

# ¿POR QUÉ EXTRAÑO A ALGUIEN QUE ME LASTIMÓ? (LOLA, Tu Voz del Trauma)

*La Hoja de Trabajo: Alejarte de la Máquina*

Esta hoja de trabajo va con el blog. Tiene 7 actividades cortas. Cada una te dice exactamente qué hacer, y te muestra primero un ejemplo ya resuelto, para que siempre sepas cómo debería verse tu respuesta.

*Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas equivocadas.*

## 1. EL REGISTRO DEL TIRÓN

**Instrucciones:** Esta semana, atrápate en el momento en que la nostalgia tira de ti, grande o pequeña. En cuanto lo notes, regresa y regístralo: qué lo provocó, qué empezó a repetir LOLA, y qué se quedó fuera de esa repetición.

¿Qué suele jalar la palanca en ti? (marca todas las que apliquen)

- ☐ Una canción, un olor, o un lugar
- ☐ Ver algo que me recuerda una broma que teníamos
- ☐ Estar sola con mis pensamientos, sobre todo en la noche
- ☐ Ver a esa persona, o a alguien parecido, en redes sociales
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

### EJEMPLO

**Qué lo provocó:** Sonó de repente una canción que solíamos escuchar juntos.

**Qué empezó a repetir LOLA:** La vez que esa persona manejó una hora solo para traerme sopa cuando estaba enferma.

**Qué se quedó fuera de esa repetición:** Las tres semanas antes de eso, caminando sobre cáscaras de huevo porque nunca sabía qué versión de esa persona iba a tener ese día.

**El sentimiento debajo de la nostalgia:** En realidad no es esa persona. Es el alivio específico de que las cosas volvieran a estar bien.

**ENTRADA 1 — Qué lo provocó:**

**Qué empezó a repetir LOLA:**

**Qué se quedó fuera de esa repetición:**

**El sentimiento debajo de la nostalgia:**

**ENTRADA 2 — Qué lo provocó:**

**Qué empezó a repetir LOLA:**

---

Qué se quedó fuera de esa repetición:

---

El sentimiento debajo de la nostalgia:

---

ENTRADA 3 — Qué lo provocó:

---

Qué empezó a repetir LOLA:

---

Qué se quedó fuera de esa repetición:

---

El sentimiento debajo de la nostalgia:

---

## 2. CUENTA LOS PREMIOS

**Instrucciones:** Escribe de qué está tratando de convencerte la nostalgia, califica qué tan segura estás en realidad, y luego saca la cuenta de la proporción real, no la del recuerdo que LOLA sigue repitiendo.

**MUY SEGURA — ALGO SEGURA — NO MUY SEGURA — NI IDEA, SINCERAMENTE**

### EJEMPLO

**De qué está tratando de convencerme la nostalgia:** "Tal vez no fue tan malo. Tal vez exageré."

**Marcado:** Algo segura.

**Los premios (evidencia a favor de la creencia):** Las disculpas. Los buenos fines de semana. Los mensajes de "he cambiado".

**Las probabilidades reales (evidencia en contra):** Semanas caminando sobre cáscaras de huevo por cada día bueno. Miedo, cada una de las veces, justo antes del alivio.

**La proporción real, tan honesta como pueda calcularla:** Tal vez un día bueno por cada diez difíciles, no el cincuenta y cincuenta que se siente en mi memoria.

De qué está tratando de convencerme la nostalgia:

---

Marcado una opción arriba y escríbela aquí:

---

Los premios (evidencia a favor de la creencia):

---

Las probabilidades reales (evidencia en contra):

---

La proporción real, tan honesta como puedas calcularla:

### 3. DÓNDE SE INSTALÓ LA MÁQUINA

**Instrucciones:** Nadie aprende a desear la inconsistencia de la nada. Esta actividad rastrea dónde aprendiste por primera vez que el amor, la seguridad o la atención llegaban de forma impredecible, para que lo veas como algo que aprendiste, no como un hecho sobre lo que mereces.

#### EJEMPLO

**Dónde se instaló el patrón por primera vez:** Un padre o madre cuyo cariño dependía completamente de su estado de ánimo: cariñoso algunos días, distante sin ningún aviso otros.

**Qué concluí de eso:** "El amor no es algo estable. Es algo que atrapas cuando está disponible, y te preparas para el resto del tiempo."

**Más o menos qué edad tenía:** Como a los 9 o 10 años.

**Dónde sigo aplicando esa lección hoy:** Me apegó más a las personas inconsistentes que a las personas estables y amables, porque lo estable se siente desconocido, casi sospechoso.

Dónde se instaló el patrón por primera vez:

Qué concluiste de eso:

Más o menos qué edad tenías:

Dónde sigues aplicando esa lección hoy:

### 4. NOMBRA TU MOVIMIENTO

**Instrucciones:** Cuando llega la nostalgia, sueles recurrir a uno de dos movimientos: idealizar la relación y construir un caso para regresar, o avergonzarte por extrañar a esa persona siquiera. Marca el que usas más seguido.

**LO IDEALIZO — ME AVERGÜENZO POR EXTRAÑARLO**

#### EJEMPLO

**Marcado:** Lo idealizo.

**De qué me protege este movimiento:** Del duelo completo de admitir que la relación de verdad fue tan difícil como fue.

**Qué me ha costado realmente:** Casi le vuelvo a escribir dos veces este mes, por cosas que, escritas, en realidad no eran tan pequeñas.

**Una cosa que haría diferente si lo dejara por un día:** Escribir la línea de tiempo completa antes de dejarme releer cualquier mensaje viejo.

**Marca una opción arriba y escríbela aquí:**

**De qué te protege este movimiento:**

**Qué te ha costado realmente:**

**Una cosa que harías diferente si lo dejaras por un día:**

## 5. EL ARCHIVO DE LO ESTABLE

**Instrucciones:** LOLA está convencida de que solo el amor impredecible se siente como algo que vale la pena. Esta actividad construye un archivo de pruebas en su contra: momentos reales, pequeños u ordinarios, en los que una conexión tranquila y estable también se sintió genuinamente bien, sin necesitar caos para ganárselo.

### EJEMPLO

"Una amiga me respondió en menos de una hora, sin juegos, sin señales confusas, y no se sintió aburrido. Se sintió como si por fin pudiera respirar."

1.

2.

3.

*Consejo: guarda esta lista en un lugar donde la vuelvas a ver, y añade algo cada vez que lo estable se sienta mejor de lo que esperabas, no peor.*

## 6. UNA CARTA DE AKO PARA LOLA

**Instrucciones:** AKO es la Voz de tu Yo Superior, la parte de ti que puede ver todo el patrón, no solo los días buenos. Deja que AKO le escriba a LOLA, tu Voz del Trauma, una carta corta, agradeciéndole por sostener la esperanza cuando esa esperanza se sintió necesaria, y contándole qué ha cambiado desde que aprendió a desear los buenos momentos con tanta intensidad.

### EJEMPLO

"Querida LOLA, gracias por sostener cada buen momento con tanta fuerza. Sé que esa esperanza se sintió como supervivencia en ese entonces, y probablemente lo fue. Pero ya no tienes que seguir persiguiendo el alivio a través de la misma máquina. Ahora se nos permite encontrar algo estable, y lo estable puede ser suficiente."

Querida LOLA,

## 7. ALÉJATE DE LA MÁQUINA

**Instrucciones:** La próxima vez que llegue la nostalgia, en lugar de buscar a esa persona, busca algo de tu Archivo de lo Estable, o a alguien estable en tu vida ahora mismo. Decide de antemano quién o qué será eso. Predice qué crees que va a pasar. Luego hazlo, y regresa a escribir qué pasó en realidad.

### EJEMPLO

**Mi alcance estable de esta semana:** Llamar a mi hermana en lugar de abrir mensajes viejos.

**Predigo:** Se va a sentir menos emocionante que el caos, casi sin chiste.

**Lo que realmente pasó:** Fue tranquilo, y aburrido de una forma buena, y no pasé el resto de la noche dándole vueltas a todo.

Tu alcance estable de esta semana:

Predigo:

Lo que realmente pasó:

*Nada de esto demuestra que no te importó, ni que extrañar a esa persona signifique que estuvo mal irte. Demuestra que tu sistema nervioso se apegó a un ciclo, y los ciclos se pueden desaprender, un momento estable a la vez.*

**¡Tú puedes con esto! Nadie viene a salvarte... tienes que salvarte tú misma.**

**HAPPYISH HUMANS**