

## Relato de experiencia

### Venganza, ensueño y conciencia de sí

#### 1- Introducción

Unos meses atrás, algo sorprendido, me pregunté: ¿de dónde me surgen estas imágenes compulsivas con sabor a “ajuste de cuentas”?

A poco de reflexionar, advertí que ellas tenían su origen en una supuesta ofensa que había recibido. Y que esas imágenes se constituían como una especie de desquite, un intento de equilibrar en el otro, el aparente daño que había llegado hasta mí.

Entonces me propuse salir de esa situación mental ocasional, trabajando con algunas de nuestras técnicas.<sup>1</sup>

Al avanzar con estos trabajos sobre ese perjuicio recibido, se fueron moviendo mis puntos de vista. Al hacerlo, tanto mis pensamientos como mis emociones y sensaciones, fueron variando evolutivamente.

Esta experiencia de advertir en mí la estructura de la venganza<sup>2</sup>, e intentar salirme de su encadenada mecanicidad, es lo que me llevó a profundizar en el tema.

Las reflexiones que de allí surgieron, están resumidas en este trabajo.

#### 2- La estructura de la venganza<sup>3</sup>

¿Por qué se describe a la venganza como una estructura? En principio, porque se manifiesta casi como un reflejo de la conciencia al experimentarse una suerte de perjuicio provocado por otro u otros.

Allí donde se vivencia haber sido perjudicado, dañado, ofendido, etc., se dispara inmediatamente la imagen de equilibrar esa experiencia, “dañando” de algún modo al otro. Y es aquí donde esa estructura se manifiesta nítidamente en nuestro paisaje interno.

Se trata de una respuesta catártica y codificada proveniente del paisaje de formación, que emerge intacta al darse ciertas condiciones.

---

<sup>1</sup> En este caso particular trabajé con *Conversión de imágenes (Distensión- Autoliberación)* y con una *Experiencia guiada*.

<sup>2</sup> Los términos *venganza, desquite, revancha, ajuste de cuentas, represalia*, son utilizados como sinónimos en este trabajo

<sup>3</sup> Para ampliar la información respecto al tema <http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/2008-05-06-Grotte-la-venganza-la-reconciliacion.pdf>

También es muy recomendable el video de Luz Jahnen sobre “Violencia, venganza y reconciliación” <https://youtu.be/pdP6SlpoQLg>

En cambio, si luego de registrar ese daño surgiera una dirección hacia la integración, estaríamos hablando de otra estructura, la estructura de la reconciliación

Aquel intento de “equilibrio de daños” puede ser llevado a cabo o no; puede ser cruel, suave o muy sofisticado, pero siempre tiene de base esa misma mecánica.

En esto no es conveniente engañarse disfrazando de racionalidad a ese desquite. En muchas ocasiones, el “tomar distancia” del otro o “hacerle vacío”, o “que se haga justicia” o “buscar la disculpa del otro”, no son más que vestidos algo razonables que esconden por lo bajo, la revancha de lo recibido.

Es la misma forma mental del “Ojo por ojo y diente por diente” de la ley del talión, del Código de Hammurabi, que fue un gran avance hace 3700 años; es la misma estructura, sólo que ahora algo maquillada y traducida, en ocasiones, a razones, opiniones, creencias, costumbres o leyes.

Habitualmente, cuando esta estructura de la venganza se hace presente, “corta la película” de lo sucedido en las partes que al Yo ofendido o dañado le conviene. La mirada de uno queda fijada ahí. Y claro, se ocultan o descartan aquellas otras escenas del proceso que podrían descalificar las razones del desquite.

Pareciera que esa estructura tuviera suficiente potencia energética para que “caigan en ella” aquellos contenidos que aseguran su subsistencia. ¡Qué mejor que un ida y vuelta de violencia para esto!

Ahora, ¿cómo salir de esta forma mecánica? Primero, advirtiendo que esa estructura está funcionando en uno. Luego, tomando la decisión de desarticular ese encadenamiento. Luego, si esa decisión es consistente, buscando el modo de reconciliarse con lo sucedido a través de las prácticas o técnicas más adecuadas.

“La reconciliación no es recíproca”,<sup>4</sup> afirma Silo. Dada esta dirección, resulta importante centrarse en uno mismo, en los propios registros, desentendiéndose del juicio sobre la acción o conducta del otro o los otros.

La reconciliación es con uno y en todo caso, con la imagen del otro u otros que viven en mi paisaje. En ese sentido, no tiene relevancia la ponderación sobre lo que el otro u otros hicieron, deberían haber hecho o debieran hacer.

Luego de haber trabajado con el tema, ¿cómo saber que el perjuicio y el deseo de venganza están superados? De comienzo, observando si ya no brotan imágenes compulsivas centradas en el desquite.

Luego, viendo si la mirada respecto a lo sucedido se ha modificado favorablemente. También si se logra imaginar al otro con mayor neutralidad emotiva y si se alcanza a observar lo sucedido desde distintos puntos de vista.

Éstas serían señales que esa mirada ya no está encolumnada y “congelada” en solo una forma de ver el conflicto. Estas transformaciones indicarían que el trabajo realizado ha ido dando sus frutos.

A veces, realizar un pedido de Bienestar hacia aquel que aparentemente nos perjudicó, puede darnos otro buen indicador. Si al emplazar la imagen del otro, surgen “ruidos” que impiden sentir con unidad ese pedido, aún queda trabajo por hacer.

---

<sup>4</sup> Silo. *Jornadas de inspiración espiritual*. 2007.

Si en cambio, se puede experimentar sin interferencias y con plenitud emotiva a ese deseo, es probable que la reconciliación ya se haya producido.

### **3- Cuando el perjuicio lo ha provocado uno**

En este otro caso, se da una situación inversa a la anterior. El daño lo ha iniciado o producido uno y el herido o perjudicado es el otro.

“Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado...” dice una parte del Principio de Libertad. Y este encadenamiento, este “no poder sentirse libre” con lo sucedido, tiende a registrarse como contradicción, como desintegración interna.

Una y otra vez, la esencia evolutiva de la conciencia intentará integrar lo ocurrido. Y ese “volver a vivir lo sucedido” innumerables veces, en todos los niveles de trabajo, no es más que una señal reiterada que nos está indicando que es necesario hacer algo al respecto.

Porque se tiende a pensar, divagar y soñar con estas situaciones, a veces, casi obsesivamente. Y esta reiteración sufriente suele llevarnos a la degradación, al cinismo y a los estados más crepusculares de la conciencia.

Ahora, ¿cómo se arregla un perjuicio una vez que ya está hecho? ¿Cómo direccionarse para que esas cadenas se rompan o se disuelvan?

Para encaminar las respuestas a estas preguntas, es adecuado tener en cuenta el criterio expresado por Silo: “Reconciliar en uno mismo es proponerse no pasar por el mismo camino dos veces, sino disponerse a reparar doblemente los daños producidos”.<sup>5</sup>

Así que, para comenzar, es necesario reconocer el error que se cometió. Aceptarlo profundamente y centrarse en eso, alejándose de cualquier supuesta “co-responsabilidad” del otro en el asunto.

Porque es uno el que va a intentar reparar y no viene a cuento si el otro se “lo merecía” o argumentos tales como que “no fue para tanto” o “lo hago para que aprenda”.

Tampoco es importante en cuál eslabón de la cadena se centre este interesante intento. El perjuicio puede ser reciente o puede haber sucedido hace mucho tiempo, habiéndose vivido ya un constante ida y vuelta de perjuicios y revanchas que, como mínimo, alteraron el propio paisaje.

Si el intento de reparación es genuino, se encontrará el modo adecuado de llevarlo adelante. Y al comenzar a reflexionar sobre ese modo, uno se dará cuenta que es necesaria una cierta proporción en la reparación.

Por ejemplo, no parece parejo un pedido de perdón privado si la ofensa realizada fue pública. Tampoco un verbal pedido de disculpas cuando el perjuicio tuvo un volumen importante y duradero.

---

<sup>5</sup> Silo. *Jornadas de inspiración espiritual*. 2007.

Existen muy diversas maneras de reparar un error. Porque hay una multitud de intensidades y tipos de daños, perjuicios, heridas, ofensas, etc. que se pueden llevar adelante.

¿Y cómo se da cuenta uno que la reparación se ha realizado? Por los propios registros de conciliación y por el cambio de mirada que esa conciliación trae aparejado. También al considerar y concluir que uno ha hecho su parte de la mejor manera.

En algunas situaciones y al darse aquellos registros en uno, podría suceder que la herida del otro también se haya cerrado. Pero, aunque esta pueda ser una muy agradable concomitancia, no parece ser algo a lo que convenga aspirar de comienzo.

Por último, conviene chequear los indicadores de la reconciliación en los distintos niveles de conciencia. Podría suceder que en la vigilia más racional se sienta un cierto alivio, pero al bajar a los otros niveles se observe que la transformación de la situación original no ha sido muy sustancial.

#### **4- La estructura de la carencia-ensueño**

Al ir avanzando con las reflexiones surgidas en estos trabajos, advertí que la estructura perjuicio-revancha tiene similitudes con la estructura carencia-ensueño.

Por lo pronto, al imaginarse la represalia ya se genera una descarga de tensiones, situación parecida a lo que sucede en el caso del ensueño.

Además porque ambas son estructuras duales, mecánicas e indivisibles. Esto es, si hay una carencia, se dispara un ensueño. Y también, si se experimenta un perjuicio u ofensa, emerge siempre la imagen de la revancha.

Ahora, también se puede observar que algunos ensueños incluyen una especie de desquite de la propia imagen de sí. Y que, en cambio y centralmente, la venganza tiende a estar más referida a la relación con otros.

Podría decirse que el ensueño tiene características más compensatorias, de mayor idealización y que difícilmente se pueda rastrear alguna señal de violencia en ellos. Como es sabido, en esas idealizaciones el que se siente menospreciado principalmente se ensueña aclamado, el temeroso, valiente, y el abandonado, querido y protegido.

Pero, volviendo al punto, ambas tienen una conformación estructural, son indivisibles y duales. Así, no hay ensueño sin carencia. Como tampoco brota la venganza, sin perjuicio o daño previo.

Muchas veces, en esta situación del paisaje interno donde abundan las carencias que generan compensaciones y las ofensas que buscan represalias, se dan las condiciones para la necesidad de “fugarse” de las contradicciones que generan tales estructuras.

Así, en amplias capas de la población surge la necesidad de alejarse de esos contenidos de base sufriente, tratando de distraerse con otros estímulos, en un intento vano de tomar distancia y de anestesiar los registros que ellos dejan.

Nuestra dirección, en cambio, va hacia el “origen del conflicto”. Se dirige a intentar la transformación de esas carencias y de esos perjuicios alojados en nuestro paisaje, con el interés de

liberar la energía detenida en ellos y volcarla hacia el avance de nuestra Ascesis.

Al hacerlo, se estaría sumando un nuevo peldaño en la necesaria adaptación creciente y esto nos permitirá influir en el medio con una sensibilidad verdaderamente nueva.

## **5- Hacia la conciencia de sí**

Ya en el volver sobre uno mismo buscando la integración y la reconciliación, se observa una manifestación de la conciencia de sí.

Éste es un estado de la conciencia vigílica que está más cerca de lo que habitualmente se cree y que pareciera necesario transitar en nuestro proceso de Ascesis.

Al volver sobre uno, disponiéndose a operar sobre la propia conciencia, se interrumpe la mecanicidad y se da comienzo a un proceso intencional.

En este sentido, se puede concluir que las búsquedas de reconciliación y reparación surgen desde la conciencia de sí. Es allí donde se reconocen los registros propios de la acción y donde se deja de culpar a otros por lo acaecido en torno a uno.

Es muy probable que la energía liberada por reconciliaciones acumuladas, permita consolidar ese estado lúcido de conciencia de sí. Y que en esa consolidación se advierta la formación de un nuevo centro de gravedad y por su gracia, la disolución de la estructura mental de la venganza.

Si eso sucediera, traerá consigo la superación de la costumbre de deshumanizar y cosificar a otros. Lo que, posiblemente, será un indicador que una nueva bondad está iluminando a ese ser humano.

## **Síntesis**

A raíz de advertir unas imágenes compulsivas en mí, observé que ellas surgían de una supuesta ofensa que había recibido. Me propuse reconciliarme con esa situación, apelando a algunas de nuestras prácticas. Las reflexiones que de allí surgieron dieron lugar a este trabajo.

La estructura de la venganza es casi un reflejo de la conciencia al experimentarse algún perjuicio realizado por otros. A veces, esa estructura se disfraza con argumentos racionales. Centrándose en uno, es posible reconciliarse y romper ese encadenamiento mecánico.

Cuando el perjuicio lo ha provocado uno, conviene disponerse a “reparar doblemente los daños producidos”.

La estructura perjuicio-revancha es similar en algunas características a la de la carencia-ensueño. Aunque esta última no suele contener elementos de violencia o daño hacia el otro, ambas son indivisibles, mecánicas y duales.

Las búsquedas de reconciliación y de reparación surgen desde la conciencia de sí. Es allí donde se reconocen los registros propios de la acción y donde se deja de culpar a otros por lo acaecido en torno a uno.

