Sabiduría popular, revisada



Refranes y psicología

Más de treinta frases del **refranero español**, puestas a prueba desde la psicología: cuáles aciertan, cuáles conviene matizar y cuáles directamente no se sostienen.

Porque a veces la sabiduría popular acierta de lleno — y otras veces solo suena bien.

Patricia Serra · Psicóloga integradora online

Antes de empezar

El refranero español, leído con otros ojos

Llevamos generaciones repitiendo refranes sin pararnos demasiado a pensar si son ciertos. Algunos lo son, y bastante: resumen en una frase corta algo que la psicología ha tardado décadas en demostrar con estudios. Otros necesitan matices importantes. Y algunos, dichos en el momento equivocado, pueden incluso hacer daño.

Esta guía revisa treinta y tres refranes muy conocidos, uno por uno, desde la psicología: a veces para respaldarlos, a veces para matizarlos y, en algún caso, para desmontarlos con cariño.

Cómo está organizado cada refrán

- **La lectura psicológica** — qué hay de verdad, de matiz o de trampa detrás de la frase, explicado con claridad y sin tecnicismos.
- **Tu turno** — una pregunta pequeña para llevártelo a tu propia vida.

No hace falta leerla del tirón: puedes ir directamente al refrán que más te resuene hoy.

Refrán 1 de 33

«Más vale uno colorado que ciento amarillo»

Afrontar da vergüenza un momento; evitar pasa factura durante mucho más tiempo.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Ponerse "colorada" —afrontar algo de frente, aunque incomode— suele dar menos miedo del que anticipamos, y cien "amarillos" —evitar una y otra vez— suelen salir más caros de lo que parece a corto plazo.

Y aquí está lo importante: lo que de verdad cuesta no es "ponerse colorada". Lo que nos sale por defecto, casi en automático, es justo la opción amarilla: callarnos, tragar, no arriesgar el vínculo por miedo a estropearlo. Y ahí está la trampa — creemos que callar protege la relación, pero en realidad solo cambia un mal rato puntual por un malestar sostenido y silencioso, que se repite cada vez que volvemos a callarnos.

Si te cuesta mucho hacerlo distinto, no es simplemente "falta de voluntad": muchas veces hay patrones aprendidos y mecanismos de defensa trabajando de fondo. Pero poner un límite pasa, casi siempre, por ponérnoslo primero a nosotras mismas: decidir con claridad qué estamos dispuestas a tolerar, y a partir de ahí, atrevernos a decirlo aunque incomode una vez — en vez de aguantarlo en silencio muchas veces.

Si te reconoces evitando algo una y otra vez sin entender bien por qué, la **terapia psicodinámica** trabaja justo eso: lo que hay debajo de la evitación, no solo la conducta.

Tu turno: ¿Hay algo que llevas tiempo evitando «a la amarilla», aunque en el fondo sepas que afrontarlo de una vez te aliviaría?

Refrán 2 de 33

«Lo que con ira se hace, dos veces se hace»

Decidir con la activación al máximo casi nunca sale gratis.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Cuando actuamos desde la ira sin regular esa activación, solemos decidir peor —y después tenemos que deshacer o rehacer lo que hicimos en caliente. Hay un mecanismo psicológico muy conocido detrás de parte de esto: el **desplazamiento**. Cuando no podemos (o no nos atrevemos a) dirigir el enfado hacia quien lo provocó de verdad —un jefe, una situación fuera de nuestro control—, el cerebro busca un objetivo más seguro sobre el que descargarlo: la pareja, un hijo, nosotras mismas.

No es debilidad ni maldad: es el camino de menor resistencia. Pero reconocerlo es el primer paso para no pagar los enfados de un sitio en otro que no tiene culpa de nada.

✦ **Tu turno:** ¿Recuerdas alguna vez en la que el enfado por algo terminó saliendo hacia alguien que no tenía nada que ver?

Refrán 3 de 33

«No hay mal que por bien no venga»

A veces es verdad. Pero repetirlo demasiado pronto puede hacer más daño que bien.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Existe un fenómeno real y estudiado, el **crecimiento postraumático**: algunas personas, tiempo después de atravesar una adversidad, encuentran en ella un sentido, una fortaleza o un cambio de prioridades que no habrían llegado de otra forma. Así que el refrán no falla del todo.

El problema es cuándo se usa. Decirle a alguien "ya verás como todo pasa por algo" mientras todavía está en mitad del dolor no ayuda: invalida lo que siente y se salta un paso imprescindible. El crecimiento, cuando llega, llega **después** de haber sentido y procesado lo malo —nunca como atajo para no sentirlo.

Tu turno: ¿Te has visto obligada a «buscarle el lado bueno» a algo antes de haberte permitido sentir de verdad lo malo?

Refrán 4 de 33

«Más vale estar solo que mal acompañado»

Tiene una parte de verdad y otra que conviene matizar bastante.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Es cierto que quedarse en una relación claramente dañina no es preferible a la soledad. Pero tomado al pie de la letra, el refrán ignora algo básico: **el ser humano necesita relaciones**. No es un capricho ni una debilidad —está en la base de cómo funcionamos, desde el apego que desarrollamos de bebés hasta el bienestar adulto.

Por eso, en la vida real, mientras buscamos relaciones de calidad —las que de verdad queremos— a veces sostenemos otras que no son perfectas, simplemente porque la alternativa (el aislamiento) tiene un coste psicológico real y medido: la soledad crónica afecta al ánimo, a la autoestima y hasta a la salud física. No siempre es "debilidad" quedarse; a veces es una forma razonable de no renunciar del todo a la conexión mientras construyes algo mejor.

✦ **Tu turno:** ¿Con qué «mal acompañado» estás dispuesta a convivir ahora mismo, y por qué? ¿Es una decisión consciente o solo miedo a quedarte sola?

Refrán 5 de 33

«A lo hecho, pecho»

Aceptar lo ocurrido no siempre es lo mismo que haber hecho las paces con la culpa.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

A veces usamos este refrán como atajo: "ya está hecho, para qué le voy a dar más vueltas". Y hay ocasiones en que sí, es justo lo que toca. Pero otras veces es solo una forma de saltarnos la culpa sin procesarla de verdad —y la culpa no trabajada no desaparece: se queda ahí, pesando en silencio, apareciendo en otros momentos que no tienen que ver con lo que pasó.

La culpa sana es una señal útil, que sirve para reparar y aprender. La que se queda atascada porque nunca se miró de frente es otra cosa —y esa, muchas veces, necesita más que sacar pecho: necesita espacio para mirarla con calma.

Si es algo que llevas cargando sin saber muy bien qué hacer con ello, hablarlo en terapia ayuda a soltarlo de verdad — puedes **reservar una primera sesión** cuando quieras.

✦ **Tu turno:** ¿Hay algo que hiciste hace tiempo, con lo que crees que ya «pasaste página», pero que en realidad te sigue pesando cuando lo piensas?

Refrán 6 de 33

«De tal palo, tal astilla»

Cuánto pesan los genes, y cuánto lo aprendido en casa.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Parte de lo que heredamos de nuestra familia es genético —el temperamento, ciertas predisposiciones—, pero una parte enorme es **aprendida**: formas de reaccionar al conflicto, de gestionar el enfado, de vincularnos, que vimos modeladas en casa desde muy pequeñas, sin que nadie nos las enseñara "a propósito". Es lo que en psicología del apego se llama transmisión intergeneracional de patrones.

La buena noticia es que "de tal palo, tal astilla" no es una condena. Lo que se aprendió, se puede desaprender —pero el primer paso es reconocer el patrón, porque lo que no se hace consciente, tiende a repetirse solo.

Tu turno: ¿Qué patrón de tu familia reconoces en ti? ¿Lo repites sin darte cuenta, o has decidido conscientemente hacerlo distinto?

Refrán 7 de 33

«El hábito hace al monje»

A veces no hace falta sentirte distinta para empezar: basta con actuar distinto.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Solemos pensar que primero hay que "sentirse" de una manera para después actuar en consecuencia. Pero la psicología muestra que también funciona al revés: repetir una conducta, aunque al principio no te la creas del todo, va moldeando cómo te ves a ti misma —es lo que se conoce como teoría de la autopercepción. Además, cada repetición refuerza los circuitos que hacen esa conducta más automática, más "tuya".

Por eso muchas terapias conductuales no esperan a que llegue la motivación perfecta para actuar: trabajan al revés, empezando por pequeños cambios de conducta sostenidos, sabiendo que el cambio de identidad suele llegar después, no antes.

Tu turno: ¿Qué pequeño hábito, si lo sostuvieras el tiempo suficiente, podría empezar a cambiar cómo te ves a ti misma?

Refrán 8 de 33

«Quien ríe último ríe mejor»

Ojo con convertir tu vida en una carrera de revancha.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

El refrán suena a desquite: aguantar, esperar, y disfrutar cuando por fin "ganas". El problema es la carga que supone vivir así. Esperar el momento de "ganarle" a alguien, o guardar rencor con la esperanza de una victoria final, mantiene el sistema de alerta encendido y alimenta la rumiación —darle vueltas una y otra vez a lo mismo sin que eso resuelva nada.

La investigación sobre bienestar apunta en otra dirección: no se trata tanto de ganar al final, como de dejar de necesitar que la otra persona pierda para sentirte bien tú. Quizá quien ríe último es, simplemente, quien soltó antes la comparación.

Tu turno: ¿Hay alguna «revancha» que llevas guardando desde hace tiempo? ¿A quién le está costando más energía, a ti o a la otra persona?

Refrán 9 de 33

«Del dicho al hecho, hay mucho trecho»

Proponértelo no basta. Y no es porque te falte fuerza de voluntad.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

La distancia entre decidir algo y hacerlo de verdad tiene nombre en psicología: es la brecha intención-acción. El modelo transteórico del cambio explica que pasar de "estoy pensando en hacerlo" a "lo estoy haciendo" es, con diferencia, el salto más difícil de todos — no depende solo de motivación, sino de un plan concreto, de un entorno que ayude y de tolerar los tropiezos por el camino sin abandonar a la primera.

También influye la **autoeficacia**: cuánto crees, de verdad, que vas a ser capaz de conseguirlo. Cuanta más autoeficacia, más fácil cruzar ese trecho — y esa creencia también se entrena, no es innata.

✦ **Tu turno:** ¿Qué llevas tiempo diciendo que vas a hacer? ¿Cuál sería el paso más pequeño y concreto —no la decisión grande— que acortaría ese trecho?

Refrán 10 de 33

«A palabras necias, oídos sordos»

Fácil de decir. Mucho más difícil de hacer de verdad.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

No siempre es tan sencillo dejar pasar un comentario injusto como si nada. Hacerlo de verdad —sin que se quede rumiando dentro— requiere herramientas reales de regulación emocional, no solo fuerza de voluntad. Ignorar por fuera mientras por dentro sigue doliendo no es "oídos sordos": es represión, y suele acabar saliendo por otro lado.

Hay una diferencia importante entre **evitar** el comentario (fingir que no importa) y de verdad **quitarle poder** (procesar la rabia por la injusticia, en vez de saltártela). Lo segundo sí funciona — pero necesita más trabajo del que el refrán sugiere.

Tu turno: La próxima vez que te digas «a palabras necias, oídos sordos», pregúntate: ¿de verdad lo sientes así, o te lo repites para no sentir la rabia?

Refrán 11 de 33

«Obras son amores y no buenas razones»

Por qué confiamos más en lo que se hace que en lo que se dice.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

La confianza se construye con conducta consistente y repetida, no con explicaciones —por bien argumentadas que estén. Cuando las palabras y los actos de alguien no coinciden una y otra vez, aparece una disonancia difícil de sostener: seguimos escuchando las razones, pero el cuerpo ya ha dejado de creérselas.

Esto también aplica hacia dentro: es fácil prometerte cosas a ti misma ("empiezo mañana", "esta vez sí") sin que se traduzcan en actos. La relación que tienes contigo también se construye con obras, no solo con buenas intenciones.

Tu turno: ¿En qué relación de tu vida —con otra persona, o contigo misma— las palabras y los actos no terminan de coincidir?

Refrán 12 de 33

«¿Dónde va Vicente? Donde va la gente»

La necesidad de pertenecer es real. Y también tiene un lado oscuro.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Necesitar encajar no es superficialidad: es una necesidad psicológica real, con raíces evolutivas —quedarse fuera del grupo, durante buena parte de nuestra historia, era literalmente peligroso. Los famosos experimentos de conformidad de Solomon Asch mostraron algo llamativo: muchas personas cambian incluso lo que perciben con sus propios ojos con tal de no discrepar del grupo.

El matiz importante: una cosa es la pertenencia sana, y otra muy distinta es perder tu propio criterio por no destacar. Saber dónde está esa línea es lo que marca la diferencia.

✦ **Tu turno:** ¿Alguna vez has hecho algo solo «porque todo el mundo lo hacía», sabiendo en el fondo que no era lo tuyo?

Refrán 13 de 33

«No hay mal que dure cien años»

Cierto para muchas cosas. Pero no es excusa para quedarte esperando.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Es verdad que las emociones intensas tienen un pico y después bajan —recordar que "esto también va a pasar" es una herramienta real, usada incluso en terapias como la DBT para tolerar el malestar sin hacer nada impulsivo mientras baja la ola.

El matiz: hay malestares que no se resuelven solo con esperar. La ansiedad sostenida, el malestar de fondo o una dinámica de pareja dañina no suelen desaparecer "con el tiempo" si no se hace algo activo al respecto. Ahí, "esperar a que pase" puede convertirse en evitación disfrazada de paciencia.

Tu turno: ¿Hay algo que llevas «esperando a que se pase solo» y que, si eres sincera, necesita algo más que tiempo?

Refrán 14 de 33

«El amor mueve montañas»

Cuidado con confundir intensidad con amor sano.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

El amor sí es un motivador potente —el vínculo y el apego forman parte de lo que nos sostiene y nos impulsa a cuidar, esperar y construir. Pero a veces confundimos la **intensidad** de una relación —los altibajos, la incertidumbre, el drama— con "un amor tan grande que todo lo puede". Es un patrón muy típico del apego ansioso: interpretar el caos como pasión.

El amor que de verdad sostiene no siempre necesita mover montañas todos los días. A veces solo necesita sostener con calma, sin sobresaltos constantes.

Si esta pregunta te ha removido algo, trabajarlo en **terapia de pareja** ayuda a distinguir un vínculo intenso de uno inestable.

Tu turno: Si tu relación se siente como «mover montañas» de forma constante, ¿es pasión de verdad, o es inestabilidad disfrazada de intensidad?

Refrán 15 de 33

«Barriga llena, corazón contento»

Por qué es tan difícil «trabajar en ti» con hambre, sin dormir o agotada.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Abraham Maslow lo dejó claro hace décadas: las necesidades más básicas —comer, dormir, descansar— tienen que estar mínimamente cubiertas antes de que tengamos acceso real al bienestar emocional. No es cuestión de carácter ni de "fuerza mental": el hambre, la falta de sueño y el cansancio físico afectan directamente a la capacidad de regular emociones —el famoso "hanger" (hambre + enfado) tiene una base real en la glucosa y el cortisol.

Antes de juzgarte por estar más irritable, triste o sin paciencia, merece la pena preguntarse primero: ¿he comido, dormido o descansado lo suficiente hoy? A veces el primer paso psicológico es, literalmente, cuidar el cuerpo.

✦ **Tu turno:** La próxima vez que notes el ánimo por los suelos, revisa antes lo básico: ¿comida, sueño, descanso? A veces el problema empieza ahí.

Refrán 16 de 33

«Nunca es tarde si la dicha es buena»

A veces sí es tarde. Y no pasa nada por aceptarlo.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Este refrán anima a no rendirse, y muchas veces tiene razón. Pero hay una parte que conviene decir con honestidad: a veces sí es tarde para salvar una relación o enmendar un error, porque reparar algo no depende solo de ti — también depende de que la otra persona pueda (o quiera) perdonar. Y eso no siempre ocurre, por mucho que tú hayas cambiado o lo sientas de verdad.

Cuando la reparación no es posible, el trabajo psicológico cambia de dirección: ya no se trata de insistir, sino de hacer **duelo** —no solo de la relación o de la persona, sino de la propia posibilidad de arreglarlo. Eso también es un cierre sano, aunque no sea el final feliz que se buscaba.

Si es tu caso, **trabajar ese duelo** en terapia ayuda a cerrar de verdad, aunque no sea del modo que esperabas.

✦ **Tu turno:** ¿Hay algo que sigues intentando arreglar cuando, quizá, lo que necesitas ahora mismo es hacer duelo de la posibilidad de arreglarlo?

Refrán 17 de 33

«A excusa no pedida, culpa manifiesta»

Justificarte antes de que te acusen dice más de ti de lo que crees.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Dar explicaciones que nadie te ha pedido no siempre significa que hayas hecho algo mal. Muchas veces es una señal de **hipervigilancia**: anticipar la crítica o el rechazo antes de que ocurra, a veces por experiencias pasadas en las que justificarse era necesario para evitar un castigo o una bronca. Es un patrón bastante habitual en el apego ansioso.

No siempre hay culpa real detrás — a veces solo hay miedo a que te juzguen mal, aunque no haya nada que juzgar. Merece la pena distinguir entre las dos cosas.

Tu turno: ¿Te sorprendes dando explicaciones que nadie te ha pedido? Cuando lo haces, ¿a quién intentas convencer en realidad?

Refrán 18 de 33

«Hoy por ti, mañana por mí»

La reciprocidad sostiene los vínculos — llevar la cuenta, no tanto.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

La norma de reciprocidad es una de las bases más estudiadas de cómo cooperamos y confiamos las personas: dar y recibir con el tiempo es lo que sostiene una relación sana. No es egoísmo ni cálculo — es, sencillamente, cómo funcionan los vínculos humanos que duran.

El matiz está en no convertirlo en una contabilidad exacta. Las relaciones que funcionan bien suelen tener reciprocidad como expectativa general, no como cuenta que se salda al céntimo — cuando se lleva la cuenta demasiado al detalle, suele aparecer el resentimiento.

✦ **Tu turno:** En tus relaciones más cercanas, ¿das y recibes con naturalidad, o llevas la cuenta sin darte cuenta de que la llevas?

Refrán 19 de 33

«Quien se pica, ajos come»

Si te ha molestado mucho, quizá el comentario iba más dirigido de lo que crees.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Hay algo curioso en las reacciones desproporcionadas: cuanto más nos ofende un comentario que "no debería ir con nosotras", más sospechoso resulta. La psicología social lo explica con la idea de **amenaza al autoconcepto**: cuando algo toca una verdad incómoda, reaccionamos con más intensidad cuanto más certero es el golpe. Defendemos con más fuerza justo aquello de lo que menos seguras estamos.

No siempre es así, claro —a veces un comentario ofende simplemente porque es injusto o de mal gusto—. Pero si notas que "te pica" de forma exagerada, puede merecer la pena preguntarte, con curiosidad y sin autocastigo, por qué exactamente.

Tu turno: La próxima vez que un comentario te siente mal de forma exagerada, en vez de defenderte de forma automática, pregúntate: ¿me molesta porque es injusto, o porque tiene algo de razón?

Refrán 20 de 33

«Ojo por ojo, diente por diente»

La venganza activa el cerebro casi como un premio — y por eso cuesta tanto resistirse.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

La necesidad de "devolverla" no es solo cultural: tiene raíces evolutivas. Castigar a quien nos hizo daño de forma injusta —aunque nos cueste algo a nosotras también— ayudaba a mantener la cooperación dentro del grupo. Hay estudios de neuroimagen que muestran que, al imaginar o ejecutar una venganza, se activan zonas cerebrales de recompensa: anticipar el desquite se siente bien, literalmente.

El problema es lo que viene después. Varias investigaciones sobre la llamada "paradoja de la venganza" encuentran algo llamativo: quienes se vengan de verdad, en vez del alivio que esperaban, suelen seguir dándole vueltas al agravio durante más tiempo que quienes no lo hacen. El cerebro promete un cierre que casi nunca llega solo con el desquite — y ahí es donde de verdad se aprende a canalizarlo de otra forma.

Tu turno: ¿Alguna vez te has vengado de algo y, en vez de alivio, seguiste pensando en ello igual —o más— que antes?

Refrán 21 de 33

«Un clavo saca a otro clavo»

A veces funciona… durante un tiempo. Y ahí está la trampa.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Sustituir un dolor por una distracción —una relación nueva, un proyecto, lo que sea— puede aliviar de verdad a corto plazo: ocupa el hueco, sube el ánimo, distrae de la rumiación. El problema aparece cuando el "clavo nuevo" se usa únicamente para no sentir el anterior, en vez de para construir algo por sí mismo.

Si el duelo o la ruptura de origen no llegan nunca a procesarse, tienden a reaparecer más adelante —a veces disfrazados de "por qué me vuelve a pasar esto en todas mis relaciones". El clavo nuevo puede sostenerte un tiempo, pero no sustituye sacar del todo el clavo viejo.

✦ **Tu turno:** ¿Hay algo —una relación, una rutina, un proyecto— que estás usando principalmente para no sentir otra cosa?

Refrán 22 de 33

«La música amansa a las fieras»

No es solo poético: hay ciencia real detrás, y con personas, no solo con fieras.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

La evidencia respalda bastante bien este refrán. Estudios con personas en contextos de alta activación —desde salas de espera prequirúrgicas hasta unidades psiquiátricas— muestran que la música adecuada puede reducir de forma medible los niveles de ansiedad, la frecuencia cardíaca e incluso conductas agitadas. No cualquier música vale igual: el tempo, la familiaridad y las preferencias personales influyen mucho en el efecto.

Así que "amansar a las fieras" no es solo una forma de hablar: es, literalmente, uno de los usos mejor documentados de la música en regulación emocional.

Si quieres ponerlo en práctica, tienes **18 playlists pensadas exactamente para esto** — construidas siguiendo esta misma lógica de regulación emocional.

✦ **Tu turno:** La próxima vez que notes la fiera despierta —rabia, nervios, activación—, prueba a ponerte música antes de reaccionar, y observa qué cambia.

Refrán 23 de 33

«A mala vida, mala muerte»

Nos encanta creer que las cosas se ordenan solas. La realidad es más caótica — y también más comprensible.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Este refrán conecta con un sesgo muy estudiado: la **creencia en un mundo justo** — la necesidad psicológica de pensar que las cosas malas les pasan a quienes "se lo merecen" y las buenas a quienes actúan bien. Nos tranquiliza, porque implica que si nosotras nos portamos bien, estaremos a salvo. El problema es que la realidad no siempre reparte así de ordenadamente.

Dicho esto, hay una parte con base real: el estrés crónico y los estilos de vida sostenidos en el tiempo —mala alimentación, aislamiento, consumo de sustancias— sí se relacionan con peor salud física y mental a largo plazo. No por justicia poética, sino por pura fisiología.

Tu turno: ¿Alguna vez has usado la idea de «algo habrá hecho» para sentirte mejor sobre algo injusto que no podías controlar?

Refrán 24 de 33

«Cría cuervos y te sacarán los ojos»

No es la generosidad lo que sale mal: es la generosidad sin límites.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

La investigación sobre estilos de crianza es bastante clara en un punto: los niños que crecen con mucho cariño pero sin límites claros —crianza permisiva— tienden a desarrollar peor autorregulación, no mejor gratitud. Cuidar mucho no es lo mismo que cuidar bien: hace falta calidez **y** estructura a la vez, lo que se conoce como crianza con autoridad, el estilo asociado a mejores resultados a largo plazo.

El refrán, en el fondo, no habla tanto de "malagradecidos" como de un desequilibrio: dar sin ningún límite no forma vínculos más fuertes — a veces forma personas que nunca aprendieron que el cariño también tiene contornos.

Tu turno: Si das mucho —en cualquier relación, no solo de crianza—, ¿das también con límites, o solo con generosidad?

Refrán 25 de 33

«Agua que no has de beber, déjala correr»

Soltar lo que no va a pasar cuesta más de lo que parece — y rumiarlo lo empeora.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Aferrarnos a lo que "podría haber sido" —una persona, una oportunidad, una versión distinta de algo— activa lo que se conoce como pensamiento contrafáctico: imaginar una y otra vez cómo habrían sido las cosas si algo hubiera sido distinto. Es normal hacerlo un poco, pero sostenido en el tiempo alimenta la rumiación y dificulta aceptar la realidad tal y como es.

Dejar correr el agua no es indiferencia: es reconocer que seguir mirando lo que no va a pasar solo prolonga el malestar, sin cambiar el resultado.

Tu turno: ¿Hay algo que sigues «mirando pasar» sin soltar del todo, aunque sepas que no va a ser tuyo?

Refrán 26 de 33

«La cabra tira al monte»

El temperamento pesa más de lo que nos gustaría admitir — pero no lo decide todo.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Los rasgos de personalidad más estables —los llamados "cinco grandes" en psicología— se mantienen bastante consistentes a lo largo de la vida, incluso cuando intentamos activamente cambiarlos. Hay una base temperamental real que "tira" en una dirección concreta.

Pero el refrán se queda corto en algo importante: aunque el temperamento pese, el entorno y el aprendizaje moldean muchísimo cómo se **expresa** ese temperamento. Una persona impulsiva por naturaleza puede aprender a canalizar esa impulsividad de formas muy distintas según lo que haya vivido y trabajado. La cabra tira al monte, sí — pero puede aprender por dónde subir.

Tu turno: ¿Qué parte de tu forma de ser sientes más «de fábrica», y cuánto has conseguido moldear igualmente con el tiempo?

Refrán 27 de 33

«Primero la obligación, luego la devoción»

La disciplina importa. Pero si nunca llega el turno de la devoción, algo termina rompiéndose.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Tiene una parte cierta y valiosa: la capacidad de posponer el placer inmediato por algo más importante —el autocontrol— predice bastante bien el bienestar a largo plazo. Hasta ahí, el refrán acierta.

El problema aparece cuando la obligación ocupa **siempre** el primer lugar y la devoción —el disfrute, el descanso, el placer— nunca llega a tener su turno. El autocontrol es un recurso limitado: cuando se exige sin parar, sin dar nunca espacio a esa parte más niña y más hedonista que también necesita expresarse, no desaparece — sale igualmente, pero de forma impulsiva y descontrolada, en vez de disfrutada con calma.

✦ **Tu turno:** ¿Cuándo fue la última vez que le diste su turno a la devoción, sin haber tenido que «ganártelo» antes a base de obligación?

Refrán 28 de 33

«Cree el ladrón que todos son de su condición»

Vemos el mundo a través de lo que somos — y eso incluye lo que no queremos admitir de nosotras.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Este refrán describe con bastante precisión dos fenómenos psicológicos reales. El primero es el **sesgo de falso consenso**: tendemos a sobreestimar cuánta gente piensa, siente o actúa como nosotras. El segundo, más profundo y más propio de la mirada psicodinámica, es la **proyección** — un mecanismo de defensa clásico que consiste en atribuir a los demás impulsos o motivaciones que en realidad son nuestros, pero que nos cuesta reconocer como propios.

No significa que toda sospecha hacia otra persona sea proyección —a veces el ladrón, sencillamente, conoce bien el percal—. Pero cuando juzgamos a alguien con una intensidad que nos sorprende hasta a nosotras mismas, vale la pena preguntarse qué parte de eso conocemos de primera mano.

✦ **Tu turno:** ¿Hay algo que sueles sospechar o juzgar con fuerza en otras personas que, si te paras a pensarlo, también reconoces en ti?

Refrán 29 de 33

«Del amor al odio solo hay un paso»

Tiene más que ver con la intensidad que con el sentimiento en sí.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Amor y odio comparten algo que casi nunca se dice: ambos son estados de **alta activación** fisiológica —el corazón acelerado, la atención puesta por completo en la otra persona—. Una teoría clásica de la emoción explica que interpretamos esa activación según el contexto; con la persona equivocada, en el momento equivocado, ese mismo pulso acelerado puede leerse como pasión o como rabia.

Por eso el verdadero opuesto del amor no suele ser el odio, sino la **indiferencia**: cuando de verdad deja de importarte alguien, ya no hay activación de ningún tipo —ni para quererlo ni para odiarlo.

✦ **Tu turno:** Si alguien te sigue generando tanta intensidad —aunque sea en forma de rabia—, ¿qué dice eso sobre cuánto te sigue importando de verdad?

Refrán 30 de 33

«Amores reñidos son los más queridos»

No es que sea más amor: es que el cerebro se engancha más con lo impredecible.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Hay una explicación de manual detrás de esto: el **refuerzo intermitente**. Cuando una recompensa —el cariño, la reconciliación tras la pelea— llega de forma impredecible en vez de constante, el enganche que genera es más fuerte, no más débil. Es el mismo principio que hace tan adictivas las máquinas tragaperras.

Por eso una relación de subidas y bajadas constantes puede sentirse más intensa que una tranquila y estable — pero esa intensidad no es sinónimo de más amor: muchas veces es solo el cerebro reaccionando a la incertidumbre, no al vínculo en sí.

Tu turno: ¿Alguna vez has confundido la intensidad de las reconciliaciones con la calidad real de una relación?

Refrán 31 de 33

«El roce hace el cariño»

Uno de los hallazgos más repetidos —y más simpáticos— de la psicología social.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Este es de los pocos refranes con un respaldo científico casi literal: el **efecto de mera exposición**, descrito por el psicólogo Robert Zajonc, muestra que cuanto más expuestas estamos a algo o alguien —sin que pase nada especialmente negativo—, más tiende a gustarnos. Funciona con canciones, con caras e incluso con compañeros de trabajo con los que al principio no conectábamos demasiado.

Eso sí, tiene un límite claro: el roce ayuda cuando lo que hay detrás es neutro o positivo. Si el contacto repetido es con alguien que nos hace daño, la exposición no genera cariño — genera desgaste.

Tu turno: ¿Hay alguien que, sin darte cuenta, ha empezado a caerte mejor simplemente por verlo o hablar con él o ella más a menudo?

Refrán 32 de 33

«Agua pasada no mueve molino»

Cierto del todo. Y aun así, seguimos intentando que el agua pasada mueva algo.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

La rumiación —darle vueltas una y otra vez a algo que ya ocurrió y no se puede cambiar— es uno de los procesos más estudiados en relación con el malestar emocional sostenido: cuanto más tiempo pasamos "revisando" el pasado con la esperanza de que sirva de algo, peor tiende a sentirse el presente.

El refrán tiene toda la razón: esa agua ya no mueve el molino. Pero saberlo racionalmente no siempre basta para dejar de intentarlo — por eso, a veces, hace falta algo más que un refrán para soltar de verdad.

Tu turno: ¿Qué «agua pasada» sigues revisando mentalmente, aunque sepas que ya no puede mover nada?

Refrán 33 de 33

«Los que se pelean se desean»

Hay un cruce real entre el conflicto y la atracción — y también una trampa importante.

LA LECTURA PSICOLÓGICA

Existe un fenómeno estudiado llamado **atribución errónea de la activación**: el ejemplo más famoso es un experimento en el que hombres que acababan de cruzar un puente colgante muy inestable —con el corazón a mil— valoraron a una mujer desconocida como más atractiva que quienes la conocieron en un puente firme y tranquilo. El cuerpo confundió el susto con la atracción.

El conflicto genera esa misma activación intensa, y a veces el cerebro la interpreta como deseo. Pero ojo con el matiz: eso explica por qué a veces se cruzan las señales, no que pelearse sea buena señal de nada. Confundir tensión con atracción, sostenido en el tiempo, no construye una relación — solo la mantiene en alerta permanente.

Tu turno: ¿Alguna vez has confundido las ganas de discutir con alguien con las ganas de estar con esa persona?

Un paso más

Cuando un refrán te toca de cerca

Si al leer alguno de estos refranes te has reconocido —una evitación de siempre, una culpa que no se va, una relación que confundes con pasión—, verlo con claridad ya es un paso. El siguiente, si quieres darlo, es trabajarlo de verdad y acompañada.

Mi formación

para que sepas en manos de quién estás

- Grado en Psicología · Universidad Autónoma de Madrid.
- Máster de Especialización en Trauma desde un Enfoque Integrador · Origen.
- Formación en Terapia Familiar Sistémica · Universidad Pontificia Comillas.
- Experto en Trastornos de la Personalidad · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Máster en Psicología General Sanitaria.
- Experto en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Experto en Hipnosis Clínica · Colegio Oficial de la Psicología.
- Máster de Formación del Profesorado, esp. Orientación · UAM.

Nº de colegiada M-36871, Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

¿Empezamos a trabajar en esto juntas?

Si algo de lo que has leído te ha tocado de cerca, estaré encantada de acompañarte. Reserva tu primera sesión online directamente desde aquí.

Reservar primera sesión

Patricia Serra · Psicóloga integradora online · patriciaserrapsicologa.com

patriciaserrapsicologa@gmail.com · +34 683 32 05 87