

ENFRENTAR EL DOLOR DE LOS PATRONES DESTRUCTIVOS

Saludos mis queridos amigos, Dios bendiga a cada uno de ustedes: bendita sea esta hora.

La mayoría de mis amigos, quienes trabajan actualmente en este camino, se han acercado a ciertas áreas problemáticas de su alma en las que encuentran dolor. Para entender el significado de este dolor me gustaría darles una visión general del proceso tanto para disolverlo como para resolver sus problemas y conflictos internos también. Parte de lo que aquí digo es ya una repetición del extenso trabajo que hemos hecho juntos estos años, pero trataré de darles una visión que les permita entender el proceso completo del trabajo, ya que tal entendimiento les ayudará a solucionar sus futuros conflictos y los capacitará para poder enfrentar el área afligida de su psique.

Primero recapitulemos: para empezar, el niño sufre por el amor y el afecto imperfecto de los padres; sufre también por no ser aceptada completamente su propia individualidad. Con esto me refiero al trato común y corriente que se le da al niño, en vez de darle su lugar como individuo. Por eso sufre, aunque probablemente nunca sea consciente en estos términos o pensamientos exactos. Esto puede dejar la misma cicatriz que dejaría la falta de amor o atención y causar las mismas frustraciones que causarían esa falta de amor o incluso la crueldad.

Este ambiente general en donde ustedes se desarrollan, los afecta en pequeños y constantes impactos que frecuentemente dejan una marca más profunda que la que dejaría una sola experiencia traumática importante y, por lo mismo, es más fácil curar la segunda que la primera. El constante ambiente de no-aceptación de tu individualidad, así como la falta de amor y comprensión, causa lo que se le llama neurosis. De hecho, ustedes viven esto como algo que simplemente es así, como si lo merecieran; creen que así debe ser y, aunque sufran, la combinación de tal sufrimiento y la creencia de que no lo pueden cambiar, los condiciona a desarrollar defensas destructivas.

Esta frustración y el dolor original que el niño no puede manejar son reprimidos y se sumergen en la mente inconsciente; es entonces, cuando las imágenes destructivas y los mecanismos de defensa empiezan a formarse. Ya hemos hablado ampliamente sobre estos diferentes mecanismos de defensa. Las imágenes que se crean son mecanismos de defensa que a su vez producen una conclusión equivocada, que busca la manera de pelear contra los factores no deseados que han creado el dolor original y, por lo tanto, las pseudo-soluciones que son una manera de pelear contra el mundo, el dolor y todo aquello que se trata de evitar.

Cuando la pseudo-solución se vuelve un abandono del sentimiento, del amor y de la vida, se convierte en una defensa para no ser lastimado y, sólo después de un considerable trabajo interno con uno mismo, se podrá ver cuan poco realista y sin sentido fue el remedio y se querrá cambiar, prefiriendo dar la bienvenida al dolor que sufrir la auto-alienación de no sentir nada o muy poco. A través de un trabajo continuo y habiendo atravesado valientemente por los periodos temporales de desánimo y resistencia, llegarás a un punto donde esta gruesa concha se rompa y entonces dejarás de estar muerto por dentro. La primera reacción no será placentera, no puede serlo, todas las emociones negativas reprimidas, así como el dolor reprimido saldrán a la consciencia y es entonces cuando te parecerá que tu retirada era correcta. Sólo después de una esforzada búsqueda tendrás sentimientos buenos y constructivos como recompensa, pero acerca de esto hablaremos con detalle más adelante.

Cuando tu pseudo-solución es la sumisión, la debilidad, la impotencia y la dependencia como medios para hacer que el otro te cuide -no necesariamente material sino también emocionalmente-, es de igual forma una solución ciega e insatisfactoria. La constante dependencia de otros crea miedo e impotencia, más aún, aumenta la ya existente falta de confianza en uno mismo. Así como la solución de abandonar mata tus sentimientos y roba el significado de tu vida, también la sumisión -como una pseudo-solución- te quita independencia y fuerza y no crea menos desolación que la primera, sólo que lo hace a través de un camino interno diferente. Originalmente tú deseabas evitar el dolor consiguiendo a una persona fuerte que viera por ti, pero de esta manera sólo creas más dolor, ya que nunca podrás encontrarla, esa persona tendrás que ser tú mismo.

Haciéndote deliberadamente débil, ejerces la más grande tiranía sobre los otros y no hay tiranía más grande que aquella que una persona débil ejerce sobre una fuerte o sobre su entorno. Es como estar continuamente diciendo: "Soy tan débil que tienen que ayudarme, estoy tan desamparado que ustedes son responsables de mí. Los errores que cometo no importan pues no sé nada mejor y no puedo hacer nada al respecto, tienen que ser indulgentes conmigo y dejar que me salga con la mía. No se me puede exigir que sea totalmente responsable de mis acciones o no acciones, mis pensamientos y sentimientos o la falta de ellos, ya que me puedo equivocar pues soy débil, ustedes son fuertes y por lo tanto ustedes tienen que entender, ustedes no pueden equivocarse pues sus equivocaciones me afectarían". La auto-indulgencia, la apatía, la auto-conmiseración de los débiles, ejerce severas demandas sobre sus congéneres y esto resulta evidente cuando se investiga e interpreta el significado de las reacciones emocionales que resultan de pensamientos concretos, de demandas no habladas.

Es una falacia creer que una persona débil es indefensa y lastima menos que una agresiva y dominante. Todas las pseudo-soluciones conllevan dolor de una manera implícita, tanto hacia uno mismo como también hacia los demás. Mediante el retraimiento se rechaza a los otros y se retiene el amor que se tiene para darles y que ellos desean recibir. Por medio de la sumisión no se puede amar sino solamente se espera ser amado y no se ve que los otros también son vulnerables y débiles y que a su vez tienen sus propias necesidades; de esta manera rechazas toda su naturaleza humana y los lastimas. A través de la solución agresiva, alejas a las personas, lastimándolas abiertamente con una falsa superioridad. En todos los casos se lastima a los otros trayendo más dolor sobre uno mismo, ya que el dolor que se provoca no hace sino traer más dolor como consecuencia. Así, las pseudo-soluciones que se supone que son para eliminar el dolor original, sólo traen más dolor.

Todas estas pseudo-soluciones, además de otros aspectos, se incorporan dentro de la imagen idealizada. Ya que la naturaleza de la imagen idealizada es auto-amplificada, separa de los demás; ya que su naturaleza es un estado de separación, aísla y crea soledad con respecto a todos aquellos que se relacionan contigo; ya que su naturaleza es la falsedad y la pretensión, te aliena de ti mismo, de la vida y de los demás. Para lo único que sirve todo esto es para traerles dolor, heridas, frustración y vacío. Ustedes escogieron salir del dolor y la frustración, pero está probado que esa forma no solamente es inadecuada, sino que les trae más de aquello que desean dejar. De cualquier manera, para darse cuenta claramente de este hecho y relacionarlo, se requiere del trabajo sincero y activo de la búsqueda interna.

El perfeccionismo que está profundamente enraizado en ustedes y en sus imágenes idealizadas, les hace imposible aceptarse a ustedes mismos, a los demás, a la vida verdadera, a sus problemas diarios y a los personales, provocando de esta forma el huir constantemente de la experiencia de vivir en la verdad.

La mayoría de ustedes, mis amigos, han estado en contacto con todos estos niveles y aspectos de sí mismos, han llegado a darse cuenta y tener una revelación que tiene que ver con sus conclusiones erróneas, conceptos equivocados, imágenes, pseudo-soluciones y son, al menos hasta cierto punto, conscientes de la naturaleza particular de su particular imagen idealizada. Tienen también idea de la forma en la cual se han auto-alienado y cómo existe su perfeccionismo; por lo tanto, saben hasta qué punto pueden dañarse a ustedes mismos y a los demás, así como lo insatisfactorias que son estas pseudo-defensas y protecciones en ustedes mismos. Quizá no todos sean totalmente conscientes de estos factores, pero sí lo suficiente como para estar listos internamente, a fin de renunciar a ellos. Actualmente, algunos de ustedes han alcanzado el umbral de un verdadero deseo emocional de dejar atrás todas estas defensas, abriéndose a un nuevo camino interior. Otros están aproximándose a esta fase muy rápido, debido a su perseverancia y deseo interior de continuar este trabajo con voluntad interna. El solo ejercicio de estar conscientemente observando las reacciones y emociones irreales e inmaduras, debilita su impacto y, automáticamente, se inicia así el proceso de disolución. Cuando cierta disolución toma su lugar, la psique está lista para cruzar el umbral, pero el acto de cruzarlo es doloroso al principio.

Ustedes esperarían que, al cruzar este umbral, los nuevos patrones pudieran reemplazar inmediatamente a los destructivos, pero esto no es real ni tampoco está de acuerdo con la verdad; tales patrones positivos no pueden tener una base sólida hasta que antes experimenten y atraviesen el dolor original, la frustración y todo lo que evadieron en su momento. Eso de lo que huyeron tiene que ser enfrentado, sentido, experimentado, entendido, manejado, asimilado, antes de que lo malsano e ilusorio se desuelva, lo inmaduro hay que madurarlo y, con el fin de que trabaje constructivamente para ustedes, traer a sus canales correctos el impulso sano, pero reprimido. Entre más tiempo se tarden en atravesar este doloroso proceso, se hará más difícil y tardado estar listo para pasar de la niñez al adulto maduro. Aun si ustedes murieran en esta vida siendo niños todavía, tarde o temprano, a lo largo de su desarrollo espiritual, tendrían que atravesar dicho umbral. Este dolor es un dolor sano de crecimiento y la luz estará a la vista siempre que estén dispuestos a atravesar la resistencia a este proceso. La capacidad para empezar a trabajar con la fuerza, la auto-confianza, las ganas de vivir a tope con todos sus

patrones constructivos, se vuelve una amplia compensación por todos los años de vida destructiva e improductiva, como también compensa el dolor de cruzar el umbral hacia la madurez emocional.

¿Cómo esperas escatimar o prescindir de la experiencia del dolor que tú mismo creaste con patrones destructivos? El propósito era alejarte de algo que ocurrió en tu vida (si real o imaginario, no es importante) y es este proceso de pensamiento de huir de las cosas por no enfrentar o encarar tu realidad, el que causó la enfermedad de tu alma, por no estar de acuerdo con tu realidad, de aquí que ésta sea el área que hay que asumir ahora. Éste es por lo que se encuentran confundidos todos los que de alguna manera han dado los primeros pasos hacia el umbral, ya que no se explican a qué se debe el dolor tan agudo que experimentan y, por lo regular sucede así, pueden tener una idea vaga y algunas respuestas parciales. Es por ello que esta conferencia les ayudará a entender la razón más profundamente.

Intelectualmente hablando, todos ustedes saben que este camino no es un cuento de hadas donde encuentren sus desviaciones, conceptos equivocados, evasiones y lo que sigue es puro éxtasis. Por supuesto que es verdad que una vez que se hayan liberado de todos sus errores y desviaciones, están destinados a encontrar la felicidad, pero para que alcancen ese estadio todavía hay muchas áreas de sus almas que tendrán que experimentar antes de que su psique esté verdaderamente equipada para crear lo mejor de la vida. Aún después de que se ha resuelto el dolor agudo y ya no esté presente, sigue existiendo la esperanza irreal, aunque inconsciente de que la vida siempre concederá lo que más desean, pero no mis amigos, la realidad es mucho mejor, realmente aprenderán a arreglárselas con los contratiempos y dificultades en lugar de quebrantarse con ellos. El no fortalecer sus defensas destructivas, los equipará con las herramientas para sacar lo mejor de cada oportunidad y derivar el máximo beneficio y felicidad de cada experiencia de su vida.

Resulta innecesario decir que esto nunca lo hubieran logrado con sus mecanismos defensivos, destructivos e imágenes. Déjeme repetir aquí lo que siempre he dicho: primero los eventos negativos externos seguirán llegando a ustedes como resultado de los patrones inculcados en el pasado, pero ustedes los enfrentarán de manera diferente. Aprendiendo a hacer esto se harán conscientes de muchas oportunidades de felicidad a las que permanecían ciegos en el pasado. Es de esta manera como se empiezan a cambiar los patrones, hasta que gradualmente, quizá en el proceso de varias encarnaciones, los eventos difíciles vayan desapareciendo poco a poco. Cuando te encuentras a ti mismo en el comienzo de esta etapa, no puedes esperar satisfacción y felicidad inmediata en todo, sobre todo viniendo de afuera, sin poner nada de tu parte, sin aprender y experimentar de una manera productiva, viendo tus posibilidades y oportunidades; fortaleciendo tu intuición, auto-confianza y habilidad para escoger ingeniosa e independientemente, en vez de estar en la inutilidad, siempre esperando que la suerte te traiga felicidad.

Por ahora ya debes entender cómo, de distintas maneras, has causado tu propia infelicidad por y a través de tus propias evasiones y defensas destructivas. Por lo mismo y a través de esto, es que ahora puedes sentir la fuerza que te llevará a lograr tu propia felicidad y realización por ti mismo. Repito, esto no puedes alcanzarlo por medio de la comprensión intelectual puesto que es un proceso interno que crece orgánicamente. Así como ahora comprendes en lo más profundo que ninguna mala suerte o Dios cruel te ha castigado o rechazado, así también profundamente entiendes y sabes que eres tú quien crea toda la satisfacción que tu alma anhela, de tal manera que ni siquiera lo imaginaste al iniciar este camino. Esta consciencia surge desde las profundidades donde te haces consciente de tus necesidades, después de haber llegado al total entendimiento de las pseudo-soluciones y los conceptos equivocados.

El principal resultado que se obtiene en este camino es la comprensión de tus propias causas y efectos, así como el sentido de fuerza, independencia, auto-realización y justicia que todo esto te da como individuo. ¿Cuánto tiempo toma llegar al inicio del primer intento de esta nueva fuerza y el posterior fortalecimiento de ella? Depende de tu propio esfuerzo, tu voluntad interna y tu éxito para vencer la resistencia siempre presente, la cual desaparece sólo después de haber obtenido suficiente reconocimiento de sus sinuosos caminos.

Ahora mis amigos, cuando ustedes atraviesan este dolor, ¿será realmente el dolor que una vez experimentaron de niños? ¿Será realmente la frustración que el niño sufrió de sus padres y nada más? No mis amigos, esto no es completamente cierto. Es verdad que este dolor y frustración originales han afligido la resistencia de su psique y, por lo mismo, los ha hecho incapaces de lidiar correctamente con él, ha causado que le den la espalda y busquen soluciones insatisfactorias, pero el dolor que ahora experimentan es mucho mayor, es el dolor presente del fracaso causado por los patrones improductivos. Conscientemente no pueden distinguir esto, no pueden siquiera estar conscientes del dolor original en la niñez. Tan solo el distinguir el dolor, toma tiempo y mucha auto-observación. Al llegar a ello, el dolor más agudo es el de la desesperación con ustedes mismos y con

la vida, no el del pasado, ya que éste sólo es importante porque fue el causante de instituir los caminos improductivos responsables de su dolor actual.

Si atravesaran el dolor en lugar de huir de él y se volvieran conscientes de su significado, se darían cuenta que la verdadera frustración viene de la incapacidad para lograr la satisfacción de sus necesidades en este momento. Se sienten incapaces de ver lo que pueden hacer, se sienten atrapados en su propia trampa sin poder ver la forma de salir de ella, de modo que están dependiendo de una intervención exterior que está completamente fuera de su control. Sólo hasta después de hacerse conscientes de todas estas reacciones e impresiones, podrán gradualmente ver la salida y, por lo tanto, aminorar su desamparo, incrementar su fuerza y sus recursos independientes.

En una lectura anterior hablamos acerca de las necesidades humanas y mencioné que hasta no ir descubriendo todas las "capas protectoras", no podrían siquiera estar conscientes de sus necesidades verdaderas, quizá podrían saber algunas de las necesidades irreales o necesidades, pero sólo hasta alcanzar el completo entendimiento de ustedes mismos podrán gradualmente ir conociendo las necesidades desnudas y básicas que han retenido y se han ido acumulando. Cuando experimenten el dolor antes de cruzar el umbral hacia la madurez emocional y los patrones productivos tendrán la posibilidad, si así lo escogen, de ser totalmente conscientes de esas necesidades y esto se vuelve inevitable si lo que quieren es salir de su actual estado de vida improductiva.

Conforme vayan atravesando el proceso de hacerse conscientes de sus necesidades y la consecuente frustración de su insatisfacción, lo primero que sentirán es un urgente deseo de ser amados, tal como el niño necesita recibir amor y afecto; sin embargo, no se puede decir que la necesidad de ser amado es infantil e inmadura, sólo lo es cuando la persona adulta ha cerrado su alma rehusándose a crecer en su propia capacidad de dar amor, de tal manera que la necesidad de recibir, permanece aislada y encubierta. A través de sus patrones destructivos han enterrado en el inconsciente su dolorosa necesidad de recibir y, debido a esta inconsciencia y a sus variados mecanismos de defensa, su capacidad de dar nunca pudo crecer en el interior de su psique.

No obstante, a lo largo de este trabajo que ustedes han realizado, no sólo se han percatado de lo mucho que han escondido sino de que, como ya lo he dicho antes, han empezado a disolver ciertos niveles destructivos. Esto ha hecho que de manera espontánea su capacidad de dar amor salga a la superficie, aun cuando quizá todavía no sean completamente conscientes de ello. Al enfrentar el dolor, lo que realmente experimentan es la tremenda presión de estas necesidades. Por un lado enfrentan la necesidad de recibir, la cual permanecerá insatisfecha mientras los patrones destructivos no desaparezcan y, por el otro, mientras no se alcance la etapa anterior la necesidad de dar no podrá encontrar una salida. Se requiere cierto tiempo para tener la capacidad de crear los patrones constructivos que les darán la suficiente fuerza y recursos para poder encontrar la manera de acercarse a la satisfacción de la necesidad de recibir. Esto crea una doble frustración que genera una tremenda presión y es esta presión precisamente lo que es tan doloroso, pareciera como si los desgarrara.

Sin embargo, no crean mis amigos que esta presión y completa frustración no existía antes de que estuvieran conscientes de ella. Sí existía, pero creaba otras salidas, quizá a través de enfermedades físicas o por medio de muchos otros síntomas. A medida que toman consciencia de su origen, la presión y el dolor se sienten más agudos, pero esto sólo se debe al proceso curativo. De este modo llevan su consciencia a la causa central, donde realmente yace el problema y enfocan toda su atención en la raíz, cambiando el énfasis de la evasión a la realidad. El verdadero dolor tiene que experimentarse en todos sus tonos y variedades. Tienen que hacerse conscientes de cuáles son sus verdaderas necesidades: el dar y el recibir, la frustración de no encontrar una salida, la presión acumulada, el desamparado momento de encontrar alivio, la tentación de evadirse una vez más. Mientras luchan a través de esta fase y vayan fortaleciendo su voluntad, no volverán a huir ni de ustedes mismos ni del aparente riesgo de vivir, ya que aparecerán oportunidades, las verán y podrán hacer uso de ellas. Podrán ir avanzando en su crecimiento e incrementando su fuerza hasta que sus necesidades encuentren satisfacción parcial y de esta manera poco a poco crecerán e irán cambiando sus patrones.

También deben comprender que durante este período se encuentran en una etapa intermedia, se han vuelto conscientes de su necesidad de recibir que siendo sana en sí misma, se ha vuelto exageradamente fuerte y por lo tanto inmadura debido a que la habían reprimido como resultado de la frustración. Si no reciben lo suficiente, la demanda crece fuera de proporción, más aún cuando son inconscientes de ella...

Simultáneamente, también ha crecido la necesidad madura de dar, debido a su progreso y al crecimiento interno que ha tenido lugar en ustedes. Antes no podían encontrarle una salida ya que los patrones negativos aún estaban funcionando, quizá parcialmente o quizá modificados. Tal vez han empezado a lograr ciertos acuerdos entre los métodos viejos y los nuevos y sanos; sin embargo, no olviden que sólo se obtienen resultados efectivos

cuando integran los nuevos patrones y éstos se convierten en una reacción casi automática dentro de ustedes. Sus viejos patrones han estado existiendo por años, décadas y quizá mucho más, posiblemente a través de varias vidas en las que han luchado con los mismos problemas, siempre evitando enfrentarlos, enfrentarse a ustedes mismos y a la vida tal como es. A medida que vayan aprendiendo y empezando a cambiar, se darán cuenta de que los cambios no llegan de repente, aún cuando los cambios internos ya hayan empezado a trabajar. En este período, la presión interna puede volverse muy severa, sin embargo si se dan cuenta de todo esto y tienen el valor de atravesarlo, su destino será convertirse en personas fuertes, felices, mejor equipadas para vivir en el verdadero sentido de la palabra. Tengan cuidado de no volver atrás, hacia la evasión nuevamente, sepan que este período temporal en donde se enfrentan a la presión interior acumulada, con su consecuente desamparo, insatisfacción y confusión, no es el resultado final, es solamente el túnel a través del cual deberán pasar, mis amigos.

Una vez que lo logren, su sensación de fortaleza y de satisfacción, así como su propia capacidad crecerán constantemente, con intervalos ocasionales; pero si pueden hacer de esos intervalos un escalón hacia una lección más, los nuevos patrones tenderán a establecerse en su interior y les permitirán ver todas las posibilidades que han dejado pasar por tanto tiempo. Será entonces cuando tendrán el valor de retomarlas en vez de rechazarlas por temor. Sólo así llegará la satisfacción.

Amigos míos, es muy importante para ustedes entender esto y absorberlo profundamente; si lo hacen, seguro los ayudará.

Mis queridos amigos, sean bendecidos cada uno de ustedes. Que estas palabras sirvan como una clave más para su continua liberación y crecimiento, que les ayuden a convertirse en ustedes mismos, a estar en completa posesión del individuo que son, con todos los recursos, la fuerza, la ingenuidad, la creatividad y la fuerza para amar que les son propias y que sólo esperan que se les deje funcionar con libertad.

Para información y participación en las actividades del Pathwork así como los nombres de las personas autorizadas a enseñar Pathwork comunicarse a:

Argentina	www.pathworkargentina.com.ar	
México	www.pathworkmexico.org	Tel. 52 777 313 1395
Uruguay	Mercedes Olaso	Tel. 598 2 601-8612
Fundación	www.pathwork.org	Tel. 1 800 pathwork

Los siguientes lineamientos son para su información en el uso de la marca del Pathwok® y del material registrado de esta conferencia.

Pathwork® es una **marca registrada**, propiedad de la Fundación del Pathwork, y no se puede utilizar sin el permiso escrito expreso de la Fundación. La Fundación puede, a su criterio autorizar el uso de la marca del Pathwork® a otras organizaciones o personas.

El Derecho de Autor del material del Guía del Pathwork es propiedad de la Fundación del Pathwork. Esta conferencia se puede reproducir, de conformidad con las políticas de la Fundación referentes a Marca Registrada y Derechos de Autor. El texto no se puede alterar o abreviar de ninguna manera, ni tampoco lo relacionado con la Marca Registrada y los Derechos de Autor. A los destinatarios solamente se les podrá cargar el costo de reproducción y distribución.

Cualquier persona u organización que utilice la marca o el material registrado por la Fundación del Pathwork deberá cumplir con las políticas establecidas para las mismas. Para obtener información o la copia de estas políticas, entre en contacto con la Fundación del Pathwork.