

LA TRISTEZA CONTRA LA DEPRESION - LAS RELACIONES

Saludos mis queridos amigos. Les doy la bienvenida y los bendigo.

En este nuevo año de trabajo que promete en su propia manera, ser tan productivo como en los años anteriores, pueden esperar seguramente más crecimiento y liberación. Esto se aplica a todos quienes realmente desean enfrentarse a sí mismos. Ha habido un gran progreso entre mis amigos, aún entre aquellos que no se sienten felices en este momento. Para muchos de ustedes, el intermedio durante el verano fue fructífero.

Pero entre ustedes también hay algunos pocos que se sienten desalentados, y cuya pregunta es: "¿A dónde me lleva cuando estoy tan triste y confundido ahora como antes? Me gustaría recordarles dos cosas.

(1) Aquellos que decididamente sienten su liberación y crecimiento, también han pasado por fases en este Path, cuando se sentían exactamente como ustedes se sienten ahora. Sin embargo perseveraron, y ahora empiezan a sentir resultados.

(2) Cuando uno siente estancamiento, siempre se debe a una indisposición interna, quizá escondida de enfrentar alguna área de su ser. Esta resistencia siempre se aplica al área más importante que debe ser abordada en este mismo momento. Este es el porque se siente el estancamiento. Por lo tanto, les digo a aquellos amigos que se sienten desalentados y en estancamiento, que se pregunten muy verdaderamente: "¿No existe una pared en mi que evita el conocimiento profundo?" ¿No estan de alguna manera, hasta cierto grado, protegiéndose en contra de algo, quizá a través de la justificación, auto-lástima, desesperanza o una racionalización superficial de circunstancias externas?" Pónganse a prueba muy cuidadosamente y tendrán que ver que esta es la razón para dicho estancamiento. Una vez que lo reconozcan, están mucho más lejos hacia la liberación y el crecimiento.

En este Path, es muy fácil confundir las acciones superficiales y olvidar que es necesario para la voluntad interior completa, enfrentar todo lo de adentro. Lo último puede tan fácilmente llevar al auto-engaño. La evasión puede tomar muchas formas. Entonces, repito, donde haya estancamiento, desaliento, depresión sobre la validez de su trabajo, en algún rincón de su ser se están evadiendo. Todos aquellos, que paso a paso, superan esta resistencia que es universal, sienten su propio crecimiento; sienten su liberación de las cadenas.

Existe un número de nuevos amigos esta noche, que pueden sentir un fuerte deseo de encontrar respuestas para la vida en general y para su propia vida en particular. Pueden esperar y aún dudar, de que existe una respuesta a su inquietud. A ellos les digo: no tengan prisa, pero manténganse abiertos y encontrarán que el Path de auto-confrontación no es tan difícil ni tan fácil es ambos como ahora pueden creer. Sin embargo, la realización es posible para cada ser humano individual. También es la única respuesta y la llave a la vida.

Continuemos todos juntos en este Path, en el año que llega y que promete ser una bendición en muchos aspectos. De esta manera, no pueden fallar sino encontrar más verdad, y por lo tanto, más paz.

Esta noche, me gustaría discutir, antes que nada, la diferencia entre tristeza y depresión. He discutido esto en el pasado de una manera superficial, tocando vagamente las raíces de estas emociones. Pero, yo creo que es importante, en este momento, obtener una comprensión más completa sobre la diferencia entre estas dos emociones. No solo es importante para nuestros nuevos amigos, sino para todos mis viejos amigos.

Si el caso es grave, la diferencia entre tristeza y depresión es muy clara, y yo creo que todos pueden recordar momentos cuando experimentaron una o la otra, sabiendo qué tan diferentes son estas dos emociones. Sin embargo, hay muchas instancias en donde la diferenciación no se puede hacer fácilmente porque ambas existen simultáneamente, se combinan y se sobrelapan. La existencia de la tristeza puede hacerlos creer que la depresión esta ausente ya sea o no que designen estas dos emociones. Pero, pueden creer que sus sentimientos de tristeza y de dolor son puramente normales, sanos y que no contienen ningún elemento negativo y destructivo. Se necesita más conocimiento profundo y comprensión, para encontrar la depresión improductiva con su causa subyacente, a pesar de la tristeza racional.

Primero definamos la diferencia. En la tristeza ustedes aceptan sin auto-lástima una faceta dolorosa de la vida, fuera de su poder de cambiarla. Cuando realmente estan tristes, sin depresión, no solo sienten el dolor como un dolor

sano de crecimiento, sabiendo que pasará, libres de impotencia, y están tristes debido a la circunstancia externa. No existe una sobre-imposición, un esconder, no emociones cambiantes. En la depresión, la circunstancia externa puede ser la misma, pero sus sentimientos de dolor, hasta cierto grado, se deben a otras razones que la ocurrencia externa. Aunque no pueden cambiar la circunstancia externa, ustedes pueden cambiar algo dentro de sí, si sólo vieran las razones reales de su sufrimiento: ciertas emociones que no desean enfrentar ya sean dolores, resentimientos, envidias, daños cometidos por ustedes o por alguien más.

No tienen poder para que sientan de forma diferente, pero solo mientras no comprendan plenamente qué está pasando en ustedes. Ese es el por qué la depresión siempre está ligada con la frustración y con la impotencia. Ya que, uno no se siente impotente hacia un evento externo que no puede cambiar, hacia el cual tiene una sana actitud. Uno se siente deprimido solo cuando es incapaz de cambiarlo ahora, inmediatamente. Pero puede cambiar algo en su vida, en su propia actitud, si se tomara la molestia de ver dentro de sí. Ese es el por qué uno no puede aceptar en la tristeza, porque la circunstancia externa no es real, o no es la razón total que subyace en el dolor. Mis amigos, esto es muy importante, y deseo que piensen sobre esto.

Tomemos un ejemplo de la pérdida a través de la muerte de una persona amada. Si realmente están tristes, y nada más, este sentimiento se debe totalmente a esta pérdida. Es algo que no pueden cambiar. Lo saben y a pesar del dolor, lo aceptan. Hasta saben que lo harán, mientras aún estén en el peor estado de su dolor. Saben y creen, profundamente, que su vida seguirá; que no debe ser la más desgraciada por el duelo, no importa qué tan genuino sea su amor y afecto por el que se ha ido. Este dolor no dejará una cicatriz; porque, cualquier emoción sana, genuina, no cambiada, directa, es una experiencia enriquecedora para todo su ser.

Cuando están deprimidos (ya sea con tristeza agregada o no) debido a la pérdida de un ser querido, existen en ustedes un número de emociones confusas, ambiguas y ambivalentes de las que no se dan cuenta. Ellas, vagamente los inquieta y esta inquietud se atribuye al dolor legítimo de la pérdida. Pero, ustedes han cambiado las emociones y las usan como una ocurrencia válida para poder tapar algo que no están dispuestos a enfrentar y llegar a términos. Ya sea que algo esté directamente conectado con el que se ha ido, culpa, resentimiento o lo que tengan o ya sea que esta pérdida simplemente a disparado un conflicto interno ulcerado no resuelto en ustedes, no importa. Pueden ser ambos. Puede ser su identificación con esa persona y pueden experimentar su propio miedo a la muerte y el pasar de la vida, que no se permiten darse cuenta de ello, y por lo tanto, no puede manejar esto. Esto, entonces, causa depresión, y la depresión, como opuesto a la tristeza, es un sentimiento muy frustrante y enfermizo.

Veamos claramente qué es enfermizo. Ustedes saben que la auto-lástima, que siempre es un subproducto de la depresión. Es enfermiza porque no tiene fundamento. Siempre hay una salida, si están dispuestos a verla. En la auto-lástima, no están dispuestos a ver la salida, sino prefieren que el mundo alrededor cambie, que simpatice con ustedes y que les haga concesiones. Aún más, en la depresión, como expliqué, se engañan a ustedes sobre la razón real de su infelicidad y se convencen de la razón "legítima".

Usan la última como una coraza 1) para continuar corriendo lejos de ustedes, 2) para fortalecer la auto-lástima y así, sutilmente ejercer una corriente forzante sobre el mundo. Más aún, es enfermiza porque permanecen pasivamente en un "status quo", falsamente aceptando lo que necesita ser aceptado, porque ustedes podrían cambiar si se enfrentaran a ustedes, mientras batallan en contra de aquello que realmente no puede ser cambiado. Todo esto junto, causa el carácter enfermizo de la depresión.

El ejemplo de la pérdida a través de la muerte es un ejemplo extremo a propósito. Pero también existen otros incidentes cuando el hombre está deprimido por una razón externa menos válida y a veces por ninguna. Simplemente no sabe por qué. Puede intentar encontrar excusas y razones legítimas, pero en su corazón, sabe muy bien que la explicación de sus sentimientos es otra de la que trata arduamente de convencerse.

Mis amigos, es de gran importancia, que se encuentren con este entendimiento siempre que se sientan deprimidos. Cuando crean que están tristes debido a una buena razón externa, pónganse a prueba en cuanto a la emoción, en el sentido en el que lo he discutido. ¿Realmente es sólo tristeza? ¿No te sientes impotente y frustrado? ¿Estas libre de la auto-lástima? ¿Te sientes fuerte y lo suficientemente seguro de saber que tu vida no puede ser dañada por circunstancia fuera de ti, sin importar qué tan dolorosa la situación pueda ser? Si no pueden responder estas preguntas en afirmativo, esto requiere de una sana introspección de su parte, para encontrar las sub-corrientes corroídas, causando la depresión. Solo entonces, y nunca de otra manera, se pueden liberar para siempre de la causa que una y otra vez, vendrá a su vida hasta que traigan la disolución de la causa; no forzando hacia afuera lo que sienten, sino primero viéndola calmadamente con el propósito de entender.

La disolución de la causa de la depresión no solo sirve al propósito de liberarse de sentimientos muy desagradables, sino sobre todo, libera facultades que trabajarán para ustedes, en lugar que, en contra ustedes. En

depresión la vida no puede ser la experiencia dinámica que podría ser. Los hace sentir como si se desliza sin plenamente utilizarla. Así, la depresión es auto-generadora. Desde que la depresión es el efecto de una causa, esta misma causa les evita vivir realmente y de llenarse. Ese es el por qué se sienten deprimidos, y porque están deprimidos, no viven plenamente. Todo esto es tan importante porque se olvida fácilmente que dichos sentimientos necesitan ser considerados como el problema que son. Mejor ustedes tienen la tendencia de considerarlos como algo que sucede y que eventualmente desaparecerá. Esta depresión particular, realmente puede hacer solo eso, después de un tiempo, pero no se han protegido en contra de recurrencias externas, cuando la vida los provoca otra vez. Tampoco se han protegido en contra de los efectos destructivos de la causa interna. De ahí, por favor tomen la depresión como un problema en su trabajo.

Cualquier aflicción de la psique, obstaculiza el vivir. Lo hace porque les evita relacionarse. Empezamos discutiendo, trabajando y entendiendo, la importancia de las relaciones. Han aprendido que las relaciones fructíferas solo pueden existir en el grado en que su alma está sana y libre. Pero tenemos que entender más profundamente qué son las relaciones y el relacionarse. En el pasado, simplemente rascamos la superficie.

La vida es relación, mis amigos, "¿Qué es la vida?" es una pregunta hecha por muchos. Se pueden dar muchas respuestas, que todas pueden ser verdaderas. Pero sobre todo, ¡la vida es relación!. Si no se relacionan para nada, ustedes no viven. La vida o relación, es relativa; relativa a su actitud. Pueden relacionarse positiva o negativamente. Pero en el momento que se relacionan, ustedes viven. Ese es el por qué de la persona que se relaciona negativamente, vive más que la persona que se relaciona poco (no puedo decir que para nada, puesto que no viviría). Las relaciones destructivas llevan a un momento crítico que ultimadamente está destinado para disolver la destructividad. Mientras que el no-relacionarse, aún en el disfraz de serenidad falsa, está más abajo de la escala.

Ustedes están acostumbrados a asociar la palabra "relación" con seres humanos a su alrededor. Pero en realidad, esta palabra se aplica a todo, aún a los objetos inanimados, a conceptos e ideas; a las circunstancias del vivir; al mundo; a ustedes mismos: a sus pensamientos y actitudes. En el grado que se relacionen, en ese grado no estarán frustrados y tendrán un sentido de plenitud.

La escala de las posibilidades de relación es enorme. Empezamos con la forma más baja en la tierra, que es un mineral. Desde que el mineral no tiene conciencia, pueden creer que no se relaciona. Eso no es verdad. Ya que vive, se relaciona, pero su grado de relacionarse está limitado a su grado de vida o puesto más correctamente, porque es incapaz de relacionarse más, es un mineral. El mineral se relaciona por el hecho de que se deja ser percibido y usado. Así, el mineral se relaciona de una manera completamente pasiva. La capacidad de relacionarse de un animal es más dinámica. Este responde activamente a otro animal, a la naturaleza, a los seres humanos. La escala o diferencia de la capacidad de relacionarse entre los seres humanos es mucho más amplia de lo que remotamente se dan cuenta en el momento.

Empezamos con la escala más baja entre los seres humanos. Esa sería la persona completamente loca, la que debe ponerse en un confinamiento solitario, o el criminal y uno no es tan diferente que el otro. Ambos están completamente retirados, viven en aislamiento externo e interno. Difícilmente se pueden relacionar con otros seres humanos. Pero desde que aún están vivos, deben continuar relacionándose de alguna manera. Se relacionan con otros aspectos de la vida, a las cosas, a su medio necesitado, ya sea de la forma más negativa; a la comida; a ciertas funciones corporales; quizá a algunas ideas, arte o naturaleza. Sería muy útil, mis amigos, empezar a pensar acerca de la vida y de las personas desde este punto de vista. Si meditan sobre este tema, les ayudará mucho y aumentará su entendimiento sobre muchas cosas, y acerca de su propia vida.

Ahora, por contraste, permítanme ir inmediatamente a la forma más alta de los seres humanos. Estas son personas que se relacionan bellamente; que están profundamente involucradas con los demás; que no temen al involucramiento; que no tienen una cubierta protectora en contra de la experiencia y del sentir. Por lo tanto, aman. Se permiten hacerlo. La habilidad para amar siempre es, en el último análisis, la voluntad interna y la disposición, como todos ustedes saben, por lo menos en teoría; y quizá, a veces hasta en la práctica. Las personas que pertenecen a esta categoría, no solo aman abstracta y generalmente, sino lo hacen personalmente y concretamente, sin importar el "riesgo" personal. Estas personas no son necesariamente santas o sagradas, o de ninguna manera casi perfectas. Pueden tener sus fallas. Pueden estar por momentos equivocadas y también tener emociones negativas. Pero en general, ellas aman, se relacionan y no le temen a la involucración. Se han liberado de la defensa. Dichas personas, a pesar de desilusiones ocasionales o reveses, tienen una vida de relaciones fructíferas y significativas.

¿Cómo es con la persona promedio? Existe una combinación de estos dos casos extremos, el más alto y el más bajo de la escala. Depende de cómo puede variar. Las posibilidades son múltiples. Una persona puede estar relativamente libre y relacionarse bien en ciertas áreas de su vida, y estar muy atorada en otras. Solo un conocimiento profundo les ayudará a encontrar la verdad en este respecto sobre ustedes mismos. Muy engañosos, sin embargo, son

lo casos donde relaciones aparentemente buenas existen en la superficie, pero estan desprovistas de profundidad y de significado interior. Entonces es tan fácil engañarse y decir "mira cuantos buenos amigos tengo, no hay nada malo con mis relaciones, y aún así estoy infeliz, solo e insatisfecho" Si este es el caso, mis amigos, no puede ser verdad que sus relaciones son buenas o que su disposición de realmente relacionarse exista. Ya que no puede ser que estén infelices y solos si sus relaciones son significativas. La manera en que se relacionan puede llenar una función superficial, placentera, divertida, pero de alguna manera poco profunda. Su verdadero yo, nunca es revelado y por lo tanto, estan insatisfechos. Así, también evitan a los demás y no les dan lo que estan buscando, ya sea que lo sepan o no. Esto se debe a sus miedos inconscientes a la exposición, a sus varios conflictos internos. Mientras no estén dispuestos a resolverlos, no pueden tener relaciones significativas y por lo tanto, ustedes deben estar insatisfechos.

La persona promedio tiene alguna capacidad y disposición para el involucramiento y para relacionarse, pero no lo suficientemente profunda. El drama del intercambio mutuo y de comunicación toma lugar en un nivel superficial. De ahí, que tendencias y corrientes inconscientes, afectan a las partes involucradas, que tarde o temprano causan problemas si la relación poco profunda es cercana, sin tratar de penetrar los niveles superficiales. Si la relación poco profunda nunca se hace cercana, nada pasará, pero tampoco uno puede engañarse, en ese caso, de que es una liga real. Las tendencias inconscientes destructivas, solo pueden disolverse si uno las enfrenta y las entiende. Entonces, no dañarán a la relación, porque automáticamente el intercambio mutuo y la comunicación, suceden en un nivel más profundo.

Generalmente no esta claro lo que constituye una relación profunda y significativa. Por momentos, se piensa que el intercambio mutuo de ideas y filosofía, es el criterio. En otros momentos, el intercambio mutuo de placer sexual. Todos esto puede en verdad, estar presente, pero aún no es una comunicación profunda. El único criterio es qué tan genuinos ustedes son, qué tan descubiertos y sin defensas; qué tan dispuestos estan para sentir, involucrarse y exponerse, y todo aquello que realmente les importa a ustedes. ¿Cuántas personas conocen con las cuales pueden expresar sus penas reales, sus necesidades, sus preocupaciones, sus anhelos, sus deseos? Muy pocas, si alguna. Una vez más, en el grado en que se permitan darse cuenta de sus sentimientos, en ese grado encontrarán a otros pocos con los que puedan compartir y cuya vida ustedes son capaces de entender plenamente. Si se alejan de ustedes mismos, ¿cómo pueden estar dispuestos a relacionarse con otros que ustedes mismos no se atreven a reconocer? Así que, viven en aislamiento e insatisfacción. Así le temen a la muerte porque dejan que la vida pase en la pseudo-seguridad del confinamiento solitario.

Este es el porque estamos tan preocupados en este trabajo con su aceptar la verdad a ustedes mismos, ya que solo entonces, podrán empezar a tener relaciones reales en lugar de pseudo-relaciones y de ahí, llevar una vida significativa. Hasta su relación con otros aspectos de la vida, como el arte, la naturaleza, ideas, tomarán una nueva forma que es mucho más viva, en lugar de, quizá, simplemente ser un sustituto. Estos, también, se harán reales.

Frecuentemente, el relacionarse real y la comunicación se confunde con la compulsión infantil de decirle todo a todos. Así, pueden elegir indiscriminadamente y ponerse en peligro, en la idea mal entendida que la tonta franqueza o la exposición imprudente, o la cruel "honestidad", son la prueba de su apertura y de su disposición para relacionarse. En realidad, esto solamente cubre su retiro que existe en un nivel mucho más escondido y en una manifestación mucho más sutil. Así, provocan la "prueba" que no conviene que se involucren.

Con un auto-entendimiento real y la liberación subsecuente de su prisión auto-infligida, no habrá nada forzado en su auto-revelación y en sus relaciones. Intuitivamente elegirán a las personas correctas, la oportunidades correctas y la manera correcta. Los juicios equivocados ocasionales nunca los aplastarán o regresarlos al escondite. Pero esta libertad, este proceso de crecimiento orgánico, sucede solo gradualmente, y solo después de continuar este Path de auto-conocimiento.

La psiquiatría frecuentemente diagnostica a las personas de acuerdo a su habilidad de relacionarse; de la profundidad de las relaciones y de su importancia. Se dice frecuentemente, y es verdad, que algunas de las personas más severamente perturbadas pueden recibir ayuda más fácilmente que aquellos casos en donde la perturbación es menos obvia. Esto se debe al hecho que las últimas pueden más fácil engañarse a sí mismas de que las cosas no son tan malas y así, continúan escondiéndose de la verdad dentro de ellas. Esta evasión no es disponible para el primer caso. La persona llega a un punto cuando debe elegir: ver a su vida interna, sin auto-engaño o puede llegar a una crisis severa que pospondrá la auto-confrontación; pero aún así, esta más cerca de ese punto, quizá solamente en la próxima vida, que la persona neurótica más suave que evade y evita.

Mientras no quieran ayudar y ser ayudados, para ser humanos exponiendo sus vulnerabilidades, no pueden ser ayudados en sus problemas. Tampoco pueden formar relaciones reales; así, su vida, siempre permanecerá vacía, por lo menos en algunas partes importantes.

Por el momento, la mayoría de ustedes, mis amigos, aún no tienen ni siquiera un concepto claro de lo que es realmente relacionarse o amar. Su preocupación todavía está principalmente centrada alrededor de ustedes, y si salen hacia otro, no es un proceso natural y espontáneo, sino uno artificial y compulsivo. Pero llegará esta preocupación natural y cálida que sienten por los demás, si perseveran en este camino que estamos tomando.

En el pasado hemos discutido de esta pared que mantienen alrededor de su corazón. Pero la investigaremos más, para tener más comprensión acerca de ella. Esto es muy importante y necesario. Sin comprensión y conciencia de esta pared en ustedes, no pueden entender su soledad. No pueden entender cómo ustedes afectan a los demás; y muy frecuentemente ni siquiera entienden cómo los demás realmente los afectan a ustedes, porque no se permiten sentir el efecto real debido a un número de razones que hemos discutido en el pasado. Así que, colorean sus experiencias e impresiones reales, y ya no están más en la verdad. Por lo tanto, deben darse cuenta más agudamente, de lo que experimentan y de cómo los otros los afectan en verdad. Su trabajo continuo a lo largo de este Path, en sesiones privadas además del trabajo de grupo es muy importante. Esto los ayudará mucho hacia la auto-conciencia, hacia el entender su relación y en su vida.

Y ahora a sus preguntas:

PREGUNTA: ¿Qué sobre una relación que cambia? También, ¿Qué sobre buscar variedad y flujo? ¿Es una manifestación de relacionarse sanamente si una relación cambia y si una persona desea muchas relaciones?

RESPUESTA: Esta es otra vez una de esas preguntas que no puede ser contestada con un "sí" o con un "no". Ambas, una relación que cambia y, el deseo de variedad, pueden indicar motivos sanos o enfermizos. Frecuentemente, es una combinación de ambas, pero un lado puede predominar. Sin embargo, uno debe tener cuidado de sobresimplificar. El hecho de que una relación cambia para lo peor, no necesariamente indica un tropiezo o un estancamiento. Quizá sea una reacción necesaria temporal de una sumisión enfermiza, del antojo de afecto o de cualquier liga neurótica unilateral. Antes de que una relación sana pueda existir entre dos personas que han estado atadas por una variedad de mutuas distorsiones, una tormenta externa o interna puede cumplir la misma función de equilibrio, como la de una tormenta eléctrica o de un terremoto que cumple en la naturaleza. Ya sea o no, que esta relación pueda volverse predominantemente libre y sana, depende de las ambas partes involucradas. De la misma manera, una relación externa suave, aparentemente carente de frustración, no es necesariamente una indicación de su salud y de su importancia. La única respuesta es un examen cercano de las ataduras y de su significado. Uno nunca debe generalizar. Si dos personas crecen juntas en cualquier tipo de relación sea pareja, amor, amistad, lo que sea deben pasar a través de varias etapas. Si dominan el suficiente conocimiento profundo acerca de ellas mismas, no solamente sobre el otro, dicha relación se volverá más seguramente arraigada y mucho más fructífera.

En lo que concierne a buscar variedad, eso también depende de la motivación real. Si la variedad se busca apresuradamente, compulsivamente, debido a razones predominantes de miedo, de avaricia, de agarrar; debido a ser incapaz de realmente relacionarse con otra persona, y por lo tanto, suple esta falta con muchas ligas superficiales; si otros son buscados constantemente como una seguridad en contra de no ser dependientes y de ser abandonado por algunos, entonces, no es necesario decir que, esto indica tendencias enfermizas. Pero si se busca la variedad por la riqueza de diferentes seres humanos y la relación con ellos, pero en espíritu libre, no para usar a uno en contra del otro, entonces, es sano. Frecuentemente, ambas motivaciones existen. Pero aún en el primer caso, esto puede indicar una necesidad temporal; una contra-reacción a un retiro anterior, y, como tal, puede ser un paso hacia la salud. Frecuentemente es verdad de que una manifestación negativa es una indicación transitoria positiva.

PREGUNTA: ¿Cómo concuerda con una persona manipulando sus reacciones con otras personas?

RESPUESTA: Esta pregunta ya está contestada. La manipulación sucede de la defensividad y de las pseudo-necesidades. El que es manipulado, lo sepa o no, reaccionará cediendo debido a que quiere afecto sin ser un esclavo, pero aún no sabe que no necesita rebelarse, si puede renunciar. Si una persona es lo suficientemente libre de no necesitar a otro en el espíritu de vida o muerte, no tiene que resentir las condiciones inconscientes de dominio del otro. Soltará y silenciosamente preservará su integridad. Solo luchando en cuanto quien es el más fuerte y esta lucha generalmente sucede de una manera escondida la relación fluctúa entre dominio, rebelión, sumisión, apaciguamiento, resentimiento, etc. Ambos quieren algo del otro, que ninguno está dispuesto a dar. Ambos reclamos, son distorsionados e irreales. Así, la batalla evoluciona y ensombrece el potencial para una relación real, que siempre es libre.

PREGUNTA: Si entre dos seres humanos quieres relacionarte, pero ambos, por varias razones, manipulan o uno manipula, ¿En dónde entra el elemento del amor real? ¿No disuelve esto o alivia la manipulación?

RESPUESTA: En el grado en que una persona sienta la necesidad de manipular una medida de protección inconsciente en ese grado el amor real no puede existir. Estos dos elementos son mutuamente excluyentes, La pseudo-

necesidad de manipular, si la examinas muy de cerca, surge del miedo egocéntrico y de una sobre-cautela de soltar, de sentir y de ser. Por lo tanto, prohíbe el amor, aunque alguna medida de amor real también puede existir, pero esta obstaculizada por el aspecto en cuestión. Si el amor real es más grande que la distorsión, no disolverá la distorsión, sino el peso será mayor y así, la relación menos problemática. La disolución de áreas problemáticas solo puede suceder a través del entendimiento. Entonces el amor puede florecer. Pero cuando existe la obscuridad, la confusión, el no enfrentar lo que es, el amor no puede existir. No es tan fácil, que el hecho de que si amas, simplemente disuelva todas las corrientes negativas y las distorsiones, los conflictos y los miedos, las medidas defensivas inconscientes y la manipulación.

En realidad es tan simple medir tu vida exterior te ofrece muchas pistas si las entendieras. En el grado en que una relación tiene problemas, en ese grado existen distorsiones inconscientes en ambas partes. El hombre alternativamente es tentado para ser exclusivo en la dirección de culpar al otro, o solo asumiendo auto-culpa. Toma algún tiempo y entendimiento, algo de experiencia en este Path, para reconocer que un mal no elimina otro; que en todos los problemas de relación, todos los que están involucrados, son responsables. Este conocimiento profundo siempre tiene un efecto muy liberador, simplemente porque es la verdad. Esta verdad te liberará de la culpa de la necesidad de acusar, de culpar, de juzgar.

PREGUNTA: ¿A veces no es más fácil relacionarte con alguien que no es tan cercano? Uno es menos crítico.

RESPUESTA: Por supuesto. Esta es la prueba de que no es una relación real, sino una superficial. Una relación real significa involucración. Eso no solamente significa los aspectos y corrientes negativos. La involucración significa el arriesgar todo el ser en ella. Este es el porque una relación así, esta destinada a sufrir fricción, porque hay tantas áreas problemáticas no resueltas y no reconocidas entre ambos. Ese es el porque cada fricción puede volverse una piedra angular si se le acerca con una actitud constructiva. Ahora, con todo eso, no quiero decir que tu debes tener solamente relaciones profundas. Esto sería imposible e irreal. Pero deben haber algunas, todas variando entre ellas, si la persona siente su vida como una experiencia dinámica y fructífera.

Para ser más específico, podría añadir que las expectativas, las demandas y las reclamaciones inconscientes, causan dicha confusión en las relaciones. No porque todas las expectativas sean necesariamente "malas", sino porque ellas se consumen en el fondo y causan una presión mutua porque pueden chocar con las demandas de la otra persona. Además del hecho de que algunas demandas son realmente injustificables e irrazonables, y solo pueden ser reconocidas como tales, si llegan a la superficie de tu darte cuenta de ellas, ya que tu estas inconscientemente inseguro de su legítima existencia.

PREGUNTA: En la misma conexión, cuando una persona piensa que se relaciona instantáneamente con otra persona, ¿no es eso un proyección de un tipo de "magia negra", a la creencia infantil de la omnipotencia de uno?

RESPUESTA: Si, por supuesto. En cada ser humano, existe el niño que quiere ser infalible. Puede ser frecuentemente verdad, que una persona pueda tener un entendimiento intuitivo de los demás. El peligro entonces es, en el proceso de crecimiento, que se desarrolla la tendencia de creer que siempre esta en lo correcto. Se necesita un poco de crecimiento, de madurez y de sabiduría para darse cuenta de que uno puede estar en lo correcto en algunos momentos, pero ciertamente, no siempre. Una vez que esto se reconoce y se aceptan las propias limitaciones, ya no es una vergüenza aplastante el estar equivocado.

La escala de crecimiento, en este respecto, frecuentemente prosigue en etapas. Al principio una persona puede estar tan completamente insegura de sí misma, puede no darse ningún valor en sí misma y en sus percepciones, puede sentirse tan inferior, que no confía en su intuición para nada ni en su razón. Siempre cree que los demás están bien, ya sea que esto sea o no verdad; ya sea o no que se de cuenta de su convicción escondida en contra la cual puede batallar erróneamente con una sobre-asertividad la cual, por supuesto, es la peor manera para remediar la situación, porque ninguna enfermedad puede desaparecer, antes de que su existencia sea reconocida. Después, atraviesa por cierto proceso de crecimiento y experimenta que sus percepciones frecuentemente son válidas. Esto es un gran alivio y gozo. Empieza a florecer la auto-confianza. Pero esto es solo un paso pequeñito en la escalera y aún no está muy seguro de la realidad de este fenómeno. Desde que está tan insegura, está asustada por la prueba de que ha imaginado todo y se defiende en contra de la temida desilusión, reuniendo su reclamo infantil inherente de omnipotencia, como una contra-medida. Si permanece en esta etapa, sin reconocer este factor, nunca crecerá completamente fuera de sus sentimientos de inferioridad. Pero reconociendo esto, aprenderá que no está sin valor ni valía porque no siempre está en lo correcto. Ya no le temerá y por lo tanto, entrará a una relación más realista consigo mismo.

Todo crecimiento y aprendizaje, es determinado por curvas y círculos. Si se para el ciclo, se para el crecimiento y eventualmente se revierte a su viejo estado, donde uno había empezado a dar sus primeros pasos tentativos fuera de

ese estado. La mejoría temporal no sigue adelante; la persona estaba cegada por un éxito real, pero aún no lo suficientemente segura para no temer la ilusión de la experiencia por lo tanto, nada aún esta realmente resuelto.

La psique inmadura siempre fluctúa entre baja y sobre estimación. Ninguna es realidad. Solo continuando en esta curva, uno puede obtener la verdadera perspectiva y así, la auto-seguridad vendrá de una manera genuina.

Si se reconoce la conclusión errónea, tan frecuente de "si yo admito que no siempre estoy en lo correcto, entonces caigo de regreso a mi estado inferior", entonces todo esta bien y el miedo de estar equivocado se desvanecerá. Se dará cuenta que entre más pueda permitirse no estar en lo correcto, ese tanto crecerá la intuición; la validez de sus juicios aumentará pero de ningún modo siempre será exacto. De importancia crucial en esta etapa de la curva, es el darse cuenta del miedo que prohíbe estar equivocado, debido al peligro no infundado, de que el crecimiento experimentado fue ilusorio.

Cierro con bendiciones muy especiales para cada uno de ustedes, para cada uno que lee estas palabras, para cada uno entrando ahora a este trabajo, o que ya esta en el, o que entrará en el futuro. Bendigo todo este año de trabajo y los dejo con my amor y mi calidez para todos ustedes, y con la promesa de una ayuda activa que puede llegar a ustedes en el grado que reconozcan y tengan sentido del humor de su propia resistencia en contra de auto-enfrentarse; de su voluntad para reconocer sus racionalizaciones, que les mantienen lejos de la verdad y de la realidad dentro de ustedes; que les evita crecer en una vida plena y significativa. Que esta bendición, que esta yendo hacia ustedes y envolviéndolos, ayude a todos y a cada uno, donde sea que estén. Y que solamente sepan que la vida esta empezando y que sus depresiones no son reales. El flujo del vivir es continuo y solo en su visión limitada necesitan temer. Entre más remuevan las cadenas de su inconsciente, la ceguera voluntaria, más experimentarán la verdad de estas palabras. ¡Sean bendecidos en Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation