

No ser suficiente

escrito por Wílmar Martínez
Querido Genio.

Hace un par de semanas estaba en un taller en mi trabajo sobre desarrollo personal, y allí debíamos colocar algunas de las expresiones que usamos en nuestra conversación interna y que sentimos que nos limitan mental y emocionalmente. De las tres que escribí hubo una en particular con mucha fuerza: “No soy suficiente”. Lo hice porque ese es tal vez uno de los asuntos que más me ha pesado en la vida y que he llevado a un montón de escenarios: el laboral, el afectivo y hasta el espiritual.

El ejercicio consistía en que luego leyéramos las expresiones que otros habían puesto y dibujáramos un pequeño punto sobre aquella con la que nos identificábamos. Para mi sorpresa, no fui el único que escribió esto, otro par lo hicieron, y después de dar toda la ronda, pude ver que la mía fue una de las expresiones con mayor aclamación del público. Cuando nos dimos cuenta, solo nos miramos unos a otros, con una vulnerabilidad sanadora que nos generó muchas preguntas.

¿Por qué nos sentimos tan insuficientes? ¿Ante quién nos sentimos así? ¿Cuál es el afán que tenemos por dentro para demostrar a otros tantas cosas todo el tiempo? Son preguntas que llevo años haciéndome querido Genio y ante las cuales solo han aparecido algunas respuestas.

Sin duda estamos en un momento de la historia donde la hiperproductividad es premiada e incluso adorada por parte de las compañías y las personas. Vivimos en un mundo donde ya no solo se trabaja en exceso por dinero o sobrevivencia, también lo es por status, pues pareciera que tener la agenda llena o no encontrar espacio para nuestros amigos o familia es motivo de orgullo.

Nos pasamos la vida queriendo demostrar que somos los más, los mejores, los irremplazables y que todo debe girar en torno a nuestras habilidades. ¿Qué tan genuino es esto? ¿Preferimos decir todo el tiempo que tenemos “mucho trabajo” en vez enfrentar nuestras ausencias y

vacíos?

No pretendo con esto macartizar el trabajo duro, querido Genio, ni más faltaba, yo soy el primero que cree que hay que hacer las cosas adecuadas en el momento adecuado, bajo altos estándares, pero de ahí a sacrificarlo todo solamente por ser suficiente para tus jefes, tus grupos de interés o tu siguiente cargo, creo que hay una distancia muy grande.

¿Y qué decir de nuestras relaciones de pareja? Pues esa sensación de insuficiencia nos lleva también a pensar que nadie cumple nuestros estándares. Le pasamos al otro un escaner para ir chequeando nuestra lista de deseos. Si es alto, si es bajo; si es inteligente o creativo; si vive en el norte, en el sur o en otra dimensión; si se parece a mi madre, a mi abuela, a mi padre ausente o si se parece a mí. Y cuando el escaner nos arroja una alerta roja por falta de mínimos viables, tiramos a todos por la borda, y nuevamente nos decimos “No soy suficiente para nadie. Nadie es suficiente para mí”.

¡Qué complejo querido Genio! No solo mantenemos nuestros vacíos a flote, sino que ayudamos sin querer a que los demás también los profundicen. Y ya que esta es la época de la responsabilidad afectiva, creo que nos toca ser un poquito más precavidos para saber bien dónde y en quién ponemos nuestros traumas.

No soy psicólogo, y no cometeré en estas líneas una ligereza académica solo por pasión, pero es claro que esas voces que nos exigieron tantas cosas de niños o de adolescentes nos hicieron bastante daño. Expresiones como “Si ve, usted no sirve para nada” ó “Usted es el que va a sacar la cara por la familia” o esa famosa de “Usted no nació para eso”, nos llevaron a desear la suficiencia total (Que no existe) o a sentir el frío de la incapacidad.

Y así nos pasamos la vida, saltando de pareja en pareja, de trabajo en trabajo, de lugar en lugar, intentando conseguir afuera la validación que no tenemos por dentro. Tenemos que romper con eso sin duda querido Genio.

Al final del taller en mi trabajo, la persona que lo dirigía nos pidió que pensáramos en una frase que nos ayudara a transformar ese

pensamiento limitante, y en ese momento recordé algunas de las primeras sesiones de mi terapia, donde le hablaba a mi psicólogo sobre mi necesidad constante de ser el “Niño 10” en todo y dije esto para todos: “No siempre hay que ser suficiente. No siempre somos un 10, a veces somos un 6, un 7 o un 3. Y eso está bien”. Ahí nos miramos de nuevo y abrazamos nuestra vulnerabilidad.

Que sea el adentro lo que valide el afuera y no al revés.

Otros escritos de este autor:

<https://noapto.co/wilmar-andres-martinez-valencia/>

