# Un consejo para un ama de casa

*Vianey Lamas F.*

Foto de Rotmi Enciso

¿Cómo reprimimos nuestras habilidades? ¿Cómo la rutina nos sofoca de esta manera?

Yo solía escribir con devoción, me encantaba, podía escribir de cualquier tema, solo necesitaba un lápiz y una hoja de papel. Cuando sentía esa sensación a la que yo llamaba "inspiración" era hora de sentarme a escribir, a crear, a plasmar... Pero para un ama de casa con dos hijos es fácil perderse en las obligaciones: cocinar, lavar, planchar, recoger a los niños del colegio, servir los alimentos, revisar tareas, etc.

Pareciera que la individualidad desaparece, nos convertimos en la esposa de... Y la mamá de... Y nuestro "yo" se va hundiendo en las arenas de las obligaciones, convertimos nuestra vida en un "debo" o un "tengo que". Hasta sentarnos un momento a leer una revista perdida, o saludar por teléfono a una amiga parecieran verdaderas proezas.

El tiempo avanza, cuando volvemos nuestra mirada al espejo, no nos reconocemos, aparece la imagen de una mujer seria, malhumorada, ojerosa, con el tinte sin retocar, tal vez con unos kilos de más y ¿por qué no decirlo? H-I-S-T-É-R-I-C-A.

¿Y nuestra vida sexual? ¿Alguien se acuerda? Tal vez sea también rutinaria, aburrida e insatisfactoria. Y así vamos por la vida, vegetando. ¿Hasta cuándo? ¿Qué hace falta que suceda para darnos cuenta de que merecemos otra manera de vivir? Si nos llegamos a dar cuenta entonces creemos que algo o alguien llegará a mejorar nuestras vidas, a salvarnos del hastío. Y seguimos pasando la estafeta, seguimos siendo irresponsables con nosotras mismas y como nadie llega nos frustramos, somos más intolerantes. ¿suena familiar este panorama?

Foto de Rotmi Enciso

Bueno, pero todo podría cambiar, la solución está en nosotras mismas, es interior, sí, vuélvelo a leer, interior. Está en tí, nace de adentro hacia afuera y es nuestra responsabilidad hacer todos los cambios necesarios para que nuestro olvidado "yo" emerja con fuerza y nos libere de nuestra prisión de rutina y aburrimiento.

Piensa en algo que te gusta mucho y hace tiempo no haces, ¿qué tal ir a comprarte ese disco que hace meses deseas o conseguir esa canción que oíste en la radio y te encantó? Podrías bailar o cantar todo el día, como hace años no lo haces, tal vez la última vez que hiciste esto estabas en la prepa y tenías 18 años. Piensa lo que tu quieras y hazlo. Date la oportunidad de escucharte y atenderte. Te sentirás mucho mejor. Es muy probable que contactes algo de ti que tenías olvidado. Pueden surgir muchos sentimientos, tal vez te pongas feliz de cantar pero después sentirás tristeza por no haberlo hecho durante tanto tiempo. Te invito a que analices tus sentimientos, no los evadas, quédate con ellos. Escríbelos o platica con alguien. Te sorprenderás.

Este es un consejo para todas aquellas amas de casa que se sienten atrapadas, que quisieran salir corriendo, que quisieran desaparecer. Este es un consejo de un ama de casa que reprimió su habilidad de escribir por años. Este es un consejo de una mujer que quiere compartir su proceso de sanación con otras mujeres. Este es un consejo para que la próxima vez te reconozcas en el espejo.