

TALLER

El deseo de ser vista y el miedo a aparecer

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván
— ♥ —



¿QUÉ SIGNIFICA *exponerse?*

-
- ✦ No es subir un video.
 - ✦ No es hablar.
 - ✦ No es vender.
 - ✦ Es dejar de controlar la imagen que los demás tienen de vos.



ES HABLAR DE:

- ◆ la mirada del Otro
- ◆ el Ideal del Yo
- ◆ el fantasma
- ◆ la vergüenza
- ◆ la exposición como pérdida de control



NO SE TRATA SIMPLEMENTE DE “*animarse a mostrarse*”



Se trata de soportar que, cuando una mujer se vuelve visible, también queda expuesta a la mirada, al juicio, a la envidia, al deseo ajeno... y a su propia grandeza.

Y ahí tiembla todo.



El cuerpo *habla*

La angustia de exposición
aparece como:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| ✦ taquicardia | ✦ revisar veinte veces un mensaje |
| ✦ nudo en el pecho | ✦ borrar publicaciones |
| ✦ quedarse en blanco | ✦ pedir opinión a todos |
| ✦ insomnio antes de publicar | ✦ procrastinar |



El cuerpo intenta evitar
quedar bajo la mirada del *Otro*.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Lo que cambia cuando una mujer *soporta ser vista*

◆
◆
No desaparece
la *angustia*.

◆
Desaparece la necesidad
de *obedecerle*.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

EJERCICIO CENTRAL

El escenario
vacío



Un ejercicio para *mirarte*,
actuar y *transformar* tu lugar.



Las formas silenciosas *de esconderse*

- ✦ "No estoy lista."
 - ✦ "Voy a estudiar un poco más."
 - ✦ "Cuando baje de peso."
 - ✦ "Cuando tenga mejor cámara."
 - ✦ "Cuando mis hijos crezcan."
 - ✦ "Cuando tenga más experiencia."
- ✦ "No tengo nada interesante para decir."
 - ✦ "No quiero molestar."
 - ✦ "No quiero parecer agrandada."
 - ✦ "No quiero vender."
 - ✦ "No quiero quedar ridícula."



todas son maneras muy elegantes
de *desaparecer*.



La *valentía* no empieza
cuando desaparece la *angustia*.

◆

Empieza el día en que
dejás de usar la *angustia*
como *escondite*.



MEMBRESÍA

Una Dosis de Diván

EJERCICIO CENTRAL

✦ EN UNA COLUMNA:

Si mañana todo el mundo me viera...

Completar.

✦ Me criticarían...

.....

✦ Dirían...

.....

✦ Pensarían...

.....

✦ Perdería...

.....

✦ Ganaría...

.....

✦ DESPUÉS, RESPONDER:

✦ ¿Qué parte de mí sigue
necesitando que nadie la vea?

.....

✦ ¿Qué versión de mí lleva años
esperando salir al escenario?

.....

.....

