

21. **Su personalidad crea sus
problemas**

Versión 2

Su “ego” crea su realidad

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297
Colombia

“Recordemos que el hombre está constituido por dos partes: esencia y personalidad.

La esencia en el hombre es lo que le pertenece. La personalidad en el hombre es lo que no le pertenece.

“Lo que no le pertenece” significa: lo que le ha venido de afuera, lo que él ha aprendido; todas las huellas de impresiones exteriores grabadas en la memoria y en las sensaciones, todas las palabras y todos los movimientos que le han sido enseñados, todos los sentimientos creados por imitación, todo esto es “lo que no le pertenece”; todo esto es la personalidad.”

Gurdjieff



Su personalidad crea sus problemas

“Debe haber algo extrañamente sagrado en la sal: está en nuestras lágrimas y en el mar.”

Khalil Gibran

Definamos tres conceptos para podernos entender:

El ego: es la suma de los contenidos de la mente, después de haber vivido lo vivido: ideas, creencias, memorias, recuerdos, imágenes, convicciones, conocimientos... Es la actitud de su ser actual.

La personalidad: es la conducta dominante que ese ego asume frente a la vida: ira, miedo, vanidad, orgullo, codicia, lujuria, pereza... Es el tipo de Personalidad. Es la conducta.

El “yo”: es un pensamiento acerca de sí-mismo, acerca del propio ego, de la propia personalidad. El “yo” es la manifestación de la personalidad. Es un pensamiento acerca de sí-mismo.

Atrapados en el sufrimiento

Luego de lo ya vivido, frecuentemente pareciera que nuestra vida estuviera aplastada debajo de una nube negra, espesa y profunda; o que estuviéramos encerrados en la penumbra, padeciendo nuestro “*justo castigo*”, como si la vida fuese en realidad un “*valle de lágrimas*”, como suelen afirmar algunas versiones cristianas.

Cuando quedamos atrapados en nuestros sufrimientos, penas y angustias, nos cerramos al mundo, nos separamos de la realidad, porque nos hemos identificado con esos estados emocionales negativos.

En tal estado, somos eso, sólo eso.

No tenemos ni oportunidad ni atención para conectarnos con la realidad, por estar sumergidos en nuestras penas, y esa es la forma ordinaria como vivimos. Se trata de una *“forma”* de vivir muy vulgar, silvestre, primitiva.

Lo único que nos interesa es solucionar nuestros problemas de hoy, al margen de la realidad que sucede en este instante, porque poseemos el extraño poder de convertir todo en una dificultad, sin comprender nunca que el problema que nos preocupa no es realmente el *verdadero* problema.

Es usual escuchar lamentaciones de este tipo:

“Me siento muy solo.”

“Mi vida es vacía y carece de sentido.”

“No me siento bien ni solo ni acompañado.”

“Tengo mucho miedo de lo que va a pasar.”

“No soporto más a mi familia.”

“Tengo conflictos con mi pareja.”

“No estoy contento con mi trabajo...”

Este es el tono de la vida de muchas personas, de casi todos.

Pero, no vemos que esos problemas, que son los que aparecen en la superficie, son sólo la punta del iceberg. De hecho, aquello que consideramos como nuestro problema es, en realidad, un pseudoproblema.

Obviamente nosotros no lo sentimos así, ni estamos dispuestos a aceptar que sea verdad. ¿Por qué? Porque si tengo un problema, que es un estado emocional, estoy identificado con él, ocupa todo mi espacio interior, siento que soy eso, soy el problema, por lo tanto, ¿cómo puede ser un falso problema?

Es la identificación con el problema lo que impide descubrir su verdadera naturaleza.

Por ejemplo, si un hijo se porta mal y me causa sufrimiento, no puedo ver que ese problema no sea real. Cómo no va a ser real si sufro.

En el estado de inconciencia en que estamos, todos los pesares, penas, sufrimientos, preocupaciones, angustias, ansiedades... ¡parecen tan reales! ¿Entonces? ¿Cómo es posible que todas *mis* desgracias no sean reales? ¿Cómo?

La personalidad dominante crea el pseudoproblema

Tal vez pasará mucho tiempo antes de que pueda reconocer que eso que “yo” llamo mi problema, no es el verdadero problema.

Y quizás nunca llegue a comprender esa verdad, salvo que me inicie de alguna forma en lo que desde hace milenios se denomina “el conocimiento de sí mismo”, y aún así puede pasar mucho tiempo.

¿Por qué? Porque el verdadero problema no es la parte que podemos ver fácilmente en la superficie; es la parte del iceberg que se encuentra sumergida en el agua, y que no se ve.

Es la parte que está sumergida en mi espacio interno, en mi ser, y que no veo, porque nunca miro hacia dentro de mí.

Hay un error en la mirada, porque sólo miro hacia afuera.

Para una persona el témpano oculto en sí mismo podría ser la creencia arraigada de que necesita controlarlo todo; para otra podría ser la necesidad de hacerlo todo con absoluta perfección; para otra saberlo todo, para otra tenerlo todo...

Pero la verdad es que nadie puede controlar el mundo mediante su poder, o a través de su encanto, o su éxito, o su conocimiento, o su agresividad, o su ira... Ni tampoco puede controlarlo con su amabilidad o su dulzura, o mediante el melodrama de sentirse víctima de la vida.

Ni el mundo puede ser controlado, ni la perfección existe, ni el conocimiento deja de ser parcial, ni puedo tenerlo todo, ni la ira funciona... No

hay con qué controlar el mundo, aunque lo intente. No se puede controlar la realidad.

Debajo del problema manifiesto hay un patrón más fundamental que debemos conocer, pero que no se ve fácilmente.

Ese problema subyacente es *una conducta dominante hacia la vida*, una conducta compulsiva frente a la vida, un rasgo característico, una vieja decisión conductual engendrada desde nuestra infancia por razones diversas.

El “ego” es la *actitud* de mi ser actual, que surge de la identificación con los contenidos de la mente.

La “*personalidad*” es la *conducta* del ego frente a la vida.

El “yo” es el *pensamiento* acerca de “*mi*”, que surge de ese ego.

Si no nos damos cuenta de esta conducta dominante, de este rasgo característico frente a las circunstancias de la vida, continuaremos perdidos tratando de manejar el pseudoproblema que se nos presenta, permaneceremos ciegos frente a las circunstancias y frente a todo lo que sucede en la vida.

¡Esa conducta dominante frente a la vida es la **personalidad**!

Veamos lo que dice Gurdjieff acerca de este tema:

“Recordemos que el hombre está constituido por dos partes: esencia y personalidad. La esencia en el hombre es lo que le pertenece. La personalidad en el hombre es “lo que no le pertenece”.

“Lo que no le pertenece” significa: lo que le ha venido de afuera, lo que él ha aprendido; todas las huellas de impresiones exteriores grabadas en la memoria y en las sensaciones, todas las palabras y todos los movimientos que le han sido enseñados, todos los sentimientos creados por imitación, todo esto es “lo que no le pertenece”; todo esto es la personalidad.”

Fragmentos... pág. 219

La esencia es lo heredado y la personalidad es lo aprendido.

La personalidad es la estrategia psicológica que creamos desde niños para poder enfrentar las dificultades que la vida nos plantea. Es la armadura que nos colocamos para sobrevivir, es la máscara cambiante que utilizamos según las circunstancias, es una estrategia que protege la vida, todo eso inconscientemente.

¡Eso es la personalidad! ¡Una máscara!

En general, aceptamos que tenemos un cuerpo, podemos aceptar que tenemos mente y emociones, pero muy difícilmente podemos aceptar que tenemos personalidad, porque estamos identificados con ella, somos eso, por lo tanto no podemos verla.

Y sin embargo, es desde ahí de donde surge la *conducta dominante* frente a la vida; es desde ahí de donde transformamos toda circunstancia en un problema, inconscientemente.

Es desde la conducta dominante que percibo la vida, y según esa percepción... así es el problema. Pero tenga claro que esa *conducta* hacia la vida surge de su "ego", que es su *actitud*, su identificación con los contenidos de su mente.

Contenidos de su personalidad

La personalidad ha recibido diversas clasificaciones a lo largo de la historia, según tiempo y cultura.

En la antigüedad la clasificaban como personalidad cerebral, sanguínea, biliosa, nerviosa... Recientemente algunas escuelas psiquiátricas la dividen en psicóticas y neuróticas. En el cuarto camino de Gurdjieff existe la teoría del Eneagrama aplicado a la personalidad, a la cual nos referiremos.

De todas maneras, sea cual sea su clasificación, sus contenidos son siempre los mismos:

- Sus valores éticos y morales.

- Sus expectativas de vida.
- Sus deseos.
- Su estructura de creencias.
- Sus miedos, su ira y sus secretos.
- Su vanidad y su orgullo.
- Su manera de resolver conflictos.
- Sus estilos de comunicación.
- Sus propósitos.
- Sus percepciones de la realidad.
- Sus patrones de pensamiento.
- Sus reacciones emocionales.
- Su toma de decisiones.
- Sus acciones.
- Sus preferencias inconscientes.
- Sus compatibilidades e incompatibilidades con otros tipos de personalidad.
- Sus adicciones, vicios, obsesiones, fijaciones, depresiones, paranoias, patrones de conductas...

De todo esto está compuesta su personalidad, con distintos énfasis, y con conductas que se manifiestan de diversas formas, lo cual origina los diversos tipos de personalidad. Todo esto surge de su “ego”, que es la *actitud* de su ser actual.

Su personalidad posee algo de todas esas actitudes y conductas, pero hay un rasgo principal que domina su relación con la vida y con usted mismo, y ese rasgo es el que convierte su vida en un perpetuo problema.

Su sufrimiento nace de su personalidad dominante, de su actitud dominante, de su rasgo dominante. Es su rasgo prevaleciente el que transforma la realidad en un drama, en un eterno problema, mediante la calidad de sus percepciones y sus pensamientos egocéntricos.

¡La calidad de su ser interior atrae su vida!

Tome atenta nota que sus patrones de *pensamiento* y sus acciones *emocionales* correspondientes, son dos aspectos muy importantes de su personalidad. Sus pensamientos, sus emociones y acciones son la expresión viva, el reflejo de su personalidad, tal cual es.

En esa dirección -pensamientos, emociones y sensaciones- se orienta la solución para liberarse de esa prisión denominada “*personalidad*”, mediante el desarrollo de la conciencia de sí mismo.

Sócrates afirmaba que “*el conocimiento de sí mismo es el principio de toda sabiduría*”, y podemos agregar que esa sabiduría es el principio de la libertad interior.

El Eneagrama de la personalidad

La palabra “*eneagrama*” quiere decir diagrama de 9 lados.

Su origen parece ser árabe o sufí, porque está asociado al sistema decimal, y su antigüedad se remonta, tal vez, hacia finales del siglo I de nuestra era.

El diagrama contiene 3 figuras, que corresponden a las 3 leyes básicas que gobiernan el Universo, según las enseñanzas del Cuarto Camino, que es la propuesta de Gurdjieff:

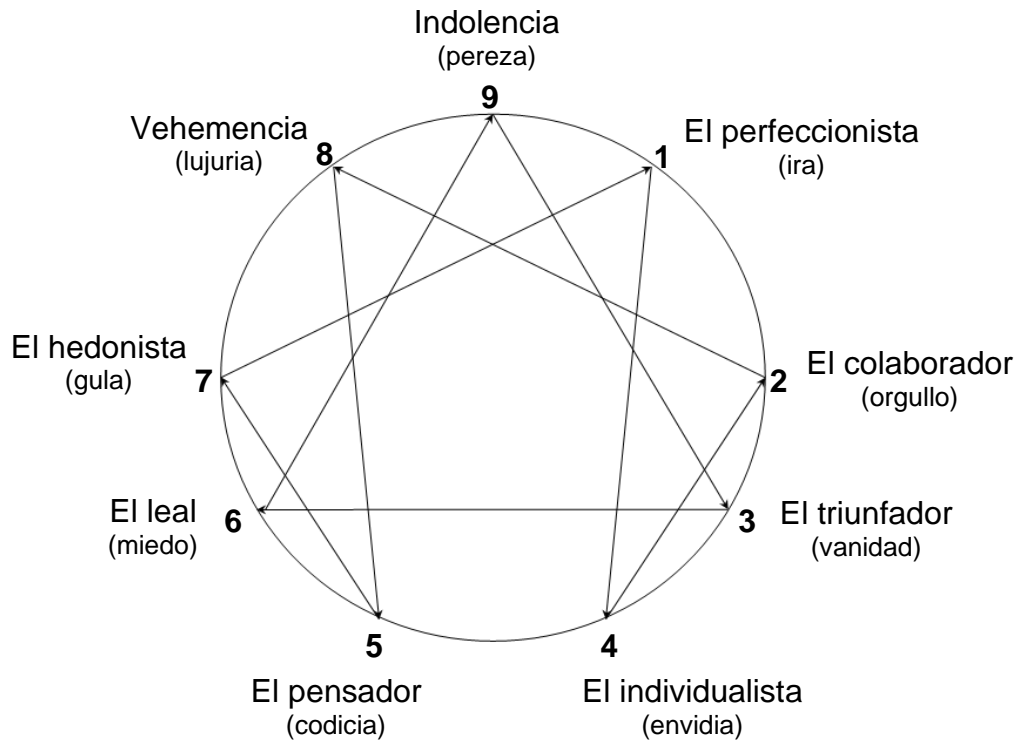
El *círculo*, que representa la Unidad esencial de todo lo que existe en el Universo, ley que es corroborada por los descubrimientos de la física cuántica.

El *triángulo* 3-6-9 representa la “*Ley de Tres*”, según la cual todo proceso en el Universo se inicia con la conjunción de 3 fuerzas.

La *figura* extraña de 7 puntas (1-4-2-8-5-7-1) representa la “*Ley del siete*”, que explica cómo evoluciona todo proceso en el Universo.

Este diagrama es aplicable a todo proceso, y su aplicación a la personalidad tuvo un enorme desarrollo gracias al psiquiatra chileno Claudio Naranjo y su grupo de trabajo con pacientes, en Nueva York, durante la segunda parte del siglo pasado. Todo este conocimiento aplicado a la personalidad es de origen clínico.

El diagrama aplicado a la personalidad es:



Una información muy general, porque el Eneagrama no es el tema central de este artículo, es:

Personalidad tipo UNO: la ira

Su conducta esencial es la *ira*.

Su conducta característica es el *perfeccionismo*.

Es el tipo racional, idealista, de sólidos principios, determinado, controlado, ordenado, perfeccionista, intolerante.

Cuando su conducta es sana es: ético, productivo, idealista, cumplidor, justo, sincero, autodisciplinado, colaborador, objetivo.

Cuando su conducta es insana es: justiciero, inflexible, autoritario, discutidor, críticón, intransigente, obstinado, muy serio, poco caritativo.

Personalidad tipo DOS: el orgullo

Su conducta esencial es el *orgullo*.

Su conducta característica es ser *colaborador*.

Es el tipo afectuoso, amigable, efusivo, generoso, complaciente, posesivo, preocupado, servicial, manipulador.

Cuando su conducta es sana es: afectuoso, adaptable, generoso, entusiasta, atento, agradecido, perceptivo, expresivo, amistoso.

Cuando su conducta es insana es: evasivo, acomodaticio, demasiado extrovertido, autoritario, dominante, insincero, aficionado a hacerse el mártir, manipulador, histérico.

Personalidad tipo TRES: la vanidad

Su conducta esencial es la *vanidad*.

Su conducta característica es ser *triunfador*.

Es el tipo pragmático, orientado al éxito, adaptable, sobresaliente, ambicioso, consciente de su imagen, seguro de sí mismo, narcisista, psicopático, enamorado de su "yo".

Cuando su conducta es sana es: enérgico, eficiente, optimista, laborioso, emprendedor, práctico, responsable, delegador y competente.

Cuando su conducta es insana es: egocéntrico, pretencioso, vanidoso, superficial, vengativo, excesivamente competitivo, embustero, defensivo y oportunista, falso y astuto para lograr sus propósitos egocéntricos.

Personalidad tipo CUATRO: la envidia

Su conducta esencial es la *envidia*.

Su conducta característica es ser *individualista*.

Es el tipo sensible, reservado, dramático, depresivo, ensimismado, temperamental, creativo, individualista, romántico.

Cuando su conducta es sana es: expresivo, perceptivo, creativo, cálido, colaborador, refinado, compasivo, amable, de buen humor.

Cuando su conducta es insana es: retraído, temperamental, egocéntrico, envidioso, emocionalmente dependiente, susceptible, vanidoso, depresivo, crítico y engreído.

Personalidad tipo CINCO: la codicia

Su conducta esencial es la *codicia* mental.

Su conducta característica es ser *pensador*.

Es el tipo cerebral, penetrante, perceptivo, innovador, reservado, aislado, analítico, excéntrico, paranoide.

Cuando su conducta es sana es: objetivo, atento, prudente, amable, de mente abierta, perceptivo, formal, tranquilo, curioso, penetrante.

Cuando su conducta es insana es: discutidor, arrogante, tacaño, criticón, negativo, timorato, obstinado, censor, reservado, insociable, sociópata.

Personalidad tipo SEIS: el miedo

Su conducta esencial es el *miedo*.

Su conducta característica es ser *leal*.

Es el tipo comprometido, orientado a la seguridad, encantador, responsable, nervioso, desconfiado, simpático, leal, dependiente y masoquista.

Cuando su conducta es sana es: leal, despierto, curioso, atento, compasivo, ingenioso, práctico, responsable, amable, sincero, cumplidor.

Cuando su conducta es insana es: ansioso, dominante, imprevisible, paranoide, defensivo, rígido, irritable, desconfiado, sarcástico, cruel.

Personalidad tipo SIETE: la gula

Su conducta esencial es la *gula*, en el sentido de mantener una permanente insatisfacción con el suceder de la vida.

Su conducta característica es el *hedonismo*.

Es el tipo activo, amigo de pasarla bien, espontáneo, versátil, codicioso, disperso, epicúreo, erudito, extrovertido, inmoderado, maníaco.

Cuando su conducta es sana es: entusiasta, enérgico, vital, aficionado a la diversión, espontáneo, imaginativo, seductor, curioso, alegre, vital, generoso.

Cuando su conducta es insana es: egocéntrico, impulsivo, rebelde, maníaco, inquieto, obstinado, defensivo, distraído, informal, autodestructivo.

Personalidad tipo OCHO: la vehemencia

Su conducta esencial es la *lujuria*, en el sentido de la vehemencia apasionada en su vivir.

Su conducta característica es ser *líder*.

Es el tipo poderoso, dominante, seguro de sí mismo, decidido, voluntarioso, retador, expansivo, dictatorial, destructivo.

Cuando su conducta es sana es: enérgico, veraz, decidido, franco, leal, protector, generoso, colaborador, valiente, trabajador.

Cuando su conducta es insana es: insensible, dominante, egocéntrico, demasiado agresivo, exigente, arrogante, combativo, posesivo, inflexible, criticón, vengativo.

Personalidad tipo NUEVE: la indolencia

Su conducta esencial es la *pereza* frente a la vida.

Su conducta característica es ser *pacifista*.

Es el tipo indolente, modesto, receptivo, tranquilizador, simpático, satisfecho, pacífico, pasivo, reprimido, mediador.

Cuando su conducta es sana es: paciente, complaciente, prudente, comprensivo, amable, cortés, colaborador, indulgente, receptivo.

Cuando su conducta es insana es: obstinado, pasivamente agresivo, indirectamente hostil, apático, inseguro, defensivo, distraído, olvidadizo, obsesivo, demasiado acomodaticio, no asume compromisos.

La máscara de su personalidad crea su realidad

Su personalidad posee elementos de cada uno de estos 9 tipos, tanto en su aspecto sano como disfuncional, pero en su personalidad hay uno de esos 9 tipos que es dominante en su relación con la vida.

Ese tipo dominante es su *rasgo principal*, su centro de gravedad existencial, su armadura para defenderse y para atacar, su instrumento para sobrevivir.

Es desde ahí, desde esa máscara, que usted sufre y causa sufrimiento.

Es desde esa personalidad que usted transforma las circunstancias de su vida en un "*problema*", porque no comprende que las circunstancias que la vida le presenta son sólo situaciones que hay que resolver.

Es desde ahí que usted vive, sufre, goza, padece, cree, reacciona, se relaciona, y transforma su vida en un “*mar de lágrimas*”.

Esa máscara es ciega, porque sólo ve lo que quiere ver y no la realidad. Desde ahí le da significación a las cosas, las personas y los eventos, transformando todo en un reflejo de su máscara.

El mundo es como usted es, como usted lo percibe. Desde su personalidad usted le da “*forma*” a la realidad que lo circunda. Ve según el cristal que se coloca en los ojos de su máscara. Desde su personalidad usted crea su realidad.

Esa máscara es una armadura, una celda, una prisión, un castillo tenebroso, un estado interno alucinante e inconsciente, desde el cual padece la vida.

Usted no vive su vida. Usted padece su vida, desde su personalidad. Su vida es según su personalidad. Desde su personalidad usted le da significación a la realidad, la interpreta, la crea según sea su percepción. El mundo es un reflejo de su personalidad.

Sólo cuando empieza a fallar nuestra ciega forma de ver la vida, comenzamos a tener una ligera sospecha de que todos nuestros pseudoproblemas nacen en un castillo tenebroso en el cual estamos presos: nuestra personalidad.

El primer paso en la dirección de la libertad es descubrir que estamos presos, prisioneros del sí-mismo, del ego, del “yo”, de la personalidad, de lo cual la inmensa mayoría de las personas no tienen la menor idea.

Nadie se ve como un prisionero de sí-mismo.

Sólo cuando reconocemos nuestra prisión, usualmente a raíz de un gran sufrimiento, podemos empezar a buscar la puerta de salida del infierno, pero sólo cuando estamos lo suficientemente afectados para reconocer que estamos en una prisión, que es la celda de nuestra personalidad.

Nosotros hemos construido nuestra propia prisión, merced al estado de inconciencia en que hemos vivido... hasta que llega un momento en que no soportamos más la mala vida que nos damos.

Necesitamos huir... de sí-mismo. Pero, ¿cómo?

La búsqueda de la libertad

La maestra Zen norteamericana Charlotte Joko Beck, asocia la personalidad con un castillo tenebroso rodeado de aguas turbias, lugar donde no penetra la luz, y del cual debemos escapar.

En algún momento debo descubrir que mi vida melodramática es ese castillo oscuro, tenebroso, fantasmal, donde habita Drácula, que es mi personalidad. Pero también puedo descubrir que, estando rodeado de aguas turbias, también hay un pequeño bote de remos en el cual, eventualmente, podría escapar.

Pero desde un principio debo comprender que debo remar con mi propio esfuerzo, porque nadie puede *hacer* nada por mí. Nadie.

Existencialmente estoy solo, prisionero en este lúgubre lugar y sin ningún conocimiento acerca de cómo huir. Pero hay un bote que posibilita la fuga. Ese bote es la “*observación de sí mismo*”, sin pensamiento alguno.

No es necesario saber, pero es necesario ver, observar, descubrir de qué estoy hecho, Aquí-Ahora.

A medida que me alejo miro hacia atrás y el castillo se va haciendo más pequeño.

A medida que observo los contenidos de mi personalidad, con un mirar cada vez más fino, más sutil y más profundo, se va disolviendo en un “*campo informe de bienaventuranza*”, que es su esencia energética.

¿Por qué? Porque Drácula, el habitante tenebroso del castillo, va muriendo en la medida que la luz de la conciencia penetra en él, se va disolviendo, mutando en energía, porque toda “*forma*” es energía concentrada.

La conciencia es la luz interior, y todo lo que ilumina se vuelve luz.

En algún momento de este proceso de liberación miro hacia el castillo, y constato que se ve mucho más pequeño, tenue, como una sombra pálida cobijada amorosamente por la luz esclarecedora de la conciencia de sí mismo.

Ahora, puedo mirar el sitio interno y externo donde me encuentro, en este momento. Con una nueva perspectiva de la vida y una percepción más pura, puedo mirar el agua, los árboles y los pájaros, y empiezo a redescubrir la realidad que permanecía oculta en la estulticia del ego.

Quizás haya gente remando en el agua, disfrutando del aire puro, niños jugando con sus perros, personas adultas haciendo ejercicio, pájaros revoloteando felices sin saber de dónde vienen ni para dónde van... y súbitamente descubro un espacio interno más claro, un poco más luminoso, que empieza a saturarse con la energía de la dicha, del gozo, del éxtasis de existir.

Un día, mientras disfruto del paisaje real que me ofrece la vida, miro hacia atrás donde estaba el castillo de Drácula y descubro que ha desaparecido.

Es la hora de continuar en la profundización en sí mismo; transitar de la conciencia de sí mismo hacia la conciencia objetiva, que son niveles cada vez más profundos de conciencia... hasta la Conciencia Pura.

El trabajo interior

Esta es una manera de denominar el proceso de la autotransformación, que es posible para todo ser humano.

Todo el trabajo interior, en todas las escuelas de Conocimiento -Budismo, Yoga, Zen, Tao, Gurdjieff- se fundamentan en una praxis con sí mismo, en procesos vivos, existenciales, en un *hacer* de cierto tipo; expliquémoslo en forma literaria utilizando la imagen del castillo macabro, que ya sabemos qué es.

La práctica interior es como el proceso de cruzar el foso... cuyas aguas turbias están contaminadas de problemas y pseudoproblemas.

Al iniciar la incierta travesía estamos atrapados en cientos de pseudoproblemas. Pero en algún momento, acercándonos a la otra orilla, descubrimos que lo que parecía un problema no lo es tanto, después de todo... que nuestro verdadero problema es mucho más profundo.

Este descubrimiento manifiesta cierta claridad en la visión interior, cierta lucidez, como una tenue luz que ilumina el camino que está para ser recorrido.

Logramos entrever una puerta de salida para alejarnos un poco, separarnos interiormente un poco para observar las situaciones infortunadas que vivimos, para ver lúcidamente nuestras luchas y nuestros conflictos desde otra perspectiva.

No negamos ninguna realidad, ni huimos de ninguna situación, pero es necesario *ver* todo eso desde una actitud distinta, es necesario *observar* toda esa fenomenología desde una nueva perspectiva, sin pensamiento alguno.

La personalidad misma no puede *observar* sus propias actitudes y conductas, no puede observarse a sí misma, pero surge la función observadora desde su cerebro y su incipiente conciencia.

Tal vez nunca podamos cambiar las circunstancias, pero una nueva manera de percibir la realidad nos cambia la vida, porque las cosas son tal como las percibimos. Si cambia la percepción, cambia la realidad.

Cuando surge en nosotros el poder de *observar* todo lo que sucede, externo e interno, la vida cambia, porque nos hemos distanciado un poco del problema y los pseudoproblemas, para poderlos *ver* tal como son, sin huir nunca de ellos, sin procesos racionales de ningún tipo, sin aplicarle significación alguna a lo observado, sin evaluar, sin imaginar nada, sin pensar.

Nos distanciamos interiormente para *observarnos*, no para huir, ni para negar, ni para juzgar. El observador es realmente ser Testigo de la realidad, sin juicio alguno, sin pensamiento alguno.

No existe el “*observador*” como una entidad dentro del cerebro. Dentro del cerebro hay procesos, pero no hay entidades fijas, continuas. El Testigo no es una entidad sino un estado de conciencia un poco más elevado, un estado del Ser.

Cuando nos distanciamos interiormente de los problemas, para *observarlos*, en el mismo proceso de observar nos estamos acercando a estados internos más profundos y más reales, que por ahora desconocemos totalmente.

Con la profundización en sí mismo logramos disfrutar el milagro de la vida exterior y el misterio asombrosamente bello de la vida interior, hasta tal punto que el castillo macabro parece ser sólo un desecho más que flota en sus turbias aguas, no más importante que cualquier otra cosa.

Ahora, el horror del castillo fantasmal nos causa una leve sonrisa, y nos vemos un poco ridículos por la forma como procedíamos frente a los pseudoproblemas.

¿Y cuál es el verdadero problema?

¿Cuál es nuestro castillo embrujado? ¿Cuál es el iceberg sumergido, el problema profundo que manipula nuestra vida? ¿Qué son nuestros pseudoproblemas?

El castillo, el iceberg y la personalidad son la misma cosa, pero no vemos eso ni lo comprendemos.

Y los cientos de pseudoproblemas, la mayoría usualmente muy ridículos, son la interpretación que la personalidad aplica a algún aspecto de la realidad, pero no vemos esta interpretación tan subjetiva, ni comprendemos su origen.

¡Estas interpretaciones son los pensamientos egocéntricos que, de instante en instante, aplicamos a todo lo que sucede! ¡Son las significaciones inconscientes con que rotulamos todos los aspectos de la realidad que la vida nos presenta! ¡Así es como creamos nuestra realidad personal!

Esta ceguera frente a la vida real y a lo que sucede dentro de sí mismo es lo que hace que cada persona tenga su propia versión “personal” acerca de lo que le sucede, versión que suele ser alucinante porque pertenece a la patología de la personalidad, llena de creencias sin fundamento, imágenes deformes del pasado, y pensamientos reactivos que provienen de la incierta

memoria episódica. Esa patología es la que asigna significaciones egocéntricas a la realidad, negándose a *ver* la realidad “*tal como es*”.

Escuche los “*problemas*” de la humanidad:

“Es que Dios me abandonó”.
“Es consecuencia del pecado original”.
“Es el karma de la humanidad”.
“Es que “yo” nací para sufrir”.
“Es que “yo” soy así”.
“A “mí” todo me sale mal”.
“Es mi herencia genética”.
“Mi sufrimiento es necesario para ir al cielo”.
“Es que a “mí” nadie me comprende”.
“Es que no creo en nada ni en nadie”.
“Es que los demás son muy complejos”.
“Es que la vida es muy difícil”...

Para quien está aún en la orilla del castillo toda esta argumentación es muy seria, muy grave, trascendental. Pero si está en la orilla opuesta, cerca de las flores, los pájaros y las fragancias, todo esto es verdaderamente ridículo en una persona adulta, muy ridículo.

Cuando comenzamos a darnos cuenta de que el problema que nos afecta en este momento no es el problema *real* de nuestra vida, sino sencillamente un síntoma de un asunto mucho más profundo, comenzamos a conocer nuestro fantasmal castillo.

Cuando llegamos a conocerlo suficientemente, mediante la *observación pura* de todo lo que nos sucede, comenzamos a encontrar la salida por el camino de la libertad, que nos conduce a la Verdad.

¿Por qué permanecemos prisioneros?

Deberíamos preguntarnos por qué permanecemos encerrados en el viejo castillo. Lo hacemos porque no lo reconocemos, porque ni siquiera sabemos que existe dentro de nosotros, porque le asignamos otras causas a nuestros “*problemas*” y, en consecuencia, nunca descubrimos que somos prisioneros

de nuestra propia inconsciencia, que es la identificación con nuestra personalidad.

Estamos identificados con el “*ego*”, estamos identificados con el “*yo*”, estamos identificados con la “*personalidad*”. Estamos totalmente identificados con los contenidos de la mente. Somos posesos.

Además, en el mar de ignorancia en que vivimos acerca de sí mismos, no tenemos ni la menor idea de lo que es la libertad interior, verdadera.

Lo ignoramos casi todo acerca de sí mismos, porque la ignorancia de sí mismos pertenece a la máscara de la personalidad.

Cuando el conocimiento de sí se activa, la personalidad se extingue, como la sombra cuando aparece la luz.

El primer paso hacia la libertad consiste siempre en ver, reconocer y observar nuestro castillo, nuestra prisión, porque cada uno ha diseñado su propia celda. Estamos presos de muchas maneras diferentes, dependiendo del tipo de personalidad:

- Un castillo podría ser, por ejemplo, la obsesiva búsqueda de la perfección en lo que se hace, y en lo que deben hacer los otros.

Según Freud, la búsqueda de la perfección es una neurosis.

¿Y es que, acaso desde la imperfección patológica del ego puedo buscar y encontrar lo que es perfecto?

- La búsqueda permanente de una vida emocionante y vibrante, llena de placeres y cosas nuevas, lo cual es sólo la búsqueda de sensaciones nuevas que lo hagan sentirse vivo, porque carece de otras fuentes vitales dentro de sí.
- Vivir en un castillo lleno de preocupaciones, angustias, ansiedades y depresión... que son maneras de evadirse de la realidad.
- La búsqueda incesante del éxito económico, político, social, profesional... fuera de sí mismo.

Cuanto mayor es nuestro éxito en el mundo exterior, más difícil es ver el castillo que llevamos por dentro.

El éxito en sí mismo no es malo, es un juego para personas astutas, pero si no estamos presentes, Testigos de lo que hacemos, se puede transformar en una prisión muy peligrosa, que nos puede poseer en forma absoluta.

Tal vez el éxito verdadero no radique en tener más y más, sino en tener menos pero Ser más. Esto lo puede comprender y aceptar sólo quien haya profundizado en sí mismo.

Las dificultades en la búsqueda

Cuando aparecen grietas en las paredes de nuestra celda personal, dentro del castillo perverso, es cuando podemos comenzar a investigar los fundamentos de nuestra vida.

Desde este punto de vista, el sufrimiento es necesario para muchas personas, porque sin esa experiencia viva quizás nunca podrían reconsiderar su actitud ni su conducta frente a la vida.

Los primeros años de observación de sí mismo, que es el Trabajo Interior, son para conocer el castillo donde estamos prisioneros y comenzar a buscar el bote de remos que nos permita alejarnos.

La travesía a través del foso puede ser tortuosa, especialmente al principio, porque la persona tiene dificultades para observarse al ignorar todo acerca de sí misma y carecer de opciones libertarias.

Sufre, pero no ve, no observa, no descubre, no comprende. Aún así, debe iniciar su proceso.

Podemos encontrar tormentas que avasallan y olas enormes que nos atemorizan cuando nos separamos un poco del sueño que hemos creado acerca de lo que somos, y de lo que creemos que debiera ser nuestra vida.

Esas creencias acerca del “*deber ser*” son parte de las dificultades, porque aún no comprendemos que lo que importa es el “*ser*”, “*lo que soy ahora*”, porque eso es la realidad, lo transformable.

El “*ser esto*” es la realidad, y el “*deber ser*” es la irrealidad.

Mediante la observación pura de los procesos internos –pensamientos, emociones, miedos, iras, vanidad, codicia– empezamos a soltar lo descubierto y vamos quedando como vacíos, porque empezamos a comprender que no somos lo que imaginamos ser, pero aún no encontramos lo que en esencia somos.

Puede sentirse una sensación de vacío, de la nada, estado al cual tal vez se refería San Juan de la Cruz como “*la noche oscura del alma*”.

No soy lo que creo ser, pero no sé que soy. Ese puede ser un sentimiento muy doloroso, pero necesario. Debe ser vivido, sentido y observado. Es lo que se denomina “*el sufrimiento consciente*”.

Ese dolor puede ser trascendido mediante la profundización en sí mismo, porque tampoco somos ese dolor de no ser nada.

Usted no sabe vivir con la realidad

Sólo la conciencia de lo que está sucediendo nos permite terminar la travesía y el sufrimiento. Con las prácticas, no con el esfuerzo, se desarrolla gradualmente la capacidad de mantener la conciencia cuando surgen los pseudoproblemas.

Cuando ocurren sucesos que nos desagradan creamos pseudoproblemas y quedamos atrapados en ellos:

“Usted me ofendió y estoy furioso”.

“La vida es horrible”.

“Nadie se interesa por mí”.

“Mi vida es muy dura”.

“Todos se aprovechan de mí”.

“Mi familia no me comprende”.

“Mi pareja ya no me ama”.
“Nadie tiene los problemas que yo tengo”
“Tengo un trabajo que me desagrada”.
“No soporto al prójimo”.

Surgen estos estados interiores y me entrego a ellos, lleno de consideración interior, egocentrismo, lástima por mí, sentimientos de ser un mártir de la vida. Son estados interiores miserables que manifiestan la pobreza del *ser* interior, la inmadurez.

Nuestro viaje no podrá terminar mientras no nos demos cuenta de que, en realidad, no hay castillo, no hay iceberg, no hay problema y no hay pseudoproblemas.

¿Cómo podría haber un problema? ¿Cómo? Si las cosas son como son, si la realidad es así, ¿cómo podría haber un problema?

El problema lo crea la personalidad. Su personalidad es el problema. Su ego es el problema. Sus pensamientos egocéntricos acerca de todo son los que crean todos los pseudoproblemas que usted tiene en su vida.

El problema es usted, que no sabe vivir con la realidad.

La realidad es como es, pero usted no tiene contacto con la realidad.

Su *“problema”* es que eso que sucede no le agrada, no le gusta, desea que no sea así, desea cambiarlo, debería ser de otra manera, y por eso la vida no le funciona, porque usted quiere que el mundo sea como usted es y como a usted le gustaría que fuera. A usted no le importa *“lo que es”*, sino *“lo que debería ser”*.

Pero, afortunadamente, el mundo es como es.

Es así como a partir de sus opiniones, sus reacciones, sus deseos, sus pensamientos y sus juicios acerca de lo divino y lo humano, construye un castillo y su celda, primorosamente decorada... para sufrir.

Es muy difícil *ver* que *“yo”* soy el arquitecto de mi propia desgracia.

Desde su actitud y su conducta, usted crea su realidad.

El poder de la observación

Las prácticas en grupo y en medio de la cotidianidad, me ayudan a comprender este proceso autodestructivo, creado desde la inconsciente personalidad.

En lugar de perderme en un disgusto, *observo* mis pensamientos que subyacen en el disgusto y *siento* las tensiones en mi cuerpo. Observo y siento... observo y siento... comienzo a ver que el incidente que me afectó no es el problema real. Mi malestar se debe, en realidad, a mi particular forma de *ver* la vida, que es la significación que le aplico a todo.

Mi particular percepción de la realidad es mi problema. Mi problema real no es la realidad, porque es así, así es, las cosas son así, la realidad es así, "*tal como es*", ¿cómo puede ser un problema?

Pero la percepción egocéntrica distorsiona la realidad, porque no la ve como es sino que la interpreta desde la estructura psíquica de su personalidad, transformándola en el sufrimiento que su ego necesita.

Cuando comprendo esto, puedo empezar a demoler mi sueño ilusorio, que en verdad es una alucinación, porque ha perdido todo contacto con la realidad. Poco a poco comienzo a ganar cierta nueva perspectiva. Mi bote se va alejando del castillo que "yo" he construido, y así es como me libero gradualmente.

Cuanto más practicamos la observación pura de los procesos internos, más rápidamente nos movemos a través de ellos, cada vez que surgen.

La observación modifica lo observado.

Todo lo que sucede internamente, positivo o negativo, es objeto de observación, es decir, todo es objeto de conciencia.

Algún día comprenderemos que, en realidad, *todo es conciencia*.

El trabajo interior es lento y desalentador al principio, un poco confuso, encriptado, enigmático, pero a medida que nuestra comprensión y destreza

aumentan, el proceso de autoliberación se acelera y en algún momento logramos ver que, en realidad, no hay tal problema.

Podemos enfermar, perder dinero en un negocio, tener un accidente, fracasar en un proyecto, carecer de trabajo, perder una oportunidad, terminar con una amistad, vivir un abandono amoroso... y aún así, no hay problema. ¡No hay problema! Hay situaciones que hay que resolver, pero ¡no hay problema!

Podremos sentir un dolor humano, natural y profundo, reconociéndolo como tal, observarlo y sumergirnos conscientemente en su energía, vivirlo, vivenciarlo hasta su raíz. Este dolor humano, natural, no es un problema; es un sentimiento profundamente humano, que puede ser vivido conscientemente en el momento de los hechos, como cuando nos abandonan o muere un ser querido. Hay emociones reales, que corresponden a hechos reales.

Sin embargo, nosotros no vemos la vida de esta manera. Tan pronto como sucede algo que nos desagrade tenemos un problema mental, que se prolonga en el tiempo y que compromete la calidad de nuestro vivir.

Así que las prácticas que utilizamos -relajación, meditación, observación interior, percepción sensorial, y el Zen en particular- no tienen por objeto acomodarse al problema, no se trata de “aceptarlo” con resignación; consiste en ver que no hay problema alguno cuando observo la realidad tal como es.

La búsqueda de la libertad interior es una necesidad del espíritu, es el objetivo del Trabajo Interior y consiste en liberarse mediante ciertas prácticas esenciales, del pasado, del futuro, del conocimiento no fáctico y de la percepción egocéntrica de las circunstancias que la vida me presenta.

“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido”.

Suzuki

En ese estado interior de libertad reside el espíritu, si quiere verlo así. Esa libertad es el espacio de la Conciencia. No es un espacio físico. Es un estado del Ser. Ser es ser libre, existencialmente libre, libre de sí-mismo, libre del “ego”, libre de la personalidad, libre del “yo”.

Se trata simplemente de Ser, sin “ego”, Ser consciente de sí-mismo.

Adoramos nuestros problemas

La verdad es que la mayoría de nosotros no deseamos abandonar el castillo. Quizás no nos demos cuenta, pero nosotros adoramos nuestros problemas. Inconscientemente, deseamos permanecer prisioneros en nuestras celdas, construidas por nosotros mismos, retorcernos y ser las víctimas... y compadecemos de nosotros mismos.

Esta actitud oculta un placer perverso, que es lo único que tengo, por ahora.

Con el tiempo, quizás reconozcamos que esa vida no funciona muy bien. Puede llegar el momento en que nos sintamos hastiados de sufrir. Ese es el momento en que podemos comenzar a buscar el foso que rodea el castillo tenebroso, porque ahí es la salida.

Pero aún así, teniendo esa opción, continuamos engañándonos, buscando soluciones que dejen intacto el castillo y nos mantengan prisioneros: las drogas, el alcohol, las creencias, las religiones, los dioses, el sexo, el tarot, los íconos...

Si una relación, por ejemplo, parece ser el problema, preferimos emprender otra relación, en lugar de descubrir el problema subyacente, que no es otro que el castillo que hemos construido, desde el cual percibimos la relación como algo no funcional, generalmente por culpa del otro:

“Mi pareja no es lo que yo esperaba”.

“Mis padres no me comprenden”.

“Mi hijo es muy conflictivo”.

“Mi pareja no me comprende”.

¿Cuál es la razón que nos impide ver que las cosas sencillamente son como son? ¿Ver que mi pareja es así? ¿Aceptar y comprender que es así? ¿Ver que mis padres son así? ¿Que así soy? ¿Por qué no puedo ver que la realidad sencillamente es así? ¿Por qué interpreto la realidad?

Falta camino por recorrer para lograr ver, algún día, que ¡la realidad es perfecta!, porque es así, porque así es, Aquí, Ahora, tal como es.

La realidad es, sin adjetivos, y oculta la Conciencia.

Pero su personalidad egocéntrica no respeta la realidad “*tal como es*”.

Sólo cuando apreciamos la vida en todos sus momentos, tal como se presenta, podemos decir que sabemos algo acerca de una vida verdaderamente religiosa, en el sentido profundo de este término.

La vida es un misterio y un milagro, pero los adjetivos desvirtúan su esencia.

Cuando miro una flor y pienso ¡que flor tan bella!, ese juicio me separa de la flor, porque es un pensamiento acerca de la flor, pero no es la flor.

¿Qué sucede si observa la flor sin pensamiento alguno? Inténtelo. ¿Qué sucede si observa a su pareja sin pensamiento alguno, poniendo toda su atención en ella, como si fuera la primer vez que la ve, poniendo amor en su mirada? Inténtelo y descubra lo que sucede en su ser, en su relación, y en ella.

La comprensión de la realidad

La clave para liberarse del sí-mismo y del sufrimiento es la comprensión, pero comprender no es lo mismo que entender.

El entendimiento es el resultado de un proceso del razonamiento, de origen puramente mental. La comprensión es el resultado de *ver* la realidad sin pensamiento alguno; surge de la visión pura de la realidad exterior e interior; es un proceso vivo, existencial.

En esa comprensión participa la atención dirigida a eso, la observación pura de eso, y la percepción de los pensamientos y sensaciones que eso crea en la mente y el cuerpo. El resultado es la comprensión de eso.

Pero no es fácil, ni rápido. Se necesita mucha práctica para comenzar a comprender lo que aquí se está diciendo, y se necesita valor para aventurarse a cruzar el foso del ego y alejarse del castillo de Drácula.

Mientras permanezcamos en él podremos sentirnos importantes, pero sufrimos y causamos sufrimiento en personas cercanas e inocentes.

Se requiere necesidad interior, interés, destreza, pautas claras para hacer las prácticas, pasión por el proceso, paciencia y entrenamiento para cruzar el foso con oportunidad, eficiencia e inteligencia.

Todo el Trabajo Interior deber ser voluntario, consciente e inteligente.

Durante algún tiempo alguien debe enseñarme a remar y a superar las dificultades que se van a presentar en la travesía, porque solo no se puede empezar.

Pero, en realidad, muy seguramente no estamos dispuestos a dejar el castillo embrujado.

Aunque estemos deprimidos, la depresión es lo que conocemos, tenemos y sentimos, y no queremos ni pensar en abandonarla, porque eso somos... por ahora.

Aunque estemos angustiados, paranoicos, estresados, miedosos, celosos... eso es lo que somos por ahora, eso es lo que conocemos, con eso me identifico, y por eso ni por un instante pienso en abandonarlo. Por eso Gurdjieff dice:

“Pero para ser capaz... de entrar en este camino, el hombre debe morir; esto quiere decir que debe liberarse de una multitud de pequeños apegos y de identificaciones que lo mantienen en la situación en que se encuentra actualmente.

En su vida tiene apego por todo, está apegado a su imaginación, apegado a su estupidez, apegado a sus sufrimientos, y quizás a sus sufrimientos más aún que a cualquier cosa.

Debe liberarse de este apego. El apego a las cosas, la identificación con las cosas y con lo que sucede, mantienen viviente en el hombre un millar de “yoes” inútiles. Estos “yoes” deben morir para que el gran Yo pueda nacer. ¿Pero cómo se puede hacerlos morir? No quieren morir. Es aquí donde la posibilidad de despertar viene en nuestra ayuda”.

Fragmentos... pág. 288.

¿Cuál es el temor? Nos asusta abandonar el bote, remar con nuestro propio esfuerzo, y dejar atrás las cosas que han conformado nuestra vida. Aprendimos a vivir en el castillo maldito, encerrados, confinados en un espacio reducido, húmedo, sombrío, espacio interior miserable que inconscientemente amamos, porque no tenemos nada más, no conocemos otras opciones, somos eso ahora... por ahora.

Nuestra vida suele ser oscura y triste, lo reconozcamos o no. El sufrimiento, en cualquiera de sus manifestaciones, es lo que llena nuestra vida, es lo que somos por ahora, es lo que conocemos, con lo cual nos identificamos y, por lo tanto, no estamos dispuestos a soltarlo.

El ser humano está dispuesto a dejarlo todo, menos su sufrimiento. Pero, por suerte, la libertad no deja de llamarnos jamás.

El cuerpo busca el placer, la mente busca la alegría, el corazón busca la felicidad, pero el Espíritu busca la libertad.

Algunas personas llegan al Trabajo Interior cuando su vida se está derrumbando y su sueño personal ha fracasado. Esas personas, por lo general, están listas para empezar a demoler el castillo. Para otras personas el proceso puede ser más lento.

Las meditaciones, los procesos permanentes y conscientes en medio de la cotidianidad, las danzas, los procesos catárticos, el teatro psicológico, los movimientos con el cuerpo para desarrollar la atención... inician el asedio contra nuestro castillo personal.

Al poco tiempo comenzamos a verlo agrietarse, aunque antes nos pareciera muy sólido, y así tomamos conciencia, quizás con asombro, que ese resquebrajamiento es nuestra posibilidad real.

Cuando nuestro castillo personal, egocéntrico, se va derrumbando, va apareciendo la luz de la conciencia que nos permite ver la vida tal como es y vivir la vida tal como es, como un gozo, una dicha, un éxtasis existencial.

Entonces, el sufrimiento ha terminado, pero hay que remar...

Si necesita ayuda búsquela en los grupos de budismo, Zen, de Tao, de Yoga, de Sufismo, o de Gurdjieff. Si la busca la encuentra, pero quién sabe si usted la reciba cuando toquen su querido ego, que es su miserable castillo.

Generalmente las personas que se inician se indignan cuando los confrontan con sus personalidades, porque prefieren que los traten de ángeles caídos en desgracia y no que los reten a constatar que son sistemas biológicos programados por la naturaleza para sus propios propósitos. ¿Por qué?:

“Vanidad de vanidades, dijo el Predicador; vanidad de vanidades, todo es vanidad”.

Eclesiastés 1,2 Biblia.

Pero todo eso puede ser trascendido... si rema.

Bibliografía

- Eckhart Tolle. Una nueva tierra.
- Ouspensky. Fragmentos de una enseñanza desconocida.
- Ch Joko Beck. La vida tal como es.
- Sri Nissargadatta. Yo soy eso.
- Suzuki. Sabiduría Zen para la vida.
- Krishnamurti. El libro de la vida.