Comunicación Interior



A diferencia de lo que sostenemos en este libro, muchos psicólogos hablan acerca de lo sano que es desarrollar un ego fuerte, un buen concepto de uno mismo, un carácter fuerte, etc. Cualquier imagen de ese tipo que tenga acerca de mí mismo es una fantasía, es una idea. En la medida que estoy preocupado con esta idea fija de mí mismo, pierdo contacto con el flujo de mi vivencia real. En el mejor de los casos, una imagen fuerte de sí mismo lo llevará a ser un autómata social útil, rígido y predecible, una persona que se identifica con una idea de sí mismo en vez de hacerlo con la realidad de sus sentimientos actuales, experiencias y acciones. Mi vida se divide entre imagen y realidad, entre lo que pienso que soy y lo que realmente soy.

También me fragmento en otro sentido: tan pronto como intento lograr una meta, me vuelvo presa de los temores al fracaso. Si quiero impresionarte con lo buena persona que soy, comienzo a temer que me sientas un miserable. Mientras más tema tu mala opinión, más trataré de convencerte de lo buen tipo que soy. Las esperanzas y los miedos se alimentan mutuamente, y cualquiera de estas dos fantasías en oposición me alejan más de la realidad de mi experiencia del momento.

Es posible restablecer la comunicación entre esos fragmentos míos y gradualmente, ir reconociendo y renunciando a mis imágenes, a fin de retomar contacto con mi verdadera vivencia y mis respuestas reales. Cuando estoy en un contacto sólido con la realidad que fluye, viviendo con los acontecimientos tal como realmente son, no tengo necesidad de un "autoconcepto" o de un "ego-fuerte", para decirme cómo soy o qué debiera hacer. Esta es la doctrina Zen de "no-mente" o "mente vacía". Si mi mente está vacía de imágenes, ideas, intenciones, prejuicios y demandas, entonces —y sólo entonces— puedo estar en contacto con mi real experiencia del mundo, equilibrada y centrada sobre el presente de mi percibir y responder. Un completo darme cuenta de mi experiencia requiere una completa aceptación de esa experiencia tal como ella es. Toda exigencia —propia o ajena— para ser distinto de lo que soy, reduce mi contacto con lo que realmente vivencio. Esto da comienzo a la falsificación de mi vida, actuando de un modo distinto al que siento y representando roles. Puedo intentar ser más simpático o más antipático de lo que siento para impresionar a otros, puede que la "sociedad" me exija actuar más dura o más tiernamente de lo que siento, más o menos sexual, etc. El experimento siguiente le da una oportunidad de darse cuenta de algunas de las demandas que se impone y de cómo está dividido entre lo que es y lo que se exige ser. Si es posible, haga esto con un pequeño grupo y pídale a alguien que lea las instrucciones.

 Exigencia y respuesta (Perro de arriba y perro de abajo)

Siéntese confortablemente y cierre los ojos... Imagine ahora que se está mirando, sentado frente a usted mismo. Fórmese algún tipo de imagen visual de usted mismo... sentado así enfrente suyo, como mirándose en un espejo. ...¿Cómo está sentada esa imagen? ...¿Qué está usando esa imagen de usted mismo? ...¿Qué tipo de expresión facial ve usted?

Critique ahora en silencio esa imagen de usted mismo como si estuviera hablándole a otra persona. (Si está haciendo el experimento a solas, hable en voz alta). Dígase lo que debiera y no debiera hacer. Comience cada frase con las palabras "Debieras..." "No debieras..." o su equivalente. Haga una larga lista de críticas. Escuche su voz mientras lo va haciendo. ¿Cómo suena su voz ? ...

¿Cómo se siente, físicamente, mientras hace esto?...

Ahora imagine que cambia de lugar con esta imagen. Vuélvase esa imagen de sí mismo y conteste silenciosamente a estas críticas. ...¿Qué dice en respuesta a los comentarios críticos? ...¿Y qué expresa su tono de voz? ...¿Cómo se siente a medida que responde a estas críticas?...

Ahora cambie de rol y vuelva a ser el crítico. A medida que continúa este diálogo interno, siga dándose cuenta de lo que va diciendo y también de cómo lo dice — sus palabras, el tono de su voz, etc. ...Ocasionalmente haga una pausa para sólo escuchar sus palabras en su mente y siéntalas.

Cambie de rol cuando quiera, pero mantenga el diálogo continuado. Note todos los detalles de lo que está sucediendo en usted a medida que va haciendo esto. ...Dese cuenta de cómo se siente físicamente en cada uno de los roles. ...¿Cómo difieren estos dos hablantes? ...¿Realmente se dirigen la palabra, o evita un contacto real y una confrontación? ...Escucha al otro tanto como le habla, o tan sólo está transmitiendo, pero no recibiendo. ...¿Cómo se siente con este inter­locutor a medida que habla? ...Dígale esto al otro, y vea qué responde. ...Reconoce a alguien en la voz que lo critica y le dice "Debieras..." ¿De qué otra cosa se da cuenta en este rato? ...Lleve este darse cuenta a la conversación entre ustedes. Continúe este diálogo silencioso por algunos minutos más. ...¿Nota algún cambio a medida que continúa el diálogo? ...Ahora permanezca en silencio y revise el diálogo. ...¿A medida que mira para atrás, hay algo más acerca de esta conversación de lo que se da cuenta?...

En un minuto más le voy a pedir que abra los ojos y vuelva al grupo. Quiero que cada persona, por turno, comparta su experiencia con el grupo con el mayor detalle posible. Quiero que cada uno exprese lo que sucedió en su diálogo en primera persona del presente, como si estuviese sucediendo ahora: "Siendo la persona crítica me siento fuerte y digo "no deberías haraganear tanto. Tienes que trabajar duro", o cualquiera que sea su experiencia. Abra ahora los ojos y hágalo...

Probablemente usted experimentó algún tipo de disociación o conflicto, una división entre una parte autoritaria, poderosa, crítica, suya, que le demanda cambiar y otra, menos poderosa que se justifica, evade y se excusa. Es como si estuviera dividido en un padre y un hijo: el padre o "perro de arriba"\* tratando siempre de ganar el control y cambiarlo en algo "mejor", y el niño o "perro de abajo", continuamente evitando esta solicitud de cambio. Mientras escuchaba la voz que criticaba y lo demandaba, podrá haberse dado cuenta que sonaba muy parecida a la de uno de sus padres. O puede haberle recordado a otra persona de su familia que le hacía requerimientos — su marido o esposa, un jefe, o alguna otra autoridad que lo controla. Si reconoce a alguien específico en este diálogo, será valioso continuar el diálogo como si estuviera hablándole directamente a esa persona.

Al mismo tiempo quiero que se dé cuenta de que todo lo que experimenta en ese diálogo, sucede en su propia cabeza. Ya sea si su diálogo es con otra persona o con la "sociedad", ocurre en su propio mundo de fantasía. Cuando el otro habla en este diálogo, no es la "sociedad" o una persona real, sino que su imagen de ella. Lo que sea que ocurra en su diálogo de fantasía, sucede entre diferentes partes de usted mismo. Si hay un conflicto en su diálogo, ese conflicto es entre dos partes de usted mismo, aun si aliena y se desdice de una parte y la llama "sociedad", "madre", "padre", etc. Generalmente presumimos que nuestros problemas y conflictos son con otra gente, de manera que luchamos por liberarnos de sus demandas y no nos damos cuenta de cuánto del conflicto está en realidad dentro de nosotros mismos. Kahlil Gibran expresa esto maravillosamente en El Profeta:

"Y dijo un orador: "Háblanos de la Libertad". Y él respondió: En el pórtico de la ciudad, junto a vuestro hogar, os he visto postraros y adorar vuestra propia libertad. Lo mismo que esclavos que se humillan ante una tirana y lo glorifican aunque les dé muerte.

Sí, en el bosquecillo del templo y a la sombra de la ciudadela he visto a los más libres de entre vosotros llevar su libertad como un yugo y como quien tiene las manos esposadas.

Y mi corazón sangró en mis adentros; porque solamente podéis ser libres cuando hasta el deseo de buscar la libertad se convierte en un arnés para vosotros y cuando cesáis de hablar de la libertad como una meta y un logro.

 Seréis verdaderamente libres cuando vuestros días no carezcan de alguna zozobra y vuestras noches de algún desvelo y alguna congoja. Sino más bien cuando estas cosas asedien por todas partes vuestra vida y os sobrepongáis a ellas, desnudos y sin ataduras.

Y ¿cómo podréis elevaros por encima de vuestros días y noches si no rompéis las cadenas con que, en el alborear de vuestro entendimiento, encadenasteis a vuestra hora del mediodía?

En verdad, lo que Vosotros llamáis libertad, es la más pesada de estas cadenas, aunque sus eslabones centelleen al sol y deslumbren vuestros ojos.

Y ¿qué otra cosa que fragmentos de vuestro propio yo es lo que queréis desechar para poder llegar a ser libres?

Si es una ley injusta la que queréis abolir, esa ley fue escrita por vuestra propia mano en vuestra propia frente.

No podéis borrarla quemando vuestros códigos ni lavando las frentes de vuestros jueces, aunque derraméis sobre ellos toda el agua del mar.

Y si es un déspota al que quisierais destronar, ved primero que el trono que tiene erigido dentro de vosotros sea destruido.

Porque, ¿cómo puede un tirano dominar al libre y al altivo, si no existe una tiranía en su propia libertad y un oprobio en su propia altivez?

Y si es alguna inquietud la que quisierais desechar, esa inquietud debe haber sido escogida por vosotros más bien que impuesta sobre vosotros.

Y si es algún miedo lo que quisiéramos disipar, el asiento de ese miedo está en vuestro corazón y si no, en la mano del que es temido.

En verdad, todas las cosas se agitan en vuestro ser en un constante semiabrazo, las que deseáis y las que teméis, las que repudiáis y las que acariciáis, las que perseguís y aquellas de las cuales quisierais escapar.

Estas cosas se agitan dentro de vosotros como parejas de sombras y de luces íntimamente unidas.

Y cuando la sombra decae y desaparece, la luz se rezaga, se convierte en sombra para otra luz.

Y así vuestra libertad. Cuando pierde su grillete, se convierte ella misma en grillete de una libertad mayor."

Hay problemas reales en el mundo y puedo enfrentarlos solamente cuando tengo en claro lo que siento y lo que quiero hacer. Cuando me encuentro en un conflicto, me identifico en parte con mis propios sentimientos y deseos y en parte con fantasías que entran en conflicto con ese darme cuenta, ideas acerca de lo que debiera ser, expectativas catastróficas, miedo de lo que los otros van a hacer, etc. Mucho de mis comunicaciones y actividades están dirigidas hacia mí en vez de estarlo hacia el mundo. En la medida que hago eso, me vuelvo inmaduro, autista y aislado de los otros. Mi energía se divide y entra en oposición, de modo que hay muy poca energía disponible para mis enfrentamientos con el mundo real. Cuando participo en conflictos externos antes de haber solucionado los conflictos dentro de mí, tan sólo creo más conflictos, tanto dentro como fuera de mí.

Mientras siga creyendo que mi conflicto es sólo con alguien o algo fuera de mí, puedo hacer muy poco salvo lamentarme, tratar de  cambiarlo o destruirlo. Cuando me doy cuenta que mucho del conflicto está dentro de mí, entonces puedo acometer algo mucho más productivo. Puedo hacerme responsable de mis propias dificultades y dejar de culpar al mundo por problemas estrictamente míos. Puedo intentar descubrir más acerca de estas partes diferentes y conflictivas de mí mismo, identificarme con ellos y aprender de ellos. El primer paso es llegar a darme cuenta de la actividad autista que sucede en mi "mente" o vida de fantasía. El próximo paso es dirigirlo hacia afuera de modo que la actividad autista yo-a-yo, se convierta en la actividad racional yo-a-otro. Mientras dirijo esta actividad hacia el mundo externo, se vuelve más explícita y más detallada. A menudo puedo descubrir para quién estaban realmente destinados esos mensajes o de dónde provenían.

\* "Perro de arriba" y "perro de abajo" se refiere a la jerarquía que se establece en una jauría, el controlador, el dictador y el controlado, el oprimido.