

## En busca del yo perdido

21/10/2024



Cuando tuve a mi primer hijo, nadie me advirtió de que además de convertirme en madre, también perdería una parte de mi misma. Nadie me dijo lo mucho que lloraría, lo sola que me sentiría, y que llegaría a preguntarme "¿quién soy yo ahora?". Me encontré en medio de un torbellino de emociones, sintiéndome una extraña en mi propio cuerpo, agotada de una manera que no había sentido antes. Lo peor era que no entendía qué me estaba pasando. Amaba a mi hijo pero me sentía más desconectada de la persona que alguna vez fui.

Hubo noches en las que después de que mi bebé se quedara dormido me sentaba a llorar. No era solo el cansancio físico, aunque también era extremo, sino algo mucho más profundo. Sentía que me había perdido, que

la mujer que era antes había desaparecido. Me sentía sola incluso cuando estaba rodeada de personas, parecía que nadie entendía lo que estaba viviendo. Me había convertido en madre y al hacerlo me preguntaba dónde había quedado la versión de mí que existía antes de este gran cambio.

Esa sensación de ser una extraña en mi propia vida me dejó perdida. El cansancio no era solo físico, era mental y emocional. Me sentía una extraña en mi propio cuerpo y eso me hacía cuestionar quién era realmente. ¿Dónde estaba la mujer que antes tenía sueños, metas y un sentido de sí misma? Cada día me alejaba más de esa versión, y aunque amaba ser madre sentía que había dejado de ser yo.

Con el tiempo descubrí que muchas madres pasan por esto, aunque pocas lo dicen en voz alta. La maternidad, además de transformar tu vida, también puede hacer que te sientas desconectada de la persona que eras. No es un viaje hacia el pasado porque no se trata de recuperar a la persona que eras sino de encontrar una nueva versión de ti misma en el presente. Una versión que combine lo que eras antes con lo que eres ahora.

Y cuando tuve a mi hija me di cuenta de algo más profundo, sané. Tuve la oportunidad de perdonarme por todo lo que viví con mi hijo, por esos momentos de confusión, de agotamiento y de sentirme perdida. Con ella, pude entender que no hay una forma perfecta de ser madre, y que lo que viví me permitió crecer y aprender. La llegada de mi hija no solo me trajo más amor, sino también la posibilidad de reconciliarme con mi pasado y abrazar esa nueva versión de mí misma con más compasión.

La pérdida de una misma no es definitiva pero sí real. La sociedad nos presiona a creer que debemos encontrar la

felicidad completa cuando nos convertimos en madres pero seguimos siendo mujeres, personas con sueños, intereses y necesidades propias. El desafío es redescubrir quién eres ahora, no volver a quién eras antes.

He aprendido que encontrarme no es volver al pasado, porque la versión de mí que era antes no encajaría en mi vida ahora. Estoy construyendo una nueva versión de mí misma, una que acepta las cicatrices, las noches de insomnio y las lágrimas, pero también las risas, el amor infinito y las pequeñas victorias. No soy la de antes, pero la persona que soy ahora es más fuerte, más completa.

A todas las madres que se sienten perdidas quiero decirles que no están solas. No estamos destinadas a quedarnos en ese vacío. La búsqueda del yo perdido no es una carrera hacia el pasado, es un viaje hacia una nueva identidad. Una que podemos crear a nuestro ritmo, con nuestros términos. Y aunque el camino sea incierto, al final lo que encontramos es algo mucho más auténtico, más valioso. Nos encontramos a nosotras mismas.