

Estar con mi hija.

Por Pushpa Ramachandran

Recientemente un miembro de mi familia me dijo que yo no podía y probablemente no debía construir mi vida alrededor de mi hija. Y que ella debería averiguar como “acomodarse” alrededor de la vida que nos ocurre. Yo creo que este pequeño consejo fue lo que me puso a pensar realmente sobre la idea de “estar” con mi hija.

¿Por qué enfocarnos en la palabra “estar”? Porque esta es, posiblemente, la mejor manera de describir los sentimientos y experiencias de compañía, compañerismo o paternidad que llegan a nosotros en presencia de un alma tan joven. Wikipedia dice que estar es *“un concepto extremadamente amplio que involucra características subjetivas y objetivas de la realidad y la existencia”*.

Eso suena bastante complicado. ¿Es una manera elaborada de decir “juntarse”? Porque para mí “estar” con mi hija es igual que “juntarme” con ella algunas veces, pero otras veces ha significado mucho más. No soy perfecta y no creo que sea buen idea extendernos hablando de cuán imperfecta es mi vida con mi hija muchas veces. Creo que es mejor escribir mis pensamientos sobre cómo debería ser una experiencia perfecta de “estar” con ella. O cómo ha llegado a serlo algunas veces.

“Estar” con ella significa estar atenta. Recientemente una publicación en Facebook explicaba con claridad la diferencia entre “Mind-full” (mente llena) y “mindful” (atento). Era una imagen que tenía un perro caminando al lado de su dueño; el perro estaba en modo-zen, disfrutando del paseo, mientras el dueño estaba ahogándose en sus propios pensamientos, tratando de alcanzar la paz. Para mí, esa imagen no podría haber capturado mejor la diferencia entre los dos estados mentales. He aprendido a través de la experiencia, que cuando estoy por completo presente con ella, estoy comprometida con ella, enfocada en lo que hace o dice. Cuando me río con ella realmente veo el humor en la situación. La escucho y le respondo con atención. Estoy consciente de mi atención hacia ella y también de los pensamientos que se desvían hacia mi interminable lista de preocupaciones y tareas. Estoy desconectada de internet y no pienso en nada más, sólo pienso en ella.

“Estar” con ella significa estar disponible para jugar. Recientemente escribí algo sobre el juego como la única manera de aprender y estoy convencida de ello. En mi trabajo como “patologista del habla” también hice una investigación sobre esto desde una perspectiva médica. Algunos de los enfoques más recomendados de intervención con niños pequeños que tienen problemas de discapacidad son alrededor del juego únicamente. El juego es espontáneo, creativo y no depende del tiempo. Cambia de ritmo y de roles de un momento a otro. Podría parecer sin sentido para mi cerebro adulto pero es muy satisfactorio para el niño. Cuando juego con ella, los juguetes y partes del juego toman un nuevo sentido y las reglas del juego cambian constantemente. El juego es dirigido por ella y yo sólo necesito aprender a jugar a su lado como una compañera activamente comprometida. Necesito ser alguien que está interesada en el juego que ella decida jugar.

“Estar” con ella significa estar disponible emocionalmente. Esto ha significado estar sutilmente atenta a todos los cambios emocionales que ella atraviesa. Hay investigaciones que han demostrado que aun los niños muy pequeños, entre los 3 y 4 años de edad, pueden entender con claridad estados emocionales complejos, únicamente a través de explicaciones verbales ofrecidas por sus padres. Esto involucra mi aprendizaje en el uso del lenguaje para explicar los diferentes cambios emocionales que ella sufre durante el día. Implica intentar ponerlos en palabras para que ella entienda lo que le está ocurriendo emocional y físicamente. Esto definitivamente no tiene que ver con usar diálogos libretea-

dos o frases de cajón que no hacen mucho a la hora de explorar sus sentimientos o sus estados de ánimo. No estoy hablando de una sesión de psiquiatría en un diván. Estoy hablando de algo más parecido a: “¿Tal vez estás cansada y quieres tomar un descanso?”

“Estar” con ella significa estar conectadas. En cuerpo, espíritu y mente. Esta conexión se traduce en curiosidad a cerca de algo que pudo haber encontrado. En tratar de encontrar más cosas que se relacionen con algo que le gustó antes. En emocionarse por un insecto, un hilo o una historieta. Significa crear una vida que esté llena de experiencias ricas, algunas de las cuales pueden ser saltar en los charcos o sostener una serpiente. Otras podrían incluir simplemente ir al supermercado o limpiar el piso de la cocina. Creo que la idea de conexión es, esencialmente, sentirse vivo, regocijarse en ella sintiéndose viva y en vivir esos momentos juntas.

Así que permítanme volver a la sugerencia inicial que desencadenó este escrito. Tal vez yo pudiera dejar que la vida simplemente pasara y permitir a mi hija averiguar como estar alrededor de esto. Supongo que es posible. Pero sería un oportunidad única en la vida que se estaría perdiendo. Significaría mirar atrás en unos años y arrepentirme por haber elegido estar ocupada, preocupada, limpiando la casa por encima de estar atenta, conectada y disponible para jugar. Así pues entre las opciones de “estar arrepentida” o sólo “estar con mi hija” definitivamente elijo la última. Un día a la vez. Una hora a la vez. Y un momento a la vez.

Pushpa Ramachandran
2012