Prisioneros de lo evitado

Hay dos maneras garantizadas de **perpetuar un dolor**: la primera y más obvia es **aferrarnos a él**, impidiendo que la vida siga fluyendo; en ese caso es como si la persona hiciera de ese dolor **su identidad**, rechazando cualquier alternativa que le permita elaborarlo para pasar a una instancia menos sufriente. La segunda, que es exactamente **la opuesta**. Sí: otro modo de garantizarnos la perpetuidad de un dolor es **evitar hacer contacto con él.**

A ver... es como si la vida fuera un largo corredor con múltiples puertas (vínculos, logros, viajes, proyectos...) y la persona entrara y saliera por cualquiera de ellas; pero hubiese UNA PUERTA **cuyo umbral es de fuego**; cada vez que la persona pasa cerca de ella retrocede, se distrae en otra cosa, bromea para disimular, huye... **Detrás de esa puerta está lo evitado**: un duelo suprimido, un miedo no reconocido, una carencia que acosa desde el fondo y preferimos no sentir, un rencor que corroe y se disfraza de sarcasmo, un sentimiento de abandono que acompañamos con cualquiera o eludimos decretando soledades...

Creemos ser libres de andar por el corredor, pero no: somos **prisioneros de lo evitado**. Pues el peligro no es la puerta en

llamas: el **peligro es su evitación, que nos limita**. Y sólo atravesando ese umbral de fuego es posible apagarlo: el único modo de dar fin a la ansiedad que toda evitación produce. Cuando reconocemos lo evitado, cuando lo enunciamos o lo compartimos, cuando pedimos ayuda para transitar ese umbral, cuando ya no nos mentimos... **comienza una nueva libertad**. Cada vez que afrontamos, aceptamos, asumimos, y llamamos las cosas por su nombre, estamos poniendo en marcha un proceso que limpia lo largamente fermentado; gracias a él vamos gestando, poco a poco, algo que todos necesitamos sentir: **el autoaprecio** que adviene por haber tenido el valor de no mentirse más, de no evitar. Autores: Virginia Gawel & Eduardo Sosa, Directores del Centro Transpersonal de Buenos Aires, http://pensamientosensible.blogspot.com