, ver el recuerdo... y olvidarte.

Si después no hay una integración, no sirve de nada. Es lo que pasa cuando alguien vive una experiencia muy intensa y luego no la integra: abres el archivo, ¿y ahora qué?

Por eso hay que unir las dos partes: la inconsciente y la consciente. Para que en tu día a día empieces a ser mucho más consciente de lo que está sucediendo y de cómo actúas.

**¿Desde dónde estoy haciendo esto?
¿Desde dónde estoy haciendo esto
otro? ¿Quién soy? ¿Quién elijo ser?**

Porque al final, esto es tocar la identidad. Se formó una personalidad basada en algunas cualidades que supusiste que te iban a venir bien. Y lo demás se quedó en la sombra.

AHORA TOCA

Desechar. Rescatar.

¿Y LA PSICOLOGÍA?

Está genial: te da mucha información sobre ti, y eso siempre es bueno. Te da herramientas para gestionarte, para verlo con antelación. Ojalá hubiera más.

Pero hay un tipo de trabajo que sirve para una cosa y otro tipo de trabajo que sirve para otra. Para el patrón, a no ser que se aborde desde el inconsciente, va a seguir ahí.

**Para el tema de los patrones, no hay otra:
hay que entrar por donde hay que entrar.**

Para empezar a verlo

Esto es la base de la pirámide: darte cuenta. No busques resolverlo desde la cabeza, que ya has visto que por ahí no va. Escribe lo primero que te venga.

1 ¿Con quién te cambias? ¿Con qué personas sacas la estrategia y con cuáles no?

2 Completa la frase: «Para que me quieran, tengo que...»

3 ¿Qué papel tenías en tu casa de peque?

4 ¿Qué cualidades tuyas dejaste en la sombra?

5 ¿En qué escalón de la pirámide estás ahora mismo?

Ir directamente a donde está el dolor.

Si te has reconocido en estas páginas, tienes dos caminos: seguir gestionando y cruzar los dedos para que la próxima vez no pase... o ir a degüello con eso.

Yo trabajo con acompañamientos intensivos de 12 semanas, centrados en un objetivo concreto. Unimos las dos partes: la reprogramación del inconsciente, en sesiones uno a uno, y la parte consciente, para integrarlo en tu día a día.

LLAMADA GRATUITA

«Cuéntame tu caso»

Escríbeme por WhatsApp (lo tienes en mi perfil de Instagram) y lo hablamos.

@dihabla_

Blanca Muela

Dihabla

Esta guía es divulgativa y no sustituye la atención psicológica ni médica. Si estás atravesando un momento crítico, pide ayuda a un profesional de la salud mental.