

Cuando repetimos lo que nos duele: el poder inconsciente de la repetición

A veces sentimos que tropezamos siempre con la misma piedra. Cambian las personas, los lugares o las circunstancias, pero el resultado parece repetirse. Nos prometemos no volver a caer, y sin embargo algo más fuerte que la razón nos empuja hacia lo conocido.

Desde la psicoterapia psicoanalítica entendemos que estas repeticiones no son casuales. El inconsciente busca resolver algo pendiente, una experiencia que no pudo elaborarse del todo. No repetimos porque queramos sufrir, sino porque hay un intento interno de comprender y transformar lo que nos hizo daño.



La repetición de patrones no es solo un hábito, sino un intento de reparación psíquica. El psiquismo tiende a reescribir, una y otra vez, una historia que en su momento se vivió con dolor, impotencia o abandono. Pero al hacerlo sin conciencia, la persona acaba atrapada en el mismo círculo, reproduciendo lo que más teme. Por ejemplo, quien creció sintiéndose poco escuchado puede encontrarse, una y otra vez, en relaciones donde su palabra vuelve a quedar en segundo plano. Quien vivió la pérdida o la distancia emocional puede vincularse con personas inaccesibles, repitiendo inconscientemente el mismo guión.

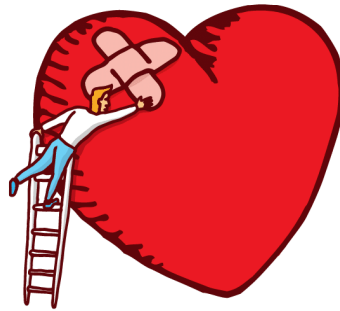
No se trata de casualidad ni de mala suerte: es el pasado que insiste, buscando una nueva oportunidad para ser comprendido.



El inconsciente no se expresa con palabras directas, sino a través de actos, síntomas, sueños o repeticiones. Allí donde el sujeto siente que “algo se le escapa”, suele haber una parte de su historia que aún no ha podido ponerse en palabras. Repetir lo que duele puede parecer un obstáculo, pero también puede ser una vía hacia el conocimiento de uno mismo. En la medida en que logramos escuchar el sentido de lo que se repite, podemos acercarnos a lo que verdaderamente está pidiendo ser entendido.

El proceso con una psicóloga clínica o sanitaria con orientación psicoanalítica ofrece un espacio donde esas repeticiones pueden ser observadas y elaboradas. En la relación terapéutica, muchas veces, las mismas dinámicas que la persona vive fuera aparecen también dentro del espacio analítico.

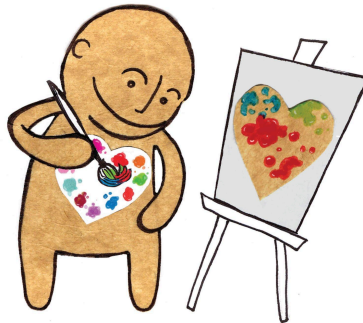
Esa repetición, que en otros contextos resulta dolorosa, aquí se convierte en una oportunidad para mirarla de frente y darle un sentido nuevo. Lo que antes se actuaba puede empezar a decirse; lo que se vivía sin entender puede transformarse en comprensión.



El trabajo analítico no busca borrar el pasado, sino darle un lugar distinto dentro de la historia personal. Poner palabras donde antes solo había actos o silencios permite que la necesidad de repetir se transforme en la posibilidad de elegir.

Dejar de repetir no es olvidar. Es poder mirar atrás con otra luz, entender qué parte de nosotros sigue esperando algo que no ocurrió, y aprender a dárselo de otra manera. La libertad no nace del control, sino de la comprensión.

Cada vez que alguien se atreve a hablar de su historia, de sus vínculos o de su dolor, inicia un movimiento interior profundo. Porque cuando algo se elabora en palabras, deja de buscar salida a través de la repetición.



La terapia psicoanalítica no ofrece respuestas rápidas, pero sí la posibilidad de un cambio real. Un cambio que nace del conocimiento de uno mismo, de la aceptación de la propia historia y del deseo de vivir con mayor conciencia y libertad.

Ana Pamplona Hortas, Psicóloga sanitaria.