

---

# Tu Hogar interior

## Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 5 - 25 de abril de 2015

---



Decimos comúnmente “Hogar, dulce hogar” pero lo importante es poderlo construir.

## El hogar fantástico

Los primeros dibujos que hiciste en tu primera infancia eran figuritas de Mamá, Papá y de ti mismo. Después desarrollaste mayores capacidades y empezaste a construir “casitas”,

Te has preguntado ¿Por qué?

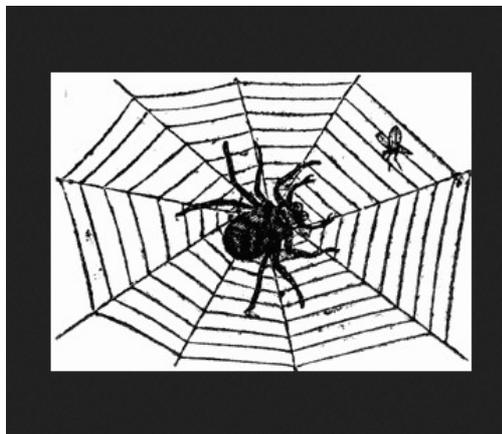
En tu fantasía infantil identificabas a la “casita” como un lugar seguro, un lugar cálido y donde te sentías muy a gusto.

Muchos, además de dibujar casitas, jugaban a eso, a la “Casita”. Ponían cojines y un techo protector que podía ser una sábana, una cobija, cualquier cosa que diera idea de techo.



*Un día, una niña que conocíamos nos invitó a su casa para que fuéramos a jugar. Al estar en el jardín y ver que nos amenazaba la lluvia, corrimos al interior de su casa a continuar los juegos. Nos invitó entrar a su recámara para jugar a la “casita” y contrario a lo que intuíamos nos encontramos que en su habitación, ella había construido a base de hilos de estambre, una gigantesca telaraña. Para ella, era una casita... para nosotros nos horrorizó la idea de ver una telaraña de dimensiones superiores a lo imaginado.*

*Con el tiempo comprendía que ella reflejaba como hogar o casita una telaraña llena de tensiones. Ya en su edad adulta, supe que su trágico destino se fue construyendo con un concepto erróneo de lo que ella percibía como hogar.*



---

Si analizamos este ejemplo, podemos deducir que en el imaginario de todos nosotros, ilusionamos un área de “confort” para hablar del hogar interior. Para subsanar las deficiencias que vamos encontrando en el hogar de nuestros padres, construimos una idea de lo que vamos a procurar hacer cuando seamos grandes. Así vamos abrigando el modelo “ideal” de hogar que deseamos. El peligro radica en que a pesar de que vayamos creciendo y madurando, sigamos atrapados en la telaraña del pasado.

En el trabajo que vienes realizando de eliminar tus barrotes de la jaula invisible, también debes quitarte todas las telarañas del pasado que te remontan a desagradables momentos de lo que debiera haber sido tu hogar-dulce-hogar. Encuentra lo bello y positivo del pasado pero desecha enérgicamente todas las telarañas y polvo que te impiden renovarte. Recuerda que somos cambio permanente. Ya no somos los de antes, ya no vivimos lo de antes, estamos aquí y ahora y debemos aprovechar el presente. Disfrutarlo, apreciarlo, comprenderlo y lograr lo máximo de lo que hoy eres y tienes.

¿Cuántos de nosotros no ambicionamos una casita de campo? ¿Cuántos no imaginamos el hogar ideal para veranear, con alberca, cerca del mar o en una cabaña inmersa en un bello bosque?

Nos sentimos frustrados cuando ya en la edad adulta nos vemos limitados económicamente para poder tener lo que en la mente soñamos.



Por ese afán de tener, de comprar cosas materiales, de juntar objetos, de adquirir la casa que soñamos, descuidamos lo fundamental: **Construir un sólido hogar interior.**

¿Cómo podemos lograr tener los objetos deseados cuando no tenemos controlado al sujeto que somos cada uno de nosotros? Los griegos no estaban equivocados cuando en el pórtico de la entrada al templo de Apolo escribieron la frase: “Conócete a ti mismo”.

## Tu Hogar interior

Antes que tener la obsesión de adquirir el hogar físico o cambiar el actual, antes de encontrar los defectos de nuestras parejas, compañeros de vida, familia, etc. necesitamos construir nuestro hogar interior. Para apreciar y amar a los otros, para poderles expresar nuestra ternura primero debemos aprender a amarnos, a respetarnos y a valorarnos en la

---

justa dimensión. Vamos por la vida caminando, arrastrando nuestra autoestima como si fuera un costal de basura. tenemos el hogar interior vacío y algunos lo hemos convertido en el cuarto de la buhardilla, o del sótano. El cuarto donde guardamos lo inservible.

¿Acaso es así ahora tu hogar interior? O por el contrario, ¿tienes un luminoso hogar lleno de los sentimientos, recuerdos y emociones más hermosas? Un hogar que te invita a arrellanarte con placer infinito, a sentirte cálidamente cobijado, donde te sientes plenamente realizado con tranquilidad y felicidad.

Como ya habíamos dicho en el módulo anterior el **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.

Y también habíamos dicho que todo hogar necesita construirse. Por ende, un hogar interior requiere de ser construido. Y nos planteamos la interrogante: ¿Cómo se construye un hogar?

Empecemos pues a desglosar el listado que enunciamos anteriormente:

**1. Debemos detectar las necesidades que requerimos satisfacer.**

Como estamos hablando de tu hogar interior, debemos conceptualizarlo como un hogar minimalista: **Pocas cosas muy buenas.**

Necesitamos: *Cariño hacia nosotros mismos.* Para ello, erradica todos los calificativos negativos que te degraden: “Soy una tonta, qué imbécil soy, me veo horrorosa, nadie me quiere, etc.” Cambiemos las palabras por calificativos positivos y estimulantes. “Soy capaz y cada día seré mejor, Me puedo equivocar pero tengo el talento de superar mis errores, Para empezar yo me quiero mucho y merezco que otros me quieran...me querrán aquellos que sean dignos de quererme, me exige demasiada belleza sin darme cuenta lo bello que soy desde mi alma y eso lo debo proyectar hacia afuera... etc.”

Debemos: *Apreciar lo que somos.* Hacer nuestra lista de talentos y grandes logros, asimismo, enlistar nuestras grandes potencialidades o áreas de oportunidad, por último indicar las áreas que debemos trabajar, corregir, pulir, mejorar, etc.

Fortalezas/ Talento	Logros / Valores	Potencialidades o áreas de oportunidad	Áreas que debemos trabajar

---

*Valorar* a quienes actualmente nos acompañan en nuestra vida. Todos tenemos a alguien actualmente que en las buenas y en las malas nos acompaña. ¿Quién o quienes son esas personas o inclusive animales? Empecemos por valorar a los más cercanos y a los que están vivos, cerca de nosotros. Tenemos la manía de añorar a los que ya se fueron y despreciar a los que están en el aquí y ahora.

Después valoremos con quienes trabajamos o estudiamos. No descalifiquemos a las personas no construyamos odios o aversiones sin sustento. Entendamos al jefe como jefe, al colega como tal y al subordinado como lo que es. Busquemos sus aspectos positivos y aprendamos de ellos.

Asimismo apreciemos a quienes nos sirven o ayudan. A esas personas que les pagamos por ayudarnos o que nos sirven en algún momento. Quien auxilia en la limpieza, el chofer del taxi, el portero, etc. Veamos a todos ellos como seres útiles y bien dispuestos a servirnos. ¿Qué haríamos sin ellos?

Por último, seamos lo suficientemente capaces de valorar a los auge son “**invisibles**” para los otros, son aquellas personas que casualmente encontramos en nuestro día y que quizás nunca más veamos. Seamos amables con ellos y valoremos su esfuerzo: la cajera del banco, al empleado de mostrador, dependiente de la tienda, mesero, el del puesto del mercado, el policía de crucero, el joven que nos entregó la correspondencia, etc. A los “invisibles para los otros” les debemos tener paciencia, entender que sus trabajos son arduos y conflictivos, regalarles una sonrisa, palabras de aliento y mostrarnos benignos con la paciencia.

En lugar de decirles: “¡Cuánto se tarda!” cambiar el concepto y decirle “¡Que pesado trabajo tiene, debe estar cansado y sin embargo se ve tan amable y feliz!” o “Lo admiro, a pesar de tanta gente, es todavía capaz de ser amable y regalar una sonrisa”.

*Cuidar* nuestro aspecto personal y el de nuestro entorno. debemos imponernos la rutina diaria de no salir a los ojos de los demás si no vamos bien arreglados, vestidos con limpieza, proyectando un aspecto de cuidado personal. Asimismo, no salir de casa dejando un campo de batalla con desechos y habitaciones desarregladas. debemos hacer un esfuerzo por dejar todo limpio y en orden. escombrar los fines de semana, arreglar macetas, jardineras, jardines, etc. Si tenemos auto, ponerlo en orden y no traer un basurero ambulante. en fin Cuidar todo lo que somos y nos rodea. eso implica cuidar nuestra salud física y mental.

## **2. Desarrollar un proyecto o Plan**

Así como se hace un proyecto arquitectónico para construir una casa, debemos hacer el plan de nuestro hogar interior:

1. Escombrar el terreno. Quitar basura, telarañas y barrotes.

---

2. Determinar los cimientos que necesitamos:

Cariño y amor propio, hacer nuestro análisis de fuerzas y oportunidades, auto-valorarnos, valorar a los demás, cuidarnos y “hermosearnos”.

Determinar los valores fundamentales que rigen nuestra vida: Honradez, tenacidad por el trabajo, respeto a los demás, respeto a las otras ideas, autenticidad, misericordia, etc.

Capacidad de darnos al otro, evitar el pensamiento y los actos egoístas y empezar a entrenarnos para dar al otro. De esa forma podemos construir cimientos sólidos. Si tenemos pareja, hijos, hermanos o padres, debemos superar las heridas anteriores y re-programarnos de nuevo para empezar a dar. Es un proceso lento, pero efectivo. Da las gracias, no des consejos, recibe sugerencias y no reacciones agresivamente, medita, no respondas instintivamente (reptilianamente), evita expresar pensamientos o palabras negativas, no insultes, aprecia lo que te dan y ¡EXPRESASELO! a la otra persona.

Desarrollar nuestras habilidades de comunicar e informar, adoptemos como regla inicial la prudencia. No comuniquemos ni informemos cosas insustanciales que puedan lastimar a los otros. No demos información de cosas irrelevantes o que los otros sabemos pueden hacer mal uso contra nosotros mismos. Digamos lo importante y lo que ayude a construir la relación. escuchemos siempre con atención lo que nos responden y mantengamos un clima pro-positivo en todo lo que informemos, digamos o comuniquemos. Alejemos la ironía, las críticas y las agresiones verbales. No te conducen a nada. Evita engancharte. Recuerda que la información es poder y si das información con la que después te puedan atacar, tu solo generaste el daño. No te enganches cuando las otras personas son provocadoras y buscan lastimarte, meterte a una discusión sin sentido y terminar en un pleito. Respira profundo e ignora el comentario.

3. Determinar los materiales que se requieren para construir:

-Cimientos (ya los mencionamos)

-Muros, son aquellos pensamientos íntimos o acciones que no debes de revelar a los otros porque son los elementos para mantener la intimidad e individualidad que todos nos merecemos. No todo lo que hagas se lo tienes que contar a todos. Debes ser discrecional.

-Instalaciones, es tu salud, tu capacidad de respirar, hacer ejercicio y expresarte correctamente, evitando la negatividad, las malas palabras, la actitud mental y eliminar el vicio de etiquetar a las personas, agredir, ironizar, etc.

---

-Decorados, son tu aspecto físico, forma de arreglarte y vestir, hablar con propiedad, sonreír, etc.

-Protecciones, es marcar límites a los otros para que no transgredan ni generen co-dependencias en tu persona.

5. Finalmente prepararte para instalar o re-instalar a los futuros habitantes del hogar interior que son tu TERNURA y tu capacidad de dar/ recibir AMOR.

---

## Ejercicio 6

Hacer la lista de fortalezas y oportunidades.

Practicar:

*Cariño hacia nosotros mismos.*

*Verbalizar tus pensamientos positivamente*

*Valorar a compañeros de viaje, trabajo e invisibles para los otros.*

*Cuidar tu aspecto personal, tu salud y del entorno.*

Desarrolla tu proyecto o plan de hogar interior:

Escombrar — Quererte — Aprecia tus valores — Empieza a dar a los otros —Expresa

No te enganches

Marca límites (anótalos)