

Marimar Vega

Efrén Martínez

El rincón de los errores

~~CONTROL~~



~~DESAMOR~~



~~APEGO~~



~~APROBACIÓN~~



~~MIEDO~~

PERMISO
PARA
EQUIVOCARSE

DIANA

Prólogo

¿Te ha pasado que estás en una mesa y alguien empieza a hablar de algo que tú también has vivido, pero que no habías compartido con nadie porque pensabas que eras la única persona a la que le había ocurrido algo así, o la única que había tomado esa decisión o cometido ese error, pero al escuchar al otro mencionarlo, sientes un alivio casi inmediato al darte cuenta de que no estás solo?

Bueno, esa es la sensación que me deja *El Rincón de los Errores*: sentirme acompañada y reflejada en tantos y tantos errores que, para mí, han sido innombrables o imperdonables, que han marcado decisiones y puntos de quiebre en mi camino. Son errores que he tenido que sortear, unas veces con mayor acierto que otras, pero que sin duda han definido el rumbo de mi vida; errores con los que probablemente me he sentido frustrada, culpable y enojada durante largos, muy largos periodos.

El Rincón es una invitación a nombrar esos errores de manera segura y, además, a sentirte acompañado y reflejado; un espacio que impulsa a la reflexión, a entender el porqué, a comprender que lo más importante es qué haces cuando la vida se pone dura

Prefacio

Érase una vez una mujer que vivía en una jaula

No sabía del todo que estaba ahí... o quizá sí lo sabía, pero me gustaba. De vez en cuando me escapaba, pero siempre regresaba a dormir y a vivir dentro de ella, porque esa jaula me funcionaba (o al menos eso creía). Cada vez que sentía incomodidad o un ardor en el pecho, usaba la fórmula conocida, la pastillita emocional que calmaba el dolor un ratito. Vivía con una sensación constante de malestar, pero al final agradecía a sus barrotes: me protegían y me ayudaban a no sentirme sola.

Yo decía: “A mí no me da miedo estar sola... Disfruto la soledad”, pero siempre con los barrotes atrás, al lado y enfrente. Un día, alguien me dijo: “Sal de esa jaula”. Y sentí pánico, como si estuviera a punto de lanzarme al vacío, porque creía que afuera iba a experimentar la verdadera soledad. Sola a los treinta y tantos años. Sola sin la estructura que siempre me había contenido.

Durante muchos años, gran parte de mi vida giró alrededor del amor. Historias intensas, relaciones que prometían mucho y calmaban el ardor por momentos. Cada nueva ilusión parecía la señal de que, ahora sí, todo iba a acomodarse. “Ya me toca”, pensaba. Con todo lo que había trabajado, leído, sanado... al fin me

tocaba. Pero hay una verdad simple y poderosa: si no cambias la fórmula, el resultado seguirá siendo el mismo. Entonces, llegó el momento de verlo con claridad. No desde el drama, sino desde la responsabilidad. Por fin entendí que no se trataba de quién estaba enfrente, sino de lo que yo seguía eligiendo para no sentir el ardor.

Así que no hubo de otra: me tocaba dar el salto al vacío. Dejar la jaula. Dejar la pastilla. Aguantar la incomodidad. Lloré lo que tuve que llorar y sentí el pecho arder muchas veces, hasta que, poco a poco, empezó a dolerme menos, y un día descubrí algo inesperado: podía estar sola. Y no solo eso: podía estar bien.

Esa mujer era yo, Marimar. Y decirlo así, con tanta claridad, me tomó años, porque hablar de mis errores no siempre fue posible para mí. Durante mucho tiempo, aceptar que me equivocaba —y que me había equivocado mucho— fue impensable. Mucho menos hacerlo en voz alta y frente a otros.

La Marimar de hace algunos años estaba convencida de que estaba haciendo todo “bien”. Buscaba alivio, buscaba paz, buscaba relaciones armónicas. Tomé cursos, leí libros, hice terapia, escribí intenciones. Desde afuera parecía una mujer consciente, trabajada, fuerte, pero por dentro seguía sin sentirme cómoda en mi propia piel. Vivía a la defensiva, cuidándome de los demás, de la vida y, sobre todo, de mí misma. Había una tensión constante, una rigidez que confundía con fortaleza. No sabía exactamente de qué me estaba protegiendo, solo sabía que no podía soltarme.

Hasta que Efrén llegó a mi vida. Y, como siempre lo digo, empezó un nuevo camino. No fue una revelación mágica ni un cambio inmediato, fue un proceso lento y, muchas veces, incómodo, pero, sobre todo, práctico, pues pude ver que para cambiar no basta con entender, sino con practicar formas distintas, y el arte de Efrén está en ejercicios poderosos que te hacen cambiar más allá del entendimiento. Fue todo un descubrimiento empezar a

comprender desde las vísceras qué era ese ardor que aparecía una y otra vez, esa sensación profunda de no sentirme suficiente, de no sentirme vista, de no sentirme realmente amada o aprobada... y enfrentar así mis miedos más secretos.

También tuve que aceptar algo que me costó mucho: mi manera de pedir amor no era amorosa, era un poco a las patadas. Ser dura, exigente, distante o fría no me hacía más fuerte, solo me hacía menos disponible. Era una forma inconsciente de protegerme del rechazo, del abandono, del dolor que tanto temía sentir. Aceptar eso dolió.

Duele mirarse de frente y reconocer emociones que no nos gustan: la envidia, los celos, la rabia, la comparación. Pero aprendí que mientras más las negaba, más fuerza tenían, y que solo al nombrarlas podía empezar a transformarlas. Con el tiempo entendí que mis relaciones no eran el problema, sino el espejo. Que el patrón se repetía no por mala suerte, sino porque había algo en mí que pedía ser visto, y que si quería un amor distinto, tenía que aprender a relacionarme distinto, empezando conmigo.

Y en ese camino —sin buscarlo con base en la carencia o en la urgencia— llegó el amor, pero no como lo había conocido antes. Llegó desde un lugar mucho más silencioso, más honesto, más real.

A veces hay miradas que sanan y así son las de Jero hacia mí. Yo, que durante tantos años fui una mujer rígida, exigente y profundamente perfeccionista, tenía mucha dificultad para verme con amor. Me miraba desde el juicio, desde la dureza, desde lo que faltaba. Y fue a través de su mirada —constante, paciente, amorosa— como empecé a aprender algo nuevo: a mirarme distinto.

La forma en que Jero me ve ha ido transformando la manera en que me veo a mí misma. Poco a poco he aprendido a mirarme con más compasión, y desde ahí puedo aceptar su mirada, recibirla y creer que es verdad. Por eso él es mi amor bonito: porque

nunca me ha pedido que sea otra. Porque me ha enseñado desde la empatía, no desde la exigencia. Porque me ve completa: con mi luz y con mi sombra, con mis fortalezas y mis miedos. Y aun así —o quizá por eso— me ama y me acepta. Cuando empecé a aceptarme, estuve lista para que apareciera alguien que también me aceptara como soy. Ese amor no me encierra, no me exige, no me corrige. Ese amor me acompaña. Y desde ahí, todo se siente distinto.

Hoy, en retrospectiva, puedo decir que no fue fácil. Pero es hermoso sentirse más libre. Es hermoso sentir alegría por los logros de otros en vez de envidia. Es hermoso sentir amor, empatía y conexión con los demás. Hablarse bonito. Aceptar el error propio y también el ajeno. Entender que casi nada es personal y que todos estamos librando diferentes batallas.

Todo eso ha sido profundamente liberador. Hoy sé que mirarme completa —con luz y con sombra— me hace más libre, menos perfecta y, sobre todo, mucho más feliz.

Érase una vez Un hombre perfecto

Cuando dejé las drogas y pude recuperar mi vida, creí que no podría volver a equivocarme, que debía recuperar todo el tiempo perdido, que no podía volver a fracasar y que debía estar ahora en el lado de la luz.

Crecí sintiendo que no era suficiente, que los demás eran mejores, que la vida era una lucha constante y un esfuerzo recurrente; estaba convencido de que no podrían amarme si no lo hacía todo bien, que debía ser castigado si no alcanzaba la excelencia y que no merecía las cosas buenas si no se derivaban de un sacrificio extremo. Me había convencido a mí mismo de que era alguien malo, pecador, maquiavélico, incoherente, impostor e inauténtico. Y, aunque en el fondo seguía sintiendo que era el niño bueno

que estuvo algunos años antes de las drogas, mi nivel de autocrítica y sobreexigencia rayaba con el absurdo.

Así es que, con constancia, construí un castillo enorme, alcancé los títulos necesarios para obtener el respeto que sentía no merecer, trabajé con fortaleza y produje el dinero suficiente que me permitiera demostrar que no iba a terminar en las calles como se suponía, leí intensamente y aprendí a no quejarme y a vivir con estoicismo. En este proceso, también me convertí en un juez implacable de los demás. Dejé de vivir por creer que ya había vivido todo; me volví adulto, casi anciano, sin terminar la adolescencia, trabajando muchos días y muchas noches por ser el mejor en aquellas cosas que creía que estaban mal. Y entonces, me olvidé de mí y ni siquiera el éxito me pudo salvar de mi propia ausencia.

Demstrar que siempre sabes todo, creer que no puedes errar, mantener la imagen de control y sentir que no puedes quedar mal es una carga que destruye cualquier espalda, un peso autoimpuesto por viejas heridas. Creer que todo lo puedes hacer, que no necesitas ayudas de nadie, que el tiempo siempre te alcanza, que nada te queda grande es robarle el trabajo a Dios... y eso sí que es estresante. Convencerte de que por ser tan bueno, ayudar tanto, ser disciplinado y sumarle al mundo no te pueden pasar cosas difíciles y todo debe salir como tú quieres, esperas o deseas es una trampa gigante y un camino seguro a la desilusión.

Pero la vida, con sus formas, termina encontrando la manera de que un terco pueda escuchar, entender y aprender. Dejar ver aquello que no se quiere mostrar y, sobre todo, aceptar lo que parece ser inaceptable produce, a veces, el derrumbe del mundo que sostiene tus locas creencias. La vida me trajo nuevos errores que me permitieron aceptar mi falibilidad, destruir creencias locas que aún guardaba y dejarme ver desde un lugar diferente al de la perfección. Definitivamente, la vida a veces te pone lo que necesitas aprender para que puedas hacerte más libre.

Hay momentos en los que la vida te ubica en tu verdadera dimensión, te enseña que las cosas no siempre pueden ser a tu manera, que no todo lo puedes controlar, que hay cosas que simplemente pasan y que la superioridad moral es arrodillada como lección de humildad, pues aquello que tanto criticas puedes terminar viviéndolo a la vuelta de unos días. A veces hablas muy duro o señalas demasiado, hasta que tienes que guardar silencio porque hay un elefante sentado en la mitad de tu sala, mientras intentas disimular que todo es perfecto y hermoso.

Por eso, cuando Marimar me propuso hacer un pódcast y concretamos que se trataría de los errores y que crearíamos un espacio lo suficientemente seguro para que pudiéramos ser vulnerables, auténticos y libres, no tuve que pensarlo mucho, y nuestra alineación terminó por crear todo un movimiento. Una forma de gritarle a la sociedad que somos simplemente humanos, que acertamos y también nos equivocamos, que la soberbia no suele terminar bien, que todos vamos viviendo nuestras lecciones y que podemos hacer un mundo más blandito, menos crítico y más amoroso. Así nació *El Rincón de los Errores*, el lugar donde equivocarse es “hasta bien visto”, no por cinismo, sino por conciencia; un terreno amoroso construido para generar compasión humana, aprendizaje práctico y evolución.

Ahora llevamos nuestro rincón a las páginas de este libro, para que todos los lectores puedan abrazar la filosofía que subyace a nuestro pódcast y puedan sumarse, desde los lugares que ocupen, a este movimiento de humanización, compasión, libertad y amor. No es un libro para transcribir los episodios que todos pueden ver en YouTube o escuchar en Spotify, tampoco es para repetir lo escuchado; más bien, en sus párrafos se esconde un poder liberador, a veces terapéutico, a veces confrontador, en ocasiones retador o beligerante, pero siempre puras letras de amor.

INTRODUCCIÓN

Cuando equivocarse deja de ser un problema... y se vuelve un camino

Este no es un libro para personas perfectas, porque las personas perfectas no existen. Y si existieran, probablemente no necesitarían leer nada sobre la vida. Tampoco es para quienes creen que ya lo entendieron todo. Ni para quienes buscan fórmulas rápidas para dejar de sufrir. Este libro, en cambio, sí es para quienes ya han amado y se han equivocado, para quienes han intentado hacerlo “bien” y aun así, han perdido, para quienes alguna vez pensaron: “Si hubiera sabido esto antes”, para quienes cargan culpas que no siempre saben nombrar, para quienes sienten que repiten patrones... aunque no quieran que se repitan. Este libro es para quienes han descubierto —a veces con dolor— que vivir no es cumplir un guion, sino habitar la incertidumbre.

La vida no es una línea recta, es más bien una sucesión de intentos y de decisiones tomadas con la conciencia que teníamos en ese momento. De errores cometidos no por maldad, sino por miedo, ignorancia, carencia o inmadurez emocional. Este libro, entonces, es para quienes han vivido lo suficiente para saber que

amar, decidir, confiar y existir implica equivocarse. Para quienes ya entendieron —aunque a veces se les olvide— que la vida no se deja vivir sin errores y que, aun así, siguen intentándolo; porque si algo nos une como humanos, no es el éxito, ni la coherencia, ni la claridad... es el error.

Nos equivocamos al amar. Nos equivocamos al elegir. Nos equivocamos al callar lo que dolía decir. Nos equivocamos al quedarnos donde ya no éramos nosotros. Nos equivocamos al irnos antes de tiempo. Nos equivocamos tratando de no equivocarnos. Y, sin embargo, seguimos vivos.

Vivimos en una cultura que romantiza el logro y castiga el error, como si fallar fuera una anomalía y no una condición humana. Nos enseñaron a ocultar lo que salió mal, a maquillar las caídas, a disimular la culpa, a mostrar versiones editadas de nosotros mismos. Aprendimos a pedir perdón rápido, pero a reflexionar poco. A justificarnos con elegancia, pero a responsabilizarnos con dificultad. En este libro queremos hacer algo distinto.

Nuestra cultura confunde equivocarse con fracasar, y fracasar con no valer. Es una cultura que mide la dignidad por el resultado, el amor por las mariposas y el valor personal por la aprobación externa. En ese contexto, el error no se vive como parte del camino, sino como una amenaza a la identidad. Por eso duele tanto. Y ahí aparece una pregunta sobre la que todos deberíamos reflexionar: “¿Qué hago conmigo cuando me equivoco?”. Algunos se endurecen, otros se justifican, otros se vuelven jueces implacables de sí mismos y de los demás, otros repiten, una y otra vez, los mismos patrones, esperando que esta vez no duela igual.

En este contexto nace *El Rincón de los Errores*, un espacio que creamos no para corregirte, ni juzgarte, ni darte lecciones desde un lugar de superioridad moral, sino para mirar de frente lo que solemos esconder y entender por qué seguimos tropezando con las mismas piedras.

Hay errores que nos rompen y hay errores que nos despiertan. A esos últimos quisimos darles el nombre de *errores favoritos*: no porque hayan sido buenos, sino porque a través de ellos algo esencial cambió en nosotros. Errores que dolieron, pero que, cuando fueron asumidos con responsabilidad, dejaron de ser condena y se transformaron en aprendizaje.

También existen errores más persistentes y más difíciles de admitir. Errores que conocemos... y que, aun así, seguimos repitiendo. A ese tipo de errores les dimos el nombre de *errores preferidos*. No porque nos gusten, sino porque, de algún modo, seguimos recurriendo a ellos cuando algo nos duele.

Este libro nace de una convicción profunda: nadie repite un error porque quiere sufrir, sino porque todavía no sabe cómo cuidarse de otra manera. Detrás de la repetición suele haber algo no comprendido. Por eso aquí no hablamos de “personas tóxicas”, sino de personas que necesitan comprender mejor lo que les ocurre.

A lo largo de estas páginas iremos profundizando en esa repetición: en los patrones que nos gobiernan sin que lo notemos, en las heridas que se activan cuando algo duele y en las estrategias que, aunque alguna vez nos protegieron, hoy pueden estar limitándonos. No se trata de etiquetarnos, sino de entendernos con mayor claridad.

Hablaremos del error como condición humana, de la culpa que despierta y de la culpa que enferma, de los vínculos que nos confrontan, de las relaciones donde nos perdemos y de una tarea profundamente adulta: aceptar aquello que no podemos cambiar. Pero no como resignación, sino como una forma de lucidez.

Con este libro no dejarás de equivocarte, pero puede ayudarte a algo más valioso: dejar de perderte cada vez que lo haces. Si estás leyendo esto, probablemente ya intuyes algo: vivir bien no tiene que ver con no errar, sino con qué haces cuando te

equivocas. Este libro es una invitación a sentarte en ese rincón incómodo, pero honesto, donde dejas de justificarte y empiezas a comprenderte. Donde dejas de castigarte y empiezas a hacerte cargo. Donde el error deja de ser una vergüenza... y se convierte en maestro.

Si estás dispuesto a mirarte sin maquillaje, a incomodarte un poco y a asumir tu historia sin condenarte... entonces este libro es para ti.

DIANA

El error como condición humana

El error no es una posibilidad remota, es una condición inevitable de la existencia, pues todos, absolutamente todos nos equivocamos. No es algo que les ocurra solo a algunos, a los distraídos, a los torpes o a los “menos capaces”; el error nos atraviesa a todos, sin excepción. Todos nos equivocamos y lo seguiremos haciendo mientras estemos vivos. Como ya lo dijimos, la diferencia no está en quién falla y quién no, sino en qué hacemos con lo que fallamos.

Algunos aprenderán de sus errores y crecerán a partir de ellos. Otros necesitarán repetirlos una y otra vez hasta que el aprendizaje logre abrirse paso. Y habrá quienes nunca puedan mirarlos de frente, no porque no existan, sino porque reconocerlos implicaría desmontar la imagen que han construido para sobrevivir. Muchos de esos se convertirán en “errores preferidos”, aquellos de los que no tenemos conciencia total y aún seguimos cometiendo.

Aceptar un error no es fácil. Desde niños suelen prohibirnos caer allí. El error es mal visto, castigado, descalificado y,

paradójicamente, tratado como algo extraño, cuando en realidad esperar que nadie se equivoque es tan absurdo como creer que podemos vivir sin aire. Hay muchas cosas locas que nos enseñan en la vida, esta es una de ellas.

No somos dioses, somos humanos

Hace falta una profunda humildad para aceptar algo fundamental: no somos los causantes de todos los sufrimientos de quienes amamos, ni somos infalibles, ni perfectos, ni capaces de hacerlo todo bien siempre. Creer lo contrario no es amor, es soberbia disfrazada de responsabilidad. Terminamos creyendo que somos los culpables de todo y a partir de allí sostenemos la felicidad de muchas personas, al punto de claudicar la propia vida para que otros no se afecten en la suya.

Cuando evitamos este aprendizaje, cuando huimos del error y de la culpa real, no solo nos dañamos a nosotros mismos, sino que también dañamos a otros. Por miedo a equivocarnos o a herir, terminamos mintiendo, posponemos conversaciones necesarias, damos esperanzas que no podemos sostener, callamos lo que debería decirse, postergando dolores que después se empeorarán, y al mismo tiempo, dejando de hacer cosas esenciales para nosotros; dejamos de vivir, de elegir, de ser auténticos, tan solo por no quedar como los malos de la historia.

La prohibición de fallar

“No hagas esto”, “No hagas aquello”, “Así no hacen las niñas buenas”, “Compórtate bien, nos están viendo”, “¿Qué van a decir los demás?”, “Eso no es lo que te hemos enseñado en casa”. Muchos crecimos bajo una consigna silenciosa, pero contundente: está prohibido equivocarse. No hacerlo bien, no ser perfectos, no

cumplir los estándares implícitos parecía poner en riesgo nuestro valor personal y el cariño de las personas más importantes para nosotros. Poco a poco aprendimos a medirnos con criterios de calidad aplicados a todo lo que se mueve, las emociones, las decisiones, las relaciones, nuestro cuerpo, la vida misma.

Hay hogares que funcionan como empresas altamente certificadas: indicadores de gestión emocional, auditorías constantes, juntas directivas familiares que parecen decidir cómo debe sentirse y comportarse cada miembro. Queremos eliminar todas las “bacterias” de la vida, como si la existencia pudiera esterilizarse. Confundimos rigurosidad con rigidez, cuidado con control.

Así crecimos muchos: en ambientes en los que equivocarse era casi inadmisibile. Vivíamos con un sistema de alarmas activado permanentemente, atentos a cada detalle para reducir cualquier posibilidad de error. Algunos recuerdan esa sensación muy clara: faltaban cinco minutos para que los padres llegaran a casa y el cuerpo ya estaba en alerta, como si algo pudiera estar mal, aunque no supieran exactamente qué. La puerta se abría y comenzaba la auditoría: ¿tuviste malos pensamientos?, ¿está la cama bien tendida?, ¿te ensuciaste?, ¿hiciste exactamente lo que tenías que hacer? Sin que nadie lo dijera explícitamente, aprendiste a leer miradas, silencios, gestos. Y casi sin darte cuenta, desarrollaste un sistema interno que hoy se activa de manera automática ante el más mínimo riesgo de equivocarte. Vives en alerta, incluso cuando no hay peligro real; la sensación de que vas a ser descubierto o algo pudo hacerse mejor se instaura en tu corazón.

No diremos que esto haya sido del todo malo, tal vez esa disciplina te ayudó a lograr cosas, a ser responsable, a cumplir; pero también es posible que hayas crecido con una sensación persistente: como si siempre te faltaran cinco centavos para el dólar. Nunca es suficiente. Siempre algo está mal. Los demás lo hacen mejor. Tal vez el síndrome del impostor empiece a crecer desde allí.

La herida invisible de la insuficiencia

Los niños que crecen en ambientes donde equivocarse parece imperdonable no dicen: “mis padres son exigentes”. Tampoco logran comprender que, quizá, esos adultos intentaban protegerlos de lo que ellos mismos consideraban lo más grave del universo: fallar. Lo que dicen —en silencio o en voz baja— es otra cosa: “Soy mala”, “Cuando llega me pongo nerviosa”, “Seguro hice algo mal”, “No sirvo para nada”, “Nada de lo que hago es suficiente”, “¿Para qué hablo si igual siempre tiene la razón?”. Ahí empieza a gestarse algo mucho más profundo que la disciplina o la responsabilidad. Empieza a formarse una sospecha: **tal vez el problema no es lo que hago, sino lo que soy.**

Esa sensación no se queda en la infancia. Se convierte en un motor silencioso que empuja a hacer más, controlar más, exigirse más, intentando compensar un supuesto defecto interno. Se lucha contra molinos de viento, como Don Quijote, creyendo que son enemigos reales. Se vive tratando de corregir algo que, en realidad, nunca estuvo dañado.

El dolor de la insuficiencia no es simplemente querer hacer las cosas bien. Es sentir que hay que demostrar constantemente que se merece un lugar en el mundo. Que no se es un error. Que no fue un accidente haber llegado hasta aquí. Y cuando el error aparece —porque inevitablemente aparece— no se vive como un hecho aislado. Se vive como confirmación. No es “me equivoqué”, es “no doy la talla”. No es “fallé en esto”, es “soy menos de lo que creían”.

Por eso, el error duele más de lo que debería doler objetivamente. Porque no hiere el resultado, hiere la identidad. El error no solo activa la culpa, activa algo más hondo: la vergüenza. Mientras la culpa tiene que ver con lo que hicimos, la vergüenza está relacionada con lo que creemos que somos.

Cuando sentimos culpa, todavía hay opciones: podemos reparar, aprender, asumir. Pero cuando aparece la vergüenza, lo

que se tambalea no es el resultado, es la identidad. Ya no se trata de “me equivoqué”, sino de “hay algo mal en mí”. Y eso duele de una manera distinta. Por eso, el error público suele sentirse más devastador que el error íntimo. No es lo mismo fallar en la soledad que equivocarse bajo la mirada de quienes nos importan. En ese instante no solo tememos el juicio; tememos la exclusión. No solo nos preocupa el resultado; nos inquieta perder el lugar.

En el fondo, el miedo no es al error en sí mismo. Es a lo que creemos que el error revela. A que confirme esa vieja sospecha de insuficiencia. A que evidencie que no somos tan capaces, tan valiosos o tan dignos de amor como deseamos ser. Vivimos en una cultura que celebra la impecabilidad y es implacable con la falla.

Sin embargo, la existencia humana no funciona así. El error no es una anomalía, es una condición. No es un accidente del camino, es parte del trayecto. Aceptar esto no es resignación, sino humildad. Es comprender que el valor personal no depende de una ejecución perfecta. Es permitirnos ser humanos sin convertir cada tropiezo en una sentencia.

Las personas que viven desde esta herida suelen ser disciplinadas, responsables, productivas. Logran metas. Cumplen estándares. Se esfuerzan. Pero rara vez experimentan satisfacción auténtica por lo alcanzado. Cuando algo sale bien, aparece rápidamente una voz que minimiza: “No fue para tanto”, “Cualquiera podría hacerlo”, “Si supieran realmente quién soy...”. El logro no se celebra; se invalida. Siempre falta algo. Siempre pudo ser mejor.

Equivocarse, fracasar, no alcanzar el nivel esperado se vive como una amenaza profunda. Se activa el miedo a quedar expuesto, a que otros descubran que “en el fondo” no se es tan capaz como parece. El error toca la vergüenza: la posibilidad de ser visto como insuficiente, como mediocre, como menos. Entonces comienza la defensa: se trabaja más, se controla más, se descansa menos, se exige todo al máximo, nunca se está a salvo del todo.



¿Te gusta leer?

Únete a nuestras comunidades
de lectores en redes sociales:



@planetadelibrosco



@planetadelibrosco



Planeta de Libros Colombia



@PlanetadeLibrosCo



Y uno para quienes disfrutan del ensayo,
la crónica y lo mejor de la literatura:

@leeresmiplan



Regístrate aquí

Únete a nuestra comunidad de lectores
encuentra contenido exclusivo y
comparte tus libros favoritos.



Conoce más libros haciendo clic en:
planetadelibros.com.co



Grupo  Planeta

Creemos en los libros