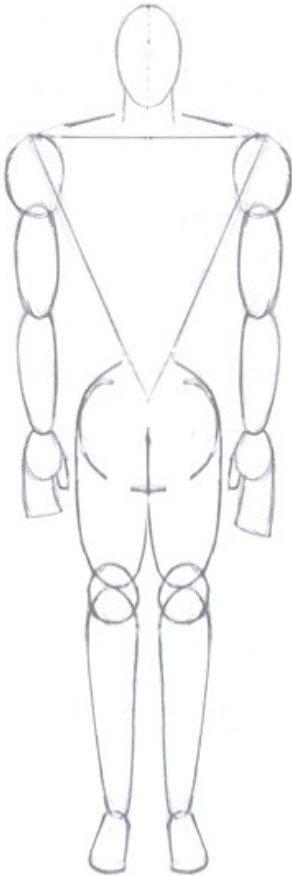


IDENTIDAD CORPORAL: DE FUERA ADENTRO



Te proponemos tres dinámicas en un mismo documento que te pueden ayudar a profundizar la relación con tu dimensión corporal. Las puedes hacer seguidas o por separado; en este caso, la tercera conviene que la hagas siempre como cierre de las otras.

A) Mi imagen externa

Coge un folio y diseña una silueta de tu figura. No te preocupes por la calidad del dibujo; no estamos jugando a ser artistas. Es importante que se distingan bien las partes de tu figura, nada más.

Valora ahora el aprecio por tu físico. Para ello puedes situar tantas cruces (+++) como quieras en los sitios de tu cuerpo que te gustan y tantos guiones (---) como necesites en las otras partes

que no te gusten.

Una vez realizada la valoración toma distancia y echa una mirada de conjunto. Pregúntate:

- ¿Qué puedo aprender del monigote que he pintado? Si grande, si chico, si esquemático o figurativo, con apariencia de...
- ¿Cómo es tu valoración global? ¿He puesto muchos signos o pocos? ¿Qué quiere decir eso? ¿Hay más ++ que -- o al contrario?
- Por partes: ¿por qué me gustan estas partes de mí? ¿por qué no me gustan estas otras?
- ¿Cómo me relaciono con mi cuerpo? ¿Lo tengo presente o nunca le hago caso? ¿Me cuido?

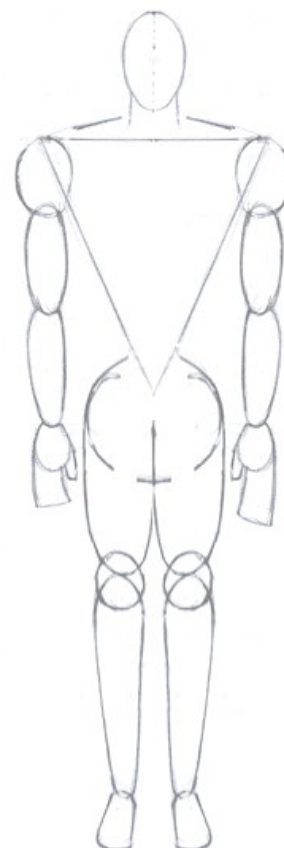
B) Mi imagen interna

Coge de nuevo otro folio y diseña el contorno de tu cuerpo. Vamos a mirar lo que hay dentro de ti. Nuestro cuerpo no es sólo lo que se ve, la apariencia, es mucho más: toda nuestra dimensión material.

Por eso: dibuja dentro del monigote todos los órganos que recuerdes de ti. Los pulmones, corazón, estómago... Elige después un color para pintar aquellos órganos con los que sientas que tienes una relación fluida y estás satisfecho con su funcionamiento; de la misma manera, escoge ahora otro para colorear aquellos órganos "que te dan la lata", con los que conectas con mayor dificultad o que no estás satisfecho de ellos.

De nuevo, cuando hayas acabado tu ejercicio, pregúntate:

- ¿Cómo es la valoración general de tu cuerpo? ¿Hay más satisfacción que insatisfacción?
- ¿Cuáles son tus partes saludables con las que no tienes problemas? ¿Las tienes presentes en tu vida y eres agradecido con ellas?
- ¿Con qué partes de tu cuerpo estás en conflicto? ¿Qué está pasando?
- ¿Cuáles son los grandes ausentes? ¿Por qué se te han olvidado? ¿Qué te indica este olvido?



C) Cartas con mi cuerpo

Aprovecha la ocasión para iniciar un diálogo con tu cuerpo o con aquellas partes de tu cuerpo que quieras, tanto de la apariencia física, como de tus órganos interiores. Para ello:

1. Deja que te hable. Escribe una carta dirigida a ti, donde uerpo o sus órganos puedan contarte cómo se siente en la relación, donde te pueda hablar de sí mismo y cómo te ve como persona.
2. Contéstale: Dile cómo te sientes al darte cuenta de estas cosas, cuéntale cómo lo vives desde la otra parte...

Pero no sois dos; sois uno. Por eso, al final, inclúyelo en ti y acógelo con amor. Amar tu cuerpo y escucharlo es amarte y escucharte, no lo olvides.