

Algoritmos del Ego

Decodificando el programa mental detrás de cada herida.

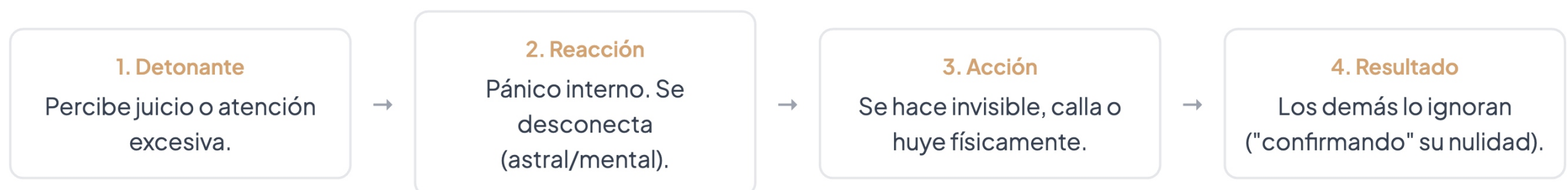
1. EL HUIDIZO (HERIDA DE RECHAZO)



CREENCIA NUCLEAR (LO QUE SE DICE INCONSCIENTEMENTE)

"No tengo derecho a existir. Si me ven, me rechazarán. Soy nulo."

EL ALGORITMO DE COMPORTAMIENTO



PSICOLOGÍA PROFUNDA

Vive en la ambivalencia: desea ser amado pero cuando lo aman, siente pánico de ocupar espacio y huye. Su perfeccionismo no es para que lo admiren (como el rígido), sino para que **nadie note su presencia** por un error. Confunde "ser comprendido" con "ser amado".

DINÁMICA RELACIONAL

Cree que las relaciones le absorben o le quitan la vida. Suele anularse ante personas dominantes. Si alguien lo elige, no puede creerlo y busca sabotear la relación para confirmar su creencia de "no valer nada".

LA TRAMPA DEL EGO: El Huidizo se convence de que es "muy espiritual", "independiente" o que "no necesita a nadie" y que el mundo material es superficial. En realidad, huye porque no sabe cómo gestionar el miedo que le provoca la gente.

2. EL DEPENDIENTE (HERIDA DE ABANDONO)



CREENCIA NUCLEAR

"No puedo hacerlo solo. Si no me apoyan, me derrumbo."

EL ALGORITMO DE COMPORTAMIENTO



PSICOLOGÍA PROFUNDA

Confunde "atención" con "amor". Si no le prestan atención, cree que no lo aman. Se convierte en víctima para asegurarse el apoyo. Tiene dificultad para terminar cosas (libros, proyectos, relaciones) porque el final le sabe a abandono.

DINÁMICA RELACIONAL

Es "fusional". Pierde sus límites en el otro. Aguanta lo inaguantable (maltrato, infidelidad) con tal de no quedarse solo. Usa el sexo o los problemas como moneda de cambio para mantener al otro cerca.

LA TRAMPA DEL EGO: El Dependiente a menudo proclama ser **muy independiente**. "Yo hago todo solo, nadie me ayuda". Pero en realidad, se aisló para no sentir el dolor de esperar un apoyo que cree que nunca llegará.

3. EL MASOQUISTA (HERIDA DE HUMILLACIÓN)



CREENCIA NUCLEAR

"Soy indigno/sucio. Debo sufrir para merecer. Mi libertad es peligrosa."

EL ALGORITMO DE COMPORTAMIENTO



PSICOLOGÍA PROFUNDA

Se las arregla para no ser libre, porque cree que si es libre se "desbordará" (sexualmente, comiendo, gastando). Se humilla a sí mismo antes de que lo hagan los demás (se mancha, se burla de su peso). Confunde "servir" con "ser sirviente".

DINÁMICA RELACIONAL

Atrae a personas que abusan de su bondad. Se vuelve la "madre" de todos (incluso de su pareja) para controlarlos y evitar que se avergüencen. Se siente indispensable, pero en el fondo lo hace para limitar su propia libertad.

LA TRAMPA DEL EGO: Se convence de que todo lo que hace por los demás le da un enorme placer y que es por "generosidad". En realidad, lo hace para encadenarse y no tener que enfrentarse a su propio miedo a la libertad y al placer personal.

4. EL CONTROLADOR (HERIDA DE TRAICIÓN)



CREENCIA NUCLEAR

"Si no controlo, me traicionarán. Debo ser fuerte y tener razón."

EL ALGORITMO DE COMPORTAMIENTO



PSICOLOGÍA PROFUNDA

Tiene terror a la vulnerabilidad y a la negación. Cree que su valor reside en su fuerza y en "cumplir". Es muy mental y rápido; no tolera la lentitud. Miente para "salvar su reputación", pero no lo ve como mentira, sino como "manejo de la verdad".

DINÁMICA RELACIONAL

Es seductor y manipulador. Busca parejas que parezcan débiles para protegerlas (y controlarlas), pero luego las desprecia por ser débiles. Le cuesta delegar ("nadie lo hace tan bien como yo").

LA TRAMPA DEL EGO: Se convence de que **nunca miente**, que siempre cumple su palabra y que no tiene miedo a nada. Justifica su control diciendo que es "para ayudar" o porque es "más responsable" que los demás.

5. EL RÍGIDO (HERIDA DE INJUSTICIA) -

CREENCIA NUCLEAR
"Debo ser perfecto para ser amado. Sentir es peligroso/imperfecto."

EL ALGORITMO DE COMPORTAMIENTO



PSICOLOGÍA PROFUNDA

Busca la justicia y el mérito a toda costa. Si recibe un regalo que cree no merecer, se siente mal. Se desconecta de su sensibilidad para no sufrir (cruza los brazos). Es el rey de la justificación ("no es que esté enojado, es que...").

DINÁMICA RELACIONAL

Parece frío y seco, pero en el fondo es muy sensible. Envidia a quienes "tienen más haciendo menos". Le cuesta la intimidad porque implica mostrar sus imperfecciones. Ríe cuando debería llorar para ocultar su dolor.

LA TRAMPA DEL EGO: Le encanta decir "¡No hay problema!", "¡Todo está súper bien!". Se convence de que es una persona positiva y sin problemas, negando su realidad emocional. Cree que su rigidez es "disciplina".

¿Cómo sanar el patrón?

El primer paso para detener el algoritmo es la **observación sin juicio**. Cuando te veas reaccionando (huyendo, controlando, comiendo, justificándote), detente y di: *"Ah, esa es mi máscara intentando protegerme"*.

Según Lise Bourbeau, la sanación ocurre cuando puedes aceptar que eres humano, que tienes derecho a tener defectos, a tener miedo, a no ser perfecto y a enfadarte. **Aceptarte incluso cuando estás usando la máscara** es lo que paradójicamente hace que la máscara se caiga.