



Autoestima

© Sol Buscio, 2026

Derechos mundiales exclusivos de edición para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneco.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Vicky Guazzzone di Passalacqua

Edición interna: Juliana Palermo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño de tapa e interior: María Victoria Costas

Impreso en Arcángel Maggio -

División Libros, Lafayette 1695,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en octubre de 2026.

Tirada: 3500 ejemplares

1ª edición: octubre de 2026

ISBN: 978-950-02-1825-2

Buscio, Sol

Autoestima / Sol Buscio. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2026.

240 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1825-2

1. Superación Personal. 2. Autoayuda. 3. Autoestima. I. Título.
CDD 158.1

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723. Libro de edición argentina.

Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas en el presente libro.

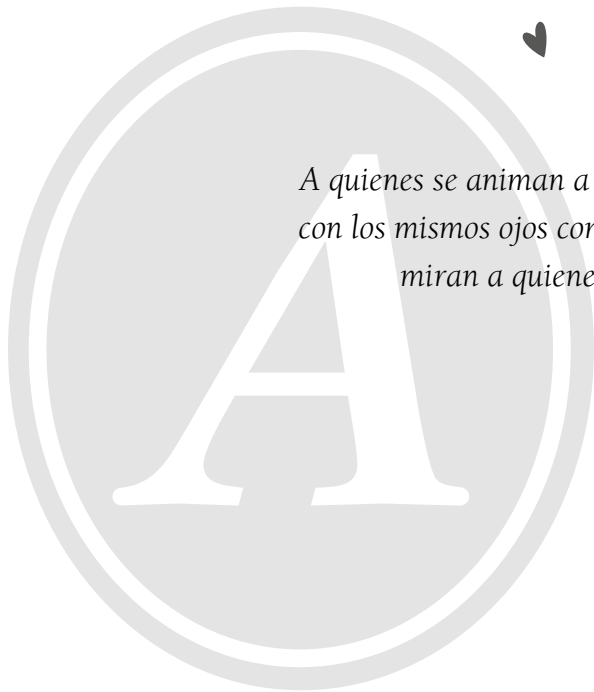
El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

Sol Buscio

Autoestima



 *Editorial El Ateneo*



*A quienes se animan a mirarse
con los mismos ojos con los que
miran a quienes aman.*

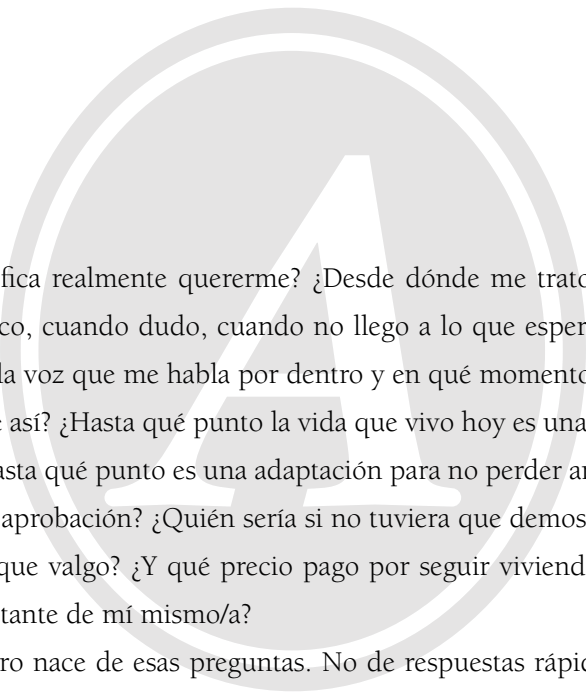


Índice

Introducción. Yo, mi peor juez	9
Capítulo 1. La historia que me trajo hasta aquí	13
Capítulo 2. Cómo aprendí a verme como me veo	29
Capítulo 3. Las heridas que todavía me duelen	41
Capítulo 4. La voz que nunca alcanza	78
Capítulo 5. Ansiedad y autoabandono: el riesgo de vivir para el afuera	97
Capítulo 6. Vivir pendiente de que me aprueben	115
Capítulo 7. Lo que los otros dicen de mí	130
Capítulo 8. ¿Quién no sintió celos o fue celado alguna vez en la vida?	149
Capítulo 9. El peligro de perderme en el vínculo	164
Capítulo 10. Dejar de abandonarme	186
Capítulo 11. Empezar a estar de mi lado	201
Epílogo. El comienzo que sigue	222
Agradecimientos	227
Bibliografía	231
Marcas mencionadas	235

Introducción

Yo, mi peor juez



¿Qué significa realmente quererme? ¿Desde dónde me trato cuando me equivoco, cuando dudo, cuando no llego a lo que espero de mí? ¿Quién es la voz que me habla por dentro y en qué momento aprendí a hablarme así? ¿Hasta qué punto la vida que vivo hoy es una elección propia y hasta qué punto es una adaptación para no perder amor, pertenencia o aprobación? ¿Quién sería si no tuviera que demostrar todo el tiempo que valgo? ¿Y qué precio pago por seguir viviendo bajo el juicio constante de mí mismo/a?

Este libro nace de esas preguntas. No de respuestas rápidas ni de fórmulas para sentirse mejor, sino del intento honesto de entender por qué muchas personas viven atrapadas en una relación interna dura, exigente y poco compasiva, aun cuando externamente parecen funcionar, lograr cosas o “tener todo para estar bien”.

A lo largo de mi recorrido clínico acompañé a muchas personas que soñaban con una vida distinta, más alineada con lo que sentían, con lo que deseaban, con lo que eran. Personas capaces, sensibles,

comprometidas, que no eran conformistas. Pero algo las frenaba. No por falta de ganas, ni de inteligencia, ni de oportunidades, sino por la fuerza de una voz interna que decía que eso no era para ellas, que si llegaba a pasar sería más adelante, o con otro al lado, o cuando fueran “mejores”, “más seguras”, “más merecedoras”.

Esa voz tenía más peso que cualquier deseo. Aparecía el miedo, el impostor, la duda permanente. No podían verse habitando aquello que anhelaban, y no porque no lo quisieran, sino porque su historia emocional no se los permitía. Acompañar ese dolor no es fácil. Escuchar autoestimas golpeadas duele. Sentir de cerca la frustración de alguien que se juzga sin tregua va marcando y abriendo heridas.

A una de esas personas la vi transformarse. Gracias a un proceso largo de introspección, de terapia, de incomodarse, de dejar de quedarse donde ya no crecía, de empezar a cuestionar lo que su cabeza le decía como verdad absoluta, la vi construir vínculos sanos, poner límites sin culpa, animarse a ocupar espacios que antes parecían imposibles. La vi liderar, crear, exponerse, disfrutar. La vi sentirse merecedora de lo que le pasaba. Esa persona soy yo.

Este libro explora cómo se construye la autoestima y cómo esas marcas invisibles de la historia emocional se expresan hoy como miedo, ansiedad y dificultad para amar sin perderse. Muestra cómo estas inseguridades atraviesan los distintos roles que ocupamos (en la pareja, la familia, las amistades y los proyectos personales) y por qué, aun queriendo cambiar, muchas personas sienten que se repiten, dudan de sí mismas o viven encarceladas en la misma forma de vivir.

A lo largo de este libro vas a cruzarte con historias; personas que pasaron por mi consultorio, que se animaron a mostrarme sus mayores

sombras y que hoy, de alguna manera, también van a acompañarte en este recorrido. Para cuidar su historia, cambié sus nombres. Pero ninguno lo elegí al azar. Cada nombre que vas a leer fue pensado, buscado, elegido a propósito, porque dialoga con lo que esa persona atravesó, con la herida que cargaba o con la fuerza que fue encontrando en el camino. Un nombre que, de alguna forma, cuenta también una parte de la historia.

En un mundo atravesado por la exigencia, la comparación constante y la búsqueda obligatoria de felicidad, este recorrido nos invita a preguntarnos quiénes somos más allá de lo que nos dijeron que teníamos que ser, cómo volver a conectar con el disfrute y de qué manera construir una vida con más sentido, incluso viniendo de historias difíciles o injustas.

Estas páginas son una invitación a comprender cómo se fue formando la relación que hoy tienes contigo mismo/a, cómo esa historia se expresa en tus miedos, en tu ansiedad, en tus vínculos, en tus decisiones y en los límites que no pones. Pero también es una propuesta concreta para empezar a construir una relación interna más segura, más amable y más justa, sin negar lo vivido ni exigirte perfección.

Este libro no reemplaza un proceso terapéutico. No promete soluciones rápidas ni cambios mágicos. Pero sí puede acompañarte, incomodarte y ayudarte a moverte. A mirar tu historia con más comprensión, tu presente con más conciencia y tu futuro con más libertad.

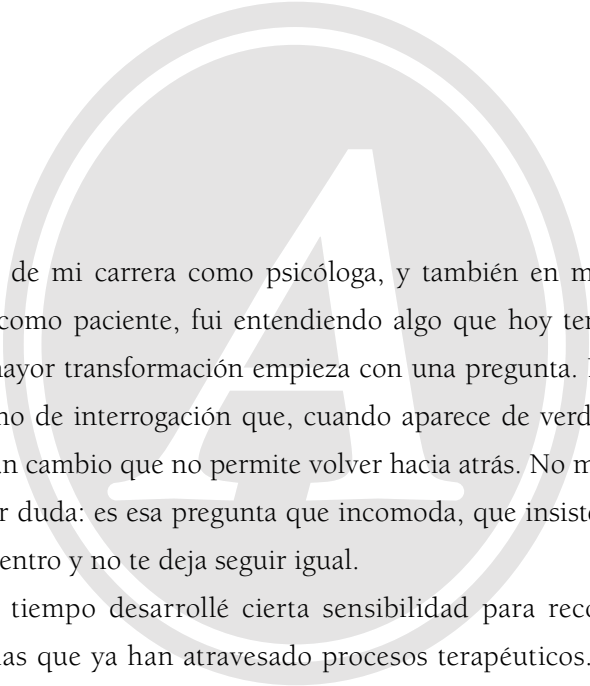
Si leíste mi libro anterior, ya conoces mi forma de trabajar. Y si este es nuestro primer encuentro, quiero que lo sepas desde ahora: somos un equipo. Por eso, vas a necesitar un cuaderno y una lapicera. Este es un libro para ser marcado, subrayado, escrito y vivido.

Porque entender no siempre alcanza. A veces el verdadero cambio empieza cuando dejamos de ser nuestro peor juez y nos animamos a tratarnos con la misma humanidad con la que tratamos a quienes amamos.



Capítulo 1

La historia que me trajo hasta aquí



A lo largo de mi carrera como psicóloga, y también en mi propio recorrido como paciente, fui entendiendo algo que hoy tengo muy claro: la mayor transformación empieza con una pregunta. Hay algo en ese signo de interrogación que, cuando aparece de verdad, es el inicio de un cambio que no permite volver hacia atrás. No me refiero a cualquier duda: es esa pregunta que incomoda, que insiste, que se te mete adentro y no te deja seguir igual.

Con el tiempo desarrollé cierta sensibilidad para reconocer a las personas que ya han atravesado procesos terapéuticos. Se nota en cómo se expresan, en cómo piensan, en cómo se permiten dudar. Aun así, en las entrevistas de admisión siempre hago la misma pregunta: *¿hiciste terapia en otra oportunidad?* Muchas veces ya sé la respuesta antes de escucharla, pero no pregunto solo para obtener información. Pregunto porque ahí también empieza algo. Porque, a veces, nombrar ese recorrido (o la ausencia de él) ya abre una puerta.

Las preguntas no llegan a todos en el mismo momento. A veces aparecen en la adolescencia, cuando algo empieza a hacer ruido y todavía no sabemos bien qué es. Otras llegan más adelante, cuando la vida empieza a mostrarnos que no alcanza con seguir como veníamos. Y en muchos casos irrumpen en la adultez, cuando ya hay una historia armada, decisiones tomadas, caminos elegidos. Y siempre digo lo mismo: no importa cuándo aparezcan, no hay que arrepentirse del momento. Lo importante es que esa pregunta te toque, te golpee, que no puedas hacer como si nada. Porque, cuando eso pasa, algo ya empezó.

El pánico de Renata

Te quiero contar una historia.

Hace un tiempo fui a hacerme masajes. Mi trabajo implica estar muchas horas sentada (demasiadas), y aunque intento compensarlo con actividad física, admito que me cuesta sostenerlo como me gustaría. Venía con dolores fuertes en la zona cervical, así que saqué turno con Renata, con quien me atendía desde hacía tiempo. Ese momento mensual se había convertido, casi sin darme cuenta, en un espacio de autocuidado. Y como suele pasar con la manicura, la peluquera o quien te atiende hace tiempo, se va armando un vínculo. Uno de esos donde, aunque te veas poco, se charla de todo.

Ese día, mientras la sesión estaba terminando, Renata empezó a relatarme algo. Me contó que había estado casada prácticamente toda su vida, siempre con el mismo hombre, con quien había tenido dos hijos. Desde que sus hijos nacieron, su vida había girado alrededor de ellos, de su casa y de su marido.

—Para mí ya estaba, sentía que tenía todo lo que necesitaba para la vida —me dijo.

Pero un año y medio antes de que nos conociéramos, algo había cambiado: había empezado a tener ataques de pánico. Comenzó a atenderse con una psicóloga y también tuvo que consultar con psiquiatría, porque los síntomas eran muy intensos. Me hablaba del miedo que había experimentado en ese entonces a morir, a desaparecer, a dejar de existir.

No voy a hablar aquí sobre los ataques de pánico, pero sí te puedo recomendar mi primer libro, *Ansiedad*, donde profundizo en este tema. Ese momento de desborde, ese pico donde el cuerpo y la mente dicen “hasta acá” muchas veces no es solo un problema. Es una señal. Siempre digo que es como la punta del *iceberg*: es lo más visible, lo más doloroso, pero no es lo único. Es, en muchos casos, una invitación a mirar lo que no está siendo visto, a escuchar lo que fue silenciado, a registrar lo que se viene postergando hace mucho tiempo. El tema es que no siempre estamos entrenados para hacer eso.

¿Y cómo iba a hacerlo Renata si toda su vida había aprendido a mirar hacia afuera? A estar para sus hijos, para su casa, para su marido..., pero nunca para ella. No porque no quisiera, sino porque no sabía cómo, porque nadie le había enseñado a mirarse, a preguntarse, a registrarse como alguien importante dentro de su propia vida. Y, sin embargo, **el cuerpo no negocia. Cuando algo necesita ser visto, insiste.** Primero aparece como una incomodidad, después como un malestar más claro, hasta que llega un punto donde ya no se puede seguir igual.

Y fue en ese momento cuando empezaron a aparecer las preguntas. No le quedó otra opción que frenar y mirar para dentro: *¿quién soy?*

¿qué quiero para mi vida?, ¿estoy feliz con lo que tengo?, ¿esto es lo que merezco? Y lo más fuerte no fueron las preguntas, sino la respuesta.

—No sé —me dijo—, Sol, no sabía quién era... y eso me destrozó.

Una respuesta simple pero profundamente dolorosa, porque no saber quién eres no es solo una duda, es sentir que no tienes dónde pararte, que todo lo que construiste pierde sentido, que te quedaste sin referencia de ti mismo/a.

Ella me lo contaba angustiada, con la voz entrecortada. Pero al mismo tiempo había algo ahí que me resultaba muy potente. Porque en ese “no sé” había un comienzo. Renata empezó un proceso muy profundo en terapia y poco a poco ese “no sé” dejó de ser un punto final. Se transformó en otra cosa: en nuevas preguntas, en curiosidad, en exploración. Empezó a probar, a ver qué le gustaba, qué le hacía bien, con qué se identificaba, qué ya no quería más. También empezó a revisar su historia, a preguntarse por qué había aceptado lo que aceptó, por qué había sostenido lo que sostuvo, por qué había creído que ese era el límite de lo que merecía.

Apareció algo muy importante. Renata entendió que no era casualidad haber llegado a ese lugar, había una historia detrás. Que lo que vivimos, lo que escuchamos, lo que aprendemos en nuestros primeros años nos va moldeando mucho más de lo que creemos. A sus 45 años y con dos hijos, tomó una decisión que le cambió la vida: se separó. Y me acuerdo de sus palabras, porque fueron muy claras. “Sentía que había abierto una canilla que no podía parar”. Pero no lo decía desde el miedo.

—Se vació la mochila. Me liberé, empecé a existir.

Se dio una oportunidad. Renata viene del latín, de esa idea de volver a nacer. Y eso fue lo que hizo a los 45 años: nacer de nuevo.

Muchas veces vivimos en piloto automático, cumpliendo, respondiendo, sosteniendo, pero no necesariamente viviendo, solo sobrevivimos. Y en ese proceso ella empezó a darse cuenta de algo que parece obvio, pero no lo es tanto: **la mayor parte del tiempo de nuestra vida la pasamos con nosotros mismos. Y si no sabemos quiénes somos, qué queremos, qué necesitamos, es muy difícil vivir bien ahí.** Renata empezó a escucharse, a mirarse, a cuidarse, a respetarse, a entenderse y a darse amor. Entendió que, para poder construir cualquier vínculo sano, primero tenía que empezar por ella.

También entendió que, para poder hacer eso, necesitaba revisar su historia. Entender cómo había llegado a ser quien era. Porque no somos porque sí. Somos el resultado de múltiples experiencias, de lo vivido, de lo escuchado, de lo aprendido. Y especialmente de todo eso que pasó en nuestros primeros años. Por eso, frente a una misma situación, no todos reaccionamos igual. Por eso lo que para uno es amor, para otro no. Por eso lo que uno tolera, otro no podría. Cada uno mira la vida desde su propia historia.

Este capítulo empieza acá. En esto. En entender que nadie llega a donde está porque sí. En empezar a preguntarte qué aprendiste sobre el amor, el cuidado y el merecimiento, y qué primeras miradas te enseñaron quién debías ser. Porque lo que hoy te pasa tiene una historia, y empezar a verla puede cambiar todo lo que va a venir.

Nuestro mapa interno

No nacemos sabiendo quiénes somos. No nacemos con una autoestima armada, ni sabiendo amar, ni teniendo claro quién queremos ser. No nacemos sabiendo cómo cuidarnos, cómo valorarnos, cuánto

valemos o qué merecemos. Todo eso se construye. Y no se construye en soledad, sino en relación con otros. Con mamá, con papá, con la abuela, con el abuelo o con quienes hayan estado ahí, ocupando un lugar significativo en tu vida. Con esas personas que, de una forma u otra, fueron tus primeras figuras de apego y, sin saberlo, empezaron a enseñarte quién eras.

Incluso si lo pensamos un poco más allá, esa construcción ni siquiera empieza cuando naces. Desde que estás en la panza ya se está hablando de ti y por ti. Ya se te está nombrando, imaginando, esperando. Ya se está pensando cómo vas a ser, a quién te vas a parecer, qué carácter tendrás, qué te gustará, incluso quién llegarás a ser en la vida. Se fantasea con tu personalidad, con tus sueños, con tu futuro. Se proyectan deseos, expectativas, ilusiones. Se empieza a construir una idea de ti... sin que todavía hayas llegado.

¿Alguna vez frenaste a pensar lo importante que pudo haber sido todo esto en tu vida? No siempre lo tenemos tan presente. Sin embargo, parte de lo que hoy nos pasa empieza ahí. Porque, cuando naces, no llegas a un espacio vacío. Llegas a una historia que ya empezó a escribirse, a miradas que tienen expectativas, a vínculos que te están esperando de una determinada manera. Y en ese encuentro entre lo que eres y lo que esperan de ti empieza a formarse tu identidad.

Desde ese momento, todo lo que recibes (las palabras, los gestos, las presencias, las ausencias) va dejando huella. Y así, poco a poco, sin darte cuenta, empiezas a construir la forma en la que te ves, en la que te tratas, en la que te valoras. Porque **aprendemos quiénes somos a partir de cómo nos miran. Aprendemos cuánto valemos a partir de cómo nos hacen sentir. Y aprendemos qué merecemos a partir de lo que recibimos.**

Desde el momento en que llegamos al mundo, somos dependientes por completo, no solo física sino emocionalmente. No podemos regular lo que sentimos, no podemos calmarnos solos, no podemos entender lo que nos pasa. Necesitamos de otro que nos mire, nos interprete, nos sostenga. Y en ese intercambio aparece la manera en la que nos vamos a percibir a nosotros mismos.

Porque no nos conocemos de adentro hacia afuera, nos conocemos de afuera hacia adentro. En esas primeras experiencias se empieza a armar una especie de mapa interno que nos dice quiénes y qué tan valiosos somos, cuánto lugar tenemos, cuánto podemos necesitar, cuánto podemos sentir y hasta incluso cuánto el otro estará disponible para nosotros.

Si cuando llorábamos alguien venía, nos calmaba, nos sostenía, nuestro sistema aprendía que nuestras emociones eran válidas, que podían ser contenidas, que no eran un problema, no estábamos molestando. Si cuando lo necesitábamos éramos escuchados, aprendíamos que era importante para el otro lo que pedíamos o lo que sentíamos, y eso estaba bien. Pero si en cambio nuestras emociones incomodaban, eran minimizadas o ignoradas, empezaba a construirse algo diferente. No siempre de manera consciente, pero sí de forma arraigada.

No importa solo lo que pasó, sino cómo lo vivimos

Quizás hubo amor, pero no hubo disponibilidad emocional. Quizás hubo cuidado, pero no hubo respuesta a lo que de verdad necesitábamos. Quizás hubo presencia, pero no conexión. Y todo eso también construye y deja marca en tu mapa interno.

Porque no se trata solo de las intenciones, sino de la experiencia que tuvimos. Tal vez nuestros padres o cuidadores no estaban disponibles porque tenían que salir a trabajar, porque estaban desbordados, porque no sabían cómo hacerlo diferente. Tal vez (y esto es muy importante poder reconocerlo) hicieron lo mejor que pudieron con las herramientas que tenían. Pero nada de todo esto borra lo que sentimos, cómo podíamos hacerlo desde el poco entendimiento que teníamos sobre la vida, por no decir nulo. **Una cosa es entender la historia del otro, y otra muy distinta es registrar cómo esa historia impactó en nosotros.**

El punto de partida es dejar de mirar solo lo que “debería haber sido” o lo que “intentaron hacer” para empezar a darle lugar a lo que realmente vivimos. Recuerda que no buscamos culpables, sino entender para poder construir las bases de nuestro mapa interno.

En esos primeros vínculos se configura lo que en psicología llamamos modelos internos, una especie de “manual” inconsciente que después usamos para movernos en la vida. Ese modelo responde, sin que nos demos cuenta, preguntas fundamentales: *¿soy valioso/a?, ¿mis emociones son bienvenidas o son demasiado?, ¿puedo confiar en otros?, ¿es seguro mostrarme como soy?, ¿cuánto tengo que adaptarme para ser querido/a?* Con ese modelo, te guste o no, salimos al mundo.

Por eso, **lo que aprendimos sobre el amor no siempre tiene que ver con el amor en sí, sino con cómo lo vivimos.** Para algunas personas, el amor es seguridad, calma, presencia, sensaciones agradables y placenteras. Para otras, es incertidumbre, esfuerzo, exigencia, miedo a perder o a ser rechazados. Para algunas, el amor se siente como un lugar donde pueden ser. Para otras, como un lugar donde tienen que demostrar o donde tienen que dejar de ser para ser lo que creen que se espera de ellas.

Lo mismo pasa con el cuidado. Hay personas que aprendieron que es algo disponible, algo a lo que pueden recurrir, que no tienen que ganarse. Y hay otras que aprendieron que es algo inestable, que a veces está y a veces no, que depende del otro, que no siempre se puede contar con eso. Entonces crecen desarrollando estrategias para sostenerse solas, para no necesitar, para no depender, aunque en el fondo esa necesidad sigue estando.

Lo que aprendimos de niños

Es importante recordar que la necesidad de vínculo no desaparece. Podemos aprender a no mostrarla, a negarla, a anestesiarla, pero no deja de existir. Está en nuestra biología, somos seres vinculares. Todo esto impacta directamente en la autoestima.

Porque **la autoestima no es solo “quererse”, es la forma en la que me percibo, el lugar que me doy, lo que creo que merezco, lo que permito y lo que no. Es cuánto me registro, cuánto me escucho, cuánto me respeto.**

Si crecí sintiendo que tenía que adaptarme para ser querido/a, es probable que hoy me cueste poner límites. Si crecí sintiendo que mis emociones eran demasiado, es probable que hoy me las guarde o me juzgue por sentir. Si crecí sintiendo que el amor había que ganarlo, es probable que hoy me exija en exceso para sostener vínculos. Todo eso no es casualidad, es aprendido. Es la historia operando en el presente.

Muchas veces vemos esto muy claro en las relaciones, en los vínculos que creamos y en el lugar en el que nos ubicamos en ellos, pero también aparece en algo mucho más simple y cotidiano: en la forma en la que nos tratamos a nosotros mismos. En esa voz interna que aparece cuando

algo no sale como esperamos. En cómo nos hablamos cuando nos equivocamos, en cuánto nos exigimos, en cuánto nos permitimos descansar. En cuánto creemos que somos suficientes.

Porque esa voz no aparece de la nada, es la internalización de esas primeras miradas. Por eso, cuando hablamos de autoestima, no estamos hablando solo del presente; estamos hablando de historia, de la nuestra. De ese niño o esa niña que aprendió, sin saberlo, quién tenía que ser para ser querido, querida. Y muchas veces sigue intentando ser eso..., incluso cuando ya no lo necesita.

Porque en algún momento de tu vida esa forma de ser tuvo sentido. Fue una manera de adaptarte, de sostener vínculos, de sentirte querido/a, aceptado/a, seguro/a. No fue un error, fue un recurso. **El problema es que lo que en un momento te ayudó a sobrevivir hoy puede estar limitándote. Quizás aprendiste a no molestar y hoy te cuesta pedir, quizás aprendiste a hacerlo todo bien y hoy no te permites equivocarte, quizás aprendiste a adaptarte y hoy no sabes qué quieres, quizás aprendiste a ser fuerte y hoy no te permites ser vulnerable. Y todo eso no es casual, es historia, es lo que aprendiste sobre el amor, sobre el cuidado, sobre el merecimiento.**

Cuando el niño se vuelve adulto

Recuerdo a una paciente que me decía que trabajaba todo el tiempo, que siempre tenía que estar haciendo algo, que no podía parar. No podía descansar ni disfrutar de no hacer nada. Incluso mientras se duchaba frenaba para secarse las manos y usar el celular de a momentos. Entonces la pregunta no era solo qué le sucedía, sino por qué

era así. ¿Cuándo empezamos a preguntarnos por qué hacemos lo que hacemos? ¿Por qué repetimos ciertas formas de vivir? ¿A qué estamos respondiendo?

En su historia, sus padres se iban de su casa a las cinco de la mañana y volvían a las siete de la tarde. Creció viendo eso, aprendiendo eso. Y un día me dijo: “Me da vergüenza que mis padres sepan que duermo la siesta”. Y en ese momento dejó de ser una simple frase, pasó a ser significado. Porque lo que fue, fue..., pero lo importante es lo que eso construyó en ella. Cómo se posiciona hoy frente al descanso, frente al disfrute, frente al hacer constante. Cómo se exige, cómo se castiga. Y ahí es donde empieza el verdadero trabajo: entender qué se le activa, de dónde viene, para poder pararse desde un lugar diferente al que hoy la hace sufrir, porque lo que le duele son esos anteojos con los que aprendió a mirarse y, en este caso, a ser su peor juez. **Somos el adulto que algún día fue un niño que aprendió.**

No todo lo que nuestra cabeza nos dice es cierto. Piensa en esto un segundo: ¿te imaginas diciendo en voz alta todo lo que tu cabeza te dice a lo largo del día? Y si la respuesta es no, ¿por qué? Seguramente porque muchas veces esa voz interna es dura, exigente, extrema, incluso injusta. Nos lleva a lugares muy oscuros, difíciles, muy lejanos de lo que en verdad somos. Pensamientos intrusivos que aparecen, insisten, condicionan cómo nos sentimos y cómo vivimos.

Todo esto nos lleva a la gestión. A entender que no somos eso que pensamos de forma automática, que no estamos condenados a repetirlo, que podemos hacer algo con lo que nos pasa. Podemos empezar a observarnos, a cuestionarnos, a intervenir sobre nuestra propia historia. Entender de dónde venimos no es para quedarnos ahí, sino para empezar a elegir, gestionar y hacer distinto.

Y si eres mamá, papá, cuidador o si ocupas un lugar significativo en la vida de alguien, esto también es para ti. Porque todo lo que decimos, hacemos, mostramos (incluso cuando no es directamente hacia ellos) deja marca en su mapa interno. Los chicos no solo aprenden de lo que les decimos, sino de cómo vivimos, de cómo nos tratamos, de cómo nos hablamos a nosotros mismos. Siempre es una buena opción buscar ayuda profesional si creemos que solos no estamos pudiendo. Aunque no siempre lo veamos, somos parte de la construcción de esa persona que empieza en nosotros.

Y esto no es para generar culpa ni para hacerlo perfecto (porque eso no existe), sino para traer conciencia. Para entender el impacto que tenemos y poder revisar, elegir distinto y, quizás, también reparar.

La historia que te trajo hasta aquí

Ahora que llegamos hasta aquí, te invito a que hagamos algo y te incomodes un poquito. Toma un cuaderno, algo para escribir (menos el celular, por favor...), lo que tengas a mano.

Empieza a escribir sobre la historia que te trajo hasta aquí. Comienza con lo que te salga, sin pensar tanto si está bien, mal o qué deberías escribir, solo tú lo leerás. Aunque si tienes ganas, también puedes compartírmelo por Instagram (soy @psico.solb).

Sobre el amor:

- ♥ ¿Qué te mostraron que era amar?
- ♥ ¿El amor era algo que se daba libremente o había que ganárselo?
- ♥ ¿Había demostraciones de afecto o era más bien implícito?
- ♥ ¿El amor era seguro o impredecible?
- ♥ ¿Se podía perder?

Sobre el cuidado:

- ♥ ¿Cómo te cuidaban cuando estabas mal?
- ♥ ¿Había espacio para tu malestar o incomodaba?
- ♥ ¿Te calmaban o te exigían que te calmes?
- ♥ ¿Quién se hacía cargo de lo que te pasaba?
- ♥ ¿Aprendiste a pedir ayuda o a arreglarte solo/a?

Sobre ti y lo que mereces:

- ♥ ¿Qué tenías que hacer para que te reconocieran?
- ♥ ¿Sentías que eras suficiente siendo quien eras?
- ♥ ¿Te comparaban? ¿Con quién?
- ♥ ¿El error era parte del aprendizaje o motivo de crítica?
- ♥ ¿Qué pasaba cuando no cumplías con lo esperado?

Sobre tu entorno:

- ♥ ¿Cómo se vinculaban entre tu familia y amigos?
- ♥ ¿Había respeto? ¿Había miedo? ¿Había distancia?
- ♥ ¿Se hablaban las cosas o se evitaban?
- ♥ ¿Cómo circulaban las emociones en tu casa?
- ♥ ¿Quién podía enojarse y quién no?

Sobre lo emocional:

- ♥ ¿Qué emociones estaban permitidas?
- ♥ ¿Cuáles eran incómodas o castigadas?
- ♥ ¿Qué hacían con tu tristeza? ¿Con tu enojo?
¿Con tu miedo?
- ♥ ¿Aprendiste a expresar o a callar?

Déjate llevar y pon en la hoja lo que te salga. Aunque te parezca desordenado, aunque no tenga sentido del todo, aunque aparezcan dudas sobre si fue así o no. Porque **muchas de esas respuestas no están disponibles de forma consciente, pero están profundamente presentes en cómo vives hoy: en lo que sientes, en lo que evitas, en lo que repites sin darte cuenta.**

Este ejercicio es empezar a poner en palabras tu historia. Es empezar a ver de dónde viene eso que hoy te pasa, te pesa, te incomoda o te duele como una herida que todavía no terminó de cerrar. Es empezar a entender que muchas de las formas en las que hoy te tratas, vinculas y exiges no nacieron de la nada, sino que fueron aprendidas, incorporadas,

adaptadas para poder sobrevivir en un momento en el que no tenías otras herramientas.

Tu historia es presente

Cuando dejamos de vivir todo como si fuera “así soy yo” y empezamos a verlo como “esto lo aprendí”, aparece una posibilidad nueva: la de cuestionar, elegir distinto, construir algo más propio y menos automático. La posibilidad de la gestión necesita de la existencia de estas preguntas, no hay gestión sin la conciencia de dónde venimos y nos construimos.

No se trata de culpar a tu historia ni a quienes estuvieron. Se trata de hacerte cargo de lo que hoy haces con eso. Porque **aunque somos, en parte, el resultado de lo que hicieron con nosotros, también somos responsables de lo que hacemos con eso que nos pasó. De cómo lo trabajamos, de cómo lo revisamos, de cuánto estamos dispuestos a aprender, a soltar, a reconstruir.** Y ya sé, eso no es fácil. Pero es posible, gracias al trabajo que vamos a hacer aquí juntos/as.

Este camino recién empieza. Por ahora empezaste a mirar, a preguntarte, a incomodarte un poco. Pero hay algo más. Todo lo que fuiste escribiendo no quedó en el pasado, no es solo historia. Sigue vivo en tu presente. Está en la forma en la que te hablas cuando algo no te sale. En cómo te miras cuando te comparas. En lo que sientes que vales o dudas que valgas. En lo que te permites y en lo que te niegas. En los límites que sostienes y en los que ni siquiera te animas a poner. En las personas a las que les abres la puerta de tu vida (y en las que dejas quedarse). En cuánto te permites disfrutar y cuánto sientes

que debes restringirte. En los lentes con los que hoy miras todo, y que, sin darte cuenta, le dan forma a la vida que vives.

Porque la forma en la que hoy te ves no apareció de la nada, se fue construyendo. No es algo fijo, no es “así soy”, es algo aprendido. Y si fue aprendido, también puede ser revisado.

En el próximo capítulo vamos a meternos ahí. En cómo se fue construyendo esa mirada sobre ti. En tus partes que se armaron para sobrevivir, y que hoy tal vez ya no te representan. No es solo tu historia, es la forma en la que hoy la sigues viviendo.

