
¡Sal de tu Jaula invisible... construye tu Hogar interior!

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 4 - 11 de abril de 2015



Uno solo puede salir de su propia jaula tomando consciencia de nuestro propios barrotes que nos limitan (miedos, culpas, rencores, duelos no resueltos, etc.)

Salir de tu Jaula

Estamos en un momento definitivo para iniciar la recuperación de nuestra ternura. Como ya vimos, construimos una jaula a base de barrotes auto-impuestos, heredados del entorno e impuestos por aquellos que fueron nuestros formadores en las primeras etapas de vida (mamá, papá, abuelos, tutores y maestros).

Debimos ya haber trabajado esa reflexión e identificación de los factores que nos limitan y también hecho los ejercicios para empezar a entender y de ser posible perdonar aquellos que contribuyeron a encerrarnos en nuestra jaula invisible.

¿Estás o no de acuerdo en que te encerraste en tu propia jaula? ¿Te sientes ya con la capacidad de empezar a salir de ella? Este proceso no va a ser fácil. ¿Aceptas el reto? Lo



primero que debemos concientizar es que va a ser un saltó inmediato.

Hay una anécdota que nos ilustrará esto:

Una vez, un pequeño conejito fue sustraído de la madriguera de su madre y fue puesto en una jaula donde se le proveía alimento y bebida. El animalito creció en un entorno comfortable. Su jaula estaba a la salida del granero y covacha donde se almacenaban los aperos de labranza, fertilizantes, etc.

A través de las rejas, el conejo veía un amplio campo donde estaba sembrada el alfalfa. Cuando el granjero no andaba merodeando, veía que se acercaban a comer de la succulenta hierba un par de liebres y otros conejos que vivían de forma silvestre. El animal añoraba ver con qué libertad se movían sus congéneres.

Añoraba poder saltar y retozar por el campo y poder comer alfalfa directamente del sembradío. Percibía que sería una alfalfa más fresca y no la alfalfa acicalada, ya más seca que le daban diariamente.

Su obsesión creció a tal grado que empezó a tratar de abrir los barrotes con sus patas. Lamentablemente, lo único que lograba era lastimárselas.

Un día, el granjero al suministrarle su dotación de alimento, sin querer dejó mal atrancada la puerta de la jaula. Bastó que la empujara levemente con su hocico para que se abriera de par en par.

Frente a él, estaba la libertad tan añorada. Dio un salto y se dio cuenta de lo sencillo que era traspasar esos barrotes conociendo la forma de empujar la puerta.

Dio varios saltos hasta llegar a la orilla del sembradío. Probó la deliciosa alfalfa fresca y en un santiamén, se vio rodeado de los conejos silvestres que conversaron sorprendidos de cómo había vivido en tal prisión. Lo invitaron a que se uniera al grupo y se fuera a gozar de su propia libertad.

No habían pasado unos cuantos minutos de la charla cuando nuestro personaje, dudoso, les agradeció la invitación y prefirió regresar a su jaula. Con sus pesuñas regresó la puerta a su posición de cerrada y recuperó su tranquilidad perdida por unos momentos.

El granjero regresó y vio que aunque la puerta no estaba atrancada, su conejo permanecía en la jaula. Le dio de comer, surtió de agua el bebedero y cerró la jaula.

Nuevamente, otros días, el granjero se fue descuidando de atrancar la jaula. Nuevamente el conejo se empezó a dar sus escapadas al sembradío y a re-encontrarse con los otros conejos y liebres.

Cada vez se daba un mayor espacio de tiempo para convivir con los de su especie. Y en cada ocasión fue descubriendo lo agradable que era libre.

Un buen día, confiado, cuando ya pretendía regresar a su jaula vio cómo llegaba el granjero y profería gritos al descubrir que el conejo había escapado. Entre los gritos escuchó claramente cuáles eran los propósitos aviesos del granjero:

—¡Maldita sea! Tanto alimento y tanto tiempo he dedicado a engordar a ese maldito conejo y ahora justo que ya lo iba a sacrificar para hacerme un delicioso estofado, se me ha escapado!— profirió el granjero.

Aunque dudaba en regresar, el conejo, estaba seguro de que retornar era sellar su propio destino a una muerte segura. Ante la vacilación, prefirió esconderse y permanecer inmóvil hasta que anocheciera.

Despejado el camino, huyó para reunirse con los suyos.

Habían sido varios intentos de recobrar su libertad. poco a poco ganó la confianza en sí mismo. Y aunque, no estaba seguro de aceptar su libertad, las circunstancias lo obligaron a hacerlo.



Como podrás haber visto en esta anécdota, salir de nuestra jaula nos costará trabajo pero debemos empezar a intentarlo. Son varios intentos los que tenemos que ir haciendo, eliminando los obstáculos, recuperando nuestra autoestima, dejando atrás aquello del pasado que nos estorbe. En algunos casos, las situaciones imprevistas nos pueden ayudar y arrojarnos hacia la recuperación de nuestra libertad perdida. Pero en todo caso, para salir de nuestra jaula invisible —al igual que el conejo tenía la expectativa del alfalfa y el campo— necesitamos contar con un lugar a dónde poder disfrutar nuestra libertad. A este lugar donde nos mudaremos al salir de la jaula invisible, le llamaremos Hogar interior, y debemos construirlo conscientemente para que sea un lugar seguro que nos permita nuestro desarrollo pleno.

HOGAR INTERIOR

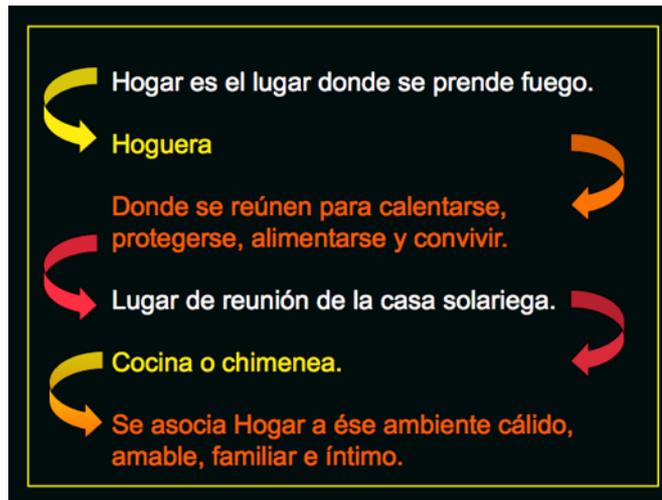
¿Qué es un hogar?

Como el término indica, hogar proviene del lugar donde se prende fuego, o sea, la hoguera. Nos tenemos que remontar a millones de años atrás cuando los homínidos se convirtieron en *Homo sapiens* y lograron sobrevivir a los llamados *Homo neanderthalis*. Habían logrado ser bípedos y descubrieron el fuego. Tener fuego y mantener vivo el fuego representó uno de los más grandes retos de la incipiente humanidad. El fuego empezó a dar muchas ventajas para la sobrevivencia de los clanes o grupos de homínidos y de *Homo sapiens*. Generalmente eran las mujeres quienes aprendieron a cuidar y alimentar el fuego. Ya fuera que vivieran en cuevas, covachas construidas de palmas, zacate o paja, adobe, madera o bien en los llamados palafitos, ellas tenían que estar velando permanentemente porque no se apagara el fuego. Ahí se descubre la importancia de tener una hoguera. En torno a la hoguera se reunían los grupos humanos, para protegerse del frío, ahuyentar a las fieras y depredadores, sentirse protegidos. Es en ese lugar donde se descubre la posibilidad de obtener mejores alimentos a través del cocimiento. Las mujeres a la vez aprenden a moldear el barro y ponerlo al fuego para lograr las piezas de cerámica que les servirán tanto para sus guisos, almacenar alimentos o el agua. Ahí nace el concepto de **HOGAR**. Millones de años después seguimos asociando al lugar cálido, protector como nuestro hogar. Seguimos reuniéndonos en torno de la cocina o en el comedor para convivir y tomar nuestros alimentos. Usamos una frase que dice mucho: “Hogar, dulce hogar”.

A partir del hogar se da el concepto de casa solariega que era el lugar donde habitaban las familias extensas. Los clanes. Podemos entonces decir que el hogar es donde se reúnen los humanos para calentarse, protegerse, alimentarse y convivir. Sea la cocina, chimenea o el comedor es donde se desarrollan los momentos trascendentales de nuestra

convivencia y es por lo que asociamos HOGAR a ése ambiente cálido, amable, familiar e íntimo.

Traduzcamos entonces el concepto al hogar interior que debemos todos tener. En nuestra mente debemos contar con un lugar íntimo, amable, cálido que nos permita convivir con nuestros seres queridos y en donde podamos refugiarnos para protegernos pero no por el miedo o las culpas, sino para protegernos de los agentes **estresores** de nuestra vida diaria. Un remanso de comodidad que nos facilite la construcción y desarrollo de nuestro ser.



Hogar interior es ése lugar íntimo, personal, cálido, familiar y amable, donde un ser habita, se nutre, se construye y se protege de forma positiva del exterior.

Todo hogar necesita construirse. Por ende, un hogar interior requiere de ser construido.

¿Cómo se construye un hogar?

1. Debemos detectar las necesidades que requerimos satisfacer.
2. Desarrollar un proyecto o Plan
3. Analizar los recursos con los que se cuenta
4. Determinar los materiales que se requieren para construir:
 - Cimientos
 - Muros
 - Instalaciones
 - Decorados
 - Protecciones
5. Finalmente instalar a los habitantes del hogar interior que son la TERNURA y el AMOR.

Continuaremos en el siguiente módulo tratando el tema de construcción del hogar interior.

Algunos de nosotros tenemos dos protagonistas de nuestra infancia que mayormente nos crean sentimientos contradictorios. Estas figuras nos provocan la sensación de no poder cerrar los círculos de la infancia. Quizás hasta nos atormenta este conflicto emocional y vamos cargados de miedos o sentimientos de culpa, corajes, frustraciones y odios que nos embargan. Concretamente, nos referimos a la figura del Padre y de la Madre.



Este aspecto es de fundamental importancia a resolver. La figura Paterna y Materna debemos analizarla y situarla en la justa realidad del “aquí y ahora”. Para ello, dedicaremos un módulo específico próximamente.

En síntesis, debemos deshacernos de los barrotes que nos impusimos por muchos años y que conforman nuestra jaula invisible. Debemos estar convencidos de que no podemos cargar fardos (bultos) del pasado que nos retengan en nuestra jaula invisible.

Ejercicio 5

Si consideras que tienes una jaula interior, anota en una columna de una hoja los barrotes que debes eliminar para poder salir de tu jaula. Jerarquízalos. Y a la par en otra columna anota específicamente qué piensas hacer para eliminar esos barrotes. Recuerda que no será de forma instantánea la eliminación de los obstáculos. Cuando consideres que estás cumpliendo con lo que planteas, en una tercera columna pones unja palomita si lo has aprobado o una cruz si aún te falta superarlo. Revisa la lista cada semana.

Eliminar barrotes

TIPO	ACCION A REALIZAR	CALIFICACION
Miedo a quedarme sin dinero.	Hacer un presupuesto, analizar alternativas de ingreso y planear un ahorro mensual obligatorio.	
Culpa de no ser atento con mi pareja	Detectar qué es lo que le gusta, lo que le desagrada y proponerme a paulatinamente modificar mi trato.	
Rencor hacia mi Padre / Madre que me maltrató de niño.	Si vivo o convivo con el /ella comprender sus circunstancias por las que atravesaba en esa época, sus carencias y empezar a perdonarme a mi mismo porque ahora que ya soy adulto tengo mejores herramientas para perdonar y olvidar aquello que me causa hoy en día rencor o malestar. Trabajar de forma positiva el sentimiento. Si tengo forma de dialogar con él o ella, buscar el momento propicio y explicarle la confusión de sentimientos y decirle que mutuamente se deben ayudar a sanar y perdonar.	