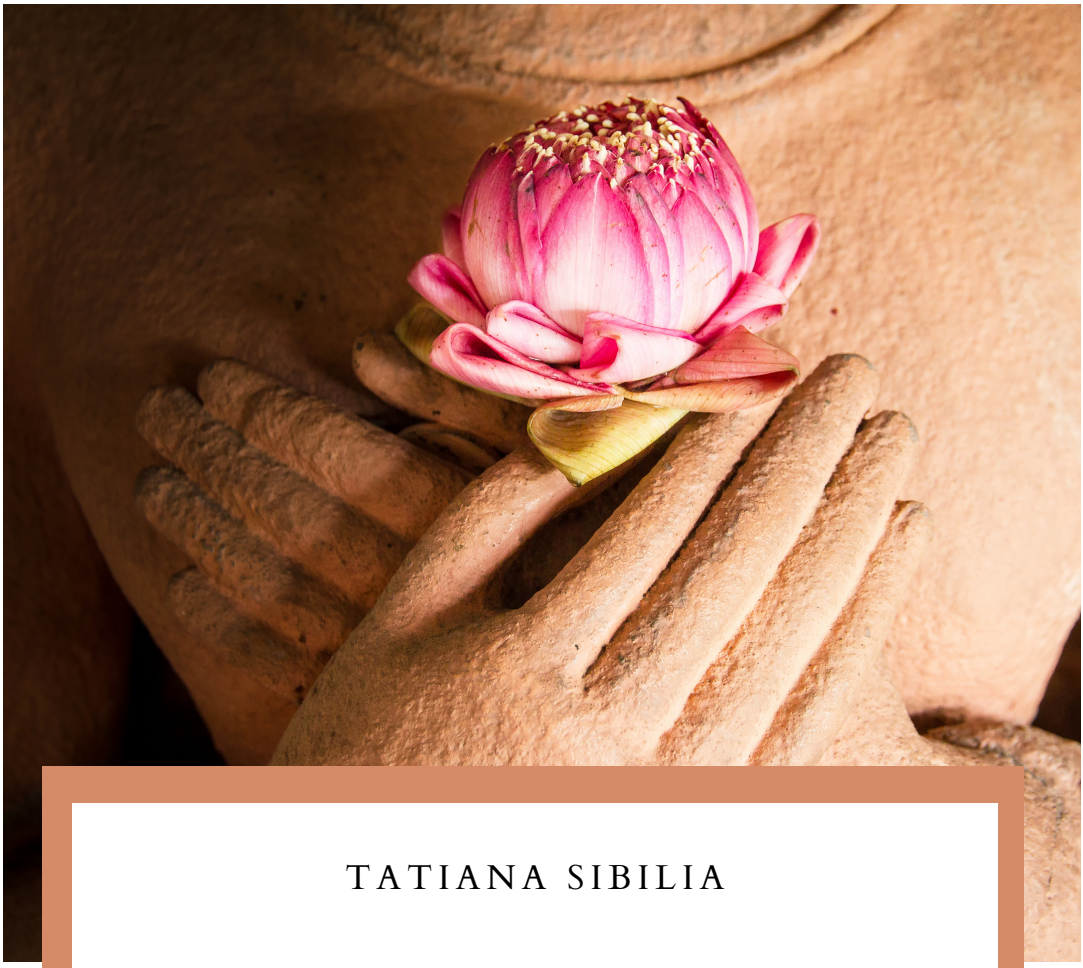

TATIANA SIBILIA

CUIDARTE

Reflexiones, poemas y prácticas para explorar tu bienestar a lo largo de los 12 meses del año.

Integración Relacional

TATIANA SIBILIA

CUIDARTE

Reflexiones, poemas y prácticas
para explorar tu bienestar a lo largo
de los 12 meses del año.

Cómo utilizar este libro

Te invito a encontrar tu manera de relacionarte con las propuestas que te hago a lo largo del libro, a la vez te quiero ofrecer algunas ideas por si te sirven.

Puede ser muy fácil caer en la rutina del día a día y olvidarse lo importante que es darnos unos momentos de cuidado y conexión. Incluso cuando lo intentamos, esta intención se puede convertir en una "tarea", otra cosa más que tenemos que encajar en nuestro calendario. Y cuando no lo conseguimos se desata la culpa y el desánimo.
No suena muy bien. Por esto cuidarse realmente es un arte que podemos aprender poco a poco. Te propongo tomarte esto como un juego, una posibilidad, una opción. Si no lo consigues, bueno, tendrás otra ocasión. Cuando lo consigues ¡ puedes celebrar el evento!

Las propuestas que te hago se pueden hacer en varios momentos de la semana y del mes, puedes empezar, dejarlo y volver en otro momento. Creo que te ayudará tener un recordatorio en tu calendario, un lugar o un objeto que te sirva también para recordar tu intención de dedicarte tiempo.

Prueba a crear un rinconcito con una vela, un cuaderno, un objeto bonito y un cartel que dice "No te olvides de tí". Cada vez que ves este rincón puedes darte la oportunidad de dedicarte unos momentos, aunque sea solo cerrar los ojos y respirar. Tal vez te sirva crear un diario de tu viaje durante los próximos 12 meses y apuntar ahí tus pensamientos, dibujos, preguntas....
Deseo que, sea como sea, esta propuesta te sirva para traer más cuidado, presencia y conexión en tu vida.
Un fuerte abrazo
Tatiana

CONTENIDO

ENERO: Transformar los hábitos

FEBRERO: Ir despacio

MARZO: Descubrir la belleza

ABRIL: Prestar atención

MAYO: Acoger las emociones

JUNIO: Ser tu propia amiga

JULIO: Aprender a relajarte

AGOSTO: Ver lo bueno que hay en ti

SEPTIEMBRE: Abrazar lo imperfecto

OCTUBRE: Cuidar del miedo

NOVIEMBRE: Aceptar lo inevitable

DICIEMBRE: Cultivar la vulnerabilidad

ENERO

TRANSFORMAR LOS HÁBITOS

Me ha parecido buena idea empezar este ciclo de trabajo con el tema de los hábitos. Muchas veces, esta época del año nos inspira a hacer cambios, proponernos nuevos objetivos o empezar algo nuevo. Me gustaría ofrecer algo de apoyo en este proceso, y, si no te has propuesto nada para el nuevo año, espero que encuentres aquí alguna idea interesante para tu desarrollo.

Qué es un hábito

Un hábito es una respuesta a algo. Desarrollamos hábitos para adaptarnos a situaciones a las que nos hemos tenido que enfrentar varias veces. El hábito es una manera inteligente que nuestro organismo tiene de ahorrar energía. Automatizando el comportamiento ya no tenemos que gastar energía en decidir qué hacer, de hecho lo que caracteriza el hábito es que una vez instaurado, ya funciona solo, que nos guste o no. Hay muchos hábitos que nos salvan la vida. Sin ellos nuestro día a día sería insurmountable. ¿Se te ocurre algún hábito que te ahorra tiempo y energía?

Las limitaciones de los hábitos

A la vez de ser útiles, algunos hábitos nos causan dificultades. Puede que se hayan desarrollado en función de situaciones a las que ya no estamos expuestas y que, por lo tanto, ya no tengan sentido. O puede ser que los hábitos se desarrollaron en momentos donde teníamos menos recursos, información, capacidades etc. Su manera de hacer frente a la situación nos puede parecer, ahora, muy cruda y limitada. Un hábito, por naturaleza, no nos invita a decidir cómo queremos reaccionar, si no reacciona por nosotras. Hay que recordar que su intención es ahorrarnos tiempo y energía, no hacernos la vida difícil. También hay que recordar que los hábitos se desarrollan y se mantienen en regiones de nuestro cerebro cuya única preocupación es la supervivencia, no la auto realización y la libertad.

No sirve pelearnos con el hábito
Cuando nos damos cuenta que un hábito ya no nos sirve , solemos entrar en conflicto con él. Esto suele aumentar la dificultad en cambiarlo. Una actitud de conflicto pocas veces trae buenos resultados, en cualquier ámbito de la vida. Tendemos a ver el hábito como un enemigo en lugar de entender su propósito y su manera de funcionar. Pensamos que el hábito nos quiere boicotear, en lugar de entender que nos quiere ahorrar energía. Esto suele traer como consecuencia toda una serie de reacciones en cadena:
1. Nos enfadamos con nosotras mismas porque pensamos que "yo soy mi hábito", en lugar de pensar "este hábito es algo que he aprendido en algún momento de mi vida pero no me representa a mí";
2. Nos proponemos un cambio de hábito bastante radical tipo: "voy a dejar de fumar mañana", o "a partir de ahora ya no comeré azúcar" ,"nunca más le voy a gritar a mis hijos" etc.
3. Esta decisión nos genera un estrés importante. En algún momento vamos a caer y la culpa se apoderará de nosotras
4. Vamos a sentirnos mal, abandonaremos el proyecto de cambiar nuestro hábito con la idea de que somos un fracaso y, probablemente el hábito volverá con más fuerza aún.
5. En algún momento vamos a empezar todo este cíclo otra vez.

¿Te suena? Bueno ¡ me complace decirte que hay otras maneras de hacer las cosas!

Ingredientes para cambiar un hábito
Lo primero que hay que entender es que nuestro organismo tiene un sesgo importante hacia ahorrar energía, Esto quiere decir que tiende a automatizar las cosas. De aquí deducimos que cambiar un hábito va a requerir energía. Por lo tanto, si nos estamos planteando un cambio de hábito es necesario por un lado reducir el estrés y por otro lado ofrecernos recursos. Si estamos en plena crisis, si tenemos un ritmo de vida muy agitado, este no es un buen escenario para un cambio de hábito. O por lo menos tenemos que tener en cuenta que en los momentos más agudos de estrés, lo más probable es que volveremos al hábito. A veces las crisis nos dan el empujón para cambiar, pero necesitamos apoyar el organismo en conseguir el cambio y, más importante aún, mantenerlo.
Entonces, el primer paso en cambiar un hábito es hacer una revisión de nuestra situación y ver de qué manera podemos reducir el estrés y darnos más recursos (descanso, placer, disfrute, tranquilidad etc.)
Lo siguiente sería honrar el hábito. Esto suena muy contraintuitivo y lo es. ¡Sin embargo funciona! Cuando podemos agradecer nuestro hábito por su propósito de ayudarnos a ahorrar energía y sobrevivir, se disipa la actitud de conflicto. Esto no quiere decir que vamos a abandonar la idea de cambiar, o que vamos a trivializar los efectos colaterales del hábito, simplemente quiere decir que reconocemos el hábito como una respuesta inteligente de nuestro organismo. Es importante preguntarnos cuál es el propósito de nuestro hábito.
¿Está ahí para protegernos, para darnos alivio, para darnos placer? Si no entendemos cual es su propósito tampoco podremos sustituirlo con otras acciones.

Los hábitos no se eliminan, se sustituyen con otras acciones que nos parecen más favorables. Pero estas acciones tienen que cuidar de lo mismo que el hábito está cuidando.
Una vez identificada la necesidad que el hábito está intentando satisfacer, necesitamos conectar con las otras necesidades que nos gustaría satisfacer. Por ejemplo, si fumo, es bastante probable que este hábito esté cuidando de mi necesidad de alivio y descanso. ¡Gracias! Lo que pasa es que también me gustaría satisfacer las necesidades de bienestar, cuidado de mis pulmones, resiliencia, aprendizaje etc. Conectar con estas necesidades me ofrece la posibilidad de conectar con la motivación positiva de cambiar el hábito. De lo contrario mi organismo registrará este cambio como una amenaza, una pérdida y no colaborará. Imaginarme mi vida sin este hábito y con el nuevo hábito que quiero desarrollar me permite sentir la ilusión y la energía necesarias para el cambio.
Ahora, y sólo ahora, estamos preparadas para pasar a la acción. Y la acción necesita ser muy pequeña. Nuestro organismo no agradece los cambios bruscos y repentinos. Los vive como algo desestabilizante y peligroso. Esto genera estrés que, a su vez, hace más probable que volvamos a lo conocido (el hábito). Elegir acciones pequeñas y graduales es lo que mejor funciona, aunque no sea tan rápido e impactante como nos gustaría.
Tener claro cuales son los estímulos del hábito es muy importante para poderse preparar. Tener un plan de acción que es cuidadoso con el hábito quiere decir incrementar las posibilidades de que esto funcione. En lugar de decidir no fumar en absoluto, podemos proponernos fumar un cigarrillo menos mañana y hacer algo que nos gusta y que nos parece más sano. Poco a poco podemos incrementar estas acciones, siempre escuchándonos con respeto. Si algo se resiste no vamos a pasarlo por alto, sino vamos a intentar llegar a un acuerdo. Tal vez en el día del examen vamos a permitirnos fumar todo lo que queramos, sabiendo que el día después volveremos a nuestro compromiso. Se trata de establecer un diálogo interno basado en la escucha, la empatía y la colaboración.
Las personas que tenemos una parte muy crítica y exigente vamos a tener que trabajar para transformarla en algo más compasivo y cariñoso.

Cuidarnos en el cambio

Esto es muy importante. Si entramos en un proceso de cambio con expectativas muy altas, exigencia, prisa etc. es bastante probable que acabemos muy frustradas. Los cambios no se consiguen de un día para otro ni en línea recta. El camino es más parecido a abrirse paso en la selva. Tenemos que ir despacio, parar, descansar, a veces nos perdemos y tenemos que volver a ubicarnos. Si este proceso no va acompañado de una relación muy cariñosa y paciente con nosotras mismas se convertirá en un calvario lleno de culpa y decepción.
Espero que estas palabras te hayan ayudado a aclarar ciertas cosas y a ver tu propio proceso con una mirada fresca. En la meditación y práctica que te propongo a continuación, espero que encuentres recursos útiles para convertir estas ideas en algo concreto.
Te deseo lo mejor.

POESIAS

PARA UN NUEVO COMIENZO

En lugares apartados del corazón,
donde tus pensamientos nunca entran,
este comienzo se ha estado formando silenciosamente,
esperando hasta que estuvieras lista para emerger.
Durante mucho tiempo ha observado tu deseo,
sintiendo el vacío crecer dentro de ti, notando cómo te esforzaste,
aún incapaz de soltar lo que habías dejado atrás,
te vio jugar con la seducción de la seguridad,
y las promesas grises que susurró esa mismidad,
escuchó las olas de la confusión subir y ceder,
Se preguntó si vivirías siempre así.
Entonces se deleitó, cuando tu coraje se encendió,
y saliste a un terreno nuevo,
tus ojos jóvenes de nuevo con energía y sueños
un camino de plenitud se abrió ante ti.
Aunque tu destino aún no está claro
confía en la promesa de esta apertura;
desplázate en la gracia del comienzo, que es uno con el deseo de tu vida.
Despierta tu espíritu para la aventura;
no retengas nada, aprende a encontrar la facilidad en el riesgo;
pronto llegarás a casa con un nuevo ritmo,
tu alma ya siente el mundo que te espera.

John O'Donohue

Todo es difícil antes de ser fácil

W. J Goethe

POESIAS

EMPIEZA YA

Hasta que uno se compromete, hay vacilación,
la posibilidad de retroceder, siempre ineficacia
en todos los actos de iniciativa y creación.
Hay una verdad elemental, cuya ignorancia mata incontables ideas
y espléndidos planes; que en el momento en que uno se compromete
definitivamente, la providencia también se mueve.
Suceden todo tipo de cosas para ayudar a uno que,
de otro modo, nunca hubieran ocurrido.
Toda una serie de eventos surgen de la decisión
que eleva a su favor todo tipo de imprevistos,
reuniones y ayudas materiales que nadie hubiera soñado
que se les hubiera ocurrido.
Todo lo que puedas hacer o soñar que puedas,
comienza. La audacia tiene genio, poder y magia en ella.
¡Empieza ahora!

W.J Goethe

NO TE LASTIMES MÁS

Anhelas el cambio
te esfuerzas el alma y caes cada vez sobre la misma piedra
Quieres cambiar
pero tus palabras son duras y exigentes
Señalas con dedo acusador a tu yo ya magullado.
Quieres lo que es bueno para ti
y esa es la peor parte
porque le da al torturador todo el derecho
de seguir haciendo restallar el látigo.
Tómate el tiempo para recordar que todo lo que quieres cambiar,
comenzó con dolor.
No te lastimes más aún.

Tatiana Sibilia

PARA TUS REFLEXIONES

¿QUÉ TE APORTA TU HÁBITO

¿QUÉ ASPECTOS DE TU VIDA TE GENERAN ESTRÉS Y CÓMO PODRÍAS REDUCIR ESTO?

¿QUÉ APOYO/RECURSOS PODRÍAN AYUDARTE EN ESTE PROCESO DE CAMBIO?

¿QUÉ CAPACIDADES QUIERES DESARROLLAR PARA PODER TRANSFORMAR TU HÁBITO?

¿QUÉ SITUACIONES SUELEN DETONAR TU HÁBITO?

¿QUÉ NECESIDADES PODRÍAN SATISFACERSE SI TU HÁBITO PUDIERA TRANSFORMARSE?

PROPUESTA DE PRÁCTICA

HONRAR EL HÁBITO

Encuentra una manera de representar tu hábito. Podría ser a través de un dibujo, una escultura, un collage, un objeto. Toma tiempo para conectar con el hábito y lo que representa para ti.

Cuando has acabado, deja que el objeto o la imagen repose un tiempo. Vuelve a mirarlo después de un rato y observa tus reacciones. No hay que cambiar tus reacciones ni juzgarlas, sólo percatarte de ellas. Si hay rechazo y juicio no te preocupes, sólo piensa que es la parte de ti que quiere crecer y desarrollarse que siente esto. Mira a ver si también encuentras en tí otra parte, que puede sentir compasión y ecuanimidad.
Escribe una carta a tu hábito y hazle saber que te das cuenta de lo que te quiere aportar. Hazle saber porqué ya no te sirve hacer las cosas de esta manera. Hazle saber lo que anhelas, lo que te gustaría.
Pídele apoyo y colaboración, dile que no quieres destrozarlo, solo acompañarlo a aprender.
Si quieres puedes encender una vela o hacer algo que simbolice tu reconocimiento del hábito, su propósito y su historia. Encuentra un lugar donde tu hábito pueda descansar.

LA MIRADA COMPASIVA

Encuentra una imagen que te conecte con alguien que te trasmite amor incondicional. Puede ser una fotografía, un dibujo, un objeto. Toma tu tiempo para conectar con la sensación de cariño, de paciencia y comprensión que te transmite.
Escríbete una carta desde la perspectiva de esta persona/ser. Imagina que es consciente de tu deseo de cambiar, de las dificultades que esto representa y que quiere darte palabras de aliento, especialmente para los momentos en los que caerás en tu hábito familiar.

Cuando has acabado, guarda la carta en un lugar especial. De vez en cuando vuelve a leerla y nota las sensaciones que se generan en tí al hacerlo.
Poco a poco, mira a ver si puedes conectar con esta persona/ser contigo misma.
Mira a ver si puedes mirarte en el espejo con ojos amables y cariñosos.
No te olvides celebrar todos los momentos en los que consigues un pequeño cambio. Por muy pequeño que sea es un paso en la dirección a la que quieres ir.

PARA TUS APUNTES Y REFLEXIONES