

Vivir *sin* MÁSCARAS

*Método Pathwork para enfrentar
los patrones destructivos que limitan
tu realización personal*

Susan Thesenga

*Supervisión editorial
Andrés Leites*

EDITORIAL
PAX MÉXICO



Indice

Dedicatoria iii

Agradecimientos y reconocimientos v

Prólogo vii

Capítulo 1. Aceptar nuestras dualidades 1

- Simplemente Susan: permitir el flujo de la vida
- Aceptar nuestras dualidades • Aceptar nuestra imperfecta naturaleza humana • Despertar nuestro potencial espiritual • Expandir nuestra sensación del Ser • Honrar nuestro anhelo espiritual • El camino del Ser Sin Defensas • Ejercicios para el capítulo 1

Capítulo 2. Decidir unificar nuestros seres 25

- Maureen: integrar al niño y al domador de leones
- Decidir unificar nuestros seres • El desarrollo de nuestras dualidades • El crecimiento hacia la unidad
- La meta del trabajo espiritual • Las crisis y la evolución espiritual de nuestra especie
- El impulso de la evolución • Ejercicios para el capítulo 2

Capítulo 3 Desarrollar el ser observador 51

- La expansión de James: el microscopio y el maletín de primeros auxilios • Desarrollar al Ser

Observador • El Ser Observador • Distorsiones de la observación de uno mismo • La fuente de las distorsiones en la observación de un mismo • Auto-aceptación radical • Dos aspectos del Ser Observador: la verdad y el amor • La verdad: actitudes constructivas • El amor: actitudes constructivas • Auto-identificación • Herramientas para desarrollar el Ser Observador: la meditación y la Revisión diaria • Revisión diaria

Capítulo 4 Abarcar al niño, al ego adulto y a los seres transpersonales 85

• Bobbi, Bárbara y la abuelita: descubrir a la niña y a la sabia mujer interiores • Abarcar al niño, al ego adulto y a los seres transpersonales • Mapas de la conciencia • El ser niño • La mente infantil indiferenciada • El ser del ego adulto • Aspectos positivos y negativos del ego • El ego en la relación con los demás • El ego en relación con Dios • La necesidad de un ego sano • Nivel del alma/transpersonal • Aspectos positivos y negativos del nivel transpersonal • Distinguir el nivel del alma transpersonal de los otros niveles • Nivel de la unidad • Entrega • Los niveles coexisten • La paradoja de la evolución espiritual • Ejercicios para el capítulo 4

Capítulo 5 Ver cómo recreamos el pasado en el presente 129

• Bill y Joanne: desatar los nudos sexuales en la relación • Ver cómo recreamos el pasado en el presente • Definición de una imagen • El origen de las imágenes • El origen de las imágenes en el nivel del alma • Tipos de imágenes • Más ejemplos

de imágenes en funcionamiento • La compulsión a recrear las heridas de la infancia • Cómo encontrar una imagen • La vergüenza indica la presencia de una imagen • La imagen principal o escisiones del alma • Cómo disolver las imágenes y los círculos viciosos que resultan de ellas • El círculo benigno • Ejercicios para el capítulo 6

Capítulo 6 Comprender al Ser de la Máscara 167

• La máscara de Connie: abandonar la imagen idealizada de sí mismo • Comprender al Ser de la Máscara • La máscara y el viaje de transformación • ¿Qué es la máscara? • Origen de la imagen idealizada de sí mismo • Conexión entre una imagen y la máscara • La defensa • Reacciones secundarias de defensa • La máscara y la recreación de las heridas de la infancia • Tres tipos de máscara • Transformación de la Máscara del Ser • La máscara como distorsión del Ser Superior • Ejercicios para el capítulo 6

Capítulo 7 Enfrentar al Ser Inferior 205

• Los fantasmas de Albert: encontrarse con el Ser Inferior • Enfrentar al Ser Inferior • ¿Qué es el Ser Inferior? • ¿Qué es el mal? • Negación del Ser Inferior • Tres aspectos del Ser Inferior: el orgullo, el voluntarismo y el miedo • Lo que no es el Ser Inferior • La cólera del Ser Inferior • Descubrir al Ser Inferior • El poder creativo del Ser Inferior • Orígenes del Ser Inferior • El Ser Inferior innato del niño • El karma y el Ser Inferior • El origen del mal • El mito cristiano • Puntos de vista no cristianos • El punto de vista del Pathwork • Ejercicios para el capítulo 7

Capítulo 8 Encontrarse con el Ser Superior 247

- El corazón de Susan: abrirse al ser superior
- Encontrarse con el Ser Superior • ¿Qué es el Ser Superior? • La experiencia del Ser Superior • El Ser Superior y el Ser Inferior • Negación y vergüenza del Ser Superior • El Ser Superior y la máscara • Lo que no es el Ser Superior • Las emanaciones de los tres seres • ¿Qué es Dios? • El Ser Superior como conciencia cósmica • El Ser Superior y la imagen de Dios • Rendición y resistencia ante el Ser Superior
- Ejercicios para el capítulo 8

Capítulo 9 Abandonar los apegos al Ser Inferior 287

- El diablo de Michael: explorar las raíces del fruto prohibido • Liberando los apegos al Ser Inferior
- Intención negativa, voluntad negativa • Tomar conciencia de las intenciones negativas • Por qué escogemos la negatividad • Abandonar las intenciones negativas; afirmar las intenciones positivas
- Comprender los niveles profundos de nuestra negatividad • El placer negativo • ¿Qué es el placer?
- Apego de la fuerza vital a las situaciones negativas
- Origen del placer negativo • Las distorsiones en la sexualidad • Trabajar con nuestro placer negativo
- La transformación del placer negativo • Ejercicios para el capítulo 9

Capítulo 10 Transformar al Ser Inferior 323

- El diablo de Michael: transformar la lujuria en amor • Transformar al Ser Inferior • Activar las energías del Ser Superior • Liberar al Ser Inferior

- Activar las energías del Ser Inferior • Sentir nuestros sentimientos • Ver el mal como una defensa en contra del dolor • Sentir el dolor de la culpa real • La paciencia para sanar al Ser Inferior • Meditación para reeducar el Ser Inferior • Ver las cualidades divinas detrás de los defectos • Asumir plenamente la responsabilidad por uno mismo • Entregarse a Dios • Ejercicios para el capítulo 10

Capítulo 11 Crear nuestras vidas a partir del ser superior 355

- El retiro de Susan: viaje hacia lo femenino • Crear nuestras vidas a partir del ser Superior • Creación de uno mismo y responsabilidad personal • Identificación con el Ser Superior • Meditación para la creación positiva • Resumen del trabajo personal necesario para la creación de una vida positiva • La danza creativa de la evolución espiritual • Crear el paraíso en la Tierra • Ejercicios para el capítulo 11

Cuadro de “Los pasos en el camino espiritual” 387

- Lista de las conferencias del Guía del Pathwork
- Para obtener más información acerca del Pathwork

▲ 2 ▲

DECIDIR UNIFICAR NUESTROS SERES

"Cuando asumes la búsqueda interior como la tarea fundamental en tu vida, desaparece la inquietud y una profunda sensación de sentido y dirección llega a tu alma."

CONFERENCIA DEL GUÍA 208.
"La capacidad innata de crear"



▼ *Maureen: Integrar al niño* ▼
y al domador de leones

"Amo muchísimo a mi esposo", exclama Maureen entre sollozos. "Pero desde que nacieron nuestros hijos he tenido poco o ningún deseo sexual de Jim. Siento como una gran pérdida. Cuando éramos novios no podía quitarle las manos de encima, pero ahora sólo me siento afectuosa y cariñosa, sin llegar a desearlo de manera activa más que muy raras veces. Y no sólo se trata del deseo sexual", confiesa, "simplemente ya no siento de manera muy intensa hacia él, aunque sé que lo amo, y mucho". Los grandes ojos marrón de Maureen se vuelven a llenar de lágrimas cuando nos mira a mí y a Alan, mi coterapeuta. Concluye diciendo: "No entiendo qué está pasando." Maureen, una exitosa y bella terapeuta de alrededor de treinta y cinco años, nos cuenta un poco acerca de su familia católica irlandesa. Ella fue la mayor de cinco hijos sometidos a un dominante padre alcohólico con tremendos cambios de humor repentinos y una madre sumisa que parecía estar eternamente cansada.

Le pedimos a Maureen que escoja a alguien como su "padre" entre los hombres que participan en el grupo y se decide por Bob, cuyo padre también había sido alcohólico. De modo que con algunos comentarios de parte de Maureen, Bob conoce bastante bien el papel que le toca representar. Bob se pone a fanfarronear por el cuarto imitando un humor desagradable y empieza a gritarle a su "hija" Maureen. "Qué lindo día ¿he? Vendí mucho. ¿A poco no es estupendo, Maureen?" Y con una pregunta que más bien parece una orden le da una palmada en la espalda diciendo: "Ándale, nos regalas una sonrisita hoy, nena. ¿Por qué me echas esa miradita tristona?" Maureen empieza a contestar pero su "papá" la interrumpe de inmediato: "Ándale, ¡ja!, dime ¡ja!. Ése había sido el truco del papá de Maureen para lograr que su hija seria y tristona se riera. Le pedía que dijera "¡Ja! y luego él le decía "¡Ja!, ¡ja!, ¡ja!, hasta que ella devolvía una risa obligatoria. Incluso había llegado a apodarle ¡ja!. Pero esta vez Maureen trata de protes-

tar: "Escúchame, papá, quiero contarte algo acerca de cómo me fue hoy." Bob, en su papel de papá, no la deja y empieza a cosquillear a Maureen diciéndole: "Ándale, ¡ja!, no me vengas con ese rollo tristón. Hoy es un día excelente, vamos a divertirnos." Maureen, al volver a vivir los sentimientos de su niña interior siente la derrota con agudeza y se retira hacia el otro lado del cuarto, llorando suavemente. Alan y yo le damos ánimos para que exprese su tristeza de manera completa, pero sólo salen unas cuantas lágrimas.

Luego Bob y Maureen actúan una situación en la que el humor del papá se había invertido. Bob entra en el cuarto malencarado y ladrando una orden: "Tráeme mis pantuflas, Maurie." Como ella se tarda y trata de hablar con él, Bob le grita: "¡Ahora mismo!" Ella se escabulle pero regresa un minuto después con las pantuflas y un proyecto de la escuela para enseñárselo. Bob la manda a volar. "Hoy no. Hoy no puedo ver nada. Pasé un día terrible. No vendí nada." Y luego, alzando la voz: "No te das cuenta de que no estoy de humor para estarlos aguantando. Si las cosas siguen así los vamos a tener que sacar de esa cara escuela católica a la que su mamá insiste en llevarlos. Péssima época para las ventas. Ve y dile a tu mamá que me traiga un trago antes de cenar." Otra vez Maureen se aleja triste y acongojada. Pero esta vez no hay lágrimas en sus ojos.

De pronto Maureen se endereza y nos revela algo. "Recuerdo una vez en el corredor afuera del cuarto de mis papás. Estaba en uno de sus ratos de malhumor y me había gritado porque no le había llevado las pantuflas que él quería o algo así por el estilo. Luego, llevándose su trago de antes de la cena, entró en el cuarto y aventó la puerta haciéndome sentir que yo le había hecho algo terrible. Yo empecé a encogerme dentro de mí, como solía hacerlo cada vez que no había logrado complacerlo, y entonces algo se reventó. O se endureció. O se soltó. No puedo decir qué, pero de todos modos recuerdo que pensé: no lo voy a dejar que me lastime más, nunca más. Y así lo hice. Creo que nunca volví a llorar sino hasta que conocí a mi esposo Jim en la universidad. Simple-

▲ 5 ▲

VER CÓMO RECREAMOS EL PASADO EN EL PRESENTE

"El niño forma ciertas conclusiones erróneas acerca de la vida que, sumidas en el inconsciente, más tarde moldean la vida del adulto."

PARAFRASEADO DE LA
CONFERENCIA DEL GUÍA 38
"Las imágenes"



▼ *Bill y Joanne: desatar los nudos sexuales en la relación* ▼

"Queremos que nos ayuden con nuestra vida sexual", fue lo primero que Bill dijo en nombre suyo y de su esposa Joanne en la primera sesión de su fin de semana intensivo para parejas. "Nos amamos, pero nuestro interés en la expresión sexual de nuestro amor ha decrecido mucho en los últimos años, así que queremos despertarlo nuevamente", añadió Joanne.

Bill y Joanne compartían el patrón sexual que más les había molestado y frustrado a lo largo de los diez años de su matrimonio. Frecuentemente, Bill iniciaba el intercambio sexual con cierta ansiedad en su deseo. Como resultado de esto, en cierto momento Joanne se asustaba por la intensidad de la energía sexual masculina de Bill que se le acercaba y entonces le comunicaba su miedo, pidiéndole su amorosa comprensión. Aunque a veces Bill trataba de consolar a Joanne, su energía sexual se desinflaba y, por tanto, empezaba a retraerse sintiéndose vencido. A menudo Joanne se sentía mal por esto y entonces trataba de volver a excitar a Bill. A veces eso funcionaba y el intercambio sexual se completaba, pero con la pérdida de la intensidad original. Más frecuentemente Bill se resistía y se enojaba, haciendo que Joanne se sintiera frustrada.

Los dos se sentían frustrados y derrotados en su esfuerzo por establecer una intimidad física. Una vez que habían descargado sus sentimientos de cólera y culpabilización del otro debido al estancamiento de sus relaciones sexuales, empezamos a explorar el interés de ambos en mantener congelada su sexualidad. Empezaron a percatarse de que los dos se habían acomodado en un patrón sin riesgos de retraimiento y culpabilización en vez de atreverse a sentir el miedo, la vulnerabilidad y la desilusión potencial que se hallaban bajo la superficie. Al final de una sesión en la noche les pregunté: "¿Realmente desean resolver el problema?"

Después de haber pensado en esta pregunta durante toda la noche, ambos llegaron a la siguiente sesión con el compromiso de realizar todo el trabajo que fuera necesario a

fin de abrir sus sentimientos sexuales hacia el otro. Bill reconoció que fácilmente se sentía frustrado cuando la mujer no respondía inmediatamente a sus avances para hacer el amor. Y ése era el patrón que dominaba en su relación con Joanne. Joanne también reconoció que se sentía fácilmente amenazada por la agresión sexual de cualquier hombre, y que estaba más a gusto cuando ella controlaba las cosas iniciando los avances. Ambos podían sentir su deseo de tener las cosas bajo su control y su miedo a rendirse ante el otro. Más profundamente, sentían un miedo inconsciente a su propia energía sexual involuntaria, un temor que reforzaba sus luchas de control con el otro. Su disposición a asumir su responsabilidad personal en sus patrones sexuales abrió la puerta para su mutua sanación.

En las siguientes sesiones tanto Joanne como Bill llevaron un importante material proveniente de sus sueños. Este es el sueño de Joanne: "Estoy con Bill en el sótano de la casa en donde vivía cuando era adolescente y en donde tuve mis primeras experiencias sexuales con muchachos. En el sueño encuentro un escorpión y trato de dárselo a Bill porque me da miedo. Pero Bill no quiere tomarlo y, en cambio, está apretando en su mano una araña viuda negra contra su pecho."

Joanne interpretó al escorpión como su naturaleza sexual apasionada, la cual insistía en desconocer, atribuyendo a Bill la intensidad erótica que ella no admitía dentro de sí. Pero el sueño le decía claramente que se trataba de su escorpión y no de él. El sueño también reveló que ella sabía de manera inconsciente que Bill tenía su propio miedo a la sexualidad femenina, lo cual estaba representado por el hecho de que encerrara en su mano la araña hembra que mata a su compañero después de aparearse. Joanne, entonces, pudo reconocer más claramente el temor a su fuerza vital sexual y dejó de intelectualizarlo diciendo que se trataba de miedo a la sexualidad de su compañero. Además, el haber echado un vistazo al miedo de Bill suavizó sus sentimientos hacia él.

El sueño de Bill es el siguiente: "Estoy en la casa de mi madre y me orino en la rajada que hay entre las páginas de un

▲ 7 ▲

ENFRENTAR AL SER INFERIOR

"La manifestación del mal no es algo intrínsecamente diferente de la conciencia y la energía puras. Sólo sus características han cambiado."

CONFERENCIA DEL GUÍA 197

"La energía y la conciencia distorsionadas: el mal"



▼ Los fantasmas de Albert: ▼
 encontrarse con el Ser Inferior

Albert amaba a las mujeres. O al menos siempre había estado enamorado de una, y en ocasiones de más de una. A los 46 años de edad todavía se consideraba a sí mismo como un romántico conquistador. Desde los juegos sexuales con su prima favorita, hasta su más reciente tentación (una atractiva cliente de su consulta psicoterapéutica), las mujeres habían tenido una importancia capital en su vida.

Pero su primer amor fue su madre, a quien él siempre llamó Anna. Ella sólo tenía dieciséis años cuando nació Albert y nunca actuó como una madre. Fue su abuela quien se encargó de los cuidados maternos de Albert, mientras que Anna más bien le parecía como una hermana grande, demandante y neurótica. El padre de Albert era mucho mayor y alcohólico, una figura distante. Así que Anna frecuentemente había contado con su hijo cuando tenía problemas, llenándolo de besos y abrazos. Al recordar, Albert tenía sospechas de que tal vez había habido algún intercambio sexual entre su madre y él, pues podía recordar que durante su adolescencia tenía fantasías sexuales muy intensas acerca de Anna.

Pero Albert no vino al Pathwork a causa de su obsesión con las mujeres, sino porque más tarde había sentido extrañas "presencias de fantasmas". Eran espíritus oscuros y amenazantes que lo visitaban, especialmente durante la noche. Sintiéndose atemorizado e inseguro, empezó a tener pensamientos suicidas. Asumió que los fantasmas eran proyecciones, pero tenía miedo de acercarse a la región de su propia oscuridad interior. Y como había crecido en una cultura rural del sur de los Estados Unidos que permitía el florecimiento de supersticiones en medio de un fundamentalismo cristiano, Albert ahora simpatizaba con las creencias de su joven madre en fantasmas y maldiciones. Los oscuros espíritus que le rodeaban de verdad parecían reales, así que sabía que necesitaba una perspectiva espiritual para exorcizar esas presencias malignas.

Poco después de haber entrado en un retiro dentro del Pathwork, con el fin de realizar un trabajo personal intenso conmigo, Albert se despertó una noche con una terrible ansiedad en su vientre. Espontáneamente empezó a recordar intercambios sexuales con su madre cuando él era muy pequeño. Se sentía diminuto y Anna parecía inmensa. Sus enormes senos y su excitante presencia lo abrumaban con sentimientos poderosos y contradictorios: vergüenza y emoción, terror y excitación, disgusto y fascinación. Se escondió debajo de las cobijas, hasta que su vientre se calmó y volvió a dormirse, sintiéndose pequeño y vulnerable.

En las siguientes sesiones Albert se fue acordando de más cosas acerca de su lazo sexual con su madre; desde la época en que empezaba a caminar y a descubrir el mundo. Recordaba a Anna bañándolo y tocándolo sexualmente y se acordaba de cómo se metía con él en la cama, invitándolo a chuparle los senos. Todavía podía sentir la pesada respiración y la excitación de su madre.

En una completa regresión hasta esas escenas incestuosas, Albert llamaba a Anna: "¿Qué haces mami? ¿Dónde estás? Mami, tengo miedo, regresa." Gritaba la agonía de sus recuerdos y su cuerpo se sacudía lleno de miedo. Conforme cedió el temblor de su cuerpo, se sintió avergonzado; una vergüenza hirviente y blanca lo hizo separarse de todo contacto. Al sentarse, lleno de vergüenza, empezó a sentir su propia excitación en medio de esos intercambios sexuales con su madre, aunada a la sensación de ser algo especial evocada por esa relación. Esa noche Albert sintió la presencia de los espíritus oscuros. Rezamos juntos y luego le propuse que hablara con esas presencias.

Les preguntó: "¿Quiénes son ustedes y qué quieren de mí?"

Primero Albert sintió la presencia de su abuela, vestida de negro como de costumbre, exigiéndole que la acompañara en la muerte. "Muere ahora", le dijo, "así nunca tendrás que enfrentar las cosas terribles que has hecho".

"No quiero morir", contestó Albert en un diálogo con esa presencia. "Quiero enfrentar cualquier cosa por terrible que sea." De pronto el fantasma de la abuela pareció desaparecer.

Pero entonces otra presencia avanzó, más amenazante y acusadora que la primera. Le pedí a Albert que identificara al fantasma y me dijo: "Es mi padre." El padre de Albert se había suicidado hacía mucho tiempo. El fantasma de su padre ahora le traía un mensaje tan aterrador que por un momento Albert sólo podía temblar sin hablar. Luego empezó a rezar en voz alta pidiendo la ayuda de Cristo y finalmente sus plegarias y mi presencia tranquilizadora lo calmaron lo suficiente como para que pudiera comunicarme el mensaje de su padre: "Eres malo y mereces que te maten."

Al principio Albert no tenía la fuerza para no estar de acuerdo. "Sí, ya lo sé", gritó, empezando nuevamente a temblar con todo el cuerpo. "Hice cosas que nunca debí de haber hecho, cosas malas, cosas muy malas."

Entonces yo intervine, hablando con una voz suave como la que se usa con un niño pequeño: "Recuerda Albert que era mami quien empezaba esos juegos. Ella era la responsable. Tú sólo eras un niño chiquito que quería darle gusto a mami Anna y hacer lo que ella te pedía."

Enroscado y temblando sobre un sofá, Albert murmuró: "Pero no entiendes, no entiendes."

"¿Qué es lo que no entiendo, Albert?"

En un murmullo apenas audible, Albert me contestó: "Pero a mí me gustaba. Me gustaban los juegos, la excitación. Me gustaba ser especial." Y con la voz escapándosele, murmuró: "Mi papi..."

"¿Sí?, inquirí con un tono tranquilizador, "¿qué cosa sobre tu papá? ¿Qué sentías por él?"

"Yo era el número uno. Yo era mejor que mi papá. No quería que él estuviera con ella, quería que se fuera. ¡Quería que se muriera!"

Albert empezó a toser, a llorar y abrazar su vientre. Atrapado por la angustia, se rodó sobre el sofá ahogándose y escupiendo sus sollozos. Finalmente se tranquilizó lo suficiente para murmurar: "Ahora ya sé. Lo maté con mi maldad."

"¡Ah! Ya veo", le dije suavemente, "crees que mataste a tu papá por las cosas malas que hacías con tu mamá, por los