QUEDARSE
VOLVER
MOVERSE

guía práctica para
definir tu movimiento

JULIETA CASTROPSI

La mayoría de las personas que vivimos viajando, soñamos con tener la libertad para decidir dónde y cómo vivir, pero también hay momentos en donde ELEGIR puede sentirse como un gran desafío.

En el 2017 comencé a vivir en movimiento, en este tiempo, experimenté y acompañé historias teñidas de miedo de poner en riesgo la continuidad del viaje y los propios proyectos de vida.

También sentí y acompañé la sensación de alivio, que suele llegar con la decisión de permitirse crear y sostener un tiempo y espacio para reflexionar acerca de los desafíos y emociones del vivir en movimiento.

En esta guía, quiero compartir con vos ejercicios muy simples para reflexionar acerca del movimiento.

Contiene preguntas e info valiosa y mi deseo es que puedan orientarte cuando estés pensando el dónde y los cómo.

¿QUEDARSE VOLVER MOVERSE?

¿Alguna vez sentiste que estabas eligiendo entre esta opciones? ¿Te pusiste a anotar los pro&contra de cada una y aún así te sentiste perdidx?

Para realizar estos ejercicios vas a necesitar unos minutos con vos mismx. Te invito a preparar un espacio especial para trabajar.

EXPLORAR LOS MAPAS

Migrar es un **proceso personal, único y móvil**, sea cual sea tu decisión, buena parte de su forma tiene que ver con algunas historias de otros tiempos y lo que para vos es importante en el momento de decidir.

A lo largo de esta guía vas a encontrar preguntas para responderte en esos momentos cuando todo está borroso, te sentís perdidx y/o abrumadx...

Empecemos por **DOS CUESTIONES CLAVES** * que pueden ayudarte a orientar tus movimientos:

* que aprendí de la psicología comunitaria.

TERRITORIOS EXPLORADOS:

Llegar a un lugar (nuevo o no) es desafiante. Por eso, conocer cuestiones que parecen arbitrarias en la vida cotidiana - *requisitos y trámites de visado/residencia, el cambio de la moneda, el sistema de salud, como salir del aeropuerto, ¡dónde comprar tofu!* etc- pueden hacer de tu llegada una experiencia diferente.

A veces, los lugares que ya son parte de nuestras historias, nos permiten ahorrar energía en viaje.

PERSONAS LLAVE:

Las personas llaves, son aquellas que se transforman en un gran apoyo durante nuestra experiencia, cuando ponen a disposición sus redes, sus saberes y nos convidan a ser parte. Son esas personas que no solo nos "abren las puertas" en sus territorios, sino que nos hacen sentir ESPERADX, ACOMPAÑADX.

PROPUESTA:

- Hacé una lista con los territorios que exploraste y las personas que consideres "llaves"
- ¿Hay algún lugar donde te sientas en casa?
- ¿Te gustaría seguir nutriendo tus historias ahí?
- Registrá tus emociones: ¿Qué sentís cuando te conectás con esas posibilidades?

MIRAR ADENTRO

En las conversaciones terapéuticas con migrantes, viajerxs, suelo pedirles que me cuenten cómo fueron tejiendo el sentido de vivir en movimiento y los valores que orientan sus vidas.

Acá solemos trabajar con ejercicios o herramientas de la terapia de aceptación y compromiso. Desde este enfoque, los valores funcionan como brújulas en nuestras vidas, conocerlos, clarificarlos, nos ayuda a generar y sostener acciones que se correspondan con la persona que queremos ser.

PROPUESTA:

- Te invito a que recuerdes un momento de tu vida donde te sentiste una persona plena.

- Dale fuerzas a esa imagen, rememorá detalles de la escena.
  Conectate con las sensaciones y emociones del momento.

¿Qué te hace sentir una persona plena? ¿Cómo es la persona que te gustaría ser (aún) en movimiento? ¿Qué podés hacer -o dejar de hacer- en esa dirección?

ARMAR REFUGIO

Para llevar -o no-

JULIETA CASTROPSI

QUIÉN NO QUISO TELETRANSPORTARSE?

Movernos al lugar dónde más nos gustaría estar no es siempre posible.

Pero existen distintas maneras de crear, donde sea, espacios o rutinas que nos ayuden a sentirnos cerca de los lugares/personas que extrañamos o queremos conocer.

Hasta que la tele-transportación sea una opción, podemos construir nuestros propios refugios.

JULIETA CASTROPSI

PROPUESTA:

- Tomate unos minutos para pensar cuáles y cómo son tus refugios hasta hoy: ¿cambiarías algo?, ¿tenés algún "kit de amuletos que llevas en viaje"?

Con toda la información que recuperaste, te propongo dos caminos posibles:

- Hacer tu Manifiesto, o cualquier otro escrito para leer antes de elegir el próximo destino.

- Armar un colagge, dibujar, recortar y pegar... jugar.

¿Cuáles son tus claves para orientar el viaje y cuidar tu vida en movimiento?

Esta guía surge de las conversaciones terapéuticas con viajerxs y de mi propia experiencia migrante.

Si llegaste hasta acá, estoy segura que tenés más elementos para definir si...

QUEDARTE
VOLVER
MOVERTE

Sin embargo, **si creés que es un camino que te gustaría hacer acompañadx,** estamos mucho más cerca de poder hacerlo juntxs.

Te cuento cómo...

Mi nombre es

Julieta

Me gradué como sociopedagoga y psicóloga en Argentina.

Acompaño terapéuticamente a personas que viven en movimiento.

Estas son algunas de las preguntas que orientan mis movimietntos, espero que te ayuden a vos también..

Si crees que puedo acompañarte, el primer paso es:

AGENDAR UNA SESIÓN DE CLARIDAD

-Una reunión NO terapéutica, GRATUITA, de máx. 30 min-.

JULIETA CASTROPSI

Abrazo, Julieta.