

# Para escuchar a los hijos

› Esta psicóloga nos cuenta su experiencia y nos invita a hacer la prueba: ¿somos capaces de estar plenamente presentes en el diálogo?

**E**ste relato habla de mis obstáculos para escuchar plenamente a mi hija. Una especie de mindfulness\* comentado. En una descripción de mi propia corriente mental, transcribo una situación y los lugares por donde revolotea mi mente mientras dialogo con ella. Mis pensamientos van y vienen generando dificultades para entrar en el puro encuentro. Mis preocupaciones acerca del futuro y mi culpa por la sensación de no haber hecho lo suficiente en el pasado, arruinan el diálogo todo el tiempo. Intento una y otra vez domar mi mente o al menos aprender cómo escuchar sin tantas interferencias.

La idea es que si nos interesamos en este proceso, la atención y la presencia mejoran: ‘pescamos’ al charlatán interno que con sus opiniones y juicios arruina cada encuentro y momento de intimidad en nuestros vínculos.

## Atención plena

Sí, te escucho... Una ola veloz de pensamientos me inunda y me arrastra. Ella está ahora fuera de mi alcance. Hola, sí, te escucho. Vuelvo a meterme dentro de la actitud de escuchar y me propongo firmemente entrar en la conversación. Otra vez lo mismo, un tironeo como un latigazo me saca y me encuentro embotada dentro de mi selva mental. ¿Qué sentido tiene el encuentro con ella si no la puedo escuchar?



¿Qué estás cursando?- pregunté. Creo que dijo ‘Anatomía’, pero yo pensé ‘Fisiología’. Ahora me da vergüenza volver a preguntar porque me parece que se va a dar cuenta de que no la escuché...



**X**  
**Rosa  
Goldenberg**

## Qué es Mindfulness

Se trata de una práctica meditativa basada en la atención plena de cada pensamiento, sentimiento, y sensación, básicamente caracterizada por una aceptación de lo que ocurre en la corriente mental sin juzgar ni opinar si lo que pensamos o sentimos es 'bueno' o 'malo'. En las prácticas de meditación en donde uno se sienta en un almohadón, la atención plena se puede dirigir a la respiración, y a observar los pensamientos pasar como nubes. En este caso intento mostrar el contenido de mi producción mental, de mis sentimientos y mis sensaciones como otra forma de meditar y reflexionar sobre la comunicación con nuestros seres queridos.

¿Qué estás cursando?- pregunté. Creo que dijo 'Anatomía', pero yo pensé 'Fisiología'. Ahora me da vergüenza volver a preguntar porque me parece que se va a dar cuenta de que no la escuché. Ya me perdí. Ahora está hablando de unas mesas en donde estudian los huesos. No me acuerdo si dijo que los alumnos estaban parados o sentados. Yo me imagino que están parados, como si fuera un bar de sillas altas – como las de bebé pero sin la parte de arriba que se levanta y te la pasan por la cabecita. Son muchos alumnos y ella – pobre, mi alma- se siente perdida. “Son todos muy pelotudos y agrandaditos”, dijo. Le cuesta adaptarse. Pará un poco, eso no lo dijo ella. ¿Por qué no se toma más tiempo para revisar si realmente es esto lo que

quiere hacer? La veo otra vez metida en una tormenta de exigencia. ¿Qué le enseñé? ¿Cómo puedo ayudarla ahora? Pero ella ya está en otra parte hablando de los guardapolvos de médico. Entonces aprovecho para preguntar algo, a ver si me doy cuenta cómo se hace para escuchar. Aparte, preguntar me viene bien a mí para asegurarme de no irme en el tironeo. Que feo debe ser ser perro. La garganta es una zona muy sensible, y esas correas no deben ser fáciles. ¿Y viste además con que fuerza les dan? Me perdí algo, pero no importa, no era importante: Corro un poquito y la alcanzo jadeando. Creo que la diferencia de los guardapolvos de médico y la de los estudiantes es que los primeros tienen brochecitos en vez de botones, y algo de la forma del cuello y la botamanga que no entendí. Dijo como que tenían un cuello cuadrado. No sé, no me imagino, pero creo que no es un detalle importante. Al final no sé para qué lo pregunté. Ah, era para ver cómo hago para meterme en la conversación y sostener la escucha. Evidentemente esta estrategia de preguntar algo porque sí, no me sirve. Que linda que es ella cuando habla y frunce un poco el ceño porque está enojada y exigida. Quiero decirle que se dé tiempo, que adónde va, que ya hizo cinco años en psicología con toda esa idea de que como había empezado, tenía que terminar. ¿Para qué sufrió tanto? ¿Cómo puedo enseñarle a disfrutar más? Cuando quiera darse cuenta va a tener treinta. ¡Ay no sé cómo entrarle...! Me desespero con darle consejos pero no la puedo escuchar. Consiguió un libro prestado – ¡que bueno! Tres mil pesos sale, que locura. ¿Sabrá qué es lo que hace? No

quiero que se arrepienta. Hay tantas cosas que no sé de su vida. La escucho ahora. Ahora juro que la estoy escuchando y me doy cuenta que no la conozco. Está tan grande. ¿A que edad tendrá un bebé? Capaz si termina la facultad a los treinta, o quizás queda embarazada antes, hay tantas chicas que estudian mientras crían a su bebé. La cosa es que él tendría que tener un laburo mejor, quizás ahora que él empezó terapia se fortalece. Un 80% de asistencia son solo seis faltas en el año. Puedo hacerlo. Ir y venir. Escucharla un poco y pensar cosas en off. ¡Mentira, no puedo escucharla así! Va de vuelta: la estoy escuchando. La miro, no digo más nada. Solo la escucho y la miro. Quiero aprender a hacerlo. A ver; si me relajo y me saco la correa siento la garganta más suelta. Debe haber una conexión entre la garganta y las orejas. Pruebo escuchar con la garganta, con la piel, con los ojos. Toda yo la escucho. Es tan linda... ●

## Datos de la autora

Licenciada en Psicología de la Universidad de Massachussets, Boston 1983, y de la UBA 1990. Es terapeuta gestáltica y se ha formado en psicología budista con Claudio Naranjo y Arnaud Maitland. Su enfoque de la psicoterapia y del coaching, integra sus aprendizajes del psicoanálisis, la psicología budista y la meditación, en diversos entornos. [rosagolden@arnet.com.ar](mailto:rosagolden@arnet.com.ar).