



El niño que siembra, el adulto que recoge

El niño que siembra, el adulto que recoge

cómo entender tu pasado
para transformar tu presente



MÍRIAM SÁNCHEZ GONZÁLEZ



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: Junio de 2026

Depósito legal: SE 2180-2026

ISBN: 979-13-7060-126-3

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Míriam Sánchez González

© Diseño de portada e ilustraciones: Míriam Sánchez González

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

*A mi familia,
gracias por permanecer siempre en primera línea,
por sostenerme, acompañarme
y apoyar cada uno de mis proyectos.*

*Sin vosotros, nada de esto habría sido posible.
Ni siquiera la vida.*

Y a todos los lectores:

*gracias por estar al otro lado.
Sin vosotros, escribir no tendría sentido.*

Antes de empezar...

Querido lector:

A partir de ahora verás con frecuencia expresiones como “cada uno de nosotros”, “ti mismo”, “uno mismo”, “nosotros mismos”...

La elección de referirme a estos términos en género masculino como generalización responde únicamente a razones prácticas y estilísticas.

Utilizar constantemente formas como “ti mismo/a/e”, “ti mismx”, “ti mism@” o cualquier otro estilo inclusivo, podría entorpecer la fluidez del lenguaje y la comprensión del contenido, generando así una lectura menos ágil y clara.

De esta manera, se trata de facilitar la coherencia y la simplicidad en el texto, manteniendo el enfoque en el objetivo principal del libro: promover la reflexión y el autoconocimiento de manera efectiva y accesible para todos los lectores.

**El autoconocimiento no entiende de géneros
ni de identidades sexuales.**

Espero que disfrutes de la lectura.

♥ **Sin más, te abrazo.**

“Todo lo que nos hicieron de niños se transforma
en lo que nos hacemos a nosotros mismos de adultos”
Alice Miller

PRÓLOGO

Nota de autora



Cuando entendí que mi voz no era del todo mía

Recuerdo aquel día de primavera como si fuera ayer: el aire olía a tierra húmeda y a flores nuevas; era primavera. El sol se filtraba entre las hojas de los árboles, dibujando sombras en el suelo que parecían bailar.

Tal era el espectáculo, que decidí parar y sentarme a observar. Me acomodé en un banco, intentando relajarme, pero mi mente comenzó a divagar (“nada nuevo bajo el sol”, pienso ahora mientras me leo): problemas del trabajo, una lista interminable de cosas por hacer, preocupaciones que creía tener bajo control... De repente y sin avisar, como quien recibe un mensaje que no espera, apareció la pregunta:

“¿me trato bien?”

No era una pregunta sobre otra persona. Era sobre mí, sobre cómo me había tratado a mí misma durante años (concretamente treinta y dos). Después de (casi) un ataque de pánico, la respuesta llegó clara, dolorosa y liberadora, como quien escupe una verdad a tiempo:

**“no, no me trato bien.
Ni siquiera me acerco un poco
a tratarme como merezco”.**

Mientras esa idea calaba dentro de mí, sentí que se abría un pequeño abismo oscuro y tremendamente aterrador.

Después de ese día pasaron muchas cosas. La más importante fue que esa pregunta se quedó conmigo para siempre. En consecuencia, empecé poco a poco a volverme más reflexiva, a prestarme más atención y a cuestionarme cosas que antes simplemente daba por hecho. Supongo que, en parte, mi recorrido como psicóloga me ayudó a sostener esa mirada y a no apartarla demasiado rápido. Aun así, te confieso, no fue algo fácil ni lineal.

En medio de ese proceso y de esa curiosidad por entenderme un poco más, acabé mirando hacia atrás, hacia mi infancia. No como una decisión repentina, sino como algo a lo que fui llegando casi sin darme cuenta. Entonces recordé escenas que había guardado como antiguas fotografías en blanco y negro: la crítica silenciosa que no entendía, la sensación de que mis emociones eran demasiado, los reproches que me llegaron sin que nadie supiera cómo explicarlos, las veces que pedí atención y recibí indiferencia (hago una pausa aquí. Mamá, papá: no os asustéis. Mis vínculos fueron más allá de vosotros).

Todo esto, acumulado, me había enseñado a algo fundamental: **a sobrevivir**. Pero también me había dejado un legado algo más sutil y profundo:

**una voz interior dura, exigente y constante,
que repetía sin descanso los mismos juicios
que escuché cuando era niña.**

Esa voz interior no era amable; era cruel y perfeccionista. De hecho, era tan cruel que, si esa voz hubiese venido de otra persona, probablemente la hubiera mandado a la mierda. Esa voz me resaltaba

cada error, cada debilidad, cada momento en el que no estaba a la altura, y lo hacía de forma silenciosa, persistente e insistente. Era mi propia voz, pero también **era una herencia de lo que, en algún momento, alguien me hizo creer de pequeña**: que no bastaba, que debía esforzarme más, que mis emociones eran un problema y que pedir ayuda era un lujo que no podía permitirme.

Después de muchas conversaciones conmigo misma (tengo que decir que estas han sido las conversaciones más duras que he tenido y que tendré jamás), empecé a comprender algo que hasta entonces había pasado desapercibido:

**nuestras heridas de la infancia
no son solo recuerdos difusos
o episodios aislados.**

Son patrones que seguimos repitiendo, formas de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás que creemos “naturales” pero que son el reflejo de lo que aprendimos (a veces de forma dolorosa) cuando éramos niños. Cada crítica que nos decimos, cada miedo que nos paraliza, cada exigencia que nos desgasta... tiene raíces profundas que se remontan a esa época en la que éramos pequeños y **no teníamos más herramientas que las que nos enseñaron.**

Después de muchas charlas de domingos y cafés conmigo a solas, me reconcilé con la idea de que...

**no se trata solo de lo que nos hicieron,
sino de cómo nos lo seguimos haciendo
nosotros mismos en el presente.**

La vida adulta no borra esas marcas; las traslada y las transforma en voces internas que nos acompañan en cada decisión, en cada relación y en cada momento de silencio con nosotros mismos.

Esto es importante conocerlo, porque la relación que tenemos con nosotros mismos ha sido, es y será la relación más larga y profunda de nuestra vida. Y, sin embargo, muchas veces la descuidamos, la ignoramos o incluso la maltratamos sin darnos cuenta. Nos exigimos perfección, nos castigamos por errores pasados, nos criticamos por cosas que no nos corresponden...

Pero...

**si aprendemos a mirar esas heridas,
a escucharlas y a comprenderlas, podemos
empezar a cambiar la manera en la que nos
hablamos o nos cuidamos.**

**Y también la forma
en la que (nos) vivimos.**

No podemos cambiar lo que nos ocurrió, ni podemos borrar los silencios o las críticas que nos marcaron; pero sí podemos elegir qué lugar ocupan esas experiencias en nuestra vida ahora. Podemos aprender a tratarnos con la comprensión que quizá no recibimos antes. Podemos crear una voz interna que nos sostenga, que nos acompañe y que nos permita crecer sin juicio constante.

Y es precisamente de esto de lo que habla este libro: de mirar hacia dentro con valentía, de reconocer nuestras heridas y com-

prender que **no son ni serán un peso para siempre**. Solo son **señales que nos muestran dónde necesitamos más cuidado**, más atención y más compasión. Son señales que nos ayudan a entender que nuestra historia es **la base de todo**, porque...

**todo lo que somos hoy
lleva la marca de lo que vivimos.
Y también lleva
la posibilidad de transformarse.**

Si algo aprendí sentada en ese banco aquel día, bajo la luz de la primavera, fue que **todas nuestras heridas cuentan y todas pueden enseñarnos a vivir mejor con nosotros mismos**. Que cada voz interior puede ser escuchada, comprendida y suavizada. Y que, poco a poco, podemos empezar a construir una relación con nosotros mismos que sea más cálida, más consciente y más libre.

**Porque todos tenemos heridas.
Pero también tenemos la capacidad
de decidir qué hacemos con ellas.**

También entendí que la primavera no solo ocurre fuera, también ocurre dentro. Con esto quiero decir que hay momentos en los que todo parece haberse marchitado y sentimos que algo dentro de nosotros se ha apagado... pero es importante saber que, aun así, **existe la posibilidad de volver a florecer**.

Porque florecer no implica no haber caído nunca, sino encontrar la forma de volver a crecer después de haberlo hecho. Es darte cuenta de que, incluso con todo lo vivido, sigues teniendo dentro la capacidad de abrirte, de transformarte y de empezar de nuevo. Y quizá esta sea la metáfora más importante de todas las que vas a leer en las siguientes páginas:

**no importa cuánto tiempo hayas pasado
sintiéndote apagado, porque siempre existe
la posibilidad de volver a florecer.**

“Lo que niegas te somete,
lo que aceptas te transforma”
Carl Jung

INTRODUCCIÓN



Antes de comenzar... ¿qué encontrarás en estas páginas?

Todavía recuerdo aquella sesión de terapia en la que, en mitad de la conversación, dije:

**“¿has pensado alguna vez
por qué reaccionas así?”**

La persona se quedó en silencio, mirando al suelo, como buscando una respuesta que no llegaba. Finalmente, dijo: “la verdad es que **no lo sé... nunca me lo he planteado**”. La realidad es que, muchas veces, no sabemos de dónde vienen ciertas emociones, por qué repetimos determinados patrones, o cómo nuestra historia ha moldeado la forma en la que reaccionamos, sentimos o pensamos.

Fue en ese momento cuando comprendí algo importante:

**a veces no necesitamos cambiar nuestra vida,
a veces simplemente necesitamos entenderla.**

Este libro nace justo para eso: para **ayudarte a entender tu vida.**

Te adelanto que, a lo largo de estas páginas, no encontrarás soluciones rápidas ni fórmulas mágicas para sentirte bien (principalmente no las encontrarás porque no existen).

El objetivo del libro tiene que ver con algo más profundo: **ayudarte a conocerte a ti mismo** (lo que se conoce, en psicología, como autoconocimiento), **a explorar tu historia y comprender de dónde vienen tus reacciones y tus emociones** (lo que se conoce, en la calle, como curiosidad), **y a reflexionar sobre la manera en la que te relacionas contigo mismo y con los demás** (lo que se conoce, en la vida, como responsabilidad).

Revisarte y mirar hacia dentro no es un ejercicio de autoexigencia, sino una oportunidad para:

- ♥ **Entenderte mejor.**
- ♥ **Reconocer las raíces de tus emociones y reacciones.**
- ♥ **Liberarte de patrones que te limitan.**
- ♥ **Tomar decisiones más conscientes.**
- ♥ **Aprender a gestionar tu mundo interior con más calma y claridad.**
- ♥ **Construir relaciones más auténticas y saludables (contigo mismo y con los demás).**

Algunos lectores podrán reconocer sus heridas y entender de dónde vienen; otros descubrirán patrones emocionales aprendidos y verán cómo influyen en su vida actual... mientras que, para muchos, este libro será simplemente **un espacio para detenerse, reflexionar y mirar hacia dentro.**

**Conocer nuestra propia historia
no significa quedarse atrapado en ella,
sino entender cómo nos ha moldeado para poder
relacionarnos de manera más consciente
con nosotros mismos y con los demás.**

Porque lo que te pasa no es casualidad: tiene un origen, un recorrido y un sentido. Y cuando empiezas a verlo algo cambia. Pero, antes de nada, comencemos por el principio: **comencemos con la historia que hay detrás de ti.**

La historia que hay detrás de ti

“El pasado no está muerto;
ni siquiera es pasado”

William Faulkner

Hay una relación que te acompañará desde el primer día de tu vida hasta el último, y que no se puede abandonar ni dejar en pausa. Esta relación está presente en cada decisión que tomas, en cada pensamiento que aparece o en cada emoción que sientes. Esta relación es la **relación que tienes contigo mismo**. Sin embargo, es curioso (y, en cierto modo, paradójico) que, siendo la relación más constante y duradera de nuestra vida, sea también una de las más descuidadas.

Creemos aprendiendo muchas cosas: a leer, a escribir, a comportarnos, a adaptarnos a las normas sociales, a cumplir expectativas, a trabajar, a convivir con otras personas. Nos enseñan a cómo hablar con los demás, cómo resolver conflictos, cómo tener éxito, cómo construir relaciones... Pero:

**rara vez alguien nos enseña
a cómo relacionarnos con nosotros mismos.**

Nadie nos explica cómo escucharnos cuando algo dentro de nosotros duele, nadie nos enseña a qué hacer con nuestras emo-

ciones cuando aparecen con intensidad, nadie nos habla sobre cómo tratarnos con respeto cuando cometemos errores o cuando sentimos que no somos suficientes. De hecho, a menudo aprendemos justo lo contrario: a exigirnos más de la cuenta, a ignorar lo que sentimos o a seguir adelante, aunque por dentro algo esté pidiendo a gritos que nos detengamos.

Desde muy pequeños empezamos a construir una idea de quiénes somos, pero es importante parar aquí y entender que esa idea no nace únicamente de nosotros, sino de todo lo que nos rodea: de lo que escuchamos, de cómo reaccionan los demás a lo que hacemos, de las palabras que recibimos o de las expectativas que se depositan sobre nosotros, entre otras cosas.

Sin darnos cuenta, vamos formando una especie de **diálogo interno**; es decir, una voz (nuestra propia voz) que comenta lo que hacemos, que juzga lo que sentimos y que interpreta lo que nos pasa. A veces esa voz es amable, pero muchas veces no lo es. Muchas veces se vuelve exigente, crítica e impaciente. Esa vocecita interior puede recordarnos constantemente lo que no hicimos bien, lo que podíamos haber hecho mejor o lo que aún nos falta para sentir que valemos lo suficiente.

**Lo curioso es que, con el tiempo,
esa voz llega a parecernos completamente normal.
Tan normal que ni siquiera
nos preguntamos de dónde viene.**

**O, lo que es peor, tan normal que a veces
ni sabemos que existe.**

Lo cierto es que **muchas de las cosas que pensamos sobre nosotros mismos no nacieron originalmente en nuestra mente.** Muchas ideas fueron escuchadas, aprendidas e interiorizadas. Frases aparentemente pequeñas que pueden quedarse a vivir dentro de nosotros durante años (y, si no se trabajan, para toda la vida): “tienes que esforzarte más”, “no seas tan sensible”, “no es para tanto”, “deberías poder con esto”, “no te quejes”, “hay gente que está peor”...

Con el tiempo, esas ideas pueden convertirse en una especie de norma interna o en una forma de tratarnos que repetimos casi automáticamente. Y así, poco a poco, vamos construyendo una relación con nosotros mismos basada más en la exigencia que en la comprensión.

El problema es que esta relación interna influye en prácticamente todo lo demás.

Esta relación interna influye...

- ♥ **En cómo interpretamos lo que nos ocurre.**
- ♥ **En cómo respondemos cuando algo sale mal.**
- ♥ **En qué tipo de relaciones elegimos.**
- ♥ **En lo que creemos que merecemos.**
- ♥ **En la forma en la que nos permitimos sentir.**

Y un largo etcétera que, aunque muchas veces pasa desapercibido, va dibujando silenciosamente la forma en la que vivimos nuestra propia vida.

Porque cuando no sabemos relacionarnos con nosotros mismos, muchas veces acabamos intentando escapar de lo que ocurre dentro (por escapar me refiero a mantenernos ocupados, a distraernos, a evitar parar por miedo a tener demasiado tiempo para pensar...).

Y... ¡ojo! Porque esto no siempre lo hacemos de forma consciente (es más, la mayoría de las veces ocurre de manera automática). Vivimos hacia fuera: pendientes del trabajo, de las responsabilidades, de las pantallas, de los compromisos, de las expectativas de los demás... Y, aunque todo eso forme parte de la vida, también puede convertirse en una forma de no mirar hacia dentro.

Sé que mirar hacia dentro puede resultar incómodo, porque cuando nos detenemos lo suficiente como para escuchar lo que ocurre dentro de nosotros, a veces aparecen cosas que llevaban mucho tiempo esperando ser atendidas: emociones que habíamos ignorado, heridas que no terminamos de entender, preguntas que nunca nos permitimos formular... A veces aparece tristeza, miedo o enfado; o simplemente una sensación difusa de que algo no encaja del todo.

**Por eso muchas personas evitan ese espacio interior:
no porque no quieran conocerse,
sino porque temen lo que puedan encontrar.**

En cierto modo, es comprensible. Durante mucho tiempo se nos ha enseñado (de forma explícita o implícita) que sentir demasia-

do es un problema, que detenerse demasiado es perder el tiempo y que mirar hacia dentro es algo innecesario o incluso peligroso. Pero la realidad es que...

**ignorar lo que ocurre dentro de nosotros
es aún más peligroso que enfrentarse a ello.**

¿Os cuento un secreto? Las emociones que no escuchamos no se esfuman, las preguntas que evitamos no dejan de existir, las necesidades que ignoramos no se transforman. Simplemente se quedan ahí, esperando a que en algún momento tengamos el valor de mirarlas. Y... ¿te cuento otro secreto? Ese momento suele llegar tarde o temprano (y, si me apuras, te diré que más temprano que tarde).

Puede llegar a través de una crisis, a través de una etapa de agotamiento físico o emocional, a través de una ruptura, de una pérdida o de un cambio importante. O puede llegar de una forma mucho más silenciosa: a través de una sensación constante de que algo en nuestra vida no termina de estar bien, aunque desde fuera todo parezca estar en orden.

En ese punto, muchas personas comienzan a hacerse preguntas:

- ♥ **“¿De dónde vienen las cosas que pienso sobre mí?”**
- ♥ **“¿Por qué me trato como me trato cuando algo sale mal?”**
- ♥ **“¿Por qué me cuesta tanto escuchar lo que siento?”**

- ♥ **“¿Es posible relacionarme conmigo mismo de otra manera?”**

Estas preguntas pueden ser incómodas, pero también son el comienzo de algo importante; porque **mirar hacia dentro no significa quedarse atrapado en el pasado ni analizar cada detalle de lo que nos ocurre.**

- ♥ **Significa empezar a desarrollar una relación más consciente con nuestra propia experiencia.**
- ♥ **Significa aprender a escucharnos.**
- ♥ **Significa reconocer que lo que sentimos tiene un sentido, incluso cuando no sabemos explicarlo del todo.**
- ♥ **Significa permitirnos explorar nuestra historia interna con curiosidad en lugar de con juicio.**

Y aunque al principio pueda resultar extraño (incluso difícil), con el tiempo esta forma de relacionarnos con nosotros mismos puede transformar muchas cosas.

- ♥ **Cuando aprendemos a escucharnos, dejamos de ignorar nuestras propias señales.**

- ♥ **Cuando aprendemos a tratarnos con más comprensión, los errores dejan de convertirse en pruebas de que no somos suficientes.**
- ♥ **Cuando empezamos a entender nuestras emociones, dejamos de verlas como enemigas y comenzamos a verlas como información.**

La relación que tienes contigo mismo no es algo fijo ni inamovible; **no está escrita para siempre: es algo que puede cambiar.** Esa relación puede volverse más honesta, más amable o consciente. Y esto no significa pensar siempre en positivo o eliminar cualquier pensamiento crítico, significa construir una relación interna más equilibrada, en la que haya espacio tanto para la responsabilidad como para la compasión. Porque...

del mismo modo que aprendemos a relacionarnos con otras personas, también podemos aprender a relacionarnos con nosotros mismos.

Y este aprendizaje puede marcar una diferencia profunda en la forma en la que vivimos.

Este libro nace precisamente de esa idea:

la relación más importante de tu vida es la que tienes contigo mismo.

No porque las demás relaciones no importen, sino porque la forma en la que te entiendes, te hablas y te tratas acaba influyendo también en todos tus vínculos. Si esa relación contigo mismo está llena de crítica, exigencia o distancia, es probable que eso se refleje también en otros aspectos de tu vida (como, por ejemplo, en tus relaciones con los demás); pero si esa relación empieza a construirse desde la comprensión, la honestidad y el respeto, muchas cosas empiezan a cambiar.

Como ya te he adelantado, a lo largo de estas páginas no encontrarás respuestas perfectas ni fórmulas rápidas para sentirte bien todo el tiempo. Lo que encontrarás es una invitación. **Una invitación a detenerte, a observar y a empezar a conocerte de una manera diferente.**

Quizá no podamos cambiar radicalmente todo lo que nos enseñaron sobre nosotros mismos, pero sí podemos empezar a cuestionarlo.

Podemos empezar a preguntarnos si la forma en la que nos hablamos es realmente la única posible, y podemos empezar a crear un espacio interior donde nuestras emociones no tengan que esconderse o donde nuestras preguntas puedan existir sin miedo.

En el fondo, **este proceso** no trata de convertirte en alguien distinto: **trata de acercarte un poco más a quien ya eres.** Porque, aunque a veces lo olvidemos, dentro de cada persona existe una capacidad profunda de comprenderse, cuidarse y reconstruir su propia historia.

Y quizá el primer paso para empezar ese camino sea algo tan simple (y a la vez tan difícil) como esto:

mirar hacia dentro.

PARTE I

La relación
que tienes contigo



“Si quieres saber cómo se siente alguien,
escucha cómo se habla a sí mismo”
Karen Horney

Hay una relación que dura toda la vida.

Esta relación no empieza cuando conoces a alguien importante, ni termina cuando una relación se rompe; no depende de si estás acompañado o solo, ni cambia cuando cambias de trabajo, de ciudad o de etapa.

Esta relación es **la relación que tienes contigo mismo.**

A primera vista puede parecer una idea extraña, porque cuando pensamos en nuestras relaciones solemos pensar en los vínculos que tenemos con otras personas: pareja, familia, amigos, compañeros de trabajo... Estas son relaciones visibles, con conversaciones, conflictos y momentos compartidos; pero también hay una relación más silenciosa que influye en cómo interpretas lo que te ocurre y en cómo afrontas las dificultades: la relación contigo mismo.

**La relación que tienes contigo mismo
no siempre es evidente porque
ocurre en un plano interno.**

**Esto significa que no es visible desde fuera,
ni aparece en las fotos o en las redes sociales;
sin embargo, te acompaña en cada paso de tu vida.**

Está presente en muchos momentos de tu día a día:

- ♥ **Cuando te enfrentas a algo nuevo.**
- ♥ **Cuando algo no sale como esperabas.**
- ♥ **Cuando tomas decisiones importantes.**
- ♥ **Cuando te preguntas si estás haciendo lo correcto.**

En todos estos momentos hay una manera de mirarte a ti mismo: de entender lo que te pasa, de darle sentido a lo que haces y de decidir, casi sin darte cuenta, cómo te valoras.

Muchas personas pasan años sin pararse a observar cómo es esa relación, simplemente viven dentro de ella sin cuestionarla. Se acostumbran a ciertas formas de tratarse, a ciertos pensamientos recurrentes, a ciertas expectativas sobre sí mismas... y, como llevan tanto tiempo ahí, esas formas de pensar y tratarse parecen normales. Pero...

**que algo sea normal
no significa que sea saludable.**

A veces, la relación con uno mismo puede volverse rígida: la persona se exige mucho, se cuestiona con frecuencia o siente una presión interna constante. Otras veces sucede lo contrario: aparece distancia con lo que le pasa por dentro y le cuesta reconocer qué siente o qué necesita. Y en muchas ocasiones se combinan ambas cosas: hay momentos de calma y claridad, seguidos de otros con inseguridad o confusión...

Nada de esto significa que haya algo defectuoso en la persona. Significa, simplemente, que:

la relación con uno mismo se construye con el tiempo y se forma a partir de experiencias, interpretaciones, aprendizajes o formas de adaptarse que van apareciendo a lo largo de la vida.

Muchas de esas formas se desarrollan sin que nos demos cuenta. La realidad es que no elegimos conscientemente cómo vamos a hablarnos, cómo vamos a reaccionar ante nuestros errores o qué lugar vamos a ocupar frente a nuestras propias necesidades (sería estúpido inadecuado poder hacerlo y hacerlo desde la crítica). Simplemente vamos aprendiendo.

Con el tiempo, ciertas formas de pensar y de tratarse se vuelven automáticas, como si fueran lo único posible. Por eso, antes de intentar cambiar algo en la vida, puede ayudar detenerse un momento y observarse con calma. Ese proceso de observación puede ayudarnos a comprender mejor cómo nos hablamos, cómo reaccionamos ante lo que nos pasa y qué lugar nos damos en nuestra propia vida.

Por todo esto que te cuento, los capítulos que siguen exploran distintos aspectos de esa relación. No para analizar cada detalle del pasado ni para encontrar una explicación perfecta para todo lo que sentimos. Lo que se busca aquí es algo más sencillo (y, al mismo tiempo, más importante):

empezar a observarnos con más claridad.

Porque, al entender mejor cómo es nuestra relación interna, algo empieza a cambiar.

- ♥ **Lo que antes ocurría en automático empieza a hacerse visible.**
- ♥ **Lo que parecía que no podía cambiar empieza a abrir nuevas posibilidades.**

Y ese suele ser el primer paso hacia una forma diferente de relacionarnos con nosotros mismos.



La voz con la que te hablas

CAPÍTULO 1



La voz con la que te hablas

Hay una voz que te acompaña a todas partes y, aunque no siempre la escuchas de forma consciente, siempre está ahí. Aparece cuando cometes un error, cuando dudas antes de tomar una decisión, cuando te comparas con alguien, cuando recuerdas algo que dijiste y te preguntas si deberías haber actuado de otra manera...

Es tu propia voz interna: la forma en la que te hablas a ti mismo.

Esta voz comenta, interpreta, juzga, aconseja, critica o intenta tranquilizarte. A veces te anima, pero otras veces te señala con dureza aquello que considera que hiciste mal. En muchos casos, funciona como una especie de narrador interno que observa lo que haces y pone palabras a esos hechos. Sin embargo, esta experiencia no es igual para todo el mundo ni se presenta siempre de la misma forma.

No todas las personas experimentan esta voz como algo crítico o duro, en algunos casos puede ser una voz más neutra, más calmada o incluso más comprensiva. También puede acompañar, orientar o simplemente describir lo que ocurre sin juzgarlo.

Lo importante es que **esta voz no es fija**, ya que puede cambiar según el momento, la situación o el estado emocional, con etapas en las que apenas se percibe y otras en las que se vuelve más