

CORAZONES ATRAPADOS, MARIPOSAS QUE DESPIERTAN

Nuestras emociones y el Día de los Enamorados



Lic. Patricia Petrecca



ACERCA DE MI

Soy Patricia Petrecca

Cambié de rumbo a los 50. No por valentía: por necesidad. Durante años, como psicóloga, acompañé a mis consultantes a retomar el rumbo de sus vidas, aún cuando en silencio sentía que la mía ya no encajaba..Hasta que un día, lo que venía postergando se volvió inevitable: cerrar ciclos para descubrir qué quería de verdad y qué ya no formaba parte de mí.

Ese proceso - desordenado, real, humano- terminó convirtiéndose en mi misión.

Hoy acompaño a mujeres que transitan ese mismo terreno incierto: el vacío que aparece cuando una etapa se agota, la confusión de no reconocerse, el cansancio que pide un giro. Mujeres que saben que algo tiene que cambiar, pero no encuentran el "cómo" Trabajo desde un enfoque integrativo y basado en la evidencia, combinando Terapia de Esquemas, ACT, TCC, DBT. para crear procesos claros, prácticos y transformadores. Nada de promesas. Nada de "pensá positivo" Trabajo con lo real: lo que duele, lo que pesa, lo que pide moverse. Volver a una misma es dejar de sobrevivir para empezar a elegir.

Si estás leyendo esto, ya diste el primer paso: te elegiste.

Lic. Patricia Petrecca

CONTENIDO

CORAZÓN EN CALMA | MARIPOSAS DORMIDAS

Mujeres que no sienten nada frente al 14 de febrero.

CORAZÓN QUE TROPIEZA | MARIPOSAS QUE SE AGITAN

La incomodidad que algunas sienten frente a la fecha.

CORAZÓN ATRAPADO | MARIPOSAS HERIDAS

El dolor y la frustración que puede despertar la falta de gestos o reconocimiento.

DOS CORAZONES, DOS RITMOS | MARIPOSAS QUE VUELAN DISTINTO

Las diferencias en la pareja y cómo gestionarlas.

CORAZÓN ENTRE LÍNEAS | MARIPOSAS A LA ESPERA

Hay vínculo, pero no hay nombre.

CORAZÓN VACÍO | MARIPOSAS EN SILENCIO

La percepción de soledad en fechas simbólicas.

CORAZÓN ENCENDIDO | MARIPOSAS QUE VUELVEN A CASA

Reconocer, cuidar, volar

INTRODUCCIÓN

Estos párrafos no fueron escritos para decirte qué sentir el 14 de febrero. Tal vez lo que vas a leer no refleje exactamente tu historia. O tal vez sí, porque estos párrafos ponen en palabras escenas, pensamientos y sensaciones que escucho con frecuencia en el consultorio, dichas de muchas maneras distintas... pero con un fondo que se repite más de lo que imaginamos.

Por qué, a esta altura de la vida, ciertas fechas pueden mover más cosas de las que una quisiera admitir. Después de los 40, el amor ya no es una fantasía ingenua ni un proyecto en construcción: es historia, es experiencia, es cuerpo que recuerda. Y cuando el cuerpo recuerda, no siempre avisa.

San Valentín no duele por el día. Duele - cuando duele - por lo que pone en evidencia: vínculos que no fueron, elecciones que no se sostuvieron, acuerdos que nunca se hablaron, expectativas que quedaron colgadas en algún punto del camino.

Lo que sigue no intenta romantizar el sufrimiento ni demonizar al amor. Más bien, busca acompañarte a reconocer qué se mueve en ti en estas fechas, sin juzgarte y sin la obligación de cambiarlo, solo para que puedas verlo y comprenderlo.

Quizá encuentres escenas, pensamientos o sensaciones que te resulten familiares... o tal vez nuevas, pero igual de reales.

Está inspirado en mujeres que ya amaron, que se equivocaron, que sostuvieron, que se adaptaron, que se quedaron más de la cuenta o se fueron antes de tiempo. Mujeres que ya no quieren recetas, pero sí comprensión, que no necesitan que les digan "todo va a estar bien", sino que quieren entender por qué a veces no lo está.

Lic. Patricia Petrecca

CORAZÓN EN CALMA | MARIPOSAS DORMIDAS

Cuando San Valentín no significa nada (*y eso también está bien*)

Hoy, 14 de febrero, lo sientes como un día más, no representa absolutamente nada. Ni expectativa, ni tristeza, ni bronca. Tal vez miras una vidriera, ves los corazones rojos y piensas: “qué exageración”. O ni siquiera eso, sigues con su día, te resulta una fecha ajena, artificial o incluso incómoda. Quizás, ese no sentir nada viene acompañado de culpa. Como si hubiera algo que deberías estar registrando y no está.

A esta edad, ya aprendiste - a veces a fuerza de golpes - que el amor no se demuestra en un día. Se demuestra en cómo alguien te habla cuando estás cansada, en si cumple lo que promete, en si te incluye en su vida cuando no hay público mirando. Para ti, San Valentín puede sentirse vacío, porque ya no compras símbolos: buscas hechos.

Desde la psicología, no hay ninguna evidencia que indique que darle poca importancia a San Valentín sea un problema emocional. Al contrario: muchas personas desarrollan vínculos profundos sin apoyarse en “rituales sociales específicos”. No todas necesitan fechas para confirmar lo que sienten.

Algunas necesitan continuidad, coherencia, presencia real.

Y eso no siempre entra en una caja con moño.

La cultura romántica tiende a presentar ciertos gestos como pruebas universales de amor. Sin embargo, el afecto no se expresa de manera homogénea. Algunas personas priorizan la presencia cotidiana, otras la lealtad silenciosa, otras el cuidado práctico. Cuando alguien no se siente identificado con el 14 de febrero, muchas veces lo que está rechazando no es el amor, sino una forma específica - y normada - de representarlo.

Lo que suele generar ruido no es la fecha, sino el mandato cultural que insiste en que algo debería pasar. Como si el amor verdadero necesitara una escenografía específica para ser válido. Ese guión no te representa y eso no habla de cinismo, habla de experiencia.

El conflicto aparece cuando tu forma de sentir este día se recibe como un reproche o burla hacia quienes sí lo celebran. No necesitar San Valentín es legítimo. Invalidar la necesidad del otro, no.

Preguntas para autorreflexión

- ¿Qué lugar ocupan las fechas simbólicas en mi historia personal?
- ¿Me permito no sentir lo que “se supone” que debería sentir?
- ¿Confundo madurez con desconexión emocional?
- ¿Cómo expreso afecto cuando no uso rituales?
- ¿Qué estrategias puedo usar para comunicar mi postura sin invalidar a los demás?

Explorar los propios lenguajes del afecto y aprender a nombrarlos ayuda a evitar malentendidos . No se trata de adaptarse a lo esperado, sino de poder expresar desde dónde se ama.

Sugerencias prácticas:

- Reconocé que no necesitar la fecha no invalida tu capacidad de amar.
- Comunicá a tu pareja y entorno cómo te sentís, buscando acuerdos respetuosos.
- Centrarse en actos concretos de cariño y cuidado diario que reflejen tu forma auténtica de amar.

CORAZÓN QUE TROPIEZA | MARIPOSAS QUE SE AGITAN

Cuando San Valentín incomoda: *(memoria emocional y rechazo aprendido)*

Para ti que sientes que San Valentín te molesta o te genera rechazo: no estás sola. Para muchas personas, esta fecha no pasa desapercibida; provoca fastidio, incomodidad o ganas de que pase rápido. Y aunque a simple vista parezca solo una opinión sobre un día más del calendario, en realidad estas reacciones suelen tener raíces más profundas.

A menudo, el 14 de febrero funciona como un disparador emocional. Puede traer a la superficie recuerdos de rechazo, abandono, desilusión o humillación en vínculos importantes. Tu cuerpo puede reaccionar antes que tu mente: la memoria emocional se activa y el afecto negativo se conecta con la fecha, aunque hoy no exista ninguna amenaza real. Por eso, tu rechazo al día no es caprichoso; es una forma de autoprotección, un mecanismo que se desarrolló para cuidarte.

Entender esto no significa justificar el malestar de otros ni invalidar lo que sientes, lo cual suele profundizar la incomodidad y la confusión.

En cambio, reconocerlas permite distinguir entre lo que pasó y lo que está ocurriendo ahora. Te da la posibilidad de mirar la fecha con un poco más de claridad y de no cargar sobre tu presente el peso del pasado.

Reconocer tu reacción es un acto de cuidado: cuidar lo que sentís y, al mismo tiempo, cuidar tus vínculos. No es necesario que “superes” la incomodidad ni que te obligues a celebrar; se trata de permitirte sentir y entender por qué sentís lo que sentís, sin culpa ni presión.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué recuerdos aparecen cuando pienso en esta fecha?
- ¿Estoy reaccionando al presente o a historias anteriores?
- ¿Qué intento proteger evitando este día?

Comprende que la incomodidad frente al 14 de febrero no es un déficit afectivo, sino una oportunidad para observar tus emociones, establecer límites claros y comunicarte de manera consciente.

Aprender a transitar estas sensaciones con honestidad y respeto fortalece tu autonomía emocional y te prepara para vivir las relaciones con mayor autenticidad y equilibrio. No es necesario

amar la fecha, pero sí entender qué emociones provoca.

Sugerencias prácticas:

- Permítete sentir la incomodidad sin juzgarte, reconociendo que es legítima.
- Conversa con tu pareja sobre cómo la fecha te afecta, buscando acuerdos que respeten los sentimientos de ambos.
- Identifica patrones que se repiten cada año para anticipar emociones y planificar respuestas conscientes.
- Recuerda que no se trata de rechazar al otro, sino de proteger tu equilibrio emocional mientras construyes vínculos más conscientes.

CORAZÓN ATRAPADO | MARIPOSAS HERIDAS

Cuando San Valentín duele: amor, autoestima y validación

Para ti, a quien el 14 de febrero le duele de verdad: no se trata de romanticismo ingenuo ni de dependencia infantil. Se trata de algo más profundo y legítimo. En tu historia emocional, el vínculo con los demás ocupa un lugar central en cómo te sientes contigo misma y en cómo se sostiene tu autoestima.

En estos casos, ser elegida, celebrada o simplemente tenida en cuenta no es un lujo ni un capricho: es una fuente de estabilidad interna. Cuando el reconocimiento externo ha sido, durante mucho tiempo, una de las principales formas de confirmar tu valor, su ausencia no pasa desapercibida.

Si sientes que necesitas demostraciones de amor para sentirte valiosa, cualquier falta —un mensaje que no llega, un gesto que no aparece, alguien que no está— puede vivirse como una confirmación silenciosa de que no eres suficiente. No porque lo seas, sino porque esa es la herida que se activa.

El dolor no nace del día en sí, sino del significado que ese día parece darle a quién eres y a cuánto vales. Es un dolor que toca la identidad, no la agenda. Y por eso pesa.

Esto suele intensificarse cuando aparece la comparación. San Valentín está lleno de escenas idealizadas del amor que parecen marcar un estándar: lo que “deberías” tener, lo que “ya tendrías que haber logrado”. En ese contraste, la sensación de quedar afuera puede crecer. La soledad que duele no es solo estar sola; es sentir que no perteneces, que quedas excluida de algo que parece reservado para otros.

Pero hay algo importante: no estás sola en esta vivencia. Muchas mujeres sienten lo mismo, aunque lo expresen de formas distintas. Y que te duela no te vuelve débil, exagerada ni dependiente; habla de una necesidad de reconocimiento que merece ser atendida con cuidado, no con juicio.

Aquí es donde entra la autovalidación. Validarte no significa negar tu deseo de amar y ser amada, ni convencerte de que “no necesitas a nadie”. Significa reconocer que lo que sientes tiene sentido, aun cuando no encaje con el ideal social de cómo “deberías” vivir esta fecha. La autoestima no se construye a partir de forzarte a no sentir, sino de aprender a acompañarte cuando algo duele.

No se trata de justificar el dolor ni de quedarte atrapada en él. Se trata de mirarlo de frente, entender de dónde viene y ofrecerte a ti misma la

comprensión que quizás esperabas recibir afuera. Ese gesto interno —silencioso, pero firme— es una forma profunda de cuidado emocional. Y muchas veces, es el primer paso para que el valor personal deje de depender exclusivamente de una respuesta externa.

Preguntas para reflexionar

- Cuando me duele el 14 de febrero, ¿a qué experiencias pasadas se parece este dolor? ¿Qué otras veces me sentí invisible, desplazada o poco importante?
- ¿Mi valor personal depende de ser reconocido?
- ¿Cuánto de mi autoestima se apoya hoy en cómo los demás me miran, me eligen o me priorizan? ¿Qué pasa dentro de mí cuando esa mirada no aparece?

Trabajar una autoestima menos dependiente del vínculo no implica dejar de desear amor, sino dejar de usarlo como única fuente de validación.

Sugerencias para acompañarte (no para forzarte a “estar bien”)

- Nombra lo que sientes sin corregirte.

En lugar de discutir con la emoción ("no debería importarme"), intenta decirte: *"Esto me duele, y tiene sentido en mi historia."*

Nombrar es el primer acto de autovalidación.

- Observa la comparación sin alimentarla.
las imágenes y relatos idealizados activan heridas, no verdades. Si notas que te afectan, toma distancia consciente: no para negarlas, sino para protegerte emocionalmente.
- Diferencia deseo de carencia.
Desear estar en pareja, ser amada o celebrada no te vuelve incompleta. El deseo habla de vínculo; la carencia aparece cuando ese deseo se transforma en una medida de tu valor.
- Si este dolor es recurrente, considéralo una señal, no una falla.
Puede estar indicando una necesidad profunda de reconocimiento que merece ser trabajada con acompañamiento, no silenciada con exigencias de autosuficiencia.

DOS CORAZONES, DOS RITMOS | MARIPOSAS QUE VUELAN DISTINTO

Las diferencias en la pareja y cómo enfrentarlas

Para ti, que sientes que cada 14 de febrero se vuelve un tema en la pareja: muchas veces, el conflicto no tiene nada que ver con flores, chocolates o regalos. Lo que realmente está en juego es el reconocimiento emocional.

Es normal que uno de los dos quiera celebrar y el otro no. Las diferencias de gustos no son el problema; lo que duele es cuando esa diferencia se siente como una invalidación de lo que tu sientes. Porque decir “para mí esto no significa nada” no es lo mismo que decir “lo tuyo no importa”, aunque a veces así se perciba.

El conflicto surge cuando tu experiencia emocional no es reconocida, cuando tu sentir se descalifica, aunque la otra persona no lo haga con intención. En esos momentos, el 14 de febrero deja de ser solo un día: se convierte en una lupa que amplifica las fallas de comunicación y las dificultades para empatizar que ya existían en la pareja.

No estás equivocada por sentirti herida o frustrada. Tu deseo de ser vista, de que tu manera de vivir el amor sea reconocida, es legítimo. Lo que sientes

importa, aunque la otra persona no lo exprese de la misma manera.

Estas diferencias, cuando se las mira con apertura, pueden convertirse en una oportunidad para conversar con más honestidad, conocerse mejor y construir formas de vínculo que contemplen a ambos, sin que uno tenga que ceder para que el otro esté cómodo.

Preguntas para autorreflexión:

- ¿Qué diferencias existen entre mi forma de amar y la de mi pareja?
- ¿Qué emociones me activa la discrepancia y por qué?
- ¿Qué límites y acuerdos puedo establecer sin invalidar al otro?
- ¿Cómo puedo utilizar la negociación y la regulación emocional para fortalecer la relación?

Las diferencias en la pareja no son problemas a resolver sino información para construir un vínculo más consciente y saludable. Integrar estas diferencias, permite que se transformen en oportunidades para fortalecer la comunicación, la y la autenticidad en la relación.

Sugerencias prácticas:

- Practicá la escucha activa: buscando entender antes de ser entendida.
- Expresá emociones y necesidades de manera clara, sin culpar ni exigir.
- Reconocé y valorá los gestos de afecto de la pareja, aunque sean distintos de los tuyos.
- Usá la fecha como oportunidad de diálogo profundo, crecimiento mutuo y fortalecimiento del vínculo.

CORAZÓN ENTRE LÍNEAS | MARIPOSAS A LA ESPERA

Cuando hay vínculo, pero no hay nombre (*y una fecha lo deja todo al descubierto*)

Estás en pareja... o algo parecido. Hay contacto, intimidad, momentos compartidos, mensajes, encuentros. Hay afecto. Pero no hay un nombre claro para la relación.

Y aunque en el día a día eso puede parecer manejable, hay fechas - como el 14 de febrero - que hacen que esa indefinición se sienta con más fuerza.

No porque necesites flores o una cena especial, sino porque las fechas simbólicas suelen poner al descubierto lo que no está claro. Ponen límites, expectativas y posiciones en primer plano. Y cuando la relación no tiene un lugar definido, el malestar se traduce en emociones, antes de que puedas explicarlo con palabras.

Quizá te preguntas si “corresponde” esperar algo.

Quizá te dices que no es importante.

Quizá minimizas lo que sientes para no incomodar, no parecer intensa o no arriesgar el vínculo.

Pero por dentro, algo se mueve.

Desde la psicología sabemos que los vínculos ambiguos activan con facilidad ansiedad e inseguridad emocional, incluso en personas que se sienten autónomas y maduras. No porque haya debilidad, sino porque necesitamos cierta previsibilidad para sentirnos seguros.

Cuando no está claro qué lugar ocupas para el otro, tu mente intenta completar esa información... y muchas veces lo hace desde la duda.

En este tipo de relaciones, San Valentín no duele por lo que falta afuera, sino por lo que queda sin definir adentro. La pregunta no es “¿me va a regalar algo?”, sino “¿qué soy para él?”, “¿dónde estoy parada?”, “¿importo de verdad?”.

Y cuando no hay respuestas explícitas, el silencio se vuelve incómodo.

Es común que en estos contextos aparezca una tensión interna: por un lado, el deseo de no exigir, de fluir, de no poner presión; por otro, la necesidad legítima de sentirte reconocida y tenida en cuenta. Ninguna de las dos partes está mal. El conflicto aparece cuando una invalida a la otra.

Tal vez te dices que no deberías sentirte así. Tal vez te comparas con otras mujeres que “no necesitan” definiciones.

Tal vez justificas al otro pensando que simplemente no es de fechas, o que demostrar amor no es lo suyo.

Las relaciones sin “título” no son un problema en sí mismas. Para muchas funcionan bien. El verdadero problema aparece cuando el nivel de “implicación emocional” no es el mismo, o cuando una de las partes necesita mayor claridad para sentirse tranquila y la otra evita definir.

Desde la psicología relacional, sabemos que evitar poner palabras no siempre es neutral: a veces es una forma de protegerse del compromiso, del conflicto o de la responsabilidad afectiva. Y cuando eso ocurre, quien suele cargar con la incertidumbre es la persona que sí está emocionalmente involucrada.

El 14 de febrero actúa como un espejo. No crea el problema, lo revela. Hace visible lo que el resto del año se puede esquivar.

Por eso, si estás en una relación “sin título” y esta fecha te genera incomodidad, tristeza o enojo, no significa que seas demandante ni dependiente. Significa que hay una necesidad emocional que no está siendo nombrada. Y lo que no se nombra, tarde o temprano, se manifiesta como malestar.

Preguntas para mirarte con honestidad

1. ¿Qué es lo que más se activa en mí en este día: la fecha en sí o la incertidumbre sobre el lugar que ocupo en la relación?
2. Si este vínculo siguiera igual dentro de seis meses, ¿cómo me imagino sintiéndome?
3. ¿Estoy callando lo que necesito para no incomodar, para no perder al otro o para no enfrentar una posible respuesta que me duela?
4. ¿Qué señales uso para confirmar que importo... y qué pasa cuando esas señales no aparecen?
5. ¿Qué parte de mí espera que el otro defina lo que yo todavía no me animo a poner en palabras?

Reconocer esto no implica exigir definiciones inmediatas ni forzar conversaciones incómodas, sino ser honesta contigo misma, dejar de minimizar lo que sentís para sostener algo que te deja en suspenso.

Sugerencias para atravesar este día (y el vínculo)

- No minimices lo que sientes. Si una fecha te incomoda de manera recurrente, no es exageración: es información emocional.
- Diferencia vínculo de claridad. Puede haber afecto real y, al mismo tiempo, falta de definición. Reconocer esto te permite decidir con más

conciencia.

- Evita leer silencios como verdades absolutas. La ausencia de gestos no siempre dice todo sobre tu valor, pero sí puede decir algo sobre los límites del vínculo.
- Pregúntate qué necesitas para estar en paz. No lo que el otro puede o quiere dar, sino lo que tú necesitas para sentirte tranquila.
- Recuerda que fluir no debería doler. Cuando la ambigüedad se vuelve una fuente constante de ansiedad, es momento de mirarla de frente.
- Date permiso para conversar. Poner palabras no garantiza la respuesta que deseas, pero sí te devuelve claridad y cuidado propio.

CORAZÓN VACÍO | MARIPOSAS EN SILENCIO

Cuando San Valentín te enfrenta con tu soledad

Para ti, el 14 de febrero no es solo una fecha comercial ni algo fácil de ignorar. Es un día que recuerda, de forma muy directa, que hoy no hay alguien a quien amar ni alguien que te haga sentir elegida. Y eso duele. quizás no te falte independencia ni amor propio, sino porque el deseo de compartir la vida con alguien sigue estando ahí.

San Valentín vuelve visible una ausencia concreta: no tener pareja cuando sí te gustaría tenerla. No es nostalgia vacía ni comparación superficial. Es el registro claro de una necesidad que no está satisfecha. Y reconocerlo no te hace dependiente ni débil; te hace humana.

En estas fechas, la soledad se siente con más peso porque el entorno te lo recuerda. Los mensajes, las imágenes, las conversaciones giran alrededor del amor compartido. Incluso cuando intentás seguir con tu rutina, algo adentro se tensa. No es solo el presente lo que duele, sino la pregunta que aparece en silencio: “¿y yo, con quién?”

A veces el malestar no tiene que ver con experiencias recientes, sino con una historia más larga de intentos, esperas y desilusiones. Relaciones

que no prosperaron, promesas que no se cumplieron, momentos en los que parecía que ahora sí... y no. El cuerpo recuerda esas experiencias y San Valentín las reactiva, no para castigarte, sino porque siguen teniendo un lugar emocional.

Puede aparecer vergüenza por sentir esto. La idea de que “ya no debería importarte”, de que “a esta altura tendrías que estar bien sola”. Pero el deseo de amar y ser amada no tiene fecha de vencimiento. No desaparece por cumplir años ni por haber aprendido a estar sola.

Lo que duele no es estar sola, sino sentir que ese deseo sigue abierto y no encuentra dónde apoyarse hoy. Y eso merece respeto, no juicio.

Preguntas de autorreflexión

1. ¿Qué es lo que realmente siento hoy: tristeza, nostalgia, deseo de compañía, o todo junto?
2. ¿Estoy comparándome con lo que muestran los demás, o puedo mirar lo que necesito sin juicios externos?
3. Si pudiera hablarme con amabilidad en este momento, ¿qué me diría para no sentirme menos por estar sola?
4. ¿Qué significa para mí “estar en pareja” y cómo quiero que se vea ese vínculo en mi vida?
5. ¿Qué puedo reconocer de mí misma hoy que me

haga sentir acompañada, aunque no haya otra persona presente?

Reconocer esta soledad no implica resignarte ni perder esperanza. Implica dejar de pelearse con lo que sentís. Permitirte admitir: “sí, me gustaría estar en pareja”, sin convertirlo en una falla personal. Desde ahí, con menos culpa y más honestidad, es posible empezar a cuidarte mejor en fechas que remueven tanto.

Sugerencias para atravesar el día

- Permitir sentir lo que aparece. No minimices ni juzgues la tristeza o el deseo de estar en pareja. Sentir es humano y necesario.
- Nombrar tus necesidades. Incluso si no hay pareja, poner en palabras lo que te gustaría sentir o recibir puede ayudarte a entender mejor lo que buscás en el futuro.
- Evitar comparaciones. Las redes sociales y las celebraciones ajenas son un reflejo parcial, no la realidad completa. Recordá que tu camino es único.
- Buscar cercanía consciente. Con amigas, familiares o grupos que compartan intereses, podés generar conexión y calidez sin necesidad de estar en pareja.

CORAZÓN ENCENDIDO | MARIPOSAS QUE VUELVEN A CASA

Reconocer, cuidar, volar...

El 14 de febrero puede despertar mariposas de muchas formas: algunas apenas se mueven, otras se agitan con fuerza. Para algunas, el día pasa sin tocar su corazón; otras sienten incomodidad o frustración; algunas sienten dolor por la falta de gestos o reconocimiento; hay quienes enfrentan diferencias en la pareja que pesan; quienes viven un vínculo sin nombre que confunde; y quienes sienten la soledad de no tener a alguien con quien compartir la vida y sueñan con estar en pareja. Cada mariposa, cada emoción, es válida, porque cada una refleja necesidades, deseos y historias diferentes, todas merecedoras de ser vistas y escuchadas.

Imagina tu corazón como un espacio donde conviven todas esas emociones, un pequeño universo que late con tus mariposas internas. Algunas vuelan alto, otras se quedan quietas, algunas parecen no encontrar dónde posarse. Todas forman parte de tu experiencia y todas merecen ser reconocidas.

Reconocerte no significa que debas forzarte a estar bien, ni minimizar lo que sentís, ni adaptarte a lo que

otros esperan de vos. Significa mirar tu corazón y decir con honestidad: "Esto es lo que siento hoy, y tiene sentido para mí". Tal vez aparece tristeza, deseo de compañía, nostalgia o serenidad. Ninguna de estas emociones necesita ser corregida. Solo necesitan tu presencia consciente y tu cuidado.

Puedes imaginar un gesto sencillo: llegar a casa, servirse un té, cerrar los ojos y respirar. Permitir que las emociones estén ahí sin juzgarlas ni esconderlas. Nombrarlas suavemente: "Siento nostalgia", "Siento soledad", "Siento deseo de amar y ser amada", "Siento calma y fuerza". Ese acto, mínimo pero poderoso, es un **acto de amor propio**. Es darle espacio a tu corazón y permitir que tus mariposas encuentren un vuelo propio, libre de exigencias externas.

San Valentín puede ser un espejo: muestra lo que anhelas, lo que te duele, lo que extrañas y lo que necesitas. Pero no define tu valor. Reconocer lo que sientes y responder con consciencia fortalece tu seguridad interna y tu capacidad de relacionarte de manera más auténtica, con vos misma y con los demás.

Estos párrafos acompañan a las mujeres que habitan estas páginas: la que no siente nada frente a la fecha, la que se incomoda, la que sufre, la que enfrenta un vínculo sin nombre, la que se siente sola y desea estar en pareja y quienes atraviesan diferencias en la pareja. Todas comparten algo esencial: el derecho a validarse, a cuidarse y a reconocerse sin condiciones.

Cuando el corazón se reconoce y se respeta, las mariposas internas dejan de agitarse para ser vistas. Encuentran su vuelo natural. Y más allá de cualquier fecha o gesto, ese es el verdadero acto de amor que permanece: **el amor que te das a ti misma.**

Si este contenido te dio la lucidez que necesitabas, te invito a ir un paso más allá. En mi E-Book ***"Amar con la biografía escrita": El amor después de las mariposas***

Una mirada honesta al amor en la madurez Este libro no es una guía romántica tradicional; es un manual de supervivencia y autodescubrimiento para mujeres que atraviesan la mediana edad (perimenopausia, menopausia y posmenopausia).

"Amar con la biografía escrita" Parte de una premisa potente: a esta edad, el amor ya no llega a un "terreno virgen", sino que aterriza sobre una vida que ya tiene historia, cicatrices y decisiones tomadas. Es lo que llamo *"amar con la biografía escrita"*



Ingresa a la Web: **psipatpetrecca.com** con el siguiente código y lleválo con descuento:



¿Por qué debería leer este libro?

Este libro está específicamente diseñado para un perfil de mujer que se encuentra en un punto de inflexión. Deberías leerlo si te identificas con alguna de estas situaciones:

1. **Mujeres en la mitad de la vida** (40, 50, 60 años) Es ideal para quienes sienten que los cambios hormonales y vitales están afectando su tolerancia y su forma de relacionarse. Si sientes que "ya no tienes paciencia" o que el amor "ya no te tapa los vacíos" como antes, este libro te explicará por qué.

2. **Mujeres que enfrentan el "Nido Vacío"** Si tus hijos se han ido y al mirar a tu pareja sientes que es un extraño, o si el silencio de la casa te genera ansiedad en lugar de paz, este libro te ayudará a decidir si quieres reencontrarte con él o contigo misma.

3. **Mujeres invadidas por el regreso de hijos adultos** Si habías recuperado tu espacio y ahora sientes culpa o estrés porque tus hijos han vuelto a casa, la lectura te dará herramientas para poner límites sin sentirte una "mala madre", validando tu necesidad de autonomía.

4. **Mujeres separadas o solteras que vuelven al "mercado"** Es una lectura obligatoria si estás usando aplicaciones de citas de manera compulsiva para obtener validación. Te ayudará a distinguir si buscas a alguien porque estás lista para compartir o porque tienes miedo de estar sola.

5. **Mujeres que eligieron no ser madres** Si tomaste la decisión de no tener hijos pero ahora, ante la menopausia, sientes dudas o arrepentimiento ("¿y si me equivoqué?"), el libro ofrece una perspectiva compasiva para manejar ese duelo por la "potencia perdida" sin invalidar tu vida actual de libertad.

6. **Mujeres que buscan dejar de "funcionar" para otros** Si has pasado la vida siendo la cuidadora, la esposa o la madre perfecta y sientes que has perdido tu identidad propia, este libro es una invitación a dejar de sobrevivir y empezar a elegir.

En resumen: Es un libro para la mujer que está dispuesta a revisar su "contrato" vital y amoroso, aceptando que el amor adulto a veces implica renunciaciones, pero ofrece a cambio una libertad honesta.



Psipatpetrecca



@psi.patpetrecca