

La presencia física y la presencia emocional.

Autoras: Ana Tempelsman y Silvia Salinas

La manera en la que expresamos y recibimos amor está profundamente ligado con nuestra primera relación íntima: el vínculo con nuestros padres. Ellos tuvieron una influencia muy real en nuestra forma de ser, de amarnos y de amar a otros, no solo porque al nacer dependimos absolutamente de ellos para sobrevivir, sino porque fueron las primeras personas que amamos. De aquí se deriva la importancia de la presencia emocional de los padres. Y de la calidad del encuentro.

Por supuesto, la presencia física de los padres es clave, y la intención no es descalificar el trabajo que implica ocuparse concretamente de las necesidades de los hijos. La presencia cotidiana es fundamental, y da una pauta de amor, contención y seguridad. Es sumamente importante para el desarrollo contar con el amor de los padres en forma de presencia física real. Pero lo que deseamos explorar en este espacio es el contacto, el encuentro. La calidad de la presencia.

Vivimos sacados. Robotizados. Fuera de contacto con nosotros mismos. Y esta es la gran dificultad en la relación con los otros: no hay nadie allí para tener un encuentro. No hay tiempo para simplemente estar presentes el uno con el otro, siempre hay algo que hacer. A veces, nos preocupamos tanto por que *no les falte nada* a nuestros hijos, que perdemos de vista que son el encuentro y la presencia lo que nos llena de vitalidad y alegría.

El origen de la personalidad construida

Desde chicos empezamos a percibir que tenemos emociones, deseos y experiencias que no se condicen con lo que nuestros padres esperan de nosotros, o que nos dicen que son malos o inadecuadas. Nos dicen, por ejemplo, que no hay que llorar, que no hay que pegarle al hermano, que hay que lavarse los dientes todos los días. Pero nuestro deseo es otro, y esa distancia entre lo que sentimos, y lo que nos dicen que debemos sentir o hacer, nos hace dudar de nosotros mismos. Percibimos que no somos aceptados como somos, dudamos de lo que nos pasa, y empezamos a separarnos de nuestras sensaciones.

Si un niño tiene ganas de jugar, y la madre le dice que lo correcto es ir a dormir, empieza a desconfiar de lo que siente: “debería tener sueño, si no tengo sueño es que hay algo malo en mí”. Así es como comenzamos a desconfiar de lo que sentimos, porque no es lo que los demás esperan de nosotros. Y pensamos que lo que nos pasa es inadecuado y tenemos que ocultarlo.

Es un proceso natural e inevitable. Nos separamos de nuestro ser y elaboramos una estrategia para sobrevivir. Tratamos de no tener necesidades, de ser perfectos, de hacer cosas para que nos quieran, para dominar a los demás, para que nos aplaudan, para que nos miren. Son todas estrategias que nos alejan de nosotros mismos. **La estrategia es lo opuesto a la presencia.**

Así es como comenzamos a construir una identidad para funcionar en el mundo. Y no está mal: es necesario. La personalidad es muy funcional para trabajar, para

protegernos. El conflicto surge cuando, después de muchos años, olvidamos que esa identidad era una herramienta, y pasamos a creer *que somos eso*. Comenzamos a dudar de lo que sentimos y a confiar solamente en nuestra personalidad. Perdemos contacto con nosotros mismos, y como compensación intentamos hacer y tener cosas. Y esto nos lleva a una sensación de frustración y vacío, porque nada alcanza. Siempre hay que hacer más, tener más. Otras veces, nos imaginamos que si encontramos alguien a quien amar, una pareja o un hijo, eso va a llenar nuestro vacío. Buscamos afuera las respuestas a qué debo sentir, cómo voy a ser feliz, quién soy, qué me va a dar paz. Son cuestiones que solo podemos resolver dentro nuestro.

Ser quien somos

Las personas llegan a terapia para que las ayudemos a transformarse en su proyecto, a lograr ser quien “deberían ser”. Porque siguen pensando que eso les va a dar la felicidad, la paz que están buscando. Nosotras les proponemos lo opuesto: que dejen de intentar ser quienes no son y se acepten. Que acepten su vulnerabilidad, su debilidad, sus partes más oscuras. El camino es descubrirse y amarse como uno es. Y luego, poder descubrir y amar como son los hijos. No intentar transformarse –o transformarlos- en un ideal de perfección, sino querernos en nuestra humanidad.

Muchas veces los padres no ven realmente a sus hijos. Son tantas las ideas previas sobre qué es bueno, qué deberían querer, qué deberían hacer, qué les va a hacer bien, que se pierde de vista la individualidad de cada chico. Una paciente sufría porque a su hijo de 10 años le iba mal en el colegio. Ella había elegido un colegio muy exigente, del mayor nivel académico, y al niño le costaba mucho seguir el ritmo. “Solo quiero lo que es mejor para él”, decía, y le agregaba profesores particulares, para ayudarlo. Trabajamos con ella para que lograra ver a su hijo, mas allá de sus ideas de cómo era y como iba a ser. Empezó a observar que él estaba angustiado, que no la pasaba bien, que tampoco se llevaba bien con los compañeros de clase. Y empezamos a hablar de la posibilidad de cambiarlo de colegio. Finalmente encontró otra escuela, que también era buena, pero que daba atención más personalizada a cada alumno, y que tenía un programa de arte y música que su hijo disfrutaba mucho. El trabajo de ella fue observar su idea tan antigua y rígida de lo que era bueno, y empezar a mirar a su hijo, con sus aspectos particulares y personales, para pensar en lo que era bueno *para él*.

El verdadero encuentro.

Estar presente emocionalmente significa mostrarse, ver al otro, tener un encuentro. Muchos pacientes llegan al consultorio y dicen “Mis padres me dieron todo”. Pero, ¿qué es *todo*? Cosas. Repiten lo que dijeron sus padres. Pero, rápidamente, empiezan a descubrir que muchas veces no les dieron todo. No les dieron contacto, presencia. No los miraron. A veces la sensación es que no los conocen. Porque los padres ven en ellos lo que desean, y los hijos tratan de actuar de acuerdo a eso, para que los quieran.

La propuesta consiste en interesarse en ver quién es el hijo, en vez de imponerle una forma o educarlo para que sea de acuerdo a lo que creemos que es bueno. Un nuevo concepto: descubrir quién es esta persona, ayudarlo a que saque lo mejor de sí mismo, en vez de imponerle un modelo externo, que es el nuestro. Quizás, el que nos impusieron a nosotros. Mucha de la rebeldía de los hijos tiene que ver con este punto. Ven que los padres viven de acuerdo a normas (que también fueron enseñadas por sus propios padres) y que no son felices. Pero, aunque no son felices, intentan imponérselas a sus hijos, porque no pueden hacer algo diferente.

Aceptarnos y aceptar a los hijos.

La propuesta empieza por aceptarnos incondicionalmente. No tratar de ser diferentes, o mejores. Si algún cambio verdadero ha de producirse, no será producto de intentar ser algo que no somos, sino descubriendo cómo somos y qué queremos. Desde adentro: no desde lo que se debe. Sino confiando en lo que sentimos, en nuestros deseos. Así podremos enseñarle esta manera de ser a nuestros hijos. Estando presentes con nosotros mismos, ayudándolos a ellos a también ser presentes y verdaderos.

Lo cierto es que necesitamos revisar nuestra idea de verdad. No hay una verdad absoluta, es inútil y perjudicial estar llenos de verdades, de ideas de cómo hay que ser. Necesitamos descubrir nuestra manera específica y personal de ser y validarnos como somos. Esto es: estar presentes emocionalmente. Aceptarnos en todo lo que somos, sin ideas, sin “deberías”.

Aceptar incluso que nos equivocamos, y que esta es la única manera de aprender. Tal vez no estuvimos presentes con nosotros. Tal vez no vimos realmente a nuestros hijos. Tal vez, incluso, no estuvimos presentes ni físicamente. Nunca es tarde: los hijos siempre desean conectar con los padres, siempre ansían su amor y su aprobación (pero su aprobación genuina, no la de su personalidad perfecta). Aceptar que la vida es aprender a vivir, descubrir cuál es su sentido y cuál es el verdadero potencial que podemos ofrecer al mundo. Y que los argumentos previos son ideas que nos alejan de nuestro verdadero ser. El mejor regalo que podemos darles a nuestros hijos es confiar en su intuición y enseñarles a ser ellos mismos. Conocerlos, y ayudarlos a conocerse.