
La Jaula Invisible© 2a. parte

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 3 - 4 de abril de 2015



La mejor forma de liberarte de tu propia jaula es cobrando conciencia de cómo la construiste y cuáles son los barrotes que te obstaculizan tu propia libertad.

Las culpas

La infancia es una difícil etapa de adaptación al entorno social. Muchos hablan de que la infancia es una etapa de goce y felicidad. La recuerdan desde la memoria romántica y por la lejanía de los acontecimientos pero en realidad, la infancia posee etapas de grandes dificultades de adaptación de incomprensión y crueldad.

Cuando eras pequeño, te encontrabas indefenso de muchas de las agresiones que los adultos cometen —inconscientemente en su mayoría—, pero que impactan sobremanera a la frágil mente del niño.

Van desde el tono de la voz donde te tratan como si fueras un bobalicón, te hacen bromas pesadas, te atribuyen travesuras que quizás no cometiste y te siembran algo que



resultará sumamente terrible para todos tus procesamientos mentales futuros: Te siembran el concepto de CULPA:

La mayor parte de nosotros, crecimos en un ambiente de moral judeocristiana. Ya seamos católicos, cristianos, protestantes o judíos, desde cualquier ideología religiosa, la culpa es una herramienta que va muy vinculada a los miedos. Si algo salió mal, se debe culpar a alguien. Y a ti te meten en el cerebro que debes cargar siempre con una conciencia de culpabilidad.

¿Existió Adán y Eva? Eso no importa, lo que importa es que cometieron un PECADO y miles de años, siglos, después, cuando eres niño te inculcan la idea de que tu eres responsables, es decir, eres culpable de lo que esos dos míticos personajes cometieron. Debes cargar la culpa. recordarás los angustiosos momentos en tu hogar o en la escuela, cuando algún adulto enfurecido preguntaba a los niños, quién había hecho tal o cual cosa. También recordarás las respuestas en un coro de voces: “¡Yo no fui...yo no tengo la culpa!” Y cómo provocaban a los delatores para que dijeran, más bien, **acusaran** al supuesto culpable.

Recordemos esos terribles momentos que angustian a un niño. Cuántas veces, sin ser responsable del acto reprobado, terminabas castigado con el sentimiento de que era injusto pero que te habían acusado de ser culpable.

Para los que se orientaron religiosamente hacia la creencia en Cristo, el sacrificio en la Cruz viene a ser precisamente el concepto que te inoculan para manejar más la culpa. Por eso en el lenguaje del día con día escuchamos: “Es mi cruz, debo cargar con ella”. “Tengo que pagar mis pecados...por mi culpa, por mi santa culpa!

A la culpa se le define como: Falta o delito que comete una persona de forma voluntaria. Es la responsabilidad o causa de un suceso o de una acción negativa o perjudicial, que se atribuye a una persona o a una cosa.

"la culpa de que te echaran del instituto es únicamente tuya; el mal tiempo tuvo la culpa de que se suspendiera la regata"

El sentimiento de culpa es una vivencia psicológica que surge a consecuencia de una acción que causa un daño y que provoca un sentimiento de responsabilidad. También puede surgir por la omisión intencionada de un acto.

El sentimiento de culpa, así como la manía de estar buscando las culpas en los otros y el temor a cargar emociones negativas por un determinado sentimiento de la culpa, frecuentemente contribuyen a que uno sufra de BAJA AUTOESTIMA:



BAJA AUTOESTIMA

Se le llama así a la dificultad que tenemos las personas para sentirnos valiosas o apreciadas tanto en lo profundo de uno mismo, como por el ser dignos de ser amados o al menos reconocidos por los demás. Generalmente las personas con autoestima baja buscan, la aprobación y el reconocimiento de los demás de una forma consciente o inconsciente. Esto los lleva a plantearse tener dificultad para ser mostrarse tal y como son ellas mismas, expresarse libremente sobre lo que piensan, sienten y necesitan. Tienden a enmascarar su real sentir y su forma de ser en sus relaciones interpersonales. Frecuentemente con la autoestima baja nos cuesta mucho trabajo poder decir “no” y si lo llegamos a hacer, nos invade un sentimiento de malestar y de culpa.

Al tener baja autoestima, solemos auto-engañarnos con mecanismos de defensa (de negación, intelectualización o racionalización de las causas, fabricando fantasías, buscando culpables, protegiéndonos con un escudo de agresividad etc.) con estos

mecanismos hacemos frente a los posibles rechazos sociales, a las ironías, o lo que creemos de quienes nos ironizan, del acoso y de las críticas u opiniones que los cuestionen.

La autoestima baja genera ansiedad cuando enfrentamos situaciones íntimas o afectivas.

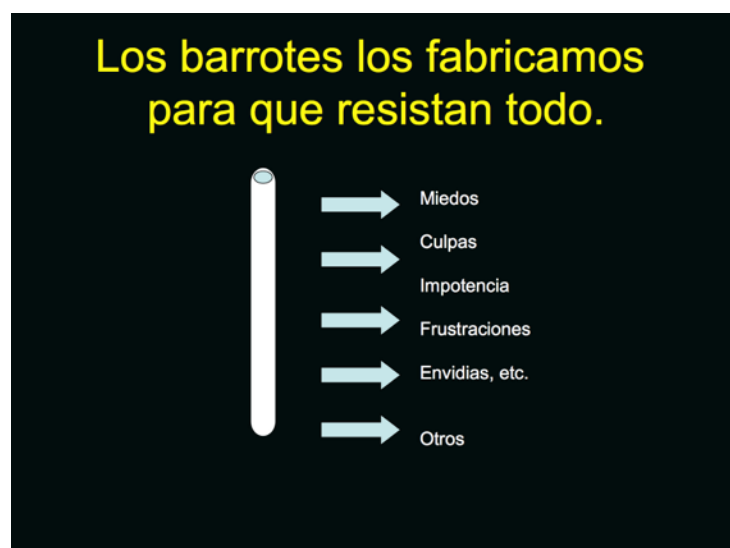


Fabricamos barrotes para nuestra Jaula Invisible

Estos elementos y otros que nos sabemos manejar o que se nos han impuesto por los seres que nos rodean, generan una necesidad de auto-protección que se traduce en fabricar los barrotes que servirán para armarse en una especie de Jaula Invisible en donde buscaremos escondernos y sentirnos seguros.

Los barrotes de nuestra imaginaria Jaula Invisible que vamos construyendo con la edad son muy fuertes y nos permiten resistir todo a costa de nuestra propia libertad y desarrollo.

Se pueden enumerar los principales elementos de los que buscamos guarecernos: Miedos Culpas Baja autoestima Impotencia Frustraciones Celos Envidias y muchos más.



Cada barrote se va integrando en una sólida reja.

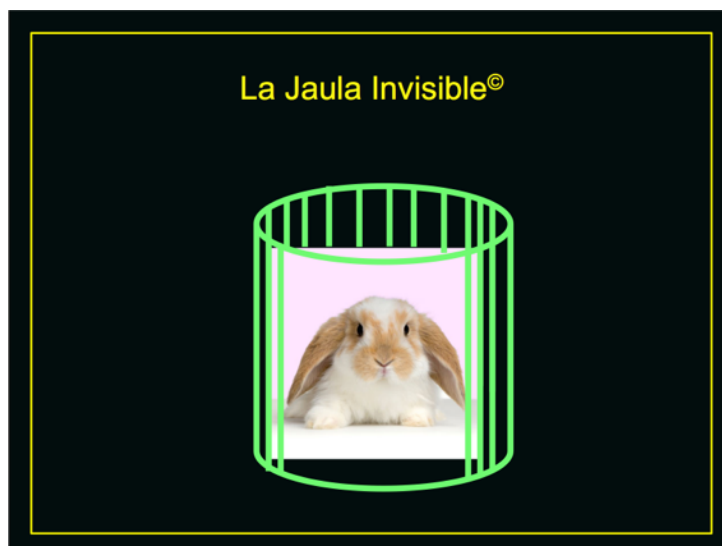


Vamos construyendo nuestra Jaula Invisible[®]



Hasta que de pronto quedamos encerrados en nuestra Jaula Invisible[®]





Ejercicio 4

Haz una lista de los barrotes que te han IMPUESTO otros (personas o instituciones)

A continuación ensilla aquellos barrotes que tu te has AUTOIMPUESTO.

Califica en orden de gravedad, aquellos barrotes que más daño te han hecho.

Escribe en una línea para cada barroto, la forma en que crees poder eliminarlo.

Señala con una fecha, o marcador de color aquellos barrotes que consideres difícil eliminar por ti mismo y cuál sería la ayuda más cercana y útil que podrías conseguir para vencerlo.

Recuerda que esos barrotes se construyen con tu aceptación antes que nada, no son culpa de nadie. Si te fueron impuestos, tu los puedes eliminar por darte cuenta del daño que te hacen.

No te auto-engañes. La Jaula es tuya, el enemigo es interno y solo tu tiene la llave para abrir y salir de esa jaula. ¡Inténtalo!

.