
El abandono

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 10 - 18 de julio de 2015.



“El sentimiento de abandono es la muestra más palpable de haber perdido la ternura”

Extravío

Vagabundo nocturno por bosque y quebrada,
un fantástico cerco arde a mi alrededor ,
acosado o maldito, no me importa nada,
yo continuo fiel a mi impulso interior.

¡Cuán a menudo la realidad me ha llamado,
esa en que vivís vosotros, a su lado!
Despierto y temeroso en ella residí,
hasta que pronto, en cuanto pude, huí.

¡Oh, patria cálida, que quitarme queréis,
oh, sueño de amor, no me lo arrebatéis!
Hacia él por mil esclusas tiene que manar
mi ser, como las aguas fluyen al mar.

Fuentes secretas me guían con su cadencia,
aves de ensueño agitan su plumaje brillante;
suena de nuevo el canto de mi adolescencia
y entre zumbidos y trenzas de oro radiante
vuelvo, sollozando, a la materna presencia.

Hasieran



Hemos recorrido nuestros sentidos en la búsqueda de la ternura.

Ha pasado casi un mes desde la última entrega. La ausencia de nuestros mensajes fue un ejercicio pensado. Seguramente te preguntaste: ¡QUÉ HA PASADO CON EL TALLER DE TERNURA?

Pues bien, la respuesta es muy clara. Debíamos de experimentar unos días de abandono para que sopesáramos el daño que nos hacemos a nosotros mismos y a quienes amamos e inclusive a quienes nos rodean, cuando permitimos el abandono.



Cuando nos abandonamos

A lo largo de nuestras vidas hay periodos en que nos descuidamos. A veces es por concentrarnos en las actividades productivas como el trabajo, los estudios, la enseñanza y la crianza de los hijos.

Otras ocasiones el descuido se le atribuye a la depresión, la tristeza, el duelo o las pérdidas de todo tipo.

Sin embargo, hay ocasiones en que no tenemos explicación y de pronto, en un momento determinado, ya sea frente a un espejo o a un comentario de alguien cercano e inclusive al vernos retratados, descubrimos el grado de abandono que visiblemente mostramos.

También hay veces que frente a los demás fingimos estar bien y no abrimos nuestro sentir para decirles que aunque nos veamos físicamente bien, dentro, muy dentro de nosotros está una atmósfera de derruida esperanza, escombros de lo que fuera nuestro hogar interior y que hemos dejado en ruinas.

Cuando nos abandonamos dejamos de tener la capacidad de dar ternura y de recibirla. Nadie puede dar lo que ya no tiene. Por ello, debemos de trabajar el abandono en todas sus formas. El primer paso es la INTROSPECCIÓN. Es decir,

meterte a dentro de ti y poner en orden la habitación íntima. Nadie lo hará mejor que tu mismo.

Haz una cita contigo. Así como haces una cita para ir al médico o al psicólogo, fija hora, día y lugar de reunión. Donde nadie ni nada te interrumpa. Puedes tener cerca un espejo o no, eso lo decides tu. Si tienes el espejo, empieza tu reunión observándote por varios minutos. No te digas nada, no expreses argumentos despectivos hacia tu persona. Solo observa con detenimiento todo. Tu físico, tu postura, tus expresiones y tu ropa. La vestimenta grita lo que el cuerpo habla. Así que eres un todo y el aspecto de tu ropa reflejará en gran medida lo que física y emocionalmente sientes.

Esta primer cita contigo mismo habrás de repetirla muchas veces más. Lo importante es que te decidas a cuestionarte.

Después de observarte detenidamente. Pregúntate si ¿Realmente te has abandonado?

Identifica los tipos de abandono que tienes:

1. Abandono de tu imagen personal (peinado, piel, sobrepeso, aliento, aseo, etc.)
2. Abandono de tu imagen corporal (condición física y falta de ejercicio, flacidez, postura, agotamiento continuo, somnolencia, falta de apetito, etc.)
3. Abandono en tu vestimenta (aseo de calzado, ropa, combinaciones desaliñadas, ropa en mal estado por descuido, etc.)
4. Abandono en tu habitáculo (recámara o casa desorganizada, amontonamiento de objetos, colaste caóticos, suciedad, enseres descuidados, falta de pintura, muebles rotos, jardín, plantas, macetas o balcones abandonados, etc.) También puede ser abandono de tu vehículo (sucio, cajuela llena de objetos, motor sin servicio, etc.)
5. Abandono administrativo (retrasos en los pagos de luz, agua, renta, impuestos, tarjetas de crédito, créditos o deudas acumuladas, desorden en las cuentas bancarias, falta de cobranza, etc.)
6. Abandono emocional (ausencia de relación emotiva con alguien o algo (mascota), decaimiento en la relación amorosa, conflictos continuos o

rompimiento, rechazo a los compromisos sociales, rechazo a los amigos, rehusar establecer vínculos sociales, aislamiento con los compañeros de trabajo, etc.)

7. Abandono intelectual (disminuir sensiblemente el hábito de lectura, dejar de estudiar, carrera o capacitación trunca, falta total de lectura, no ir a eventos culturales o museos, no tener interés por conferencias, lecturas, cursos, conversaciones con personas cultas o que estimulan el conocimiento, despego a tus hobbies o pasatiempos habituales, etc.)

Como podremos ver, después de hacer este exhaustivo examen del abandono personal y que hayas detectado las áreas más descuidadas. Debes proceder a realizar un COMPROMISO contigo mismo. Evidentemente, cuando se tiene todo hecho ruinas es imposible que de un día para otro recuperes o reconstruyas lo abandonado.

Establece metas cortas. Las METAS accesibles son muy estimulantes. Lo más sencillo se resuelve primero y conforme crezca la complejidad verás que se hace más fácil pues ya cuentas con la infraestructura básica.



La inercia del abandono nos arrastra desde nuestro interior hacia el exterior. De ahí que es común que abandonemos a los amigos y a los otros que circunstancialmente vamos conociendo en la vida. Pero lo más grave es cuando abandonamos también a los seres que amamos, a los más cercanos con los que convivimos.



Cuando abandonamos a quienes nos aman

La mejor excusa que tenemos para abandonar a quienes amamos es el tiempo. Aducimos que por el trabajo o nuestras ocupaciones no tenemos “el tiempo” para verlos, hablarles y mucho menos para hacerles compañía.

Cuando estamos desgarrados interiormente, adolecemos de amor hacia nosotros mismos y por ende no tenemos la capacidad de ser tiernos. Esto se magnifica con los seres que sabemos que nos aman y que aparentemente amamos. El abandono se va produciendo lentamente, imperceptiblemente. Hasta que llega el momento en que consideramos que no es necesario tenerlos cerca ni presente—porque como sabemos que nos aman—, la distancia o la ausencia física, verbal, se da por gratuita. La frase preferida es: “Yo sé que me quiere y que yo le quiero. No necesitamos de estar juntos ni cercara seguir amándonos”.

El abandono a los seres queridos es más patente cuando la persona es mayor de edad y quizás posee impedimento físico o motriz. Nos resulta aburrido pasar mucho tiempo con los mayores, los enfermos y los incapacitados. Es más atractivo andar con aquellas personas divertidas, llenas de vida, que nos contagian su entusiasmo. Buscamos justificantes como “No le gusta ya salir”, “Le cuesta trabajo andar en la calle”, “Le gusta acostarse temprano”, “Prefiere tomar sus alimentos en su casa”, “Ya no le gustan los viajes”.

También abandonamos a los pequeños, a los hijos, sobrinos o nietos. Se les abandona cuando son muy pequeños porque “Son muy llorones”, “Dan mucha guerra”, “Las actividades que hacemos no son para llevar niños”.

Finalmente, viene el abandono de la pareja. Existe una monotonía que se genera con el tiempo y dejamos de estarnos re-inventándonos con nuestra pareja.

Damos por hecho que ya esa persona es nuestra y no tenemos que estarla cautivando, seduciendo, enamorando. La vamos convirtiendo poco a poco en parte del menaje de casa.

Se da tanto en hombres como en mujeres. En el caso de las mujeres se agrava cuando aparecen los hijos. A medida que les van consumiendo el tiempo y deben atenderlos, piensan que a la pareja no deben dedicarle atención, interés y mucho menos consumir tiempo cuando los hijos requieren tanta atención.

Es cuando al marido o al padre de los hijos lo convierten en una especie de ropero estorboso del cual se tiene que tener pero no necesariamente considerar para ser feliz.

Todos estos ejemplos y muchos más que cada uno puede enumerar constituyen formas de abandono que debemos erradicar.

Lo primero que debemos hacer es una lista mental de quiénes son los seres que nos aman y a quienes debemos procurar. Entender que el tiempo no debe consumirnos no extinguir la posibilidad de cultivar ese amor. Cuando ya tenemos el inventario de nuestros amores, debemos organizarnos para dar a cada quien su atención especial. Es administrar el tiempo y no consumir el tiempo lo que debemos aprender a hacer. Al cobrar conciencia de lo fundamental que todos ellos son para nosotros, empezamos a reconstruir nuestro tejido afectivo y vamos recuperando los lazos afectivos que nos han nutrido y dado sentido emocional a nuestras vidas.

Hagamos los espacios en nuestras agendas para los padres, abuelos, hijos, sobrinos, nietos, compadres, padrinos, maestros, ancianos y enfermos. Debemos tener la capacidad de estar atentos a todos los que de una forma u otra, nos han dado amor y ternura.

Cuando abandonamos a los otros

No todo en nuestra vida es interactuar con los seres amados o la familia. Existe una compleja red de relaciones que vamos tejiendo desde nuestra infancia. Por ello debemos cultivar esa red, cuidar de esas personas, que si bien por circunstancias laborales, de distancia y de otros factores a veces ya no están tan cerca de nosotros. Existen muchos recursos tecnológicos para estar cerca de aquellas personas con las que intercalamos por algún tiempo y confiaron en nosotros ya sea en forma de amistad o de relación laboral o de negocios e inclusive de compañeros de escuela. Para evitar abandonarlos o bien para reconstruir esos lazos existen muchas fórmulas que van desde una llamada telefónica para saludar, una excusa para actualizar datos,

una tarjeta postal, una felicitación en las fiestas de fin de año, si se cuenta con su fecha de cumpleaños una nota para desearle lo mejor, etc.

Sin embargo, hay una fórmula infalible y bella que puedes optar por hacer y que te distinguirá del montón.

recupera el poder de la CORRESPONDENCIA. Hoy en día todos mandan mensajes en el Facebook, chat o el correo electrónico. Tú no lo hagas así, rompe el molde y regresa a los básicos.

Compra unos bellos sobres, un papel bonito, si tiene algún sutil aroma mejor, escribe a mano una pequeña carta saludando y recordando lo importante que esa persona ha sido en tu vida. Dale las gracias y desea que la amistad continúe viva.

Más de una persona no solo te lo va agradecer, mostrará mucho más entusiasmo y te tendrá en una posición distinguida.

En suma: No te abandones nunca, no abandones a quienes te aman y mantén vivas las relaciones que has ido construyendo con los otros. Es la mejor forma de ir en la búsqueda de la ternura.

Esta ocasión tu tarea es no abandonar..

Ejercicio 12

1. Autoanálisis para verificar si te has abandonado o no.
2. Administra tu tiempo para darle tiempo a quienes te aman.
3. Reconstruye o mantén los lazos con aquellos que a lo largo de la vida han aportado amistad, trabajo, servicios y simpatía hacia tu persona..