PARA LEER CON CALMA

Una invitación a tratarte con más amabilidad

Acompañarte con la misma ternura con la que acompañarías a alguien que querés.

Imaginá por un momento a una mujer que camina hace mucho tiempo cargando una mochila muy pesada. En esa mochila lleva responsabilidades, preocupaciones, miedos, exigencias, culpas, tareas pendientes y el deseo de que todos estén bien.

Durante tanto tiempo estuvo ocupada sosteniendo todo, que dejó de preguntarse cómo estaba ella.

Y cuando el cansancio empezó a sentirse en el cuerpo y en el corazón, en lugar de detenerse a descansar, comenzó a exigirse más. Como si la respuesta al agotamiento fuera seguir empujando.

Quizás, sin darte cuenta, algo de eso también te haya pasado a vos.

Por eso quería compartirte esta lectura. No para que hagas más cosas ni para que te exijas otro objetivo. Sino para invitarte a hacer algo diferente: empezar a acompañarte con la misma amabilidad con la que acompañarías a alguien que querés.

A veces, cuando estás cansada, ansiosa, exigida o atravesando situaciones difíciles, aparece una voz interna que te juzga, te critica o te hace sentir que deberías poder más de lo que realmente podés. Sin darte cuenta, podés terminar tratándote de una forma que jamás tratarías a alguien que querés.

La propuesta de este texto es algo muy simple, pero profundamente transformador: aprender a acompañarte con la misma comprensión, paciencia y ternura con la que acompañarías a una persona querida.

No se trata de dejar de sentir tristeza, miedo, enojo o ansiedad. Tampoco de obligarte a estar bien.

Se trata de poder detenerte un momento y preguntarte:

> ¿Qué me está pasando?

> ¿Qué estoy sintiendo?

> ¿Qué necesito en este momento?

> ¿Cómo puedo acompañarme un poco mejor?

El ejercicio RAIN

Propone cuatro pasos:

R Reconocer

Dar espacio a lo que está ocurriendo, sin ignorarlo ni minimizarlo.

A Aceptar

Permitir que esa emoción o experiencia esté presente, sin pelearte con ella.

I Investigar

Acercarte con curiosidad y cuidado a lo que estás sintiendo, preguntándote qué necesita esa parte de vos que está sufriendo.

N Nutrir

Ofrecerte palabras, gestos o actitudes de amabilidad y compasión.

Quizás al principio resulte extraño. Muchas veces estamos más acostumbradas a exigirnos que a cuidarnos.

Podés probar con algunas frases sencillas:

"Estoy acá con vos."

"Esto es difícil y estoy haciendo lo mejor que puedo."

"Puedo darme un poco de cariño en este momento."

"No tengo que atravesar esto peleándome conmigo misma."

Además de estas palabras, muchas personas encuentran reconfortante poner una mano en el corazón, en la mejilla o en el abdomen, y simplemente sentir el propio calor y la propia presencia.

Si te resulta difícil conectar con la autocompasión, podés traer a tu mente a alguien que te quiera mucho: un familiar, una amistad, una mascota o cualquier ser que te genere ternura y

seguridad. Imaginá por un momento cómo te miraría, qué te diría o cómo te acompañaría. Después, intentá ofrecerte un poquito de esa misma mirada.

Cuando la intención de cuidarte es sincera, incluso el gesto más pequeño de amor puede empezar a nutrir tu corazón.

Una pausa para esta semana

Te invito a hacer una pequeña pausa cada día y preguntarte:

> "Si una persona que amo estuviera sintiendo exactamente lo que estoy sintiendo yo ahora, ¿cómo la trataría? ¿Qué le diría?"

Y después, intentar ofrecerte un poquito de eso a vos misma.

No hace falta hacerlo perfecto. No es una tarea para cumplir. Es una oportunidad para empezar a construir una relación más amable con vos misma.

La autocompasión no es debilidad ni resignación. Es la capacidad de acompañarte con amor cuando más lo necesitás.

Lic. Georgina María Buemesino
Psicóloga perinatal · M.P. 3965 · Integrante del equipo de Psicóloga de Mamás