

Conferencia Pathwork N° 113

IDENTIFICACIÓN CON EL YO

Saludos, mis más queridos amigos. Bendiciones para cada uno de ustedes. ¡Bendito sea este momento! Que todos ustedes obtengan nuevamente beneficio de estas palabras, aunque el entendimiento real a menudo sólo llega más tarde, cuando alcanzan dentro de sí mismos aquellos niveles a los que se aplican los contenidos de una conferencia en particular.

Cuando encuentras tus conflictos interiores correspondientes, estas conferencias realmente cobran sentido. A veces esto sucede sólo años después de que has escuchado o has leído una conferencia. Pero cuando sucede, alcanzas un entendimiento enteramente nuevo. Entonces captas la diferencia entre el entendimiento intelectual y el emocional.

Para mis amigos nuevos no será fácil seguir esta conferencia, por la razón misma que acabo de mencionar. Aun aquellos que ya siguen este camino no siempre son capaces de entender realmente el material. ¡Cuánto más difícil es entonces para alguien que no está involucrado en la exploración de sí mismo! Hasta el entendimiento intelectual es imposible si no estás familiarizado con las charlas que han conducido hasta ésta. Aun así, puede ser que sientas un profundo eco interior a partir de algún pensamiento presentado aquí, que tarde o temprano podrá ayudar a traerte a este camino de liberación. Podrá sembrarse una semilla que dará frutos más tarde.

Y ahora, mis amigos, deseo hablar de un tema en el que no me he adentrado antes, la identificación con uno mismo, como opuesta a la identificación con los demás. La última vez hablé de la relación de la humanidad con el tiempo. Dije, en esencia, que muy rara vez la gente vive en el ahora. Empujan hacia el futuro. Tiran hacia el pasado. A menudo estos dos movimientos contradictorios suceden simultáneamente. En ambas alternativas, te alejas de manera forzada del ahora.

Sólo cuando vives en el ahora, vives en la realidad. Cuando vas hacia el futuro de manera forzada no puedes vivir en la realidad porque puede ser que tal futuro nunca llegue a pasar exactamente del modo que tú esperas, imaginas o temes. Pero supongamos, teóricamente, que fuese posible imaginar con exactitud cómo será el futuro – lo cual, por supuesto, nunca puede ocurrir. Aun entonces estarías viviendo en la ilusión, porque el resultado no ocurre en el momento en que piensas en él. Por lo tanto, no experimentas el futuro en la realidad sino sólo en la fantasía.

De manera similar, si tiras hacia atrás, hacia el pasado, aún si tratas de revivirlo exactamente del modo que fue – si esto fuese posible, y nuevamente, no lo es – aun así estarías viviendo una ilusión porque ese momento en que estás recordando es un nuevo segmento de tiempo. Reaccionas en la fantasía, vives en la fantasía y no en la realidad del ahora. Una de las características de la realidad es su constante estado de cambio; no es estática.

Huelga decir que no puedes duplicar de manera exacta el pasado, del mismo modo que no puedes imaginar un futuro y vivirlo. Tus propias interpretaciones subjetivas, que provienen de tus deseos y miedos, distorsionan la realidad y te ciegan a los factores que existían o existirán - incluyendo los cambios en tu propio estado mental y sentimientos - aunque deliberadamente trates de negarlos y de este modo restrinjas el crecimiento - para vivir tu fantasía. Tienes miedo de permitir que el fluir natural del tiempo se vuelva parte de tu alma a causa de tus concepciones erróneas.

Si pudieses confiar en el fluir del tiempo, la cualidad benigna de su movimiento y el crecimiento que puede promover, podrías permitirte armonizar con él tus facultades internas. Entonces no necesitarías manipular el tiempo reteniéndolo o empujándolo hacia adelante. No necesitarías temer ni desear plenitud en el futuro. Ni tampoco tendrías que ir al pasado para sentir plenitud. Después de todo, esto sucede sólo porque no confías en el futuro, no confías en tu propia capacidad para vivir el ahora cuando venga el futuro.

A menudo esta desconfianza es parcialmente justificada porque tus actitudes y conceptos destructivos y no realistas impiden la plenitud en el ahora. Pero, ya sea tirando hacia el pasado o empujando hacia el futuro, buscas el remedio equivocado para estas obstrucciones. Buscas una salida fácil en vez de abordar lo que sea que te impide vivir tan plenamente como se supone que lo hagas.

Para vivir en el ahora, en la realidad, tienes que tener un agudo sentido de tu propia realidad. Demasiado a menudo careces de esto. De hecho, la mayoría de la gente no se experimenta a sí misma en la realidad. Esto sucede en su mayor parte mediante un proceso sutil que rara vez se puede identificar con precisión o probar excepto en estados muy avanzados. Probablemente ustedes en su mayoría están convencidos de que tienen un sentido de su propia realidad; sin embargo, después de examinar más detalladamente ciertos síntomas, tarde o temprano encontrarán que no lo tienen. El descubrimiento es siempre el primer paso tendiente a la eliminación de una condición destructiva.

Todos mis amigos han pasado antes por experiencias similares. Externamente y de manera consciente nada parecía indicar que algo anduviese mal. Estabas convencido de que todo estaba bien contigo en un aspecto dado. Sólo después de inspeccionarlo más de cerca encontraste que, profundamente escondido, exactamente lo opuesto era la verdad. Entonces entendiste cómo esta distorsión oculta destruía muchas posibilidades de un vivir pleno, de felicidad y de sentido.

Encontrar lo que existe nunca puede hacerte daño. ¡Lo que te hace daño es no ver lo que realmente existe! Con el tiempo descubrirás esto.

Antes de hablar más acerca de la identificación con el yo propio, me gustaría describir unos pocos síntomas por medio de los cuales podrás empezar a detectar la ausencia de vivir en el ahora y por lo tanto, sentirte real. El síntoma más burdo es no sentir que tu propia muerte es una realidad. Experimentarse a uno mismo como mortal no es negativo ni mórbido, como se cree comúnmente. Un sentido realista de la propia mortalidad nunca es una carga. Nunca es deprimente ni produce miedo. Nunca disminuye el ahora ni la realidad de vivir, sin importar qué creencias sostiene uno acerca de la vida después de la muerte. Todo lo contrario. Aquellos que nunca experimentan la realidad de su mortalidad tienen un miedo mórbido de la muerte. Ya que si no sientes tu mortalidad como algo real, es imposible que sientas que estás vivo como algo real.

Por supuesto que hay muchos otros síntomas menos extremos que indican tu falta de identificación con tu propio yo. Por ejemplo, en un momento fugaz podrás descubrir que la apariciencia que tienen tus pensamientos, sentimientos o palabras en una conversación es más importante que lo que son realmente. No es fácil hacer la distinción ya que es sutil, pero una vez que la descubres, se destaca y habrá de mostrarte inevitablemente la diferencia vital entre la identificación con el yo y con los demás, entre experimentarte como real y no hacerlo. Hasta los sentimientos, los pensamientos y las experiencias internas más vitales están a menudo modificados de este modo para obtener un efecto, una impresión sobre otros.

O podrás descubrir de un modo fugaz y vago que la actitud que tienes acerca de tus acciones, pensamientos y sentimientos está gobernada por la idea: "Ah, si los demás pudiesen verme actuar, pensar y sentir de esta manera...". En tal momento de descubrimiento, detectarás que mueves tu sentido de identidad de ti mismo a otros. Por lo tanto, tu sentido de tu propia realidad se vuelve dependiente de los demás. Vives a través de los demás.

Ahora, por favor, mis amigos, no quiero que me entiendan mal. No quiero que creas que cuando menciono estos síntomas te estoy reprendiendo ni te estoy invitando a que cambies rápidamente. Al igual que con cualquier otra distorsión interior de la que nos hemos ocupado en este camino, tratar de eliminarla deliberadamente y a la fuerza sólo habrá de empeorar la condición porque entonces te identificarás conmigo en vez de hacerlo contigo mismo. Obedecerás meramente otra autoridad. Simplemente habrás cambiado de lugar tu identificación.

En vez de tratar de corregir inmediatamente lo que observas, recíbelo como un síntoma que te conducirá, tal como un camino bien señalado, a un entendimiento y una conciencia más profundos de ti mismo.

Y ahora abordaremos el tema de la identificación de un modo más directo. En cierta medida tu psicología de hoy en día ha hablado de este tema, por supuesto, pero deseo adentrarme en él un poco más profundamente.

Cuando el infante nace y crece transformándose en un niño, su ego es aún tan débil que no puede sostenerse a sí mismo. Tal como hemos comentado en otros contextos, el niño es dependiente del mundo adulto que es más poderoso. Todos entienden esta dependencia. Los niños son dependientes para el alimento, la protección contra el peligro y el cobijo.

Pero los cuerpos sutiles tienen su propia vida, la cual funciona de acuerdo con leyes similares a las leyes físicas. El niño es dependiente no sólo para su existencia física sino también para su existencia emocional, intelectual y espiritual. Los niños necesitan amor tanto como necesitan comida. No pueden obtener ninguna de las dos cosas exclusivamente de los frutos de sus propios recursos.

Sin embargo, los adultos maduros no esperan impotentes a ser amados. El amor llega a ellos por medio de su propia capacidad para amar y relacionarse. Nunca se sienten inseguros e impotentes porque no tienen amor. Ahora, toda vez que encuentres en ti mismo tal inseguridad sabrás que indica inmadurez emocional. El amor es un ingrediente esencial de la vida. Pero el ego débil del niño de hecho es dependiente. El adulto maduro no es más dependiente de los demás para el amor que para la subsistencia física.

De manera similar, los niños no son capaces de formar sus propias ideas. No pueden discriminar entre la razón, el sentido común, la lógica y lo opuesto a todo esto. Dependen de que se les provean las ideas y los principios que sirven como guías para el crecimiento. Negarle a los niños tales guías no promovería la independencia. Por el contrario, no por dejar que los niños pasen hambre se volverán mejor equipados para vérselas con la lucha por existir. Los niños no se volverán más capaces de amar porque no les des amor. La verdad es justamente lo contrario. Sólo cuando crezcan, siempre y cuando este crecimiento ocurra orgánicamente, los niños cortarán gradualmente los lazos con los padres, parándose sobre sus propios pies en lo financiero, desarrollando su capacidad de amar para no depender del amor que les sea dado, discriminando entre

las ideas que han aprendido y desechando lo que no pueden aceptar, o quizás volviendo a las mismas ideas después de descubrirlas por sí mismos.

Este proceso establece el alma y el espíritu. Se corta el lazo de dependencia de la autoridad de los padres. El espíritu sano cortará este lazo aun si los padres no alientan tal corte sino que tratan posesivamente de mantenerlo intacto.

Pero el espíritu, o alma, que esté cargado de problemas sin resolver no deseará cortar este lazo sino que en cambio hará lo mejor que pueda para mantenerlo, a menudo de modos precarios, ocultos y distorsionados. Desafortunadamente, a menudo la independencia emocional se entiende erróneamente como aislamiento, mientras que retraerse de la interacción al mismo tiempo que uno se aferra frenéticamente de la dependencia se interpreta como habilidad para amar. Si reflexionas sobre lo anterior, no puedes dejar de ver que la verdad es exactamente lo opuesto. Las personas maduras se paran sobre sus propios pies, externa e internamente, y esta posición les hace posible el intercambio mutuo en las relaciones.

Por debajo de la negativa interna e inconsciente a cortar los lazos con la autoridad protectora reside la identificación con tal autoridad. Los niños necesitan un buen ejemplo a partir del cual moldear su ego y que más adelante les dé la posibilidad de ser libres. Pero si el buen ejemplo sirve sólo para perpetuar la identificación y de este modo impide la identificación con el yo propio, el propósito original se ha interpretado erróneamente. En este caso, los niños quieren volverse el padre con el que se identificaron favorablemente y más tarde tratan de ser ese padre, en vez de encontrarse a sí mismos y ser ellos mismos.

Es importante entender que tal identificación puede no ser obvia en absoluto en la superficie. También es necesario buscar las identidades negativas. En otras palabras, en un nivel inconsciente uno también puede identificarse con un padre al que odia y ciertamente no quiere emular. En el miedo mismo que uno tiene de ser alguna vez como este padre, junto con la sospecha de que uno podría serlo, hay una identificación arraigada, quizás con una vaga sensación de que puede ser que este padre sea mejor a pesar de los rasgos que uno no puede amar. En suma, toda esta preocupación, aunque muy a menudo sea inconsciente, podrá ser una identificación negativa. El lazo con el padre indeseable podrá ser aún más difícil de cortar que el lazo con un padre querido. Es muy importante que entiendan esto, mis amigos.

Para el niño, la identificación positiva es deseable. Para un adulto, una identificación positiva a menudo es tan indeseable como una negativa ya que ambas impiden la evolución del yo.

Les aconsejo que tengan cuidado con tratar de juzgar o evaluar cómo se identifican con otros meramente con su intelecto. Esto podría ser muy engañoso. Sólo un trabajo extensivo en este tema revelará la verdad. Conscientemente podrás admirar y desear emular a uno de los padres y despreciar al otro. Sin embargo, en el curso de este trabajo muchos de ustedes encontraron que tienen actitudes y patrones de conducta similares a los del padre despreciado. Esto a menudo los conmocionó. Pero tales percepciones interiores indican que te identificas con el padre mismo al que menos quieres parecerte. Así que ten cuidado con los juicios rápidos.

Inconscientemente sustituyes a tus padres, que fueron los objetos originales de identificación, con otras personas. A menudo, tal sustitución ocurre no sólo en los individuos sino también en grupos nacionales, religiosos y políticos. En esta distorsión psicológica aún los grupos minoritarios que se rebelan contra la mayoría pueden servirle a los individuos como medios para identificarse. El conformismo es una consecuencia

de la necesidad de identificarse con alguien más poderoso. El conformismo puede ocurrir bajo el disfraz de inconformismo, especialmente si tal individualismo es muy forzado y se hace de ello algo demasiado grande. Muy a menudo una minoría rebelde cree que es libre y, de acuerdo con todas las apariencias, desafía al conformismo. Pero toda vez que exista la aguda necesidad de probar algo, uno puede encontrar con certeza un defecto subyacente.

Los individuos verdaderamente libres e independientes no tienen que hacer gala de ello. No tienen que ser militantes de eso. Entonces, una minoría rebelde e inconformista puede servir muy bien como una autoridad sustituta con la cual identificarse.

La gente también podrá identificarse con causas. Por buena que pueda ser la causa en sí misma, si sirve como un sustituto de la identificación con el yo propio, hace daño. El daño no está en que abracés esta causa valiosa, en que creas en ella y trabajes por ella – todo esto puede hacerse muy bien con libertad interior – sino en tu necesidad de sustituirte por otra cosa en la cual apoyarte porque no has encontrado en qué lugar dentro de ti mismo todavía eres tan débil como un niño. En tanto no hayas entendido tu motivación oculta para abrazar la causa, todavía estarás forzado a identificarte con una autoridad externa.

No estoy abogando por una vida en la que te separes de todas las ideas, los grupos, las lealtades y las causas. Esto sería aislamiento y hasta sería irresponsabilidad para con la sociedad. Pero hay una gran diferencia, mis amigos, entre abrazar una causa a partir de una convicción sana y una libertad interior, logrando sustento de tus recursos internos, y usar causas valiosas para reemplazar la fuente que existe dentro de ti, esperando que accedas a ella.

La forma extrema de identificación con otros a causa de un ego débil es el conformismo con la opinión pública, el repetir como un loro los puntos de vista de los demás. En una forma u otra esta condición existe en casi todos los seres humanos, sólo que de un modo sutil que es difícil de detectar. Esto no significa, por cierto, que no sea importante encontrarla y crecer dejándola atrás.

Hace un tiempo di una conferencia acerca de la autoalienación. Huelga decir que hay una conexión entre ese tema y el que estamos tratando ahora, aunque no son lo mismo. La autoalienación proviene del fracaso en la identificación con el yo. En otras palabras, la autoalienación es un efecto, mientras que la identificación con el yo propio es una causa. Toda vez que encuentres una dependencia emocional de los demás, podrás estar seguro de que en algún aspecto has fallado al establecer tu individualidad. Toda vez que sientas un miedo vago de que los demás no te provean lo que necesitas y esperas de ellos – sea ayuda financiera, aprobación, amor o aceptación – toda vez que la ansiedad indique que estás tratando con algo más que con la necesidad natural de interdependencia humana, la cual nunca causa ansiedad u otras emociones negativas, muy probablemente podrás visualizar una necesidad de recibir tu sangre vital interior de fuentes que están fuera de ti mismo. Es casi innecesario enfatizar que tal estado de cosas no es natural ni necesario una vez que lo ves claramente. De esta percepción interior se sigue que puedes cambiar, que no tienes que vivir en una dependencia tan inútil que te debilita en vez de fortalecerte.

No pases por alto tu rebelión contra la necesidad de ser aceptado o de que estén de acuerdo contigo. Sabes por tu experiencia pasada que por detrás de tal rebelión muy a menudo encuentras una necesidad aguda de la cosa misma contra la que te rebelas.

Cuando el cordón umbilical emocional y espiritual no ha sido cortado, el yo no tiene ninguna posibilidad de crecer. Puede crecer sólo en una medida muy limitada, tal como

el bebé puede crecer sólo hasta cierto punto en el útero de la madre. Para crecer más el bebé tiene que evolucionar, hay que cortar el cordón umbilical. Sólo entonces es posible más crecimiento físico.

En la personalidad interior el proceso es igual. Cuando el cordón umbilical interior no está cortado, eres dependiente - en el sentido más verdadero del término- de los demás para tener derecho a existir. Todos los aspectos psicológicos del apaciguamiento mediante concesiones, la traición y la autoalienación indican simplemente que, al menos en ciertas áreas, aún no has sido capaz de identificarte contigo mismo. Por lo tanto, no tienes ninguna sensación de tu propia realidad y no puedes experimentar cada momento vivo en su plenitud.

Donde sea que exista tal falta de individualidad, tal dependencia de los demás, habrás de encontrar inevitablemente que tratas de usar a los demás. Dado que te condenas a vivir una vida de parásito, no puedes evitar usar a aquellos de los que dependes. En este uso oculto se puede encontrar la distorsión de tu "amor" imaginario. Finges amar cuando meramente necesitas y tienes que usar porque sin tales manipulaciones sientes que te hundes. Sientes que no tienes otra realidad que la realidad que te otorgan los demás.

Cuanto más usas a aquellos que necesitas, más débil te vuelves y, por lo tanto, más crees que necesitas de otros para fortalecerte.

Vivir en el ahora es vivir en la ola de tiempo. En tu dimensión, el tiempo fluye con un cierto ritmo. Este movimiento puede ser determinado por las estaciones, por el día y la noche, por las posiciones de los planetas que están en órbita constantemente a través del espacio. Sus movimientos crean olas rítmicas. A lo largo de los siglos, la humanidad ha sentido en un grado muy pequeño ciertas leyes del movimiento rítmico del tiempo, por ejemplo en la astrología. Sin embargo sólo se ha logrado un conocimiento muy limitado acerca de esto. Pero todos conocen esta sensación y a menudo hasta la expresan en términos de tener tiempos buenos y malos. Cualquier cosa que uno emprenda durante los tiempos buenos, tiene buenos resultados. Uno se siente más libre que lo habitual a pesar de las condiciones problemáticas. Uno tiene una perspectiva esperanzada y la plenitud llega, al menos en cierto grado. Y luego hay tiempos, en la curva descendente de la ola, en que todo parece salir mal. Aquellos que perseveran, teniendo el deseo de todo corazón de verse a sí mismos en verdad, tarde o temprano llegarán a estos así llamados tiempos malos. Estos, en realidad, son manifestaciones de la falta de armonía que las personas han creado en su relación con el tiempo. Cuando estos tiempos te den victoria y entendimiento, ya no experimentarás la curva descendente rítmica como deprimente, perturbadora o desventajosa, ya que cada momento vivo, experimentado plenamente en la realidad del ahora, te dará entonces aventura, una excitación pacífica y armoniosa, y un vivir valioso lleno de vitalidad.

Pero esto no puede suceder a menos que aprendas primero a entender y evaluar tu negatividad, y en consecuencia, tus tiempos malos. Entonces estarás en armonía con tu dimensión de tiempo. Entonces te experimentarás a ti mismo en realidad. Esta paz, este ancla interior, no puede describirse en palabras. No es posible reemplazarla con ninguna otra meta.

Cada alma individual contiene riquezas. Son tuyas con sólo pedir las. A menudo para nosotros es triste notar cómo la gente toma la dirección equivocada para buscar la plenitud que siente vagamente que existe. Ya que sólo cuando hayas accedido a tu riqueza interior dejarás de alejarte de manera forzada del ahora y cesarás de estar desconectado de ti mismo. No obtendrás este sustento de otras fuentes. En tanto permanezcas dependiente de una fuente de vida ajena, tendrás que recurrir a todo tipo de tácticas que debilitan aún más tu yo real.

Es muy importante que entiendas internamente lo que te expliqué acerca de usar a los demás. No apliques mis palabras sólo a las manifestaciones externas extremas de usar a los demás, trata de verlo en su versión más sutil en la cual tienes que usar a los demás dado que tu vida parece depender de ellos. Por lo tanto, sacas la conclusión de que necesitas tener el control. Muchos de mis amigos han empezado a ver en sí mismos esta fuerte tendencia a necesitar control. Cada individuo recurre a medios diferentes de ejercer el control. Ahora cada uno de ustedes tiene que encontrar de qué manera se aplica esto a sí mismo: cuáles son tus medios particulares, de qué modo temes perder el control, cómo destruyes las relaciones a través de una batalla mutua por tener el control, actuando cada uno como si fuese una pelea por la supervivencia, cómo distorsionas los asuntos en esta pelea no realista por la supervivencia, cómo arruinan el crecimiento de la mutualidad y la plenitud. La necesidad de control te hace manipular a los demás, a ti mismo y a tus sentimientos naturales vitales. Por este proceso mismo el yo no puede evolucionar de manera fuerte, libre e independiente.

Donde sea que encuentres una necesidad aguda de tener el control – sobre los demás, una situación o una relación – tendrás una clave directa de tu falta de identificación contigo mismo. Si miras esta tendencia desde el punto de vista del que hemos hablado aquí, si usas estas pequeñas claves como puntos de partida, entendiendo el daño de restringir el crecimiento interior, llegarás con certeza al núcleo de tu deliberada negación de ti mismo, que causa tanta penuria innecesaria. Entonces podrás proceder a hacer salir tu yo real. Esto será más fácil de lo que ha sido encontrar las condiciones negativas. Pero primero tienes que ser plenamente consciente de que te aferras como un parásito de los demás, te identificas con otros y dependes de ellos de un modo u otro. Verás los lazos que hasta ahora te rehusabas a cortar como consecuencia de no poder establecer cuáles eran sus raíces dentro de ti. Una vez que encuentres estas raíces, será comparativamente fácil cortar los lazos y volverte tú mismo.

Y ahora, mis amigos, tienen unas pocas semanas para reflexionar acerca de esta conferencia. Dado que tendrán una oportunidad de hacer preguntas relativas a cada conferencia en las discusiones, trataremos ahora las preguntas que no tienen relación con esta conferencia.

PREGUNTA: ¿Tendrías la gentileza de explicar el fenómeno del sueño?

RESPUESTA: Tus cuerpos sutiles necesitan despojarse de la carga del cuerpo físico, de la materia física burda. No podrías sostener toda una vida sin este descanso. La materia física es una carga para la personalidad real. Lo digo literalmente. Necesitas un respiro de esta carga en una dimensión diferente donde puedes moverte y ser libre. En esta otra dimensión más amplia y libre, hay relajación y se juntan fuerzas. Ésta es, en esencia, la razón principal de la existencia del sueño. Liberarse de la materia burda y moverse en una dimensión más amplia restaura realmente los órganos físicos por medio del torrente sanguíneo psíquico, que se regenera durante el sueño. Los cuerpos psíquicos o sutiles son siempre la causa; el cuerpo físico es el efecto.

Ahora los dejo con gran amor, bendiciendo a cada uno de ustedes. Esta bendición contiene una gran fortaleza, una sustancia que puede traer verdad y regeneración a sus almas para que encuentren la perseverancia y la voluntad necesarias para establecerse en sí mismos.

Estén en paz. ¡Permanezcan en Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation