

Las personas tenemos la necesidad de ubicarnos, de situarnos espacialmente para sentirnos seguros. Es lo que conocemos como el instinto del nido. Lo tenemos cuando somos pequeños y buscamos protección en nuestros padres, y ese instinto nos acompaña a lo largo de nuestra existencia. En determinados momentos, como la antesala del nacimiento de un hijo, ese instinto se acentúa. Queremos limpiar, arreglar, decorar, solucionar temas pendientes, en definitiva, extremamos el cuidado del entorno para que cuando nazca el bebé todo esté a punto. En tiempos de crisis como el que vivimos, la necesidad nos obliga a volver al nido, a nuestras casas, a cobijarnos y a buscar estabilidad. El retorno al hogar tiene un poder benéfico.

Hasta hace poco hablar del hogar no formaba parte del discurso en boga; sin embargo, últimamente soplan nuevos aires a favor de trabajar por una mayor calidad de vida, que empieza por cuidar nuestras viviendas. En nuestras casas confluye una variedad de factores que pueden proporcionarnos una vida más sana y saludable. La noción de hogar engloba aspectos variados como son gastronomía, decoración, trabajo, ocio o familia. Todos estos elementos tienen una implicación material y afectiva que condiciona nuestras vidas.

Cuando las viviendas son espacios cuidados y confortables pasan a llamarse hogares. La palabra *hogar* nos evoca calidez, intimidad y comodidad. El hogar es la casa envuelta de cariño, de experiencias y vivencias; el lugar al que ansiamos volver cuando estamos lejos, fatigados o enfermos; el espacio de las celebraciones familiares o de encuentro con los amigos. El hogar es un espacio para vivir la individualidad y también para la sociabilidad. Nos ubica y nos sitúa en el mapa del mundo. Y aunque muchos hogares se componen de elementos similares, cada hogar es único y singular.

El hogar se crea con nuestras aportaciones materiales y sentimentales. Hay que invertir tiempo y dedicación en nuestras casas para que sean espacios

agradables y acogedores. No hacen falta grandes dispendios económicos, sino pequeños detalles que pueden cambiar por completo el cuadro final, como poner un jarrón con flores frescas, encender una vela u ofrecer un pastel recién salido del horno. Nuestras casas dicen mucho de los que vivimos en ella. Los objetos que tenemos delatan nuestra pasión, por ejemplo, por el cine, la lectura, los viajes o la costura. Tenemos en nuestras viviendas aquellas cosas que nos gustan, algunas prácticas y otras meramente sentimentales pero intrasferibles. La combinación de todos esos elementos, racionales y pasionales, imprime el sello final de nuestro hogar, ese espacio que reconocemos como nuestro.

En tiempos de crisis, como el que vivimos, el tener un entorno casero agradable facilita las cosas y nos ofrece grandes ventajas. Podemos disfrutar de más momentos de ocio en casa, que nos permiten ajustar el presupuesto. Por ejemplo, la celebración de una fiesta infantil, un pica pica con amigos para ver un partido de fútbol o una cena romántica con productos especiales.

En casa podemos encontrar también espacio para el trabajo. Si habilitamos una estancia con aquellos elementos que necesitamos, podemos trabajar desde casa, excepcionalmente o de forma habitual. Así ahorramos tiempo en desplazamientos y podemos proyectar y aumentar nuestra formación y aprendizaje.

La casa es también, en muchos casos, el punto de encuentro de esferas diferentes de nuestra vida. Se habla con frecuencia de conciliar, de compaginar vida laboral y vida familiar. Las nuevas tecnologías nos permiten trabajar desde casa y poder, en un momento determinado, saltar con facilidad la línea que divide nuestra dedicación profesional de la familiar. Esa es otra ganancia que proporciona el hogar y que redonda en mayor calidad de vida.

El filósofo José Antonio Marina reivindica una cultura del cuidado. "Cuidar –señala– es la actitud

La recuperación del hogar como espacio que nos brinda seguridad y calidad de vida aparece como un bálsamo en tiempos de crisis. La autora de *'Dulce hogar'* (editorial Plataforma) reivindica los beneficios de la vida doméstica

Texto Mey Zamora

RETORNO AL HOGAR





debida hacia todo lo que es, a la vez, valioso y vulnerable. Y todos lo somos". Nuestras vidas ajetreadas y sobrecargadas nos llevan en ocasiones a situaciones de estrés y desasosiego. Hay que recuperar el tiempo necesario para cuidarnos, cuidar a los demás y cuidar nuestro entorno. En palabras de Marina: "Necesitamos, sin duda, una cultura de la justicia, porque su reciprocidad reivindicativa es el mínimo necesario para vivir humanamente". El retorno a valores esenciales que habíamos descuidado en nuestro ir y venir por el mundo nos lleva de vuelta a casa. Y ello implica dedicar con entusiasmo parte de nuestro tiempo a cuidar nuestros hogares a fin de disfrutar las ventajas domésticas.

Para apreciar los placeres del dulce hogar hay que vivir nuestras casas. No existe una varita mágica que convierta cuatro paredes en un hogar, pero sí que hay fórmulas y recetas para trabajar en casa y conseguir ese clima hogareño. Hasta hace poco hablar de tareas domésticas no entraba en el discurso de lo políticamente correcto. Ahora la búsqueda de placeres básicos que encontramos en nuestros hogares nos lleva a estar atentos y receptivos a las informaciones que nos proporcionan nuevas recetas de cocina, trucos de limpieza o de organización casera.

En todas las casas existe una o más personas que centralizan la organización de las tareas domésticas. Diariamente habitamos nuestras viviendas y generamos una serie de trabajos que hay que realizar todos los días. Los organigramas domésticos pueden ser muy diversos en función de cuántas personas conviven y de su disponibilidad. Pero la dedicación a la casa, a tiempo parcial o total, debe estar, como en otras actividades, impulsada por la búsqueda de buenos resultados. También en el trabajo casero hay que ser eficientes y progresar. Es importante poner interés en mejorar y no conformarnos con llevar a cabo una serie de rutinas. El resultado no es el mismo.

La persona que se dedica de pleno a la casa parti- ▶

DE CASA A HOGAR

1 Cree una corriente de entusiasmo contagiosa

Todos los que viven en casa han de asumir que, para que su vivienda sea un hogar, se requiere la aportación de cada uno de los que conviven en ella. Si todos cuidamos de nuestro entorno, todos disfrutamos de sus ventajas. Es importante que se valore el hogar como un bien que vale la pena conservar y por el cual hay que trabajar. Si se tiene una actitud positiva y activa, el resultado es inmediato y su disfrute también.

2 Es importante establecer unas pocas normas sobre funcionamiento doméstico

Es igualmente importante que las conozcan y acepten todos los que viven en la casa. De esta manera se evitan discusiones y conflictos motivados por diferentes maneras de actuar. Aunque una persona tutele el funcionamiento doméstico, si los demás miembros de la familia comparten sus criterios, será más fácil ser eficaces. Hay que aceptar las pautas de aquellas personas que están mejor capacitadas para estas tareas por conocimiento o experiencia.

► cipa de un trabajo que implica una multiplicidad de tareas y que, en cierta medida, puede profesionalizar. Requiere una mente despierta y un cuerpo activo. Nuestras casas producen un volumen de información constante y variado: abrimos la nevera y vemos que estamos casi sin leche, encendemos una luz y comprobamos que se ha fundido la bombilla, hay que pasar por la tintorería a recoger una chaqueta que necesitaremos mañana, hoy seremos más a la hora de comer y hay que pensar qué preparamos... y así hasta un fin de ejemplos más. Escribir las cosas importantes del día es una buena manera de fijarlas en nuestra memoria y de planificar la agenda. Otras ocurren a diario y no las podemos olvidar: hacer las camas, poner la lavadora, limpiar el baño o recoger la cocina.

Para que todas estas tareas puedan llevarse a cabo hay que organizar la jornada y ser eficaces. Algunos estudios apuntan que en el hogar podemos aplicar métodos de trabajo propios de las empresas para buscar eficacia y rendimiento. Tiene mucho sentido que así sea, puesto que nuestras casas son la primera empresa y la base para proyectarnos. Lo que sepamos hacer en nuestras casas sabremos proyectarlo en el exterior. El trabajo del hogar recae en el ama de casa, en algunos casos; en otros, está repartido entre varios miembros, y en otros está delegado en una persona externa. En todos los supuestos es necesaria una planificación para que la maquinaria doméstica funcione.

Junto con la organización hay dos cualidades que revierten en una calidad de vida casera. Son la limpieza y el orden. Es aconsejable que ambas caminen de la mano, pero si hay que optar por una, que gane la limpieza. Y a estos ingredientes: organización, limpieza y orden, hay que añadir el componente que emulsiona la fórmula: cariño, mucho cariño. Para que nuestras casas sean humanas y acogedoras hay que invertir horas con mimo. El cuidado y el afecto que nos mueven a trabajar para que la vida en casa sea más fácil y agradable para todos redundan en un hogar mejor.



Los métodos de gestión de empresas se pueden aplicar para el buen funcionamiento del hogar

Son muchos y muy variados los momentos placenteros y agradables que podemos recrear en nuestra propia casa, bien porque ya los hemos experimentado o bien porque los ansiamos y soñamos. A menudo creemos que esos instantes están asociados a un viaje exótico o a un lugar costoso y de lujo, pero son perfectamente posibles en nuestras casas. Para nosotros nuestro hogar ha de ser un hotel de cinco estrellas.

Todos aquellos que quieren que su casa sea algo más que cuatro paredes con un techo donde cobijarse deben trabajar con ganas para que sus viviendas sean para ellos mismos el mejor de los espacios posibles. Y esta condición no tiene que ver con metros cuadrados, barrios o estatus. El hogar nos proporciona un espacio de intimidad y una plataforma para la sociabilidad. El concepto de hogar es transversal y nadie tiene la exclusiva. Es una cualidad que va más allá de números –personas, metros cuadrados, dinero...– y que en cada caso adquiere una pátina especial.

La frontera entre el mundo exterior y el interior la marca simbólicamente la puerta de nuestras casas. Necesitamos tener un nido donde sentirnos seguros. Las últimas tendencias apuntan que nuestra sociedad padece el llamado síndrome de Ulises, el deseo del guerrero de regresar a casa y encontrar el descanso tras luchar por el mundo. Finalmente, después de épocas de ajeteo y actividad valoramos el retorno a lo esencial. En casa podemos hacer realidad la tan invocada calidad de vida.

Calidad de vida es comer productos sanos y bien cocinados, descansar cuando estás exhausto, disfrutar de tu tiempo libre, trabajar desde casa, invitar a tus amigos y muchas cosas más. La actual coyuntura económica nos impele a reformular algunos aspectos de nuestras vidas. Una buena opción es repensar nuestras casas y disfrutar de sus ventajas. No es un descubrimiento es un redescubrimiento. Hogar dulce, hogar. ■

RODEARNOS DE UN ENTORNO HOGAREÑO AGRADABLE FACILITA LA VIDA EN FAMILIA Y OFRECE GRANDES VENTAJAS

3 En nuestras viviendas cada persona debe poder tener un espacio para ella y sus cosas

El hogar es, en muchos casos, la suma de pertenencias y vivencias de varios individuos. Cada uno tenemos unas manías que nos ayudan a funcionar. Permitamos que cada uno tenga las suyas, mejor que sean pocas, y respetemos las ajenas.

4 Renueve su casa e incorpore nuevos detalles periódicamente

Los cambios de estación o las celebraciones destacadas son momentos especialmente indicados para dar toques singulares. Hay pequeñas incorporaciones que alegran nuestras casas, como unos adornos en Navidad o unas plantas nuevas con flores en primavera.

5 Que su casa sea un espacio abierto para su familia y amigos

Organice celebraciones o encuentros que refuercen sus relaciones sociales en un ambiente distendido y relajado. Comparta con los suyos los placeres domésticos.

6 Disfrute en cada momento lo que tiene

No pienses que ya invertirá en el futuro, o que necesita una casa de propiedad, más grande o más nueva. Mima el presente, donde vive en la actualidad, que es el espacio al que regrese a diario. Puede hacer de cualquier lugar un hogar, con imaginación y dedicación.

7 Fomente buenos hábitos que le hagan la vida más agradable

Llene su despensa y su nevera de productos sanos y atractivos que le inspiren platos saludables. Cuide la limpieza y los detalles para poder disfrutar en su casa como en un hotel de cinco estrellas de un baño reparador o una siesta. Resérvese un sillón, una mesa o un rincón donde pueda trabajar a gusto, leer o descansar. Mantenga un orden que facilite encontrar las cosas. Lo ideal es asignar un espacio para cada objeto (botiquín, medicinas, DVD, papeles, correo, material de escritorio...).

8 Sea receptivo a las informaciones sobre temas de la casa

Guarde direcciones de tiendas dedicadas a menaje, decoración, reparaciones o alimentación, que un día pueden solucionarle un problema. Comparta sus experiencias caseras. Les pueden ser útiles a los demás, y usted puede aprender nuevas formas de hacer algo o incorporar nuevos trucos. Tiene la posibilidad también de incrementar sus conocimientos de muchas maneras como apuntándose a cursos de cocina, de costura, o de técnicas de decoración. O simplemente comprar una revista y aplicar algunos de sus consejos.

9 Las casas hay que vivirlas

Tienen que reflejar nuestros gustos y aficiones. Tienen que estar limpias y ordenadas pero no son museos. Deben ser el mejor reducto para nosotros y los nuestros.