

Conferencia Pathwork N° 179

REACCIONES EN CADENA EN LAS DINÁMICAS DE LA SUSTANCIA CREATIVA DE VIDA

Saludos, mis muy queridos amigos – todos ustedes que están aquí. Bendiciones para todos. Que la verdad de estas palabras llegue a su ser más interno y plante una semilla en el suelo fértil de la sustancia creativa de la que han nacido y que los sostiene todo el tiempo, ya que ser es un proceso continuo. El nacimiento no es algo que ocurre en un solo momento. La vida da nuevos frutos todo el tiempo. Aquello que ya ha nacido es renovado por siempre, crece y cambia, está en un proceso de nacimiento perpetuo.

En esta conferencia me gustaría hablar de una reacción en cadena muy específica – tanto en su manifestación natural, sin obstrucciones, y por lo tanto positiva, como en su distorsión. En su versión natural y positiva, los eslabones de esta cadena son los siguientes: la abundancia y la generosidad básicas de la vida; su desbordante “dar”; la actitud similar, y en consecuencia compatible, de la humanidad; la posesión de sí mismo; la habilidad para tratar de modo realista y constructivo con la frustración; ser fiel al asunto, al yo y al momento.

Los eslabones de la reacción en cadena negativa son: las limitaciones de la vida y la enemistad contra la humanidad; la pequeñez de espíritu defensiva de la humanidad; la autoalienación; la reacción falsa y destructiva ante la frustración; vivir por la aprobación de los demás y para impresionarlos o – a menudo simultáneamente – para probar la independencia de espíritu rebelándose contra los demás.

Cada uno de estos eslabones ha sido ampliamente comentado por nosotros y, en muchos casos, has trabajado en ellos en tu camino. Pero nunca hemos visto la importancia de estos eslabones como un continuum. Por lo tanto, es necesario que hablemos de esto detalladamente.

La esencia misma de la vida es su fertilidad y su característica de dar, las cuales son verdaderamente ilimitadas. Hace brotar experiencias por siempre nuevas y variadas de dicha, autoexpresión y fascinación. Es todo, literalmente todo lo que la mente puede concebir, incluyendo, por supuesto, las manifestaciones limitadas y negativas. Si tu mente está estructurada para percibir y concebir la vida a priori como hostil y mezquina, ésta se desplegará para ti exactamente de ese modo. Si ignoras la versatilidad y la riqueza de la vida y su capacidad para crear cualquier cosa en la que verdaderamente creas y que desees de verdad, entonces estás atrapado en una trampa de la que sólo podrás escapar cuando la reconozcas como tal. No escaparás hasta que cuestiones tu suposición silenciosa – la suposición de que la vida es limitada y negativa – la cual te parecía tan natural que ni siquiera la notaste antes. Entonces reconocerás que existe otra posibilidad, una que ciertamente podría producir un tipo de manifestación diferente.

Uno casi podría decir que enfocarse equivocadamente en esta expectativa limitada de la vida es una trampa de la mente humana. Entonces, encontrar nuevamente la verdad de ser es una simple captación súbita de la mente. La vida surge burbujeando continuamente con una energía de poderoso impacto creativo que es verdaderamente inconcebible para la mente humana. Sin embargo, puedes experimentar aspectos o partículas de esta esencia de la vida una vez que abres la puerta y la vida empieza a darte sus regalos. Podría agregar que el hecho mismo de que la vida pueda proveer en la medida exacta de tu expectativa y tu concepto, es prueba de su poder y su generosidad ilimitados. Cuando tu mente, como una parte intrínseca de la vida misma,

VERSION PRELIMINAR SUJETA A REVISION

está estructurada de un modo ajeno a la esencia de la vida, entonces esta alienación misma debe ser experimentada. Sólo cuando la manifestación de la vida y tu conciencia aparezcan como inseparables, se unirá la brecha y la vida empezará a volverse lo que potencialmente es.

El segundo eslabón en la cadena es tu actitud. Ya mencioné cómo tu conciencia, tu concepto y expectativa de la vida, influyen directamente en la manifestación de la vida. Cuando seas consciente de la esencia de la vida, de su riqueza y generosidad, tu actitud será totalmente diferente que si tienes la convicción de que la vida es tu enemigo. En el primer caso, tu ser mismo es compatible con la generosidad de la vida. En el último caso, no lo es.

Examinemos esto un poco más de cerca. Cuando existe una convicción negativa, la desconfianza es natural. La desconfianza crea impulsos y actitudes no generosos. Es en sí mismo no generoso sospechar que alguien tiene motivos negativos cuando esta persona realmente tiene una disposición muy favorable hacia ti. El principio es el mismo sea que este alguien sea una entidad particular o la vida misma. La actitud desconfiada y no generosa crea más aspectos negativos que limitan, por ejemplo, miedo y codicia. Tanto el miedo como la codicia provienen de la ceguera y engendran más ceguera. La codicia desea acumular de modo egoísta cuando esto no es necesario en lo más mínimo. Crea una energía cerrada, tensa y muy negativa, y una atmósfera que verdaderamente excluye a la persona de la vida. En consecuencia, la persona habrá de experimentar carencia, rechazo y frustración. Entonces, construirá defensas contra esas experiencias negativas. Todos ustedes saben cuán dañinas son las defensas, cómo destruyen, efectivamente, el bien de la vida que quiere llegar a ti.

Si, por el otro lado, sabes que la esencia de la vida es generosa, tú mismo serás abierto, confiado y generoso – generoso en tu confianza en la vida y en tu ser - ya que no hay necesidad de retener, de mantener al yo junto en una paquete apretado de no dar. Todos los sentimientos saldrán fluyendo generosamente y sin miedo. Más regalos de la vida llegan para el individuo que entiende la naturaleza de la vida y actúa de manera acorde.

Resumiendo: tu compatibilidad con la vida reside en que confíes en ella y construyas sobre esta confianza, en que sepas que es ilimitada y que provee exactamente de acuerdo con tu expectativa, tu actitud y tu concepto. Cuanto más firme se vuelva esta convicción al experimentar repetidamente esta verdad, más confiado, relajado, positivo, creativo y generoso te volverás. No habrá ninguna de las defensas triviales, las pseudo protecciones y las simulaciones que inevitablemente adopta aquel que desconfía de la vida. Cuando mires esas defensas más de cerca, verás que por debajo de ellas reside la duda del carácter esencialmente benigno de la vida.

Toda vez que te encuentres enredado en uno de tus problemas, en una de esas batallas neuróticas contigo mismo y con la vida, es que, al menos en esa área, eres negativo en tu percepción de la vida y por lo tanto, desconfiado de la vida. En consecuencia, instalas mezquindad en tu enfoque de la vida. Allí donde haya problemas interiores, debe haber una perspectiva negativa de la vida, desconfianza y actitudes no generosas hacia la vida y los demás. Todos los roles y los juegos de los que hemos hablado ampliamente y en los que estamos trabajando, muestran estas características.

El paso siguiente en la reacción en cadena es la posesión de sí mismo como opuesta a la autoalienación. Si es verdad que los seres humanos deben derrocharse a sí mismos tan generosamente como la vida se derrocha en todos los seres creados, siempre y cuando se le permita hacerlo, entonces el individuo debe primero poseerse a sí mismo antes de poder darse. Sólo cuando eres tu dueño por completo puedes darte de modo

seguro y encontrar así auto-renovación al dar del yo. Cada paso del dar parece involucrar el riesgo de perder. Al principio es siempre un abismo aparente al que te arrojas con confianza, sólo para encontrar que todo riesgo es ilusorio y que darte a la vida es la actitud más segura y realista que se pueda concebir. Pero se debe descubrir esta realidad corriendo el riesgo ilusorio. Sólo cuando eres dueño de ti mismo puedes correr tal riesgo – nunca cuando no estás en plena posesión de ti mismo. Si no eres dueño de ti mismo, no tienes nada para dar. Eres pobre, ya que la riqueza de la vida está dentro de ti. Cuando ignoras este hecho y construyes tus valores y tus bases fuera de ti, te empobreces más y más, y en consecuencia no puedes dar nada. Por el contrario, te esfuerzas por acumular más, tratas de engañar a la vida manipulando las circunstancias de modo tal que ganes tanto como sea posible y des tan poco como sea posible. Por supuesto que no estoy hablando aquí de cosas materiales, aunque tu actitud hacia ellas pueda estar teñida por tu actitud emocional. Sin embargo, estas actitudes no siempre son exactamente paralelas. Estoy interesado fundamentalmente en el nivel más sutil de los sentimientos. Tu actitud hacia dar tus sentimientos, como opuesto a recibir buenos sentimientos de los demás, es el criterio por el cual podemos determinar si la reacción en cadena es positiva o negativa en cualquier aspecto de tu vida. El engañar a la vida ocurre más frecuentemente en el reino de las emociones. Los seres humanos en su mayoría – en un aspecto u otro, en mayor o menor medida – desean recibir todo el amor posible, pero realmente no están dispuestos a dar ninguno, aunque tratan de convencerse de que amarían si primero fuesen amados, y que es espantosamente peligroso amar sin tener la seguridad de que su amor les será devuelto exactamente de la manera que ellos quieren.

Esto nos trae al próximo eslabón de la reacción en cadena. ¿Cuáles son los elementos que determinan la posesión de sí mismo? Son varios y no podemos examinarlos a todos a la vez. Pero señalaré dos aspectos específicos de los que hemos hablado previamente aunque no en este contexto. Estos dos aspectos son verdaderamente puntos clave, en cuanto a que la posesión de sí mismo existe indudablemente cuando estos dos aspectos son sanos. El primero es la habilidad para tratar con la frustración, con el hecho de que la vida aparentemente te diga “No”. Una cosa es saber teóricamente que cada No que experimentas en la vida, no importa de dónde te venga y cuán inmerecido parezca ser, en última instancia es hecho por ti; y otra cosa completamente distinta es experimentar esta verdad. Para hacerlo debes reunir una gran disposición a tener una experiencia así, lo cual no es fácil. Significa superar la tentación que a menudo es fuerte de abandonarte a la autocompasión, el resentimiento, la queja y la acusación – de modo abierto o encubierto – en tus reacciones y expresiones emocionales. Al principio este último modo de actuar parece a menudo completamente justificado y atractivo. El primer modo de actuar – tolerar la frustración – implica la disposición a aceptar nuestra premisa aunque todavía no puedas verlo y tengas quizás que buscar hasta que la verdadera causa se te revele. Hasta ese momento, se debe tolerar la frustración de un modo productivo.

Hay un modo correcto y productivo y también un modo erróneo y destructivo tanto de aceptar como de rechazar la frustración en la vida. El modo correcto de aceptación trae automáticamente consigo el modo correcto de rechazo de la frustración. La aceptación correcta es la conciencia y la disposición a ver que cada frustración es producida por uno mismo y voluntariamente empujada fuera de la vista. En consecuencia el resultado debe ser tolerado con coraje y sin indulgencia con uno mismo. Hacerlo fomenta la actitud útil de que hay que pagar por los errores y que el pago no es una demanda injusta por parte de la vida. Una actitud así nunca es negativa o desesperanzada, sino que conduce en cambio al tipo correcto de rechazo del sufrimiento. En efecto, la persona expresa esta actitud a la vida: “No hay necesidad de que sufra por el resto de mi vida. Estoy dispuesto de todo corazón e invirtiendo lo mejor de mí mismo a encontrar la causa y cambiarla. Por lo tanto, sé que la vida me dará la plenitud que deseo y

merezco, aún más dado que actúo como un adulto que no reclama ninguna dispensa especial por su ignorancia y su destructividad.” Esta actitud une la aceptación correcta con el rechazo correcto de la frustración.

La aceptación errónea de la frustración conduce al rechazo erróneo de la misma, y viceversa. Cuando dramatizas la frustración como que es la aniquilación de tu mundo, esto pronto se vuelve tan convincente que sientes como si realmente lo fuese – y se pueden encontrar razones que hagan parecer que es así. Todo el tiempo, el mensaje subyacente de la personalidad es, en efecto: “Me niego a sufrir cualquier decepción. Debo tener lo que quiero en todo momento, instantáneamente y exactamente como quiero, de no ser así me siento perseguido.” La negación de la responsabilidad por uno mismo conduce a la aceptación falsa – desesperanza, resignación, fatalidad. Cuando la pequeña frustración, dificultad o decepción momentánea es dramatizada y convertida en una tragedia, e induce a una persona a tener una perspectiva negativa de la vida, entonces está operando una “aceptación” destructiva. Si un suceso desagradable es convertido en una catástrofe – a menudo sólo en las reacciones emocionales propias, que quizás no se expresen abiertamente – entonces la rígida insistencia en que las cosas sean como uno quiere, la arrogancia al demandar un tratamiento especial de parte de la vida y la exageración de que la dificultad es insuperable y sin esperanza – en suma, obstinación en la voluntad propia, orgullo y miedo – crean un clima oscuro y de discordia en el alma. Hacen más ancha la escisión dualista. Siempre es fácil perderse en dos opuestos, ambos erróneos, cuando parecen opuestos reales. Este principio es ilustrado claramente aquí. La aceptación y el rechazo de la frustración no son opuestos sino que pueden formar una hermosa unidad. La actitud que llega a existir a partir de esta unidad expresa todo lo que es compatible con la naturaleza de la vida – un estado relajado, seguro y confiado. Esta actitud renuncia al tratamiento especial, es humilde y generosa al prescindir de la tentación de sentirse una víctima y ser acusador.

Con esta actitud te vuelves activo y, al mismo tiempo, receptivo, de modo que la sustancia creativa puede empezar a brotar para ti. Superas las limitaciones de la vida. Cuando puedes practicar el modo correcto de aceptar y rechazar una frustración de la vida, te posees a ti mismo. Eres verdaderamente dueño de ti mismo. E inversamente, cuando te ves llevado hacia el modo erróneo de aceptar y rechazar la frustración en la vida, te vuelves alienado de ti mismo. Te vuelves descentralizado, ya que tus mejores fuerzas más internas son desactivadas automáticamente por esta combinación equivocada. La negatividad que se genera de este modo paraliza en ti todo lo que es esencial para la verdadera individualidad.

El segundo requisito para la posesión de sí es que seas fiel a ti mismo. Esto podrá significar muchas cosas. Significa vivir por la verdad del asunto que es momentáneamente problemático; significa ser fiel a tus propios sentimientos, opiniones y expresiones más íntimas en vez de serlo a los de los demás; significa ser fiel a la verdad del momento, la cual podrá estar tan disfrazada por complicadas distorsiones en las mentes de todos los que están involucrados que, nuevamente, requiere que quieras ver una realidad que está más allá de la aparente. En cualquier situación problemática, lo que más sufrimiento causa a las personas es que no pueden desenredar los muchos pro y contra, los “sí” y los “pero”. Esto siempre es así cuando existe la autoalienación y el punto central se ha perdido. La posesión de sí mismo sólo puede recuperarse cuando se expresa la total disposición a ver la verdad más profunda, la cual siempre concilia aparentes conflictos externos – ya sea dentro de la persona o entre la persona y los demás. Esta realidad interior se revela cuando el yo está dispuesto a sacrificar su obstinación en su voluntad, su orgullo y su miedo – sus defensas – por aquello que es más positivo en las circunstancias dadas. Una vez más, al principio esto requiere a menudo mucha fuerza de voluntad para rechazar la línea de menor resistencia, que es

insistir en ver el asunto sólo de acuerdo con el caso personal que uno tiene contra la vida, con todas sus quejas, acusaciones y sensación de ser una víctima.

Ser fiel a ti mismo se deshace de la tendencia a someterse a otros, a conformarlos y apaciguarlos, cosas que sólo haces para lograr la aprobación de los demás. Someterse y apaciguar no conduce a otra cosa que a resentimientos agudos y a sentimientos de injusticia adicionales. Debes deshacerte del deseo orgulloso de probar que eres mejor que los demás e impresionar al mundo. Sin embargo, también debes deshacerte de la tendencia igualmente dañina a probar tu independencia mediante la rebelión ciega y sin sentido. La rebelión no conduce a la individualidad más de lo que lo hace someterse a los criterios de otras personas, aunque a menudo es visto falsamente como fortaleza y verdadera independencia. En realidad, un yo que se cierra ciegamente a otras personas es exactamente tan débil como el yo que repite los valores de otras personas como un loro. En ambas instancias se pierde la individualidad porque se pierde la verdad del asunto bajo los escombros de la falsa sumisión o la falsa rebelión. Cuando uno se deshace de ambas alternativas falsas, puede encontrar la verdad del momento.

Nuevamente, tenemos dos opuestos aparentes. Hacerse valer del modo correcto, aceptando el riesgo de ser criticado, conduce a una apertura de la mente que puede escuchar de verdad y evaluar lo que otros tienen para decir de un modo honesto, preguntando una sola cosa: “¿Es esto una verdad? ¿Podría ser mi verdad?” Cuando la respuesta es afirmativa, deja de ser el valor de otro y se vuelve realmente el valor y la verdad de uno.

Resumiendo: Cuando el yo está interesado sólo en su apariencia ante los ojos de los demás, no importa cuáles sean las circunstancias, no tiene posesión de sí mismo. Por el otro lado, cuando el yo sólo está interesado en probar que no le importan los puntos de vista de los demás, y entonces se rebela ciegamente, de nuevo, no hay posesión de sí mismo. Te pierdes a ti mismo cuando sigues cualquiera de los dos cursos de acción – o ambos, ya sea simultánea o alternadamente. Encontrarás tu propia esencia si buscas la realidad subyacente y conciliadora - la cual se revela cuando estás dispuesto a abandonar todas las actitudes negativas y destructivas. Expresa esta disposición concisamente y pide guía. Si careces de una disposición así, examínate; concepciones erróneas graves deben estar obstaculizando la disposición. Nada podría ser más dañino que negar que el yo no está dispuesto a abandonar las actitudes destructivas, y luego simular que lo que te sucede es realmente inmerecido.

La abundancia y el dar generoso de la vida se desplegarán para ti y te darán lo mejor cuando tú le des a la vida lo mejor de ti, comprometiéndote con la verdad del asunto en todo momento, por difícil que pueda ser – o parezca ser – enfrentarlo. Sólo entonces podrás ser tan constructivo e inventivo como desees para experimentar la total abundancia y bondad de la vida. De no ser así, tu deseo de felicidad es constantemente contrarrestado por un miedo igual a la felicidad, de modo que la repeles aun mientras te esfuerzas por lograrla.

Esto no es tan complicado y, paradójicamente, no es tan fácil como podría parecer. Las complicaciones cesan cuando te comprometes una y otra vez con la verdad última en cada asunto de tu vida. No es fácil en cuanto a que el ego aborrece abandonar sus simulaciones y juegos. Le gusta actuar frente a una audiencia, aun cuando no existe ninguna.

Si aprendes a manejar la frustración y permaneces fiel a la realidad última de tu yo y a la situación, serás un ser que funcione creativamente. Prescindirás de los roles y las simulaciones. Te permitirás sentir y pulsar plenamente, ya que ésa es la verdad de ser. Aceptarás tu propio estado temporal no con desesperanza sino con esperanza, porque

la esperanza estará justificada por la positividad y el realismo con el que te enfocas a ti mismo. Con esta actitud no podrás dejar de descubrir la generosidad de la vida, una vida que te otorga su bondad una y otra vez, más allá de tus sueños más optimistas. La vida reflejará tu propia alma en una serie interminable de autoexpresiones nuevas, de nuevas formas de placer y profundidades de relaciones unificadoras, nuevos desafíos que dominas, nuevas fascinaciones, y un bienestar y una paz más profundos. Éstas no son promesas vacías sino hechos de la vida. Al abandonar tus actitudes negativas y tus juegos defensivos te encontrarás a ti mismo de modos por siempre nuevos, con excitación y serenidad.

Cuando estás involucrado en la reacción en cadena negativa, la naturaleza limitada y desalentadora de la vida que experimentas parece la realidad, y palabras tales como éstas parecen anhelos ilusorios. Cuanto más tiempo vivas dentro de las defensas de acusar y hacer de ti mismo una víctima, más real se volverá la vida falsa y limitada y más apretadamente se cerrarán las puertas de la prisión. Aunque tú mismo has erigido esas puertas, son sin embargo puertas de la prisión y deben ser abiertas por el yo. La realidad aparente, que es falsa, arrastra al yo que la creó más y más profundo, de modo que parece casi imposible escapar, ya que cuando te has engañado de ese modo no parece haber nada afuera. Todos ustedes deben encontrar su camino de vuelta, en su largo, largo viaje a la verdad de la naturaleza de la vida; deben ver la trampa que les ha jugado su mente al enfocarse sólo en las visiones negativas de la vida y al desarrollar de este modo actitudes negativas y experimentar la vida exactamente como la perciben.

El ser humano promedio está involucrado en esta trampa de la mente en algunas áreas. Uno se refiere a estas áreas como a sus “problemas”. Pero la gente de ninguna manera está involucrada negativamente en todas las áreas de su vida. Sería un error ver la reacción en cadena positiva o la negativa como la única verdad de tu condición; encontrarás que tienes ambas. En algunos individuos es más fuerte lo positivo, en algunos, lo negativo.

Mira un área de tu vida en la que te sientas pleno y feliz. Verás que en esta área tu concepto y tu expectativa de la vida son positivos. Esto no es porque la vida haya sido buena contigo. Es al revés. Al tener confianza en la riqueza de la vida en esta área, estás relajado, sin miedo, confiado. No eres amenazado o atemorizado fácilmente. Mantienes una actitud positiva, aun si hay dificultades y decepciones ocasionales, que tú más o menos dominas toda vez que surgen. Entonces, el bien que la vida te da, se vuelve cada vez más sin esfuerzo y autopetruante. Cuando mires de cerca verás que, al menos en esta área en particular, puedes darte el lujo de ser tú mismo - no estás tenso ni ansioso y no estás particularmente preocupado acerca de lo que los demás piensan de ti con respecto a esto. Te posees a ti mismo y entonces puedes darte el lujo de ser generoso y dar de ti mismo. No eres ni sumiso ni rebelde. Consideras las ideas o los consejos de los demás por lo que son y los aceptas o los rechazas sin miedo a desagradar.

Al mismo tiempo, probablemente hay otra área en ti en la que las condiciones son totalmente diferentes y la cadena negativa es manifiesta. Los seres humanos cuyas reacciones en cadena son sólo positivas o sólo negativas son la excepción. La primera es una persona autorrealizada; la última no puede funcionar en absoluto en la realidad. Vive fuera de la sociedad y está quizás en la cárcel o mentalmente enfermo. La mayoría de los seres humanos está en algún lugar en el medio. Tienen algunas reacciones en cadena positivas y algunas negativas funcionando dentro de sí. Su camino de crecimiento reside en descubrir estas últimas y transformarlas en las primeras. Cuanto más tiene lugar este proceso, más cerca está la autorrealización.

Mis amigos, si se ven desde este punto de vista y trabajan realmente atravesando las reacciones en cadena, la batalla al principio será enorme. Hacer el cambio de la reacción en cadena negativa a la positiva parece imposible. En esta batalla tienes que considerar que hay otra realidad más allá de la que experimentas. Será más fácil darte cuenta de esta verdad cuando hayas establecido primero una conciencia de una reacción en cadena positiva dentro de ti. Entonces tendrás una buena base para comparar los dos tipos de reacción en cadena. Sin embargo, no debes hacer esta comparación superficialmente. Si lo haces en profundidad, y sientes los eslabones, tendrás una clave para entender tus problemas.

Cuando reconozcas plenamente tu creencia negativa acerca de un área específica de tu vida, y cuando te percibas con la suficiente profundidad con la ayuda de la meditación, verás, al principio sólo de un modo extremadamente sutil, que creer en lo negativo es tentador. Después de un tiempo, percibirás que esta actitud es en realidad bastante fuerte y obvia, y no sutil en absoluto. La tentación consiste en una variedad de sentimientos y actitudes. Por ejemplo, parece seguro esperar lo peor así uno no puede decepcionarse. Esto es particularmente importante por tu falta de habilidad para vértelas con la frustración. Hay también un elemento de rencor en esta expectativa negativa de la vida, como si quisieses acusar a la vida de ser mezquina. Estos son quizás, los aspectos más importantes de la fascinación y la atracción de una perspectiva negativa. Si no puedes abandonar esta satisfacción, no puedes tener la esperanza de salir del ciclo de falsa fatalidad. La falsa fatalidad debe ser desafiada, y sólo tú puedes hacerlo. Cuanto más expresas el deseo y la intención firme de ver otra realidad más grande, detrás de aquella a la cual estás acostumbrado, más infaliblemente la percibirás. Al principio gradualmente y con interrupciones, verás el esbozo vago de un nuevo paisaje, de un nuevo panorama. La experiencia, aunque tenue al principio, se sentirá más real que cualquier cosa que hayas conocido alguna vez. Debe ser recuperada una y otra vez, ya que la vieja fascinación con la creencia negativa está arraigada profundamente. Debes romper el hábito de la expectativa negativa una y otra vez.

Probablemente experimentarás algo así: Una situación limitada que parece desesperanzada, parece ofrecer pocas alternativas – comúnmente una buena y una o varias indeseables. Si lo que consideras como la situación deseable – y puede ser que de hecho sea deseable – no llega a pasar, sucumbes a la tentación de jugar con la vida el juego de la fatalidad, fortificando así una reacción en cadena negativa. Pero una vez que has cuestionado tu perspectiva negativa y empiezas a visualizar nuevas posibilidades, podrá aparecer una solución completamente diferente. Podrá no ser el resultado ideal; eso podrá requerir que superes más obstáculos dentro de ti y podrá involucrar un esfuerzo y una paciencia más grandes. Pero en el proceso mismo de seguir esos pasos reside la plenitud que deseas. A menos que sigas esos pasos, la plenitud es completamente imposible.

Tu nuevo panorama te dará profundos sentimientos de dicha, de seguridad, de realidad y de significado. El resultado deseado será verdaderamente tu propia producción y no algo que te es dado desde afuera. Por lo tanto tendrás un control sobre él y sobre la vida, y no tendrás miedo de perder tu control. El control es tuyo, sin que importe como están involucrados los demás en la situación. Ellos podrán fallar, pero siempre tienes acceso al camino a la seguridad y la dicha.

Éste es otro punto importante: No seas engañado por las expectativas limitadas de las alternativas posibles. Es muy importante permitir que tu mente sea flexible y esté ampliamente abierta. No cierres puertas con nociones preconcebidas sino permite que la vida presente sus propias posibilidades múltiples, que tú ni siquiera puedes notar cuando estás estructurado para percibir sólo muy pocas. Tienes que abrirte ampliamente para otras posibilidades distintas de las que tú concibes. Cuando puedas

aceptar como respuesta un No, tendrás flexibilidad. Verás cómo, muy a menudo, el No se convierte en un Sí, una vez que se lo entiende por completo.

Cada uno de ustedes, los que siguen este *pathwork* intensivo, debería usar esta clave. Aunque cada eslabón en la reacción en cadena no sea en sí mismo un descubrimiento nuevo, su conexión y su continuidad son de gran importancia. Verás algo acerca de ti que necesita aclaración de modo que “cambiar de vía” se volverá más fácil. Puedes hacer que una nueva realidad se despliegue para ti.

Lleva esta conferencia al interior de tu ser más íntimo y trabaja con ella. Examínate buscando estas reacciones en cadena. Observa cómo trabajan en tu vida las cadenas positivas y las negativas. Bendito sea cada uno de ustedes. Reciban el amor y el poder que fluyen, entrando en su corazón y en su mente. Estén en paz.

APÉNDICE

La historia de un caso

De acuerdo con las enseñanzas del Guía, nuestro destino entero es creado por nosotros mismos, sea que vivamos con felicidad o infelicidad, plenitud o desdicha. Este concepto metafísico básico podrá parecer aceptable en teoría pero al principio es extremadamente difícil percibirlo como una realidad práctica, operando aquí y ahora mismo. Aceptarlo parece especialmente difícil al tratar con la enfermedad mental.

Sin embargo, en el curso de años de experiencia en este *pathwork*, hemos encontrado que el concepto de circunstancias creadas por uno mismo es verdadero de muchos modos. Cuando finalmente se examinan pensamientos ocultos y fácilmente disimulados, con el tiempo revelan un deseo de enfermedad, de muerte o cualquier tipo de sufrimiento por el que la persona podrá quejarse con la mayor amargura. Una vez que determinas que en realidad deseas lo que más temes y resistes, hay una salida, aunque el descubrimiento de este hecho sorprendente no te induce de ninguna manera a abandonar instantáneamente el deseo oculto. Es un deseo terco y destructivo con motivos muy definidos que deben ser desenterrados, explorados, cuestionados y confrontados con la realidad – la realidad que no habías anticipado.

Con respecto a la enfermedad mental, tuvimos la primera prueba práctica de este concepto básico hace algunos años. Una mujer que había estado entrando y saliendo en instituciones de salud mental vino al Guía. Ella había recibido también tratamientos de shock. Fuera del hospital demostraba ser inusualmente inteligente, aun bastante brillante, tal como son a menudo las personas así. Esta mujer le hizo al Guía varias preguntas relacionadas con su enfermedad. El Guía le dijo: “Quieres ser mentalmente enferma. Tienes tus propias razones para ello, las cuales debes reconocer y sobre las que debes reflexionar si quieres salir alguna vez de tu enfermedad. Primero, entiende que cuando “decides” irte, puedes hacer una elección diferente. Puedes reclamar este derecho para ti. Pero una vez que dejas que la elección se escape, te vuelves verdaderamente perdida e impotente y ya no puedes encontrar más la conexión con tus propios procesos. Debes rastrear nuevamente tus pasos hasta el punto donde sabes que tú decides, no algún poder sobre el cual no tienes control.” La mujer se levantó saltando excitada, completamente consciente de lo que se le había dicho.

Recientemente vimos una prueba más explícita de que la teoría de autodeterminación y autoelección es verdad. Uno de los miembros de nuestro grupo era un psicótico borderline, que se deslizaba dentro y fuera de la realidad. Cuando vino por primera vez

a trabajar en el camino, estaba drogado con tranquilizantes y era incapaz de sentir otra cosa que la más aguda ansiedad cuando no estaba bajo la influencia de estas drogas. Siendo completamente incapaz de vérselas con la vida, había abandonado el colegio. Era incapaz de formar cualquier relación. Se sentía constantemente amenazado por la gente, por cualquier cosa y por todo. Sin embargo, a pesar de la severidad de su enfermedad, su inteligencia excepcional, su buena voluntad, su honestidad, su perseverancia y su coraje de trabajar para encontrar una salida, han traído resultados asombrosos. Durante aproximadamente dos años ahora él ha estado sin tranquilizantes. Ha terminado el colegio y ha mantenido un empleo por más de un año. Sin embargo, su capacidad para formar relaciones es todavía prácticamente cero, lo cual a veces le hace imposiblemente difícil mantener su empleo. Sus sospechas y miedos ponen en él una presión insoportable, entonces las fluctuaciones en su estado mental son a veces extremadamente dolorosas. Sin embargo, ha progresado también en esta área, en cuanto a que se ha vuelto consciente de que su miedo a los demás es en gran medida un resultado de su propia hostilidad e ira defensivas. Parecía incapaz de moverse de este punto hasta que, hace unos pocos días, ocurrió una apertura significativa. En una serie de tres sesiones sucesivas por primera vez fue capaz de darle una expresión libre a sus pensamientos, sentimientos y deseos irracionales. Esto condujo a la toma de conciencia de que él elige deliberadamente su estado enfermo por sus propias razones.

Le pedimos permiso a este joven para reproducir el resumen de la última sesión, la cual demuestra con claridad cómo llegó intencionalmente a estar en este estado infeliz. La mayor parte del tiempo había estado desconectado de este conocimiento, de modo que sentía que era una víctima de circunstancias que estaban más allá de su control. Pero había momentos en los que, como él admitió, sabía más o menos lo que estaba haciendo, sin embargo, no lo tomaba realmente en cuenta, ni tomaba en cuenta sus consecuencias. Admitió que mucha de su arrogancia y su modo de ser aterrador eran una estratagema para controlar a los demás.

Aquí están las notas de su última sesión, que resumen la actitud más interna responsable por su enfermedad:

“Él odia tanto a sus padres que los castiga destruyéndose a sí mismo. Sin embargo, no quiere destruirse completamente, sólo hasta el punto de seguir estando vivo. Se llama a sí mismo “el que vive al borde del precipicio“. Lo hace a pesar del hecho de que este tipo de vivacidad es doloroso, no gratificante y limitador. Ésta es su venganza. Quiere hacer que sus padres se sientan culpables; quiere que se preocupen; quiere que ellos se culpen por arruinarlo; quiere que ellos paguen por él y sean responsables por él en todo – económica, emocional y espiritualmente. Les demanda que lo hagan estar bien y feliz, al mismo tiempo que se destruye a sí mismo. Esto, por supuesto, es algo imposible por lo cual él los culpa y los odia aún más. Esta misma actitud la transfiere a su *helper*, a quien también castiga mediante su estado desdichado y de quien espera una cura mágica, mientras que él se sigue destruyendo en sumo grado. (Esto es verdad a pesar del hecho de que, en otro nivel, pone lo mejor de sí en el *pathwork*.)

“Lo no razonable de esta actitud y su total destructividad se volvieron evidentes para él una vez que las dejó salir a la luz. Puede ver que el precio que paga por la satisfacción dudosa de castigar a sus padres es tan horrendo que no se puede evaluar completamente de una sola vez. Incurrir en el peor sufrimiento, culpa y soledad. Sacrifica el placer, la plenitud, el amor, el crecimiento y la realización de sus potenciales; literalmente sacrifica y malgasta su vida por puro odio y venganza. También, haciendo demandas mutuamente excluyentes que no se pueden cumplir – destruyéndose virtualmente y esperando entonces que los demás le den salud y felicidad – se pone en una posición de impotencia y se vuelve atrapado, dado que en ese punto ya no se da cuenta de esta contradicción. Ahora empieza a ver que su desesperanza es un

resultado directo de desear su propia destrucción. Su odio crece en la medida en que se siente una víctima, impotentemente atrapado en su propia prisión.

“Su razón para este odio no razonable es especialmente irracional. Una de las cosas por las que más culpa a sus padres es que no se le permitió hacer el amor con su madre. En el estado ciego y semiconsciente de este resentimiento no pudo examinar por qué se sintió realmente tan lastimado. Asumió falsamente que él era considerado especialmente sin valor. También empieza a ver que cualesquiera hayan sido los problemas emocionales que sus padres hayan tenido de hecho, la falta de calidez y de entendimiento por parte de ellos, resultado de esos problemas, tampoco justifica un odio así. En el momento en que ve esto, también ve que los culpa de manera totalmente exagerada. Ahora está en el punto de renunciar a este odio contraproducente para poder empezar a vivir. Una vez que se decida por la vida, la responsabilidad por sí mismo ya no parecerá ser indeseable sino que será, de hecho, el privilegio de una persona verdaderamente libre.”

Al final de esta sesión, nuestro amigo dijo que hasta ahora se siente incapaz de abandonar este juego terrible que juega con la vida. Pero se siente cerca de ello, casi tocando “el agua de la vida”, como él dice, extendiendo su mano.

Puede ser que todavía necesite considerable trabajo y esfuerzo para comprender más las concepciones erróneas establecidas firme y profundamente que son responsables de que quiera retener este juego. Pero ahora hay una nueva esperanza. El camino es claro, aun si se lo “olvidase” temporalmente otra vez.

El punto de vista aceptado de tratar a los pacientes mentales es que la enfermedad mental es un resultado de factores que están fuera del control del paciente: la infancia, los padres, hasta factores hereditarios. Todos estos factores existen, pero si efectivamente fuesen responsables por la condición del paciente mental, no habría salida. La única salida permanente es reconocer cómo la persona produce su propia condición. Éste no es un camino fácil, pero es el único que promete soluciones verdaderas.

-Eva Broch

Copyright © por la Pathwork Foundation