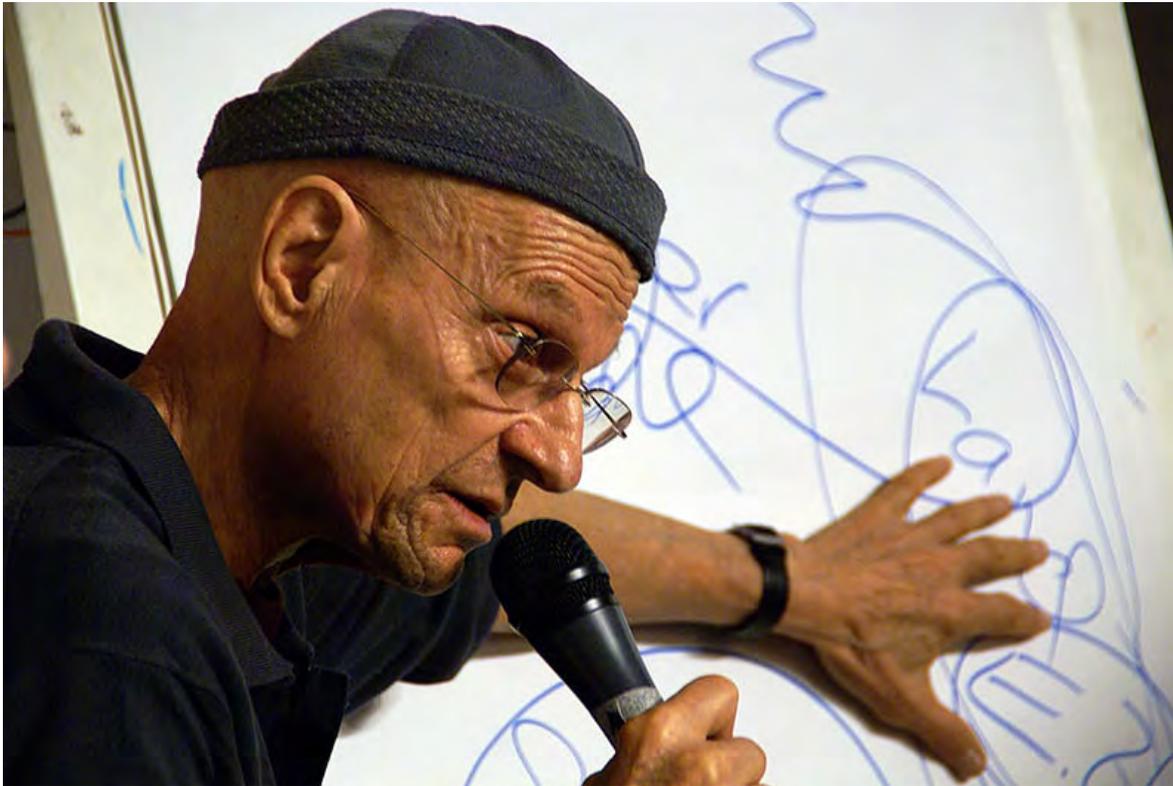


Profundizando en el significado de la Paz

Arnold Mindell entrevistado por Sarida Brown, editora fundadora de Caduceus Journal, Inglaterra (1996)



¿Qué podemos aprender de los conflictos ? ¿Y qué es la paz? Arny Mindell y su esposa Amy son conocidos por su enfoque, llamado "Trabajo de Procesos" (y *Democracia Profunda*), el cual han llevado a escenarios de conflicto en todo el mundo .

Sarida Brown : Estamos viviendo en una época de gran incertidumbre. El corazón del mundo parece estar sangrando, y existe una sensación de que la psique humana está siendo profundamente conmovida.

Arny Mindell : En cierto modo, está sangrando - y por otro lado, no está sangrando más de lo habitual. Las guerras y los conflictos siempre han estado rumiando en el fondo: es como tener un virus interno que está esperando para causar una gripe. Todos los problemas siempre han estado ahí, es sólo que la gente no suele traerlos a la superficie. Así que, en cierto modo, me alegro de que estos estén surgiendo - puede ser una oportunidad para resolverlos al fin.

¿Están siendo resueltos los problemas?

En realidad no, al menos no en el *mainstream*. Todo el mundo piensa que los gobiernos deben resolver los problemas, pero eso es ingenuo porque la gente en los gobiernos son personas comunes y corrientes. Pocos de ellos han tenido alguna formación en psicología, en el trabajo con personas, o un entrenamiento espiritual que les permita influir en procesos grupales. Así que



tendrán que ser los individuos y los grupos pequeños y los más grandes: ahí es donde los grandes cambios tienen que ocurrir y los gobiernos los seguirán después.

Entonces, es el proceso grupal una de las claves importantes para trabajar con este "virus"?

Todos nosotros tenemos problemas con otras personas todo el tiempo, y muy pocos de nosotros realmente logramos resolverlos. Pocos de nosotros sabemos cómo profundizar en nuestro interior lo suficiente para permitirnos ver ambos puntos de vista, el nuestro y el de la otra persona. Dado que muy pocos de nosotros podemos hacer eso, se puede entender que nuestros países se encierren en un punto de vista u otro, y entran en conflicto entre sí, ya que eso es lo que hace casi todo el mundo la mayor parte del tiempo en sus vidas cotidianas.

Este año la gente está viendo una explosión de violencia en el mundo.

Ellos ven el virus 'estallar'. Yo no diría que la violencia se ha disparado de repente; siempre ha estado presente entre musulmanes e hindúes, entre los EE.UU. y todos los demás grupos en el mundo que han sentido molestia, envidia y enojo con el comportamiento de los Estados Unidos... entre los Palestinos y los Judíos en Israel.

Recientemente he estado hablando con mujeres de Israel y Palestina. Percibo un conflicto interno muy crudo y no resuelto, entre su idealismo por la paz, por un lado, y su experiencia de miedo, ira e inseguridad.

Suenan para mí como personas absolutamente razonables y normales, el que les encantaría la paz y que tengan la esperanza de lograrla. Quizás esto no sea aplicable a las personas con las que has estado hablando, pero la mayoría de los movimientos pacifistas y activistas por la paz no están realmente en paz: están principalmente contra la ira y la violencia – ellos le están haciendo la guerra a la guerra. El resultado es que hay una rebelión dentro de ellos: Ellos quieren la paz, y ellos siguen aterrorizados y enojados como toda persona común y corriente. No quiero criticarles por esto; quiero decirles que están haciendo absolutamente lo mejor que pueden, y que todavía no han profundizado lo suficiente en su miedo, su ira y su inseguridad.

Entonces, ¿cómo hace la gente esto?

En cierto modo es fácil, es un paso más en el desarrollo personal.

Una manera es decir "Me encantaría la paz y estoy trabajando por la paz, pero no puedo dejar de tener miedo de mi vecino que quiere matarme, y también me gustaría poner una defensa en contra de mi vecino".

El siguiente paso sería decirse a uno mismo: "¡Ajá! El vecino me puede matar, y yo podría tener que matar a mi vecino al defenderme contra él o ella, por lo que la muerte está muy cerca. "Todo el mundo en una zona de guerra sabe que la muerte está muy cerca, en el sentido negativo de la realidad que te puedan disparar, por ejemplo. Pero hay otra manera de morir, en un sentido positivo de dejarse ir: dejar la identidad, al menos temporalmente, dando un paso fuera de ella, dejando que el cuerpo yazca en el suelo (o en la cama) y tener una visión general. Luego de hacer



esto, surge una cierta tranquilidad al contemplar todo. Hemos hecho esto en procesos de grupos grandes, y es bastante dramático ver los resultados.

Esto suena como un proceso de iniciación, como el ritual de la muerte en las pirámides de Egipto. Pero, ¿cómo podría una mujer en la ciudad de Gaza, cuyo vecindario acaba de ser bombardeado por un F16, ser capaz de pasar por este tipo de muerte iniciática, estando tan cerca de la forma negativa de la muerte?

Cada persona tiene su propio proceso, y no hay una forma única que sea adecuada para todos. Hemos trabajado con potenciales atacantes suicidas que fueron capturados antes de realizar un bombardeo. Se habían dicho a sí mismos: "Mi vida no es todo, es más importante la causa que represento, y por eso estoy dispuesto a morir." El siguiente paso para esa persona que sabe que hay algo más importante que la vida misma, es estar dispuesto a renunciar a su vida en el sentido de desapegarse ahora de su identidad personal. Ahora pueden perseguir la causa mayor, que no es la destrucción de otras personas, sino la mejora de su propio pueblo y el mejoramiento de todas las personas. Eso significa dejar de lado su propia identidad, así que de cierto modo, las personas en una zona de guerra están más cerca de este proceso de lo que nos imaginamos. Sólo que lo están haciendo físicamente en lugar de hacerlo en forma psicológica.

En cuanto al concepto de hacer trabajo psicológico y del alma en una zona de guerra - tenemos grandes ejemplos de ello en Gandhi, Thich Nhat Hanh y otros. Pero ¿qué pasa con la gente común que vive atrapada en conflicto, por ejemplo en Israel y Palestina? ¿Cómo se mueven desde esa posición de abrazar la muerte en pos de una causa política y tribal, a abrazar la muerte en este sentido positivo, por la humanidad?

Hay muchas más personas de lo que te das cuenta que son capaces de eso. Amigos de nuestro grupo han estado trabajando recientemente en Israel y nos han contado de una increíble escena de conflicto, donde Palestinos y Judíos estaban trabajando juntos y una persona le dijo alguien del otro lado: "Te odio. Podría matarte. Te voy a matar". Entonces alguien de este segundo lado tuvo una inspirada e increíble respuesta, tumbándose en el suelo frente al interlocutor y le dijo: "Si tomar mi vida hará la tuya y la de todo el mundo mejor, entonces por favor tómala". Bingo! Todo se detuvo. Porque eso es precisamente lo que no se dice. Las personas se sentaron y empezaron a hablar. Es bastante dramático y eficaz traer la muerte al trabajo de conflictos, sólo que simplemente no se hace muy a menudo.

Estas cosas pueden ocurrir, pero aún son muy poco frecuentes. Creo que el mundo está a punto de dar el próximo paso y aún no lo ha hecho.

¿Quiere decir que tiene que acercarse a la muerte a fin de dar ese paso?

Todos tenemos que reconsiderar lo que no sabemos sobre el conflicto. Luego tenemos que considerar todos los métodos convencionales y alternativos, y después tenemos que sentarnos muy estoicamente y preguntar cuáles métodos funcionan y cuáles no, y finalmente - y lo he visto practicado con más de 100,000 personas en todo el mundo - la única cosa que funciona es ayudar a las personas para llegar más profundo dentro de sí mismos, mientras están en conflicto, y decirles: "Confíen en sus sentimientos. Si odian a alguien, no lo dejen de lado. Vayan al fondo de ese odio. ¿Por qué no les gusta la otra persona? Nosotros comprendemos que tal vez sea algo



transgeneracional. Quizás usted odia a la otra persona, en parte a causa de su propia historia. Entonces, mátelo en el sentido de impedir que su comportamiento sea como el de ellos. Afirme lo que piensa, afirme lo que siente, y luego tenga el valor de profundizar en sus sentimientos de ira o desesperación, vaya hacia adentro y reconozca qué parte suya se está comportando como el "enemigo", y frene al "enemigo". Así es cómo se logra el cambio.

¿Qué haría usted en relación a lo que está pasando en Israel y Palestina?

¿Qué haría yo también en relación con los musulmanes y los derechistas hindúes en Gujerat donde acabamos de estar también? Creo que el primer paso es mirar el problema desde muchos niveles. La televisión puede ser muy útil: un programa de televisión dedicado a la afirmación de los sentimientos de las personas en conflicto, grandes procesos grupales que muestren a las personas como interactuar y de hecho permitirles tener sus sentimientos, e interactuar en la televisión con una persona útil que sepa sobre conflictos: Eso sería muy útil, porque ver a grandes grupos resolver cosas es un gran alivio para una situación pública.

También recomendaría que cada uno de nosotros note exactamente el tipo de sentimiento que se asome o algún sentimiento mayor que tengamos sobre nuestros vecinos o de alguien que no nos guste, y que afirmemos esos sentimientos sin marginarlos: "Yo no puedo soportar a esa persona. Odio a esa persona" o "Estoy aterrorizada de que me van a matar, son personas malas". El siguiente paso es profundizar más y preguntarse, en primer lugar, "¿De que manera es esa persona un peligro?", y luego "¿Soy yo de alguna manera como esa persona?"

Luego pregunte: "¿Cómo me apoya mi familia en mi odio hacia el otro lado? ¿Por qué mi gente apoya esto?" La gente debe afirmar esto y decir: "A mi familia no le gusta los otros grupos y tiene una buena razón. Dejen que hable con los miembros de mi familia, y no sólo con los que están vivos sino también con los muertos. Déjenme hablar con los que han muerto en combate o en la lucha." Entonces usted debe hablar con su abuela muerta, su bisabuelo muerto. Por supuesto que esa es una experiencia interior, no un diálogo externo, pero esto se puede hacer frente a los demás también. Yo sugeriría reflexión, tomarse diez minutos al día y hablar con alguien que ha muerto, como si todavía estuviera vivo, en su imaginación de la persona muerta, como si de alguna manera hubiera todavía un espíritu que puede hablar. Hay mucha sabiduría en esas personas. Los muertos rara vez tienen el tipo de venganza o el odio que tenían mientras estaban vivos.

Los que han muerto, los padres de los padres, tal vez los que han muerto en la violencia, son a menudo los que en nuestra imaginación justifican el temor y el antagonismo que tenemos.

Así es, y eso es porque nuestro primer recuerdo de las personas que han muerto es que aún son de la misma manera que cuando estaban vivos. Sin embargo, este recuerdo cambia cuando las personas realmente sienten los espíritus de los muertos y vuelven a reunirse con ellos, por así decirlo. El primer recuerdo es una historia que conocemos o se nos ha contado y, a menudo, es sobre odios transgeneracionales. Eso es lo transgeneracional en nosotros: no somos sólo nosotros los que odian al otro, es que tenemos todo tipo de espíritus detrás de nosotros diciendo "Mátenlos, atrápenlos". Es por eso que no puedes solamente negociar un conflicto, porque hay sentimientos profundos transgeneracionales en el entorno que se remontan siglos, los cuales tienen que ser conversados y traídos al presente. Esto no suele ocurrir en la forma que pensamos: como ya he dicho, la mayoría de estos espíritus muertos de repente surgen y dicen cosas que



asombran por su desapego. Un ejemplo fue una mujer que había perdido muchos familiares en un campo de concentración. Cuando ella se dirigió a ellos en su imaginación, algunos de los muertos dijeron: "Sí, nosotros fuimos necios, nos quedamos demasiado tiempo, y estábamos demasiado encerrados en nuestra vida cotidiana. Ahora es tiempo que tú desarrolles una mentalidad más amplia de la que nosotros tuvimos". Los muertos no tienen tanto odio como podríamos pensar.

El problema es que las personas están atadas a la realidad cotidiana. Nos hemos prohibido entrar en contacto con los niveles más profundos, a pesar de que están ahí, a pesar de que sabemos que en la oscuridad de la noche nosotros sí hablamos con nuestros difuntos abuelos y abuelas. Es por eso que la guerra continúa: es que nunca llegamos a los niveles más profundos.

¿Está usted diciendo que la paz no se puede hacer en el nivel externo?

La paz no se puede hacer sólo por la gente que habla de una lista de medidas prácticas. Estas son muy importantes y tienen que ser un primer paso, pero si hay una guerra contra el mundo de los sueños, entonces existirá un constante conflicto interno y no se resolverá nada. Tenemos que ser multidimensional en la forma en que abordamos los problemas en este planeta. La física cuántica descubrió hace años que no se puede simplemente hacer las cosas con la fuerza Newtoniana, hay que ser más sutil.

Guerra significa marginar y sofocar algo o alguien. Para hacer realidad la paz, tenemos que ser conscientes de cómo criticamos todo y aprender a empezar a afirmar cosas y aprender a ir a niveles más profundos.

¿Entonces qué significa la paz?

Esto significa algo diferente para cada uno. Para mí, significa ser el suelo que pisamos, no sólo ser la gente en la parte superior de la tierra, separados de ella. En la parte superior de la tierra, por así decirlo, es la realidad cotidiana, tú y yo, pero el suelo que pisamos nos sostiene a los dos. La paz significa tener contacto con esa parte más profunda en nosotros que observa y que siente, "Sí, mi lado es importante, sin embargo, hay algo cierto en el lado de la otra persona también". Eso es la paz. La paz no es la antítesis del conflicto; la paz entiende las cosas desde un tercer punto de vista y ve cómo todo el mundo está tratando de dar lo mejor de sí mismos.

Entonces la paz es un proceso de ahondar en el aprendizaje de cómo conseguimos profundizar lo suficientemente en nosotros mismos, incluso a través del conflicto, hasta lograr ver que ambos lados de alguna manera están en lo correcto. Cuando por fin has hecho eso, entonces no hay guerra. En su lugar hay un diálogo fluido.

Donde sucede esto?

Está sucediendo en el interior de cada ser humano que he conocido cuando se van a la cama por la noche. Ellos se van a dormir y a soñar y entran en el sueño profundo donde no hay sueños, sólo oscuridad y silencio, y luego se despiertan a la realidad cotidiana y ya están de vuelta en ella. Así ocurre todo el tiempo, sólo que es marginado.

Así que volviendo a Israel y Palestina: ¿cuál es nuestro papel, aquellos de nosotros que estamos fuera de ese ámbito?



Para aquellos de nosotros que no estamos directamente en una zona de guerra, nuestro rol no es criticar a los que sí lo están y pensar que deberían hacerlo mejor - esto nos haría parte de la escena de guerra. La guerra es un fenómeno no local, lo que significa que no podría haber guerra en algún lugar en la tierra si no existiera ya una guerra interior en nosotros. Es como cualquier virus: si está proliferando en alguna parte del mundo es porque nadie ha resuelto el problema de ese virus en ningún lugar. Así que aquellos de nosotros fuera de la zona de guerra tenemos que trabajar en el conflicto. Necesitamos reconocer que estamos proyectando nuestros propios conflictos no resueltos hacia los palestinos y los israelíes, y tenemos que enviarles buenas sensaciones en su lugar. Tenemos que recordar cómo hemos sido heridos y pateados y cómo reaccionamos devolviendo el dolor y las patadas, apreciando esto y no proyectarlo sobre ellos. Eso sería un gran comienzo, y muchas cosas seguirían de manera automática.

Todos estamos involucrados en todas las guerras, incluso si es sólo una guerra pequeña y lejana, y todos estamos involucrados en el proceso de paz.

Tenemos que resolver los problemas de los palestinos y los israelíes en nuestra propia casa. En el Medio Oriente es un conflicto que tiene aspectos religiosos y culturales. Tenemos que pensar, ¿cómo hemos dejado de tomar en serio nuestras creencias más profundas? ¿Qué es lo que realmente creemos? ¿Y ponemos esa creencia en acción? Así es como podemos contribuir a la paz.

Caduceus Journal, vol 33, 1996, Inglaterra Traducción: Moisés Espinoza, moises962@gmail.com

