



"Soy así" no es una verdad.

**Es una puerta
cerrada.**

Cómo distinguir quién sos de cómo aprendiste a funcionar

"Soy ansiosa."
"Soy intensa."
"Soy así,
siempre fui así."

Esa frase parece honestidad. Y en parte lo es. Pero casi siempre es también una **sentencia**.

Porque cuando decís "soy así", dejás de preguntarte de dónde viene eso que creés que sos.

Y ahí es exactamente donde el proceso se detiene.

Identidad y automatismo no son lo mismo. Pero cuando conviven mucho tiempo sin ser examinados, empiezan a confundirse.

Y esa confusión tiene un costo real: el de creer que no podés cambiar algo que en realidad **aprendiste**.

¿Qué es un automatismo?

Un automatismo es una respuesta que se aprendió en algún momento porque fue **útil**. No apareció de la nada. Se instaló en un contexto donde era necesaria: para sobrevivir emocionalmente, para sostener un vínculo, para no sentir algo que era demasiado.

- ❑ El problema no es que exista. El problema es cuando sigue operando en piloto automático, incluso cuando el contexto original ya no está.

Tres ejemplos que quizás reconocés

El que siempre cede para evitar el conflicto

No es que "sos así". Es que en algún momento aprendiste que el conflicto era **peligroso**. El sistema guardó esa información. Hoy sigue respondiendo desde ese miedo, aunque ya no estés en ese contexto.

El que necesita controlarlo todo

No es carácter. Es que en algún momento el entorno era impredecible, y anticipar era la única forma de sentirte segura. El control no es tu identidad. Es tu **respuesta a la incertidumbre aprendida**.

El que se achica antes de que le digan algo

No es que "sos insegura". Es que aprendiste que hacerte pequeña era más seguro que ocupar espacio. Esa estrategia tuvo sentido en algún momento. Lo que no tiene sentido es seguir usándola cuando ya no es necesaria.



La diferencia clave

Identidad

Es quién sos. Lo que te da claridad, dirección y sentido. Lo que aparece cuando el ruido se calma.

Automatismo

Es cómo aprendiste a funcionar para sobrevivir. Un hábito que el sistema repite aunque ya no sea necesario.

¿Por qué cuesta tanto verlo?



Porque es lo único que conociste

Si siempre funcionaste así, no tenés referencia de otra manera. Lo que es familiar se siente natural. Y lo que se siente natural parece identidad. **Esa es la trampa.**



Porque el automatismo protege algo

No se instala por accidente. Protege del rechazo, del abandono, del conflicto, del dolor. Cuestionarlo puede sentirse como quedar expuesta. Y eso activa resistencia.



Porque cambiarlo implica incertidumbre

Si dejás de funcionar "así", ¿quién sos? Esa pregunta puede generar ansiedad real. No porque no tengas respuesta, sino porque la respuesta todavía se está construyendo.



Observá cómo funcionás, no quién sos

En lugar de preguntarte "*¿quién soy?*", preguntate:

- ¿Cómo funciono cuando hay tensión?
- ¿Qué hago automáticamente cuando alguien me decepciona?
- ¿Qué evito antes de darme cuenta de que lo estoy evitando?

 Lo que observes ahí es **información**. No sentencia.

¿Te da energía o te la saca?

Señales de identidad real

- Da claridad y dirección
- Genera sentido de propósito
- Se siente expansivo, no restrictivo
- Aparece incluso cuando nadie mira

Señales de automatismo

- Deja cansancio o tensión
- Sensación de no tener otra opción
- Se activa antes de que puedas elegir
- Responde al miedo, no al deseo

Ese criterio es más útil que cualquier definición.

No intentes eliminarlo. Intentá reconocerlo.

El objetivo no es dejar de ser como sos. Es dejar de confundir un hábito con una verdad.

Cuando ves el automatismo por lo que es, ya no te manda de la misma manera.

No se trata de borrarlo. Se trata de **verlo con claridad**. Porque lo que se ve con claridad pierde el poder de operar en las sombras.

✓ Y eso abre algo.

Para terminar

No sos tus automatismos.

Sos lo que empieza a aparecer cuando los ves con claridad.

Eso no se construye de golpe. Pero empieza exactamente así: con la decisión de no darle más por sentado a lo que creías que eras.

✧ EL CAMBIO EMPIEZA CON LA MIRADA

Reina Reynold
reinareynold.com