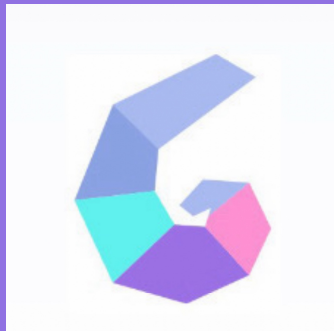


POR QUÉ SIGUES REPITIENDO LOS MISMOS PATRONES

Y cómo empezar a cambiarlos



Galith Gazal Roizental

Psicología sin etiquetas • @soygalith

¿Por qué siempre lo mismo?

Terminas con la misma persona con diferente cara. Vuelves al mismo trabajo que te agota. Dices 'esta vez va a ser diferente' y no lo es.

No es mala suerte. No es que seas 'demasiado' ni 'muy poco'. Es que llevamos dentro un mapa interno que aprendimos de pequeñas, y ese mapa nos lleva siempre al mismo lugar.

La buena noticia: los mapas se pueden reescribir.

Esta guía es para que entiendas cómo funciona el tuyo.

Repetir un patrón no es un defecto. Es una señal de que algo pide atención.

Tu cerebro busca lo familiar, no lo bueno

El cerebro humano está diseñado para buscar lo conocido porque lo conocido se siente seguro, aunque no sea sano. Si de pequeña el amor venía con ansiedad, con esfuerzo, con tener que ganártelo, tu cerebro aprendió que eso es como se siente el amor. Entonces de adulta, cuando aparece alguien tranquilo y disponible, puede sentirse raro, aburrido, poco emocionante. Y vuelves a lo mismo.

Para reflexionar:

¿Qué tipo de relación o situación se siente familiar para ti aunque no sea buena?

Llevas un guión que escribieron otros

Mucho antes de que pudieras elegir, tu familia, tu entorno y tus primeras experiencias te enseñaron cómo funciona el mundo: si eres buena te quieren, si necesitas mucho molestas, si te cuidas eres egoísta. Ese guión se instaló tan profundo que hoy lo ejecutas sin darte cuenta. No lo elegiste. Pero sí puedes elegir reescribirlo.

Para reflexionar:

¿Qué creencia sobre ti misma llevas repitiendo desde siempre? ¿De dónde viene?

El patrón está cubriendo una necesidad

Ningún patrón existe sin razón. Detrás de cada comportamiento repetitivo hay una necesidad que no está siendo cubierta de otra manera: necesidad de control, de seguridad, de ser vista, de no estar sola. El patrón no es el problema, es la solución que encontraste en su momento. Entender qué necesidad cubre es la clave para poder soltarlo.

Para reflexionar:

¿Qué sientes que obtienes o evitas con el patrón que repites?

Cambiar da miedo aunque lo que tienes duela

Paradójicamente, a veces preferimos el dolor conocido al bienestar desconocido. Al menos el dolor lo conocemos, sabemos cómo manejarlo, sabemos qué esperar. El cambio, aunque sea para mejor, activa el miedo a lo incierto. Por eso muchas veces sabemos lo que tenemos que hacer... y no lo hacemos. No es falta de voluntad. Es miedo disfrazado de comodidad.

Para reflexionar:

¿Qué crees que perderías si dejaras de repetir ese patrón?

No puedes ver lo que estás dentro

Uno de los grandes desafíos de los patrones es que son invisibles desde adentro. Como el pez que no sabe que está en el agua. Necesitas distancia para verlos y esa distancia a veces requiere un espejo externo: una amiga de confianza, un diario, o un proceso terapéutico. Ver el patrón no lo elimina, pero hace imposible seguir ignorándolo.

Para reflexionar:

¿Hay alguien en tu vida que haya intentado señalarte un patrón que tú no podías ver?

El patrón no eres tú.

Es lo que aprendiste. Y se puede cambiar.

Ver el patrón ya es un cambio enorme. La mayoría de las personas vive dentro de él sin poder verlo.

El siguiente paso no es eliminarlo de golpe. Es entender qué necesidad está cubriendo, qué miedo está protegiendo, qué historia lo sostiene.

Ese es exactamente el trabajo que hacemos juntas en sesión.

¿Lista para entender tu patrón?

Agenda tu primera sesión aquí:

forms.gle/HA1YCMFLp37yE9SK7

