

## 6 ¿QUE ES REALIDAD?

Richard expresó alivio al entender mas acerca de que motivaba su mente y causaba su dolor. El explicó que nunca se le había ocurrido que lo que se presentaba en su mente --su realidad --podía en ninguna forma ser diferente de lo que pasaba en el mundo--actualidad. El reconoció que vivía sin darse cuenta que la negación podía distorsionar tan completamente las realidades en la mente. Entendiendo ese principio le activo algo de reconocimiento para el, y el ofreció un ejemplo.

"Yo nunca había concebido que lo que pasa en el mundo pudiera ser diferente que lo que muestra mi mente. El otro día yo estaba en un restaurante disfrutando de una humeante taza de café cuando la mesera vino y se la llevó. Yo no le di la oportunidad de explicar, "el continuo tímidamente, "yo exploté bruscamente antes de ver la taza de café fresco en su otra mano. Ella me había visto derramar café en el platillo y estaba tratando de evitar que me manchara mi traje limpio.

"Yo nunca había pensado en esos términos anteriormente, pero lo que tu me estas diciendo me hace comprender lo que pasa en esos casos. Cuando yo me viré y la vi recogiendo mi taza, pensé! ¡No me toque el café! Fui rápido en atacar. Ahora me doy cuenta que su realidad fue algo probablemente con,! Uh Oh, esa taza está al chorrear! mejor es que la agarre!" concluyó Richard.

Con la idea de traer a completar el círculo, yo brindé lo siguiente, "Tu realidad subyacente era probablemente algo como, '¡La gente me quita mis cosas!' Para ella probablemente era, 'Yo me ocupo de las personas'. Mientras tanto, en la actualidad sucedió que simplemente ella levantó una taza de café que estaba chorreando. "Según continuamos enfocando en su experiencia con la camarera y la realidad en el que fue impulsada por este evento, su conocimiento interno se profundizó.

" Ahora yo entiendo porque las personas en mi vida están confundidas con mi comportamiento. Yo acuso con rapidez y con frecuencia ellas no tiene idea de porque estoy bravo. Ahora yo entiendo que mi enfado es una realidad en mi cabeza. Yo estoy entendiendo la idea que mi reacción a la camarera no tenia nada que ver con lo que actualmente pasó, excepto que fue lo que lo disparó. Yo estoy seguro que mi realidad ni remotamente se parecía a la que le estaba ocurriendo a ella.

La intuición inicial le dio a Richard una perspectiva nueva de la actualidad de, las estructuras de realidades internas 'suyas y de otros' y de su responsabilidad por su vida. El entendió el concepto de un "disparador" y estaba encantado. "Me siento muy bien"

PENSAMIENTO CLAVE --- Nosotros hemos sido entrenados a pensar que no asumir responsabilidad por nosotros mismo es mas fácil que ser responsable. No es así.

"Buen trabajo, Richard. Qué excitante es ver a través de ojos nuevos, ¿Verdad? En mi experiencia la mayoría de las personas piensan, "Todo el mundo está experimentando lo mismo que yo; ¿ por qué no me entienden? La verdad es que en cada momento cada persona está experimentando una realidad diferente, y rara vez nuestras realidades son iguales. Si tu no haces espacio en tu corazón y en tu mente para las realidades de otras personas, que son diferentes a las nuestras, especialmente en tus relaciones íntimas, vamos a tener problemas!"

"Mirando las cosas desde esa perspectiva, me asombra que siquiera comencemos a llevarnos bien!" Richard dijo en un tono de desesperación. El silencio llenó el espacio y el afán era con esa idea.

De pronto una sonrisa rompió la tensión en su rostro. "Verdaderamente estoy comenzando a entender! Deja ver si puedo resumir lo que eso y pensando. Todavía estoy algo confundido, pero quédate conmigo, necesito clarificar esto. La camarera, y los miles de personas a quien yo les he hecho esto, hicieron algo

que en sus realidades era positivo-- algo Amoroso. El evento actual entre nosotros era neutral; después de todo, levantar una taza de café es levantar una taza de café. Ella estaba tratando de ayudar, pero su acción activó mi realidad, Ellos me están quitando algo.' Yo la atacé a ella para protegerme de perder algo--una realidad que estaba sucediendo solamente en mi cabeza!"

Richard se quedó muy callado; toda animación desapareció. Lagrimas rodaron por sus enrojecidas mejillas y casi no podía hablar.

¿Qué está pasando, Ríchard?" le pregunté sosegadamente.

"M-Me estoy dando cuenta que esto sucedía todo el tiempo entre mi madre y yo. Yo hice algo que yo pensaba que ella iba a apreciar y en lugar de eso me gritaron o me pegaron. Yo nunca entendí por qué. No importaba cuanto yo tratara, nunca lo podía entender bien. Vivir con ella era como caminar por un campo de minas."

Uno cuantos momentos de quietud pasaron antes que él hablara de nuevo.

"¿ Me pregunto cuantas personas he destruido con esa misma conducta? ¿Cuantas veces he tratado a otros así sin darme cuenta de la que hacia? Contra, yo creo que no hay suficientes excusas en el mundo para las personas con las que he hecho eso. Richard murmuró, qué estúpido me siento"

Otro largo silencio siguió. Finalmente yo hablé. "Suena quizás como si tu te sentiste destruido por tu madre."

"N-no, no! Yo amo a mi madre, ¿ por qué iba a decir eso?"

"Según yo escuché tu proceso de clarificación, que fue muy poderoso, tu enfocaste en por lo menos una de las razones por la que tu atacas tan pronto. Tú lo haces para proteger lo que es tuyo. Tu próximo paso era ver que el atacar era un patrón que tu aprendiste de tu mamá Escuchando a tu percepción de la interacción con ella me dice muchísimo del contenido de tu mente."

Cuando yo le explique a Richard que la salida perceptual de una mente siempre dice mas acerca del contenido de la mente que percibe que acerca del mundo percibido, a él le pareció lógico. El sintió que se había sentido devastado por su madre, y a pesar de pretender que ellos tenían una gran relación, él la esquivó, inclusive hasta el día de hoy.

Según le hablé através de su miedo de sentir tristeza acerca de lo que acababa de descubrir, ayudándolo a crear un espacio de seguridad para el dónde pueda ser honesto con el mismo, él hablo de nuevo de el miedo de ser destruido por lo que surgiera.

El miedo de Richard de ser destruido era una realidad antigua que necesitaba ser completamente expuesta para ser sanada. Yo le asegure que estaba bien mirar cualquier cosa que viniera a su mente. Yo lo invité a estar consciente que una memoria de dolor es solamente una memoria y que él no necesitaba darle Poder de nuevo como si fuera un dolor verdadero en el momento presente. El había sobrevivido el trauma la primera vez que lo sintió y encerró la experiencia en su cuerpo; él va a sobrevivir el dejarla ir según la energía vieja se va de su sistema. En unos minutos con una respiración sencilla y aceptando que él estaba bien, Richard se estaba sintiendo mejor y parecía sorprendido de lo fácil que le estaba siendo respirar. "¿Qué pasó? él preguntó, sorprendido al alivio que de pronto estaba sintiendo.

"Respirando mientras están aflorando sentimientos ocultos y viejos, permite que salgan. Me imagino que le va a ser mucho más fácil a la gente llevarse bien contigo en el futuro, y tu posiblemente veas que hay mayor sosiego en tu relación con tu mamá."

"!Qué desahogo!" él suspiró. "Es interesante observar como estos asuntos se relacionando uno con el otro. Esto verdaderamente toma concentración y trabajo, ¿verdad?"

"Si, y hace falta coraje para enfrentarse a uno mismo y ser lo suficiente vulnerable para sentir tus verdaderos sentimientos y lo suficientemente honesto para mirar a tus verdaderos pensamientos.

PENSAMIENTO CLAVE ---- La vida es una oportunidad de sanar. Usala bien.

"Yo creo que el trabajo más importante que has hecho en los últimos minutos fue la próxima conexión que hiciste; el pensamiento de que tu destruías a las personas atacándolas sin necesidad. ? Tu te diste cuenta de que esa intuición vino pisándose los talones con 'Vivir con mi mamá era como caminar sobre un campo de minas?"

"La secuencia de los pensamientos me dijo, de niño, había una buena posibilidad de que tu te sintieras destruido por lo que tu percibías como los ataques de tu mamá. Posiblemente era demasiado para una mente joven el poderlo confrontar, así que la creencia quedó escondida hasta este momento.

En la negación de esa realidad tu mente te mostró solamente evidencia de un madre Amorosa y, al mismo tiempo, la culpabas por tus sentimientos de dolor."

La incapacidad de Richard de mirar directamente a sus pensamientos de culpa le causaba que ellos afloraban cuando el menos lo esperaba. Ellos se salían de control y hacían que sus acciones estuvieran fuera de proporción con la situación que él enfrentaba. Sus pensamientos de acusación se generalizaron. Su reacción atacando a la camarera, por ejemplo, fueron generalizadas de las realidades que él aprendió con sus interacciones tempranas con una madre que atacaba para protegerse.

Esta dinámica fue la fuente de las explosiones emocionales que le alejaba las personas, el tipo de repercusión que con frecuencia se prolonga por décadas después de que la razón original para culpar ha pasado.

"La creencia que alguien puede ser responsable por lo que sale de tu mente se llama proyección." Si lo que sospecho es verdad tu trataste de mantener el pensamiento de que tu eras destruido por tu mamá escondido, proyectandotelo en ti mismo. Mi pista según escuchaba fué, cuando digiste, 'yo he destruido a otros.'"

"Yo no estoy seguro de estarlo conectando todo como tu, pero es un alivio estar de este lado de esos sentimientos. Parece que va a ser más fácil el ser gentil con otros."

Lo que Richard acaba de pasar se llama proceso. Sosteniendo el espacio de seguridad y Amor permite que se desenreden las realidades subconscientes revueltas que mantenemos en nuestras mentes. Raramente nos damos cuenta de las dinámicas que corren por debajo de la superficie cuando tomamos una decisión o uno compulsivamente nos enganchamos en un tipo de conducta que preferiríamos evitar. La mente se libera de sus conflictos cuando permitimos que el proceso suceda.

"En el pasado, si pensamientos y sentimientos como estos afloraban para ti, probablemente era en el contexto de conflicto y rabia, lo cual reforzaba tu dolor y angustia. Ese refuerzo continuo hace que sea más difícil confrontar sentimientos directamente. Es teniendo un espacio de Amor mientras que los asuntos están aflorando que cambia la energía a una manera sanadora.

"¿Estas dispuesto a continuar?" Richard asintió. Tu te criaste portandote con los demás según tu percibías que tu mamá se portaba contigo, posiblemente porque tu veías a mamá como lo suficientemente 'excitosa' como para modelar tu conducta como la de ella. Esa conducta trabajaba controlandote, pero ¿te hizo eso querer más a tu madre?"

"¡No! Yo odiaba cuando ella hacía eso. Me hacía alejarme de ella."

"Así que llevó a cabo la meta de controlarte, pero tu detestabas ser controlado. Tu odiabas la conducta de tu madre, ¿, pero tu te has vuelto como ella? Anteriormente dijiste que otra esposa se estaba yendo? Alguien te ha dicho alguna vez que ellas se sentían rechazadas por ti.? "Yo inquirí.

"¿Como tu sabes eso?" el preguntó.

"De la misma manera que yo averigué que tu te sentías destruido por tu madre, pero vamos a aguantar ese asunto por un momento. Yo te sugerí que notarás que la actuación de controlar no te sirve. Tiende a destruir tus relaciones."

PENSAMIENTO CLAVE ---Nosotros tenemos tendencia a convertirnos en eso que odiamos.

Richard hizo una pausa." Hmm, ciertamente esto me da mucho que pensar. Verdaderamente voy a tener que dedicar algún tiempo, escudriñando esto, pero yo quiero entender como tu averiguate todo esto de lo poco que yo he dicho."

"Está bien, vamos a mirar al sentirte destruido por tu madre, Aparentemente luce que era mas fácil para ti admitir que tu destruías personas que pensar que ella te lo hacia a ti si tu crees que tratar a otros de la manera que tu madre te trataba destruye a otros, luce razonable que en tu mente, ella hiciera lo mismo cuando se comportaba de esa manera contigo. Vamos a mantener en la mente que 'destruir' es una realidad perceptual, probablemente una muy compleja que en este momento, no vamos a tratar de desmenuzar.

"Es mas importante, en este momento, que tu seas responsable y aceptes ese patrón y modelos tu conducta a la de ella, en lugar de tratar de culparla a ella por tu conducta. Yo veo muchas personas que toman inventario de la faltas de otros, pero nunca reconocen su papel en adoptar esas faltas como suyas. Esto nos lleva a mas acusación y es una justificación que mucho de nosotros usamos para evitar ser responsables. Es una gran excusa para quedarse con patrones viejos, y salirse de la situación sin tener que cambiar nada."

"Con las historia de tu camarera tu aclaraste la diferencia entre actualidad, y realidad y de como la mente produce evidencia para respaldar sus nociones preconcebidas y crear sus experiencias. Tu y la camarera experimentaron la misma actualidad o evento externo. Sin embargo, tu mente seleccionó evidencia distinta y construyó una realidad de ella. De ese evento la mente de ella selecciono informacion y la ensambló para presentar un punto de vista radicalmente diferente de la situación. Tu mente presentó una razón para destruir mientras que la de ella vio una oportunidad de servir. Date cuenta de como cada uno de sus conjuntos-mentales llevó a experiencias diferentes."

PENSAMIENTO CLAVE ---¿Que`crees tu de ti mismo que tu creas, está pasando en tu vida hoy?

Richard ha descubierto el hilo de realidades subconscientes que manejaba su conducta y lo llevaba a una necesidad de atacar y protegerse el mismo. El ha llegado al corazón de su trabajo y ha sanado asuntos mayores. Nosotros definimos sanación como el aflorar y dejar ir de las energías desintegraivas de traumas del subconciente. ¿Quién podía pensar que derramar café en un restaurante nos podía llevar a tratar con lo que quizás es uno de los asuntos mas profundos de la vida de uno? Cada situación conflictiva nos ofrece la misma oportunidad preciosa, si tu estas dsipuesto a verla en el contexto de sanación y le permites a tu mente construir una realidad sanadora!