

# **Abrazando el cambio**

## **Un título hermoso**

Estoy sentada en la orilla del río, donde vivo, contemplando el título y reencontrándome con la metáfora del viejo dicho: “Nunca se puede entrar dos veces en el mismo río”.

Los viejos, los místicos, los poetas, los líderes espirituales, todos nos dicen que el cambio es inevitable y parte de la vida. El río es mi maestro diario. Este es el punto de partida de mis reflexiones para este artículo.

## **Un título desafiante**

Le digo a un amigo que estoy escribiendo un artículo sobre “abrazar el cambio” y su respuesta espontánea fue: “Esto es una contradicción en los términos. Abrazar habla de algo cálido y acogedor, el cambio es duro y estresante”.

Mi prima, que durante 40 años dirigió un refugio y hogar exitoso para niños con problemas y sus madres con más problemas, dijo que “los cambios siempre significaban caos y derrumbes”. El cambio y la agitación constante eran lo que estos niños conocían.

Como antídoto, ella y su esposo intentaron introducir un sentido de continuidad, consistencia, repetición y firmeza.

Un sistema nervioso, que es desafiado desde el principio de su existencia, está buscando seguridad y protección. La estabilidad permitirá la regulación, no la estimulación de más cambios.

Estas observaciones son otro punto de partida para este artículo. Todos sabemos que el cambio es inevitable y parte de la vida, pero a menudo lo experimentamos como un desafío y un gran estrés.

¿Estamos intentando lo imposible entonces? ¿Reunir dos, aparentemente, opuestos? Y si es así, ¿cómo?

## **Desempaquetando el título**

Dado que mi primer idioma no es el inglés, siempre estoy interesada en comprobar las palabras y sus diferentes significados.

Abrazo tiene unos cuantos sinónimos que pueden servir aquí: van desde acurrucarse, abrazar, sostener... hasta apoderarse, estrechar, encerrar, así como acoger, aceptar, incluir y recibir. Abrazo, en sí mismo, es multifacético.

Dado que este artículo se dirige a nosotros como profesionales, es posible que queramos elegir qué faceta queremos poner en primer plano para los clientes.

Podríamos fomentar el abrazo, que es un recurso y crea la sensación de seguridad que alguien podría necesitar para digerir e integrar el cambio.

El cambio es igualmente múltiple en sus significados:

- El proceso de volverse diferente.
- Un reemplazo o sustitución.
- Una salida de la norma.
- El paso regular de una condición a otra.
- La acción de apartarse de un curso establecido o norma aceptada.

Reflexionando sobre “salir, pasar y diferencia”, introduce la idea de que el cambio puede ser un paso de un estado conocido a algo desconocido. Podría significar una aventura, un viaje, un camino que hay que forjar. Esto tiene significado metafóricamente, pero también aborda que cada cambio es un desafío para nuestra neurobiología y las nuevas vías neuronales que necesitamos introducir y practicar pueden resultar abrumadoras.

Por lo tanto, como profesionales, es importante examinar cómo nos relacionamos con el cambio y reflexionar sobre qué aspecto queremos resaltar, cuando sabemos que el cambio puede generar curiosidad y aventura, así como desencadenar miedo y ansiedad.

### **Aceptar el cambio: una intención increíble**

Cuando estamos en nuestro mejor momento, nos elevamos a una intención positiva y damos la bienvenida al cambio como un presagio de algo nuevo; somos curiosos e interesados. Damos la bienvenida a lo que es y nos mantenemos abiertos. Nuestra mente, corazón y alma se alinean y orientan hacia lo desconocido, lo incognoscible y surge un sentido de aventura.

El cambio tiene un potencial, una potencialidad y nos mueve en el proceso de crecimiento, desarrollo y transformación.

Todos estamos de acuerdo, ¿verdad? Todos conocemos este lugar, donde creamos un espacio para estar y abrazar el cambio, sea lo que sea que traiga. Puede sentirse satisfactorio y liberador.

### **Entonces, ¿por qué con tanta frecuencia nos asustamos del cambio, lo evitamos, lo combatimos o nos defendemos de él?**

Si algo nos ha enseñado este último año y medio es que las cosas no siempre salen según un plan, un deseo o una intención. No siempre tenemos a nuestro Ser superior guiándonos. No siempre estamos en contacto con el propósito de nuestra alma y seguimos un principio de orden superior.

A veces simplemente somos llevados por mecanismos de supervivencia bien establecidos.

Algunas partes de nosotros pueden estar fácilmente de acuerdo con "aceptar el cambio" sin embargo, otros aspectos que han aprendido a sobrevivir desde el principio, tienen un plan completamente diferente. Nuestras capacidades de supervivencia hablan más alto que el Yo adulto.

Se activa la neurobiología que arraiga en las áreas cerebrales más primitivas. No podemos controlarlo, discutirlo o convencerlo de que podría ser una buena idea aceptar el cambio. Estas funciones primitivas velan por nuestra supervivencia y no se preocupan mucho por nada más. A menudo, también desencadenan un trauma temprano y los sentimientos que sentimos entonces también se sienten reales hoy.

Estamos hechos fisiológicamente para responder a una amenaza, incluso si es una amenaza percibida y no basada en hechos y realidad.

La respuesta está profundamente anclada en nuestros sistemas de supervivencia involuntaria. Todos conocemos las respuestas de lucha/huida/congelación, que son mecanismos de supervivencia perfeccionados durante millones de años.

La fragilidad de nuestra existencia es obvia y fuimos especialmente desafiados en la pandemia.

Cuando vemos más personas deprimidas hoy en día, más adolescentes considerando el suicidio, más personas mayores aislándose y marchitándose, reconocemos partes de nosotros mismos en otros que también se sienten desafiados y llevados al extremo.

Tal vez tengamos suficientes recursos y seamos lo suficientemente resistentes para capear la tormenta de las circunstancias siempre cambiantes, la incomodidad de no saber, la frustración de estar encerrados, la impotencia, el miedo y la agresión reprimida, queriendo cambiar las cosas a nuestra manera.

Incluso si tenemos recursos y capacidad de recuperación, se necesita trabajo para manifestar estas cualidades en un entorno desafiante.

Es un momento difícil y abrazar el cambio es un gran ideal.

Como terapeutas y docentes, hemos estado estudiando los efectos del cambio, lo desconocido, las transiciones y transformaciones inevitables durante décadas y, sin embargo, los efectos de la pandemia en el cuerpo, la mente y el alma nos han tomado por sorpresa.

Como operadores ¿cómo apoyamos a las personas que luchan contra el cambio, cuando predominan la ansiedad, el miedo, el agotamiento, la depresión y los problemas de salud mental, cuando el cambio es doloroso, aterrador, un recordatorio de un trauma pasado, proyectado hacia el futuro para un resultado aterrador similar?

Dado que abrazar los cambios es una demanda tan alta para nosotros y nuestros sistemas, es posible que debamos comenzar de a poco y con cuidado, dando pequeños pasos para estar con los cambios, permitiendo pasos hacia atrás o pasos serpenteantes, antes de que podamos abrazar el proceso.

Aquí hay algunos pasos que hemos encontrado útiles para nosotros y para nuestros clientes.

### **Pequeños pasos**

Así es como podemos empezar, con pequeños pasos y micro-momentos, ralentizando todo, pausando, sintiendo, percibiendo, explorando y expandiendo la experiencia. Lentamente... lentamente podría comenzar a tener sentido de una nueva manera.

### **Paso uno: Practica estar presente con el cuerpo**

Oriéntate a hechos en el Aquí y Ahora: Manos tocándose, apoyadas en los muslos, tocando el vientre, el corazón...

Toma conciencia del contacto con el suelo, el asiento.

Siente la conexión a la tierra.

Siente la presión, el apoyo desde abajo, el aterrizaje en la parte inferior del cuerpo.

Lleva la respiración suavemente, percibe el efecto suave y el fluido de ascenso y asentamiento.

Permite que la respiración entre y salga como una práctica para el cambio.

Estate con eso. Observa. Sé curioso acerca de la próxima respiración.  
Céntrate y enraízate.

Nota cómo la fisiología es capaz de moverse y cambiar, y lo hace tantas veces al día, quedándose con lo que es y observando, explorando lo que en sí mismo abre la puerta a los giros y cambios.

Esto nos ancla en el aquí y ahora a través de las percepciones sensoriales.  
Si el cuerpo está en uno de sus mecanismos de defensa, no podemos abrazar el cambio.

No podemos dar la bienvenida a los cambios cuando no tenemos un hogar en nuestro cuerpo. Sin el cuerpo presente, disponible y apoyándonos, “abrazar el cambio” sigue siendo un ejercicio mental y espiritual. La encarnación es la clave. Por lo tanto, es esencial llevar nuestra mente a nuestro cuerpo.

### **Paso dos: Da la bienvenida a lo que es**

Podemos comenzar a percibir lo que está presente y sentir los sentimientos que surgen en el proceso.

Dale la bienvenida al sentimiento, quédate con él, sopórtalo. Animémonos a nosotros mismos y a nuestros clientes a darle la bienvenida y permanecer con ella.

Da la bienvenida a la desesperación, al No, a la lucha, a la defensa, a la negación.

Da la bienvenida a todas las sensaciones incómodas y explora su profundidad. Conoce primero lo que nuestro Yo primitivo se propone conservar como intención de mantener la vida. No es malo ni negativo, es la única manera que conoce.  
Entonces ayudamos a crear mucho más espacio interno para la experiencia.

### **Paso tres: Explora sensaciones, sentimientos y pensamientos**

Examina la totalidad de la forma, la oscuridad, la soledad, la lucha, el terror, el pánico o la rabia.

Explorar las sensaciones físicas y su sensación sentida, preguntándonos cómo nos sentimos al respecto, qué sentimiento está presente en todo ello o cuál es el tono de sentimiento de ello.

Sentirlo y sentirlo a través del cuerpo. Sigue la información que está contenida en el cuerpo.

Siente el cuerpo, siente los sentimientos.

¿Qué formas de pensamiento están relacionadas con él? Sé curioso, ¿cómo responde la mente a las sensaciones y sentimientos?

Permanecer con el proceso en el cuerpo entrena también la capacidad de dar sentido, reflexionar y contemplar.

Cuando incluimos todas las funciones, sentir, percibir, mentalizar y reflexionar, tenemos más de nosotros presente en el momento

### **Paso cuatro: crear espacio para estar con todo**

Y luego nos hacemos una pregunta: ¿qué tan grande tenemos que ser, para que todo tenga suficiente espacio? El tipo de espacio que no nos explota por dentro y utiliza la catarsis para hacerlo soportable; el tipo de espacio que nos permite hacernos aún más grandes que nuestro cuerpo para poder ESTAR con todo, para contenerlo todo en un espacio suficiente, que sintamos la vivacidad y la vitalidad de ello.

Si el cuerpo no está disponible como recurso, no podemos crear suficiente espacio.

Practica continuamente sentir el cuerpo, escuchar el cuerpo, apoyarlo para que dé sostén y centramiento. En la quietud del centro surge el espacio.

### **Paso cinco: Acceder a la bondad y la compasión**

Cuando se crea el espacio, podemos mantener la pregunta: ¿Qué sentimos por nosotros mismos, teniendo que trabajar tan duro para protegerlo, mantenerlo o mantenerlo unido?

¿Qué sentimos por la parte joven que tiene miedo o por el adolescente rebelde que hay en nosotros, que quiere empujar, por todas las partes que somos?

Y, a menudo, comenzamos a sentir más amabilidad, comprensión, amistad e incluso compasión por nosotros mismos. Y solo así podremos abrazar algo más, lo nuevo, el cambio que empuja a ser visto y reconocido como una oportunidad y no como una amenaza.

Entre lo familiar y lo desconocido, a menudo elegimos lo que conocemos, aunque sea doloroso. Al menos es familiar.

Esta función neurobiológica de elegir lo conocido sobre lo desconocido, sirve para preservar el estatus quo y, por lo tanto, la supervivencia.

Aceptar el cambio es un proceso que debe aprenderse, practicarse e integrarse, en pequeños pasos, con el tiempo y con paciencia.

Rumi (1207 – 1273) nos invitó hace siglos a acoger todo, acogiendo todos los sentimientos como huéspedes que traen alegría, depresión, tristeza, vergüenza o desesperación.

“Este ser humano es una casa de huéspedes. Cada mañana una nueva llegada. Una alegría, una depresión, una mezquindad, alguna conciencia momentánea llega como un visitante inesperado.

¡Bienvenidos y entreténganlos a todos! Incluso si son una multitud de dolores, que barren violentamente tu casa y la vacían de sus muebles, aun así, trata a cada huésped con honor. Puede que te esté dejando libre para un nuevo deleite.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia, recíbelos en la puerta riéndose e invítalos a pasar.

Agradece a quienquiera que venga, porque cada uno ha sido enviado como guía desde el más allá.”

Traducido por Coleman Barks.

### **Volver a la normalidad**

Lo escuchamos muchas veces: ¡espero que pronto podamos volver a la normalidad! Un deseo tan normal. Volver a como era, como si pudiéramos volver al pasado. Un anhelo por algo conocido y familiar.

Lejos del terror a lo desconocido, el estado congelado o el constante modo de lucha/huida. Muchos se hunden en la desesperación de la depresión, la falta de vitalidad, el aislamiento: una respuesta vagal dorsal.

Esto es normal en tiempos de encierro externo: Nos encerramos por dentro.

Volver a la normalidad es volver a salir, salir de un estado, de una habitación, de una depresión, de un sentimiento de desamparo, de una casa... adentrarse en lo desconocido, detenerse en el umbral, en el borde, detenerse para orientarse, para mirar alrededor, sentir, ver, percibir.

Ralentizar el proceso para integrar cada matiz de lo desconocido, para integrar nueva información. Nuestro sistema nervioso necesita tiempo para asimilarlo todo. Salir del congelamiento, la inmovilidad o la lucha/huida es la nueva normalidad: la capacidad de autorregularse, de co-regularse con otros que estuvieron tan lejos por un tiempo.

Como operadores podemos apoyar este proceso a través de los principios que conocemos tan bien:

**Orientamos a la Salud, que siempre está accesible; la Salud, que nunca se pierde. La Salud, que es más grande que lo personal.**

Gestionar el desafío del cambio de "vuelta a la normalidad" también requiere recursos. Para muchos es la naturaleza, el abrirse de una flor, los diferentes verdes del bosque. Otros encuentran la belleza en el arte, en las pinturas, la música o los poemas. Para mí, los poemas me llenan instantáneamente de una sensación de consuelo y asombro. Los escritos de Hermann Hesse, por ejemplo, fueron un compañero a través de muchas turbulencias en la adolescencia. Su poema "Stufen" (pasos o niveles) expresa bellamente los cambios inevitables de la vida.

**Pasos**

*Así como cada flor se desvanece  
y toda la juventud se hunde en la vejez,  
así el diseño de cada vida, cada flor de la sabiduría,  
alcanza su mejor momento y no puede durar para siempre.  
El corazón debe entregarse con valentía  
al llamado de la vida sin un asomo de pena.  
Una magia habita en cada comienzo,  
protegiéndonos, diciéndonos cómo vivir.*

*Con un propósito elevado, atravesaremos reino tras reino,  
sin unirnos a ninguno como a un hogar,  
el mundo del espíritu no desea encadenarnos  
sino elevarnos más alto, paso a paso.  
Apenas en alguna esfera segura y acostumbrada de la vida  
hemos establecido una casa, entonces nos relajamos;  
sólo quién está listo para emprender el viaje  
puede deshacerse de los viejos hábitos.*

*Quizá también la hora de la muerte nos envíe recién nacidos  
hacia tierras no soñadas,  
quizá la llamada de la vida nunca tenga fin.  
Ánimo, corazón mío, despídete y que te vaya bien.*

*Hermann Hesse (1877-1962)*

**Sentado con alguien**

Las turbulencias que traen los cambios son particularmente desafiantes para las personas que ya tienen problemas, especialmente cuando no están funcionando dentro de la norma

habitual, pero son neurodiversos y ya son diferentes a la mayoría de los demás. Hemos encontrado un gran aumento en los problemas de salud mental en los últimos años.

Los desafíos de salud mental son desafíos para el cuerpo-mente-espíritu. Afecta nuestro corazón y alma, no solo la mente. En alemán, la palabra salud mental incluye la salud del alma, la salud de la psique y el espíritu.

Las turbulencias, los desafíos, los eventos internos y externos nos afectan a todos. Todo nuestro ser responde, tanto en la Salud como en la crisis.

Veamos cómo estar con alguien que tiene el desafío de navegar turbulencias y transiciones, que tiene miedo de los cambios que trae la vida.

Para aceptar el cambio, necesitamos construir recursos y resiliencia para ESTAR CON antes de actuar y HACER algo al respecto.

De esta manera, no es muy diferente a sentarse con una persona que está cerca de la muerte, se está muriendo o considera quitarse la vida.

¿Cuántas veces hemos hecho esto ya? Si alguna vez tuvimos la experiencia de simplemente estar con alguien, que está en transición al final de la vida, que podría acceder a una noche oscura del alma o que está buscando frenéticamente salir de la oscuridad a la luz, sabemos que esta experiencia nos transforma y nos cambia a los asistentes para siempre.

Todos estamos entrenados para escuchar, sentarnos en presencia, mantener el espacio, estar con, en lugar de hacer. Estos principios los podemos usar para nosotros mismos y se aplican a cualquier ser humano que lucha por estar al borde de lo desconocido.

Como operadores, tenemos el privilegio de estar presentes para nosotros mismos y nuestros clientes en un estado elevado de conciencia y presencia, lo que nos permite elevarnos por encima del miedo.

Abrazar el cambio es nuestro pan de cada día. Lo practicamos en cada tratamiento, donde escuchamos la Marea y los cambios que trae, y confiamos en la benévola intención de que estos cambios sean siempre para bien del cliente y de nosotros. El proceso de una sesión es familiar y nuestra propia neurobiología ha practicado durante años dejar de lado las expectativas y seguir una intención superior.

Estamos capacitados para apoyar a alguien más en sus exploraciones de lo desconocido y podemos mantenerlos al límite con amor y compasión hasta que puedan dar el siguiente paso. Esa cualidad de estar con lo que es, estar presente y también soportar el malestar y la lucha de manera espaciosa, ha sido nuestra práctica.

Nos convertimos en un faro para que muchos puedan viajar hacia la luz, donde el cambio es bienvenido y aceptado.

Si tenemos la oportunidad de sentarnos con alguien en momentos de crisis, en desafíos, en transición, en turbulencias, aquí hay algunos consejos adicionales:

### **Orientarse al potencial**

Cualquier crisis, transición o cambio puede ser una experiencia de atravesar el portal que conduce a algo más grande que lo que la mente asustada puede mostrarnos en ese momento.

Como operadores, siempre nos orientamos hacia el potencial que confiamos que está ahí.

### **Enfrentando nuestros propios miedos**

Nuestras propias preocupaciones y ansiedades no ayudan. Explóralos con los pasos 1 – 5 en la primera parte del artículo o en una supervisión.

En una crisis, alguien necesita ser sostenido a la luz de la bondad y la compasión y no necesita lidiar con nuestros propios miedos.

### **Escuchar**

Sentirse visto y escuchado es poderoso. Muchos que están en crisis luchan con la sensación de no existir y ser invisibles, estar equivocados, no ser dignos y estar llenos de vergüenza. Se ven a sí mismos como los únicos que no pueden manejar. A sus ojos son lo peor de lo peor.

Un remedio para este sentimiento es estar en contacto y conexión. Ser conocido, sentido, visto y oído abre la posibilidad de no ser demasiado, demasiado feo o demasiado dañado. Pueden ver que podemos manejarlo. Al aceptarlos y reflexionar que realmente los hemos escuchado y oído, se abre un espacio para un cambio en los viejos roles y creencias.

Deja espacio para las pausas, ofrece contacto visual y toque, si se siente adecuado. El contacto visual breve y frecuente, con la opción de alejarse, hacer una pausa y volver a conectarse en cualquier momento, puede ser parte de la reparación que se necesita.

### **Normalizar y contextualizar la experiencia**

Ofrece poca charla conceptual. Evita explicaciones, consejos o sugerencias.

En la ansiedad, cuando un cliente toca una vieja herida, no tiene acceso a su corteza prefrontal reflexiva y mentalizadora, ya que vive en sus sistemas reptiliano y/o límbico. Usa frases simples en un tempo lento que pueda procesarse en ese nivel primitivo. También puede ser útil usar imágenes y símbolos. Podemos normalizar la experiencia con un recordatorio de la metamorfosis. Refiérete a cómo debe sentirse una oruga, toda desorientada en la oscuridad, antes de tener que salir del estrecho contenedor para poder extender sus alas.

O como un bebé antes de nacer, sin saber cómo se sentirá después.

Diles a los clientes que se encuentran en este estado interno perdido: "Así es como se supone que debes sentirte, esto viene con el territorio de esta experiencia. Los cambios y las transiciones hacia algo nuevo y desconocido son confusos, abrumadores y, a menudo, aterradores".

Nuestras estructuras de personalidad del ego odian el cambio y a través de esto nos resistimos, sabiendo que una parte de estas estructuras está a punto de morir y transformarse.

Casi tiene que sentirse así para colocar nuevas pistas para una nueva experiencia.

Anímalos a pensar en la última vez que sintieron un dolor abrumador en el alma.

¿Ha cambiado y transformado? Permíteles ver que nada permanece igual por mucho tiempo.

Todos tenemos esa experiencia a la que recurrir, la próxima vez que la vida parezca demasiado.

Thich Nhat Hanh (1926) escribe:

*«Tenemos un gran miedo habitual dentro de nosotros. Tenemos miedo de muchas cosas: de nuestra propia muerte, de perder a nuestros seres queridos, del cambio, de estar*

*solos. Es solo aquí y ahora que podemos experimentar un alivio total, una felicidad total... Vemos que todas las formaciones mentales, incluida la compasión, el amor, el miedo, la tristeza y la desesperación, son de naturaleza orgánica. No hay que temer a ninguno de ellos, porque la transformación siempre es posible».*

### **Tocar a alguien**

Durante la pandemia también nos hemos dado cuenta de lo importante que es un entorno de contención, lo esencial que es el contacto, lo fundamentalmente iguales que somos, y que estamos hechos del mismo tejido y aprendimos a regular a través de la co-regulación. Estar juntos en un contacto amable y amoroso mejorará aún más la capacidad de aceptar el cambio.

Como ahora podemos volver a tocar y estar en contacto, nos damos cuenta de cuánto se ha echado en falta el contacto. Estar en contacto de forma física es un recordatorio de nuestra capacidad de co-regulación. No solo los clientes se benefician de nuestro toque, nosotros también nos beneficiamos de tocar y estar en el mismo campo. El contacto correcto y apropiado con una intención amable y compasiva es calmante para el sistema nervioso. Las plataformas virtuales son geniales y desarrollamos fantásticos programas por necesidad, pero volver al tacto nos está enseñando la profundidad de ese tipo de forma de nutrirnos.

### **Ser abrazado por la Marea**

Recuerda: No estamos solos en este proceso. Como operadores, estamos arraigados en la conexión con la Marea, tenemos nuestra propia relación íntima con ella. Podemos apoyarnos en este conocimiento y la experiencia que la Marea nos sostiene a nosotros y a los clientes con amor incondicional y compasión sin fin. Nosotros estamos un paso por delante de nuestros clientes y sabemos más, tenemos más herramientas y más experiencia para reconectarnos con la Salud y la Plenitud. Esto lo podemos ofrecer, cuando el cambio es inminente y amenazante.

No podemos hacer que alguien acepte el cambio.

El cambio necesita abrazarnos, como la Marea que nos sostiene y nos da consuelo. La Marea, el amor materno de una presencia universal abrazando nuestra pequeñez, continuamente y suavemente sin exigir ni pedir nada a cambio.

Oriéntate a la Marea y muestra al cliente la forma de reconectarse con una fuerza vital que siempre está disponible. Es posible que solo necesitemos que nos lo recuerden de vez en cuando.

"¡Nada es constante excepto el cambio! ¡Toda la existencia es un flujo perpetuo de 'ser y devenir'! Esa es la gran lección de la evolución del mundo". –Ernst Haeckel (1834-1919)

Cerrando el círculo a nuestra pregunta inicial:

¿Estamos intentando lo imposible? ¿Cómo es posible juntar dos aparentemente opuestos? Y si es así, ¿cómo?

Aceptar el cambio significa abrazarnos a nosotros mismos por completo, atravesar las capas de conmoción y trauma para llegar profundamente al interior y redescubrir el Ser esencial que no se ha visto afectado por los cambios en el mundo, no lucha contra ellos ni se retira de ellos, sino que avanza hacia el fuego, se deja quemar como el Ave Fénix y se levanta de nuevo, nuevo y fresco para abrazar lo que viene a continuación:

Como una mariposa saliendo de un capullo.

Como una serpiente mudando su piel.

Como un embrión soltando la zona pelúcida.

Los cambios son como la marea del océano, el viento sobre las dunas de arena, las estaciones del año, inevitables y siempre algo con lo que contar.

Hemos practicado y necesitamos que alguien nos lo recuerde, que sostenga el espacio para nosotros, que tenga la orientación y la presencia correctas. A menudo, eso es todo lo que se necesita: una presencia que escuche, una presencia compasiva, amable, amorosa y amistosa; y recordemos que todo cambia, que es parte de la naturaleza cambiar y evolucionar, crecer, desarrollarse y transformarse.

Ahora tenemos otra oportunidad:

El miedo y las primeras experiencias nos dejaron perdidos y agitados. Éramos jóvenes y estábamos solos con todos los lugares aterradores y dolorosos, nadie nos sostuvo y se quedó con nosotros, hasta que pudimos manejarlos. No teníamos el poder para quedarnos con ello, ni el apoyo para respirar a través de ello, para crear un espacio para ello; nos faltaba apoyo y orientación. En cualquier nueva amenaza, somos activados en estos viejos lugares. Ahora tenemos otra oportunidad de transformarlos y transmutarlos. Somos más maduros; nuestra neurobiología ha madurado, pero todavía tiene su plasticidad para integrar cambios y reformarse.

Ahora es la oportunidad de intervenir, de inclinarse, de no detenerse en el umbral de lo desconocido.

Y esto eventualmente nos permitirá abrazar el cambio de todo corazón.

Practicaremos abrazar y no abrazar hasta que aceptemos el no abrazar y seamos testigos del cambio que nos cambia naturalmente.

*“Cuando algo nos saca de nuestro camino habitual,  
imaginamos que todo está perdido.*

*Pero es solo el comienzo de algo nuevo y bueno.*

*Mientras hay vida, hay felicidad”.*

*(León N. Tolstoi, 1828 – 1910)*

2021-06-24 Bhadrena C. Tschumi

Directora e instructora del ICSB, Instituto Internacional para el Equilibrio Craneosacral®