

Conferencia Pathwork N° 167

EL CENTRO DE VIDA CONGELADO SE VUELVE VIVO

Saludo a todos mis amigos, aquéllos a quienes conozco bien y aquéllos que son nuevos aquí. Bendiciones para todos. Que la fortaleza del amor y la verdad, tal como llega aquí, los ayude, donde sea que estén en su camino. Si todavía no has tomado una decisión deliberada de desarrollarte y encontrar tu verdadero yo, de modo que tu vida pueda ser lo que se supone que sea, estas palabras quizás te ayuden para ir hacia una decisión interna tan vital.

Esta conferencia continuará refiriéndose al punto en el que la mayoría de mis amigos están ahora en su camino. El progreso que tantos de ustedes han hecho es un suceso de enorme alegría. Por primera vez logras tener una experiencia personal de este camino como una realidad que verdaderamente conduce a la dicha. Por primera vez experimentas que la clave de toda posibilidad concebible de felicidad reside dentro de ti: que albergas el más rico de los tesoros, la vida en su esencia. Para unos cuantos de ustedes lo que saben en teoría es ahora una realidad que sienten. Has experimentado tu propio centro interior de vida – la meta de todo *pathwork*. En consecuencia, has visto que hay un mundo de diferencia entre saber algo intelectualmente y experimentarlo emocionalmente.

La gente a menudo empieza con la expectativa equivocada. Cree que cuando se ponga en contacto con el yo espiritual será transformada repentinamente en un tipo diferente de ser humano. De hecho, muchos esfuerzos infructuosos y dolorosos van en esta dirección equivocada y hacen que el camino sea mucho más largo e innecesariamente doloroso. Las palabras se han dicho, pero la gente parece incapaz de oír y de entender que debe aceptarse y experimentarse tal como es ahora, aun si esto significa pasar por el dolor, el miedo y el enojo. No puedes evitar la experiencia de ser quien eres ahora. Sólo aprendiendo a hacer esto podrás llegar a tu centro de vida. Mediante el acto mismo de la autoaceptación, las emociones y las actitudes indeseables se disuelven gradualmente. Aun antes de que esto suceda, cuando te aceptas a ti mismo todo conflicto termina.

Por la expectativa que no es muy obvia pero sin embargo es clara de que primero debes ser diferente para poder evitar pasar por los sentimientos indeseables, pones obstáculos en el camino. Aquellos de ustedes que han tenido la maravillosa experiencia de ponerse en contacto con su centro de vida, ahora saben que es precisamente aceptando las emociones negativas que las disuelven. Aun mientras sigues teniendo tus sentimientos negativos, simultáneamente empiezas a experimentar una vivacidad que nunca antes habías probado. Esto es verdaderamente una experiencia maravillosa, alentadora y fortalecedora, después de la cual nunca puedes ser el mismo que antes.

¿Por qué no puedes sentir el centro de vida en ti mismo? ¿Por qué tienes que andar a tientas tan ardentemente para experimentar algo que está tan en lo profundo de ti? ¿Por qué ha estado escondido de ti por tanto tiempo? ¿Por qué puedes encontrarlo sólo indirectamente? La razón es que has anestesiado lo que alguna vez fue para ti un shock. Como sabes ahora, la mayor de las perturbaciones que un ser humano puede experimentar no es el dolor, es la falta de sentimiento, la insensibilización interior. Originalmente se suponía que la insensibilización fuese una protección contra el dolor, el miedo y la incomodidad que el individuo era incapaz de manejar. En un momento en que uno es muy joven, la auto-insensibilización podrá ser por cierto una solución temporaria. Para una mente inmadura que no está equipada para comprender y manejar

ciertas experiencias emocionales de manera realista, la anestesia temporaria es necesaria para sobrevivir. Pero si se vuelve un hábito, es extremadamente dañina.

Cuando se insensibiliza algo vivo, toda experiencia se detiene. Esta insensibilización crea la desesperanza de la que todos los seres humanos sufren en alguna medida. Podrá ser bastante consciente o podrá estar oculta de la conciencia. Es sin duda alguna la mayor de las cruces que hay que soportar.

Como dije, la insensibilización mitiga el dolor y el miedo. Pero al hacerlo, opaca la vida misma. Hace inmóvil aquello que se supone que se mueva. El fenómeno de morir en el mundo físico material es una expresión de muchas actitudes interiores. Una de las más importantes es el deseo de no moverse. Muchas personas pueden verificar esto. En tu conciencia se expresa como pereza, inercia, apatía, aun como en no querer hacer cosas o mover tu cuerpo, tu mente y tus sentimientos. No quieres aventurarte en la vida, en la experiencia. La actitud incorrecta crea insensibilidad en ti y por lo tanto, crea en última instancia el fenómeno de morir físicamente. La propia voluntad y la propia actitud son la causa de todos los sucesos externos; así es con el fenómeno terrestre universal de morir físicamente. Morir es un resultado directo de querer estar insensible, en consecuencia, muerto, en consecuencia, no moverse.

Cuando el centro de vida está insensibilizado, el deseo de moverse también muere. Puedes ver por ti mismo que a medida que la gente envejece su deseo de moverse disminuye. Esto se justifica generalmente diciendo: “Bueno, éste es un fenómeno natural del envejecimiento” – otra inversión de causa y efecto. El envejecimiento mismo es un proceso de morir, y es una manifestación y un efecto en vez de ser una causa. Morir es un resultado de no querer vivir del todo, de rechazar aspectos del vivir, tales como sentir, respirar y moverse. Cuando una entidad llegue al punto de incorporar y aceptar totalmente todos los aspectos de la vida, el morir ya no existirá. Cualquiera que sufra de miedo a la muerte debería tratar de entender estas palabras en un nivel profundo. Descubre en ti mismo dónde es que deseas no estar vivo, no moverte o sentir. Cuando te conectes con tu propio rechazo a la vida, ya no te sentirás impotente ante el miedo a la muerte. Algo cambiará con respecto a esto.

También puedes observar que aquellos seres humanos que permanecen jóvenes por largo tiempo no pierden el deseo de moverse. Es equivocado decir que ellos no pierden el deseo de moverse porque permanecen jóvenes por largo tiempo. En cambio, ellos permanecen jóvenes porque siguen deseando moverse. La persona que no quiere moverse debe entender por qué.

El miedo a moverse puede ser determinado con relativa facilidad. Una vez que dejes de justificar las cosas, te confrontes contigo mismo haciéndote preguntas simples con respecto a esto y las respuestas, te darás cuenta fácilmente de tu miedo a moverte. Puede ser que al principio lo sientas sólo como un simple deseo de estar inmóvil, lo cual realmente no es un placer en absoluto. Estar vivo y moverse es placer. Cuando descubras tu miedo a moverte, tu desagrado, tu renuencia o resistencia a hacerlo – físicamente como así también mental y emocionalmente – habrás descubierto la causa de vivir en una esfera de conciencia en la que la muerte es inevitable. Apresuras la muerte en la medida en que niegas el movimiento en todos los niveles de tu ser. Se niega el movimiento porque el movimiento despierta lo insensibilizado. Cuando se tiene miedo del centro de vida porque uno no es capaz de tratar con el dolor y el miedo, se supone que la insensibilización es la solución. Y el movimiento quita la insensibilización – por lo tanto rechazas el movimiento, no sabiendo que la falta de movimiento es el principio del proceso de morir.

Aquellos de ustedes que se han puesto en contacto últimamente – muchos de ustedes por primera vez – con un centro de vida hasta el momento insensibilizado, saben lo tremenda que es esa experiencia. Sí, primero experimentas dolor o cualquier otra emoción que pueda haber para empezar. Pero a medida que aprendes a aceptarlo también descubres la enorme diferencia entre dolor y dolor, entre miedo y miedo, entre enojo y enojo. Es la diferencia entre una emoción aceptada y una rechazada. El sentimiento aceptado no es ni la mitad de doloroso ni está tan lleno de angustia. Nunca produce ansiedad, tensión, desesperanza, amargura o tormento. Nunca te pone en una trampa de la que no hay salida. Nunca cierra la vida. Aun mientras experimentas el dolor, una maravillosa vida palpitante burbujea en ti, y justo detrás del dolor está la alegría, con la perspectiva de posibilidades ilimitadas. El dolor aceptado no es atemorizante, confuso o conflictivo; es vivificante. A medida que te atreves a aceptar tu sentimiento, cualquiera sea, y vas más profundo, éste se transforma. El dolor aún está allí, pero al mismo tiempo, te sientes inmensamente vivo, hermosamente vivo. Poco a poco el dolor da lugar al placer. Seguridad, esperanza, nueva experiencia: todo está disponible pero sólo a través de lo que ya existe en ti.

Esforzarse por alejarse de los sentimientos indeseables conduce a más conflicto. Si esperas que el *pathwork* elimine los sentimientos indeseables antes de que los hayas experimentado y entendido completamente, creas un bloqueo. El *pathwork* te enseña el modo de aceptar tus sentimientos indeseables, no el modo de salir de ellos cuando ni siquiera has pasado por los mismos. Ése es el gran malentendido, que es difícil de evitar por muchas veces que oigas estas palabras. La luz, la dicha y el movimiento interno vital sólo pueden llegar cuando tu meta es entrar en los sentimientos que siempre has deseado evitar. Tu propio tesoro de vida cálida, eterna y en movimiento se te revela sólo de este modo, nunca de otro.

Una vez que hayas revivido tu centro de vida congelado, nunca más será tan difícil lograr hacerlo nuevamente. Pero esa experiencia única no será duradera. Tus reflejos condicionados están demasiado profundamente arraigados. El viejo miedo volverá – quizás no conscientemente en absoluto, ya que conscientemente podrás estar lleno de buena voluntad y de alegría. Una vez que lo hayas probado, seguramente encontrarás que es una insensatez no permanecer en ese estado de ser. Pero algo más en ti está atado por patrones habituales y todavía no sabe de qué otro modo reaccionar. Por lo tanto, algo en ti retrocede de nuevo ante el vivir, especialmente cuando se ve enfrentado con la amenaza de una nueva experiencia dolorosa o una decepción. Este retroceso ante el proceso de vida te insensibiliza otra vez, entonces debes empezar todo de nuevo. Pero como dije, cuanto más a menudo te abres a la vida, más fácil es hacerlo nuevamente y más fortaleza tiene el ego para hacer su parte: comprometerse con plena conciencia con la vida en todos sus aspectos.

Cuando ves los reflejos automáticos, también debes aceptar que aquí hay procesos que no puedes controlar por medio de la voluntad directa. Estos procesos funcionan indirectamente: tanto cerrarse como abrirse. Tú no decides simplemente abrirte ahora. Parece sucederte súbitamente, cuando menos lo esperas. Sin embargo, es un resultado indirecto de tu búsqueda, tu voluntad, tu compromiso con el proceso de autorrealización, tu honestidad para ver y enfrentar la verdad, tu buena voluntad para cambiar y abandonar los patrones deshonestos. Todos estos esfuerzos y actitudes traen un resultado, pero el resultado no parece tener nada que ver con ellos. La experiencia hermosa parece ser gratuita. Parece ser igual con respecto al proceso opuesto de cerrarse. Podrás estar abierto, palpitando, vivo y lleno de alegría acerca de la nueva condición. Repentinamente, sin que entiendas por qué, te encuentras de nuevo en el viejo estado de insensibilidad. Aquí también están en funcionamiento procesos indirectos. Algún miedo, alguna defensa, algún retroceso interno ha tenido lugar inconscientemente. Tu trabajo requiere que te conectes con estos procesos

inconscientes poco a poco. Eso sucederá cuando aprendas a interpretar y a tomar en cuenta tus símbolos externos, las manifestaciones y los signos indirectos de tus procesos inconscientes. No te desanimes ni te sientas perdido porque todavía no ves causa y efecto de tus movimientos súbitos de abrirte y cerrarte. Este aspecto concentrado del autoanálisis se desarrolla gradualmente.

Las emociones predominantes ante las que retrocedes y contra las que te insensibilizas son el dolor y el miedo, como así también el enojo y la ira que se desarrollan en consecuencia. Tu falta de aceptación de estos sentimientos crea el proceso de dividirse a ti mismo. Cualquier rechazo de lo que uno siente y experimenta crea una división de uno mismo y una pelea interna contra el yo. Un lado está muerto, el otro está vivo. El proceso de vida quiere más vida, con todo el bien que contiene, ya que la vida es verdad y amor, experiencia y placer, movimiento y despliegue, nueva aventura y nuevos horizontes de ser. La vida significa aumentar los potenciales propios como un co-creador en el universo. Significa encontrar los poderes creativos interiores. Todo esto y más es el proceso de vida que quiere perpetuarse a sí mismo. Requiere una completa aceptación de cualquier cosa que exista y es un resultado de esta aceptación.

Aquellos de ustedes que han despertado recientemente su centro de vida han experimentado los diferentes tipos de dolor. El dolor que es rechazado es amargo, inquietante y desesperanzado. El dolor que es aceptado es completamente diferente, muy cercano a una experiencia placentera y de apertura. Aceptar la negatividad de la vida hace que con el tiempo la negatividad sea superflua. Rechazar la experiencia negativa te ata a ella por tanto tiempo como sigas peleando contra ella.

Tomemos la simple experiencia del miedo. Si retrocedes ante el miedo y te desvitalizas para no experimentarlo, te esclavizas inconscientemente a él. En el nivel consciente esto saldrá a la superficie en diversos miedos proyectados que no tienen nada que ver con lo que temes realmente. Cuando hablo de no rechazar tus sentimientos negativos no me refiero a que se espere que le des la bienvenida al dolor. Lo que quiero decir es que la experiencia negativa cesa sólo cuando no retrocedes ante ella sino que en cambio, te abres a lo que sea que aparezca en tu camino, ya que tú la atraes y estás atado a ella por estar siempre en un estado de batalla. Al retroceder ante la experiencia negativa, peleas contra ella de un modo ineficaz. Al pelear contra cualquier cosa en la vida, también peleas contra algo que hay en ti mismo.

Por supuesto que hay un modo sano de pelear por algo, que es enteramente diferente a pelear contra algo. Lo primero ocurre a partir de la fortaleza y de la conciencia positiva de buscar experiencias buenas. Lo último ocurre a partir del miedo y la debilidad, y se contrae ante la experiencia. Peleando contra la experiencia indeseable, insensibilizas una parte integral de la vida: algo que siente. Cuando insensibilizas algo que siente – aun si ahora es negativo – eliminas la posibilidad de sentir algo positivo en esa área de ti mismo. El lado que está muerto se lo pierde, no puede experimentar, y el lado de la vida debe pelear contra esta frustración. Cualquier tipo de proceso de insensibilización, cualquier intento de negar una experiencia interior genuina, produce inevitablemente pelea interior y división de uno mismo.

Cuando tienes miedo del dolor, la decepción y la frustración, tienes miedo de la experiencia en sí misma. Si tienes miedo de la experiencia, debes resguardarte contra ella de un modo u otro. En el nivel consciente podrás no darte cuenta de esto. De hecho, podrás creer que estás abierto y listo, si no para la experiencia dolorosa al menos para la experiencia buena. Pero si tienes miedo de la experiencia dolorosa, estás a la defensiva, no eres espontáneo y en consecuencia, estás amurallado contra cualquier tipo de experiencia. Serás incapaz de sentir plenamente amor, compañerismo e intimidad. Éstos están en el mejor de los casos opacados - y a menudo son meras

abstracciones de la mente. Nada hace sentir al individuo tan inseguro y deficiente como la incapacidad para el amor y la intimidad. Nada es tan inquietante y desesperanzado. Si dudas de tu capacidad para experimentar sentimientos cálidos y profundos de amor, encuentra cómo te defiendes contra cualquier sentimiento y experiencia que sean negativos. Allí tendrás la clave.

Se vuelve obvio que el miedo a la experiencia emocional genera frustración, descontento y vacío, los cuales, a su vez, dan lugar a la batalla contra los propios procesos interiores. Al establecer procesos de muerte y al retroceder ante la experiencia te divides a ti mismo.

Cualquier conflicto externo en tu esfera terrestre no es sino una representación simbólica, una manifestación externa, de la división de sí mismo que hay en todos los seres humanos. La división de uno mismo no sólo es la causa real de la injusticia, el conflicto, la guerra y todas las malas condiciones en las que puedas pensar, es también la experiencia más dolorosa que existe dentro del individuo. En un estado de constante tensión interior; tiras simultáneamente en direcciones opuestas: por un lado hacia la vida; por el otro lado hacia un rechazo de la vida y una defensa contra ella. A su vez, peleas contra la inevitable frustración que resulta de estas motivaciones divididas. Aquí tienes una buena ilustración del proceso: pelear contra una frustración así ciega y destructivamente no puede eliminar su causa. Sin embargo, en la superficie es entendible que se diga: “¿Por qué debería aceptar una vida tan frustrante?” Sólo aceptando la frustración podrás entenderla y eliminar su causa. Sólo pasando por la experiencia de la frustración puedes traer a la superficie las emociones que la causaron: el miedo a la decepción y al dolor, que insensibiliza los sentimientos, lo cual a su vez crea frustración.

Quiero enfatizar nuevamente para beneficio de los nuevos amigos que están aquí que cuando hablo de aceptar las emociones negativas no me refiero a actitudes masoquistas, mórbidas y de autosacrificio hacia la experiencia negativa. No se requiere que le des la bienvenida. Me refiero a un nivel mucho más sutil en tus sentimientos. No permanezcas mórbidamente en una emoción negativa pero tampoco retrocedas con miedo ante ella. Deberías decir: “Sí, aquí está. Dejo que exista. No peleo contra ella ni la rechazo. Quiero disolverla de verdad dejando que exista. Veo lo que sucede y permito que se disuelva por sí misma.” Esta actitud no tiene nada que ver con revolcarse mórbidamente en ella.

Cuando llegas a la experiencia traumática que ha creado la experiencia insensibilizadora en esta vida – la cual sucede siempre en la infancia temprana – a menudo es imposible reconstruirla directamente ya que no hay ninguna memoria mental de ella que sea suficiente, aun si existe tal memoria. Sin embargo, es posible y necesario reconstruir la experiencia emocional por medio de la comprensión de las reacciones problemáticas que tienes en tu vida actual. Cuando ya no evites experimentar estas emociones problemáticas ahora mismo, las reconocerás como repeticiones de la experiencia temprana, y tarde o temprano en el camino, descubrirás que tus reacciones problemáticas actuales revelan el trauma original. Entonces inevitablemente descubrirás dónde, cómo y por qué te insensibilizas contra algún tipo de dolor: es el miedo constante al dolor que da por resultado una especie de reacción al shock. Un niño responde a una situación dolorosa prolongada o a un clima emocional sutil con una defensa de intenso retraimiento e insensibilización. Ésta es una reacción al shock. Con tu nueva conciencia verás tus movimientos del alma cuando esta reacción al shock sea recreada en tus reacciones actuales. Empezando desde allí aprenderás gradualmente a establecer reacciones y movimientos del alma nuevos y diferentes. En vez de retroceder ante el dolor temido creando de este modo actitudes dañinas contrarias a la vida, aprenderás a enfrentarte a él de un modo nuevo.

Si imaginas a un ser humano que va por la vida físicamente medio anestesiado, ¿cómo sería una vida así? Sería opaca, con experiencias limitadas y un bajo grado de conciencia. Esto es literalmente lo que los seres humanos hacen de manera constante en sus vidas espirituales y emocionales. La anestesia interior con el tiempo afecta la capacidad de sentir en el cuerpo; en consecuencia, cuando el proceso continúa por un tiempo prolongado, afecta todos los niveles del ser.

La anestesia debe deshacerse. A medida que lo que está insensibilizado se deshiele, inevitablemente experimentarás dolor: el dolor que una vez congelaste. El dolor no se puede sanar a menos que seas lo suficientemente valiente como para sentirlo sin exagerar su intensidad – lo cual es en sí mismo un modo de mitigarlo. Si aceptas su naturaleza real sin negarlo ni agrandarlo, pronto disminuirá y desaparecerá. Esto es completamente diferente a la represión: ésta ata la energía vital de vida mientras que la aceptación la libera para la experiencia placentera y dichosa y para la fortaleza. Este nuevo enfoque requiere una actitud calma de “escucharse”. Obsérvalo en vez de controlarlo. Déjalo ser. Cuanto más te tensiones internamente contra el dolor, más insoportable se volverá éste. Cuanto más te relajes ante él, menos severo será. Al tener miedo del dolor, retrocedes ante él y lo rechazas. Entonces tienes miedo del miedo e insensibilizas tu miedo como así también el miedo al miedo. De este modo te alienas cada vez más del lugar en el que estás vivo. Lo que sugiero aquí es ciertamente un nuevo abordaje, un modo nuevo de tratar con lo que una vez fue afectado. Este modo de tratar con el dolor no es un optimismo ilusorio. Es la actitud más real que un ser humano puede adoptar. Con ella tu alma escindida se reunificará.

De nuevo, este proceso no puede adoptarse instantáneamente, por lo tanto, el proceso de insensibilización tampoco puede detenerse instantáneamente. El proceso de muerte será eliminado de modo gradual. Con el tiempo saldrás del ciclo en el que constantemente tienes miedo de la muerte porque la buscas y tienes miedo del dolor porque no te encuentras con él de un modo significativo y efectivo

Aquellos de mis amigos que se encuentran en esta etapa del camino en la que, quizás por primera vez, han sentido la vida de su centro interior y quizás han sentido también que éste se cerraba nuevamente, deben continuar con renovado vigor. Sin embargo, esta vez, prepárate, primero en tu mente y poco a poco en los reinos más profundos de tu ser emocional. Encuéntrate con el dolor con una nueva actitud; siente dentro de ti mismo y observa tu retroceso. A medida que observes tu retroceso y tensión automáticos, el retroceso disminuirá. El congelamiento disminuirá. Tu conciencia misma de lo que haces internamente disminuirá la intensidad y el impulso compulsivo a perpetuarlo. La vida puede traerte sólo lo que has perpetuado. Cuando ya no rechaces el dolor, el miedo y la negatividad, cuando trates con ellos de una manera relajada, real y unificadora, crecerás y los dejarás atrás verdaderamente. Todos ustedes que están en el camino y que han experimentado la vivificante belleza de ser reales aun mientras sienten dolor, harán del dolor una experiencia más profunda y con el tiempo, dichosa, al ya no rechazarlo.

Ahora, ¿hay alguna pregunta, mis amigos?

PREGUNTA: Los conflictos de los que hablas... ¿Todo movimiento no viene acaso del conflicto?

RESPUESTA: No, el movimiento no viene del conflicto. Al contrario, el movimiento es vida. Allí donde haya vida, hay movimiento. Si no hay movimiento, no hay vida. Cuando el conflicto aumenta, el movimiento con el tiempo, primero disminuye y luego se detiene. La entidad totalmente integrada y autorrealizada – que por supuesto está mucho más

allá de esta esfera terrestre dualista – está en perpetuo movimiento dichoso. El dualismo del conflicto es exactamente el resultado de la negación del movimiento. El dualismo aquí no es sólo vida versus muerte sino también movimiento versus no-movimiento. Aunque la personalidad sana acepta la muerte como uno de los fenómenos de este estado de conciencia, llega el momento en la evolución de un ser en que el proceso de morir ya no existe y sólo hay vida, movimiento desplegándose por siempre.

PREGUNTA: Acerca del punto en que comenzó la anestesia... siento de algún modo... bueno, parece que en el ciclo de vida, el abandono jugó un gran rol. Eres abandonado por tus padres. Entonces, a su vez, tú abandonas la vida cuando mueres. Estoy muy involucrado en el tema del abandono.

RESPUESTA: Donde sea que la reacción interior al shock haya congelado el centro de vida, esto debe ser experimentado. En ti el énfasis está en el abandono. Cada ser humano tiene un punto específico que es el trauma. La reacción al shock en el alma en un caso podrá ser el sentimiento de no ser amado, en otro caso, el miedo a ser dejado solo, en otro caso más, la negación del valor personal. Hay muchas variaciones de esta experiencia. Cada uno de ustedes debe encontrar el énfasis particular que desató con más fuerza la reacción al shock de su alma. En último análisis es siempre el miedo al dolor, el dolor de no ser amado, protegido y aceptado con calidez. Para cada individuo las condiciones son diferentes y por lo tanto, el modo personal específico varía. En tu caso, el abandono es la clave, por así decirlo. Por lo tanto, debes aprender a trascender el miedo a ser abandonado, debes aprender a no retroceder más ante el sentimiento de: “Estoy siendo abandonado. Aquí está la experiencia” Las palabras son demasiado limitadas, por supuesto, para describir de manera adecuada la actitud interna que es necesaria para cambiar la dinámica de los movimientos del alma, pero si tratas de escuchar con tu antena interna, sabrás a qué me refiero.

Has estado amenazado por el abandono todos los días desde tu infancia. Hasta hace poco has negado e ignorado este miedo. Ahora empiezas a ser consciente de él. Pasa por él. Cuando veas el fantasma del abandono, debes observar tus reacciones internas ante él. Ningún proceso mental, ninguna conceptualización podrá ayudarte a trascender este miedo. En cambio, primero tienes que ver lo que “él hace” en ti - lo cual expresa más correctamente el proceso que decir “tú haces”. No es algo que hagas por tu voluntad, de modo directo. Cuando el abandono te amenaza, algo lo hace en ti y se pone tenso en ti. Al observar esto ya lograrás tener una perspectiva diferente y sanadora. Entonces podrás verte poniéndote tenso, insensibilizándote, negando la experiencia del abandono. Al verte haciendo esto sabrás que con esta negación aumentas el miedo. Haces que la experiencia sea inevitable. Vives constantemente a la sombra de ella a causa de este modo interior de manejarla.

Ahora quizás seas capaz de experimentar con el nuevo modo y decir: “Muy bien, lo intentaré. Me gustaría reaccionar de modo diferente; en vez de ponerme tenso ante ello y congelarme, soportaré lo que siento. Dejaré de pelear contra emociones que son energía vital de vida y que pueden ser usadas de un modo más constructivo.” Al hacer esto, primero experimentarás verdaderamente el dolor del abandono, aun si sólo se repite la amenaza de éste. Al experimentarlo de este modo, la amenaza será ya mucho menos dolorosa. A medida que hagas esto, una nueva fortaleza empezará a reunirse en ti; repentinamente verás diferentes modos de evitar el abandono. Una nueva iniciativa se te revelará de modo completamente natural. Vendrá a ti un modo nuevo y productivo de pelear por el amor y la cercanía – ya no será más ponerte tenso y retroceder sino una actividad relajada que conduce a la plenitud. El modo viejo es congelar las energías de vida para no sentir, lo cual crea dependencia y debilidad e impide que encuentres los recursos para la acción significativa. La actitud defensiva daña la vitalidad y la alegría, y

exuda actitudes negadoras que inevitablemente traerán aquello mismo que uno más teme - en tu caso, el abandono.

Mis amigos, para dar vida a lo insensibilizado, primero deben sentirlo en sí mismos. Tienen a su disposición medios para traerlo nuevamente a la vida, ya que hay en ustedes una parte viva en la que pueden ejercer su voluntad, superar y actuar. Todavía hay algo que les permite venir aquí, escuchar y trabajar en el camino. Pueden decidir si quieren estar completamente vivos y sintiendo, y de este modo llegar a experimentar lo mejor que la vida es, lo mejor que cada uno es. Sean vida, sean Dios, ya que eso es lo que son verdaderamente.

Copyright © por la Pathwork Foundation