

<https://youtu.be/sUn4WZsqmBI>

Permacultura Emocional Parte 2

GOBRADIME: Proceso de Diseño

September 30, 2017

Hola a todos. Quiero hablar un poco más sobre cómo el proceso de diseño de la permacultura y los principios del diseño de la permacultura pueden ser usados para empoderarte a romper ciclos de salud mental disfuncionales, poco saludables y opresivos. Este es un tema que me ha interesado desde hace mucho tiempo. Y sí, hay permacultura social, pero esto es más en el ámbito de la permacultura emocional.

Tengo mi libro aquí, “Food Not Lawns”, que escribí en 2006 y en ese libro, recién me estaba metiendo en este tipo de teoría y en realidad estaba luchando con muchos problemas de salud mental. Y estaba empezando a pensar en cómo se puede aplicar el diseño de permacultura a nosotros mismos. A veces lo llamamos Zona Cero o algunas personas lo llaman Zona Cero Cero, no sé por qué.

Se trata de esta pregunta de quién necesitas ser para vivir en el mundo de la manera en que quieres vivir en el mundo, y si deseas ser sostenible o si quieres ayudar a otros o si deseas preservar la biodiversidad.

Este diseño ecológico tiene que ver con eso, obviamente la permacultura tiene mucho que ver con eso, y en mi libro ilustro este Proceso de diseño GOBRADIME, que es algo que he usado mucho. Es un acrónimo: Goles/Objetivos, Observación, Bordes/Límites, Recursos, Análisis, Diseño, Implementación, Mantenimiento/Monitoreo/Gestión y E para la Evaluación y, por supuesto, “Enjoy” (Disfrute).

Me gustaría profundizar un poco más contigo en este proceso de GOBRADIME y ver cómo podemos usar este proceso para crear un contenedor alrededor del cual construimos nuestra felicidad, alrededor del cual construimos nuestro viaje de sanación, nuestro plan de salud mental, al igual que nuestro plan de salud física y/o ambos porque estas cosas no están desconectadas de ninguna manera.

Goles

Paso uno serían los Goles/objetivos. Así que eso es obvio. Establecemos nuestros objetivos e intentamos establecer objetivos medibles y pensamos cómo articular esos objetivos. Una de las cosas es que utiliza estos objetivos SMART (inteligentes); Specific (Específico), Medible, Alcanzable: no puedo recordar la R y limitado en el Tiempo. Y esta es la cuestión, es como si crease estos objetivos donde puedas saber cuándo llegaste allí.

Así que eso es lo que haces. Quiero sentirme mejor. Quiero ser feliz. No quiero dormirme llorando cada noche. Eso es medible. Quiero hacer arte todos los días. Quiero hacer arte una vez a la semana. Quiero terminar el libro que he estado tratando de escribir, etcétera.

Observación

Paso dos, la Observación. Eso es fundamental en todo en la vida y en la permacultura y simplemente en tu cuerpo. Aquí es donde hacemos cosas como una exploración mental o una exploración corporal (“body scan”). Por eso es que hacemos un dibujo de la bestia que llevamos dentro para poder observarla. Y así, cuando todo lo demás falla, vuelve a ese modo de observación tal como en un diseño de paisaje. Esto es super geeky para mí y me encanta.

Continuamos, y nos estamos moviendo rápidamente aquí porque este es solo un video corto y con la esperanza de inspirarte a seguir un poco más por este pequeño camino conmigo.

Bordes/Límites

El tercer paso sería límites. La salud mental, tener buenas relaciones... todo tiene que ver con los límites. Eso es todo. Ni siquiera puedo creer que hice, estudié, practiqué y enseñé permacultura durante tanto tiempo sin darme cuenta de que mi falta de límites claros, definidos y bien mantenidos era la razón principal por la que no estaba mentalmente sano. Tan fascinante. Es sorprendente lo mucho que podemos estar ciegos en el momento.

Recursos

Paso cuatro, Recursos. Hay tantos recursos y muchos de nosotros tendemos a sufrir porque no estamos conscientes de los recursos que están disponibles para nosotros. Esto va mucho más allá del asesoramiento gratuito. Nuestro cuerpo es un recurso, el yoga es un recurso, la comunidad de danza es un recurso, los árboles son un recurso. Hay tantas capas.

Y así, mientras más aprendamos a reconocer esos recursos más aprendamos a generarlos y podamos cambiar nuestras mentes de esta mente de pobreza, la mente de escasez a una mente abundante y mirar alrededor y ver que hay todo tipo de recursos, todo el rato..

Así que, emocionalmente, tendemos a meternos en eso de “oh, nadie me va a ayudar, nadie me entiende. Estoy tan oprimida, a nadie le importa lo que me pase.” Y me sentí así durante años a la vez y realmente no importa. Esta bien. Si a nadie le importa si alguna vez te ven, boo-hoo, pues haz lo tuyo de todos modos. No se trata de eso.

Análisis

El quinto paso es el análisis. Entonces, ahora que has evaluado esta información, has hecho esta observación, has establecido algunos límites, descubriste cuáles son tus recursos, vuelves atrás y

piensas en ello. Y empiezas a comparar los pros y los contras y utilizas estas diferentes herramientas analíticas para crear un mapa.

Puedes crear un mapa físico de tus límites. Puedes hacer un pequeño dibujo de ti mismo y lo pones allí y luego, cuando estés en tu fase de análisis, escribes lo que es cómodo tener en estos lugares; en tu casa todo el tiempo, en tu vida una vez por semana, en tu vida una vez por mes, solo amigos en Facebook, lo que sea.

Y luego, a medida que analizamos y observamos todos estos recursos, observamos todas estas herramientas, estas cosas, como las plantas como un recurso enorme y estamos analizando, ¿estoy pasando suficiente tiempo con ellas? Me encantan las plantas, ¿cuánto tiempo me dedico realmente allí fuera? Mucho tiempo, bien, genial. Lo estoy haciendo bien en esa área. O no, necesito hacer un ajuste y debo dejar de lado esta otra cosa a la que dedico tiempo.

Yo también he pasado meses de mi vida “tomando” demasiado Netflix o atrapado en una relación sin salida y pasando demasiado tiempo simplemente enviando mensajes de texto a un jodido muchacho, pero te perdonas. Y a eso viene un montón de esto. En esta fase de análisis, antes de que realmente puedas diseñar la vida que deseas, es realmente importante perdonarte profundamente.

Y perdóname por sonar muy volada, porque no me gusta ese “oh, deberías amarte a ti mismo”. Bueno, amarte a ti mismo tiene que ver con los límites y se trata de perdonarte a ti mismo y se trata de tratarte a ti mismo como quieres que te traten los demás. Y me tomé mucho tiempo darme cuenta de eso y así es como puedo estar tan seguro de eso porque eso es muy crítico en mi búsqueda de lo que significa amarte a ti mismo.

Diseño

Pasando a la fase de diseño, que es muy divertido. Esto es cuando llegas a soñar. Esto es cuando llegas a averiguar qué es lo que realmente quieres. Esto es cuando utilizas todas estas herramientas y comienzas a establecer una práctica. Y aquí es donde entra en juego esta práctica diaria en la que estoy tan involucrado. Porque mientras estás diseñando, si practicas todos los días, entonces puedes hacer pequeños ajustes.

Puedes dibujar tu jardín en papel tantas veces como quieras, pero hasta que no salgas y empieces a plantar, no sabrás tus errores. No vas a aprender. Solo vas a estar totalmente en tu cabeza todo el tiempo. Así que entras allí por un tiempo, sacas todos esos recursos, te sumerges en tu imaginación y descubres lo que puedes imaginar, luego te vas y te ensucias los pies y haces que suceda algo.

Así que esto es diseño. El diseño es averiguar lo que eso significa en la línea de tiempo y establecer: este es el momento para pensar, este es el momento para la acción, estas son las cosas que vamos a necesitar, esto es lo que haremos dentro de un año y esto es lo que vamos a hacer mañana.

Implementar

Entonces entras en la etapa de implementación. Y esto es como apagar la computadora, callarse, Heather Jo Flores, sal y haz lo que ibas a hacer o vete a tu estudio de arte o siéntate y comienza a escribir el libro. Porque si no estás pasando tiempo escribiendo, entonces no eres una escritora.

Mantenimiento/Monitoréo/Malentendido (Errores)

Luego llegamos al mantenimiento, monitoreo, errores, mumbo jumbo y remamos con él por un tiempo y documentamos nuestro trabajo y volvemos a comenzar o iniciamos un nuevo proyecto mientras mantenemos este otro y vemos qué tan lejos podemos llevarlo. Mira a cuantas capas puedes llegar.

Y esto, una vez más, se aplica de nuevo a tu salud mental y emocional. Porque tienes que mantener esto. No puedes simplemente decir bien, voy a hacer yoga todos los días durante 40 días y luego estoy bien. Voy a participar en un programa de “Decolonize Yourself” de 60 días y luego me desperté y luego todo está listo, estoy bien, estoy feliz por siempre.

No. Esta es una práctica diaria. Y al igual que la preservación de la biodiversidad, al igual que la permacultura, al igual que la jardinería, al igual que la energía renovable, hacer un trabajo comunitario, cuanto más éxito tenga, más hay para hacer cuantas más capas llegas a despelar.

Para mí, se manifiesta a medida de que más me mantengo en el camino de tratar de ser feliz, de ser saludable, de ser claro, más me doy cuenta de lo mucho que soy capaz de hacer. Y sabía que era capaz de muchas cosas, pero siempre me quemaba.

Y ahora que no estoy agotandome tanto, entonces me doy cuenta de que hay tanto que puedo hacer desde este lugar de alegría. Entonces sí, creo que a veces sueño un poco volada, pero soy una prueba viviente de que podemos cambiar nuestras vidas.

Evaluación

Y luego llegamos al paso nueve, Evaluación y para eso está la escritura, para eso sirve el arte, para eso sirve interactuar con tu comunidad. Sin embargo, quiero decir que nadie te critique, a menos que tú les pidas.

A muchas personas les encanta ofrecer voluntariamente consejo no solicitado, que en realidad se trata de una crítica no solicitada que está cuidadosamente envuelta en estos consejos de buenas intenciones. Y, por supuesto, todos estamos en el internet y estamos interactuando y estamos teniendo estas conversaciones y puede ser difícil saber cuáles son realmente las intenciones de alguien.

Y personalmente, parte de mi cuidado personal, parte de mi amor propio es crear un límite alrededor de eso y no permitir crítica no solicitada en mi vida. Pero para equilibrar eso, invito a crítica solicitada de mi comunidad de confianza, de las personas con las que tengo una relación. De personas de las que estoy seguro no me van a lastimar. No es que alguien esté como enfocado en hacerte daño, pero hay

personas que sabes con certeza que se preocupan por ti y esas son las personas de las que deberías recibir tus retroalimentaciones.

El hecho de que no quieres que un extraño en Facebook te diga todo lo que está mal con tu obra de arte o el artículo que escribiste no significa que estás viviendo en una burbuja o en una cámara eco. Solo significa que tal vez es que tengas algunos límites y te gustaría elegir quiénes son tus críticos y puedes hacerlo.

Así que eso es, eso es GOBRADIME. Hay mucho más que puedo decir sobre esto. Es un tema con tantos niveles y, por lo tanto, este es solo el segundo de algunos videos que haré sobre este tema. Así que hablemos pronto.