

Un regalo de
Claudia Grassi

No estás *rota*

Tu cuaderno para los días difíciles

@psclaudiagrassi

Para *vos*

Este cuaderno es tuyo. No es una tarea ni una prueba: es un lugar donde apoyarte los días en que cueste respirar. Guardalo cerca. Volvé a él cuando lo necesites. Escribí sin corregirte, como quien se deja una nota a sí misma. Nadie va a leer esto más que vos. Aun en el desierto aparece un brote. Este cuaderno es para acompañar el tuyo.

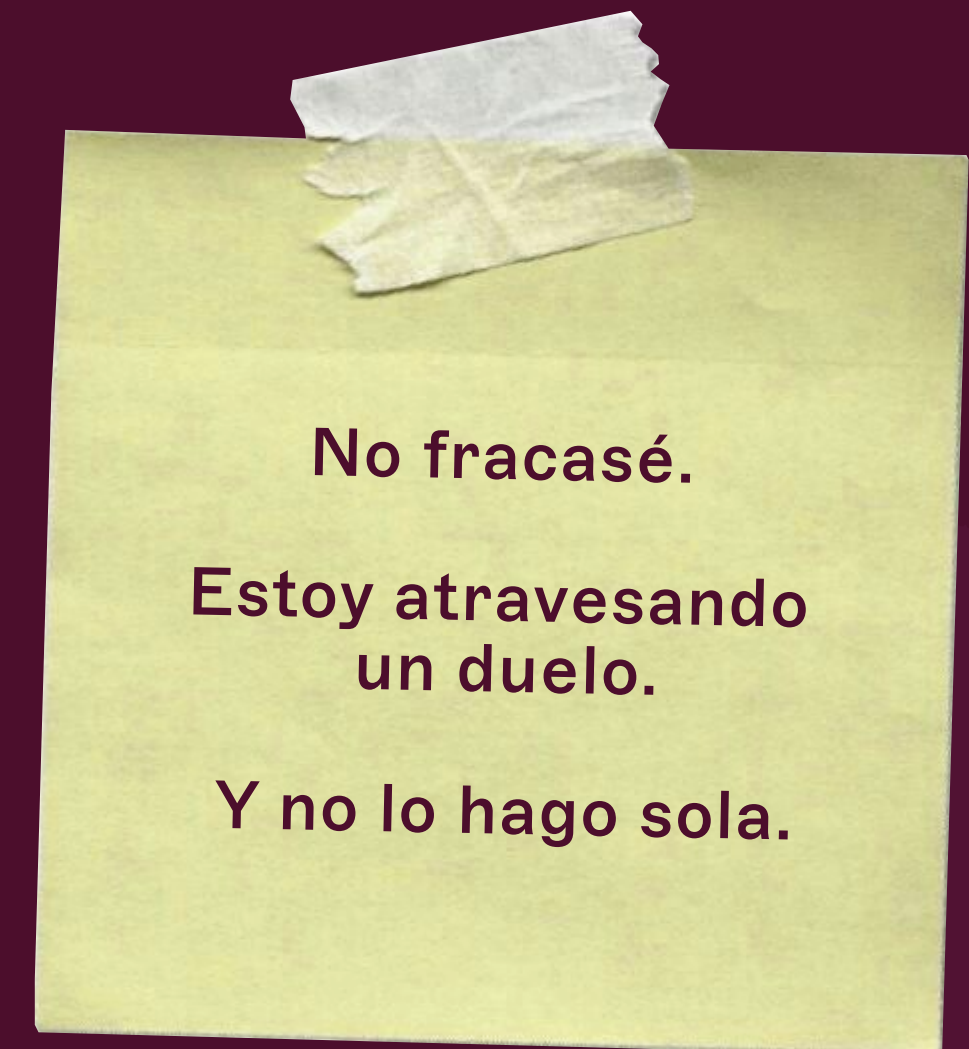
Claudia Grassi

@psclaudiagrassi

Lo que quiero que recuerdes:

No estás rota.

Estás en duelo.



Cuando un vínculo largo se corta, el cuerpo entra en algo parecido a una abstinencia. Que no puedas parar de llorar o de pensar en esto no es debilidad: es un proceso que tiene nombre. Nos pasa a todas. Nos criaron con la idea de que una mujer “completa” es una mujer con pareja. Por eso una separación se siente como fracasar como mujer. Pero eso es una mochila cultural, no una verdad sobre vos.

HERRAMIENTA 1 · EL CUERPO

Para cuando el llanto te desborda y no podés parar.

El *suspiro* fisiológico

1.

Tomá aire por la nariz,
hasta llenar la mitad de
los pulmones.

2.

Sin soltar, tomá un segundo sorbo corto de aire por la nariz, hasta llenarte del todo.

3.

Soltá el aire despacio y
largo por la boca, hasta
vaciarlo del todo.

*Una señal que me
recuerde respirar así
cuando me desborde:*

Repetí dos o tres veces. En menos de un minuto, el cuerpo baja un cambio. Lo tenés siempre con vos.

HERRAMIENTA 2 · LA VOZ

Para esa voz que te dice “fracasaste” o “algo en vos está mal”.

Esa voz no dice la verdad: dice tu miedo. Hay una forma sencilla de sacarle poder: hablarte por tu nombre, como le hablarías a una amiga que está sufriendo lo mismo.

*Lo que me vengo diciendo
estos días, pero hablándome
por mi nombre, con ternura,
como a mi mejor amiga:*

*Lo que me vengo
diciendo estos días:*

HERRAMIENTA 3 · LA CABEZA

No podés parar sola porque es un hábito de la mente, no una elección. Por eso “no pienses en eso” no funciona.

Dos movimientos:

Movimiento 1 · **La cita con la preocupación**

Elegí un horario fijo, de 15 minutos, para pensar en todo esto a fondo. Nunca antes de dormir. Cuando el pensamiento aparezca fuera de esa hora, no lo pelees: anotalo y decile “te veo después”.

Movimiento 2 · **Despegarme del pensamiento**

En vez de “soy un fracaso”, me digo: “noto que estoy teniendo el pensamiento de que...”. Yo no soy mi pensamiento. Es una hoja que baja por el río: la miro pasar, no me tiro.

MI CITA CON LA PREOCUPACIÓN SERÁ A LAS:

AMPM

EL PENSAMIENTO QUE MÁS SE ME REPITE ES:

Mi plan para los días difíciles

***Cuando no pueda
parar de llorar***



*respiro: dos
suspiros fisiológicos.*

***Cuando la voz
me maltrate***



*me hablo por mi nombre,
como a una amiga.*

***Cuando la cabeza
no pare, de noche***



*lo anoto para mi cita, y
me despego: “noto que estoy
teniendo el pensamiento
de que...”.*

ALGO MÁS QUE ME HACE BIEN Y NO QUIERO OLVIDAR:

Una carta *para vos*

*Quiero dejarte algo,
para los días en que dudes.*

No estás rota. Nunca lo estuviste.
Estás en un desierto, sí, y el desierto duele.
Pero un desierto también es el lugar donde
algo nuevo puede empezar a crecer. No tenés
que apurarte. Solo, cada tanto, regar el brote.
Yo sé que está.

Con cariño, Claudia.

Cuando estés lista, *el próximo paso*

Estas herramientas te acompañan en los días difíciles. Si sentís que querés caminar el trecho más profundo —el de volver a saberte valiosa, con o sin pareja—, ese trabajo lo hacemos juntas en Florecer: cinco encuentros pensados para eso.

@psclaudiagrassi