La Jaula Invisible© 1a. parte

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 2 - 27 de marzo de 2015

La libertad es uno de los dones más preciados para todo ser vivo. Privarse de ella es lo más frustrante. Pero aún más, es construir tu propia jaula.

La necesidad del otro

A los pocos instantes después de tu nacimiento y haber experimentado el estrés de salir de ése entorno cálido, rodeado de líquido amniótico, confortablemente protegido en la matriz de tu madre, empezaste a experimentar situaciones y condiciones desconocidas. Ante esos agentes adversos (cambios de temperatura, hambre, sed,etc.) y al no saber cómo bastarte a ti mismo y manejar a los estresores, aprendes a llorar, emitir gritos, quejidos, pujidos, etc.

Descubres que necesitas al otro.

Generalmente el otro es tu propia madre. Aquellos que son recluidos en incubadora, será la enfermera. En las maternidades combinarás momentos en la cercanía de tu madre,

en su regazo pero también serás atendido por las enfermeras o puericultoras.

Necesitar es el primer comando que tu organismo y tu mente aprenderá.

Necesito respirar. Necesito comer., dormir, llamar la atención para que me atiendan, necesito de alguien más para sobrevivir.

A partir de esos reclamos de atención surge entonces la DEPENDENCIA. Es decir, dependo del otro desde mi nacimiento. Descubro que “el otro” me resuelve lo que yo necesito. Asimismo aprendo que para que “el otro” me atienda, yo requiero manifestar mis necesidades.

Mi madre, padre, abuelos y los seres cercanos a mi entorno me mostrarán no solo que atienden a mis necesidades sino que me develarán una emoción que se llama AFECTO.

El afecto se percibe a través de vibraciones y energía hasta cierto punto intangibles, es algo invisible que percibimos. A ese enlace se le puede llamar vínculo afectivo. Los vínculos afectivos se van haciendo más fuertes conforme desarrollamos la empatía, la identificación con el otro.

Seguridad, socialización y aprendizaje

A medida que evolucionamos en el nuevo medio ambiente, vamos descubriendo que hay sitios y situaciones en donde nos sentimos seguros y hay otros lugares o momentos en que empezamos a sentir la inseguridad. De esa forma descubrimos procesos para sentirnos más seguros, más confortables y en equilibrio. Cuando percibimos agentes que nos estrenan (estresores) y que nos provocan inseguridad reaccionamos con sorpresa, tratamos de huir de ellos, o los agredimos o nos estresamos negativamente.

Una forma de reducir el sentimiento de inseguridad es en el cual buscamos acompañarnos del "otro" o de los "otros". Estar con otros seres nos produce una sensación de mayor seguridad que estar aislados o solitarios. Esta gratificante sensación de no estar solo nos va induciendo a la socialización. Formar parte de un grupo, de una familia, de un clan, tribu…es asegurarnos, de "sentirnos seguros" y eso nos permite lograr un equilibrio en nuestras emociones.

Todos estos procesos y experiencias vienen formar parte de nuestros primeros mecanismos cognoscitivos y que comúnmente se denominan como APRENDIZAJE. Aprendemos como estar mejor, cómo lograr bienestar.

Cuando podemos diferenciar aquello que nos facilita sentirnos seguros de aquello que nos provoca inseguridad, **aprendemos** con lo ya experimentado y vamos encontrándole sentido al aprendizaje.

El aprendizaje debe ser un proceso gozoso. Eso lo vemos en los bebés que sonríen y nos muestran que se sienten satisfacción cuando "aprenden" ciertas gracias, o cuando aprenden a dar sus primeros pasos. El niño pequeño es una especie de "esponja" que observa, absorbe conocimientos y disfruta de lo que aprende.

También empieza a aprender a cómo hacer que el "otro" reaccione a ciertos estímulos. Es cuando descubre que es capaz de manipular al otro.

El aprendizaje y llegar a dominar aquello aprendido, nos impulsa a experimentar otra necesidad que es la de superarnos. Si damos unos cuantos pasos y ya aprendimos a caminar, entonces queremos superarnos, por eso empezamos a intentar correr y a escaparnos de los brazos protectores de nuestros padres o cuidadores.

Para poder entender este concepto de las necesidades fundamentales del ser humano, recurriremos a Abraham Maslow.

Abraham Maslow era hijo de una familia de judíos emigrantes rusos, no ortodoxos, siendo Abraham, el mayor de siete hermanos. Era un niño solitario, aislado del mundo, inmerso en los libros, lo que le permitió desarrollar una gran capacidad de introspección y análisis, lo que comúnmente llamamos capacidad intelectual.

Abraham concurre a la Universidad y descubre que su verdadera vocación era la

psicología. Después de concluir su maestría y posteriormente su doctorado en psicología (1934), en la Universidad de Wisconsin propone la teoría psicológica llamada hoy en día "Jerarquía de necesidades de Maslow". La teoría de Maslow consiste de un análisis sobre la motivación humana y sus necesidades más apremiantes. Maslow jerarquizó las necesidades humanas y su teoría plantea que conforme los seres humanos satisfacemos las necesidades básicas, vamos desarrollando tanto aspiraciones y necesidades más complejas. Logra graficar en una escala tipo pirámide, el ascenso de las necesidades, siendo la base las necesidades más básicas y el vértice las necesidades superiores o más complejas. Esta gráfica es conocida actualmente como la Escala o pirámide de necesidades de Maslow. Es padre de la corriente o escuela psicológica HUMANISTICA.
La jerarquía de necesidades de Maslow consta de 5 niveles:
Los cuatro primeros niveles son necesidades DEFICITARIAS; el nivel superior o último corresponde a las NECESIDADES DE AUTO-REALIZACION o de afirmación del SER.

Las necesidades deficitarias son las más urgentes para la vida del ser humano y pueden ser satisfechas:

1. Fisiológicas (Alimento, agua, aire)
2. Seguridad (Protección, techo, habitación)
3. Aceptación social (Amor, afecto, sentido de pertenencia, vínculos amistosos)
4. Autoestima (Éxito material, prestigio social, auto valía)

Las necesidades de autorrealización requieren del trabajo continuo y de la fortaleza del individuo por alcanzarlas. Esta necesidad solo se plantea en el individuo cuando ha logrado satisfacer las anteriores. Hay dos fuerzas:

Las del CRECIMIENTO
Las REGRESIVAS

Las fuerzas de crecimiento impulsan al individuo a ascender en la pirámide. Busca siempre llegar hacia arriba en la jerarquía. Las regresivas empujan a retornar a las necesidades urgentes o prepotentes que se encuentran hacia abajo en la jerarquía. Esto es cuando se dan carestías o pérdidas de lo ya alcanzado.
Las necesidades fisiológicas básicas buscan mantener la homeostasis, o sea, el equilibrio de nuestro propio organismo.

Cuando fuimos niños pequeños nuestros padres o tutores se encargaron de mantener nuestro equilibrio. Sin embargo, a la par durante nuestro crecimiento, nuestros padres, familiares o maestros —los adultos en general—, nos van creando miedos.

Miedos

Permanentemente estamos bombardeados de "miedos" por todos los que nos rodean. Los miedos son barreras mentales asumidas o auto impuestas. Pueden ser heredados o adquiridos por nuestra propia experiencia de vida. Los miedos / temores paralizan nuestra capacidad de responder o actuar oportuna y rápidamente.

¿Te has preguntado cuáles eran tus "miedos" en la infancia? ¿Cuántos de esos miedos ya los superaste? ¿Y cuántos miedos aún sigues arrastrando?

Ejercicios 2 y 3

El presente módulo y el siguiente estaremos tratando sobre "La Jaula Invisible". Para poder entender este concepto y llegar a nuestra meta que es recuperar la ternura, debemos trabajar en esta ocasión sobre dos aspectos fundamentales:

Dependencia del otro
Miedos

El ejercicio 2 consiste en que hagas un análisis de cuáles son las personas con las que actualmente sientes algún tipo de dependencia. Elabora tu lista personal donde pongas el nombre de la persona y si sientes que esa dependencia es positiva, negativa o ambivalente.
En caso de ser negativa, debes desarrollar una estrategia para eliminar dicha dependencia. En el caso de las personas que te resulten ambivalentes, debes elegir si vale la pena continuar con esa relación o definitivamente planeas la estrategia para dejar de tener esa situación de conflicto. A veces es mejor cortar por lo sano que mantener una relación de odio-amor. Si no es rescatable el vínculo. ¡Córtalo! Pero ese

corte no debe ser violento ni grosero, debe ser negociado (si esa persona tiene la capacidad de razonarlo) o de lo contrario paulatinamente aléjate de ella. Para esto ve buscando excusas para no reunirte, no compartir tanto tiempo y poco a poco abandonarle. Tu meta al final del curso es tener muy claro las dependencias que tienes con otros y el proceso para depurar esas relaciones enfermas.

Para el ejercicio 3 te voy a pedir que tomes una hoja en blanco, la observes, medites unos

segundos, dividas la hoja en dos columnas para escribir dos listados. En uno de ellos, y escribe los miedos que tuviste en tu infancia y en la otra columna, de forma paralela pon la lista de tus miedos actuales. Si el miedo de la infancia (lado izquierdo) no ha sido superado, pon el miedo que persiste al mismo nivel, si por el contrario, ya lo superaste pon simplemente:

Una palomita √ de aprobado.

Los miedos nuevos de tu edad adulta enuméralos en la columna derecha y deberás de trabajar sobre ellos. Si deseas una consulta sobre esta lista, puedes enviármela por correo electrónico para que te brinde herramientas o ideas de cómo irlos superando.

No olvides que es bueno que nos escribas y nos digas qué sentiste y qué pensaste. Si en el módulo no lo hiciste, hazlo en este. Nos "vemos" en el siguiente módulo,