

## Madres equilibristas

Marina Lisenberg

Cada madre es única. Cada hijo es diferente. Cada momento es especial. Criar hijos es un trabajo arduo, difícil, sin tiempos...es un llamado constante, momento a momento a hacernos preguntas tales como: ¿Quién soy ahora? ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué elijo? ¿Qué priorizo? ¿Qué expreso? ¿Qué escondo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo? ¿Qué quiero?

Preguntas que van encontrando respuestas en tanto nos brindamos el tiempo y el espacio para conectarnos con lo que nos pasa y nos permitimos este aprendizaje.

No es fácil para las mujeres tener en claro sus propias necesidades y escucharse a ellas mismas.

Aprendemos a ser madres siendo madres. No hay otra manera. Criar un hijo es encontrarnos con lo mejor y lo más difícil de nosotras mismas, con aquello que conocemos de nuestras actitudes y gustos y con una infinidad de novedades que la vida nos depara. Nos encontramos viviendo los momentos más alegres y también sintiendo temores hasta entonces desconocidos. No hay nada tan natural ni tan extraño a la vez como criar un hijo. Esta vivencia nos invita a descubrir quienes somos, qué consideramos valioso, hasta dónde sabemos cuidarnos para cuidar, a expandir nuestra capacidad de compromiso y a renovar a cada instante nuestra energía y atención.

Las madres (y padres también) estamos sumergidos en lo cotidiano en multiplicidad de cuestiones superpuestas. Nos pasa que comemos sin saber qué estamos ingiriendo, caminamos rápido sin disfrutar de por dónde vamos, estamos angustiados por el futuro y nos perdemos del presente que fluye sin cesar. Hablamos por teléfono, contestamos mails y les atamos los cordones a los chicos al mismo tiempo.

¿Adónde nos dirigimos tan apurados y con tanta tecnología encima pero sin poder conectarnos interiormente y entre nosotros?

Además para las mamás que trabajan surgen incesantemente dudas, cuestionamientos, necesidades y desafíos que las mujeres encaramos como si fuésemos equilibristas.

Este balance entre la vida maternal y el trabajo, entre las necesidades propias y las de los hijos requiere aprendizajes y reorganizaciones. Nada en el mundo es igual luego de haber sido mamá. Cambian las relaciones con los demás, con una misma, cambia la forma de

entender el trabajo y la vida cotidiana. Cuántas veces hemos escuchado que las mujeres están en casa y en el trabajo o donde sea con su mente dividida, sin saber cómo resolver esa tensión.

¡Hay formas de ir encontrando las salidas! Tenemos que hacer una negociación exitosa con nosotras mismas, porque somos al mismo tiempo clienta y proveedora. Hay que tener mucha claridad para poder escuchar y responder a las distintas necesidades de nuestra vida: lo laboral, el cuidado de nuestra persona, el tiempo para estar con nuestra pareja y el tiempo de intimidad y de conexión emocional con cada uno de nuestros hijos. En esta agenda tiene que caber también el esparcimiento, el tiempo libre: tenemos que darnos el permiso de dejar de 'hacer' para simplemente 'estar' con una.

Es mucho lo que se dice, lo que escuchamos, lo que leímos sobre la maternidad y el stress maternal. Tenemos muchísima información y medios como para seguir acumulando teoría. Nada reemplaza a la experiencia propia: pasamos de los libros a los hijos de carne y hueso. Cambiar el pañal con las propias manos, sostener y acunar un bebé, sentir que no alcanza el tiempo para nada.

Es fundamentalmente la vivencia personal el territorio sobre el cual vamos a ir edificando nuestro propio recorrido, tomando en cuenta señales y carteles y también animándonos a probar otras rutas. Se esfuman en segundos los consejos mejor intencionados cuando el bebé llora sin parar y es una quien los sostiene en brazos y no se calma con nada.

Aprender a conectar con el presente, en cada situación, con las circunstancias del momento, las posibilidades propias y lo que le pasa a cada hijo es el desafío. Dejar caer todo lo pre-establecido mentalmente y aterrizar plenamente en el aquí y ahora.

Entonces podemos actuar con amor y responsabilidad a la vez. Rediseñar la vida con la llegada de los hijos es no sólo posible sino deseable para poder seguir creciendo y fundamentalmente cultivar las personas que ya somos. Con paciencia, dedicación, tiempo. Somos nosotras mismas quienes nos convertimos en madres. No llega la revelación del más allá sino de bien cerquita, de cada una, de lo que va aprendiendo por ensayo y error, de lo que va experimentando. Es importante entonces estar atentas a lo que nos pasa. Brindarnos la posibilidad de sintonizarnos con este tiempo único, en el que realmente podemos intervenir y enriquecer nuestro balance en todas las dimensiones de nuestro ser.