

# ¿Por qué no tengo suerte en el amor?

10/02/2025



Si cada vez que te enamoras sientes que la historia se repite, que terminas eligiendo a la persona equivocada o que acabas en relaciones que te hacen más daño que bien, no es casualidad. No se trata de mala suerte, sino de un patrón que estás repitiendo una y otra vez sin ser consciente.

## 1. No es que atraigas lo mismo, es que lo eliges

Voy a ser clara, tú no atraes a personas tóxicas, las eliges. Y no lo haces de forma consciente, pero hay algo en ti que te lleva a repetir patrones. A veces, es porque confundes lo conocido con lo seguro. Si has crecido en un entorno donde el amor se asociaba con la inestabilidad, la frialdad o la necesidad de complacer, es posible que sin darte cuenta busques algo parecido.

Si alguien te trata bien desde el principio, te parece "aburrido". Si alguien te ignora o te hace sentir inseguro,

te engancha. Eso no es amor, es tu cerebro repitiendo lo que aprendió.

## 2. La herida que eliges sin darte cuenta

Muchas veces, repetimos en nuestras parejas lo que nos faltó en la infancia.

- ¿Te enamoras de personas emocionalmente inaccesibles? Quizás creciste sintiendo que tenías que "ganarte" el cariño.
- ¿Idealizas a personas que no te valoran? Puede que hayas aprendido que el amor es algo que hay que merecer, no algo que simplemente se da.
- ¿Tienes miedo a la soledad y prefieres estar con alguien que no te hace feliz antes que estar solo? Ahí hay algo que revisar.

Si no sanas esas heridas seguirás buscando a quien las reabra en lugar de a quien las cure.

### 3. El efecto "pero tiene cosas buenas"

Esto lo escucho una y otra vez en terapia. Justificamos lo injustificable porque hay momentos en los que es increíble, porque cuando quiere, es muy cariñoso, porque nadie es perfecto.

Y sí, nadie es perfecto. Pero hay una gran diferencia entre una relación con imperfecciones y una relación que te desgasta.

Si pasas más tiempo triste, confundido o ansioso que feliz, esa relación no es para ti. No necesitas más pruebas, ni esperar que cambie.

### 4. La trampa del "Yo le voy a cambiar"

Si te sientes con la misión de "sanar" a tu pareja, de "hacerle ver" lo que vale, de "enseñarle" lo que es amar de verdad, ten cuidado. No eres terapeuta de nadie.

El amor sano no es luchar para que alguien cambie. Es encontrar a alguien con quien no necesites hacerlo.

### 5. El miedo que no quieres admitir

A veces, el problema no es que elijas mal, sino que no te crees merecedor de algo mejor.

Porque te han hecho creer que "todos los hombres o

mujeres son iguales".

Porque te da miedo que, si subes tus estándares, te quedes solo.

Porque cuando alguien te trata bien, sientes que hay "algo raro" o que "no te lo mereces".

Si no crees que eres suficiente, buscarás a alguien que te lo confirme.

### Y, ahora ¿cómo romper este patrón?

1. Mírate a ti, no solo a tus parejas: ¿Qué buscas en una relación? ¿Desde dónde eliges?
2. Rompe la idealización: el amor no es sufrir, esperar o aguantar.
3. No te conformes por miedo: más vale estar solo que atrapado en una relación que te resta.
4. Haz terapia si lo necesitas: muchas veces, los patrones vienen de heridas profundas que necesitan trabajarse.

Y sobre todo, elige con amor, pero también con consciencia.

En conclusión, si sientes que siempre eliges mal en el amor, no es cuestión de destino, sino de patrones aprendidos. Pero la buena noticia es que, si los identificas, puedes cambiarlos.

Porque sí, el amor es bonito... pero solo cuando no tienes que sacrificar a ti mismo para conseguirlo.