hugh prather

palabras a mí mismo

cuatro vientos
editorial, s.a.

© Real People Press
Moab, Ufan. 1970

© Editorial Cuatro Vientos Lira
140 - Santiago - Chile Inscripción
43231

Derechos reservados
para todos los países de habla hispana.

OTROS LIBROS DE CUATRO VIENTOS EDITORIAL SANTIAGO-CHILE

EL DARSE CUENTA, de John *O. Stevens*

PALABRAS A MI MISMO, de *Hugh Prather*

DENTRO Y FUERA DEL TARRO DE LA BASURA, de *Frederick S. Perfs*

I CHING, EL LIBRO DE LOS CAMBIOS Traducción y notas de *Helena Jacoby de Hoffmann*

EL ENFOQUE GUESTALTICO SI TESTIMONIOS DE TERAPIA, de F. *S. Perls*

LA PROFUNDIDAD NATURAL EN EL HOMBRE, de *Wilson Van Dusen*

SUEÑOS Y EXISTENCIA, de *Frederick* S. *Perfs*

LA ESENCIA DEL T[1] Al CHI $_r$ de Al *Huang*

NO EMPUJES EL *RIO, de Barry Stevens*

CUATRO VIENTOS I, compilación *de Francisco Huneeus y Allan Browne*

LA ESTRUCTURA DE LA MAGIA, de *John Grinder* y *Richard Bandler*
Volumen I; Lenguaje y Terapia
Volumen II: Comunicación y Cambio

MANUAL DE ILUMINACIÓN PARA HOLGAZANES, de *Thaddeus Golas*

LILAH. EL JUEGO DEL CONOCIMIENTO DE SI MISMO, de *Harish Yohari,*

EL ESQUIADOR CENTRADO. de *Denise McCfuggage*

DE SAPOS A PRINCIPES.de *John Grinder y Richard Bandier*

B." edición, Chile. 1.ª
edición, España.

Impreso en GRAFEX, S. A. Pacorro, 14 - Madrid-19
Depósito legal: M. 19.D85-1982
I.S.B.N.: 84-86102-014

Diseño Gráfico: Alian Browne/A, Rodríguez

Fotografía; Juan Hernández

hugh prather

palabras a mí mismo

Traducido del inglés por Arístides rojas

Cuatro Vientos Editorial, S.A.

Calle F, n.º 11, 4.º B SOTO DE LA MORALEJA [Madrid]

Cari Rogers

(Cuyo libro *El Proceso de Convertirse en Persona*
me indicó hacia dónde mirar)

Si solamente hubiera... desdeñado futuras grandezas y mirado las plantas y los edificios y tomado contacto con aquellos que me rodeaban-

Sí hubiera olido el aire e ignorado los formulismos y las obligaciones rígidas

y escuchado el rumor de la lluvia sobre el tejado estrechando a mi mujer entre mis brazos ... Tal vez no sea demasiado tarde.

Ella podría morir esta noche.
Pero hemos estado juntos cuatro años.
¡ Cuatro años!

Si no la tuviera un nuevo día no
podría sentir que es injusto. Ni
siquiera la merezco un minuto.
Dios lo sabe.

Yo mismo podría morir esta noche.

Lo que debo hacer es morir ahora.
Aceptar la justicia de la muerte y la
injusticia de la vida.

Mi vida ha sido buena.
Más larga y mejor que la de muchos
Tony, mi gran amigo murió a (os veinte
yo he tenido treinta y dos años.
No podría pedir un día más.

¿Hice algo para merecer el nacimiento? Fue un presente. Yo *soy.* Este es un milagro. No he tenido derecho a un solo minuto. A algunos les es concedida sólo una hora. Yo he tenido treinta y dos años

Pocos pueden escoger el momento de su muerte.
Yo elijo aceptar la muerte ahora.

Desde hoy renuncio a mí derecho a vivir
Renuncio también a mi derecho sobre la vida
de mi mujer

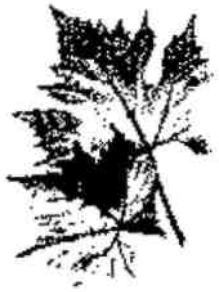
Está amaneciendo.
Me ha sido dado un nuevo día.
Otro día para oír,
y leer, y oler, y caminar
un nuevo día para el amor, para la gloria.
Estoy vivo un nuevo d la.

Pienso en aquellos que no lo están.

Hoy día deseo hacer las cosas
poniendo mi ser en ello.
No quiero permanecer ajeno a mi quehacer
tratando de convencerme de algo que no soy.
Rehusó hacer cosas por mis semejantes
sólo para que éstos opinen bien de mí.

No me interesa trabajar por el dinero.
Quisiera trabajar por amor a mi trabajo.

No deseo vivir para cumplir un objetivo.
Sólo quiero vivir...



Mi oración es; yo seré lo que he de ser
y haré lo que he de hacer.
Todo lo que deseo y necesito hacer
es ser fiel a mi propio ritmo.
Sólo ambiciono hacer lo que hago
sin tratar de hacer lo que no hago.
Tan sólo hacer lo que hago.
Ser lo que he de ser.
En paz conmigo mismo.

Seré lo que he de ser. Pero ahora soy lo que soy.
Hoy trabajaré escuchando el ritmo de mí ser.
Desoyendo las voces del "deberías". Trabajaré
en armonía con mi ritmo. Permaneceré fiel a mí
mismo.

Dios reveló su nombre a Moisés
diciendo: 'YO SOY EL QUE SOY."

Creo que la ansiedad que circula en mi vida
nace de un desequilibrio entre
lo que soy « lo que "debería ser".
Mi ansiedad no se origina en una visión
del futuro sino en el deseo
de sujetarlo a mi voluntad.

Comienza cuando en mi mente surge solapado
el deseo de llegar a ser alguien.
Entre mi voluntad de controlar el futuro
y el reconocimiento de mi impotencia
se genera esa tensión.

Cuando decido "seré lo que he de ser"
y pienso que tal vez no alcance las expectativas
que tengo de mí mismo, brota la ansiedad.

Mi temor a la muerte es mayor
cuando estoy a punto de lograr lo que
los demás esperan de mí; entonces la
muerte amenaza con separarme de
mí mismo deteniendo el tránsito a ese
ser que aún no soy.

No siempre se puede alcanzar la meta —
el logro y la meta se excluyen mutuamente.
La expresión "efecto duradero" es contradictoria.

Yo no tengo significado en el futuro.
Nada será mañana lo que fue hoy.
Nada puede tener significado para siempre
El significado cambia según las circunstancias.
¿Mi significación se afinca en el presente.
Es suficiente que hoy pueda ser de valor para alguien.
Es bastante que importe algo ahora.

"¿Qué deseo hacer en la vida? "
"¿Cuál es mi propósito? " Supongo
que tengo una razón
para vivir y que mi vida
tiene una dirección.

Pero quizás no tenga ninguna, como la historia. La suposición de dirigirme hacia algo me inclina a justificar mis acciones y a planear el futuro. A veces no quisiera manejar mi automóvil hacer colas o cumplir encargos, ya que secretamente siento que estas tareas triviales no están a mi altura y demoran la ejecución de la "valiosa obra" que habré de realizar antes de mi muerte.

El modelo por el cual debo vivir es no tener ningún modelo. Mi único hábito debiera ser no tener hábitos. Porque lo hice de este modo una vez es razón suficiente para *no* hacerlo así hoy.

El tiempo fes cambio. Cuando hago algo no acostumbrado mis horas se llenan de segundos. Lo familiar contiene menos tiempo porque implica menos cambio.

Puedo alargar mi vida manteniéndome aparte de doctrinas
y de rutas ya trilladas.

La confesión de un defecto puede ocultar la voluntad de no cambiar. Ya que lo confieso no tengo que aceptar la obligación de cambiar.

"No puedo evitarlo, lo confieso" digo desplazando mi responsabilidad hacia el otro "¿Ya lo has oído, qué piensas hacer ahora? "

¿Por qué valoro mis días de acuerdo
a cuanto he "logrado? "

Cuando la ambición no sea mi dueña
podré gozar recogiendo bolitas de hilo
tendido sobre la alfombra.

Sostengo un gato dormido entre mis
brazos. ¿Qué más puedo desear?

Después de haber escrito este libro
se lo conté a varios amigos.
Su respuesta fue a lo más cortés y tibia.
Más tarde pude decirles:
el libro será publicado.
Casi todos dijeron:
"estamos orgullosos de ti,"
Orgullosos del resultado, pero no de la acción.

Todos menos yo, enjuician mi conducta
hacia *atrás.* Sólo ven mis acciones
encadenadas a sus resultados. Sin
embargo yo actúo en el *ahora.* Después
conozco los resultados. El único
significado que otorgo a mis actos es que
"son el reflejo de una parte de mí."

Si viviera para obtener resultados estaría condenado a una continua frustración. La sombra de la muerte arrojaría sobre mi vida una perpetua amenaza de futilidad, así vivir no hubiera servido de nada.

El premio reside en mis actos, no en sus efectos. La recompensa está encerrada en lo hondo de mi respuesta en esa parte central de mí ser de la que arranca toda acción,

Gracias a que los resultados son impredecibles ningún esfuerzo de mi parte está condenado al fracaso. Incluso un fracaso no tomará la forma que imagino de antemano. Ante el futuro sólo puedo decir: "será interesante ver qué ocurre." La excitación, el rechazo y el aburrimiento presuponen un conocimiento de resultados que no puedo tener.

Si trabajo pensando en una meta mi vida se convierte en un proceso.

El arco iris es más bello que el resplandor que deja cuando se desvanece. El arco iris existe en el presente. Nunca al morir su color es tan hermoso como esperaba.

Una parte de mí quiere escribir,
otra quiere teorizar
o esculpir,
o enseñar...
Si me forzara a un rol
decidiendo hacer sólo una cosa en mi vida
mataría extensas partes de mi ser.
Reconozco que vivo en el presente,
y hago lo que deseo hacer en cada momento
y no aquello que decidí en el pasado.

A veces afirmo "yo siempre hago esto"
o "nunca hago aquello" como si mi
individualidad radicara en estas
consistencias triviales.

"La próxima vez...”
"De ahora en adelante...”
¿qué me hace pensar que hoy soy más
sabio
de lo que podría ser
mañana?

Sí considero el aburrimiento como señal
de mi deseo de cambiar de actividad,
puede empujarme hacía nuevas ideas o tareas
convirtiéndose en estímulo para *la* originalidad.

Si tomo en cuenta mis sentimientos durante el día
y trato de hacer aquello que realmente deseo no
siento haber perdido el tiempo al final de la
jornada.

Últimamente me he percatado que
durante el día, a veces, pienso en
la actividad realizada buscando
establecer mi dirección.

Esta búsqueda es espontánea, casi inconsciente.
Si mis actos parecen sin finalidad me siento
deprimido y enervado.

Si no me siento capaz de
encaminarme en una "buena" dirección
surge en mi alma una inclinación destructiva
irme, irme, *irme* a cualquier lugar
incluso Irme al diablo.
Cualquiera dirección parece preferible
a una falta de dirección.

Esta ausencia de rumbo puede inclinarme
a la violencia, a un amor destructivo o al alcohol.
Más que el logro, es la dirección
la que infunde el sentimiento de progreso.

El deseo de ser más de lo que soy
ha sido poderoso y permanente en mi vida.
Es una resistencia a permanecer en un estado.
Es un querer hacer más, aprender más, expresar más,
crecer, progresar, lograr, expandirme.

Siempre pensé que este impulso profundo se
despertaba porque había algo fuera de mí que
quería ser o hacer o poseer.

He pasado gran parte de mi vida
tratando de entenderlo.
Actualmente sé que esta energía interna
busca más allá de una pareja
una profesión o una religión
va más allá del goce del poder o de la trascendencia,
extrae lo mejor de mí, hace manar más de mi ser.

El pasado se ha desvanecido
y el futuro aún no ha llegado.
Mis deseos por lo tanto deben ser,
sólo para y por el presente.
Sí deseo adelgazar
significa que ahora experimento un conflicto
entre la realidad de mi cuerpo
y mi imagen de él.
Pensar que mis deseos se refieren al futuro
me impide hacerme responsable de ellos ahora
y lo que es peor, me induce a planificar el futuro,

A menudo los deseos que yo creo referirse al futuro
están basados en expectaciones
no realistas de mí mismo
que me empeño en alcanzar.
Deseo desarrollar una teoría de la realidad
basada en el pre conocimiento.

¿Estoy tratando con esto de ser yo mismo o satisfago una imagen feliz de mí mismo? Yo soy todo lo que soy en el presente. Lo que me gustaría o debería ser debo buscarlo en mi futuro.

El perfeccionismo es una muerte lenta. Si cada cosa ocurriera como a mí me gusta o como la hubiera planeado nunca experimentaría algo nuevo. Mi vida sería una repetición infinita de viejos resultados, Cuando cometo un error experimento algo inesperado.

Algunas veces reacciono frente a mis errores como si me hubiera traicionado.
Mi temor a equivocarme parece basarse en la suposición secreta de *que* soy potencial mente perfecto y que bastaría sólo un poco de cuidado para no caerme del cielo.
Pero un "error" es un manifiesto de lo que soy, es un bache en el camino que intento, es una advertencia de que no estoy tomando en cuenta mi realidad.
Cuando haya *escuchado* a todos mis errores habré crecido.

Cuando estoy haciendo algo mal
puedo ver que una parte de mí
quiere seguir haciéndolo así que
busca incluso justificaciones para
continuar de ese modo.

Un modo seguro de tener una experiencia desastrosa es hacer algo porque "es bueno para mí".

Cuando me parece haber aprendido un modo de vivir,
la vida cambia
y me deja igual que al comenzar.
Mientras más se modifican las cosas
menor es mi cambio.
Mi vida oscila irónicamente
entre la madurez y la regresión.

MÍ sensación de progreso se basa en la ilusión
de que las cosas a mí alrededor no van a cambiar
y que finalmente he logrado
un poco de control sobre ellas.
Nunca habrá medios orientados
hacia fines, tan sólo medios.
Yo soy un medio. Soy el que empezó.
Cuando termine
seré lo que ha quedado de mí.

A veces los hombres en la cima
de un hallazgo importante o de un triunfo
piensan que su vida no tiene problemas.

Pero no creo que tantas personas
tengan la vida suave y armoniosa que
sugieren con dulces cautelosas o
contenidas palabras.

Nunca se vive dos veces el mismo suceso y en la vida de todos se mezclan problemas, triunfos ambiguos, vagas derrotas y sólo escasos momentos de paz indudable que nunca se pueden retener

Mi lucha cotidiana vale la pena, pero
es sin embargo un combate que
nunca concluiré.

Esta farsa cotidiana de normalidad
es uno de los crímenes mayores
que nosotros cometemos.
Las incontables conversaciones intrascendentes
que tengo con gente diversas
me dejan la impresión de que ellas
no tuvieron ninguna dificultad,
incluso el quejumbroso se muestra como víctima:
Rara vez reconoce estar confundido.

El está bien, tan sólo las circunstancias le
son adversas. "No le hagas caso, tiene
problemas" decimos reflejando una
actitud universal frente a las tribulaciones
ajenas.

Tener un problema implica una extraña debilidad.
Cuando veo esta fachada de normalidad, comienzo
a pensar que yo también merezco tal vida; rechazo
mi situación actual, creo que mis problemas son
tragedias inmerecidas. Considero antinatural el que
yo los tenga, adopto entonces una apariencia de
normalidad.

Oscilo entre una conclusión transitoria y la próxima pensando que cada una de ellas es la definitiva. La única cosa que sé con certeza es que estoy confundido.

Qué cantidad más absurda de energía he gastado en mi vida tratando de entender cómo las cosas "realmente" son, cuando casi siempre no fueron así.

¿Hay más verdad en mí interpretación nocturna de un acontecimiento que en la que hago en medio de la tarde cuando estoy en la situación misma?

No hay absolutos para algo tan relativo como la vida humana.

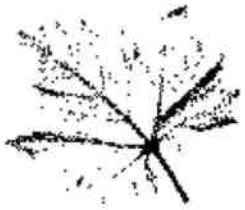
Para mí, el pensar es a veces un mecanismo defensivo, un modo de evitar algunos sentimientos, un modo de *no* encarar la situación en que me encuentro. Especialmente en sociedad donde la razón es mi brújula.

Mi problema es analizar la vida,
en vez de vivirla.

Una teoría es una teoría y no la realidad.
Tan sólo encierra pensamientos
que fueron parte de mi realidad *entonces.*
Una afirmación o un "juicio" es un énfasis —
implica un cierto modo de mirar
y en el mejor de los casos es una suerte de miopía.
Designar es también una forma de ver algo.
No es posible afirmar algo sobre la realidad
sin omitir muchas cosas que son también verdaderas.

Si pudiéramos decir todo sobre una cosa
no tendríamos una realidad. Sólo palabras
y mientras hablo sobre ello la realidad habrá cambiado.
Cuando sobrepaso mis teorías y denominaciones
o cuando la realidad las deja atrás
me siento muerto al no encontrar
nuevas maneras de ver las cosas.

Piensas que debes hacer algo
para asir la realidad.
Tus amigos están a tu lado.
Deja que la conversación surja.
No presiones. No te entrometas.
Reclínate y permite que la realidad ocurra.



Cuando lucho, mi horizonte se estrecha y pierdo oportunidades. Si me aferró, me niego a lo nuevo. Si no veo algo, es como si no existiera. Poco puedo hacer por mis sentimientos pero si me "doy cuenta" puedo al menos eliminar el borde de miopía que cubre mis deseos.

La elocuencia es a veces lírica, a veces poderosa, pero siempre es una exageración y siempre una proyección.

La gente deshonesta confía más en las palabras que en la realidad.

Todo aquel que conoce su interioridad no puede creer en el pensamiento objetivo.

Yo rechazo el pensamiento objetivo.

Yo que sé que no soy más sabio que los demás ¿soy por ello más sabio?

La cantidad de cosas que quedan
fuera del perímetro de mi capacidad económica
permanece constante por más que crezcan mis ingresos.
Con cada incremento de mis ganancias
un nuevo perímetro se crea y siento
la misma sensación de falta relativa.

Cuando pienso que sería feliz si pudiera tener
ciertas cosas que no puedo pagar,
un aumento en mi salario no aleja la infelicidad,
ya que desde mí nueva posición financiera
puedo ver un nuevo conjunto de cosas que no poseo.
Este problema no existirá cuando entienda
que la felicidad radica en una actitud hacia el presente
y no en una condición futura.

No necesito una "razón" para ser feliz
ni consultar el futuro
para saber cuán feliz me siento ahora.

El comentario: "tienes suerte
podría haber sido peor"
encierra una ayuda que no necesito.

También "podría haber sido mejor"
o simplemente, no pudo ser sino del modo que fue.

Hubo un tiempo en que pensaba que para
"ser auténtico" bastaba con actuar de)
modo que sentía.

Al preguntarme qué deseaba decirle a alguien
sólo cosas negativas acudían a mi mente
Al escrutarme, lo negativo se imponía primero.
Reparaba en ello porque era social mente inadecuado
o porque temía sentir de ese modo.
Luego descubrí que detrás de los sentimientos hostiles
había otros más positivos en una zona profunda
que surgían al darme tiempo.
Mientras más intensamente trataba de "ser yo"[f]
nuevos "yo" encontraba.
Ahora creo que ser fiel a mí mismo implica
no sólo reconocer todo lo que siento
sino que haciéndome responsable de mis actos,
optar por responder a una parte de mis sentimientos.

Cuando empecé a tratar de ser auténtico
me sentí muchas veces atrapado por mis sentimientos.
Pensaba que debía contar con ellos,
que no podría modificarlos
y que no debería hacerlo aunque pudiera.
Había en mí muchas emociones
negativas que no me gustaban
y sin embargo, creía que debía expresarías
si deseaba ser yo mismo.

Desde entonces he comprendido que los sentimientos se modifican y que puedo contribuir a su cambio. Se transforman al darme cuenta de ellos. Cuando reconozco mis sentimientos, se vuelven más positivos y también se transmutan al expresarlos. Al decirle a un hombre que no me gusta ya me gusta más.

También he comprendido
que el no querer expresar algo negativo
es también un sentimiento, una parte de mí
y al ceder a esta fuerza contraria
soy realmente más fiel a mí mismo.

Aceptar lo que es, es lo que se requiere. Aceptar la realidad como realidad, es el *ahora.* Hoy me he sentido ansioso ante cualquiera decisión por pequeña que sea. ¿Qué debo ponerme? ¿qué debería comer? ¿cerré la puerta? ¿Es que me preocupo demasiado? Por ahora esta ansiedad es mí realidad.

No luches con un hecho. Reconócelo.

El matón que hay en mí siempre guapea aludiendo a reglas o principios. Este bravucón siempre tiene una razón para actuar y ésta es indefectiblemente idealista.

Esta es mi parte cobarde, se oculta
detrás de "lo correcto" — y así
puedo desentenderme de mi deseo de herir.

Parece que tengo que ponerme en
contacto con mis deseos de herir *antes* de
reconocer mi deseo de no herir.

Mi potencialidad para el mal
es igual a la de cualquier hombre.

Si no acepto este hecho,
esas tendencias podrían gobernarme.

Puedo librarme de esas fuerzas
sí las reconozco cuando se apoderan de mí
y aceptándolas como parte mía
elijo no seguirlas.

Sólo de este modo comienzo a incorporar
las partes que había rechazado y a entender
qué es lo que hago cuando critico a mis
semejantes.

A veces me dan ganas de golpear o asustar a mi perro,
especialmente cuando se muestra cobarde.
Sin embargo, cuando tengo conciencia de tales deseos,
en vez de soslayarlos me mantengo atento a ellos,
sumergido en su curso.
Entonces, mis sentimientos cambian
volviéndose más positivos y juego con él
de una manera ruda que le encanta.

El darme cuenta de esto lo transforma
en mi mente.
Si antes era. un objeto que quería golpear,
ahora es mi perro con sentimientos y que no deseo herir.

Si al contrario evito mis impulsos crueles sin
identificarlos como parte de mí, o si
reconociéndolos como míos los combato, éstos
se vuelven más amenazadores.

Rechazar mis sentimientos es condenarme por tenerlos.
La parte rechazada reacciona tornándose más fea.

El darme cuenta, lo más profundamente posible,
parece que siempre vuelve
más positivo el flujo de mi energía.

No hay sentimientos destructivos,
sólo hay actos destructivos.

Mis acciones pueden volverse destructivas cuando condeno o rechazo mi sentir. Si no quiero sentir de un cierto modo ignoro el hecho de que realmente siento así y que ese sentir es parte de mí.

Sentir de un cierto modo es un sentimiento,
el no querer sentir así es otro
y éste no es capaz de detener al primero.
Puedo modificar mi respuesta a un sentimiento
pero no puedo desembarazarme de él,
tal como no puedo deshacerme de mí.

Cuando niego un sentimiento, no lo destruyo, y pierdo mi capacidad de expresarlo como quiero.

Al condenarlo dejo de considerarlo parte de mí y entonces parece adquirir vida propia forzándome a responder a él de un modo rígido; pero si reconozco que "yo" vivencio el sentimiento mantengo mi capacidad de actuar del modo que elijo y no de la manera que temo.

Esta noche un niño se acostó en mi regazo esperando mi cariño. Me sentí duro y torpe. Estuve tan ocupado pensando cómo debería sentir que no tuve tiempo para ver lo que sentía, Quizá mi temor de no sentir amor era infundado y lo habría encontrado en mi corazón si no hubiera temido tanto mirarme.

Cuando Gayle, mi mujer, se enferma, me molesto, siento ira y luego indiferencia, Me enojo porque ella se pone exigente, me hace perder el tiempo o altera el orden de nuestra vida. Me irrito conmigo pensando que no debería enojarme. Termino el conflicto suprimiendo todas mis emociones. Sin embargo, si en medio de él, me doy tiempo para examinarme puedo observar que los sentimientos negativos se mueven superficialmente. Bajo elfos se agitan otros más amorosos. Es difícil reconocerlos en esas circunstancias y los pierdo completamente si trato de actuar más solidariamente de lo que siento.

A menos que acepte mis defectos es
seguro que dudaré de mis virtudes,

Si verdaderamente acepto mi conducta
es que he dejado de juzgarme.

Recibí de la naturaleza mi cuerpo y mis emociones, es absurdo que me censure por estar asustado, por sentirme inseguro, egoísta o vengativo.

Hacerlo es como enojarme por el tamaño de mis pies-No soy responsable de mis sentimientos sino de lo que hago con ellos,

Igualmente absurdo es enfadarme por haber tenido un pensamiento o criticarme por algo que hice el año pasado.

Muy bien, eso es lo que pensé, pero ahora *esto* es lo que pienso...

"No deberías sentir de esa manera", me digo. Pero mis emociones no siguen las leyes de la lógica.

Mi intelecto no puede saber
lo que mi cuerpo debería estar sintiendo.

Mi cuerpo tiene sus razones para sentir de ese modo y considerando todos los factores que escapan a mi mente no puede sino sentir así.

"No te censures por tus sentimientos"

"¿ni siquiera por los condenatorios?”

"No te sientas mal"

"Pero así me siento"

Siento lo que siento que siento.

Me invitaron a salir y respondí: "no puedo, debo permanecer en casa, mi mujer está enferma".

Es evidente que no me hice responsable de mis actos.

Espero tener, la próxima vez, el valor de afirmar que hago lo que hago porque yo deseo hacerlo.

He notado que a veces pienso:
"debería hacer esto y lo otro"
con la intención de encubrir mi deseo de hacerlo.
Si debo hacerlo no es preciso admitir
que lo quiero hacer, o que no lo quiero.

El precepto "no seas egoísta"
encierra un ideal inalcanzable

Todos somos egoístas ya que siempre hacemos lo
que una parte de nosotros desea hacer.

La generosidad recompensa tanto como la avaricia.

El egoísmo no es en sí ni bueno ni malo;
todo depende de la *forma* en que somos egoístas
o de si este egoísmo causa bien o mal.

Una mentira emerge de mis palabras
causándome sorpresa, prefiero rectificar esas
mentiras en el acto y nadie piensa mal de mí
cuando lo hago.

El darme cuenta de esta clase de mentiras me
ayuda a ver qué me siento inadecuado o qué
partes de mi ser trato de no aceptan A veces
miento cuando pretendo anticipar las
consecuencias de algo que he hecho.

Entonces fantaseo sobre las explicaciones que daré
(si estas fantasías se tejen fuera de mi atención
pueden convencerme
de que los hechos me fueron favorables)
termino mintiendo,
creyendo (a medias) decir la verdad,
Pero si soy consciente de estas fantasías
puedo detener el juego
conservándome lúcido acerca de lo que ocurrió
y lo que habría que decir para ser fiel a la verdad.

Proceder así demanda un esfuerzo persistente pero
casi siempre me induce a s e r más verdadero y si no
lo soy no me avergüenza ante mí mentir.

Cuando reviso mis fantasías
a la búsqueda de los valores que expresan,
me causa sorpresa su pequeñez.

A menudo se refieren a cómo me gustaría sentir
más que a cómo siento realmente.

Frente a un hombre que me atemoriza
me imagino que soy muy fuerte
(en verdad, me siento débil en su presencia).
Si quiero ser yo mismo, debo admitir que le temo.

Si temo ser derrotado no es preciso que escoja entre ceder al temor o reaccionar contra él. Puedo también reconocer lo que siento y permitirme hacer lo que surja de mí.

El darme cuenta de mis emociones aumenta mis alternativas, ensanchando el rango de mi elección.

El miedo es un zumbido que apaga la intuición.

La ansiedad, el temor, el pánico, son huidas
de algo oculto en un rincón de mí mente
que no quiero mirar.
Algún pensamiento, alguna imagen
que me impulsa a escapar,

El temor es a menudo una indicación
de que huyo de mí.

Es posible que exista un miedo natural y sano
pero hay una forma de temor que rechazo y al
que me resisto a obedecer.

Es aquel que me empuja
a actuar contra mis sentimientos
o incluso antes de saber lo que siento.

Es el miedo a contrariar a las gentes,
a no hacer lo que esperan de mí.

Cuando actuó movido por ese temor
me siento pequeño, débil y sin personalidad.

Quiero tener en cuenta lo que esperan de mí,
pero no deseo ser tiranizado.

Cuando deliberadamente los contrarío
demuestro que todavía me controlan.

Mi aspiración es que mis actos reflejen
amor y respeto por mí mismo.

La mejor manera de servir a los demás es hacer lo que es útil para mí.

Lo que hago con mis sentimientos me interesa más que lo que hago con mis palabras o mis manos.

Quiero vivir desde dentro hacia afuera no desde fuera hacia adentro.

La mayoría de las palabras nacieron como
una descripción del mundo externo, por eso
no pueden reflejar lo que ocurre en mi alma.

Querer hacer algo es un deseo, no una frase,
cuando "decido" lo que quiero hacer
traduzco mí deseo en palabras y surge una frase,
El deseo de mi cuerpo es desplazado hacía mi mente,
y al preguntarme lo que quiero hacer
sólo respuestas triviales acuden
ignorando el hecho de que tal vez
no haya palabras adecuadas
para reflejar lo que siento.

La configuración de algunas situaciones implica por tradición una emoción determinada.

Si mi mujer me abandona, me enojo en
lugar de ponerme alerta.

Casi siempre respondo como debería
y no de acuerdo a mis verdaderos sentimientos.

La confusión y la indecisión son los signos indicadores de que esto me está ocurriendo.

Sería importante para mí,
en ciertas situaciones,
establecer bien la diferencia
entre mi manera de ver a ciertas gentes
y el efecto de los juicios que he oído sobre ellos.
Yo no veo a esta persona como falsa
¿cómo la veo pues?
Surge el problema de saber cómo la veo ahora
versus el tratar de ser consecuente con las opiniones
que en el pasado expresé sobre ella.

Si al hablar conmigo mismo
uso el "yo" en lugar del "tú"
y dejo de tratarme en tercera persona,
puedo conocer mejor mis sentimientos.

La tercera persona supone una audiencia e
impone por lo tanto un "deberías" social.

Analizar es condenar. Me
pregunto a mí mismo: ¿Por
qué deseas hacer eso? La
pregunta es malévola, busca
motivos ya prejuzgados.

Cuestionar mis motivos
me lleva a frustrar
el deseo que tenía.
Sería más sano aceptar mis deseos
descubrir su dirección, aclararlos, no juzgarlos.

La mayoría de las decisiones y posiblemente todas, han sido ya tomadas en un nivel profundo de la mente, y llegar a ellas a través de un proceso racional es redundante. La pregunta ¿qué es lo que quiero hacer? es frecuentemente una reacción de temor frente a una decisión subconsciente.

Otra cosa distinta es preguntarse
¿qué es lo que deseo hacer "realmente"?
¿Qué es lo que estoy sintiendo realmente?
Estas interrogantes evidencian que en un momento dado experimento sentimientos diversos
y que deseo llegar a aquel que me es más central.
Al alcanzarlo, se hará evidente lo que tengo que hacer.
Si me siento sediento no necesito preguntar
¿qué es lo que quiero hacer?

Algunas veces mi única manera de saber qué es lo que quiero es proseguir y hacer algo

Entonces, al comenzar a actuar mis sentimientos se aclaran

Ser yo mismo incluye arriesgarme, intentar nuevas maneras de ser, aceptar los riesgos de nuevas maneras de "ser yo mismo" para poder ver cómo deseo ser.

Si deseando escribir no escribo,
es que no deseo escribir.

Si parado frente al refrigerador
me pregunto ¿tengo hambre?
es que, no tengo hambre.

Alguien me pregunta
"¿Te gustaría hacer esto o aquello?”.
Una escena se dibuja *en* mí mente
atractiva o no y respondo:
si lo haría, o no, no lo haría.
Pero esta imagen no es pre conocimiento,
está formada por experiencias
pasadas que serán en mayor
o menor grado *diferentes* al acontecimiento futuro.

Experimento algo en mi vida que
es tan tangible que me sorprende
que no haya palabras para expresarlo.
He hablado con otras personas
que también la han tenido
incluso con más intensidad que yo.
Se trata del sentimiento de que "ahora
es el momento de hacerlo".
A menudo cuando me preguntan
por qué no he hecho algo
respondo: "no ha llegado el momento".
Los astronautas reciben desde tierra
una señal que se asemeja:
"Todos los dispositivos están listos";
pero ellos pueden al menos
saber de dónde viene esta orden.

Mi capacidad de percibir lo
que es natural y adecuado hacer,
cuando funciona, parece tomar
en cuenta acontecimientos futuros.
A veces siento "haz esto"
y sólo más tarde
compruebo la ventaja de haberlo hecho.

Escuchar mi intuición significa identificarme con toda mi capacidad de darme cuenta, ser mí experiencia, y no tan sólo los datos provenientes de mi corazón. Este darme cuenta total se traduce en una serena orientación que está por encima de toda razón.

Cuando mi atención se vuelve rígida mis actos reflejan sólo una parte de mí. Si la razón prevalece sobre mi captación total dejo de oír mi ritmo integral

La serenidad es fruto del todo.
El temor es fruto de la parte.
La intuición va más allá del foco
de figura y fondo de la percepción consciente.

Se dice que el hombre está esencialmente solo.
Yo pienso que *lo único* esencial
es el "aquí" y el "ahora"
y que nuestros momentos de soledad
parecen de algún modo más verdaderos y reales.

La palabra "Dios" comienza a tener significado cuando estoy en soledad.

No significa *nada* en una discusión.

Yo no creo que la religión sea *alcanzable*
a través del intelecto,
Yo puedo creer, pero sólo cuando estoy en silencio.

Necesito la soledad, como el alimento o el reposo, y es más placentera cuando ocurre al ritmo de mi necesidad.

Una soledad programada no es nutricia.
Soledad es tal vez una expresión errada.

Para mí estar solo significa unión, el
reencuentro mío con la naturaleza,
reunión del yo con el ser; con el todo.
Para mí en especial l*a* soledad significa
reunir mis partes diversas, jerarquizar lo
grande y lo pequeño.

Yo creo que la soledad es un acto profundo
y necesario de autoestimación y de amor a sí mismo.

Cuando era creyente me equivoqué muchas veces
tratando de guiarme sólo por mi intuición.

Esto sugiere que debería usar
mi intuición cuando quiero,
y la meditación cuando deseo
o el razonamiento cuando parece adecuado.
Es absurdamente autocontradictorio
pensar que siempre debo confiar
en mí intuición porque he llegado,
razonando, a la conclusión que es lo mejor

La semana pasada estuve ocupado en un juego:
traté de predecir lo que haría en los próximos minutos.

Descubrí que a pesar del esfuerzo la mayoría
de las veces no podía acertar o si lo hacía el
resultado era tan inseguro que podría
atribuirlo al azar.

Me impresionó la diferencia
entre mis fantasías sobre el futuro
y la experiencia real del mismo.
Mi predicción es a lo sumo un cuadro vago
de clases, de actividades; en cambio la experiencia
es un tejido de estados de ánimo,
sensaciones corporales,
percepciones y pensamientos,
diferente a todo lo experimentado anteriormente.

He descubierto que al estar consciente de lo absolutamente impredecible e inasible que es el futuro inmediato, me es imposible sentirme aburrido. A medida que escribo esto me convenzo de que el aburrimiento es un falso concepto del futuro. Mi tedio descansa en la expectativa de que el porvenir será "siempre lo mismo". No puedo esperar cambios inminentes y permanecer aburrido.

Estoy empezando a percatarme que
al estar aburrido creo estar cansado de lo que
me rodea, pero en verdad estoy fatigado de mis
pensamientos. Es el pensar furtivo, monótono
y repetido el que produce el descontento.
Al adoptar una silenciosa actitud de
darme cuenta de lo que transcurre, al escuchar,
mi mente se refresca y la situación que me
aburría se vivífica.

SÍ mi atención vagabundea
es porque quiere ir hacia algún lugar.

Es evidente que no quiere permanecer sujeta donde yo
la fijo, prisionera de un deber rígido.

Un plan elimina el tedio prometiendo un cambio. Pero, irónicamente, un plan es tan sólo mi decisión de *imaginarme* un futuro distinto, y si lo sigo demasiado estrictamente excluye los sucesos espontáneos,

A veces mi aburrimiento opera de este modo: No me gusta lo que estoy haciendo y tampoco puedo pensar en hacer otra cosa, y si llego a hacerlo parece como algo remoto e irrealizable. Mi mente corre de un plan insatisfactorio al otro y mi aburrimiento se profundiza y me siento cada vez más frustrado. Cuando esto ocurre me resulta útil suspender todo esfuerzo por "decidir". El pensar que sólo mi intelecto debe decidir convierte a mi cuerpo en un objeto y me divide.

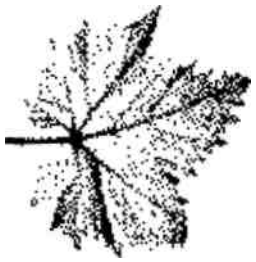
Sin embargo si espero y tomo conciencia
del flujo de vivencias que ocurren en mi interior,
en un momento dado siento un impulso que viene
desde adentro y que sin bullicio
me dirige hacia un hacer.
0 noto que ya he actuado sin que el "decidir"
haya sido la causa de mi acción.
Algunas veces el "qué haré" es permanecer
sentado.

No siempre es necesario pensar con palabras. Las palabras con frecuencia me impiden actuar en forma plenamente intuitiva.

Los temores, la indecisión y la frustración, se alimentan con palabras.

Sin palabras, generalmente cesan.
Si al tratar de relacionarme con alguien,
especialmente si se trata de un desconocido,
dejo de pensar en palabras
y atiendo a la situación, permaneciendo abierto,
encuentro que actúo más adecuadamente,
en forma más natural u original
y a veces incluso con audacia.

Tal vez las palabras sean buenas para rememorar, pero son limitadoras cuando necesito actuar en el presente.



Cuando enjuicio a alguien
y veo faltas en su conducta
mi actitud encierra estos sentimientos:
miro al otro como una cosa
y no como un conjunto de muchas partes.
Me desagrada. No puedo entenderlo.
No puedo justificarlo, pues él "sabe cómo actuar".

Al proceder de este modo estoy mostrando
mi propia autocondenación:
una falta significa fallar a un ideal.

¿Qué ideal? El mío.
Las acciones de otra persona son buenas, malas
o comprensibles de acuerdo a *"mi* experiencia".

Mis críticas al otro revisten esta forma:
Si "yo" hubiera dicho o hecho eso
pensaría que "soy" prejuicioso, inmaduro, egoísta.
Una parte de mí desea o podría hacer lo mismo;
por eso condeno esa acción en forma implacable.

Si hubiera comprendido por qué deseo hacerlo
y me hubiera perdonado por ello,
no condenaría a mi semejante de este modo.

Me irrita, porque hay algo en mí que no comprendo o
que aún no he aceptado.

Sólo porque no habían pagado el alquiler Lorson
llevó a Mac y Lore a los tribunales. Lo siento
despreciable. Lo considero maricón y débil. Me
parece que hay que pisotearlo,

Pero, ¿y si los hubiera muerto a tiros
sentiría los mismo? De seguro
que no sentiría rabia, aunque tal vez un bandido
en mí lugar sentiría rabia. Si Lorson se
los hubiera comido como un caníbal
no hubiera sentido nada de ira
sino más bien espanto, perplejidad
y hasta un poco de lástima,

El principio parece ser el siguiente:
Algo es una "falta" si yo también soy capaz de
hacerlo, y una "enfermedad" si no lo soy.

Si alguien me despierta aversión
o si me sorprendo ignorando o evitando
a alguien en un grupo,
probablemente estoy huyendo
de un rasgo mío que esa persona exhibe.

Si algo que tú haces me irrita
quiere decir que tu falta también es la mía.

La crítica que más me hiere es aquella que
hace resonar mi propia condenación.

Conozco dos caminos para descubrir
las zonas que no veo de mí mismo.
Uno es saber qué rasgos de los otros me irritan
y el otro es el reconocimiento de aquellos
comentarios que me hacen ponerme a la defensiva.

Si paso revista a mis últimos encuentros
puedo saber fácilmente lo que me enoja en las gentes,
pero si tengo una actitud defensiva
puede ser difícil reconocerlo.

El mejor modo que tengo de detectar esto es por el siguiente síndrome: contesto apresuradamente, me siento en la necesidad de hablar demasiado, y me impaciento si me interrumpen. Me pongo explicativo y trato de persuadir. Pero me siento frustrado incluso si estoy teniendo éxito, como si el daño ya se hubiera hecho. Pienso aceleradamente y me resisto a detenerme y a reflexionar, como si perdiese algo por hacerlo. Siento mi cara fija y seria. Luego de escuchar el comentario por lo general rehuyo mirar al otro. Soy incapaz de tomar el comentario de otro modo que no sea en serio; las palabras nunca me parecen ligeras o divertidas. Cuando los demás se dan cuenta de mi reacción, puede que ellos tomen la situación con liviandad. Yo me siento entonces un tanto incomprendído y maltratado.

Como sé que al criticar a otro
estoy reaccionando contra mis propias faltas,
me gusta ser honesto y objetivo en mi crítica.

Después de observar una falta en alguien observo mi propia conducta con mayor claridad. Esta forma de crítica funciona mejor si la hago en silencio.

Cuando me siento actuando a la defensiva prefiero tomar conciencia de que estoy actuando a la defensiva, pero sin dejar de actuar tan defensivamente como quiero hacerlo.

Nadie está equivocado.
A lo sumo alguien está mal informado.

Si pienso que un hombre está errado
o yo o él no hemos tomado algo en cuenta.
De este modo si no estoy
empeñado en mostrarme superior,
sería mejor que tomara en cuenta lo que él considera.

"Tú estás equivocado" significa "no te entiendo" "no veo lo que tú ves".
Pero no hay error en ti, tú simplemente no eres yo y eso no es erróneo.

Pareciera que siempre me estoy sintiendo superior o inferior a los demás, que me va mejor o *que* me va peor que a los demás. Los momentos superiores son de gloria, pero los momentos más escasos y preciados son cuando me siento como igual.

No hay tal cosa como "mejor" en un mundo compuesto de individuos.

¿Por qué esta necesidad de analizar,
clasificar y etiquetar cada nueva
relación?

Para mí, el tratar de clasificar algo tan
complejo como un ser humano sólo
reveía mi propia superficialidad.

Un juicio sobre alguien es una abstracción
que agrega cualidades inexistentes
y que despoja al otro de su singularidad.
Al clasificara alguien lo convierto
en una cosa.
Mi único modo de tomar contacto con alguien
es vivenciándolo, sin lucubrar sobre él.

Esto: Es tanto trabajo hablar con Bill.
¿Por qué será tan aburrido?

Frente a esto: Me hago tan trabajoso el hablar con Bill. ¿Cómo consigo hacerlo tan difícil?

Quisiera confiar a alguien mis dificultades matrimoniales, pero también deseo ser leal a Gayle. Puedo hacerlo si las expreso como *mis* dificultades y no como provocadas por ella.

Cuando mi amigo dijo que tenía dificultades para entenderse con su madre, me gustó aún más. Me gusta un hombre con fallas especialmente si lo sabe,

Errar es humano. Yo me siento incómodo relacionándome con dioses-

Tengo la opción de estar en lo cierto o de ser humano.

Cuando encuentro a alguien a quien he criticado soy casi siempre excesivamente amable con él.

Es imposible hacer una afirmación tan general que cubra todas tas excepciones, y sin embargo tantas veces la conversación consiste en que cada persona se dedica a indicar las excepciones obvias a las afirmaciones que hace el otro.

No puedo estar legítimamente en desacuerdo con lo que dices sobre ti,
excepto acerca de lo que afirmas sobre los demás.

Lo único que puedo contestar a lo que dices sobre ti
es que yo soy diferente....
Las afirmaciones que encierran mayor significado
se refieren a mí, a tí, al aquí y al ahora,
y no es necesario oír la opinión de otra autoridad.

Al generalizar afirmo que es verdad para mí lo que
es verdad para los demás. He notado que a
menudo hablo en general para provocar la ilusión
de verdad compartida.

De este modo mí ego obtiene apoyo
y se disipa la sensación de soledad.
A veces cuando generalizo estoy de hecho diciendo
"Juguemos a que yo soy Dios", y desde luego
que la otra persona discute ese punto hasta el
cansancio.

Si la otra persona sostiene su punto de vista
defendiendo sus ideas como propias,
atiendo mejor lo que dice y miro en mi interior.

Si tú me dices la forma en que "tú" ves
en lugar de la manera cómo es,
me ayudas a descubrir la forma en que "yo" veo.

Cada vez que me encuentro
discutiendo algo con pasión,
puedo estar seguro que no
estoy muy convencido.

Me resulta casi imposible hacer
declaraciones enfáticas, sin sentir
pequeñas punzadas de duda y de
cautela.

"Estoy de acuerdo" o "estoy en desacuerdo" son estados mentales imposibles. No hay dos personas que puedan pensar en forma exactamente igual o en forma exactamente contraria.

Algunas veces afirmo estar de acuerdo
solo para eludir la confrontación
o para silenciar a la otra persona.
A menudo digo no estar de acuerdo, para lucirme.

Hay una diferencia importante entre decirle a una persona como lo siento y los argumentos que agrego para fundamentar lo adecuado de mi punto de vista.

Mis sentimientos sobre alguien
no necesitan un alegato
pues no se generan en forma deductiva.

Si alguien no está de acuerdo conmigo ¿por qué habría de revisar inmediatamente lo que he dicho?

Los demás no quieren que esté siempre de acuerdo con ellos. Verían esto como falso. Pueden percibir que quiero controlarlos: Estoy de acuerdo con ellos para caerles bien. Ellos sienten: "No quiero existir para que me gustes: *No existo* para que me caigas bien".

Una reacción negativa es mejor que ninguna reacción. Preferiría que alguien me odiase a que no me viera. Al menos si me odia, no le soy indifirente.

Violar, cazar, destruir vida salvaje, coleccionar animales exóticos, cortar flores, criticar hombres eminentes, puede, a veces, reflejar un anhelo de contacto o de identificación con seres libres y hermosos muy diferentes a nosotros.

Si alguien me critica, no me empequeñece.
Más que una crítica a mí es un despliegue
de su pensamiento crítico.
Está revelando sus pensamientos y emociones, no mi ser.

Hace un tiempo cuando defendía mis méritos buscaba desesperadamente la aprobación de las gentes pensando que su aceptación probaba algo sobre mí pero, en realidad, sólo probaba algo sobre ellos.

Al oír una crítica me pregunto:
¿esta afirmación me ayuda a entenderme mejor?

Nunca me pregunto. ¿Es verdadera?
Si respondiera "es verdad", sólo diría:
"Pienso lo mismo de mí".
Pero nadie sabe si eso *es* verdadero o falso.

Pienso que "fui un imbécil"
y no que "dí esa impresión"
o que fue la impresión que "él" tuvo de mí.

Yo no me proyecto como una sola cosa. No predetermino una sola reacción. Hay muchas maneras como una persona puede reaccionar frente a lo que hago. Como decide reaccionar es responsabilidad del otro. (Esto es un tanto más difícil de ver cuando he tenido un "éxito tremendo")

No *tengo* que sentirme herido por las críticas.
Es mi propia interpretación del *significado que tiene para mí* lo que produce el dolor. Bob dice:
"A veces actúas como un niño de tres años", o
Esther me dice: "Suenas como si estuvieras predicando".
¿Qué significado tienen estos comentarios para mí?

Soy yo quien elige interpretarlos como peyorativos ya que no son intrínsecamente así y yo les atribuyo esta intención.

Creo que si estuviese más plenamente consciente y aceptante del modo que soy, si estuviera más familiarizado con mi manera de ser, si estuviera más familiarizado "conmigo", no me sentiría ni tan criticado ni tan halagado por sus palabras y tendría la confianza de juzgar su exactitud por mí mismo.

La inseguridad puede significar falta de
conocimiento de mí mismo —no puedo confiar
en mí mismo— no sé cómo funciono.
Soy inseguro en la medida que mantengo
partes mías escondidas de mí mismo.
O la inseguridad puede significar que sé
cómo funciono pero creo que no es lo suficientemente
adecuado.

Si planeo mi conducta
no respeto lo que soy,
y falto de confianza en mis medios,
prefiero sujetarme a reglas.

De otro modo, podría tropezar y
actuar como un ser humano.

La necesidad de "mejorar mi imagen" es posiblemente lo que hace que yo, Paul, etc., hablemos demasiado. El temor de que soy poca cosa me empuja porque mi experiencia me dice que en el pasado las palabras adecuadas han asombrado a la gente. - "Si logro decir las palabras acertadas estas personas me apreciarán".

En lugar de compartir la excitación
por el triunfo de algún amigo,
mi jactancia reproduce logros pasados
que introduzco en la conversación bajo falsos pretextos.

Anoche en la conversación con Bill me escuché siendo más gentil de lo que realmente sentía. Comencé a usar súbitamente palabras obscenas. Evidentemente quiero decir groserías para ser más verdadero.
— ¿O quizás para dar la impresión de ser más verdadero?

Cuando soy grosero estoy *siendo algo* más bien que diciendo algo.

Usando ese lenguaje atraigo la atención sobre mis palabras y no sobre mis pensamientos.

Es posible que si no temiera ser "yo mismo' pudiera ser espontáneamente divertido. A veces el miedo a expresar lo que pienso mata los pensamientos graciosos que aletean en mi mente.

El que yo intercale frecuentemente "y" y "hmmm" resulta de mi necesidad de responder de inmediato, de hablar sin tomar aliento, como si tuviera que avergonzarme de tomarme tiempo para pensar.

Interpretar mis pausas es problema de *ellos.*

Me siento presionado a responder cada pregunta. Pero, en verdad, soy yo quien me presiono.

Tal vez no "deba" seguir hablando, *ellos*
podrían estar cansados de oírme. Pero si
hablo es porque *yo* quiero. Al hacerlo *yo*
obtengo algo. No es por *ellos* que lo hago.
Entonces el problema real es: "¿Deseo
seguir hablando?”

Deseo decir algo a una persona
pero el temor acude: "es mejor que no",
podría interpretarme mal o estar apurada.
Este miedo arranca del pasado,
no de la situación actual.

Lo que alguna vez resultó mal
no tiene por qué repetirse.
Nosotros estamos situados "aquí" en el presente.
¿Cuál es, entonces, la situación *ahora?*

Hay algo de los halagos que me atemoriza. Parte de la razón es que tengo miedo de recibir algo que después podría negárseme. Si dejo que mis emociones se apoyen en las afirmaciones del otro, me estoy colocando en sus manos. Otra razón: me están colocando en un pedestal y ahora debo cuidarme para que sigan pensando así de mí. Otra: Hay una parte de mí que sabe muy bien que no soy tan bueno como lo implican sus halagos. Otra: Muchas veces yo he sido poco sincero diciendo cosas semejantes.

Tanto Bill como Bob me han
acusado de tratarlos como padres.
Por haberlos halagado demasiado.
¿Por qué tiendo a elevar a alguien
por encima de su vida?
Tal vez porque la siento buena
y quisiera ponerla por encima de todo,
disolviéndome en este entusiasmo.
No creo que esto sea malo,
quizás es excesivo.
Es como estar embobado con una mujer hermosa.

Podría responder a las alabanzas con honestidad.
Laurel me confió: "Eres una de las
personas más generosas que jamás haya conocido."
Pude haber respondido: "Creo que soy generoso,
pero no tanto como tú me ves.
Nos conocemos hace poco tiempo
y te he mostrado lo mejor de mí.
Cuando me conozcas mejor verás
que puedo ser tan insensato como cualquiera".

Mi relación con él es un ejemplo
de la dialéctica de mi amistad.
Al comienzo sólo vimos las *virtudes* del otro.
Luego sólo vimos nuestros *defectos.*
Si proseguimos tal vez alcancemos una etapa
en que nos veremos realmente.
Entonces seremos amigos....

Algunos contactos con la gente me
producen frustración.
Después de estar con alguien me siento insatisfecho o irritado, con la sensación de haber perdido el tiempo. Esto sugiere que mi expectación ha sido contrariada. Voy hacia las gentes en busca de algo y no lo obtengo. ¿Qué busco? Aprobación, apoyo, diversión, reconocimiento, amor, sexo, justificación.

Si necesito tu aprobación no te puedo ver.

Necesito aprobación, pero ahora que ya no soy más un niño no tengo por qué buscarla en una sola persona.

La aversión puede estar
relacionada con una necesidad.
Necesito algo que no me das.
La situación me desagrada,
entonces te llamo malo.
La ardilla que vive detrás de mi cabaña
se enfurece cuando retiro la basura.
No necesito su aprobación y su cólera me divierte.
Si fuera mi regalona y necesitara su colaboración
su rabia me irritaría;
una piedra no me contraría,
a menos que esté en mi camino.
Ni una nube, salvo que vierta su lluvia sobre mí.
Si necesito algo de ti, escucho en tus palabras
un sí, un no, un tal vez. O me enoja la evasiva.
No puedo apreciar cómo eres,
ni ver el mundo con tus ojos.

Muchas conversaciones se desarrollan en dos planos:
uno verbal y otro emocional.
En el verbal se encuentra lo que está permitido decir
y que es usado sutilmente para
expresar necesidades emocionales.
Ayer una amiga me contó que
alguien la había ofendido.
Le di mi opinión sobre la actitud de esa persona.
Mi amiga se enojó y empezó a discutir.
Ahora veo la razón con claridad.
Había oído sus palabras sin considerar sus sentimientos.
Ellas me hablaban de lo mal que la habían tratado.
Pero sus emociones musitaban:
"comprende cómo me siento".
"Por favor, acepta lo que siento."
Lo que menos quería mi amiga
era escuchar una explicación
sobre la conducta de la otra persona.

Yo hablo porque siento. Te hablo porque deseo que sepas cómo siento.

Mis afirmaciones son requerimientos.

Mis preguntas son afirmaciones.

Mis trivialidades son una invitación a hacernos amigos.
Mis chismes son una súplica:
Por favor, créeme incapaz de eso.
Por favor, respétame.
Mis argumentos insisten: Respétame,
muéstrate de acuerdo conmigo.
Yo digo que es así.
Mis críticas te revelan:
hace un rato, heriste mis sentimientos.

Si ignoro la demanda emocional y respondo sólo a tus palabras no habrá comunicación entre nosotros ni una corriente de comprensión.

No te sentiré y nos frustraremos. El núcleo de toda conversación es un llamado a la emocionalidad.

Si me siento frustrado es porque ignoro los sentimientos que quieres comunicar. Porque no me he detenido a pensar qué es lo que quieres de mí.

No quiero escuchar únicamente lo que dices.
Quiero sentir lo que quieres decir.

No te voy a obligar a atenerte sólo a tus palabras. A veces las emociones más profundas se expresan en palabras irracionales.

Quiero que seas capaz de decir cualquier cosa.
Incluso aquello que no quieres decir.

Me atemoriza tu silencio
por lo que podría significar.
Sospecho que estás aburrido,
desinteresado, qué opinas sobre mí
sin que yo te guíe.
Creo que si siguieras hablando
podría saber lo que estás pensando.

Sin embargo, el silencio puede indicar confianza,
respeto mutuo, reconocimiento
de que tú y yo somos diferentes,
de que vivimos y dejamos vivir.
Este silencio es una afirmación
de que ya estamos juntos como dos personas.
Las palabras pueden significar que quiero convertirte
en mi amigo y el silencio puede significar que acepto
que ya lo eres.

Si soy honesto con mis sentimientos
puedo ser más sensible a los ajenos.
Mis sentimientos los registran
con mayor fidelidad que mi intelecto.
Para saber qué ocurre dentro del otro
me pregunto ¿qué siento "yo" que le pasa?
en vez de preguntarme ¿qué "le" ocurre?
Para percibir lo que alguien siente con mayor claridad
dejo de oirle. Desatiendo mis pensamientos
y buceo en las profundidades de mi alma.
Si en contacto con mis sentimientos más íntimos,
le digo cómo entiendo lo que dice,
podrá responderme llanamente si estoy en lo cierto.

para poder comunicarme tengo que hacer
estas cosas: Darme cuenta de ti (descubrirte).
Hacer que te des cuenta de mí (descubrirme yo mismo).
Estar listo para cambiar durante nuestra conversación,
y estar dispuesto a revelarte mis cambios.

Para que la comunicación sea significativa
debe estar viva.
Tienes que ir más allá de "ti y de mí"
y alcanzar el "nosotros".
Si nos comunicamos realmente,
puedo aceptar que tu vida es distinta
y sin embargo participar de ella.
Y tú también compartirás la mía.
Saldremos de nosostros mismos
y seremos algo nuevo.
Para lograr este tipo de compartir
no puedo entrar en una conversación sujetándome.
Tengo que entregarme a la *relación*
aceptando lo que nazca de ella.

"Hablarle a" y "hablar acerca de" parecen ser
formas de comunicación, pero no lo son.
Cuando Gayle y yo visitamos otra pareja
nos encontramos "hablando acerca de" y diciendo
cosas tales como: "efectivamente, así es", como si la
regla fuera encontrar rápidamente algo sobre lo cual
todos podemos estar de acuerdo y que nada tenga que
ver con nosotros.
Los únicos comentarios personales
los hacemos al regresar.

Tengo dos maneras "de hablar a"
en lugar de "con la otra persona":
Tratar de convencerlo de que estoy en lo cierto
y hablar gozando de lo bien que suenan mis frases.

Anoche de súbito me percaté
de que cada uno de nosotros
estaba gastando demasiada energía tratando de
relacionar lo que queríamos decir con lo que el
último acababa de decir. Un curioso "debiera".
Ahora veo que no siempre fui honesto al hacer esto.
A menudo ni siquiera puedo
saber qué motivó mis palabras
e invento una relación para justificarme.
Tal vez la única razón es que quise decirlo.
"Yo deseo decir tal o cual cosa"
y no "lo que tú dices merece este comentario".

Si deseo comunicarme contigo
es necesario que te muestre mis sentimientos
A menudo una pregunta oculta lo que siento.
A veces tratan de sondear tu actitud
sin revelarte la mía.
o encubren una crítica
que no me atrevo a sostener.
Te pregunto ¿por qué dices eso? ,
o ¿eso piensas realmente?
Te muestro muy poco de lo que siento
y te pongo, en cambio, a la defensiva
sin establecer qué respuesta espero de ti.
Mientras más abstracta es tu pregunta:
(¿Eres feliz realmente? ¿Amas a la humanidad?
¿Amas a tu país? ¿Amas a Dios?)
más difícil resulta
percibir cualquier sentimiento.
Los sentimientos que me hacen hablar
son experimentados como demandas,
no como preguntas.
Mis palabras surgen de mis emociones
y éstas son afirmativas, no interrogativas.
Incluso mi curiosidad
es una afirmación de lo que deseo.

"Tu deberías" significa "yo quiero que tú" ¿por qué
no decirlo así, entonces?

Cuando digo "tú deberías"
eludo mi compromiso.
Te refiero a una norma aparentemente objetiva
diciendo que las circunstancias, o la decencia,
o lo que tú quieras, te obliga a hacer algo
y yo pretendo estar fuera del juego.

Si te dejo entrever mis sentimientos
tu reacción podría darme una información
valiosa para mí o para nosotros dos.

¡No personalicemos!
Sin embargo, si lo que dices no me toca como persona, tus palabras me resultan vacías. No personalicemos sólo sobre "mí" o sobre "ti", hagámoslo sobre "nosotros".

Mientras más intensamente personales sean los pensamientos, hablados o escritos, de un hombre, cuanto más aplicables sean sólo a él, más significativos son para mí. Con frecuencia hay más riqueza en el diario de un escritor que en sus ensayos.

Muchos creen ser fieles a sus sentimientos cuando rechazan a alguien. Alguien me critica y yo respondo llamándolo estúpido.

Yo no siento que es estúpido sino que me ha herido. Tú me has ofendido y yo te ofendo.

La agresión verbal oculta mi herida con una apariencia de fuerza. Me enojo cuando alguien toca mis puntos vulnerables.

Me irrito con mi esposa cuando me pide que haga algo. Siento que si rehusó demuestro que no soy como deseo que piense de mí.

Existe una cólera sana.
La siento al defenderme
de un ataque destructivo.
Al atacar a un hombre porque tiene
una parte rechazada de mí,
tratando de destruir en él
esa imagen mía,
manifiesto una ira malsana.

¿Por qué me enojo tan fácilmente con mi esposa,
y no siento nada con mi jefe
que abusa conmigo constantemente?
Temo perder algo si reacciono mal
entonces vuelvo la rabia contra mí.

El me riñe y comienzo a considerar justa
su crítica convirtiéndome en la única
arma que hiere.

La inseguridad enfermiza impide mi cólera.
Mi enojo sano es una respuesta a lo que él hace
o, más bien, una reacción hacia lo que me hago.
Esta buena rabia nace de un autorrespeto y me unifica,
proclama donde estoy y afirma
mi derecho a estar allí.
Esta buena ira es mi voluntad
de ser tomado en cuenta y de ser yo mismo.

Estoy feliz de que mi mujer confíe en mí
y en nuestra relación lo suficiente
como para enfurecerse conmigo de vez en cuando.

Nuestro matrimonio se deterioraba debido a
las peleas muy breves. Ahora peleamos lo
suficiente para saber por qué surgió la pelea.

Mi relación con los demás se vuelve más fácil cuando acepto que nadie jamás siente exactamente lo mismo hacia mí o hacia otro, en forma permanente. Del mismo modo es absurdo pensar que pueda amar a alguien todo el tiempo.

Esther se disgusta conmigo de vez en cuando. Respeto ese estado sin tratar de modificar sus sentimientos, como si éstos fueran erróneos.

Si no existimos como individuos
tampoco existen nuestras relaciones.

"Todo lo que deseo de ti
es que me aceptes como soy".

"Sí, y todo lo que quiero de ti es que
aceptes mi no aceptación".

Es tonto que presuma que una mujer me desea
sólo porque yo la deseo.
Puedo observar si realmente es así
o arriesgarme y preguntárselo
sin determinar su respuesta
configurando adecuadamente la pregunta.

Si ella pudiera elegir a cualquier hombre
tal vez no me escogiera a mí;
pero ¿cuántas mujeres no ideales
me han atraído intensamente?
El problema no es si soy mejor a los demás
sino si "esta mujer" se siente atraída por mí "ahora".
¿Soy endemoniadamente atractivo o demasiado gordo?
Esta pregunta no puede ser respondida.
Cómo me siente ella, es, por el contrario,
una pregunta que tiene sentido.
Para saber la respuesta tengo que mirar en ella
y no en mí mismo.

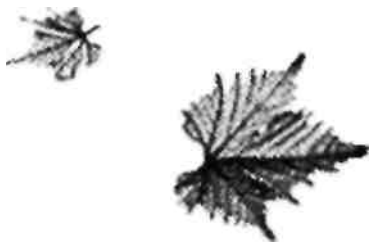
Si el deseo es tan poderoso y persistente
que dificulta mi relación con una mujer
puede ser mejor para ambos que se lo diga.
Lo he hecho varias veces en mi vida
y casi siempre las mujeres lo han apreciado
(aunque no siempre los maridos).
Algunas me han sorprendido diciendo
que les ocurre lo mismo,
otras que no sienten nada por mí.
Una guardó silencio.
En todos los casos, salvo en el último,
nuestra comunicación fue más libre, después.

Cuando entraron mi amigo y su mujer
me sentí atraído por ella.
Si permanezco abierto y ensancho mi atención
incluyendo a mi amigo y a mí esposa
mi respuesta estará en armonía con la situación.
Sólo cuando sufro de miopía mental
mis actos son restringidos o excesivos.

No me gusta como actué con Alicia,
Sentí intensamente su atracción y sin embargo
me porté todo el tiempo
como un gentil asexuado.
Cuando siento como hombre
detesto portarme como un cortés eunuco.

Tú dices que sólo quieres ser mi amiga,
es decir, relacionarte sólo con mi espíritu.
Yo puedo entender qué es lo que quieres
y no te pediré que te relaciones conmigo si no quieres.
Pero así como rehusó fingir
que estoy castrado,
si deseas ser mi amiga
tendrás que aceptarme con mi sexo.

¿Cuál es la diferencia entre el deseo de comer
y el deseo sexual?
Este último requiere estar de acuerdo.



Deseo a una mujer
y ella no siente igual.
Si aceptara este hecho plenamente
dejaría de desearla.

Pero lo dudo.

"Simplemente no la puedo olvidar".
No se trata de eso.
Es que no puedo admitir
lo inútil que soy para ella,
no puedo admitir que ella
se olvide de mí.

"Todo lo que deseo es ser amado".
Desear ser amado o ser amable no es
querer ser algo sino que los demás sean
algo.

"Necesito tu corazón, tus ojos,
tus oídos, tus manos, tus palabras."
Necesito que me veas, que me oigas,
que me sientas, que me hables, que me ames.
Pero cuando doy aquello que deseo
compruebo que poseo lo que pensaba que no tenía.

Hace algún tiempo sentí en mi abdomen
sensaciones extrañas que creí de hambre.
Examinándolas con más cuidado
llegué al convencimiento de que eran tensión.
Cuando aparecen ahora, respiro profundo
y estiro mi cuerpo, en lugar de comer.
Cuando estudiaba en la Universidad
experimenté sensaciones intensas
que atribuí al deseo sexual.
Intimé con mujeres, sin hacer el amor
y esas sensaciones se atenuaron.
Tal vez necesitaba compañía, no una amante.
Ahora en la montaña a solas conmigo
estoy completamente en paz.
Quizás todo lo que necesitaba era soledad
o tal vez las abstracciones, tensión, hambre, soledad,
no pueden definir lo que realmente sentía.

Yo no puedo sentir que quiero algo sólo se siente la falta de algo. El querer es una decisión.

Soy cauteloso para saltar del sentir al querer, para transformar el sentimiento de una carencia en la decisión de calmarla de algún modo. Si examino con cuidado las sensaciones que pueda tener en este momento es probable que les dé el nombre adecuado y encuentre el camino para llenar esa falta. A veces descubro que realmente nada me falta.

Hace algún tiempo sentí en mi abdomen
sensaciones extrañas que creí de hambre.
Examinándolas con más cuidado
llegué al convencimiento de que eran tensión.
Cuando aparecen ahora, respiro profundo
y estiro mi cuerpo, en lugar de comer.
Cuando estudiaba en la Universidad
experimenté sensaciones intensas
que atribuí al deseo sexual.
Intimé con mujeres, sin hacer el amor
y esas sensaciones se atenuaron.
Tal vez necesitaba compañía, no una amante.
Ahora en la montaña a solas conmigo
estoy completamente en paz.
Quizás todo lo que necesitaba era soledad
o tal vez las abstracciones, tensión, hambre, soledad,
no pueden definir lo que realmente sentía.

Yo no puedo sentir que quiero algo sólo se siente la falta de algo. El querer es una decisión.

Soy cauteloso para saltar del sentir al querer, para transformar el sentimiento de una carencia en la decisión de calmarla de algún modo. Si examino con cuidado las sensaciones que pueda tener en este momento es probable que les dé el nombre adecuado y encuentre el camino para llenar esa falta. A veces descubro que realmente nada me falta.

Hace algún tiempo sentí en mi abdomen
sensaciones extrañas que creí de hambre.
Examinándolas con más cuidado
llegué al convencimiento de que eran tensión.
Cuando aparecen ahora, respiro profundo
y estiro mi cuerpo, en lugar de comer.
Cuando estudiaba en la Universidad
experimenté sensaciones intensas
que atribuí al deseo sexual.
intimé con mujeres, sin hacer el amor
y esas sensaciones se atenuaron.
Tal vez necesitaba compañía, no una amante.
Ahora en la montaña a solas conmigo
estoy completamente en paz.
Quizás todo lo que necesitaba era soledad
o tal vez las abstracciones, tensión, hambre, soledad,
no pueden definir lo que realmente sentía.

.

Yo no puedo sentir que quiero algo sólo se siente la falta de algo. El querer es una decisión.

Soy cauteloso para saltar del sentir al querer, para transformar el sentimiento de una carencia en la decisión de calmarla de algún modo. Si examino con cuidado las sensaciones que pueda tener en este momento es probable que les dé el nombre adecuado y encuentre el camino para llenar esa falta. A veces descubro que realmente nada me falta.

Si me preocupa lo que piensas de mí
estoy cerrado ante ti,
sin permitirte entrar.
No eres una persona para mí
pues te he convertido en mi espejo.
Al interesarme sólo en tu opinión
ni siquiera pienso en ti.

Sin embargo, podría escoger atenerme a
mi propia mente Deseo sentirte y
escucharte. Ya he oído todo lo que puedo
decir. Tú eres lo nuevo en esta
conversación.

Si deseo ver, debo aceptar que me vean.

Si alguien se despoja de sus anteojos oscuros
puedo oírle mejor .....

Mientras te doy cosas (incluso "amor") no
necesito mirarte.

"No me importa lo que piense la gente" esta es una de las frases menos sinceras del idioma. La digo cuando trato de creer que no me importa o pretendo que otros lo crean.

La forma que adopta mi preocupación,
por la opinión ajena merece examen.
Al gastar toda la mañana en acicalarme
no pruebo que me interese lo que piensan los demás.
Podría incluso significar que no deseo que piensen
y prefiero controlar su opinión usando trucos:
vistiendo trajes adecuados,
cuidando el largo de mí pelo,
tratando celosamente de mantenerme esbelto.

Si no mantengo continuamente las cortinas corridas
podrían pillarme desprevenido y pensar lo que quieran de mí.

Hubo un tiempo en que la vida social
me disgustaba tanto
que llegué a considerarme un misántropo.
No me daba cuenta que en verdad
odiaba acorazarme o tener que fingir.
Hoy, que me siento más libre y natural
y dejo que los demás me acepten o rechacen,
ya no siento esa aversión por la vida social.

"No me importa lo que piense la gente" esta es una de las frases menos sinceras del idioma. La digo cuando trato de creer que no me importa o pretendo que otros lo crean.

La forma que adopta mi preocupación,
por la opinión ajena merece examen.
Al gastar toda la mañana en acicalarme
no pruebo que me interese lo que piensan los demás.
Podría incluso significar que no deseo que piensen
y prefiero controlar su opinión usando trucos:
vistiendo trajes adecuados,
cuidando el largo de mi pelo,
tratando celosamente de mantenerme esbelto.

Si no mantengo continuamente las cortinas corridas
podrían pillarme desprevenido y pensar lo que quieran de mí.

Hubo un tiempo en que la vida social
me disgustaba tanto
que llegué a considerarme un misántropo.
No me daba cuenta que en verdad
odiaba acorazarme o tener que fingir.
Hoy, que me siento más libre y natural
y dejo que los demás me acepten o rechacen,
ya no siento esa aversión por la vida social.

Aprendo sobre mí cuando me observo relacionándome con los demás. Cuando lo hago a solas sólo examino huellas de encuentros ya pasados.

No percibimos las cosas sino sus relaciones.
Nada ni nadie existe separado.
Yo mismo *soy* una relación en perpetuo cambio.

.

En la esquina un hombre espera el autobús.
A mi llegada desvía su mirada
presa de un súbito interés por las cosas que le rodean
Yo hago lo mismo.
No miro a los ojos a ese extraño
para no incomodarlo.

¿O vuelvo mis ojos a otra parte para evitar que
se asome a mi interior?

¿Qué guardo allí que no quiero mostrar?

Algo dentro de mí impide que
una mala opinión sobre alguien
permanezca mucho tiempo.
Me desagrada sentirme rechazando.
Me perturba oír a alguien criticando a otro.
Escucharlo me hace sentir incómodo.
El odio encierra su propio castigo.
Descubrir, en cambio, un cambio, un motivo para querer
me produce alegría.
Creo que los seres humanos,
no importa cuál sea su estado de ánimo,
(que siempre quisiera respetar)
desean ser mis amigos
sólo porque soy su semejante.
Desean amar y ser amados.
En lo hondo de su corazón anhelan acercarse.
Esta creencia es un acto de fe
y se arraiga profundamente en mí.

Toda relación es pasajera.
Por eso trato de que cada contacto
sea lo más fructífero.
Necesito intimar rápidamente
con aquellos que conozco,
pues la experiencia me enseña
que no estaremos juntos mucho tiempo.

¿Cuan grande es mi amor por la gente?
Si hubiera permanecido aislado veinte o treinta años
creo que hubiera añorado
hasta los gritos de los vecinos,
los alaridos de los niños, el ladrido de los perros
o el tocadiscos estrepitoso.

Me hubiera dormido sumergido en esos ruidos y los
habría gozado al despertar.

Cuando quiero a las personas,
las quiero porque son seres humanos
no porque sean jóvenes o viejas, alegres o hermosas.
Me gustaría poder amar las obras del hombre
sólo porque han salido de sus manos:
calles, postes, edificios, vehículos.

Es fácil amar la naturaleza,
pues me han enseñado que es amable.
La forma, el ritmo, la gracia,
la melodía y el color son subjetivos
¿por qué el fragor del tráfico no es música
y la música ruido?

Yo me quiero cuando soy yo mismo.

El amor une las partes con el todo.
El amor me unifica y me liga al mundo.
Amar podría ser la tarea de mi vida.
El amor es todo el universo.
El desamor es el universo dividido.
El desamor me separa de mí mismo y de los otros.
La mirada amorosa puede ver
la pluralidad como unidad
y la unidad como pluralidad
"yo y mi padre somos una persona".
¿Existe sólo una realidad y una verdad?
El amor me muestra el lugar donde todas las mentes y las esencias se unen.

¿Cómo obtener amor? Lo tengo.
Tengo que abandonar mis definiciones de amor.
Amar no es decir cosas agradables a las gentes
ni sonreírles, ni realizar buenas obras.
Amor es amor. No luches por él. Vívelo.

Hay cierta belleza en la pobreza, en la pérdida y en la desolación. Hay cierta fuerza y grandiosidad en el sufrimiento.

Los pintores han amado lo gris, lo tormentoso, lo ruinoso. Hasta un montón de basura puede ser admirable.

El amor une las partes con el todo.
El amor me unifica y me liga al mundo.
Amar podría ser la tarea de mi vida.
El amor es todo el universo.
El desamor es el universo dividido.
El desamor me separa de mí mismo y de los otros.
La mirada amorosa puede ver
la pluralidad como unidad
y la unidad como pluralidad
"yo y mi padre somos una persona".
¿Existe sólo una realidad y una verdad?
El amor me muestra el lugar donde todas las mentes y las esencias se unen.

¿Cómo obtener amor? Lo tengo.
Tengo que abandonar mis definiciones de amor.
Amar no es decir cosas agradables a las gentes
ni sonreírles, ni realizar buenas obras.
Amor es amor. No luches por él. Vívelo.

Yo amo porque amo.

Hay cierta belleza en la pobreza, en la pérdida y en la desolación. Hay cierta fuerza y grandiosidad en el sufrimiento.

Los pintores han amado lo gris, lo tormentoso, lo ruinoso. Hasta un montón de basura puede ser admirable.

El amor une las partes con el todo.
El amor me unifica y me liga al mundo.
Amar podría ser la tarea de mi vida.
El amor es todo el universo.
El desamor es el universo dividido.
El desamor me separa de mí mismo y de los otros.
La mirada amorosa puede ver
la pluralidad como unidad
y la unidad como pluralidad
"yo y mi padre somos una persona".
¿Existe sólo una realidad y una verdad?
El amor me muestra el lugar donde todas las mentes y las esencias se unen.

¿Cómo obtener amor? Lo tengo.
Tengo que abandonar mis definiciones de amor.
Amar no es decir cosas agradables a las gentes
ni sonreírles, ni realizar buenas obras.
Amor es amor. No luches por él. Vívelo.

Yo amo porque amo.

Hay cierta belleza en la pobreza, en la pérdida y en la desolación. Hay cierta fuerza y grandiosidad en el sufrimiento.

Los pintores han amado lo gris, lo tormentoso, lo ruinoso. Hasta un montón de basura puede ser admirable.

No niego que existan el odio, los accidentes,
la deformidad, la mezquindad y la maldad,
pero creo que deben ser vistos
en una perspectiva más amplia.
El mal existe en la parte, pero
en el todo hay perfección.
La desarmonía es producto de una visión estrecha.
Yo puedo optar por una visión más abarcadora,
no digo que debería, pero sé que siempre *puedo.*

Las ideas son límpidas.
Se remontan en un cielo sereno.
Puedo desprenderlas de mí y examinarlas.
Crecen en los libros
y me conducen por un camino estrecho.
En la mañana están aguardándome.
Las ideas son rectas.

Pero el mundo es redondo y este
caótico mortal es mi amigo.

Al lector:

Me divertí muchísimo escribiendo este libro, pero ahora siento algunas limitaciones y quiero que conozcas mis reservas.

En primer lugar, mis notas a veces suenan como axiomas. Y esto no me gusta. No recuerdo haber leído o escuchado ni una sola verdad que después resultara ser imperecedera ¿Por qué entonces podría YO *enunciar una? Algunas afirmaciones se me vienen a la cabeza de vez en cuando, y algunas, que en un comienzo tenían poco significado, han aflorado más tarde con fuerza increíble, pero no hay ninguna que haya retenido para mí un valor constante.*

En segundo lugar, me ocurre que constantemente me descubro pensando en excepciones a lo que he escrito, o tal vez son agregados, y tal vez ambos son verdaderos. A título de ejemplo, anoche me sorprendí diciéndole a alguien: "no personalicemos", en contradicción aparente con lo que había escrito antes. Una parte de mi logró descubrir que lo que ocurría es que mi modo de congeniar con esta persona sencillamente no estaba funcionando. Pero recibió bien esta leve reprimenda e incluso la recordó varias veces. Siguió una discusión estrictamente abstracta que duró varias horas. Le agradó mucho y quedamos mucho más amigos de lo que jamás habíamos sido antes.

Mi tercer punto se refiere a las veces que en este libro he hablado de dejar que lo positivo en mi actué en lugar de ¡o negativo. Eso se veía muy bien escrito,

nes y algunas personas, me dan una visión más amplia, pero entonces siento un malestar muy conocido y sé que ha llegado la hora de seguir adelante, tal vez para volver algún día, tal vez jamás.

El quinto punto es que el tipo de escritura que he hecho en este libro es por lo general una expresión de mis introspecciones sobre mis problemas actuales. A medida que escribo estoy en un estado de aprender, de llegar a ser, de llegar a un lugar, y no en un estado de saber y de haber llegado. Escribo sobre comunicación porque encuentro que es difícil hablarles a las personas. Escribo sobre mis deseos sexuales porque estoy aprendiendo a asumirlos. Por lo tanto lo que he escrito aquí es por necesidad imperfecto y entrecortado—un alcanzar hacia la verdad y la no verdad. Me doy cuenta que a veces uso superlativos para impresionar con un descubrimiento nuevo, como un niño golpeándome en la cabeza "para que se te grabe bien en el mate". A veces uso generalizaciones del mismo modo, o a veces ensancho la hegemonía de mi "verdad", o a veces para convencerte— para inducirte a que aceptes mi verdad como tuya, y por ende ganar la ilusión de haber expandido mi persona. A menudo el escribir surte el mismo efecto que el discutir —una prueba para ver si mis ideas pueden sobrevivir una mirada de cerca—, pero a veces va más allá y es un llanto, pidiendo auxilio.

A medida que escribo esto, siento que este último punto es el más importante. He visto que a veces este "ser verdadero, ser auténtico" actúa como una nueva religión, una nueva forma de autojustificación, un nuevo perfeccionismo, incluso una forma nueva y perversa de esnobismo. Experimenté esto cuando me descubrí, discutiendo en contra de la verdad de otra persona, basado en que decía que todas las verdades son universales mientras que yo SABIA que todas las

verdades son personales. De hecho le estaba tratando de grabar: "No debieras estarme diciendo lo que no debo ser" o "No te acepto el que no creas en la aceptación." También siento que estoy usando mal la idea de ser verdadero cada vez que me descubro ansiosamente pesando mis palabras y mis actos, cada vez que estoy siendo muy cuidadoso de ser "auténtico", cuando estoy representando un nuevo papel —el papel de la "persona auténtica"—. El cálculo no es parte del ser auténtico, la preocupación con las apariencias, tampoco. El ser auténtico es más un proceso de soltarse que un esfuerzo de llegar a ser. En realidad no tengo que llegara ser yo, aunque a veces lo siento así. Ya soy yo. Y esto es al mismo tiempo lo más fácil y lo más difícil de aceptar.

HUGH PRATHER

Julio 1970
Chama, New México

Cuatro Vientos Editorial, S.A.
Calle F, n.º 11, 4.º B SOTO DE LA MORALEJA (Madrid)

Hugh Prather es un norteamericano de 36 años
que vive en una cabaña en las montañas de New Mexico.
Este es el relato de su caminar hacia *el ser* un hombre.
No es frecuente que alguien,
mirándose a sí mismo con honestidad,
se comunique tan profundamente con el lector,
como lo hace Prather.
Al leer las primeras líneas
se siente la imperiosa necesidad de continuar leyendo.
Si hay un mensaje en este libro, ése es:
la lucha de todo hombre
y toda mujer que quiere llegar a *ser*;
la guerra contra nuestra propia inautenticidad.
¡Qué agradable es estar por un momento
con alguien que *es él mismo*!
Descrito por él, hasta se divisa un camino
y a ratos parece muy fácil.

Palabras a mí mismo *fue publicado en inglés*
por primera vez en 1970
por Real People Press *en los Estados Unidos,*
cuya traducción podría ser Editorial Gente de Verdad.
Siguiendo esta misma línea,
Editorial Cuatro Vientos *continúa con este objetivo:*
la publicación de ideas y medios
que la persona pueda usar en forma independiente,
con el único fin de llegar a ser más verdadera,
de alcanzar el crecimiento como ser humano,
desarrollar sus relaciones
y su plena comunicación con los demás.