

**DECODIFICA  
TUS  
VÍNCULOS**



---

Cerutti, Flor

Decodifica tus vínculos / Flor Cerutti. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2026.  
240 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1827-6

1. Superación Personal. 2. Autoayuda. I. Título.

CDD 158.1

---

*Decodifica tus vínculos*

© Flor Cerutti, 2026

Derechos exclusivos mundiales de edición en 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@elatenео.com - www.editorialelateneо.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerente editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Vicky Guazzone di Passalacqua

Edición interna: Juliana Palermo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Arte de tapa: Lola Varela

Armado de interior: Margarita Guglielmini

1ª edición: octubre de 2026

ISBN 978-950-02-1827-6

Impreso en Arcángel Maggio – División Libros,  
Lafayette 1695, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,  
en octubre de 2026.

Tirada: 4000 ejemplares

Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Todas las marcas mencionadas pertenecen a sus titulares de derechos.

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 puedan 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 por la autora 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).*

Flor Cerutti

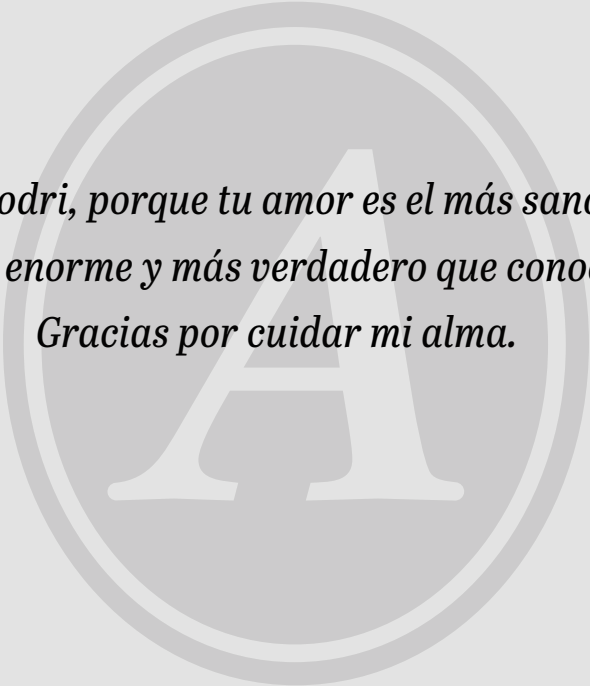
# DECODIFICA

TUS

VÍNCULOS

Comprende tu historia y construye  
relaciones que te hagan bien

 **Editorial El Ateneo**



*A Rodri, porque tu amor es el más sano,  
más enorme y más verdadero que conocí.  
Gracias por cuidar mi alma.*

Todos los casos de este libro son historias reales,  
pero se han ficcionalizado para preservar la  
privacidad de los consultantes.

# Índice

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Introducción:</b> Sanar en vínculo                             | 6   |
| <b>Parte 1:</b> El origen                                         | 17  |
| 1. El primer amor                                                 | 18  |
| 2. Tu árbol genealógico, el mapa que heredaste                    | 35  |
| 3. Los personajes que aprendimos a ser                            | 56  |
| <b>Parte 2:</b> El espejo adulto                                  | 75  |
| 4. El amor que aprendimos                                         | 76  |
| 5. Amigos, la red que te hace brillar                             | 101 |
| 6. Las raíces de tu profesión                                     | 128 |
| 7. Tu relación con el dinero: cómo sanar la raíz de la abundancia | 144 |
| <b>Parte 3:</b> El vínculo que transforma                         | 177 |
| 8. Hijos, el espejo más desafiante                                | 178 |
| 9. ¿Y si tu niño/a interior todavía lleva el timón?               | 198 |
| 10. Comunidad: el arte de construir tu tribu                      | 210 |
| <b>Epílogo:</b> Todo se transforma                                | 236 |
| <b>Agradecimientos</b>                                            | 239 |
| <b>Bibliografía</b>                                               | 240 |



## INTRODUCCIÓN

# Sanar en vínculo

Tenía 21 años. Sonaba el teléfono del departamento donde vivía y, al otro lado de la línea, un tío lejano llamaba para preguntarme por la salud de mi abuela materna. Yo le pasaba el parte médico con una precisión impecable. Respondía cada duda como si fuera médica, enfermera, cuidadora..., madre. Cuando había que organizar reuniones familiares, tomar una decisión o afrontar una situación difícil, la persona designada, casi sin pensarlo, siempre era yo.

Mi lugar asignado dentro de mi sistema familiar era claro, aunque todavía no pudiera verlo: el de la mujer fuerte que sostiene los vínculos, que se encarga de mucho y es hiperindependiente. Ni siquiera me daba cuenta de que ese era el papel que estaba ocupando.

Y así, mientras iba creciendo, empecé a tener enormes dificultades en mis relaciones. Reduje el vínculo con mis padres a lo

estrictamente necesario, como si tomar distancia fuese suficiente para transformar los patrones que ya vivían dentro de mí, como si cortar la relación alcanzara para no repetir una vieja historia.

Tenía pocas amigas y muchas de mis amistades también se sostenían sobre el mismo modelo: yo era la que contenía, la que escuchaba, la que resolvía. En ese momento comenzó mi etapa laboral y empecé a notar que me incomodaba que me dieran órdenes. Prefería hacerlo todo sola, me costaba delegar, compartir tareas o aceptar la colaboración de otros. Recibir apoyo me resultaba casi imposible. Aunque deseaba tener pareja, en el fondo mi corazón se cerraba ante la posibilidad de una nueva historia de amor.

No era un capricho, sino algo mucho más profundo. Había construido un personaje que nació cuando empecé a vincularme con el mundo, con mis padres, con quienes me cuidaron y con el entorno que me rodeaba. Ese personaje surgió como respuesta a un amor que no siempre estaba disponible como yo lo necesitaba en mi infancia y adolescencia. Frente al afecto intermitente, aprendí que, si quería sobrevivir, tenía que sostenerme sola. Si no había alguien completamente disponible para mí, entonces sería fuerte y me bastaría conmigo misma.

Así apareció la mujer autosuficiente. Con el tiempo, este personaje empezó a dirigir mi manera de relacionarme, garantizándome que no volvería a sufrir ni a repetir un antiguo dolor. Y, en ese intento de no repetir la historia, terminé construyendo una cárcel invisible que me limitaba.

Detrás de esa Flor autosuficiente, hiperindependiente y totalmente resolutiva se escondía una herida enorme. Sabía sostener todo y a todos, pero no tenía idea de lo que significaba ser sostenida por otros. Había una voz en mi interior que me susurraba: “Cuida a los demás, pero no dejes que te cuiden, eso puede ser peligroso...”.

Lo que alguna vez había sido un mecanismo brillante de supervivencia empezó a convertirse en un obstáculo en cada área de mi vida a la hora de vincularme. En el trabajo, en la familia, en la amistad y en el amor, repetía el mismo modelo aprendido en la infancia. Cambiaban las personas, pero el patrón era el mismo.

En el camino comencé a decodificar y a trabajar mi mundo interior hasta que, un día, una mujer muy sabia que conocí me miró a los ojos y me dijo una frase que nunca olvidé: “Las heridas nacen en vínculo y solo se sanan en vínculo”. Sentí que me estaba diciendo una verdad obvia pero que, hasta ese momento, había sido incompatible con mi manera de sobrevivir. Creía que para no sufrir más había que endurecerse y aislarse. Sin embargo, lo que escuchaba era algo nuevo para mí: **nuestros conflictos surgen cuando comenzamos a relacionarnos con nuestros padres y con el mundo, no se resuelven huyendo, sino creando experiencias nuevas y seguras.**

Ese día entendí que solo iba a terminar de sanar cuando me animara a dejar entrar en mi vida relaciones que me ofrecieran seguridad, sostén y un amor sano. También comprendí que era urgente soltar el personaje, no porque hubiera sido inútil (me había

protegido muchas veces), sino porque en mi adultez ya no me permitía expandirme.

Decidí entonces desarmar esa cárcel invisible que había construido y comencé a transformar mi manera de relacionarme. No fue de un día para el otro, es un viaje que aún continúa y en el que empecé a crear relaciones más conscientes y prósperas. Aprendí a ordenar el vínculo con mis padres, con mis hermanos y con mi sistema familiar. Aprendí a poner límites y a tomar distancia cuando era necesario, pero también a acercarme cuando era genuino. Aprendí algo que hasta entonces me resultaba desconocido: recibir.

Algunas relaciones se transformaron, otras se expandieron y otras simplemente dejaron de encajar. Me abrí a nuevas amistades, al amor de una pareja sana y a una nueva forma de vivir mi trabajo y mi profesión. Y, sobre todo, me abrí a una nueva relación conmigo misma.

En ese viaje transformador entendí algo esencial: de un vínculo nacemos y en vínculo crecemos y evolucionamos. Nadie tiene que poder solo/a. Cuando logré vincularme desde un lugar adulto y auténtico, libre de mandatos y ataduras de mi historia, descubrí que mi poder creador no se apagaba, como yo temía, sino que brillaba con más fuerza que nunca. Porque, cuando nos sentimos seguros/as, bien amados/as y sostenidos/as en relaciones sanas, la vida se expande mucho más de lo que podemos imaginar.

Ese camino no solo le dio un nuevo sentido a mi historia, sino que también me devolvió algo aún más valioso: la certeza de que soy

la creadora de los vínculos que deseo y, sobre todo, de los vínculos que merezco vivir. Construir relaciones sanas en todas las áreas de nuestra vida es lo que nos permite florecer, evolucionar y brillar con una fuerza que siempre estuvo ahí, esperando ser compartida.

## Un método para comprender los vínculos

A lo largo de mis diez años de trabajo, a medida que fui estudiando y aprendiendo sobre decodificación, sobre el análisis del árbol genealógico y su influencia en nuestro presente, y a medida que fui integrando distintas herramientas y disciplinas de autoconocimiento, fui desarrollando mi propia metodología de trabajo. La llamo Decodificación desde el Método Flor Cerutti y es una metodología viva, es decir que está en constante evolución. No es rígida ni estática, sino que crece y se transforma a medida que yo crezco y evoluciono.

La decodificación nos permite abordar y trabajar los dolores y conflictos que se expresan en el cuerpo y en cada área de nuestra vida, ayudándonos a encontrar el origen emocional e histórico de lo que hoy nos sucede. Mi propuesta consiste en acompañar a las personas para que descubran el mensaje evolutivo que nos traen las enfermedades y los conflictos.

Como explico en mi primer libro, *Decodifica tu vida*, la decodificación no es solo una herramienta, sino un paradigma desde el que vivo y al que te invito a sumarte. Poder iluminar aquello que se esconde detrás de nuestros conflictos nos da la oportunidad de transformar lo que hoy nos condiciona para así crear una nueva vida.

Si ya has leído mi primer libro, te doy nuevamente la bienvenida a estas páginas; pero, si aún no lo has hecho, no te preocupes, no es un requisito necesario para que puedas aprovechar al máximo este nuevo título. Aquí nos enfocaremos en cómo crear bienestar en tus vínculos y, para lograrlo, solo necesitas estar dispuesto/a a dejarte guiar a través de cada página.

En mi camino acompañé a muchas personas en sesiones individuales y, con los años, a miles a través de mis cursos, formaciones y conferencias. Y en todo ese proceso siempre llegué a la misma conclusión: **detrás de cada conflicto humano, ya sea una enfermedad o cualquier situación dolorosa de la vida, cuando empezamos a mirar más profundo, a ir más allá de lo evidente, lo que aparece en el fondo es un pedido de amor.** Una necesidad profunda de sentir y recibir amor. Amor de papá, de mamá, de una pareja, de amigos, de los hijos e incluso amor propio. No quiero ser reduccionista, porque por supuesto que existen múltiples razones en cada historia, pero cuando finalmente atravesamos todas las capas, lo que queda es un alma que pide ser vista y amada.

Mi recorrido me llevó a comprender algo fundamental: la calidad de nuestros vínculos influye directamente en nuestro bienestar. Por eso, a lo largo de este libro, quiero acompañarte para que comprendas cómo te vinculas hoy en cada área de tu vida y qué aspectos de tu historia siguen presentes en tus relaciones actuales para poder transformarlos.

Puede que convivas con pequeños conflictos o grandes diferencias con tus padres, o quizás la relación esté herida, distante o

incluso quebrada. O tal vez tus padres ya no estén físicamente, pero el vínculo continúa vivo dentro de ti.

Si tienes hermanos o incluso si eres hijo/a único/a, es posible que reconozcas dinámicas que se repiten: comparaciones, rivalidades, culpas, exclusiones, mandatos familiares, lugares asignados. También es posible que identifiques conflictos familiares que parecen repetirse generación tras generación, como memorias no resueltas del pasado que piden ser vistas e integradas.

Puede que estés en conflicto con uno de los vínculos más profundos y vulnerables de nuestra vida: la pareja. Tal vez estás en una relación en la que no logras encontrar armonía ni estabilidad. O tal vez lo que se repite es que no consigues sostener un vínculo amoroso saludable en el tiempo o no encuentras a esa persona con la que deseas compartir tu vida. Quizás sientas que no tienes amigos o que repites experiencias de traición, abandono o desilusión. Tal vez estás rodeado/a de personas y, aun así, experimentas una profunda soledad.

Si tienes hijos, seguramente habrás notado que ese vínculo te confronta con la relación que construiste con tus propios padres. Y en ese encuentro muchas veces se mezclan memorias y heridas que se vuelve imprescindible revisar.

También puede que no logres llevarte bien con tu jefe/a, que no encuentres un clima laboral sano o que sostengas tus proyectos en soledad, como si fueran una carga. Quizás aún no hayas reconocido la importancia del vínculo que tienes no solo con tu profesión, sino también con el dinero y la abundancia.

No importa cuál sea tu situación actual, no importa si hoy te sientes a salvo en tus relaciones, si cuentas con una persona segura a tu lado o si estás transitando este momento de tu vida con una sensación de soledad. A lo largo de este libro, te acompañaré a decodificar cada vínculo de tu vida, a ordenar tu lugar dentro de tus relaciones, a crear versiones conscientes y prósperas y a transformar tus lazos actuales para que puedas habitarlos desde una versión más auténtica y plena.

Porque de un vínculo nacemos y en vínculo crecemos. Venimos de dos personas que se unieron para que tengamos existencia y es a través de los vínculos que nos formamos, aprendemos y construimos nuestra manera de habitar el mundo a lo largo de la vida.

## Volver al encuentro real

En la era de la hiperconectividad, necesitamos más que nunca recuperar los vínculos reales, los que nos hacen sentir vivos/as y nos devuelven al amor auténtico. Si estuviéramos completamente aislados/as, sin conectar con nadie ni con nada, no existirían conflictos ni desafíos que trascender. Es en el encuentro con el otro donde aparecen las diferencias, las preguntas y también la posibilidad más profunda de transformación.

**Este libro nace con un propósito claro: acompañarte a comprender tu historia vincular para que puedas crear relaciones sanas y prósperas en todas las áreas de tu vida.**

En mis años de experiencia, comprendí que se vuelve urgente aprender a vincularnos de manera saludable. Y no significa tener

relaciones perfectas ni libres de conflicto. Por el contrario, es en los vínculos saludables donde hay espacio para atravesar los conflictos de manera adulta, consciente y evolutiva. Cuando este espacio no existe, comenzamos a crear personajes y estrategias de supervivencia que nos permiten adaptarnos para sostener el lazo afectivo, aun cuando duele. Permanecemos en las relaciones, pero muchas veces pagando el precio de dejar de ser auténticos/as y, poco a poco, nos alejamos de quienes realmente somos.

Para transformar cualquier área de nuestra vida, es indispensable rodearnos de personas seguras que nos permitan descansar, confiar y mostrarnos tal y como somos. Porque es en relación con los demás donde también aprendemos a amarnos a nosotros/as mismos/as.

Antes de comenzar este viaje juntos, solo te pediré una cosa. Si ya has leído mi primer libro, *Decodifica tu vida*, vuelve a tomar tu cuaderno creador. Y si aún no lo tienes, te pediré que elijas un cuaderno que te guste, que sea bello y que te represente. Este será tu diario creador. En él registrarás tus aprendizajes, los ejercicios y las prácticas que encontrarás a lo largo de estas páginas.

## Qué encontrarás en estas páginas

Ordené este libro en tres partes.

En la primera, comprenderás cómo el primer amor que recibimos ya desde el vientre materno y durante la infancia configura nuestras relaciones adultas. Te sorprenderás al descubrir que muchos de

tus vínculos actuales están influidos por historias que no empezaron contigo, pero que aún viven dentro de ti. Exploraremos cómo las memorias de tu árbol genealógico impactan en tu forma de relacionarte y ordenaremos tu rol dentro de tu sistema familiar para que puedas vincularte con el mundo desde tu versión más auténtica.

En la segunda parte, te acompañaré a ordenar tus vínculos adultos en la pareja y las amistades. Relaciones que están profundamente influidas por lo que aprendiste y por el amor que recibiste dentro de tu sistema familiar. Vamos a ordenar el rol que ocupas en ellas, para que puedas comenzar a relacionarte con mayor autonomía y crear relaciones más seguras y plenas.

También te ayudaré a reconocer la conexión que tienes con tu profesión y con la abundancia. Te guiaré para que logres transformar tus relaciones laborales y comprendas tu rol dentro de ellas. Te acompañaré a crear prosperidad y a mejorar tu relación con el dinero.

Por último, en la tercera parte, aprenderás a construir lazos más conscientes con tus hijos, un camino que también nos llevará al reencuentro con tu niño/a interior. Te compartiré recursos y herramientas para gestionar tus vínculos desde el presente, y así puedas crear y sostener relaciones más saludables, hasta llegar a la más importante de todas: la que tienes contigo mismo/a.

Después de mucho trabajo interno, de soltar mandatos y de animarme a vivir desde mi autenticidad, mis relaciones se han transformado. He logrado crear una red en la que me siento sostenida,

segura y a salvo. Pero no siempre fue así. Conozco la profunda importancia de construir relaciones que nos hagan brillar, crecer y prosperar en la vida.

Hoy, mis vínculos son la verdadera revolución de mi vida: una relación ordenada con mi familia, una pareja sana, amigos/as que son red, una profesión que me apasiona y una relación con la abundancia que se expande en cada área de mi vida.

Todo este camino recorrido es el que quiero compartirti para que puedas construir las relaciones que mereces. Porque, cuando nuestros lazos se ordenan, nuestra vida empieza a florecer. Y crear los vínculos que deseas es posible.

¡Bienvenido/a!

PARTE 1

# El origen





## CAPÍTULO 1

# El primer amor

Ya lo dije: de un vínculo nacemos y en vínculo crecemos. Parece obvio, pero muchas veces lo olvidamos. Nacemos del encuentro entre una figura femenina y una masculina que hacen posible nuestra existencia biológica. Y, más allá de quiénes nos críen una vez que nacemos, la vida comienza en relación con otros.

Es también en vínculo donde aprendemos a reconocernos, a identificarnos, a afrontar desafíos, conflictos y oportunidades para crecer y evolucionar. Por eso, si queremos transformar nuestra vida para vivir con más autenticidad y bienestar, tenemos que revisar la forma en que nos relacionamos.

## El mapa que heredamos

Comenzamos a aprender a vincularnos mucho antes de nacer. Desde nuestra llegada al vientre materno, nuestro primer hogar, comenzamos a grabar en cada una de nuestras células una información muy profunda. **Dentro del útero de nuestra madre no solo nos desarrollamos físicamente, sino que también empezamos a incorporar un modo de relacionarnos.**

Cuando mamá y papá nos conciben, no llegan desde cero, sino que traen consigo su propia historia vincular. Su relación con sus padres, con sus hermanos, con sus amigos, con el dinero, con el trabajo, con la vida y también consigo mismos. Traen alegrías, aprendizajes y aciertos, pero también heridas, duelos no resueltos y dolores que tal vez nunca pudieron expresar. Algunas de esas historias son conscientes, es decir, están vistas, reconocidas y asumidas. Sin embargo, muchas otras quedaron pendientes. Tal vez fueron guardadas, calladas o quedaron en un aparente olvido, pero siguen presentes. Siguen influyendo porque nunca terminaron de cerrarse y, en muchos casos, todavía duelen.

Todo ese bagaje durante nuestra gestación se convierte en nuestro primer mapa vincular. Esto significa que esa información se graba en nosotros/as y se inscribe en nuestra biología como un modelo que, de manera inconsciente, nos enseña a relacionarnos con el mundo. Y quiero detenerme aquí en algo importante: esto no se trata de culpa. No se trata de señalar a nuestros padres ni de señalarte a ti si eres padre o madre. Todos/as heredamos historias y todos/as

transmitimos desde lo que pudimos resolver y desde lo que no. En este libro nunca hablaré de culpa, sino de responsabilidad. La culpa castiga; la responsabilidad nos permite responder de una manera más consciente frente a lo que vivimos. No para castigarnos, sino para liberarnos.

Volviendo al inicio, mientras estamos en el vientre materno, no importa cuán complejo haya sido el contexto vincular y emocional de nuestros padres. Si hubo vida, si logramos nacer, el cuerpo lo registra y lo aprende como una estrategia de supervivencia válida. Por eso, ese mapa se transforma en una especie de mandato biológico, una tendencia interna a repetir aquello que permitió que la vida continuara generación tras generación.

Y aquí aparece algo que quizás te resulte familiar. Muchas veces, aunque quieras cambiar tu forma de relacionarte, algo más profundo te lleva una y otra vez hacia patrones conocidos. Incluso si ya no te representan o te lastiman. No es debilidad ni incoherencia, es tu biología funcionando en modo supervivencia y apoyándose en el modelo que aprendió al inicio de la vida.

**Salimos al mundo a vincularnos con un modelo aprendido y ese es nuestro punto de partida. La buena noticia es que lo aprendido también puede transformarse.** Y en las siguientes páginas quiero acompañarte para que tomes conciencia y puedas crear, paso a paso, las relaciones que deseas.

## La importancia de sanar el vínculo con mamá

Nos pasaremos la vida buscando una figura materna si no la tuvimos o si no la encontramos en nuestra historia. Porque sin una mamá no podríamos ni siquiera nacer ni sobrevivir. Desde el minuto cero en que habitamos su vientre, la necesitamos para vivir.

Mientras hablaba de esto en uno de mis cursos *online*, Sara levantó la mano con timidez. Me contó que experimentaba mucha angustia y enojo porque no se sentía tenida en cuenta por su pareja y, casi sin darse cuenta, agregó: “Tal como me pasó toda la vida con mi mamá”.

Sara había sido la primera hija, y luego había nacido un hermano varón que, según sus palabras, era “la luz de los ojos” de su madre. Él siempre había tenido más dificultades y necesitaba más ayuda y atención. Ella, en cambio, aprendió a arreglárselas sola. Se acostumbró a no pedir, a resolver, a no molestar. Así creció y llegó a sus 30 años con una madre siempre disponible para su hermano, pero pocas veces para ella. Si él necesitaba ayuda, su mamá se la brindaba sin dudar; si necesitaba el coche, se lo prestaba sin problemas, incluso lo visitaba muy seguido. Sin embargo, cuando Sara necesitaba algo, casi siempre había una excusa.

Ella nunca se sintió verdaderamente vista, reconocida, escuchada ni validada. Cada vez que algo le dolía y buscaba hablarlo con su mamá, no encontraba respuesta. Entonces se consolaba diciéndose: “Debe ser que soy muy demandante”.

Durante muchos años se refugió en su abuela, a quien consideraba su segunda mamá. Ella ocupó el lugar de cuidado y contención que

no había encontrado en su madre. Pero cuando su abuela falleció, la angustia se hizo más grande y, si bien su mamá real seguía estando, el reclamo de amor seguía vivo. Porque, **aunque seamos adultos/as, seguimos necesitando que mamá nos vea. Y cuando ese reconocimiento no llega, la herida queda abierta. Y desde esa herida muchas veces salimos a crear los vínculos de nuestra vida.**

Lo que una madre no pudo ordenar en su propia vida influye inevitablemente en su vínculo con los hijos. Y, cuando una madre es inmadura en lo emocional (y esto no tiene que ver con la edad, sino con el nivel de conciencia y responsabilidad sobre su propia historia), aquello que no pudo resolver en su interior se pone en juego en su relación con ellos. De este modo, las heridas de rechazo, abandono, invisibilización, desvalorización, violencia o indiferencia pueden repetirse de generación en generación si nadie las mira y las trabaja.

Todos/as necesitamos recibir el buen amor de una madre. Mamá representa nutrición, cuidado, seguridad emocional y autoestima. A través de ella, construimos una figura materna interna; mamá está fuera, pero también empieza a formarse dentro de nosotros/as. Esa madre interna será la que nos materne a lo largo de la vida. La que nos cuide, nos escuche, nos valide, nos proteja y nos quiera.

Si la madre externa fue amorosa y disponible, esa será la voz que habitará en nuestro interior. Si fue distante, crítica, ausente o impredecible, esa también puede convertirse en nuestra voz interior. Por eso ordenar el vínculo con mamá es tan importante. Sanar el vínculo

no siempre significa reconciliarse, perdonar todo o mantener una relación cercana. A veces eso es posible y otras no. Desde la decodificación, sanar el vínculo implica sanar la madre interna que quedó construida dentro de nosotros/as, porque esa es la figura que nos acompañará el resto de nuestra vida.

Poder mirar a tu mamá tal y como fue, sin idealizar ni suavizar lo que faltó, permite hacer un duelo real. Y solo cuando reconocemos lo que sí hubo y lo que no hubo, dejamos de esperar que el pasado cambie.

La madre ideal no es una madre perfecta, sino una madre disponible. Y “disponible” no significa estar todo el tiempo presente, sino poder estar emocionalmente accesible y reconocer que tiene delante a un/a niño/a que necesita cuidados y amor. La mayoría de nosotros/as no crecimos en contextos ideales: nuestras madres también fueron hijas de historias no resueltas.

**Esa figura materna interna que construimos no solo moldea quiénes somos, sino también cómo nos vinculamos con la pareja, los amigos, los hermanos, el trabajo y con cada área de nuestra vida. Cuando el vínculo con mamá está desordenado, muchos otros vínculos también lo están.**

Sanar implica un proceso de separación emocional saludable, de construcción de una identidad propia. Implica reconocer que esa voz interna que a veces nos critica, nos minimiza o nos hace sentir solos/as no es “la verdad”, sino una información temprana que grabamos en nuestro interior. Y que hoy, como adultos/as, podemos reescribirla.

A medida que avanzamos en el curso, Sara pudo asumir lo que sí recibió de su mamá, pero también lo que le faltó. Pudo hacer ese duelo y ese paso fue clave. Se corrió del lugar de la herida, dejó de esperar que su madre cambiara y comenzó a reescribir su historia desde su adultez. Se convirtió en la mamá que no había tenido y, desde esa conciencia, pudo relacionarse de una manera más ordenada con su madre. Dejó de reclamar desde su niña herida y empezó a crear nuevos vínculos prósperos y felices.

## **Lo que papá nos enseña sobre el mundo**

Así como necesitamos una madre, también necesitamos una figura paterna en nuestra vida. Nacemos de un varón y una mujer, pero, cuando hablamos de figuras materna y paterna, aunque biológicamente las asociemos a mamá y papá, en realidad estamos hablando de roles. Y estos roles no siempre son ejercidos por las figuras originales. Pero, independientemente de quién los cumpla, lo importante es poder recibir esa función y ese modelo.

En un contexto ideal, la figura paterna representa la figura que nos hace sentir protegidos/as y a salvo. Es quien nos da la seguridad y la fuerza para animarnos a vivir nuestra propia vida; representa ese impulso que nos ayuda a avanzar y a salir al mundo con confianza.

Más allá de quién ocupe ese lugar, hay características que suelen aparecer con mayor frecuencia en cada rol. No significa que mamá no pueda brindar fuerza o que papá no pueda dar contención.

Simplemente hablamos de rasgos que, en general, tienden a predominar en una figura u otra.

Tal como dijimos sobre la madre, también necesitamos un padre emocionalmente disponible, que, desde su ser adulto, puede darse cuenta de que tiene a su cuidado a un/a niño/a que necesita presencia, guía y sostén.

A lo largo de los años acompañando historias de vida, encontré algunas heridas frecuentes en relación con papá. A veces, esta figura se vuelve autoritaria y rígida, y aparece un padre que impone, gobierna y no permite que su hijo sea tal y como es. Así se terminan construyendo vínculos desde el miedo o la sumisión, aunque no siempre es evidente. Y ese niño puede crecer aprendiendo a someterse en sus relaciones, a no expresar su voz y a dudar de su propia fuerza.

Sin embargo, a veces ocurre lo opuesto: padres que no asumen su rol, que están ausentes físicamente o que, aunque estén presentes, se muestran desconectados en lo emocional. No protegen, no transmiten seguridad y no ocupan ese lugar de referencia. Cuando esto sucede, muchos hijos se ven obligados a crecer antes de tiempo, intentando llenar ese espacio vacío para poder sobrevivir. El niño se vuelve adulto demasiado pronto, asumiendo responsabilidades que no le corresponden, y deja de habitar así su infancia.

**Cuando nuestro vínculo con papá está lastimado o desordenado, podemos tener dificultades para salir al mundo con seguridad, para tener dirección, para poner límites en**

**nuestras relaciones y para ejercer la autoridad sobre nuestra propia vida de manera consciente. La relación con papá nos enseña cómo vincularnos con nosotros/as mismos/as y con el mundo.**

Cuando somos pequeños/as, no ser vistos/as, no ser escuchados/as, no ser validados/as o no sentirnos protegidos/as puede ser muy doloroso. No tenemos la mente ni la madurez de un adulto para entender o relativizar lo que ocurre. Por eso, experiencias que para un adulto pueden ser menores, para un niño pueden vivirse como abandono o desamor, y eso deja huella.

Es importante tener en cuenta que no siempre tiene que haber ocurrido algo catastrófico para que existan dificultades en la relación con papá. A veces esperamos encontrar grandes traumas que expliquen nuestros conflictos y, si bien hay personas que han vivido experiencias muy dolorosas que merecen ser vistas, muchas heridas son sutiles. Tan sutiles que se vuelven normales y se disfrazan de costumbre. Crecemos creyendo que “así son las cosas”, sin darnos cuenta de que aquello que naturalizamos también pudo habernos dolido.

Ordenar el vínculo con nuestro padre es crucial, no para juzgar o señalar, sino para comprender qué hubo, qué faltó y cómo eso puede estar influyendo hoy en nuestra forma de relacionarnos. Y, a partir de esa comprensión, poder hacer algo diferente en el presente. Así podremos crear relaciones más sanas, seguras y conscientes que nos permitan crecer y vivir con mayor libertad.

## Tu punto de partida

Antes de iniciar una transformación, necesitamos empezar a mirar el mapa que aprendimos desde muy temprano. Te invito a que tomes tu diario creador, ese cuaderno que ya has elegido, y contestes a estas preguntas. Responde desde lo que conoces o incluso desde tu intuición, sin sobrepensar demasiado.

### Durante tu gestación e infancia:

- ◆ ¿Cómo era el vínculo de tu madre con sus padres?
- ◆ ¿Cómo era el vínculo de tu papá con sus padres?
- ◆ ¿Cómo era la relación entre ellos?
- ◆ ¿Qué historias o frases sobre las relaciones de pareja escuchabas durante tu infancia?

Luego, responde lo siguiente:

- ◆ ¿Qué de todo esto identifico hoy en mí?
- ◆ ¿Qué estoy repitiendo o intentando evitar?
- ◆ ¿Qué me gustaría dejar de recrear en mi vida?

Comenzamos a desplegar el mapa vincular heredado para, poco a poco, ir tomando conciencia de nuestro punto de partida y lograr así una transformación real.

## **Dime cómo te amaron cuando eras niño/a y te diré cuánto amor te permites dar y recibir hoy**

Cada vez que en mis sesiones de decodificación o en mis cursos una persona me comparte algún conflicto en sus relaciones, sé que inevitablemente debemos revisar cómo fue el primer amor que recibió en la infancia. Porque el modo en que nos dieron amor desde el vientre materno hasta la adolescencia moldea nuestra forma de relacionarnos. Me gusta dividir estos modelos de amor en dos categorías:

- ◆ El amor disponible.
- ◆ El amor intermitente.

Cuando la conexión afectiva con nuestros padres o cuidadores nos brindó seguridad, estabilidad emocional, sensación de protección y refugio, entonces hemos crecido en relaciones de amor disponible. Que haya estado disponible no significa que fuera perfecto, que no tuviera errores o que estuviera libre de conflictos; significa que, siendo niños/as, sentimos en el cuerpo y en el alma que nuestros cuidadores estaban allí, pasara lo que pasara. Y que, a pesar de los conflictos lógicos que surgieron al relacionarnos con otros, el afecto nunca estuvo en riesgo.

De estos entornos de crianza surgen personas que en la adultez podrán relacionarse con el mundo tomando decisiones de autocuidado y protección. Personas que pueden entrar en contacto con los demás sin perderse a sí mismas, confiando y esperando siempre la reciprocidad en los vínculos, sin necesidad de forzarlos ni de huir de

ellos, sino con la calma necesaria para estar presentes. Y frente a los conflictos saben que cuentan con recursos para volver a su centro, eligiéndose a sí mismas y sabiendo escuchar sus necesidades internas.

Otras personas, en cambio, crecen recibiendo un amor intermitente, es decir, un amor de disponibilidad incierta. Por ejemplo, un niño que ve llegar a su casa a papá o mamá del trabajo y no sabe cómo será tratado según el humor del adulto. O una niña que cuando tiene miedo recibe un “no molestes” o es ignorada. O un niño que convive con un padre violento y no sabe si su próximo movimiento desatará la ira repentina de su cuidador. O una niña que llora y nadie viene en su ayuda. Por supuesto, es posible que hayamos vivido alguna situación de abandono o soledad en nuestra infancia, pero, cuando estas experiencias son constantes, repetitivas o dañinas, dejan de ser un hecho aislado y se convierten en un modelo de amor aprendido.

**Crece con un amor intermitente significa que no podemos predecir su disponibilidad, por lo que no tenemos suficiente seguridad para saber si en un momento dado alguien estará allí para nosotros/as. Cuando somos pequeños/as, esto nos genera un estrés enorme que nos enseña que los vínculos se desarrollan en la ansiedad permanente y, para evitar la sensación de abandono o rechazo y poder sobrevivir, nos adaptamos a estas dinámicas.**

De un modelo de amor intermitente surgen personas que en la adultez pueden relacionarse, de manera inconsciente, con otras que les generan el mismo estrés emocional aprendido. Algunas buscan ganarse

el amor del otro, incluso si eso implica una entrega desmedida y una renuncia a sus propias necesidades; otras desean vincularse, pero eligen protegerse del dolor vivido en la infancia y huyen de cualquier relación que implique cercanía. Porque el miedo inconsciente a quedar expuestos/as y volver a sufrir es demasiado grande.

Estos dos modelos de amor no determinan por ley nuestra adultez, pero sí marcan una tendencia a repetir lo que aprendimos. Cuando somos adultos/as no elegimos desde nuestro discernimiento consciente, sino desde lo familiar y lo aprendido. Incluso nuestra relación con áreas como el dinero, la abundancia y la profesión está relacionada con el primer modelo de amor recibido. Pero eso lo veremos más adelante en este libro.

En cada sesión o curso que brindo, las personas siempre me transmiten lo mismo: que se sienten a salvo y seguras después de compartir conmigo sus historias y dolores. Y es que ese es el primer paso para cambiar algo que no nos gusta: sentirnos seguros/as. En esos momentos, sé que cumplí una parte de mi propósito, porque ofrezco un vínculo disponible, libre de juicio y repleto de empatía. Y, así como sucede en el trabajo con mis consultantes y alumnos/as, deseo que a lo largo de estas páginas encuentres en mí una aliada para acompañarte en este viaje de transformación.

Más allá de cómo hayas aprendido a recibir amor, es posible desaprender aquellos patrones que hoy te limitan y empezar a crear vínculos en los que reine un amor disponible y seguro.

## Las dos formas del amor

La forma en que nos amaron no solo construyó nuestra infancia, sino también nuestras expectativas a la hora de relacionarnos.

A continuación, te voy a pedir que leas ambos modelos de amor y pienses cuál te identifica más.

| AMOR DISPONIBLE                                                                                                                                                                                                                                                | AMOR INTERMITENTE                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Siempre había un adulto disponible para mí.</li> <li>✧ Podía equivocarme y el afecto no estaba en riesgo.</li> <li>✧ Había estabilidad emocional en el hogar.</li> <li>✧ Me sentía seguro/a y protegido/a.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ No siempre había un adulto disponible.</li> <li>✧ El afecto dependía de mi comportamiento.</li> <li>✧ Había miedo, tensión o ansiedad frecuente.</li> <li>✧ Me sentía solo/a con frecuencia.</li> </ul> |

¿Cuál de estos modelos sientes que predominó en tu infancia? No se trata de definir blanco o negro, sino de encontrar una tendencia, un patrón de lo que viviste con mayor frecuencia.

Si predominó un amor disponible, tienes una buena base para que continuemos expandiendo tus vínculos desde el

presente. Si te identificas con un modelo de amor intermitente, sé que puede ser doloroso asumirlo, pero quiero decirte que, a lo largo de este libro, iremos construyendo juntos recursos para crear relaciones más seguras y expansivas.

El afecto recibido en la infancia también influye en la relación que establecemos con nuestros padres en la edad adulta. Te pediré que respondas poniendo una puntuación del 1 al 10:

- ◆ ¿Cuánta paz siento hoy al pensar en mi mamá?
- ◆ ¿Cuánta paz siento hoy al pensar en mi papá?

Y ahora, completa esta frase:

- ◆ Cuando pienso en ellos hoy, mi cuerpo se siente  
.....  
(tranquilo, tenso, enojado, agradecido, angustiado, etc.).

Solo se trata de que sientas con tu cuerpo cuán ordenada está hoy esa relación, sin juzgar el resultado. No importa si tienes contacto frecuente con ellos, si te relacionas con ciertos límites o si has elegido tomar distancia. No importa si están o no en este plano, el vínculo está vivo dentro de ti y mirarlo con honestidad nos ayudará a entender el origen de ciertos bloqueos o dificultades que aparecen en otras áreas de tu vida.

## Entender no alcanza

“Me relaciono con personas inestables y siempre termino sufriendo”, relató Gabriela en uno de mis cursos. Y continuó diciendo: “Es muy injusto que mis padres me hayan dejado sola tantas veces y me hayan hecho sentir tan poco amada. Estoy enojada, necesito sentir que alguien me quiere de verdad”. Lo que Gabriela estaba sintiendo tenía sentido. Había reconocido que, de niña, sus padres la habían criado en un hogar emocionalmente inestable y eso le había dejado una huella profunda.

Entender dónde se originan nuestros conflictos vinculares, comprender las razones y permitirnos sentir enojo, angustia o la emoción que haya quedado pendiente es válido y esperable. Como Gabriela, algunas personas siguen señalando las faltas y los errores de sus cuidadores, con el deseo de reclamar por el daño generado y con la ilusión de que tal vez algún día ese pasado cambie. Sin embargo, así la verdadera transformación queda en pausa, porque quien habla desde ese lugar es el/la niño/a herido/a, y un/a niño/a no puede cambiar la historia.

**Entender es un primer gran paso, pero no es suficiente. Si queremos transformar nuestro modo de vincularnos, si deseamos crear relaciones expansivas, necesitamos salir de la queja, del reclamo infantil, de las explicaciones eternas, para poder asumir nuestro ser adulto. Debemos dejar de mirar a nuestros padres con ojos de niño y comenzar a verlos con ojos de adulto. No para comprenderlos o**

**justificarlos, sino para comenzar a construir el amor disponible y seguro que necesitamos.**

Te invito, a lo largo de estas páginas, a abrazar a tu niño/a interior y a posicionarte como el/la adulto/a que puede elegir distinto. Ser creadores/as de nuestros vínculos implica volvernos autónomos/as, es decir, recuperar nuestro poder interior para elegir cómo queremos vivir y actuar con coherencia. Porque, cuando asumimos nuestro poder, dejamos de repetir la historia y comenzamos a escribir una nueva.

