

APEGO, REPETICIÓN DE PATRONES,  
ELECCIÓN DE PAREJA

# Relaciones que duelen

POR

SANDRA RIBEIRO

# Dedicatoria

A mi marido y a mis hijas,

Que me enseñaron qué es amar y ser amada en el sentido más puro.  
Gracias por mostrarme, cada día, que el amor también puede ser hogar, refugio y paz.

Gracias por enseñarme la ternura sin condiciones, la paciencia que sostiene, la presencia que acompaña y la alegría que nace de lo sencillo.

En vosotros descubrí otra manera de querer: la que no exige, no hiere, no aprieta, no apaga.

La que permite respirar.

La que suma.

La que abraza sin miedo.

Todo lo que aquí escribo nace de mi vida, de mi profesión y de mis aprendizajes.

Pero lo que me enseñasteis sin palabras —lo que viví con vosotros— es lo que me permitió comprender, en lo más profundo, que el amor sano existe.

Y que vale la pena aprenderlo, cuidarlo y compartirlo.

Sandra Ribeiro



## Nota de la autora

Escribo esta guía desde la experiencia de muchos años acompañando a personas que, a pesar de su fortaleza, su inteligencia y su capacidad para avanzar en la vida, se sienten atrapadas en relaciones que les hacen sufrir. Lo he visto en la consulta una y otra vez: personas brillantes, sensibles, responsables y comprometidas que, sin saber cómo, acaban repitiendo vínculos que las desgastan. No es falta de valentía ni de criterio; es la fuerza silenciosa de la historia emocional.

Mi intención con estas páginas no es señalar errores, sino ofrecer comprensión. No busco que te juzgues, sino que te mires con una mirada distinta. Que puedas entender que detrás de tus elecciones afectivas hay heridas que necesitan ser atendidas, no castigadas. Que puedas descubrir que no eres “un desastre en el amor”, sino alguien con un pasado que ha moldeado sus patrones... y que puede transformarlos.

Creo profundamente en la capacidad de las personas para reconstruirse. He visto cómo pacientes que llegaron sintiéndose rotos, invisibles o “demasiado intensos” han logrado entender su historia, regular sus emociones y comenzar a elegir desde un lugar más adulto, más consciente y más respetuoso consigo mismos. Ese proceso no es lineal ni rápido, pero es posible. Y empieza por algo aparentemente sencillo: ponerle nombre a lo que te pasa.

Ojalá esta guía te acompañe como un espejo amable, que te ayude a reconocerte sin culpa y a orientarte sin imposiciones. Que puedas leerla a tu ritmo, subrayando aquello que te resuene y dejando reposar lo que ahora no encaje. Y que, sobre todo, encuentres en estas líneas un espacio seguro desde el cual empezar a construir relaciones que no duelan, que te sostengan y te permitan crecer sin miedo.

Gracias por permitirte estar aquí. Gracias por mirar hacia dentro.  
Gracias por leerme.

**Sandra Ribeiro**  
**Psicóloga sanitaria**



# Introducción

A veces, lo que más nos duele en la vida no es lo que ocurre fuera, sino lo que se repite dentro. Una frase, una angustia conocida, un tipo de relación que parece calcada una y otra vez, como si estuviéramos atrapadas en un círculo que no logramos romper. Puede que hayas sentido algo así: “¿Por qué siempre me pasa lo mismo?”, “¿Por qué me engancho a personas que no me cuidan como necesito?”, “¿Cómo es posible que, con lo que he trabajado en mí, vuelva a caer en dinámicas que me hacen daño?”

Si estas preguntas te suenan, no estás sola. Muchas personas, incluso aquellas que en otras áreas de su vida se sienten capaces, fuertes y resolutivas, se encuentran completamente desarmadas en el terreno afectivo. Y no porque les falte inteligencia o voluntad, sino porque las decisiones que tomamos en el amor no nacen solo de la cabeza: nacen, sobre todo, de la historia emocional que llevamos dentro. Una historia hecha de experiencias tempranas, de pequeños y grandes aprendizajes, de ausencias, de expectativas, de heridas invisibles y de modos de sobrevivir que un día fueron útiles... pero que hoy pueden estar doliendo.

Esta guía nace precisamente de ahí: de la necesidad de poner luz donde tantas veces solo hay confusión. De acompañarte a entender por qué repites ciertos patrones, por qué eliges a quien eliges, por qué soportas lo que soportas y por qué te cuesta tanto salir de lo que sabes que no te hace bien. No para juzgarte, sino para explicarte. No para señalar errores, sino para darte comprensión y herramientas. No para obligarte a cambiar, sino para mostrarte que sí hay otras formas de amar y de ser amada.



A lo largo de estas páginas, iremos despacio. Cada concepto estará vinculado a ejemplos reales, ejercicios reflexivos y explicaciones muy claras. Porque sé que, cuando el corazón duele, las teorías en abstracto sirven de poco. Lo que necesitamos es un lenguaje que ordene por dentro lo que sentimos, que nos ayude a entender nuestras reacciones, nuestros miedos y nuestros impulsos. Que nos permita ver nuestro pasado sin culpa y mirar nuestro futuro sin repetir lo mismo.

Te invito a recorrer este camino con calma. A leer cuando puedas, a parar cuando algo resuene demasiado, a volver a un párrafo si te remueve, y a permitirte sentir sin exigirte tener todas las respuestas ahora. No necesitas hacerlo perfecto. No necesitas hacerlo rápido. Solo necesitas estar aquí, contigo, con honestidad y con la voluntad de entenderte mejor.

Ojalá esta guía sea un espacio seguro.

Ojalá encuentres en estas páginas algo que te alivie, algo que te aclare y algo que te despierte.

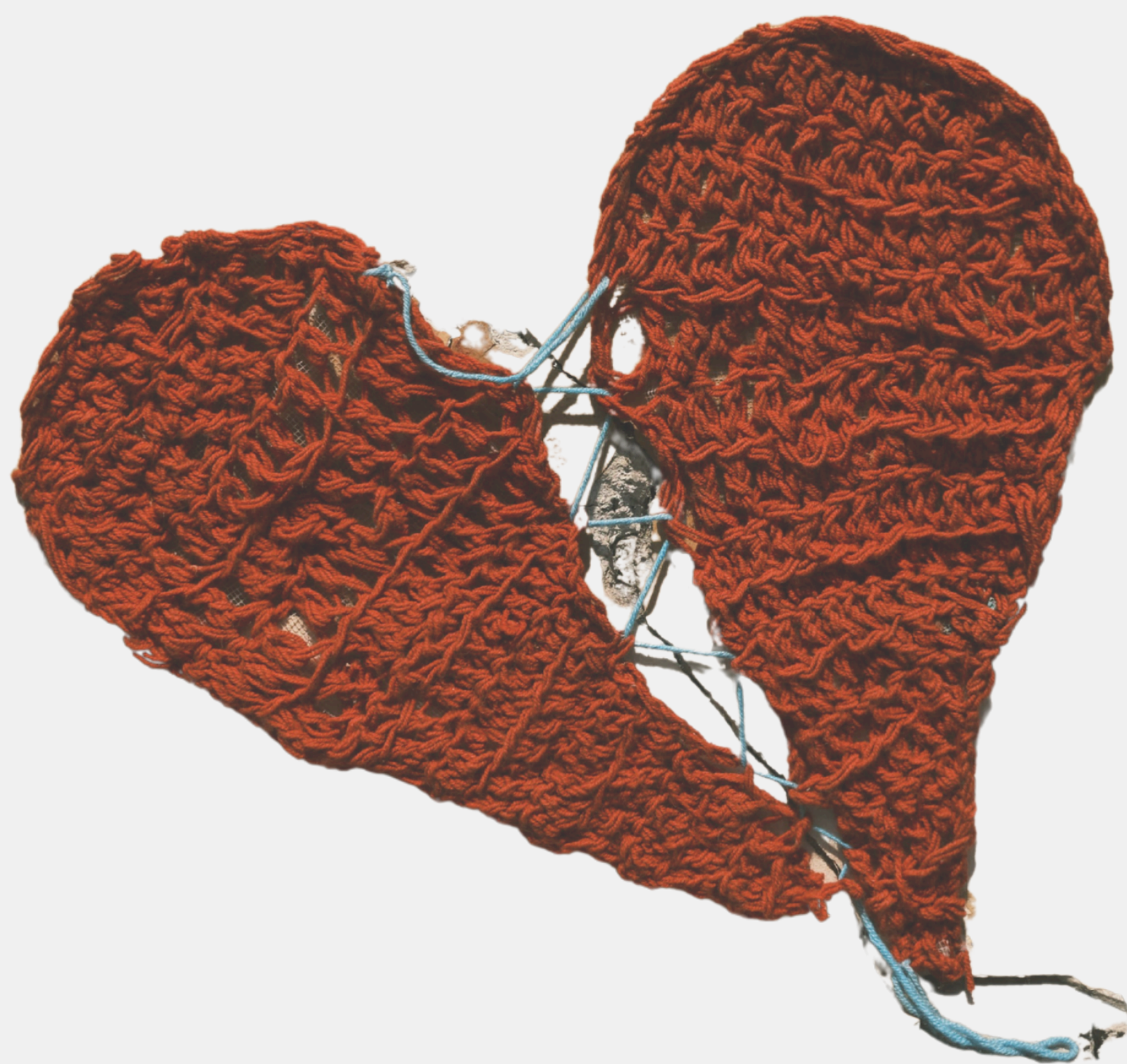
Ojalá, sobre todo, puedas empezar a construir relaciones que no duelan, que no consuman, que no rompan, sino que sostengan, nutran y permitan que seas tú—sin miedo.






## CAPÍTULO 1

*Siempre me pasa lo  
mismo*



Cuando el dolor se repite





Hay un momento —a veces después de una ruptura, a veces en medio de una relación que ya pesa demasiado— en el que aparece una pregunta que se clava dentro:

“¿Por qué siempre termino igual?”

Muchas personas llegan a terapia con variaciones de esa frase:

“Siempre me tocan personas así.”

“Cuando por fin me ilusiono, acabo sufriendo.”

“Parece que tengo un imán para parejas que no me saben querer.”

Y desde fuera, alguien podría pensar: “Bueno, elige mejor y ya está.” Pero si fuera tan sencillo, ya lo habrías hecho hace tiempo. Lo que ocurre dentro es mucho más profundo.

No eliges desde la cabeza: eliges desde tu historia.

Tu cerebro emocional —no el racional, no el que analiza, no el que sabe— reconoce ciertas dinámicas como “familiares”, aunque en realidad sean dañinas. Y lo familiar, incluso cuando duele, se siente más seguro que lo desconocido.

Tu sistema nervioso no está programado para que seas feliz. Está programado para que sobrevivas. Y para sobrevivir, el cuerpo se organiza alrededor de lo que conoció primero:

- Si conoció distancia, buscará distancia;
- Si conoció crítica, tolerará crítica;
- Si conoció ambigüedad, se enamorará de la ambigüedad;
- Si conoció fusión o drama, buscará intensidad como señal de “conexión”.

Lo que viviste de pequeña/o se convirtió en tu “normal”, incluso si ahora duele. Aunque ya seas adulta/o, ese aprendizaje sigue activo en tu sistema nervioso, que funciona como un radar calibrado por experiencias tempranas. Ese radar no discrimina lo sano: discrimina lo conocido.

Por eso te puede ocurrir algo desconcertante:

Racionalmente quieres una relación estable, respetuosa y segura, pero emocionalmente terminas enredada/o con vínculos que reproducen el mismo patrón de dolor.

Y no porque seas ingenua/o, ni porque tengas “mala suerte”, ni porque no sepas amar.

Repetir relaciones que duelen no es un fallo moral ni un defecto de carácter. Es el resultado de una combinación muy potente:

- Tu estilo de apego
- Las experiencias tempranas que te marcaron
- Las creencias profundas que formaste sobre tu valor.
- Un sistema nervioso que se activa en determinadas relaciones.

La repetición tiene una lógica interna, aunque sea dolorosa:

El cuerpo busca, una y otra vez, lo conocido, con la esperanza inconsciente de que “esta vez lo resolveré”. Es un intento infantil — pero comprensible— de reparar aquello que quedó abierto.

En este momento, juntas/os, damos comienzo a esa comprensión fundamental:

No se trata de culparte ni de forzarte a cambiar de golpe. Se trata de empezar a mirar tu historia con claridad, ternura y verdad, para que puedas dejar de repetirla sin saberlo.





## CAPÍTULO 2

# Tu historia...



**Elige más de lo que crees**



Cuando pensamos en nuestras elecciones afectivas, solemos creer que escogemos pareja con libertad y criterio racional: valores, afinidades, proyectos en común. Sin embargo, la realidad emocional es mucho más compleja. Muchas decisiones importantes no nacen en la mente adulta, sino en la memoria emocional del cuerpo. Tu historia —y en especial la manera en que aprendiste a vincularte en la infancia— tiene una influencia enorme en lo que interpretas como amor y en lo que toleras sin cuestionarte.

Y aquí aparece algo esencial: tu cuerpo recuerda antes que tu cabeza. Recuerda cómo era el ambiente emocional del hogar, cómo respondían a tus lágrimas, cómo te miraban, cómo te hablaban, si te sostenían o si te dejaban sola. Ese recuerdo se convierte en una especie de “programación” que te guía silenciosamente en la vida adulta. No eliges lo que te conviene: eliges lo que tu sistema nervioso reconoce como familiar, aunque duela.

Por eso, a veces te atraen personas inaccesibles, frías o distantes: porque eso se parece a lo que viviste. Por eso, confundes intensidad con amor: porque te acostumbraste a que el amor doliera o generara incertidumbre. Por eso, puedes sentir que una relación tranquila “no te engancha”: tu cuerpo no identifica la calma como amor, sino como ausencia de estímulo. Y lo más desconcertante: por eso, puedes alejarte justo cuando alguien te ofrece la cercanía que siempre dijiste que querías.





Y aquí entran en juego los estilos de apego. Y antes de que pienses que el apego es un juicio sobre ti —que eres dependiente, distante o inestable— déjame aclararlo: el apego es la manera en que tu sistema nervioso aprendió a gestionar la cercanía, el miedo, el amor y la necesidad. No es una etiqueta, es una historia. Una historia escrita muy temprano, antes incluso de que pudieras entender qué era el amor, la seguridad o la soledad

El apego no es una teoría abstracta ni un concepto frío de manual. Es la configuración emocional que se formó cuando eras pequeña/o, en función de cómo respondían tus cuidadores a tus necesidades más básicas: consuelo, protección, contacto, atención, presencia emocional.

Si cuando llorabas te calmaban, tu cuerpo aprendió: “Puedo pedir, me responden”.

Si cuando te asustabas te ignoraban, tu cuerpo aprendió: “Mejor no muestro lo que siento”.

Si el cariño venía a ratos, tu cuerpo aprendió: “Tengo que esforzarme para que no me abandonen”.

Esa “huella de apego” no es un diagnóstico ni una etiqueta fija: es una tendencia relacional, un patrón de seguridad (o inseguridad) que se activa sobre todo en las relaciones íntimas. Y aunque desarrolles tu vida adulta con éxito, con autonomía y con capacidad de resolver problemas, cuando te enamoras, aparece tu versión más vulnerable: la versión que aprendió a amar cuando aún dependía de otros para sobrevivir.



Por eso, aunque tu cabeza diga “quiero una relación sana”, tu cuerpo puede sentirse atraído por dinámicas familiares conocidas. Y por eso, aunque sepas que alguien no te conviene, puedes sentir un enganche casi imposible de romper. No estás reaccionando desde tu presente: estás reaccionando desde tu pasado.

A partir de aquí, cobran sentido tres grandes estilos de apego que suelen estar profundamente implicados en relaciones dolorosas: el apego ansioso, el apego evitativo y el apego desorganizado.

### **Apego ansioso: perseguir amor para no perderlo**

El apego ansioso suele formarse en infancias donde el cariño estaba presente... pero de forma intermitente. A veces, había afecto, atención, juego. Y otras veces, distancia, distracción, falta de presencia emocional. El niño nunca sabía cuándo el cuidador estaría disponible.

El cuerpo aprende entonces algo muy profundo:

“Para que me quieran, tengo que esforzarme. Si me relajo, me dejan.”

Ya en la adultez, esto se traduce en un intenso miedo al abandono y en una tendencia a sobreesforzarse para conservar la relación. La persona se siente responsable del bienestar del otro y percibe cualquier distancia —por mínima que sea— como una señal de peligro.

Este patrón se hace visible cuando:

- Sientes ansiedad si la otra persona tarda en contestar.
- Necesitas confirmaciones constantes de que todo va bien.
- Te cuesta confiar en la estabilidad del vínculo.
- Te adaptas hasta perderte, por miedo a molestar.
- Persigues afecto incluso cuando no te lo devuelven.

No es dependencia por debilidad: es supervivencia emocional aprendida.

## **Apego evitativo: protegerse del dolor alejándose**

Cuando la infancia estuvo marcada por cuidadores fríos, exigentes o emocionalmente inaccesibles, el mensaje que la niña/o recibió fue claro: Mostrar emociones no es seguro.

Así, el cuerpo aprendió a protegerse suprimiendo las necesidades afectivas.

En la adultez, esto se traduce en personas que parecen muy independientes, autosuficientes y racionales, pero que por dentro tienen miedo a ser vulnerables.

Este patrón se hace visible cuando:

- La intimidad se siente amenazante.
- El cariño del otro genera incomodidad.
- Ante la posibilidad de profundizar, aparece el impulso de alejarse.

## **Apego desorganizado: querer cercanía y tenerle miedo al mismo tiempo**

Este estilo aparece cuando la figura de apego fue fuente de amor y de miedo a la vez. Afecto un día; tensión, imprevisibilidad o agresividad al siguiente.

El cuerpo del niño no sabe cómo responder:

“Te necesito para sentirme seguro, pero contigo también siento miedo.”

Ese caos interno se convierte, en la adultez, en un patrón muy doloroso.

La persona desea conexión profunda... y cuando la consigue, se activa un miedo irracional. Se acerca, se entrega, se fusiona... y de pronto se distancia, se congela, huye. Luego vuelve arrepentida. Y así sucesivamente.



## CAPÍTULO 3

# *La repetición de patrones*



**Por qué vuelves una y otra vez  
al mismo tipo de relación**



Muchas personas se sorprenden al descubrir que, aunque cambie la pareja, la ciudad o el momento vital, el guion emocional de la relación termina siendo inquietantemente parecido.

No es casualidad. Cuando una herida no está elaborada, tiende a repetirse de forma compulsiva. La repetición no es un fallo ni una decisión consciente; es un intento del sistema emocional de resolver algo que quedó abierto en la infancia. Es como si una parte muy profunda de ti buscara, una y otra vez, reescribir el final de una historia antigua, pero con actores nuevos.

El problema es que la elección no se hace desde tu adulta/o consciente, se hace desde la parte herida. Esa parte reconoce sensaciones familiares —incluso si esas sensaciones incluyen dolor, incertidumbre o abandono— y las interpreta como “amor”.

El cuerpo reconoce antes lo conocido que lo sano. Por eso, aunque racionalmente quieras algo diferente, emocionalmente puedes acabar atrapada/o en un patrón que se activa como un imán.

Muchas personas se dan cuenta de que, aunque cambie el nombre, la cara o la historia de la pareja, el guion se repite. A esto lo llamamos repetición de patrones, o compulsión de repetición. Como si una parte interna dijera:

“Esta vez sí va a salir bien.”

“Esta vez no me van a dejar.”

“Esta vez sí me van a elegir.”

Sin embargo, la realidad dolorosa es que solemos elegir escenarios muy parecidos a aquello que nos hirió, repitiendo la herida en lugar de repararla.



## Lealtades invisibles: repetir lo que vivimos (aunque nos dañe)

Una de las razones más profundas por las que repetimos patrones dolorosos tiene que ver con las lealtades invisibles hacia nuestra familia de origen. No siempre es consciente. Es una especie de fidelidad emocional aprendida muy temprano:

- Si creciste cuidando emocionalmente a tu madre o padre, es probable que ahora cuides a tus parejas, ya que aprendiste a cuidar como forma de obtener afecto y sentirte útil, olvidándote de tus propias necesidades, y ahora tiendes a resolver los problemas de tu pareja, agotándote al buscar ser imprescindible.
- Si en tu casa se normalizaban gritos, descalificaciones o indiferencia, puedes no ver esas señales como alarmas, sino como parte “natural” del amor.
- Si en tu familia nadie vivió relaciones sanas, puedes sentir casi culpa si tú sí las consigues, como si traicionaras un destino que no te corresponde mejorar.

Estas lealtades no se expresan en palabras ni conscientemente, sino en forma de sensaciones internas:

“Si en mi casa nadie estuvo bien en pareja, ¿quién soy yo para vivir algo diferente?”

“Si siempre fui quien sostenía, ¿cómo voy ahora a dejar de hacerlo?”

El cuerpo se comporta como si estuviera obligado a mantener la tradición emocional del sistema familiar, incluso si eso significa vivir miserablemente en relaciones que duelen.



## La fantasía de reparación: “esta vez sí”

Otra fuerza muy poderosa detrás de la repetición es la fantasía de reparación.

La idea inconsciente de que podrás cambiar el final de una historia antigua si encuentras a la persona “correcta”. Es un mecanismo profundamente humano: intentar que el presente cierre lo que quedó abierto en el pasado.

Funciona más o menos así:

- Si tu herida es el abandono, quizás te sientas más atraída/o por personas ausentes, distantes o inestables. Y te esforzarás desesperadamente por convencerlas de que se queden.
- Si tu herida es la crítica, puede que busques personas muy exigentes, intentando obtener de ellas la aprobación que nunca conseguiste de la figura crítica de tu infancia.
- Si tu herida es la invisibilidad, puede que te adaptes por completo a los demás, relegando tus necesidades para no incomodar, con la ilusión de que así te quieran.

La fantasía es:

“Esta vez la historia tendrá otro final.”

Sin embargo, la realidad es que elegir un escenario similar solo activa la misma herida que intentas reparar.

Es como intentar curar una quemadura... acercándote de nuevo al fuego.

Y aunque en tu mente adulta lo entiendes, tu sistema nervioso sigue funcionando con la lógica del pasado: buscar lo familiar para intentar resolverlo. Lo que nadie te dijo es que ese intento, aunque comprensible, solo vuelve a herirte.



## CAPÍTULO 4

# La elección de la pareja



**Química, herida y falsa  
compatibilidad**



Cuando pensamos en elegir pareja, solemos imaginar que lo hacemos desde la lógica: desde lo que buscamos, desde lo que creemos que necesitamos o desde lo que consideramos “adecuado”. Sin embargo, las elecciones afectivas rara vez se toman desde la cabeza. La mayoría nacen en un lugar mucho más antiguo, más instintivo y más vulnerable: el sistema nervioso y la memoria emocional que se formó en la infancia.

La famosa “química” —ese chispazo, esa atracción instantánea, esa vibración que parece única y mágica— no es tan misteriosa como pensamos. Tampoco es un indicador fiable de compatibilidad real.

Muchas veces, esa química tan intensa es la activación de una herida interna al encontrarse con otra persona que encaja perfectamente en el patrón emocional que ya conocemos. Lo que llamas “conexión profunda” puede ser, en realidad, el reconocimiento inconsciente de dinámicas familiares: distancia, ambigüedad, necesidad, intensidad, falta de claridad, lucha por ser visto.

El problema es que lo familiar se siente como “química”, mientras que lo sano puede sentirse “poco emocionante”, “lento” o incluso “aburrido”. No porque lo sea, sino porque tu cuerpo no está acostumbrado a una relación segura.

Si creciste en un entorno emocionalmente inestable, la estabilidad puede activarte incomodidad. Si creciste en el caos, la calma puede parecerte sospechosa. Y si aprendiste que el amor había que ganárselo, alguien que te lo ofrece sin condiciones puede resultarte extraño o sospechoso.

## La química: reconocimiento traumático, no destino

La química intensa suele aparecer con personas que activan tus viejos mapas relacionales. No es casualidad. Como hemos dicho, es tu sistema nervioso reconociendo señales conocidas:

- El mismo tipo de silencio
- El mismo tipo de distancia
- La misma ambigüedad
- El mismo ritmo emocional

Y como eso te resulta familiar, tu cuerpo lo interpreta como “atracción”.

La química es a veces un aviso —no de que todo irá bien, sino de que estás entrando en un territorio que tu cuerpo conoce demasiado. Una especie de *déjà vu* emocional. Una activación automática que te arrastra sin darte tiempo a pensar.

Esto no quiere decir que la química sea siempre negativa, sino que no debería ser el criterio principal para elegir pareja.

- La química sin seguridad se convierte en adicción.
- La química sin estabilidad se convierte en montaña rusa.
- La química sin reciprocidad se convierte en dolor.





## CAPÍTULO 5

*Cuando la  
relación te  
pesa*



**Señales silenciosas de que  
algo no está bien**



Reconocer que estás dentro de un patrón doloroso no siempre es fácil. A veces, no es un evento concreto, no es una discusión, no es un problema puntual. A veces, es una sensación interna que va creciendo con el tiempo: un cansancio emocional que se instala, una inquietud que no se va, una intuición de que “esto no puede ser amor”.

Sin embargo, como muchas personas han construido una enorme tolerancia al malestar emocional —porque lo aprendieron muy pronto— las señales de alarma no se perciben como alarmas. Se normalizan, se justifican, se minimizan, se confunden con “cosas de la relación”.

Este capítulo te ayudará a ponerle nombre a esas sensaciones que, quizá, llevas años sintiendo sin saber interpretarlas.

No se trata de culpabilizarte, sino de darte claridad. Porque cuando puedes ver con nitidez lo que te ocurre, recuperas la capacidad de decidir.



## Señales internas: lo que sientes aunque no sepas explicarlo

Hay señales que no se ven desde fuera, pero que dentro hacen mucho ruido:

- Te sientes más ansiosa/o que tranquila/o.
- Tienes la sensación constante de estar a punto de perder algo.
- Te notas en alerta incluso cuando aparentemente todo está bien.
- Sientes que la relación depende de tu esfuerzo o de tu comportamiento.
- Vives pendiente del estado emocional de la otra persona.
- Te cuesta relajarte porque nunca sabes qué versión del otro aparecerá.

Estas señales pueden ser especialmente confusas porque no están relacionadas con “problemas concretos”. No hay gritos, no hay rupturas, no hay drama evidente, pero tú no estás en paz. Tu cuerpo lo sabe antes que tu cabeza.

## Señales conductuales: lo que haces sin darte cuenta

Un patrón de relación que duele suele cambiar tus conductas, a veces sin que te des cuenta:

- Dejas de escribir a amistades o de hacer planes sin tu pareja.
- Te sorprendes justificando comportamientos que en otra persona no aceptarías.
- Adaptas tus gustos, horarios o prioridades para evitar conflictos.
- Pones excusas por la otra persona que ni siquiera ella te pide.
- Abandonas parte de tu vida para sostener la de la pareja.
- Sigues en la relación aunque sabes que te está desgastando.

Estas conductas suelen aparecer de forma progresiva, casi silenciosa. No suceden de un día para otro. Te vas “desdibujando” despacio, en pequeñas concesiones que se vuelven grandes cuando miras atrás.

## Señales cognitivas: lo que piensas y cómo lo justificas

El patrón también se nota en tus pensamientos. Algunas señales típicas son:

- Te convences de que “esto es lo que hay” y que no puedes pedir más.
- Piensas que si te esfuerzas un poco más, todo mejorará.
- Empiezas a dudar de tu criterio, de tus emociones o de tu percepción.
- Te preguntas si estás exagerando o si el problema eres tú.
- Te comparas con otras personas que “aguantan más”.
- Te imaginas un futuro doloroso... y aun así no puedes soltar la relación.


Cuando aparece la duda interna crónica y empiezas a desconfiar de tu propio juicio, es una señal muy clara de que el vínculo está tocando heridas profundas.

## Señales relacionales: lo que ocurre entre tú y la otra persona

Hay dinámicas relacionales que indican que estás atrapada/o en un patrón:

- Siempre eres tú quien sostiene la relación.
- Siempre inicias tú las conversaciones difíciles.
- Siempre eres tú quien pide perdón, incluso cuando no tocaba.
- Sientes que caminas sobre huevos.
- Eres tú quien “persigue” y el otro quien se aleja o se cierra.
- Hay una sensación de desigualdad afectiva constante.

Estas dinámicas hablan de una distribución desigual de la responsabilidad emocional. No son relaciones basadas en la reciprocidad, sino en el desequilibrio.



## Señales emocionales después de cada interacción

En una relación sana, puedes sentir tranquilidad después de estar con esa persona.

En una relación que duele, pasa lo contrario:

- Te quedas inquieta/o después de ver a tu pareja.
- Relees conversaciones para comprobar si hiciste algo mal.
- Te anticipas a posibles enfados o silencios.
- Analizas cada gesto, cada frase, cada ausencia.
- Tu sueño se altera.
- Tu energía baja.

Tu cuerpo trabaja el doble para sostener una relación que te resta más de lo que te da.

## Ejercicio reflexivo

Si te sentiste identificada/o con estas señales, te propongo responder, sin prisa, a estas preguntas:

- ¿Cómo te sientes más a menudo en tu relación: tranquila/o o en alerta?
- ¿Hay comportamientos de tu pareja que justificas aunque te duelan?
- ¿Qué partes de ti has tenido que apagar para que la relación funcione?
- ¿Qué necesitas realmente y no estás recibiendo?
- ¿Qué temerías perder si te alejaras de esta relación?
- Si una amiga/o viviera lo mismo que tú, ¿qué le dirías?

Este ejercicio no busca que tomes decisiones impulsivas, sino que puedas ver tu realidad con más claridad.



## CAPÍTULO 6



*Por dónde empezar a  
romper el patrón*



Salir de un patrón relacional que te hace daño no es un acto impulsivo ni una decisión de un solo día. Es un proceso interno, gradual y a veces incómodo, que implica mirar lo que evitabas ver, sentir lo que evitabas sentir y aprender a relacionarte contigo de una forma diferente.

La buena noticia es que no necesitas tener claro todo el camino para empezar. Solo necesitas un punto de partida: tomar conciencia.

A partir de ahí, cada paso —aunque sea pequeño— empieza a mover algo interno. Romper el patrón no significa tener respuestas perfectas, sino atreverte a cambiar la dirección desde la que eliges.

Implica pasar de repetir de forma automática a decidir conscientemente. Y, sobre todo, implica dejar de esperar que otra persona repare lo que le corresponde reparar a tu historia interna.

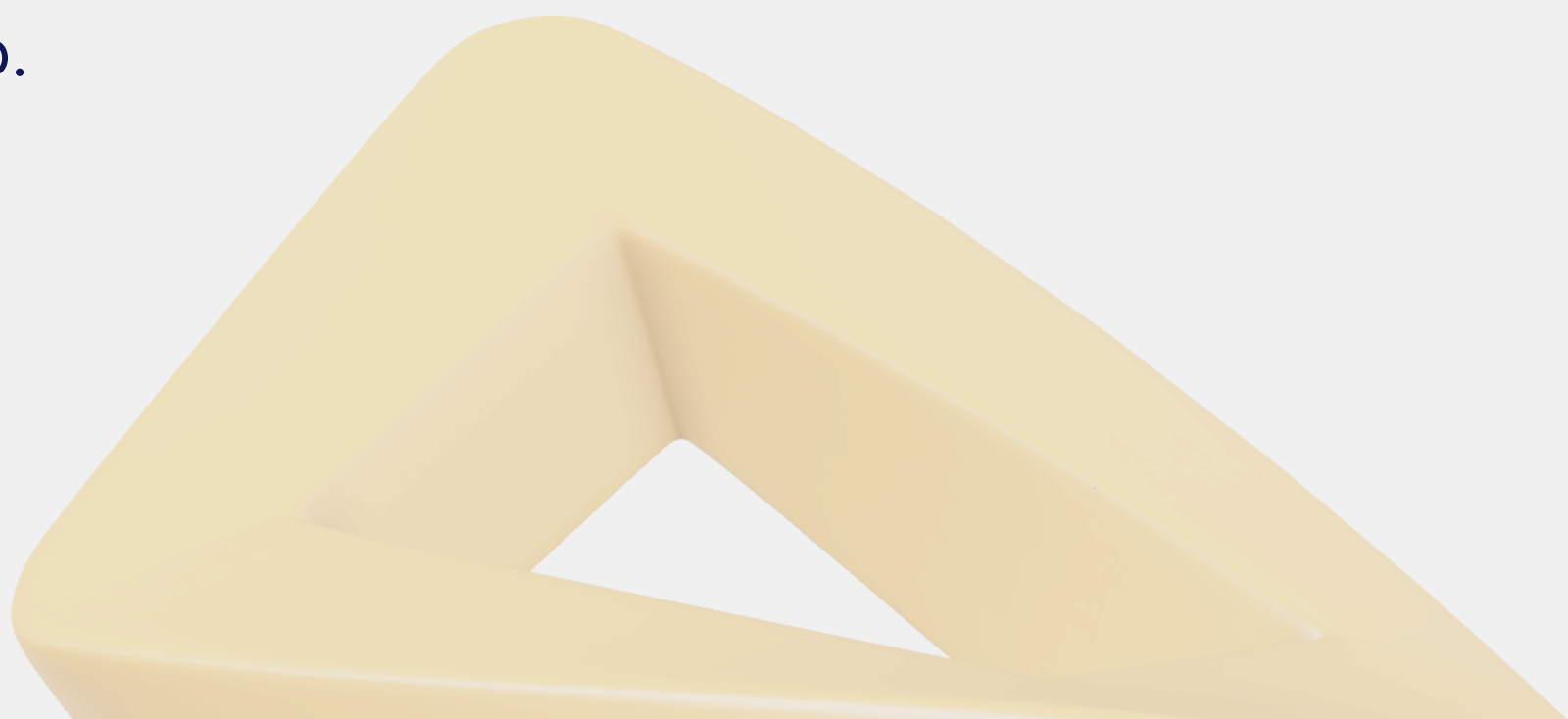
No es un camino recto. Hay avances, dudas, retrocesos y momentos de claridad. Y en todos ellos, algo esencial: no estás fallando. Estás aprendiendo.

### **PRIMER PASO: Entender – no justificar, sino comprender**

No puedes cambiar lo que no entiendes.

Y tampoco puedes soltar lo que sigues justificando.

Comprender tu historia, tu apego, tus reacciones y tus heridas no es para quedarte estancada/o en el pasado. Es para liberarte de repetirlo. La comprensión abre un espacio interno de calma, en el que empiezas a mirar tu vida desde otro lugar, sin tanta culpa y sin tanto juicio.



Este entendimiento no es intelectual, es emocional. Es darte cuenta de:

- Por qué te enganchas
- Qué parte de ti se está activando
- Qué está buscando tu sistema nervioso
- Qué dolor antiguo se dispara con la relación.

Cuando puedes mirar tu patrón sin atacarte, dejas de reaccionar en automático y empiezas a elegir desde tu adulta/o.

## **SEGUNDO PASO: Observarte sin castigo**

El siguiente paso es mirarte mientras vives la relación, pero sin juzgarte. En vez de pensar:

“Otra vez estoy haciendo lo mismo, soy un desastre.”

Puedes cambiarlo por:

“Estoy repitiendo algo aprendido. ¿Qué está intentando proteger esta parte de mí?”

Observarte sin castigo te permite:

- Ver los momentos en que te desregulas.
- Detectar cuándo se activa el miedo.
- Reconocer cómo cambian tus conductas.
- Identificar pensamientos que no son tuyos, sino aprendidos.

Esta mirada compasiva es esencial porque el patrón no se rompe desde la exigencia, sino desde la conciencia.



## TERCER PASO: Regular tu sistema nervioso

Sin regulación emocional, cualquier intento de cambio se derrumba. Tu sistema nervioso es quien realmente toma decisiones cuando estás activada/o.

Por eso, antes de cambiar la relación, necesitas aprender a calmarte a ti misma/o:

- Reconocer las señales de activación.
- Respirar antes de responder un mensaje.
- Hacer pausas cuando notas ansiedad.
- Darte espacio físico antes de intentar dialogar.
- Poner límites sin entrar en pánico.

La regulación es la base. Sin ella, confundes necesidad con amor, peligro con intensidad y ansiedad con conexión.

## CUARTO PASO: Poner límites internos (antes que externos)

Muchas personas intentan poner límites hacia afuera sin haberlos construido por dentro. Y así no funcionan.

Límites internos significa:

- Poder decirte “no voy a perseguir”.
- Poder parar un impulso antes de actuar.
- Poder tolerar un silencio sin desbordarte.
- Poder sostener tu incomodidad sin buscar a quien te calma destruyéndote.

Los límites internos son la base de cualquier límite externo.

Cuando empiezas a sostener tus emociones sin que la otra persona las regule, recuperas tu poder.



## QUINTO PASO: Reescribir tu definición de amor

Si quieres romper el patrón, necesitas redefinir lo que llamas amor. No lo que te ilusiona, no lo que te engancha, no lo que te obsesiona. Sino lo que te hace bien.

Para ello, te propongo esta reflexión:

- ¿Cómo sería un amor donde puedo descansar?
- ¿Cómo sería un amor donde no tenga que esforzarme para no ser abandonada/o?
- ¿Cómo sería un amor donde pueda ser yo misma/o?

Romper el patrón implica atreverte a imaginar un tipo de amor que quizá nunca viste.

Y eso da vértigo, pero también abre la puerta a algo que por fin te sostenga.

## SEXTO PASO: Aceptar que la reparación no vendrá de fuera

Este es uno de los pasos más dolorosos y liberadores: Aceptar que ninguna pareja podrá reparar la herida que se originó en la infancia.

Las parejas pueden acompañar, sostener, nutrir. Sin embargo, no pueden volver atrás y darte lo que te faltó.

Eso le pertenece a tu proceso interno.

Cuando dejas de buscar en otros la reparación, te posicionas en un lugar más adulto.

Y desde ahí puedes:

- Elegir mejor
- Soltar vínculos que te dañan
- Pedir lo que necesitas sin miedo
- Aceptar límites sin interpretarlos como abandono





## SÉPTIMO PASO: Prepararte para elegir desde otro lugar

Romper el patrón no termina cuando sales de una relación que duele. Termina cuando empiezas a elegir desde un nivel de conciencia distinto.

Eso significa:

- No confundir calma con falta de química.
- No interpretar estabilidad como aburrimiento.
- No rechazar la disponibilidad afectiva.
- No buscar intensidad para sentirte viva/o.

Elegir desde tu adulta/o es un acto de amor propio. Y también de valentía.

### Ejercicio reflexivo para comenzar el cambio

Tómate un momento y responde con honestidad:

1. ¿Qué parte de ti se activa en tus relaciones (miedo, necesidad, inseguridad)?
2. ¿Qué intentas conseguir realmente cuando persigues, toleras o justificas?
3. ¿Qué patrón reconoces en tus relaciones pasadas?
4. ¿Qué te da miedo perder si cambias tu forma de relacionarte?
5. ¿Cómo sabrías que estás eligiendo desde tu adulta/o y no desde tu herida?

No busques respuestas perfectas. Solo claridad.

La claridad es el primer paso hacia la libertad emocional.





Aquí empieza algo  
nuevo

FREE



Un cierre que también es un  
comienzo



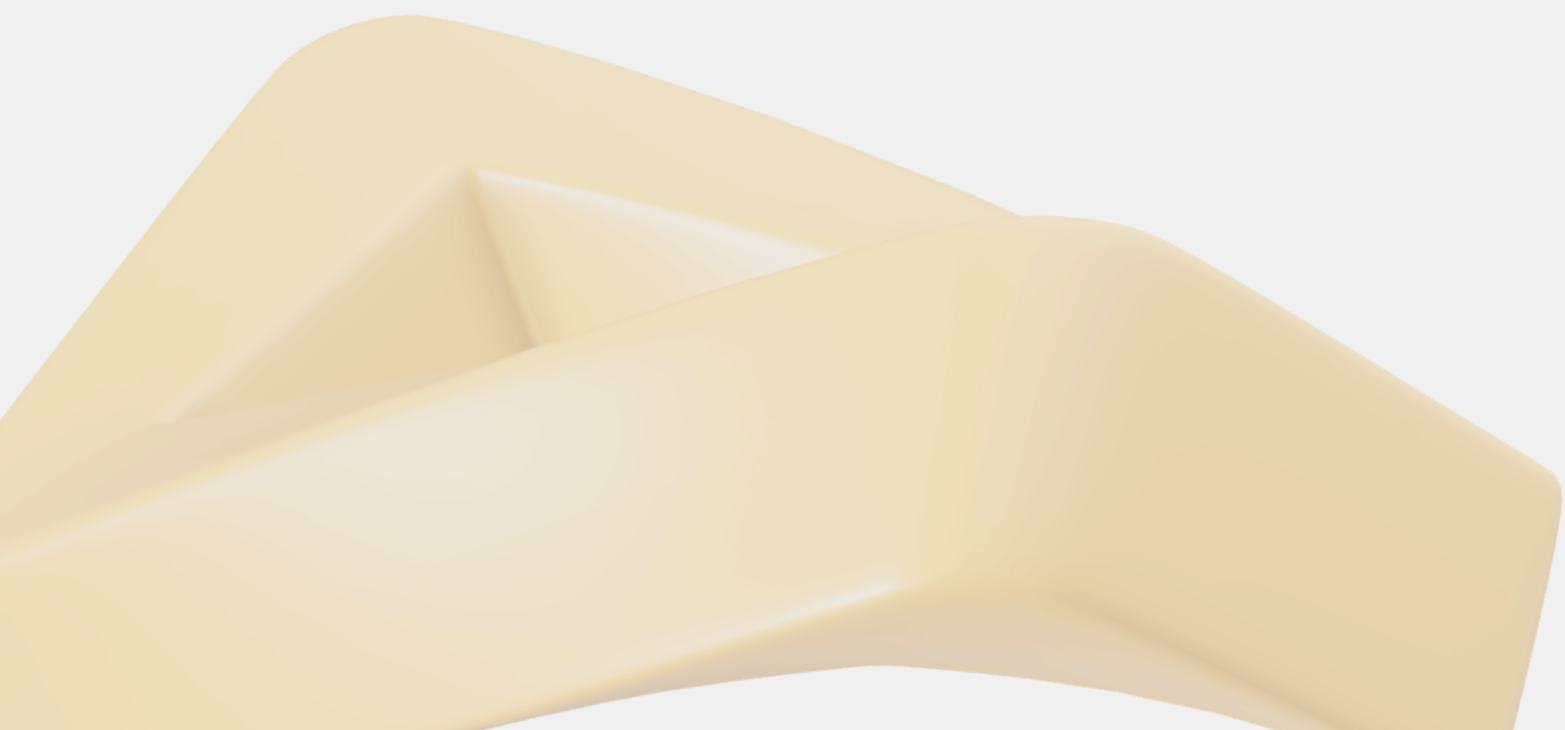
Ojalá que al llegar aquí puedas hacer una pausa. No para juzgarte por lo que has leído, sino para reconocerte. Para darte cuenta de lo valiente que has sido al mirar de frente partes de ti que quizá llevaban mucho tiempo pidiendo ser escuchadas. No es sencillo revisar la propia historia, ver los patrones con claridad y aceptar que algunas de nuestras elecciones no nacieron de la libertad, sino del miedo. Y, sin embargo, aquí estás. Leyendo, sintiendo, encajando piezas, abriéndote a entenderte.

Si algo quiero que te lleves de estas páginas, es esto: no hay nada roto en ti.

Hay heridas, sí. Hay aprendizajes que ya no te sirven. Hay estrategias que se activaron cuando eras pequeña/o y que ahora te agotan. Pero tú no estás dañada/o. Estás en proceso. Y eso te convierte en alguien inmensamente humano.

El amor no debería doler así. El amor no debería quitarte la voz, ni apagar tu energía, ni llenarte de dudas constantes. El amor no debería confundirte ni hacerte sentir menos. El amor, cuando es sano, te permite respirar. Te deja ser tú sin miedo. Te acompaña, te sostiene y te abraza sin exigir que desaparezcas para que la relación funcione.

Sé que cambiar un patrón emocional no se hace de un día para otro. Sé que habrá retrocesos, días de confusión y otros de claridad luminosa. Sé que, a veces, te sentirás tentada/o de volver a lo conocido, incluso cuando sabes que te hace daño. No lo interpretes como fracaso. Es tu sistema aprendiendo a caminar de otra forma. Es tu historia encontrando una salida. Es tu cuerpo desprogramándose de lo que fue para hacer espacio a lo que mereces.



No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas hacerlo presente, con conciencia, con compasión hacia ti misma/o, con la certeza de que cada pequeño paso, cada límite que pones, cada emoción que reconoces sin dejar que te arrastre es un acto de amor propio. Un acto íntimo y poderoso. Un acto que transforma más de lo que imaginas.

Si en algún momento te pierdes, vuelve aquí. A estas páginas, a tus notas, a las partes subrayadas.

Déjalas servir como un recordatorio de que ahora sabes más sobre ti, sobre lo que necesitas y sobre lo que ya no puedes sostener.

Y cuando llegue alguien que te muestre un amor tranquilo, respetuoso y presente, quizá tu cuerpo dude al principio. Quizá te preguntes si es real. Quizá pienses que le falta algo. No huyas. Dale tiempo. Dale espacio. Deja que un nuevo tipo de amor te enseñe otra forma de estar en el mundo.

Porque la verdad es esta: No estás condenada/o a repetir tu historia. La herida que te trajo hasta aquí no tiene por qué ser la que te acompañe para siempre.

Tú puedes aprender otra manera de amar. Y de ser amada/o.

Y ese aprendizaje, aunque duela al principio, es la puerta hacia una vida emocional más libre, más consciente y más digna.

Gracias por llegar hasta el final.

Gracias por mirarte sin huir.

Gracias por permitirte empezar de nuevo.

El resto del camino, lo escribirás tú.





*Continuará...*

**En ti.**





**Terapia individual | Pareja | Familiar |  
Adolescente | Infantil**



Calle Puerto de los Leones, 2,  
2ª planta, puerta 4A, Majadahonda.



644633155



[contacto@sandraribeiro.es](mailto:contacto@sandraribeiro.es)



[centropsicologia\\_sandraribeiro](#)