



Mis niñas

Antes de empezar quiero que sepas que este es un texto vivencial. No es hablar de la teoría, sino simplemente un relato de una parte de lo que fue ocurriendo en mí desde que me adentré en la aventura de mi hoy tan amado Focusing.

Lo escribí por el año 2014/2015 cuando todavía estaba haciendo mi formación en Focusing, y mi vivencia interior era un verdadero tsunami de emociones. Mi intención de compartirlo es porque esto que me pasaba entonces creo no es ajeno probablemente a ninguna persona que se encuentra con su niña. Si te sentís cercana a esta experiencia y te sirve encontrarte resonando allí conmigo, bienvenida aún si nuestras vidas jamás se crucen literalmente, sabemos que el cuerpo es mucho más, como supo definirlo E. Gendlin, va mucho más allá del cascarón físico donde habitamos formalmente.

Bueno aquí va.

“Hay en mí una niña que llora. A veces sola y en silencio, arrinconada y en cuclillas; rodeando sus piernitas con sus brazos, sin querer molestar a nadie. Y otras, sus llantos son fuertes, desconsolados, ruidosos, tanto que temo que el que está parado a mi lado pueda oírla. Claro que es imposible, pero de eso solo me doy cuenta cuando recuerdo que solo yo puedo oírla. Lloro porque revive el maltrato, la indiferencia, siente el desamor, el desprecio, la desvalorización. También tiene presente la humillación, el ser despreciada y sobre todo la falta de ternura y de caricias, de besos, tan necesarios para una niña que quiere sentirse amada...

Pero también vive en mí otra niña que vivió por suerte la otra cara de la vida, ella siempre se siente amada, cobijada, acompañada, sostenida, siente que tiene a quien recurrir, se siente que unos brazos la protegen y cobijan. Esta niña sabe de ser recibida, de sentirse en familia, de saberse el orgullo de los suyos. Siente que es esperada, que su presencia es motivo de fiesta y alegría. Ella usualmente ríe, en otras ocasiones canta y baila, le gusta correr alegre y saltar en cuanto charco encuentra hasta ahogarse con las carcajadas que le salen al verse empapada hasta las rodillas y con el agua dentro de las botas.

Ambas dos me habitan. Hacen que mis días sean inciertos. Hay algunos calmos y



soleados y otros transcurren entre tormentas torrenciales de esas en que el viento sopla que no deja nada en pie. Pero estoy aprendiendo a acompañarlas. Y cuando lo hago logro que el sol no pegue tanto o que amaine la tormenta, porque ellas soy yo, tanto la una como la otra, y he aprendido a amarlas a ambas, si una no aparece la extraño, son mi esencia, son parte de mí, son mi pasado, pero también mi futuro, son lo que soy, en lo que me he convertido, y lo que voy a construir de mí misma de aquí en adelante.

Son dos niñas y yo una mujer que va aprendiendo a vivir gracias a que aprendí a estar con ellas. Me he dado cuenta de que nada es tan trágico ni nada es tan simple. Vivir tiene sus cosas, pero escuchando a ambas llega el balance, no siempre... pero lo intento.

Las necesito a ambas, me han enseñado a reconocer la traición, el engaño, el rencor y la venganza para no dejarme herir. Pero también la bondad de un abrazo, la ternura de un arrullo, la dulzura de los besos que consuelan, que apapachan.

Ambas me habitan, ambas se necesitan, ambas me necesitan, a ambas necesito... porque si no, estaría incompleta y dejaría de ser yo y eso no está bueno, no está nada bueno.

Hay días en que hacemos pijama party, y nos metemos las tres en la cama y hablamos hasta que amanece, pero es allí cuando encontramos el espacio y el respeto para que cada una tenga su lugar, su identidad, sin supremacías ni tiranías para armonizar mejor y transitar esta vida de la mejor forma posible.

He aprendido a amarlas a ambas, a sentir las partes mías a reconocerme en cada una de ellas.

Son mis niñas, y junto a y con ellas finalmente siento que me he hecho mujer.”

Paula Gregorini

Este artículo ha sido proporcionado por el autor/a a la Asociación Civil Argentina de Focusing (ACAF) para su publicación en la página web oficial.

Todas las opiniones, conceptos e ideas expresadas en el mismo son responsabilidad exclusiva del autor/a y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la ACAF.