
106

CONFERENCIAS DEL GUÍA

Tristeza versus
depresión
— las relaciones



PATHWORK
DE MÉXICO

Tristeza versus depresión —las relaciones



SALUDOS, MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Les doy la bienvenida y los bendigo.

En este nuevo año de trabajo, que promete ser tan productivo como cada año anterior, seguramente esperarán más crecimiento y liberación. Esto se aplica a todos los que desean verdaderamente enfrentarse a sí mismos. Muchos de ustedes, amigos míos, han progresado enormemente, aun cuando no se sientan felices en el momento. El verano fue una época de fructificación.

Algunos se sienten desalentados. Su pregunta es: “¿A dónde me lleva este Pathwork cuando me siento tan infeliz y confundido ahora como antes?” Quiero recordarles dos cosas. Una es que aquellos que se sienten liberados y están conscientes de su crecimiento también han pasado por fases en las que se sentían tal como se sienten ustedes. Sin embargo, perseveraron y ahora empiezan a sentir resultados muy claros. El segundo punto es que cuando uno experimenta un estancamiento, esto siempre se debe a una renuencia, tal vez oculta, a enfrentar un área de su ser. Esta resistencia siempre se aplica al área con la que sería más importante lidiar en ese mismo momento. Por eso se sienten atorados. Por lo tanto, les digo a esos amigos que se sienten desalentados y estancados que se pregunten muy

honestamente: “¿No hay un muro en mí que me impide percibirme interiormente? ¿No estoy, tal vez, protegiéndome de reconocer algo, y usando la justificación, la autoconmiseración, la desesperanza o una racionalización superficial, y culpando a las circunstancias exteriores?” Pónganse a prueba muy cuidadosamente y verán que su estancamiento se debe a que evitan ver una verdad interior. Una vez que la reconozcan, habrán avanzado mucho más hacia la liberación y el crecimiento.

Es fácil enfocarse en situaciones superficiales y olvidar que uno necesita una voluntad interior total para enfrentar todo lo que hay dentro. Hacer hincapié en las acciones exteriores puede llevar muy fácilmente al autoengaño. La evasión puede tomar muchas formas. Lo repito, siempre que hay estancamiento, desaliento y depresión acerca de la validez de su trabajo, en algún rincón de su ser se están evadiendo. Todos quienes superan esta resistencia universal paso a paso sienten su propio crecimiento, se sienten liberados de sus grilletes.

Esta noche me gustaría hablar, en primer lugar, de la diferencia entre la tristeza y la depresión. Es importante, en este momento, tener una comprensión más completa acerca de la diferencia absoluta entre estas dos emociones.

Si el caso es severo, la diferencia entre la tristeza y la depresión es muy clara, y creo que todos ustedes pueden recordar casos en los que experimentaron una o la otra, sabiendo lo diferentes que son. Sin embargo, a veces, la diferenciación no es fácil porque tanto la tristeza como la depresión existen simultáneamente. Se entremezclan y se traslapan. Su tristeza puede hacerlos creer que no hay depresión. Pueden creer que sus sentimientos de tristeza y dolor son muy normales y sanos, y no contienen elementos negativos y destructivos. Necesitan más perspicacia y comprensión para encontrar en ustedes la depresión improductiva con su causa subyacente, a pesar de la tristeza racional.

Definamos primero la diferencia. En la tristeza, ustedes aceptan sin autoconmiseración un hecho doloroso de la vida como algo

que está más allá de su poder cambiar. Cuando están verdaderamente tristes, sin depresión, no sólo sienten esto como un dolor de crecimiento sano, sin desesperanza, pero están tristes debido a una circunstancia exterior, sabiendo que va a pasar. No hay sobreimposición, ni ocultamiento, ni desplazamiento de emociones. En la depresión, la circunstancia exterior puede ser la misma, pero sus sentimientos de dolor se deben, en gran medida, a otras razones distintas de la ocurrencia exterior. Aunque no pueden cambiar la circunstancia exterior, pueden cambiar algo dentro de ustedes, si tan sólo ven las razones reales por las que sufren de ciertas emociones que no desean enfrentar; sean éstas heridas, resentimientos, envidias o males cometidos por ustedes o alguien más.

Son impotentes para permitirse sentir de otra manera sólo mientras no comprendan plenamente lo que pasa dentro de ustedes. Por eso la depresión siempre está ligada con la frustración y la impotencia, ya que, por extraño que parezca, no se sienten impotentes acerca de un evento exterior que no pueden cambiar, si tienen una actitud sana hacia él. Se sienten deprimidos sólo cuando son incapaces de cambiarlo ahora, inmediatamente. Pero podrían cambiar algo en su vida, en su propia actitud, si se tomaran la molestia de ver dentro de ustedes. Cuando no pueden aceptar algo con el simple sentimiento de tristeza, ello se debe a que la circunstancia exterior no es la razón real o completa que subyace a su dolor. Esto es muy importante, amigos míos, y deseo que piensen en ello.

Tomemos el ejemplo de la muerte de una persona amada. Si están verdaderamente tristes —y nada más—, su sentimiento se debe puramente a esta pérdida. He aquí algo que no pueden cambiar; están conscientes de ello, y a pesar de su aflicción, saben y creen, en lo más profundo de su ser, que su vida continuará, que no tiene que ser más pobre a causa de su duelo, no importa lo genuino que sea su amor y su afecto por el que se fue. Este dolor no dejará una cicatriz, porque cualquier emoción sana, genuina, no desplazada y directa es una experiencia enriquecedora para todo su ser.

Cuando están deprimidos debido a la pérdida de una persona amada, hay en ustedes emociones confusas, ambiguas, así como ambivalentes, de las que no se dan cuenta. Éstas los perturban vagamente y ustedes atribuyen eso al legítimo dolor de la pérdida. Así, han desplazado sus emociones y recurrido a una ocurrencia real y válida para ocultar algo que no están dispuestos a enfrentar y a resolver. No importa que ese algo esté directamente conectado con el que se ha ido —culpa, resentimiento, o lo que sea—, o que la pérdida haya simplemente desencadenado algún conflicto interior no resuelto y ulcerado en ustedes. Puede ser ambas cosas. Puede ser su identificación con esa persona. Pueden experimentar su propio miedo a la muerte y su temor al paso de la vida del que no se permiten estar conscientes. Como no lo están, no pueden lidiar con él. Esto, entonces, causa depresión, y ésta, al contrario de la tristeza, es un sentimiento muy agobiante, frustrante y malsano.

Veamos clara y exactamente qué es malsano. Tomemos la autoconmiseración, que siempre es un producto de la depresión. Es malsana porque no tiene fundamento. Siempre hay una salida si están dispuestos a verla. En la autoconmiseración no están dispuestos a ver la salida; más bien, el mundo que los rodea debería cambiar, empatizar con ustedes y considerarlos. Además, en la depresión, como acabo de explicar, se engañan acerca de la verdadera razón de su infelicidad. Usan una razón falsa a la que califican de “legítima” para justificar su huida de ustedes mismos y reforzar su autoconmiseración. Así, ejercen sutilmente una corriente forzante sobre el mundo. Además, la depresión es malsana porque permanecen pasivamente iguales, aceptando falsamente lo que no necesita aceptarse porque podrían cambiar si se encararan. Al mismo tiempo batallan contra aquello que verdaderamente no puede cambiarse. Todas estas cosas caracterizan el estado malsano de la depresión.

El ejemplo de la pérdida por muerte es deliberadamente un ejemplo extremo. Hay muchos casos en los que uno está

deprimido por razones exteriores menos válidas, y a veces sin razón. Uno simplemente no sabe por qué. Uno puede tratar de encontrar excusas y razones legítimas, pero en lo más profundo de su corazón sabe muy bien que la verdadera explicación de sus sentimientos es distinta de aquellas de las que uno trata arduamente de convencerse.

Es de gran importancia, amigos míos, que entiendan esto siempre que se sientan deprimidos. Cuando creen que están tristes debido a una buena razón exterior, pongan a prueba su emoción en el sentido en que les he explicado. ¿Realmente es sólo tristeza? ¿No se sienten desesperanzados y frustrados? ¿Tienen lástima de sí mismos? ¿Se sienten lo suficientemente fuertes y seguros para saber que su vida no puede ser dañada por circunstancias fuera de su control, no importa lo dolorosa que pueda ser una situación? Si no pueden responder estas preguntas en sentido afirmativo, necesitan usar una introspección sana para encontrar el insistente trasfondo que causa la depresión. Sólo entonces pueden liberarse para siempre de la causa que se aparecerá una y otra vez en su vida hasta que logren su disolución: no enterrando por la fuerza lo que sienten, sino primero viéndolo serenamente con el propósito de entenderlo.

La disolución de la causa de la depresión no sólo sirve para liberarlos de sentimientos muy desagradables, sino que, sobre todo, libera facultades que obrarán en su favor y no en su contra. La depresión los hace sentir como si la vida se deslizara junto a ustedes sin que la utilizaran completamente. Entonces la vida no puede ser la experiencia dinámica que de lo contrario sí es.

La depresión es autogeneradora. Como la depresión es el efecto, su causa es lo que les impide vivir realmente y realizarse. Lo que se olvida con mucha facilidad es que la depresión necesita considerarse un problema en sí, y no algo que sucede y que finalmente se irá. Una depresión en particular puede tomar este camino después de un tiempo, pero no se han protegido contra su recurrencia cuando la vida los provoque otra vez. Tampoco se han protegido contra los efectos destructivos de la causa

interior. Por lo tanto, por favor traten la depresión como un problema en su trabajo.

Todas las aflicciones de la psique obstaculizan la vida. Y es así porque les impiden relacionarse con otros. Empezamos por examinar, trabajar y entender la importancia de las relaciones. Han aprendido que las relaciones fructíferas pueden existir sólo en el grado en que su alma está sana y libre. Pero tenemos que entender más profundamente qué es la relación y qué es relacionarse.

La vida es relación, amigos míos. “¿Qué es la vida?” es una pregunta que muchos hacen. Pueden darse muchas respuestas y todas pueden ser ciertas. Pero sobre todo, ¡la vida es relación! Si no se relacionan para nada, no viven. La vida, o la relación, es relativa...relativa a su actitud. Pueden relacionarse positiva o negativamente. Pero en el momento en que se relacionan, viven. Por eso, la persona que se relaciona negativamente vive más que la persona que se relaciona poco. No puedo decir que nada, pues entonces esa persona no podría vivir. Las relaciones destructivas conducen a un clímax que finalmente disolverá la destructividad, mientras que no relacionarse, aun bajo el disfraz de una falsa serenidad, está más abajo en la escala.

Ustedes están acostumbrados a asociar la palabra “relación” con los seres humanos que los rodean. Pero la verdad es que esta palabra se aplica a todo, incluso a los objetos inanimados, a los conceptos y a las ideas. Se aplica a las circunstancias de vida, al mundo, a ustedes mismos, a sus pensamientos y a sus actitudes. En el grado en el que se relacionen, ya no experimentarán frustración sino que tendrán un sentimiento de realización.

La escala de las posibilidades de relación es enorme. Empecemos con la forma más baja en la Tierra, que es la mineral. Como el mineral no tiene conciencia, pueden creer que no se relaciona. Eso es falso. Como vive, se relaciona, pero su grado de relación se limita a su grado de vida; o, mejor dicho, es un mineral porque es incapaz de relacionarse más. El mineral se

relaciona por el hecho de que se permite ser percibido y usado. Así, se relaciona de una manera completamente pasiva. La capacidad de relación de un animal es ya más dinámica. Responde activamente a otros animales, a la naturaleza y a los seres humanos.

La escala de la capacidad de relacionarse es mucho más amplia entre los seres humanos de lo que remotamente entienden en el momento. Empecemos con aquellos que se hallan en la escala más baja entre los seres humanos. Esa sería la persona completamente demente, a la que tiene que ponerse en total aislamiento, o el criminal, que no es tan diferente de la primera. Ambos están totalmente retraídos, viven en aislamiento exterior e interior. Difícilmente se relacionan con otros seres humanos. Pero como todavía están vivos, deben seguir relacionándose de alguna manera. Se relacionan con otros aspectos de la vida: con cosas, con su ambiente, aunque sea de la manera más negativa, con los alimentos, con ciertas funciones corporales, tal vez incluso con algunas ideas, o con el arte, o con la naturaleza. Sería muy útil, amigos míos, que empezaran a pensar en la vida y en las personas desde este punto de vista. Si meditan en este tema, les será de mucha ayuda y aumentará su comprensión de muchas cosas, sobre todo de su propia vida.

Ahora, por contraste, permítanme seguir con la forma más elevada de seres humanos. Éstos son las personas que se relacionan de manera hermosa; que están profundamente involucrados con otros; que no tienen miedo del compromiso; que no tienen una cubierta protectora contra la experiencia y los sentimientos. Por lo tanto, aman. Se permiten amar. A final de cuentas, la capacidad de amar siempre entraña la voluntad y la disposición interiores de hacerlo. Las personas que pertenecen a esta categoría aman no sólo de manera abstracta y general, sino que aman personal y concretamente, sin importar el riesgo. Estas personas no son necesariamente santos ni están cerca de la perfección. Pueden tener sus defectos. Pueden equivocarse a veces. También tienen emociones negativas.

Pero, en su conjunto, aman, se relacionan y no tienen miedo de comprometerse. Se han liberado de las defensas. Estas personas, a pesar de decepciones o contratiempos, tienen una vida llena de relaciones fructíferas y significativas.

¿Qué es esta vida para la llamada persona promedio? Es una combinación de los dos extremos. Las posibilidades son múltiples. Una persona puede ser relativamente libre y se relaciona bien en ciertas áreas de la vida, pero tiene muchas obstrucciones en otras. Sólo una percepción interior profunda de ustedes les permitirá descubrir la verdad de su persona a este respecto. Sin embargo, son más engañosos los casos en que existen en la superficie relaciones aparentemente buenas, pero que carecen de profundidad y significado interior. Entonces es tan fácil engañarse y decir: “¡Mira cuántos amigos buenos tengo! No hay nada malo en mis relaciones, y sin embargo me siento infeliz, solo e insatisfecho”. Si así les sucede a ustedes, amigos míos, no puede ser cierto que sus relaciones sean buenas ni que estén verdaderamente dispuestos a relacionarse.

No pueden sentirse solos e infelices si sus relaciones son genuinas. La manera en que se relacionan tal vez cumpla una función superficial. Puede ser agradable y entretenida, pero un tanto superficial. Su verdadero ser nunca se revela, y por lo tanto están insatisfechos. Así, también impiden a otros relacionarse y no les dan lo que buscan, lo sepan ellos o no. Esto se debe a su miedo inconsciente de exponerse, a sus diversos conflictos interiores. Mientras no estén dispuestos a resolverlos, no podrán tener relaciones significativas... y por lo tanto se sentirán insatisfechos.

La persona promedio tiene cierta capacidad y voluntad de comprometerse y relacionarse, pero no la suficiente. El drama del intercambio mutuo y la comunicación tiene lugar en un nivel superficial. De ahí que las tendencias y las corrientes inconscientes afecten a las partes involucradas y tarde o temprano causen una perturbación si la relación superficial es cercana. Si la relación superficial nunca se vuelve cercana, nada pasará, pero, en ese caso, tampoco puede uno engañarse y creer

que es un lazo estrecho. Las tendencias destructivas inconscientes sólo pueden resolverse si uno las enfrenta y las entiende. Esto no dañará la relación porque, a través del intercambio mutuo, la comunicación automáticamente tiene lugar en un nivel más profundo.

No suele ser claro para ustedes qué constituye una relación profunda y significativa. A veces creen que el criterio es el intercambio de ideas, y en otras ocasiones lo es el intercambio de placer sexual. Ambos pueden estar presentes, en efecto, pero su presencia no necesariamente volverá la comunicación muy profunda. El único criterio verdadero es lo genuinos y abiertos que son, las pocas defensas que emplean. ¿Cuán dispuestos están a sentir, a comprometerse y a exponerse ustedes mismos y todo lo que realmente les importa? ¿Cuántas personas conocen a quienes pueden expresar sus tristezas, necesidades, preocupaciones, anhelos y deseos reales? Muy pocas, o tal vez ninguna. En el grado en que se permitan volverse conscientes de estos sentimientos, en ese mismo grado encontrarán a unos cuantos con los que puedan compartir y cuya vida sean ustedes capaces de entender verdaderamente. Si huyen de sí mismos, ¿cómo pueden estar dispuestos a compartir con otros lo que no se atreven a reconocer de sí mismos? Así, viven aislados e insatisfechos. Le tienen miedo a la muerte porque dejan que la vida transcurra en la seudoseguridad de la incomunicación.

Por eso nos interesa tanto en este trabajo que reconozcan la verdad de ustedes mismos, pues sólo entonces empezarán a tener relaciones reales en vez de falsas, y vivirán una vida significativa. Incluso su relación con otros aspectos de la vida, como las artes, la naturaleza, las ideas, tomarán una forma nueva que estará muy viva, mientras que antes las usaban como sustitutos.

Muchas veces, la relación y la comunicación reales se confunden con la compulsión infantil de decirles todo a todos. Así, pueden compartir sus sentimientos indiscriminadamente y ponerse en peligro, con la idea malentendida de que la franqueza ingenua, o la exposición imprudente, o la

“honestidad” cruel son prueba de su apertura y voluntad de relacionarse. En realidad, esto sólo cubre su retraimiento, que existe en un nivel mucho más oculto y en una manifestación más sutil. Así, provocan la “prueba” de que no les conviene involucrarse.

Con una verdadera autocomprensión, y la consecuente liberación de su prisión autoinfligida, no habrá tensión en su autorrevelación ni en sus relaciones. Intuitivamente elegirán a las personas correctas, las oportunidades correctas y la manera correcta. Los juicios erróneos ocasionales jamás los aplastarán ni los obligarán a ocultarse de nuevo. Pero esta libertad, este proceso de crecimiento orgánico, sucede sólo gradualmente, y sólo después de que han empezado a seguir este camino de autoconocimiento.

Los psiquiatras suelen diagnosticar a las personas de acuerdo con su capacidad de relacionarse, y con la profundidad y la importancia de sus relaciones. También es cierto que las personas más gravemente perturbadas pueden recibir ayuda con mayor facilidad que aquellas cuya perturbación es menos obvia, porque estas últimas pueden engañarse más fácilmente y fingir que las cosas no están tan mal, y así pueden seguir escondiéndose de la verdad que llevan dentro. Este subterfugio no está al alcance de aquellos que están más perturbados. Por lo tanto, llegan a un punto en el que deben elegir: pueden mirar su vida interior de frente, sin engañarse, o pueden sufrir una crisis nerviosa severa que aplazará la autoconfrontación. En cualquier caso, están más cerca de ese punto de decisión —que podrían alcanzar sólo en su próxima vida— que la persona menos neurótica que sigue evadiéndose.

Mientras no admitan que son humanos y que necesitan ayuda para exponer sus vulnerabilidades, no pueden ser ayudados en sus problemas ni pueden formar relaciones reales. Así, su vida siempre estará vacía, por lo menos en algunas áreas importantes.

Por el momento, la mayoría de ustedes, amigos míos, no tienen ni siquiera un concepto claro de lo que realmente es relacionarse o amar. Su interés todavía gira principalmente alrededor de ustedes. Si son extrovertidos con otros, no se trata de un proceso natural y espontáneo, sino artificial y compulsivo. Pero este interés y calidez por otros llegará si perseveran en este camino.

En el pasado hemos hablado de la pared que mantienen alrededor de su corazón. La investigaremos más, para entenderla mejor. Esto es muy importante y necesario. Sin una comprensión y conciencia de esta pared en ustedes, no pueden entender su soledad. No pueden entender cómo afectan a otros. Muchas veces ni siquiera entienden cómo otros los afectan a ustedes, porque no se permiten sentir el efecto real, debido a razones que hemos examinado en el pasado. De este modo, matizan sus impresiones y sus experiencias reales, y ya no están en la verdad. Tienen que volverse más agudamente conscientes de lo que experimentan y de cómo otros los afectan en la verdad. Su trabajo continuo en este camino en sesiones privadas, además del trabajo de grupo, es sumamente importante. Esto los ayudará mucho a que adquieran una conciencia de sí mismos para entender sus relaciones.

Y ahora, me dispongo a escuchar sus preguntas.

PREGUNTA: ¿Qué puede decirnos de una relación que cambia?

Y también, ¿qué opina de buscar la variedad y el flujo?

¿Es una manifestación de relacionarse sanamente si una relación cambia, y si la persona desea muchas relaciones?

RESPUESTA: Ésta es de nuevo una de esas preguntas que no puede responderse con un “sí” o un “no”. Tanto una relación cambiante como el deseo de tener variedad puede indicar motivos sanos o enfermizos. Muchas veces es una combinación de ambos, aunque un lado puede ser predominante. Uno debe cuidarse de la sobresimplificación. El hecho de que una relación cambie para emperorar no indica necesariamente una recaída ni un estancamiento.

Puede ser una reacción temporal y necesaria a un sometimiento malsano, al ansia de afecto, o a cualquier servidumbre neurótica unilateral. Antes de que una relación sana pueda llegar a existir entre dos personas que se han atado por una variedad de distorsiones mutuas, esta tormenta exterior e interior temporal puede cumplir con la misma función equilibrante que una tormenta eléctrica o un terremoto cumple en la naturaleza.

El que una relación pueda o no volverse predominantemente libre y sana depende de las dos partes involucradas. Del mismo modo, una relación exterior suave, aparentemente desprovista de fricciones, no es necesariamente una señal de su salud y su significación. Un examen cuidadoso de los lazos y su significado es la única respuesta. Uno nunca puede generalizar. Si dos personas crecen juntas en cualquier tipo de relación —sea una sociedad, el amor, la amistad o cualquier otra cosa— tienen que pasar por varias fases. Si adquieren suficiente percepción interior sobre ellos mismos, y no sólo sobre el otro, esta relación estará más firmemente arraigada y será siempre más fructífera.

En lo que se refiere a buscar la variedad, también eso depende de la motivación real. Si la variedad se busca apresurada y compulsivamente, debido sobre todo a razones de miedo, de codicia y de afán de arrebatarse; debido a ser incapaz de relacionarse genuinamente con una sola persona, y por lo tanto suplementar esta falta con muchos lazos superficiales; si se busca a otros constantemente como salvaguardia para no depender y ser abandonado por esos cuantos con los que existe una relación más profunda, entonces esto —innecesario decirlo— indica tendencias malsanas. Pero si se busca la variedad debido a la riqueza de diferentes seres humanos y de la relación de uno con ellos con un espíritu libre, y no para usar una relación contra la otra, entonces es sano. A menudo, ambas motivaciones existen. Pero incluso en el primer caso, debe haber una necesidad temporal debido a

una reacción a un retraimiento anterior, y, como tal, la búsqueda de variedad puede ser un paso hacia la salud. Una manifestación negativa suele ser una indicación de que está teniendo lugar una fase transitoria positiva.

PREGUNTA: ¿Cómo se relaciona eso con una persona que manipula sus reacciones ante otras personas?

RESPUESTA: En realidad, esta pregunta ya está respondida. La manipulación ocurre a causa de actitudes defensivas y seudonecesidades. El que es manipulado, se dé cuenta o no de ello, reaccionará cediendo debido a sus miedos, a sus necesidades y a su dependencia, y perderá integridad o se rebelará. Entonces esto ocurrirá por el deseo de recibir afecto sin convertirse en esclavo, pero la persona todavía no sabe que no hay necesidad de rebelarse si uno puede desistir. Si la persona es lo suficientemente libre para no necesitar a otra con tanta desesperación como si fuera cuestión de vida o muerte, no necesitaría molestarse por la situación que el dominio del otro inconscientemente le impone. Soltarán y serenamente preservarán su integridad. Sólo cuando ambos pelean para ver quién es el más fuerte —y esta pelea generalmente tiene lugar de una manera oculta— fluctúa su relación entre el dominio, la rebelión, la sumisión, el apaciguamiento y los resentimientos. Ambos quieren algo del otro que ninguno está dispuesto a dar. Ambos reclamos están distorsionados y son poco realistas. Así se desarrolla una batalla que ensombrece el potencial de una relación real, que siempre es libre.

PREGUNTA: Entre dos seres humanos que quieren relacionarse, pero ambos, por diversas razones, manipulan, o uno manipula, ¿dónde entra el elemento del amor real? ¿No disuelve o alivia éste la manipulación?

RESPUESTA: En el grado en que una persona sienta la necesidad de manipular —que es una medida protectora inconsciente— en ese grado no puede existir el amor real. Estos dos elementos son mutuamente excluyentes.

La seudonecesidad de manipular, si la examinas, surge de un miedo egocéntrico y una excesiva cautela para dejar ir a fin de sentir y ser. Por lo tanto, la manipulación impide el amor, aun cuando cierta medida de amor real pueda existir también, pero está obstaculizada por el aspecto en cuestión.

Si el amor real es más grande que la distorsión, no disolverá ésta, pero el peso del amor será mayor, y así la relación será menos problemática. La disolución de las áreas problemáticas sólo puede ocurrir por medio de la comprensión. Entonces el amor puede florecer. Pero donde existen la oscuridad y la confusión, y los miembros de la pareja no se enfrentan a la realidad, el amor no puede llegar a existir. El hecho de que sí ames no disuelve así como así todas las corrientes negativas y las distorsiones, los conflictos y los miedos, las medidas y las manipulaciones defensivas e inconscientes. No es tan fácil como eso.

Tu capacidad para relacionarte es, en realidad, sencilla de medir: tu vida exterior te provee de muchas pistas si tan sólo las entiendes. En el grado en que una relación tiene problemas, existen en ambas partes distorsiones inconscientes. Una culpa a la otra alternativamente, o asume toda la culpa. Se necesita tiempo y comprensión, así como cierta experiencia en este Pathwork, para reconocer que un mal no elimina a otro; que todos los involucrados son responsables de todos los problemas de una relación. Esta percepción siempre tiene un efecto muy liberador, sencillamente porque es la verdad. Esta verdad los liberará de la culpa y de la necesidad de acusar, culpar y juzgar.

PREGUNTA: ¿No es a veces mucho más fácil relacionarse con alguien que no es muy cercano? Uno es menos crítico...

RESPUESTA: Sí, desde luego. Ésta es precisamente la prueba de que no es una relación real, sino superficial. Una relación real significa involucramiento. No significa tan sólo ver las

corrientes y los aspectos negativos. Involucrarse significa invertir el ser completo de uno. Una relación en la que hay un profundo compromiso sin duda experimentará fricciones porque hay muchas áreas problemáticas y no resueltas dentro de ambas partes. Por eso es que cada fricción puede convertirse en un escalón si se le enfoca con una actitud constructiva. Ahora bien, con todo eso no quiero decir que debas tener sólo estas relaciones profundas. Eso sería imposible y poco realista. Pero debe haber muchas, todas diferentes, si quieres sentir que tu vida es dinámica y fructífera.

Para ser más específico, me gustaría añadir que las expectativas inconscientes, los reclamos y las demandas hacen estragos en las relaciones. Esto no se debe a que todas las expectativas sean necesariamente “incorrectas”, sino a que arden bajo tierra y causan una tensión mutua cuando chocan con las demandas de la otra persona. Aparte del hecho de que algunas demandas son realmente injustificadas e irrazonables, y sólo pueden reconocerse como tales si surgen a tu conciencia superficial, aun las expectativas justificadas te causarán problemas porque no te das cuenta de ellas.

PREGUNTA: En relación con lo mismo, cuando una persona cree que se relaciona instantáneamente con otras personas, ¿no es eso una proyección de una especie de “magia negra”, debido a la creencia infantil en la propia omnipotencia?

RESPUESTA: Sí, desde luego. El niño que quiere ser infalible existe en todos los seres humanos. Con frecuencia, puede ser cierto que una persona tiene una comprensión intuitiva de otros. El peligro, entonces, es que desarrolla una tendencia a creer que siempre tiene la razón. Se necesita mucho crecimiento, madurez y sabiduría para darse cuenta de que uno puede tener la razón a veces, pero ciertamente no siempre. Una vez que esto se reconoce y se aceptan las propias limitaciones, ya no es una aplastante vergüenza estar equivocado.

El crecimiento, a este respecto, suele proceder en etapas. Al principio, las personas pueden estar tan completamente inseguras de sí mismas que no pueden atribuirse ningún valor ni a ellas mismas ni a sus percepciones. Pueden sentirse tan inferiores que no confían para nada en su intuición... ni siquiera en su razón. Tal vez crean siempre que sólo los demás tienen la razón, sea esto cierto o no, estén o no conscientes de esta convicción oculta contra la que quizás batallen erróneamente con una exagerada autoafirmación; que, desde luego, es la peor manera de remediar la situación, porque ningún mal puede desaparecer antes de que se reconozca su existencia. Entonces estas personas tendrían que atravesar cierto proceso de crecimiento y experiencia de que sus percepciones suelen ser válidas. Esto representa un gran alivio y alegría. La confianza en sí mismas empieza a florecer. Pero éste es sólo un pequeño peldaño en la escalera y no están todavía muy seguras de la realidad de este fenómeno. Como son tan inseguras, les da miedo descubrir que se lo han imaginado todo, y de este modo se ponen en guardia contra la temida decepción recurriendo a su reclamo inherentemente infantil de omnipotencia como contraataque. Si se quedan en esa etapa, sin reconocer este factor, jamás superarán por completo sus sentimientos de inferioridad. Pero al reconocer esto, aprenderán que no carecen de valía sólo porque no siempre tienen la razón. Ya no tendrán miedo de equivocarse, y por lo tanto, establecerán una relación más realista consigo mismos.

Todo el crecimiento y el aprendizaje están determinados por curvas y ciclos. Si el ciclo se interrumpe, el crecimiento se detiene y la persona finalmente regresa al viejo estado en el que había empezado a dar los primeros pasos tentativos. Cuando la mejoría temporal no prosigue, la persona está cegada por algunos éxitos reales, pero todavía no está lo suficientemente segura para no temer que la experiencia haya resultado ser una ilusión. Por lo tanto, nada se ha resuelto aún.

La psique inmadura siempre fluctúa entre la baja estima y la sobrestima. Ninguna de las dos cosas está en la realidad. Sólo al seguir en esta curva puede uno alcanzar una perspectiva verdadera, y entonces la confianza en uno mismo se adquirirá de una manera genuina.

Si se reconoce la frecuente conclusión equivocada que dice: “Si admito que no siempre tengo la razón, vuelvo a caer en mi estado inferior”, entonces todo está bien, y el temor de equivocarse se esfumará. Se darán cuenta de que cuanto más se permitan no esforzarse por tener la razón, más crecerá su intuición; la validez de su juicio aumentará... pero en modo alguno será siempre certero. En esta etapa de la curva es de crucial importancia tener conciencia del temor de equivocarse, debido al peligro infundado de que el crecimiento experimentado fue ilusorio.

Cierro esta conferencia con bendiciones muy especiales para cada uno de ustedes, para todos los que lean estas palabras, para todos los que inicien este trabajo ahora, para los que ya están en él, para los que lo emprenderán en el futuro. Bendigo todo este año de trabajo y los dejo con mi amor y calor para todos ustedes, y con la promesa de una ayuda activa que podrá llegar a ustedes en el grado en que reconozcan su propia resistencia a volverse conscientes de sí mismos. Encuentren su voluntad de reconocer las racionalizaciones que los separan de la verdad y de la realidad en su interior, que les impiden llegar a tener una vida significativa y plena. Que esta bendición que llega a ustedes y los abraza los ayude a todos y cada uno, dondequiera que estén. Y que lleguen a saber que la vida es benigna y que sus depresiones son irreales. El flujo de la vida es continuo, y sólo en su visión limitada existe la necesidad de tener miedo. Cuanto más se quiten los grilletes de su ceguera inconsciente y voluntaria, más experimentarán la verdad de estas palabras. ¡Sean benditos en Dios!



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 14 de septiembre de 1962.

Edición En Inglés:
Sadness Versus Depression.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2015

RECONOCIMIENTO:
El proyecto de las CONFERENCIAS DEL GUÍA en nuevo formato PDF, E-PUB y KINDLE fue posible gracias a la aportación de Ana Consuelo de Alba, Rocío Castro y Olga Tanaka. Participó: Vicente Encarnación y formó Ana Guerrero. Septiembre 2020.



© PDF, E-PUB y KINDLE son marcas registradas.