

1º mandato del Código de la bondad: la mujer frente al espejo

Inspirado en los trabajos de Susie Orbach (*Los cuerpos de las mujeres*) y en enfoques de psicología corporal feminista, este ejercicio busca reconectar con el cuerpo desde la experiencia vivida, no desde la mirada externa. No hace falta un espejo: solo tu presencia y atención.

Pasos:

1. Respira y localízate.

Siéntate o túmbate. Cierra los ojos y lleva la atención a tu respiración. No la cambies, solo obsévala. Nota cómo entra el aire, cómo se mueve el pecho, el abdomen. Mantente aquí unos minutos...

2. Recorre tu cuerpo con la mente.

Haz un recorrido lento desde los pies hasta la cabeza. No juzgues: solo pregunta en silencio “*¿cómo estás hoy?*”. Observa si hay zonas tensas, cansadas, ligeras, cómodas.

3. Escribe lo que sientes, no lo que ves.

Anota las sensaciones que has notado: calor, peso, calma, incomodidad, energía. Evita palabras como “feo”, “bonito”, “grande” o “pequeño”. Este es un lenguaje de sensaciones, no de juicios.

4. Piensa qué necesita tu cuerpo hoy.

Puede que necesite descanso, movimiento, ternura, comida, abrazo, silencio. Escríbelo. No trates de arreglar nada, solo reconócelo.

5. Cierra con gratitud.

Lleva una mano al pecho o a la parte del cuerpo que más lo necesite y di mentalmente:

“Gracias por sostenerme, por seguir aquí, incluso cuando no te escucho lo suficiente.”

Repetir este ejercicio una vez por semana ayuda a cambiar la relación con el cuerpo: deja de ser algo que se observa para convertirse en algo que se habita. Es una forma de decirle al cuerpo: “*te veo, sin necesidad de mirarte*”.