EL TECHO QUE ME PROTEGE

"En el Yo - Tú estamos a la intemperie, por eso nos angustiamos, al no ver el techo que nos protegía, pero ese techo nos impedía ver las estrellas"

- Martin Buber

Para encontrarse con unx mismx, poder trabajar sobre aquellas áreas de oportunidad personales y aprovechar tus virtudes, hay que correr ciertos riesgos

Uno de ellos es "quedarte a la interperie".

Una cosa es el saber cómo cuidar de tí, procurando tu bienestar y manteniendo cerquita las herramientas que te permitirán acobijarte ante las dificultades y las heridas.. y otra es el establecer muros y sobreprotección para evitar que te lastimen a toda cosa

Así que en este ejercicio te invito a descubrir de qué está hecho ese techo que de vez en cuando, o casi siempre, mantienes en algún ámbito de tu vida (o en general)

Lo anterior con la finalidad de reflexionar sobre ello y posteriormente observa cómo puedes pasar a la acción en pro de tu bienestar Si es temporada de Iluvias, puedes decidir quedarte en casa para todo por la preocupación de mojarte y/o enfermarte ante la llovizna o el aguacero con el que te puedas topar lejos de casa.

O bien, salir con paraguas y siendo consciente de que puedes moiarte e incluso enfermarte.. pero que si eso pasa puedes cubrirte de la Iluvia mientras llegas a casa, cambiar de ropa si te has mojado V tomar un té calientito para procurar una temperatura corporal regulada

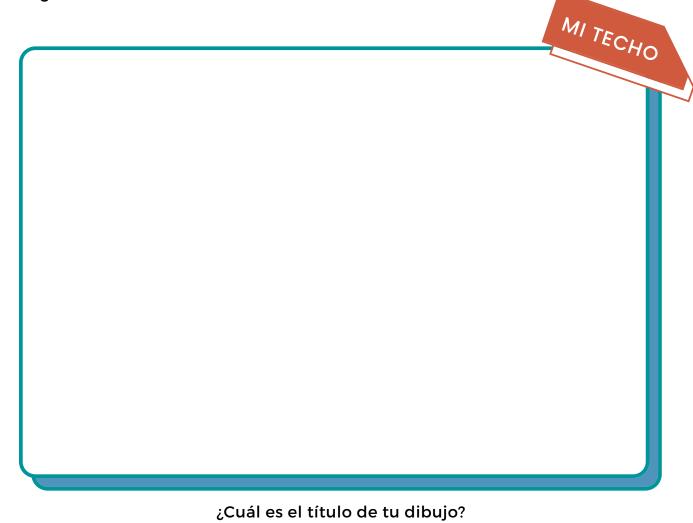
En la primera opción hay un techo, en la segunda te permites ver la interperie.

Para realizar este ejercicio te invitaré a observarte dentro de ese techo, utiliza tu imaginación y tu creatividad para dibujar esa métafora con la que te identifiques.

Incluye y especifica en tu dibujo lo siguiente:

- Tu techo o protección
- Los objetos/situaciones/personas/ relaciones que proteges con este
- Aquello que está en el exterior, de lo que proteges a lo anterior

Puedes utilizar la métafora del techo de un espacio físico que te impide ver las estrellas, la del techo visto como el no salir de casa impidiéndote disfrutar de la lluvia o del exterior u otra distinta que sea significativa para tí



Una vez que has realizado tu dibujo, te invito a hacerte a tí mismx una carta honesta basada en las siguientes preguntas:

¿Cuál es mi "techo", el que utilizo para protegerme?
¿Para qué uso este techo?
¿Qué es lo que tanto cuido?
¿A qué me arriesgo si retiro mi techo?
¿Qué significa quedarme a la intemperie con la otra persona?
¿Qué significaría "ver las estrellas" en mi vida?
¿Qué aspectos valiosos me estoy perdiendo con esta persona
por no quedarme a la intemperie?
¿Cuál es el precio que tengo que pagar por usar así este techo?

El techo puede parecer difícil de reemplazar, pero esa es la cuestión: no hay necesidad de reemplazarle, sino más bien reconocer para qué te ha servido y qué podrías obtener si decides salir de este cada vez más

Pasándolo a la vida, es común que se sienta comodidad estando en una misma zona y, por supuesto, te vas a sentir extrañx cuando decidas salir de esa zona y probar otras distintas. Y se vuelve mucho más extraño cuando no era tan malo como lo esperabas, o cuando aún lejos de tu zona de confort puedes manejar la adversidad

A veces no estamos acostumbradxs a lo bonito, háblese de las relaciones, de las situaciones, de los logros o de cualquier otra cosa, pero si no te permites salir de aquello que te genera malestar solo porque es conocido.. te destinas a un círculo vicioso bastante complicado.

Ahora que has realizado tu carta y que yo te he compartido tu reflexión, es momento de pasar a la acción en tu vida

Te comparto unas últimas preguntas para ayudarte con esto último. Si lo deseas, puedes realizar otra nueva carta como guía personal

- ¿En qué momentos puedo comenzar a salir de mi techo?
- ¿Quienes podrían y desearían acompañarme al salir de este?
- ¿Qué herramientas y conocimientos podré utilizar cuando esté afuera?
- Por ahora ¿Cuáles son esos momentos en
- los que puedo regresar a mi techo?
- ¿Qué herramientas y conocimientos deseo comenzar a adquirir para salir más a menudo?

