

"Lo que deseo que mis hijas sepan..."

(Heather Plett)

Puedes escucharlo aquí, (leído por mi en Inglés)

Mi hija menor está a punto de graduarse de la escuela secundaria. Su hermana casi por graduarse de su primera carrera universitaria, y la del medio está a solo un año de lograrlo. Hay momentos cuando contengo mi respiración, consciente que todos estos días compartidos bajo el mismo techo se están esfumando y que muy pronto ellas estarán viviendo sus propias vidas.

Antes que se marchen, es mi deseo transmitirles algunos de los siguientes retacitos de sabiduría.

1. **No están obligadas a tomar o aceptar todos los regalos.** Cuando les obsequio algo a alguna de ellas, tienen mi permiso para decirme si no les gusta y trato de no tomarlo personal; sino que busco algo que les pueda agradar más. Sin embargo, deseo que abracen la gratitud y traten a la gente con respeto, sin sentirse responsables de cuidar los sentimientos de quién les hace un regalo. Cuando los regalos provienen de personas cercanas y con cierto compromiso, en realidad no son regalos sino herramientas de abusadores y manipuladores. Como las historias de #metoo stories de Hollywood, abusadores que ofrecen promesas y regalos (como; papeles en películas, buenos empleos, etc.) obligando a sus víctimas a callar y guardar silencio. Espero que al aprender que tienen todo el derecho a rechazar ese tipo de "obsequios" no deseados, mis hijas puedan sentirse mejor equipadas para hacer frente a esas tácticas abusadoras.
2. **Puedes retirarte de la fiesta antes.** Especialmente cuando estaban en la secundaria y concurrían a ciertas fiestas que posiblemente se salían de control, trabajé con mis hijas para asegurarme que tendrían una salida estratégica como recurso en caso que se sintieran incómodas y quisieran irse antes que sus amigas. Incluso si esa estrategia de salida incluyera levantarme en el medio de la noche, arrojarme por el frío y salir a recogerlas, trate de no avergonzarlas por haber confiado en sus instintos si consideraban no era seguro volver a casa con un amigo que había estado bebiendo, o si el comportamiento era inapropiado respecto de sus valores o educación. Deseo que esas estrategias de salida puedan continuar a lo largo de sus vidas adultas y puedan aplicar estos principios en aquellos trabajos que no les agradan, relaciones tóxicas, compromisos que luego lamenten hacer. No deben sentirse obligadas o ceder bajo presión si esto representara quedarse donde no estén seguras, incómodas, infelices o subestimadas.
3. **Tienes que sentir tus sentimientos y no debes hacerte cargo o absover el drama de otros.** Pasé muchos años haciéndome cargo de las emociones de otros y absorbiendo el impacto cuando esas emociones eran particularmente volátiles (reprimiendo las mías para poder hacerlo), y no es lo que deseo para mis hijas. Quiero

que sepan que sus propios sentimientos son válidos, incluso aquellos que incomoden a otra gente. Quiero que sepan que los sentimientos importantes están bien, incluso si otra gente trata de manipularlas a pensar diferente. No deseo que pasen todo el tiempo tratando de auto-regularse respecto de otros. Quiero que ellas encuentren relaciones saludables con gente que se hace cargo de sus sentimientos y que no tratan de ahogar los de los demás. Quiero que sepan que dentro de una relación saludable, la co-regulación es posible, solo si se honra y no se reprime a la gente.

4. **Puedes volver a casa luego de haber metido la pata/echado a perderlo. En casa no se busca la perfección,** de esta manera trato de reconocer mis errores con mis hijas, disculparme cuando es necesario, y hacerles comprender que este es el lugar donde es "seguro" equivocarse. No quiero que escondan sus errores o debilidades, sino que puedan hablar de manera abierta para aprender de ellos y crecer. Y quiero además, que sepan que siempre les daré un refugio seguro al que puedan regresar cuando necesiten lamerse sus heridas y /o procesar su vergüenza. Quiero que se sientan seguras, de manera que puedan sentirse valientes cuando regresen al mundo.
5. **A veces el desorden es necesario. Solo que raramente será fácil.** Quiero que sepan que deben "seguir" reglas que tengan sentido y promuevan la seguridad de la gente, pero también deseo que sepan que pueden romper aquellas "reglas" que son obsoletas o están hechas para empequeñecer y someter a la gente. No siempre me resulta fácil aceptarlas, especialmente cuando existe cierto apego, aunque prometo poner lo mejor de mi parte. Quiero que sepan que no tienen que adherirse al status quo cuando este lastima a la gente. Quiero que puedan anteponer la verdad sobre el poder. Quiero que sepan que pueden ser disruptores si la alteración se encuentra al servicio del cambio positivo. Aunque la disrupcion no es un camino fácil a elegir, y que estén preparadas para las formas en que serán resistidas y posiblemente lastimadas por tener el coraje de serlo.
6. **El poder y la debilidad son compañeras, no enemigas.** Quiero que puedan ver que la vulnerabilidad y autenticidad son partes importantes de lo que significa ser poderoso. Creo que el poder generativo a menudo emerge de lugares de gran debilidad. Quiero que puedan ver que algunas veces, en aquellos momentos de mayor vulnerabilidad, reconocerlo permitirá a otra gente surgir y empoderarse y de esta manera conjunta generar "poder colectivo" que es superior al que podamos sostener solos. Deseo que no tengan temor de reclamar por sus propios poderes, solo que siempre es "poder-con" antes que "poder-sobre".
7. **Tú cuerpo te pertenece.** Durante muchos años, entregue mi cuerpo porque entendía que estaba bajo contrato y porque se me obligada incluso cuando no lo deseaba. Me sometí a antiguos mandatos respecto de lo que significa ser una mujer en un matrimonio, así fue como había sido formada y era cómo debía comportarme. He pasado estos últimos años recuperando mi cuerpo y reaprendiendo cómo tratarlo, y deseo que mis hijas puedan ver que existe otra manera. Quiero que sepan que pueden prodigar amor a sus propios cuerpos, que pueden protegerlos, que pueden decir no a cualquiera que no trate bien a sus cuerpos y que puedan decir un gran y santo SI a aquellos que hacen sentir a sus cuerpos vivos, seguros y amados.

8. **Pueden pedir lo que necesiten, pero esas necesidades no deberían superar las de aquellos más marginados que ustedes.** Deseo que sepan que tienen el derecho de cubrir sus necesidades. Quiero que puedan ser lo suficientemente cuidadosas con ustedes mismas para estar consciente de sus propias necesidades y puedan articularlas claramente. No quiero que tengan temor de pedir lo que necesiten o estar tan enfocadas en las necesidades de otra gente que se descuiden así mismas. No quiero que sean perseguidas por la vergüenza de ser demasiadas egoístas o ambiciosas. Sin embargo, no deseo que sean insaciables y que sepan cómo cubrir sus propias necesidades, lo que también significa que habrá siempre otros con menos privilegios que no podrán lograrlo. Quiero que sean conscientes de la injusticia y estén dispuestas a sacrificar sus propias necesidades para no perder de vista a aquellos que raramente tengan una oportunidad. Quiero que puedan equilibrar el cuidado propio con el del otro, y el valor con la justicia.
9. **Puedes amar a quien quieras, siempre y cuando el amor sea generativo y no asfixiante.** Este es un lugar donde existe un poquito de presión para ser heteronormativos. Dos de mis hijas lo son, de hecho, lo manifestaron y lo celebramos y abrazamos sus elecciones y jamás les pedí que fuesen diferentes a lo que realmente son. Quiero que sepan que a quien elijan para estar en una relación íntima, no les genere temor presentarlo por temor a mi juicio. Sin embargo, quiero que sepan que hablare si viera que la persona con la que tienen una relación las tratara de manera que dañe sus espíritus (o viceversa). Si eligen estar en relaciones (y siempre son libres de elegir estar solas/ solteras), deseo que esas relaciones sean espacios donde puedan ser apoyadas para florecer y crecer y brillar.
10. **La amistad importa. La comunidad importa. La familia importa. Pero ninguna relación vale la pena para que dejes de cuidarte.** Deseo que encuentren amistades profundas y duraderas (y mantengan las que ya tienen). Deseo que se rodeen de gente que las apoyen, las desafíen, que se ríen con ellas, viajen juntas, y se nutran. Deseo que reconozcan que vale la pena luchar por la amistad, que el perdón y la gracia son partes necesarias para estar en relaciones con seres humanos imperfectos; que tener gente en tu espacio es importante para el éxito significativo, y que el conflicto vale la pena trabajarlo cuando se está con la gente correcta. Quiero que puedan descubrir cuanta riqueza se logra cuando se ganan amigos de diferente cultura, color, con creencias diferentes, y que /o provenientes de otros países. Sin embargo, también quiero que sepan, que algunas veces es mejor alejarse de ciertas amistades o comunidades donde no se les permiten crecer. Quiero que se atrevan a elegir su propio crecimiento y felicidad por encima de relaciones asfixiantes. No quiero que permanezcan estancadas en lugares o con gente que no las valora o respeta.
11. **Las partes más difíciles de la vida generalmente son las que traen el mayor crecimiento.** Hay una parte de mí que añora proteger a mis hijas de las dificultades de la vida, no obstante mi parte más sabia sabe que he crecido más a través de las dificultades. Fui transformada a través del dolor y el trauma, y sé que el trabajo enriquecedor y significativo que ahora puedo realizar, es el fruto de toda ese dolor y oscuridad transitada. Quiero que puedan reconocer la fortaleza y la resiliencia que poseen para superar circunstancias difíciles y que existe un sentido superior por el cual luchar. Espero que siempre sepan que no tienen que sobrellevar solas las

situaciones difíciles de la vida y que, en tanto sea capaz, voy a caminar junto a ellas. También quiero que sepan que jamás deberían sentirse avergonzadas de pedir ayuda a sus amigas o familiares, recurrir a una terapia, y/o buscar tratamiento para una condición mental o trauma. No quiero que ellas ignoren el dolor, sino que lo atraviesen con gracia y valor junto a gente que realmente las ama.

12. **Hay mucha belleza y magia en este mundo– no se la pierdan.** Algunos de mis momentos especiales con mis hijas son aquellos en los que nos quedamos de pie en reverencia observando un atardecer asombroso en las montañas, cuando reímos con mucha alegría en un parque de diversión, cuando nos sentamos alrededor de una fogata observando cómo se encienden las llamas, o conducimos por horas y horas para oír conciertos de nuestras bandas favoritas. Espero que siempre se permitan divertirse, busquen aventuras, la naturaleza las asombre, y se rodeen con la belleza. Espero que puedan tomarse el tiempo para detenerse y advertir incluso los pequeños retazos de la magia de vida. Quiero que vivan plena y reverentemente y llenen sus vidas con experiencias significativas.