

## Canasta llena

Intento distraerme. Ya barrí, lavé trastos, desayuné. No tengo trabajo por hacer de la oficina que me ayude a esconderme detrás de él para justificar “que no tengo tiempo para escribir la idea que he traído desde que mi hija me dijo que se iría este fin de semana a un taller fuera de la Ciudad de México”.

Por un lado, me alegra que pueda estar haciendo sus actividades de forma tranquila y sin miedo a la contingencia sanitaria, consciente de las medidas preventivas, pero, sobre todo, eso, sin miedo a recuperar espacios. Por lo que me da mucho gusto que pueda estar este fin de semana en un lugar soleado, con jardines, trabajando en ella y divirtiéndose también.

Estuve intentando “inmiscuirme” en su plan (como ella me dijo) porque también tengo muchas ganas de ir a un lugar para descansar de la rutina del trabajo en casa, de la contingencia del camino de casa al súper y de regreso y de las visitas a consultorios; pero no tuve éxito. Claramente, ella quiere vivir esta experiencia. Primer viaje que hace sola, que se paga con sus propios recursos y para hacer algo que le interesa.

Dicen las personas místicas que, todos y todas somos maestros, maestras, unos de otros. Sin duda así es. Desde que mi hija me anunció que está preparándose para independizarse, estoy trabajando más a fondo en mi terapia el famoso tema del *nido vacío*...

Estoy por cumplir 50 años, sin pareja desde hace 15 años que me divorcié de su papá. Quince años en que cada fin de año, pienso en que el siguiente si tendré una pareja. En terapia he ido descubriendo que no estaba tan segura de esa afirmación. Por la relación de codependencia emocional que tenía con mi mamá y por el miedo de volver a sentirme lastimada o de volver a sentirme abandonada.

Mi mejor amiga, mejor dicho, mi hermana de corazón es una mujer muy independiente, libre, autónoma y según dice, sin ningún tipo de apego a la gente. Cuando platicué con ella sobre mi sentir ante la ausencia en casa de mi hija cuando se independice, me hizo ver que es parte de la vida. Ella se divorció también hace varios años y también tiene solo una hija. En la conversación de ese día me dijo: “no hay nada que me apegue a esta Ciudad, así que estoy pensando si me voy a otro lado a vivir, pero no me causa ningún temor estar sola, no necesito que alguien esté conmigo para sentirme feliz”. Al escucharla, viví un momento en sentimiento de abandono. Hemos compartido muchas cosas, viajes, paseos. Nos hemos acompañado en el crecimiento de nuestras hijas, en los procesos de divorcio, en la enfermedad de nuestras madres y en la partida de su mamá.

Mi terapeuta me ayudó a identificar la necesidad que tenía de ser necesitada por alguien más para sentirme bien. A partir de esto, he estado mucho más atenta a lo que significa estar conmigo misma, a hacer lo que me gusta hacer, a disfrutar las cosas sola o en compañía y, sobre todo, a dejar de depender de la compañía de mi mamá, mi hija o mi mejor amiga.

Este fin de semana es un reto para mí. Estar atenta a que la mente no me traicione con pensamientos negativos o catastróficos. Disfrutar este tiempo que tengo para estar conmigo

misma y para disfrutar. Sin embargo, es inevitable llegar a esta reflexión que también estoy permitiendo que salga para que continúe el proceso de sanación del impacto por esa codependencia que tuve por tanto tiempo.

Llegar a los 50 años me hace, sin duda, pensar en cómo quiero seguir viviendo el resto de mi vida. Qué planes quiero tener para el futuro en cada área. Para cuidar mejor mi salud física y emocional. Para seguir desarrollándome profesionalmente. Para consentirme y darme lo que me gusta y quiero. Escuchaba en un ejercicio de relajación profunda que, tal vez no estamos en pareja porque necesitamos estar con nosotras mismas antes. Me gusta pensarlo así para no sentirme mal por no haber atraído aún a alguien a mi vida en ese terreno.

Nido vacío me parece una frase muy lastimosa. De inicio, porque habla de algo que, si estaba lleno, protegido y que de repente se vacía. Como si ese hecho fuera algo malo. Me niego a adoptarlo como una etapa en la que estoy por entrar. Prefiero pensarlo como el momento en que se ve reflejado el sentido de la vida de mi hija a quien amo tanto. Prefiero pensarlo como un momento en el que ella está tomando todo lo que recibió de mí y que elija libremente lo que le sea útil para su propia vida y deseche aquello que debe quedarse, que no le corresponda. Prefiero nombrar este momento como canasta llena. Una canasta llena de frutas de colores, frescas y abundantes, que ambas tomaremos para llevar a nuestro propio viaje. Que ella tome las que más le gusten y las aprenda a cultivar después en su propio campo y yo, quedarme con las que quiero seguir disfrutando. Tal vez lo que esté haciendo en estos momentos acompañada de la terapia, sea, tejer una nueva canasta que sea la que hoy necesito solo para compartir conmigo misma.