

## **TRISTEZA VERSUS DEPRESION - RELACIONES**

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

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

Pero entre ustedes también hay algunos pocos que se sienten desalentados, y cuya pregunta es: "¿A dónde me lleva cuando estoy tan triste y confundido ahora como antes?" Me gustaría recordarles dos cosas. (1) Aquellos que decididamente sienten su liberación y crecimiento, también han pasado por fases en este Path, cuando se sentían exactamente como ustedes se sienten ahora. Sin embargo, perseveraron y ahora empiezan a sentir resultados. (2) Cuando uno siente estancamiento, siempre se debe a una indisposición interna, quizá escondida de enfrentar alguna área de su ser. Esta resistencia siempre se aplica al área más importante que debe ser abordada en este mismo momento. Este es el por qué se siente el estancamiento. Por lo tanto, les digo a aquellos amigos que se sienten desalentados y en estancamiento, que se pregunten muy verdaderamente: "¿No existe una pared en mí que evita el conocimiento profundo?" ¿No están de alguna manera, hasta cierto grado, protegiéndose en contra de algo, quizá a través de la justificación, auto-lástima, desesperanza o una racionalización superficial de circunstancias externas?" Pónganse a prueba muy cuidadosamente y tendrán que ver que esta es la razón para dicho estancamiento. Una vez que lo reconozcan, estarán más avanzados hacia la liberación y el crecimiento.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Veamos claramente qué es enfermizo. Ustedes saben que la auto-lástima, que siempre es un subproducto de la depresión. Es enfermiza porque no tiene fundamento. Siempre hay una salida, si están dispuestos a verla. En la auto-lástima, no están dispuestos a ver la salida, sino prefieren que el mundo alrededor cambie, que simpatice con ustedes y que les haga concesiones. Aún más, en la depresión, como expliqué, se engañan a ustedes sobre la razón real de su infelicidad y se convencen de la razón "legítima". Usan la última como una coraza: 1) para continuar corriendo lejos de ustedes, 2) para fortalecer la auto-lástima y así, sutilmente ejercer una corriente forzante sobre el mundo. Más aún, es enfermiza porque permanecen pasivamente en un status quo, falsamente aceptando lo que necesita ser aceptado, porque ustedes podrían cambiar si se enfrentaran a ustedes, mientras batallan en contra de aquello que realmente no puede ser cambiado. Todo esto junto, causa el carácter enfermizo de la depresión.

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

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

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

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

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

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

La escala de las posibilidades de relación es enorme. Empecemos con la forma más baja en la tierra, que es un mineral. Desde que el mineral no tiene conciencia, pueden creer que no se relaciona. Eso no es verdad. Ya que vive, se relaciona, pero su grado de relacionarse esta limitado a su grado de vida -- o puesto más correctamente, porque es incapaz de relacionarse más, es un mineral. El mineral se relaciona por el hecho de que se deja ser percibido y usado. Así, el mineral se relaciona de una manera completamente pasiva. La capacidad de relacionarse de un animal es más dinámica. Este responde activamente a otro animal, a la naturaleza, a los seres humanos. La escala o diferencia de la capacidad de relacionarse entre los seres humanos es mucho más amplia de lo que remotamente se dan cuenta en el momento. Empecemos con la escala más baja entre los seres humanos. Esa sería la persona completamente loca, la que debe ponerse en un confinamiento solitario, o el criminal-- y uno no es tan diferente que el otro. Ambos están completamente retirados, viven en aislamiento externo e interno. Difícilmente se pueden relacionar con otros seres humanos. Pero desde que aún están vivos, deben continuar relacionándose de alguna manera. Se relacionan con otros aspectos de la vida, a las cosas, a su medio necesitado, ya sea de la forma más negativa; a la comida; a ciertas funciones corporales; quizá a algunas ideas, arte o naturaleza. Sería muy útil, mis amigos, empezar a pensar acerca de la vida y de las personas desde este punto de vista. Si meditan sobre este tema, les ayudará mucho y aumentará su entendimiento sobre muchas cosas, y acerca de su propia vida.

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

¿Cómo es con la persona promedio? Existe una combinación de estos dos casos extremos, el más alto y el más bajo de la escala. Depende de cómo puede variar. Las posibilidades son múltiples. Una persona puede estar relativamente libre y relacionarse bien en ciertas áreas de su vida, y estar muy atorada en otras. Solo un conocimiento profundo les ayudará a encontrar la verdad en este respecto sobre ustedes mismos. Muy engañosos, sin embargo, son los casos donde relaciones aparentemente buenas existen en la superficie, pero están desprovistas de profundidad y de significado interior. Entonces es tan fácil engañarse y decir "mira cuantos buenos amigos tengo, no hay nada malo con mis relaciones, y aún así estoy infeliz, solo e insatisfecho" Si este es el caso, mis amigos, no puede ser verdad que sus relaciones son buenas o que su disposición de realmente relacionarse exista. Ya que no puede ser que estén infelices y solos si sus relaciones son significativas. La manera en que se relacionan puede llenar una función superficial, placentera, divertida, pero de alguna manera poco profunda. Su verdadero yo, nunca es revelado y por lo tanto, están insatisfechos. Así, también evitan a los demás y no les dan lo que están buscando, ya sea que lo sepan o no. Esto se debe a sus miedos inconscientes a la exposición, a sus varios conflictos internos. Mientras no estén dispuestos a resolverlos, no pueden tener relaciones significativas -- y por lo tanto, ustedes deben estar insatisfechos.

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

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

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

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

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

La psiquiatría frecuentemente diagnostica a las personas de acuerdo a su habilidad de relacionarse; de la profundidad de las relaciones y de su importancia. Se dice frecuentemente, y es verdad, que algunas de las personas más severamente perturbadas pueden recibir ayuda más fácilmente que aquellos casos en donde la perturbación es menos obvia. Esto se debe al hecho que las últimas pueden más fácil engañarse a sí mismas de que las cosas no son tan malas y así, continúan escondiéndose de la verdad dentro de ellas. Esta evasión no es disponible para el primer caso. La persona llega a un punto cuando debe elegir: ver a su vida interna, sin auto-

engaño o puede llegar a una crisis severa que pospondrá la auto-confrontación; pero aún así, esta más cerca de ese punto, quizá solamente en la próxima vida, que la persona neurótica más suave que evade y evita.

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

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

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

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

---

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

|           |  |                      |
|-----------|--|----------------------|
| Argentina | <a href="http://www.pathworkargentina.com.ar">www.pathworkargentina.com.ar</a> |                      |
| México    | <a href="http://www.pathworkmexico.org">www.pathworkmexico.org</a>             | Tel. 52 777 313 1395 |
| Uruguay   | Mercedes Olaso   | Tel. 598 2 601-8612  |
| Fundación | <a href="http://www.pathwork.org">www.pathwork.org</a>                         | 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.