



El Vínculo como Espejo

Descubre por qué tu forma de amar no
cambiará hasta que cambies tu mundo interno.

Alvaro Péndola M.
Psicólogo Humanista Transpersonal

psicologotranspersonal.com

EL DIAGNÓSTICO: CUANDO LAS BUENAS INTENCIONES NO SON SUFICIENTES

¿Sientes que estás viviendo la misma dinámica dolorosa una y otra vez, ya sea con diferentes personas o dentro de tu relación actual?

Puede ser profundamente frustrante. Pasan los meses o los años, pero te encuentras emocionalmente en el mismo lugar:

- Sintiendo el mismo tipo de abandono, rechazo o incompreensión.
- Teniendo las mismas discusiones circulares que no llevan a ninguna parte.
- Atrapado/a en un rol repetitivo: el que persigue, el que huye, el que salva o el que aguanta.
- O quizás, eligiendo perfiles que te terminan lastimando de la misma forma.

... Empiezas a preguntarte: "¿Tengo mala suerte?", "¿Por qué siempre elijo mal?", "¿Qué es lo que no estoy viendo?". La verdad es que no es mala suerte. Y tampoco se trata de que estés fallando a propósito o de que "no sirvas" para las relaciones. Lo que hay es un programa interno funcionando en piloto automático, que es más fuerte que tus intenciones conscientes.

EL INSIGHT PROFUNDO: TU MAPA DEL AMOR

No atraemos lo que queremos, atraemos lo que conocemos.

Lo más difícil de este mecanismo es que, mientras estás dentro del bucle, el patrón es invisible para ti. Solo puedes ver sus efectos dolorosos.

Al no poder ver tu propia participación en la dinámica, es natural que la mente proyecte la causa hacia afuera:

sientes genuinamente que el problema es "el otro", su falta de compromiso, su intensidad o su egoísmo. Pero si el escenario cambia y el guion se repite, es hora de mirar al único denominador común: tú.

Desde la psicología profunda y transpersonal, entendemos que nuestra forma de vincularnos hoy no se decide en el presente. Se formó mucho antes.

En nuestra infancia y primeras experiencias, creamos un "mapa interno" de lo que significa el amor, la seguridad y el conflicto. Aprendimos cómo se recibe afecto, qué tenemos que sacrificar para ser aceptados, y qué nivel de intensidad o drama consideramos "normal" en una relación.

El problema surge cuando ese mapa antiguo, diseñado para sobrevivir en el pasado, lo usamos para navegar relaciones adultas en el presente.



"No elegimos lo que nos hace bien, elegimos lo que nos resulta familiar."

El "Hogar" Familiar (Aunque Duela): El cerebro humano prefiere lo familiar a lo desconocido, incluso si lo familiar es doloroso. Inconscientemente, buscamos situaciones o parejas que "encajen" en las heridas o roles que ya conocemos, porque ahí sabemos cómo movernos. Recreamos la escena antigua esperando, esta vez sí, un final feliz.

Pero el final nunca cambia si el guion interno sigue siendo el mismo.

LA SOLUCIÓN: EL GIRO HACIA ADENTRO

Por qué intentar "arreglar al otro" (o a la relación) no funciona

El error más común es pensar que el problema está "afuera": en la pareja actual, en la falta de comunicación, o en la mala suerte.

Entonces intentamos:

- Cambiar al otro (inútil y desgastante).
- Cambiar de pareja (solo para repetir el ciclo más adelante).

El verdadero cambio es INDIVIDUAL.

La terapia de pareja puede ser muy valiosa, pero tiene límites cuando los miembros no han trabajado previamente sus patrones individuales. Patrones emocionales, defensas automáticas, heridas pasadas o estilos de apego inseguros pueden interferir en la comunicación y generar ciclos de conflicto repetitivos. En estos casos, un proceso individual previo o paralelo permite que cada persona reconozca sus automatismos, gestione sus emociones y desarrolle recursos internos, potenciando así la efectividad del trabajo conjunto en la pareja.

Es crucial entender esto: una relación es un sistema. Cuando tú cambias tus supuestos básicos y sanas tu parte, inevitablemente impactas al otro y a la relación entera.

Al principio, esto puede ser desequilibrante: si tú dejas de jugar tu rol habitual (por ejemplo, dejas de perseguir o dejas de aguantar), el sistema se tambalea. Pero este desequilibrio inicial es necesario. Es el paso previo imprescindible para alcanzar un nuevo orden, esta vez basado en una comunicación más honesta, donde por fin tomas posición respecto a quién eres y qué quieres realmente.

La verdadera liberación no es encontrar a la "persona correcta". La verdadera liberación es convertirte TÚ en la persona correcta, capaz de vincularse desde la plenitud y no desde la carencia.



"Tu tarea no es buscar el amor, sino buscar y encontrar dentro de ti todas las barreras que has construido contra él." — Rumi

TU SIGUIENTE PASO

Reescribe tu guión.

He diseñado un proceso de Terapia Individual Vincular enfocado específicamente en desidentificarse de estos patrones automáticos y construir una base interna sólida desde donde elegir y amar con libertad.

Si estás listo/a para dejar de actuar el viejo guion y empezar a escribir el tuyo propio, puedes revisar [aquí el proceso de Terapia Vincular Individual](#).



"Rebelarse contra la repetición es convertirse en creador de la propia vida." —
Alvaro Péndola M.