

Tu cuerpo no es una disculpa

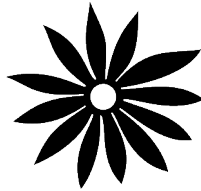
CUADERNO DE EJERCICIOS

SONYA RENEE TAYLOR

TU CUERPO
NO ES UNA DISCULPA

CLAVES PARA VIVIR
EL AUTOAMOR RADICAL

CUADERNO DE EJERCICIOS



UHF

Título original: *Your Body Is Not an Apology Workbook: Tools for Living Radical Self-Love*

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc.,
San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved.

© Sonya Renee Taylor, 2021

© De la traducción del inglés: Elisabeth Falomir Archambault

© Editorial Melusina, S.L.

www.melusina.com

Diseño de cubierta: Irene Morris / Araceli Segura

Reservados todos los derechos de esta edición.

Primera edición: septiembre de 2021

Fotocomposición: Carolina Hernández Terrazas

ISBN: 978-84-18403-43-9

Depósito legal: TF.446-2021

Impresión: Kadmos

Impreso en España



Este cuaderno de ejercicios está dedicado a

Anastasia Duchess

7 de octubre de 2007 – 4 de abril de 2020

Una de mis maestras más importantes sobre la encarnación
sin disculpas del autoamor radical.

CONTENIDO

Introducción. Preparando el camino 11

Pilar 1. Eliminar lo tóxico 29

Clave 1. Tira la basura 31

Clave 2. No hablarás mal de tu cuerpo 53

Pilar 2. La mente importa 67

Clave 3. Replantea tu marco 69

Clave 4. Medita con un nuevo mantra 77

Clave 5. Destierra lo binario 89

Pilar 3. Acción sin disculpas 103

Clave 6. Explora tu terreno 107

Clave 7. Date al movimiento 117

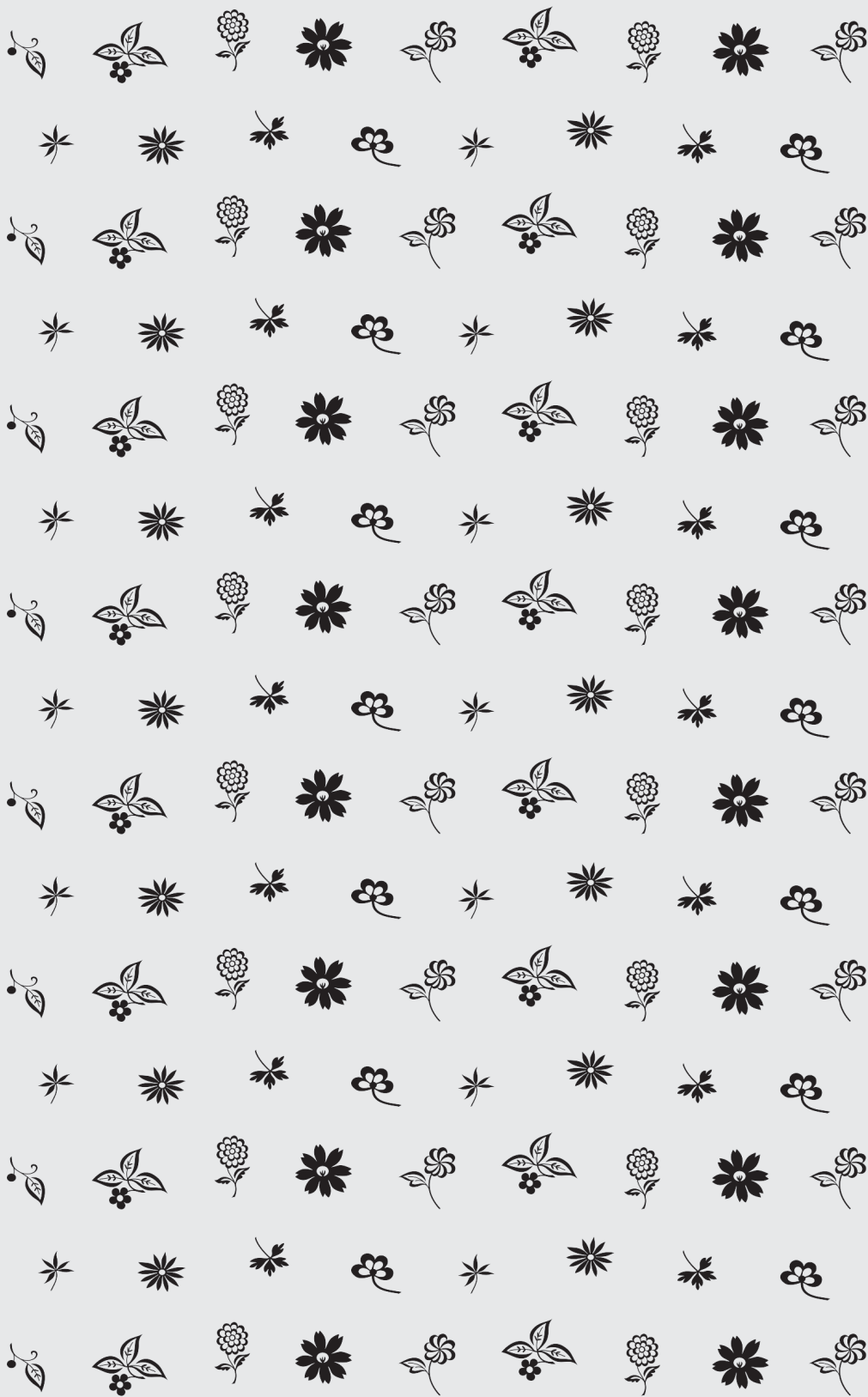
Clave 8. Crea un nuevo relato 125

Pilar 4. Compasión colectiva 141

Clave 9. Hazte vulnerable y existe en comunidad 143

Clave 10. Concédete la gracia 159

Epílogo 169





Introducción

Preparando el camino

Hola. Me alegra mucho que estés aquí. No estoy segura de cómo has llegado a este lugar: quizá hayas leído mi libro *El cuerpo no es una disculpa. El poder del autoamor radical*. Tal vez me sigas en redes sociales o hayas visto algún vídeo en el que hablo de autoamor radical. De cualquier manera, te doy la bienvenida. Me emociona ser parte de este viaje contigo. Creo con todo mi ser que el autoamor radical es un camino hacia una vida más rica, milagrosa, fructífera y feliz. Es una práctica empoderante que puede combatir la opresión y aumentar la equidad, la justicia y la compasión a escala global. Sí. Creo que el autoamor radical es capaz de todo eso. ¡Es el aceite de coco del cambio social! Por desgracia, acceder a la influencia de cambio del autoamor radical es tan fácil como abrir un coco con una cucharilla. Extraer la magia de esta fuerza requiere un esfuerzo tanto personal como colectivo. Nos va a llevar algún trabajo.

Una vez leí que la fe sin obras es una fe muerta (¿o es al revés?). Si bien puede que no esté de acuerdo con la parte muerta, creo que podemos estar de acuerdo en que cualquier

cosa que se haga sin una práctica constante será difícil de dominar. Vivir manteniendo un espíritu de autoamor radical requiere más de nosotros que publicar memes en Instagram y clichés personales. El autoamor radical es una práctica de acción. Al entregarte a este trabajo, deberás invertir en una rutina de autoamor radical, evaluar cómo te comportas ahora y crear nuevos patrones de comportamiento que sustituyan las viejas actitudes de vergüenza corporal, lo cual dará paso a una forma de ser radicalmente nueva. Este esfuerzo es necesario para recuperar nuestra voluntad y poder de manos de aquellos que ayudaron a cultivar y luego sacaron provecho de nuestro descontento y desconexión con nuestros propios seres divinos. Este es el trabajo que debemos hacer si deseamos luchar contra los cazarrecompensas del Complejo de Beneficios de la Vergüenza Corporal y las estructuras institucionales del terrorismo corporal.

A diferencia del agotador trabajo del sistema capitalista, el autoamor radical te invita a conservar las ganancias de tu trabajo y a ver de buen grado su desbordamiento en todas las áreas de tu vida, llenando a otros con un sentido comparable de posibilidad y amor. Ese es el tipo de trabajo que vale la pena. Tu viaje de autoamor radical restaura la relación con la persona más influyente de tu vida: tú misma.

Redescubrir la intimidad y la conexión con un cuerpo del que puedes haber estado alejada durante décadas puede resultar incómodo al principio. Incluso puede parecer que la alarma de la vergüenza corporal suena aún más fuerte al principio. No te preocupes, amiga. Todos los seres vivos luchan por mantenerse vivos, y el Complejo de Beneficios de la Vergüenza Corporal y los sistemas de terrorismo corporal están muy vivos en cada uno de nosotros. Esos sistemas de autodesprecio y

opresión internalizada pueden volverse francamente desagradables a medida que avanzas para compostar sus residuos en el suelo rico en nutrientes de tu nueva vida. Esa reacción es natural y común.

Lo que me gustaría que calara en tu corazón es que tu sentido inherente de autoamor radical también ha luchado por mantenerse vivo. Por eso estás aquí, arrancando las malas hierbas de la vergüenza corporal y reclamando el derecho a vivir sin disculpas en tu cuerpo hoy. Sigue adelante con fe y valor, querida. El viaje de vuelta a tu propio hogar es más que merecido. También quiero contarte un pequeño secreto. Sé cómo termina esta historia. *Psst:* gana el autoamor radical.

Cómo utilizar este cuaderno de ejercicios

¡Odio las reglas! Por eso no ofrezco muchas, pero me gustaría proponer algunas orientaciones a medida que avanzamos en este cuaderno. Cada herramienta y actividad está destinada a construir sobre las anteriores, así que es importante empezar desde el principio y trabajar hasta el final. Sin embargo, también confío en que si algo te lleva a comenzar por el medio, hay una razón específica para ti y te animo a que confíes en tu guía interior. No hay premio por completar todas las actividades en el menor tiempo posible. De hecho, hacerlas con prisa probablemente las haga menos impactantes y limite el espacio necesario para interiorizar todas las ideas. Sé paciente y amable contigo. Si sientes resistencia a cualquiera de las ideas o ejercicios, practica en la convivencia amorosa de esa resistencia. Pregúntale qué quiere que sepas. Deja que se convierta en un niño que susurra un valioso secreto en tu oído. Recíbelo

como parte de una información importante para tu viaje de autoamor radical. Hazte presente en la resistencia hasta que se convierta en voluntad.

Es posible que debas realizar determinadas actividades durante un periodo prolongado, como una semana o un mes. Concéntrate en hacerlas de una en una, para evitar que te sobrepasen. Comienza con algo que resulte cómodo y continúa lo que resulte más desafiante. Recuerda: no se trata de *demonstrar* nada a ti ni a nadie. Este cuaderno de ejercicios es una invitación a desaprender la vergüenza corporal e invita a la experiencia encarnada del autoamor radical; no hay nada que necesites probar para llevarlo a cabo.

En este libro te pediré que dibujes, que garabatees, que hables con tus amistades, que asumas riesgos y tal vez que salgas de lo que sientes que son tus dones y talentos naturales. Te animo a liberarte de la necesidad de ser *buena* en lo que haces y, en cambio, te esfuerces en ser auténtica. La perfección es enemiga del autoamor radical porque es una ilusión imposible. Cuando se interponga la voz del perfeccionismo, respira hondo, recuerda que lo importantes es el proceso y no el resultado, y permítete ser fabulosamente imperfecta sin disculpas.

No eres un coche

Antes de toda esta conversación sobre el autoamor radical, algunos de nosotros no necesariamente odiábamos nuestros cuerpos, pero lo concebíamos como un vehículo, como un coche que conducimos. Únicamente prestábamos la atención necesaria para poner el coche en marcha y seguir adelante con el día. Prestábamos la atención justa para poner el coche en

marcha y avanzar. Echábamos gasolina para no quedarnos tirados en el arcén de una carretera desierta o en algún camino aislado digno de película de terror.

De vez en cuando llevábamos el coche al taller si parecía que ocurría algo grave. A veces ensuciábamos el asiento del copiloto con envoltorios plásticos y botellas de agua. Algunos de nosotros pasábamos meses sin lavarlo. Nos despertábamos, nos subíamos al coche y salíamos, conduciendo por la vida pensando muy poco en nuestros vehículos, hasta que los necesitábamos de nuevo.

Este modelo no era sostenible. Existen algunas diferencias clave entre un coche y tu cuerpo, y la principal es que si resulta que un día despiertas y tu coche no arranca, puedes comprar-te uno nuevo o buscar otro modo de transporte. Pero si tu cuerpo no arranca, podemos asumir con seguridad que directamente no has podido despertarte. Tratar nuestros cuerpos como coches es esencialmente tratarnos a nosotros mismos como algo desechable.

