

TRANSICIONES VITALES

“A lo largo de la historia del mundo, el drama del ser humano ha sido el desconocimiento de su psiquismo y la capacidad de transformar el mundo y su realidad”. (Neville Goddar)

Punto de partida

Desde que nacemos estamos en un proceso continuo de cambios, metamorfosis y evolución.

Cada cambio que experimentamos está conectado con un periodo de acomodación en el que la experiencia, como crisálida, elabora un **trabajo interior** de *consciencia parcial* para integrar la nueva experiencia.

El recién nacido vive su experiencia vital como prolongación con un entorno indiferenciado.

Su psiquismo aún está en proceso de desarrollo.

La experiencia de consciencia absoluta acontece en estado pleno ya que el “ser” (imaginación) y el “estar” (físico) surge indiferenciado.

Nuestros cuidadores, seres queridos, entorno, momento social o cultural. La manera en la que éstos se relacionaron con nosotros. Sus expectativas, miedos, frustraciones y atenciones son una valiosa información que modela nuestra disposición emocional jugando un importante papel en nuestra manera de presentarnos, relacionarnos con el concepto de **nosotros mismos** en el mundo.

A medida que nuestro psiquismo adquiere nuevas capacidades para desenvolverse en el entorno a través de percepción (sentidos físicos) se va produciendo una *consciencia parcial* de nuestro sí mismo y adormeciendo la *consciencia absoluta indiferenciada* de la que partimos sin que ésta se desvanezca en su totalidad.

Es a través de la información que obtenemos mediante los órganos de los sentidos y la maduración psíquica de nuestro cerebro, como aprendemos a interpretar nuestra experiencia- como diferenciada, separada y externa a nuestro SER- indiferenciado.

Las transiciones vitales pueden producirse por:

Procesos de desarrollo o evolutivos

Nacimientos
Adolescencia
Envejecimiento

Pueden ser elegidas por los individuos

Embarazo-parto
amamantamiento-destete,
escolarización
enlaces sentimentales-separaciones
cambios de relaciones
vivienda,
trabajo

O situaciones dadas por la vida en la que el individuo interpreta que no participa activamente

Accidentes,
Despidos laborales,
Separaciones no elegidas,
Cambios laborales,
Pérdida de seres queridos

Algunas transiciones, pasan más desapercibidas porque la carga emocional es menor, y otras hacen hincapié en que se trata de algo que tenemos que atender porque nos desestabiliza emocionalmente. Todas ellas suceden ante un encuentro con lo real del mundo físico.

Surgimiento de las transiciones

Alrededor de los 8 meses de vida, cuando las facultades cerebrales y sensoriales empiezan a estar maduras y determinar la experiencia.

Se va dando prioridad de la percepción.

El niño toma **consciencia** (consciencia parcial) de estar en el mundo a través de la interpretación que *lo que obtiene a través de los sentidos físicos está fuera de él* y en consecuencia su *sí mismo está separado del entorno*.

Probablemente la **primera transición vital** que podemos observar a partir de este momento en el niño son las *reacciones de temor* o sobresalto ante estímulos que hasta entonces le eran inofensivos.

Esta reacción involuntaria ante los estímulos (estímulo-reacción-interpretación) favorece la posterior asociación y toma de consciencia del sujeto de estar supeditado a los acontecimientos cambiantes del entorno y que son éstos (estímulos) los que condicionan y modelan su experiencia y sentido en la de vida.

Como consecuencia de la maduración de los órganos de los sentidos y la interpretación de la información que a través de ellos hacemos, vivimos la *experiencia interna (temor)* como efecto de las circunstancias externas o estímulos (causa).

Estímulos externos- causa

Experiencia vivida- efecto

Las Transiciones vitales son

Cambios que vivimos buscados o fortuitos en los que la carga emocional queda encapsulada sin permitirnos avanzar en el siguiente nivel de experiencia produciendo bloqueos.

Fases por las que pasamos a lo largo de la vida para integrar los periodos de cambios acontecidos en nuestra experiencia.

Etapas en nuestra vida en las que marcan un antes y un después en el recorrido por la condición de permanecer en un estado de estancamiento emocional, sensación de bucle, bloqueo o círculo al cual la persona siente que vuelve involuntariamente sin poder controlar.

Vienen con....

Estos cambios van acompañados en algunas ocasiones de **dolor** (físico o emocional; imaginario o real) ya que generalmente se produce una pérdida en alguno de los planos físico, imaginario o emocional/simbólico; o incluso en los tres, como sucede en las pérdidas de los seres queridos.

Podemos identificar estos episodios por: astío, depresión, desorientación, desgana, desmotivación o incluso, rebeldía ante la situación que se está generando.

Somos seres transformadores de nuestras experiencias de vida.

Atravesar las Transiciones Vitales.

Tenemos miedo de imaginarnos a nosotros mismos como individuos importantes y nobles; seguros de nuestra contribución al mundo porque en el mismo momento en el que empezamos la asunción, nuestra razón y sentidos niegan la verdad de nuestra asunción.

Las transiciones vitales, requiere una mayor inversión de energía tanto psicológica como emocional para afrontar el **nuevo cambio de**

- + actividades,
- + roles,
- + expectativas y
- + experiencias.

Estos cambios son diferentes grados de **duelos que tenemos que realizar** en nuestro camino y dependiendo de la carga y madurez emocional con la que hayamos estado vinculados, nuestras expectativas y vivencias personales, atravesaremos con mayor o menor facilidad.

En cualquiera de las posibilidades antes señaladas, se **requiere un movimiento especial (*interior*)** ya que las transiciones son superadas a través de alguno de los distintos grados de "toma de consciencia parcial" de nuestro ser o interpretación/sentido de vida.

"*Consciencia parcial*", denominamos a la dirección que toma nuestra "*atención dirigida*" para priorizar la relación y secuencia en los acontecimientos que vivimos.

Pasamos de un movimiento "circular" – bloqueo, crisis...
a un movimiento en "espiral" - tránsito-resolutivo

Tomar "*consciencia*" (*consciencia absoluta*) de ser "*consciente*" (*consciencia parcial*)" es colocarse como agente activo interno en la actuación en la realidad.

De dónde viene esto de las transiciones...

Sabemos que la carga emocional incluso las experiencias impactantes no resueltas de nuestros progenitores o antepasados se transmiten y dejan huella en nuestra memoria inconsciente.

Hoy en día vivimos en un mundo dónde la accesibilidad a la información es rápida, la comunicación se produce en una décima de segundo gracias al avance tecnológico.

Sin embargo, esta información no colma en medida la búsqueda que realiza el hombre, por no estar conectada a *su esencia* y produce estas transiciones vitales.

Como hemos referido en el apartado del **surgimiento de las transiciones**, el hombre tiende a prestar **atención** a los cambios físicos y tangibles deduciendo de ahí que su experiencia es efecto de lo que acontece en el entorno (estímulo-respuesta).

¿Cómo gestionamos actualmente las Transiciones Vitales?

Nuestra experiencia de vida es el reflejo exterior de cómo nos consideramos a nosotros mismos.

Ante las dificultades, **soluciones**.

Para obtener un cambio de perspectiva en nuestra vida tenemos que realizar un movimiento en la secuencia de nuestra consciencia.

Cuando observamos a los niños pequeños, el **juego** tiene la característica de emulsionar para integrar su psiquismo con su experiencia de vida.

El niño vive el juego *como real* y es esto lo que hace posible conectarle con el mundo circundante. El equivalente del juego para el adulto es el trabajo.

El juego, la imaginación, el trabajo como acto creativo, es el ejemplo más primitivo de cómo conectar nuestro mundo interior con la experiencia externa y material.

Tal y como hemos expresado anteriormente, si nuestra atención está dirigida hacia los acontecimientos externos, vagaremos por nuestra vida con todo el material inconsciente de legados suministrados a través de nuestra cultura, experiencia e interpretaciones generadas por nuestros padres, seres queridos y zona de confort.

Si por el contrario, la atención la dirigimos hacia el suministro que surge desde nuestra mente, la imaginación, podremos observar que *somos la causa de lo que estamos proyectando* en nuestra vida.

Las dificultades que vivimos radican principalmente en cómo dirigimos la atención. En última instancia, aquello que denominamos como dificultades son las etiquetas que utilizamos como resistencia a asumir la implicación de la autoría de lo que vivimos.

Olvidamos una parte primordial de nuestro ser (imaginación) que enlaza nuestras experiencias con un sentido (movimiento) a veces más profundo.

Vivimos las experiencias a través de estos tres planos físico, emocional y trascendental para a través de ellas desarrollar nuestro vivir cotidiano y la creatividad o imaginación es la conexión con estos planos.

Si tomamos una actitud pasiva de las consecuencias que vivimos en la vida nos arrastra a un temor de las consecuencias que podemos anticipar ante los acontecimientos, este temor es la anticipación de lo que posteriormente comprobaremos como experiencia.

La situación actual es solo la manifestación del concepto del si mismo. Cada cosa y cada uno en tu mundo, eres tú exteriorizado. Lo que vivimos es uno mismo exteriorizado. Todo es uno mismo, todo soy yo mismo, todas las cosas están contenidas dentro de mí.

Para cambiar la situación vivida sólo puede realizarse a través del cambio de sí mismo (Goddar)

El impulso de la vida es hacernos conscientes de la capacidad que poseemos para generar la experiencia en la que estamos desarrollando nuestros **deseos**, conscientes e inconscientes.

Las transiciones son escalones en este recorrido por los que pasamos para adquirir consciencia de la autoría de las experiencias que vivimos.

Resolución de las transiciones

Estamos en las garras de las cosas familiares, nuestra zona de confort.

El cuerpo mental del hombre es todo imaginación, el ser que hace el *movimiento* hacia la solución.

El primer acto creativo es el movimiento (desde la gestación). El primer movimiento se produce desde la imaginación; después de producir ese movimiento psicológico empieza a producirse el cambio desde lo profundo.

Aprender a controlar el arte del movimiento, **moverse hacia** producir ese cambio (movimiento interno).

Desde ese movimiento interno (imaginación) moverte en el tiempo y el espacio para cumplir tus objetivos.

Ejercicio práctico

No pases por la vida DESEANDO; VIVE TU DESEO. Vive que ya se ha cumplido, cree que es verdad.

Si estás deseando, PARATE y atrapa el estado de ánimo* que experimentarías de estar viviendo ese objetivo

- Define claramente tu objetivo hasta tener una clara imagen mental. Ajústate al deseo cumplido, hacia el conocimiento de lo que quieres, el conocimiento de lo que quieres y
- Dirige el pensamiento hacia su cumplimiento
- No te entretengas en pensar en la manera de obtener lo que deseas.
- Silencia todo pensamiento y permite que las puertas se abran para sentir el deseo.
- Aleja mentalmente tu atención de los obstáculos que te separan de tu objetivo y coloca tu atención en tu objetivo.

Deja de “pensar en” lo que quieres para “pensar desde” lo que quieres

- Cierra los ojos y siente que ya tienes tu objetivo o estado (mental)
- Piensa en la imaginación como algo distinto a ti mismo para finalmente saber que tú eres tu imaginación (lo que tú antes llamabas tu imaginación, siéntete tu imaginación).
- Permanece en este estado hasta que tengas una reacción consciente de plena satisfacción en esta victoria.

- Esta suposición, **aunque sea falsa**, si se persiste en ella se solidifica en un hecho
- Creer que es verdad para que se solidifique.
Pensar desde el deseo cumplido, se convierte en un hecho en tu mundo.
- Se persistente hasta que se viva intensamente.
- Revisa diariamente los acontecimientos acaecidos durante el día y relatalos por escrito tal y como desearías que hubieran sido.
- Despierta **tu atención** en la zona revisada para cristalizarla
- Siempre que haces en tu imaginación lo que te gustaría hacer en el mundo externo, lo traducirás en el mundo externo.
- Despierta **tu atención** hasta quedar absorto en la acción revisada para experimentar una expansión y refinamiento de los sentidos.
- Centra tu atención en la sensación del deseo cumplido y permanecer ahí

La sensación del deseo cumplido es el medio por el que cumplir la intención

Cada etapa de progreso del hombre, está hecha a través del ejercicio voluntario consciente de la “*imaginación vívida CONTROLADA*”

*Como ocupar un estado de ánimo

La imaginación nos pone en contacto con los estados emocionales

Pregúntate:

¿Cómo te gustaría sentirte, cómo olerías, verías, oirías, tocarías, saborearías si tu sueño fuera real?

Escribe ese guion, tal y como una persona cercana a ti, te gustaría que te viera habiendo realizado tu objetivo.

¿Cómo te vería esta persona?

Siente su tacto, vístete con ese guion (no estamos refiriéndonos a la ropa sino a los sentidos) que has escrito hasta sentir su realidad.

Revisar diariamente los acontecimientos acaecidos durante el día y relatarlos por escrito tal y como desearíamos que hubieran sido.

Despierta tu atención en la zona revisada para cristalizarla. Despertar tu atención hasta quedar absorto en la acción revisada para experimentar una expansión y refinamiento de los sentidos.

Siempre que haces en tu imaginación lo que te gustaría hacer en el mundo externo, eso harás en el mundo externo.

Estamos inconscientes del poder de la imaginación.
Tenemos que pasar de ser el “reflector” de la vida para ser el “afectador” de la vida.