

Por qué no sé quién soy fuera de ser mamá

momentovital.com — para llevar contigo

[Inicio](#) > [Momentos](#) > [Quién soy fuera de mi rol](#)

Son las 3 de la mañana y, por primera vez en todo el día, no hay nadie pidiéndote nada. Los niños ya duermen, el celular del trabajo dejó de sonar hace horas, tu mamá ya no necesita que le resuelvas nada hasta mañana. Y en vez de aprovechar el silencio para descansar, te quedas mirando el techo con una pregunta que ni siquiera sabes cómo nombrar bien. Y entonces llega el pensamiento que no te deja dormir:

"Si dejo de ser útil para todos, ¿queda alguien ahí?"

Sí queda alguien ahí. Y antes de que sigas leyendo esperando la lista de "diez señales de que perdiste tu identidad", te voy a ahorrar el rodeo: esto no es un vacío que tengas que llenar con urgencia, con un curso nuevo o un hobby prestado de una lista de internet. Es una costumbre — y a diferencia de un vacío, una costumbre sí se puede nombrar, rastrear hasta su origen y, con trabajo, aflojar. Vamos a hacer eso juntos, despacio.

La primera trampa: creer que si no sirves, no eres nadie

Esto es lo que llevas años asumiendo sin que nadie te lo haya dicho en voz alta: que tu valor se mide en lo que produces para otros, y que el día que dejes de producir — de resolver, de cuidar, de entregar — no queda nada debajo que valga la pena mirar. Falso de cabo a rabo. Fíjate en la prueba que tú misma

acabas de darme: si de verdad no quedara nadie ahí, esa pregunta de las 3am no te dolería. Un vacío no le teme a desaparecer. Solo algo que sí está presente puede tener miedo de dejar de estarlo.

Lo que en realidad estás midiendo no es tu existencia. Es una etiqueta — mamá, empleada modelo, hija responsable — que aprendiste a usar como pasaporte para tener derecho a ocupar espacio sin dar explicaciones. Y como todo pasaporte prestado, sientes que sin él no puedes cruzar la frontera de "merecer estar aquí". Pero un pasaporte no es la persona que lo lleva en la cartera. Es solo el papel que usaste para no tener que demostrar, cada vez, que tenías derecho a existir.

De dónde viene esta costumbre de medirte por lo que sirves

Nadie nace necesitando ganarse el derecho a existir. Se aprende — casi siempre en una casa donde el cariño llegaba después del mandado, no antes. Donde te felicitaban por "no dar molestia", por "hacerte cargo tú sola", por ser "la fuerte" de la familia. Si creciste en un hogar así, tu sistema aprendió una ecuación que nunca se dijo con esas palabras exactas: atención equivale a utilidad. Nadie se sentó a enseñarte esa fórmula en una conversación. Se transmitió igual que se transmite un acento — en cómo se repartía el descanso en tu casa, en quién tenía permiso de decir "hoy no" y quién no, en qué cara ponía tu madre cuando eras tú, y no ella, quien pedía algo para sí misma.

No te cuento esto para que ahora salgas a culpar a nadie de tu infancia, como si nombrarlo resolviera algo por sí solo. Te lo cuento porque nombrar de dónde viene la ecuación es lo que te permite dejar de vivirla como un hecho de la naturaleza y empezar a verla como lo que es: una regla familiar con nombre y con origen, que tú puedes decidir seguir cargando exactamente igual o no.

El molde: el disfraz que te pusieron antes de que pudieras elegir

Aquí va la imagen que quiero que te lleves de este artículo, porque las palabras se olvidan y las imágenes no. Imagina que el día que te convertiste en mamá, o el día que empezaste ese trabajo, o mucho antes —el día que naciste en tu familia ya con el papel de "la responsable" asignado— alguien te puso un disfraz encima. No lo elegiste con calma, probándote varios frente a un espejo. Te lo pusieron mientras hacías otra cosa, y con los años se fue pegando tanto a la piel que ya no puedes decir con seguridad dónde termina el disfraz y dónde empiezas tú.

Y el problema no es el disfraz en sí. No tiene nada de malo ser mamá, ser buena en tu trabajo, ser la hija en la que la familia confía. El problema es cuando ese disfraz se convierte en la única prenda que tienes en el clóset. Cuando te lo quitas un momento —un fin de semana sin niños, una tarde sin bandeja de entrada, una semana sin que el teléfono suene por una urgencia familiar— y debajo no encuentras ropa de calle, solo la piel desnuda y el miedo. Eso no significa que no haya nadie debajo. Significa que llevas tanto tiempo sin usar otra ropa que se te olvidó dónde la guardaste.

Y casi nunca alguien te lo dijo con esas palabras exactas — "tú vales por lo que resuelves". Se dijo con el elogio que solo llegaba después de la tarea cumplida, con la cara de alivio ajena cuando te hacías cargo de un problema que no era tuyo, con la culpa instantánea la primera vez que dijiste que no. Ninguno de esos momentos, por separado, prueba nada. Es la repetición, año tras año, la que va tallando el disfraz hasta que se siente como tu propia piel en vez de lo que realmente es: una prenda prestada, con nombre y con origen.

Lo contraintuitivo: esto no es encontrar quién eres, es una dirección, no un lugar

Aquí está la parte que no vas a escuchar en el consejo bienintencionado de una amiga ni en el post de "reconéctate contigo misma" de turno: no estás buscando una identidad perdida, guardada intacta en algún cajón, esperando a que tengas tiempo libre suficiente para ir a buscarla. Eso no existe, y por eso llevas meses o años sin encontrarla — no porque busques mal, sino porque el objeto que buscas nunca estuvo ahí para empezar.

Lo que sí existe, y esto cambia todo, es una necesidad de sentirte necesitada para no tener que justificar por qué mereces descansar, por qué mereces decir que no, por qué mereces que alguien te cuide a ti también alguna vez. A esto lo podemos llamar **utilidad-como-trampa**: necesitar ser útil para justificar tu propia existencia, hasta que el rol se convierte en la única prueba admitida de que tienes derecho a estar aquí.

Y no, esto no significa que debas renunciar a cuidar a quien cuidas, ni que ser mamá o ser responsable sea el problema en sí mismo. Significa que la pregunta que te mantiene despierta —¿quién soy yo?— es la pregunta equivocada, porque asume que existe un lugar fijo donde tu identidad te espera completa, si tan solo dejaras de cuidar el tiempo suficiente para ir a buscarla. La pregunta correcta es otra: "¿qué elegiría hacer hoy, aunque nadie estuviera mirando y nadie lo necesitara de mí?" Esa pregunta no tiene una respuesta final ni una sola vez para siempre. Tiene una dirección. Y como me gusta recordarle a quien se sienta frente a mí en consulta: *la meta es una dirección, no un lugar*. Una dirección se puede caminar cinco minutos por vez, sin tener que llegar a ningún destino para que ya cuente.

Lo que sí necesitas para el martes

Un insight sin algo que hacer se evapora antes del fin de semana. Así que aquí van las dos herramientas concretas que quiero que te lleves, no como tarea de terapia, sino como algo que ya es tuyo desde ahora:

La etiqueta. La próxima vez que decir que no —a un mandado, a una junta extra, a una llamada de tu mamá— te haga sentir que estás fallando en ser quien se supone que debes ser, en vez de preguntarte "¿y si decepciono a todos?", pregúntate esto: "*¿y si nadie me necesitara ahora mismo, dejaría de existir?*" Esa sola pregunta expone la trampa: tu existencia nunca debió depender de estar disponible las 24 horas para todo el mundo. No necesitas resolver la pregunta ahí mismo. Solo necesitas hacértela, para interrumpir el reflejo de creer que decir que no te borra.

La dosis. No te pidas encontrarte a ti misma en un retiro de un fin de semana, ni renunciar al trabajo el lunes para "encontrarte" — ese es el salto que nadie sostiene, y cuando sale mal te deja sintiendo que además de agotada, fracasaste en el intento de recuperarte. Empieza chico: cinco minutos al día que sean exclusivamente tuyos, elegidos por ti, sin ningún propósito útil para nadie más. No es la solución completa. Es el primer paso que sí se sostiene.

Un plan realista para esta semana se ve más o menos así: los primeros dos días, solo observas —sin cambiar nada todavía— cuántas veces en el día haces algo exclusivamente porque alguien más lo necesita de ti, contra cuántas veces haces algo solo porque tú lo elegirías igual aunque nadie mirara. Necesitas el número real antes de intentar moverlo. Del día tres al cinco, reclamas cinco minutos —uno solo, no una tarde entera— para algo que hacías antes de que el rol se volviera tu única ropa. Los días seis y siete no se tratan de que esos cinco minutos se sientan increíbles de inmediato —muchas veces al principio se sienten raros, hasta culposos—. Se tratan de notar si lograste sostenerlos, aunque fuera con incomodidad. Sostenerlos ya es la victoria; que se sientan naturales toma más de una semana, y está bien que así sea.

Antes de que cierres esta página: no lo uses para renunciar a todo de golpe

Espera un segundo antes de usar todo lo que acabas de leer como excusa para un portazo: dejar el trabajo mañana, dejar de responder a tu familia por una semana entera, anunciar en la cena que "ya no vas a ser la responsable de nadie más". Eso no es lo que este artículo te está proponiendo. El rol no es el enemigo — cuidar a quien cuidas, sostener tu trabajo, ser alguien en quien tu familia confía, puede seguir siendo una parte real y valiosa de tu vida. Lo que se suelta no es el rol. Es la exclusividad: la idea de que el rol es lo único que puede haber ahí.

Tampoco te exijas que la próxima vez que alguien te necesite no sientas ya el reflejo de dejarlo todo de inmediato "porque ya lo entendiste todo". Lo vas a sentir otra vez. Es parte del proceso, no una prueba de que este artículo no funcionó. La única diferencia entre hoy y hace una hora es que ahora, cuando lo sientas, vas a poder nombrar lo que realmente está pasando —una regla vieja hablando, no un hecho verdadero sobre lo que mereces— y eso ya es tener el mapa, aunque el camino tome más de una semana.

Si te vas a llevar una sola frase de todo este artículo, que sea esta: **esto no es un vacío. Es una regla que aprendiste sin darte cuenta — y que ya puedes empezar a desobedecer.** No es que no haya nadie ahí cuando te quitas el rol. Es que aprendiste a no mirar hacia adentro a menos que hubiera una tarea pendiente que justificara la mirada. Y esa costumbre, a partir de hoy, se puede

empezar a aflojar — no de un tirón, sino cinco minutos por vez, la próxima vez que aparezca la oportunidad de elegir algo solo porque sí.

Esta página es información, no diagnóstico. No sustituye atención profesional. Si estás en crisis o sientes que no puedes solo/a, busca ayuda de un profesional de salud mental.