

**Susana Muñoz Latorre**

# **Una mirada amable hacia ti**

Este libro te invita a soltar  
el control sobre tus emociones  
para que descubras el alivio de vivir,  
por fin, en total armonía contigo.

***A mi familia,***  
*por creer que podía conseguirlo*  
*antes incluso de que yo lo hiciera.*  
*Este libro es el resultado de la más bonita*  
*de las profecías autocumplidas.*

**bloque 1**  
**TIENE SENTIDO**  
**QUE TE SIENTAS ASÍ..... 11**

1. El síntoma como aliado 13
2. La construcción del mundo 17
3. La trampa del control 21
4. Entender tu historia cambia  
tu forma de mirarte 24

8



Susana Muñoz Latorre

**bloque 2**  
**LA RELACIÓN**  
**CONTIGO MISMO ..... 29**

5. Tu valor no es un resultado 31
6. Las emociones incómodas  
no son emociones "negativas" 35
7. Quién quieres ser cuando  
nadie te mira 38
8. El arte de convertirtte  
en tu mejor aliado 41

### bloque 3

## CONSTRUCCIÓN, MANTENIMIENTO Y RUPTURA DE VÍNCULOS ....45

- |     |                                                       |    |
|-----|-------------------------------------------------------|----|
| 9.  | Tu forma de vincularte<br>tiene una historia          | 47 |
| 10  | Límites como salud mental,<br>no egoísmo              | 51 |
| 11. | Relaciones que nutren vs.<br>relaciones que desgastan | 55 |
| 12. | Construir relaciones sanas                            | 58 |
| 13. | Los celos: La ausencia<br>de la certidumbre           | 61 |
| 14. | La ruptura de una relación                            | 64 |

### bloque 4

## CAMBIO Y RESPONSABILIDAD CONSCIENTE .....67

- |     |                                                        |    |
|-----|--------------------------------------------------------|----|
| 15. | Entender no es cambiar<br>(pero es el primer paso)     | 69 |
| 16. | El miedo aparece cuando<br>estás creciendo             | 71 |
| 17. | No es el final: es el inicio<br>de otra forma de estar | 73 |

9



Una mirada amable hacia ti



ESTE LIBRO ES TAMBIÉN UN MANUAL DE TRABAJO PERSONAL;  
ANOTA EN LOS ESPACIOS LIBRES AQUELLO QUE QUIERAS RECORDAR  
TRAS LA LECTURA.



bloque 1

**TIENE  
SENTIDO  
QUE TE  
SIENTAS  
ASÍ**





## 1. EL SÍNTOMA COMO ALIADO

A menudo vivimos como si el bienestar fuera una línea recta y cualquier desviación nos produce incomodidad, como si fuera una señal de que algo no funciona bien en nosotros, como si estuviéramos rotos.

En nuestra vida cotidiana, nos movemos bajo ciertas "contingencias del refuerzo". Para que nos entendamos, las "contingencias del refuerzo" son simplemente reglas del juego, es la relación entre lo que haces y lo que obtienes a cambio. Cuando estas reglas son ambiguas o intermitentes, nuestro sistema interno empieza a emitir señales: ha nacido el síntoma.

En la actualidad, el síntoma —ya sea ese nudo en la garganta o la rumiación constante— no es un fallo en el sistema, es una señal de alerta. Imagina que el malestar es como un sensor de humo en la cocina, cuando empieza a pitir, el ruido es molesto y nos altera pro-

13



Una mirada amable hacia ti



duciendo nervios, tu primera reacción es querer arrancarlo y terminar con ese molesto pitido. Pero el sensor no es el enemigo, el enemigo es el fuego que está empezando a quemar la cena. Si solo buscamos apagar el sonido (el síntoma), sin mirar los fogones (la causa), la casa terminará ardiendo. Nos hemos acostumbrado tanto a silenciar lo que nos incomoda que olvidamos que el ruido es, precisamente, lo que nos mantiene a salvo.

O piensa en el malestar como esa lucecita que se enciende delante del volante de tu coche. Nadie se enfada con la luz roja, al contrario, agradecemos el aviso antes de que nos podamos quedar tirados en mitad de la autopista. Sin embargo, con nuestra salud mental hacemos lo contrario, nos exigimos avanzar a la máxima velocidad posible mientras nuestro motor nos pide una "parada técnica". Nos obligamos a seguir actuando con normalidad pese al síntoma, e incluso nos culpabilizamos por experimentarlo, transformando un aviso de seguridad en una fuente de vergüenza y rechazo.



A veces pienso que nadie nos enseñó a escuchar el dolor sin sentir vergüenza por él. Y desaprender eso no es inmediato, pero es profundamente liberador.

Ver el síntoma como una señal cambia el enfoque en terapia y en la vida. Ya no te preguntas "¿Cómo elimino esto?", sino: "¿Qué me está intentando decir mi cuerpo respecto a mis vivencias?". Quizá esa ansiedad eres tú detectando que estás viviendo bajo expectativas ajenas, adaptándote a valores que no son los tuyos, o esa tristeza te está indicando que tu energía se está agotando en un lugar donde ya no te sientes a salvo. El malestar no viene a interrumpir tu vida, viene a decirte que la estructura sobre la que te sostienes necesita una reparación.

**NOS HEMOS  
ACOSTUMBRADO  
TANTO A SILENCIAR  
LO QUE NOS  
INCOMODA QUE  
OLVIDAMOS QUE  
EL RUIDO ES,  
PRECISAMENTE, LO  
QUE NOS MANTIENE  
A SALVO.**



En psicología se conoce como "evitación experiencial" a la lucha activa por no sentir o experimentar determinadas situaciones, emociones o pensamientos. Esta lucha se disfraza de soluciones: trabajamos sin descanso o nos atiborramos de distracciones. Pero irónicamente el esfuerzo por no sentir el problema lo transforma en una versión mucho más grande que la original. Fingir que estás bien es, probablemente, el trabajo más agotador del mundo y, desde luego, el que peor paga.

Tu diálogo interno actúa como un juez implacable que te manda mensajes como "deberías poder con esto" o "eres demasiado débil".

Ya no es únicamente el síntoma lo que duele, ahora le sumas la culpa por sentirte así en un mundo que continúa, exigiéndote aguantar su ritmo y estar siempre bien. Este autosabotaje consume los recursos que necesitas, precisamente, para apagar esos "fogones" que están encendidos en tu vida.

Sin embargo, aquí reside tu verdadero poder: en el momento en que dejas de luchar con el "mensajero" y recuperas la energía para cambiar el mensaje.

Tomar el control no significa dejar de sentir miedo o tristeza, sino cambiar tu relación con ellos. Podríamos conceptualizarlo como dejar de ser la víctima de tu sistema de alarma para pasar a ser la persona encargada de decidir qué hacer con el aviso y "apretar los botones necesarios".

Muchas personas llegan a las consultas, no porque no sepan qué sienten, sino porque no entienden qué hacer con ello. Han aprendido a identificar el síntoma e incluso le han puesto alguna etiqueta, pero no



**ME GUSTA  
ESTA FRASE:**

---

---

---

---

---

---

**15**



Una mirada amable hacia ti



han sabido relacionarse sin entrar en guerra con él. Cuando la lucha se cronifica, el malestar deja de cumplir su función informativa y se convierte en ruido constante, no por un fallo del sistema, sino porque el mensaje no ha sido traducido. Es como recibir un WhatsApp en un idioma que no entiendes: cuanto más insistente es, más angustia genera.

Aquí es donde muchas estrategias bienintencionadas pueden fracasar, técnicas de distracción o control pueden aliviar momentáneamente, pero si se aplican sin comprender qué sostiene el síntoma, terminarán reforzando la idea de que sentir es peligroso. El cambio real no ocurre cuando el síntoma se silencia, sino cuando deja de ser interpretado como una amenaza. En ese instante de aceptación, el sistema deja de gritar porque, por primera vez, alguien está escuchando con compasión. Pasamos del control a la comprensión, de la urgencia a la observación.

No se trata de resignación ni de conformismo, ha llegado el momento de tomar una posición activa distinta: la de quien deja de reaccionar automáticamente y empieza a responder atendiendo a sus necesidades. Este cambio de postura es lo que permite que el síntoma pierda el poder que tiene sobre ti, al dejar de huir de la señal, esta deja de perseguirte. Este movimiento, aparentemente pequeño, resulta la diferencia entre el proceso de cambio y los intentos fallidos por estar bien.

Para entenderlo de forma práctica, piensa en alguien con fobia a los perros. El síntoma (miedo atroz y taquicardia) le dice que el perro es una amenaza mortal. Su reacción automática —la evitación— es cruzar la calle o no ir a casa de ese amigo que tiene un precioso San Bernardo. Al hacerlo, el alivio es inmediato, pero ha reforzado la idea de que el perro es peligroso y de que no podría gestionar una situación en la que ambos coincidieran. Como hemos visto, el cambio real no sucede esperando a que el miedo desaparezca mágicamente, sino cuando la persona decide quedarse, respirar y observar al perro sin huir. Al

romper este ciclo de escape, el cerebro recibe una información nueva: "estoy a salvo". El miedo deja de ser algo limitante para pasar a ser un simple ruido de fondo que ya no dicta el camino.

La pregunta entonces ya no es "¿Cómo vas a hacer para que este nudo desaparezca?", sino "¿Qué vas a empezar a hacer ahora que comprendes que este nudo es tu aliado?". La verdadera libertad conductual no consiste en vivir sin alarmas, sino en aprender a actuar sobre ellas y, de esta manera, caminar hacia lo que te importa.

Es hora de dejar de pedirle permiso al malestar para empezar a vivir. No esperes a que el miedo se vaya para moverte; muévete para que el miedo, por fin, tenga un lugar útil donde quedarse. Y este, y no otro, es el primer paso para volver a adueñarte de tu propia estructura.



**EL MIEDO DEJA DE  
SER ALGO LIMITANTE  
PARA PASAR A SER  
UN SIMPLE RUIDO DE  
FONDO QUE YA NO  
DICTA EL CAMINO... LA  
PREGUNTA ES "¿QUÉ  
VAS A EMPEZAR A  
HACER AHORA QUE  
COMPRENDES QUE  
ESTE NUDO ES TU  
ALIADO?"**

## 2. LA CONSTRUCCIÓN DEL MUNDO

Nadie aprende a hablar en soledad. Del mismo modo que empezaste a hablar un determinado idioma sin elegirlo, también integraste una forma de sentir y de relacionarte con el mundo que te rodeó. Así pues, al igual que a edades más avanzadas podemos aprender inglés, también podemos aprender nuevas maneras de pensar o actuar. Tu historia es donde aprendiste a ser y comportarte dentro de un sistema que requería que actuaras de esa determinada manera, un conjunto de soluciones que encontraste para cuidar de ti y de los tuyos. Comprender este origen no pretende buscar culpables, es agradecer a la versión de ti que supo adaptarse y decirle que, por fin, puede dejar de hacer guardia.





Pero ¿cómo se traduce ese idioma aprendido en el malestar de hoy? El problema es que esas traducciones, que un día fueron tu salvavidas, hoy en día se han convertido en todo lo contrario. Por ejemplo, si en tu casa el conflicto era sinónimo de ruptura, tu mente tradujo "silencio" como "seguridad"; o si tus seres queridos únicamente mostraban afecto cuando sacabas buenas notas, tradujiste "perfección" como "derecho a ser amada".

Todos estos aprendizajes no se quedaron en el aire, se consolidaron, como filtros que colocamos delante de nuestros ojos para convertir el mundo en un lugar predecible e interpretarlo en base a nuestros "esquemas mentales". Este proceso funciona a través de dos mecanismos que rigen nuestra evolución: la asimilación y la acomodación.

Ante una experiencia nueva, el proceso por el que solemos optar en primera instancia es la asimilación, es decir, intentar encajar esa nueva realidad dentro de los esquemas que ya tenemos. Es como guardar un archivo nuevo en la carpeta que creaste hace diez años, si este archivo no encaja, lo "forzamos" o lo deformamos para que lo haga. El fenómeno relevante sucede cuando esta nueva experiencia exige un nuevo archivo, hablaríamos entonces de acomodación.

Veámoslo con un ejemplo, analicemos el caso Julia. Ella creció en un sistema donde entendió que su único valor era ayudar a los demás, esto lo podríamos traducir en "soy valiosa si me esfuerzo y me sacrifico por los demás". Hoy, Julia tiene un buen puesto de trabajo y una familia, pero se siente profundamente agotada. Ella intenta *asimilar* su cansancio bajo sus esquemas de "no puedo fallar a nadie", y a medida que avanzan los días se siente más cansada, imposibilitando esta asimilación.



**JULIA NO NECESITA  
"CURARSE" DE  
UNA ENFERMEDAD.  
NECESITA UNA  
NUEVA REGLA: "NO  
ES NECESARIO SER  
PRODUCTIVA TODO EL  
TIEMPO PARA TENER  
VALOR".**

El cambio real para ella comienza con la *acomodación*. Este proceso es más difícil y valioso: no se trata de forzar la realidad para que entre en tus esquemas, sino de romperlos y transformarlos para que quepan en ellos tus nuevas vivencias. Julia no necesita "curarse" de una enfermedad, necesita una nueva regla: "no es necesario ser productiva todo el tiempo para tener valor".

Para entender cómo Julia, y todos nosotros, llegamos a construir estas realidades, entre muchos procesos, debemos destacar el modelado. Es el aprendizaje por observación, la manera en que absorbemos conductas, reacciones y formas de gestionar el mundo simplemente mirando a nuestras personas de referencia.

Sigamos con el ejemplo de Julia para poder comprender mejor este fenómeno. Ella no únicamente escuchó que debía esforzarse, también observó diariamente cómo su padre cumplía con demandas externas sin prestar atención a su propio agotamiento. No hubo una instrucción teórica, hubo una exposición constante a un patrón de conducta. Esto es lo que conocemos como aprendizaje vicario, ya que no necesitamos vivir una conducta y sus consecuencias en nuestra propia piel para aprender una regla, nos basta con ver qué conductas son premiadas o castigadas en los demás.

Desde esta perspectiva, comprendemos que muchas de nuestras reacciones son, en realidad, soluciones que tomamos prestadas de nuestro entorno. Si hoy te cuesta expresar tus emociones o poner límites, no es por una incapacidad personal, sino porque ese recurso no estaba disponible en el repertorio conductual del sistema en el que creciste.

Reconocer que parte de tu repertorio conductual es un aprendizaje por exposición y

**SI HOY TE CUESTA  
EXPRESAR TUS  
EMOCIONES O  
PONER LÍMITES...  
[ES] PORQUE ESE  
RECURSO NO ESTABA  
DISPONIBLE EN  
EL REPERTORIO  
CONDUCTUAL DEL  
SISTEMA EN EL QUE  
CRECISTE.**

