



TU CUERPO NO ES UNA DISCULPA

**CLAVES PARA VIVIR
EL AUTOAMOR RADICAL**

CUADERNO DE EJERCICIOS

SONYA RENEE TAYLOR

Tu cuerpo no es una disculpa

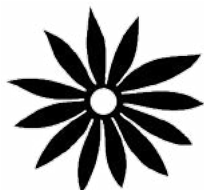
CUADERNO DE EJERCICIOS

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

Edición digital: octubre de 2021

eISBN: 978-84-18403-46-0



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

Pilar 1. Eliminar lo tóxico

Clave 1. Tira la basura

Clave 2. No hablarás mal de tu cuerpo

Pilar 2. La mente importa

Clave 3. Replantea tu marco

Clave 4. Medita con un nuevo mantra

Clave 5. Destierra lo binario

Pilar 3. Acción sin disculpas

Clave 6. Explora tu terreno

Clave 7. Date al movimiento

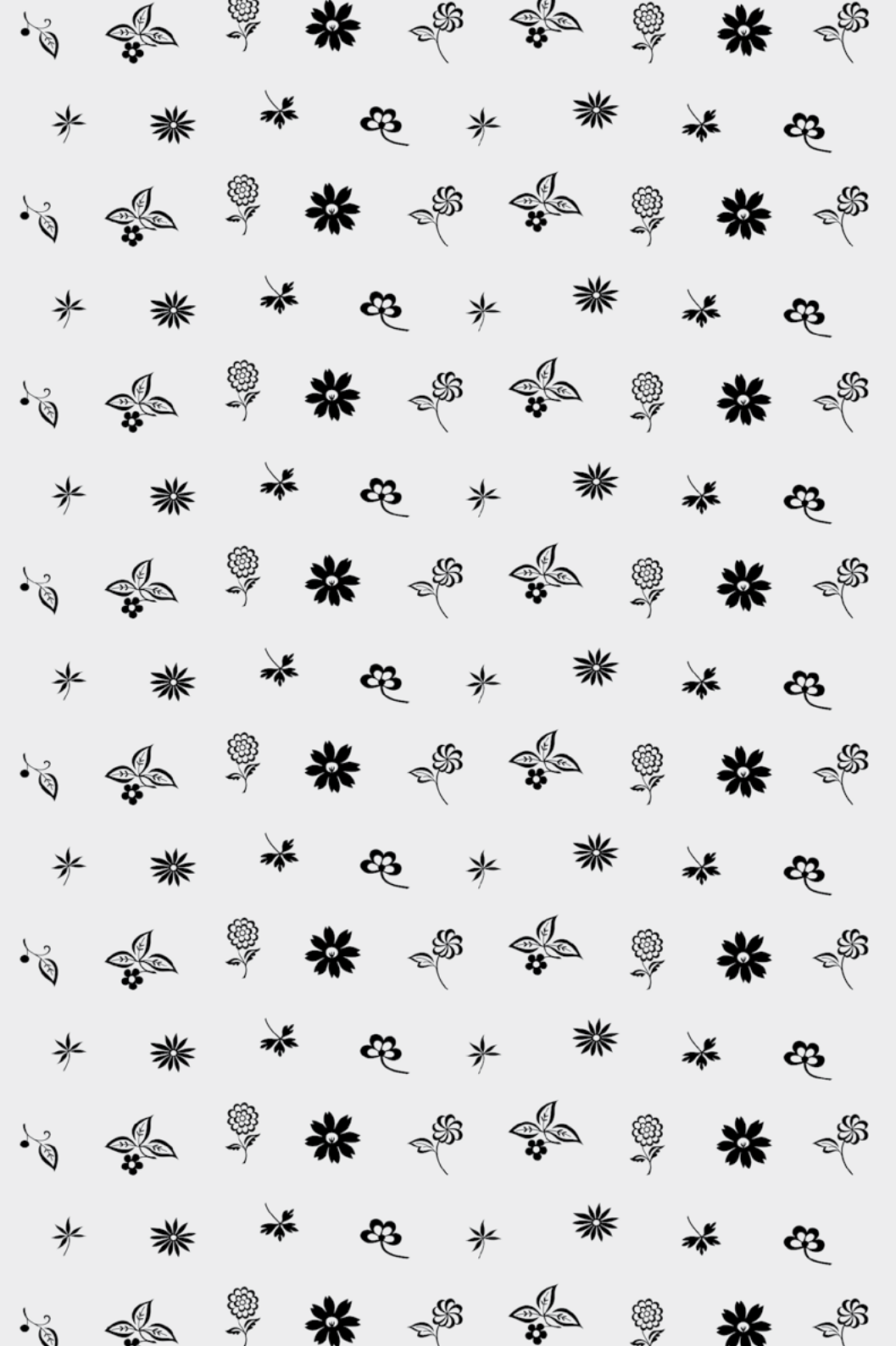
Clave 8. Crea un nuevo relato

Pilar 4. Compasión colectiva

Clave 9. Hazte vulnerable y existe en comunidad

Clave 10. Concédete la gracia

Epílogo





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. *Pst:* 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.

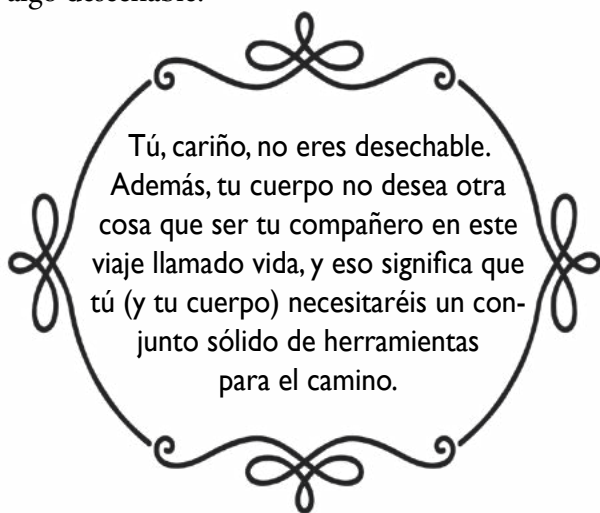
No eres un coche

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 comprarte 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.



El proceso de pensar, actuar, ser

Si has elegido este cuaderno, es probable que alguna parte de ti se sienta llamada a actuar hacia el autoamor radical y crea que este contenido puede ayudarte a alcanzarlo. Espero que, a través de estos ejercicios, pases del autoamor radical como idea teórica al autoamor radical como principio rector y faro interno mientras navegas por los mares diarios de la vergüenza corporal. Te animo a leer *El cuerpo no es una disculpa*, ya que presenta teorías y conceptos que sirven como base para las actividades que llevarás a cabo en este cuaderno. En él destaca cómo hemos sido explotados por un mundo que atesora el poder y las ganancias de nuestro autodesprecio. Ofrezco la práctica del autoamor radical como clave para desmontar el Complejo de Beneficios de la Vergüenza Corporal, y presento el autoamor radical como una de las herramientas fundamentales para dismantelar los sistemas globales de opresión y, en última instancia, restablecer nuestro poder soberano para existir sin disculpas en los cuerpos que tenemos ahora mismo. El autoamor radical puede cambiar el mundo, pero debemos concebirlo más allá del concepto o la metodología. Debe ser práctico para que sea transformador.

Leer sobre autoamor radical no es suficiente para transformarnos a nosotros mismos o transformar este majestuoso desastre que es el planeta que hemos heredado. El autoamor radical es una vuelta al amor de todo nuestro ser, y para explorar la plenitud de sus riquezas debemos involucrarnos en un enfoque integral de nuestras vidas y nuestros cuerpos. Crear una vida de autoamor radical es un proceso en tres pasos:



≡ Pensar ≡

✦.... Actuar✦


Ser



≡ Pensar ≡

Nuestros pensamientos son la piedra angular de nuestra implicación en la vida. A menudo ceden el paso a nuestros sentimientos, y estos son indicadores de nuestras creencias. Tenemos millones de creencias que no nos cuestionamos, una profusión que nos ha sido otorgada por un sistema de jerarquía corporal y terrorismo corporal. Algunos de nuestros pensamientos aún no han desarrollado las raíces de la creencia. Funcionan más como el filtro de un aspirador o como tu *time-line* en redes sociales (¡sabes que son similares!): están repletos de información e ideas que has recopilado intencionalmente, pero no has actualizado tus redes ni vaciado tu aspirador.

Nuestros pensamientos son una amalgama de todo tipo de material mezclado con una pizca de contenido original. A menudo el resultado es un poco caótico, lleno de odio y juicio hacia uno mismo. No es de extrañar que evitemos estar presentes con nuestros pensamientos. A diario pensamos cantidad de cosas repugnantes, deleznales y miserables sobre nuestros cuerpos y los de otras personas. Es fácil caer en un pozo de vergüenza por estos pensamientos. Desafortunadamente, la vergüenza nos mantiene distantes y apartados de nuestro centro. Nos quita el control operativo.

¿Alguna vez te has sentido como si estuvieras viviendo la vida en piloto automático? De alguna forma, sigues reciclando viejos comportamientos e ideas que sabes que no te sirven, pero que parece que no puedes interrumpir. ¡A mí también me ha pasado! Esa sensación de piloto automático es el resultado de la desconexión con nuestros pensamientos. Sin conciencia,