
SINDROME DEL AMOR NEGATIVO

Robert Hoffman
(Síntesis)

QUADRINITY 
PROCESO HOFFMAN DE LA QUADRINIDAD
EMOCION, INTELLECTO, ESPIRITU, CUERPO



Prólogo del autor

Por: Robert Hoffman (1984)

La causa de la deshumanidad consigo mismo, es parte de la enfermedad llamada neurosis universal.

Esencialmente desde un punto de vista amplio el amor negativo no es más que un estado de sentirse indigno de ser amado. Sin embargo, históricamente, el dolor y el conflicto causado por las actitudes, sentimientos y comportamientos negativos, han originado infelicidad personal y errores sociales incalculables. Estos comportamientos son obstáculos reales a la realización personal y a la paz mundial.

A todos nos afecta directamente la negatividad de la neurosis, tanto a nivel personal como colectivo. Desgraciadamente, los líderes mundiales y los tiranos viven sus negatividades en sus acciones, reacciones e interacciones, igual que cualquiera de nosotros. El genocidio mundial de Adolfo Hitler contra los judíos fue uno de los ejemplos más extremos de la insanidad. En su fascinante libro: "For your own good", la psicoanalista suiza Dra. Alice Miller analizó la negatividad de Hitler desde su infancia y demostró que él fue negativamente programado, para poder ser capaz de cometer terribles atrocidades contra la humanidad. Por esto, se hace imperativo poner al descubierto y desenraizar todas las causas del **amor negativo** que han llevado a tan monstruoso y devastador comportamiento. Haciéndolo quizás sea posible influir positivamente en los niños de hoy, futuros líderes del mañana, para que conduzcan a la humanidad por un camino constructivo y no destructivo.

Es un concepto bien conocido y aceptado que, cuando niños, nosotros aprendemos comportamientos positivos y negativos por medio de la programación de nuestros padres. Es importante aclarar, sin sombra de duda, que nuestros padres, que inconscientemente nos programaron, aunque sean la causa, **no tienen culpa**. Ellos también fueron programados por sus padres; antes también lo fueron sus padres... Somos todos culpables de nuestros comportamientos, y sin embargo ninguno de nosotros tiene la culpa. Es una circunstancia desdichada que pasa de generación en generación.

Este libro no pretende ser una acusación formal contra los padres o contra usted, si usted es padre o madre.

Sin embargo, le ruego lea este libro independientemente de su edad; le ruego se relacione con lo que lee como si fuera hijo/a de sus padres.

Todos compartimos el denominador común de haber nacido de un hombre y una mujer, un padre y una madre. Cuando niños, éramos totalmente dependientes de nuestros padres con relación a la comida, a la orientación, ayuda y amor. Ellos eran nuestros modelos y ejemplos. Desgraciadamente, la mayoría tuvimos padres que expresaban o manifestaban programas y patrones negativos.

Al no conocer nada más, aprendimos y adoptamos estos programas y patrones como nuestros. Pero, ya que estos patrones han sido aprendidos, ellos pueden ser desaprendidos !! Al vivenciar estas mentiras adoptadas, olvidamos nuestra verdadera y básica esencia: el amor. Sin embargo, podemos recordar y reivindicar nuestro ser real positivo innato y crear una vida mejor...

"hay una salida"

Toda nuestra programación básica negativa ocurre antes de la pubertad (edad de la madurez biológica: 1ª menstruación en las mujeres, 1ª eyaculación en los hombres), el adulto en el que nos transformamos después de la pubertad, actúa automáticamente según su modelo aprendido en la infancia. Aquellos que han perdido a sus padres en la infancia, por muerte o separación, o fueron abandonados por uno o ambos padres, es probable que tuvieron que vivir con padres sustitutos o en instituciones o internados. La ausencia de los padres biológicos y la falta de sustento y amor (sin importar cuanto amor hayan recibido de los padres sustitutos) ha sido la causa básica de su falta de habilidad, para relacionarse con amor, consigo mismo y con los demás. Muchos de ustedes tuvieron padres físicamente presentes, pero emocionalmente ausentes: el resultado es el mismo.

Desgraciadamente, nosotros pasamos la vida rechazándonos y armando situaciones en las que nos rechazan los demás.



Abandonado físicamente o no, usted no recibió amor de sus padres de una forma consistente. Por ello usted siente que no merece amor. Así comenzó la falta de autoestima, junto con sentimientos de invalidación y de incapacidad de amar - el flagelo de la salud mental. Varias técnicas psicoanalíticas y movimientos de crecimiento nos aconsejan que nos hagamos responsables de nuestras acciones, que soltemos la negatividad y que enfatizamos la positividad (como si ello fuera fácil). Algunas de estas técnicas y métodos aparentemente producen cambios, pero en muchos casos este cambio es temporal. Estos cambios pueden compararse con gruesas capas de crema puestas sobre la basura de la desoladora programación infantil, pero la raíz básica principal permanece intacta.

Cuando el paso del tiempo deshace estas capas de crema, los problemas reaparecen de nuevo, con un gran impacto.

Pero, para que ocurra la transición real, tenemos que desenraizar la basura de nuestras vidas.

Sólo entonces la negatividad podrá ser reciclada y convertirse en un comportamiento positivo en toda su plenitud.

Nuestros problemas comenzaron a germinar a partir del momento en que fuimos concebidos. Si nuestros padres nos hubieran amado, nos hubieran deseado, querido y criado hasta la pubertad con un flujo de amor consciente, no posesivo, no sofocante y con aprobación incondicional, hubieran podido ser evitados los efectos de la devastadora vivencia de sentirnos indignos de ser amados.

Cuando nosotros desde el nivel más profundo de nuestro ser, aprendemos a perdonarles, experimental y emocionalmente en vez de intelectualmente, podemos entonces perdonarnos a nosotros mismos y encontrar la paz. Para alcanzar esta meta tan deseada, debemos llegar a un profundo estado de compasión, de perdón, comprensión sin condena y aceptación de los niños que nuestros padres fueron un día. Al alcanzar esto,

estaremos verdaderamente libres para aceptar, perdonar y amar a los adultos en los que ellos se transformaron. Haciéndolo, podremos liberarnos del comportamiento negativo compulsivo y encontrar dentro de nosotros autoaceptación, autoperdón y amor por nosotros mismos.

Antes de que podamos borrar nuestros comportamientos, sentimientos y actitudes negativamente programadas y llegar a un estado en que nos sintamos dignos de ser amados, debemos romper la dependencia y la necesidad psicológica hacia los padres de nuestra infancia. El Proceso Hoffman de la Cuadrinidad es único por que es un programa de corta duración, de tiempo limitado, poderoso, intensivo y estructurado.

Comienza aislando, atacando y destruyendo el síndrome del amor negativo, la causa de la angustia emocional. Al comprender la dinámica del por qué hacemos esto con nosotros mismos, podemos dejar de hacerlo. Para erradicar el problema es necesario aislar la causa y después encontrar la solución.

Por ejemplo, la lista que sigue contiene 51 trazos rasgos negativos, actitudes y amonestaciones que pertenecen al concepto de "Desconsideración/Falta de apoyo". Este es uno de los conceptos más importantes. La columna de la derecha contiene la lista de los Rasgos del Amor Positivo, es la antítesis de los rasgos negativos de la izquierda. Después de leer ambas listas, usted debe reflexionar por qué conociendo las consecuencias, tan frecuentemente elegimos los rasgos negativos en vez de los positivos.

Rasgos de Amor Negativo

- Desamor/Desprotección
- Frío/a. Sin amor, sin afecto
- Negligente, indigno de confianza
- Abandono
- Poca/ninguna demostración de sentimientos
- Falta de compromiso con los demás
- Insensible, indiferente con los otros
- No apoya
- Ninguna simpatía, sin empatía con los demás

Rasgos de amor negativo

- Le importan más los objetos que las personas
- Desconsiderado/a
- Mezquina/o
- Sin respeto por su mujer/marido, los hijos y por los otros
- No ayuda a los demás a tener autoestima
- Olvidada/o de los demás
- Favoritismo entre los hijos
- No le gusta ser madre/padre
- No expresa aprobación
- Provoca rivalidad entre los hijos
- Disciplina de mano de hierro
- Disciplina permisiva
- Ignora lo positivo de los demás
- Avergonzar y culpar a los demás
- Egoísta

Rasgos de Amor Positivo

- Amor /Apoyo
- Caluroso/a, afectuoso/a, amoroso
- Atento/a, digno de confianza
- Siempre presente cuando es necesario
- Demostración calurosa de los sentimientos
- Compromiso en ayudar a los demás
- Sensible, se interesa por los otros
- Apoya
- Simpatía, empatía

Rasgos de amor positivo

- Las personas son más importante que los objetos
- Considerado/a
- Generoso/a
- Respeta a su mujer/marido, sus hijos y a los otros
- Ayuda a los demás a tener autoestima
- Consciente de los demás
- Trata igual a todos los hijos
- Acepta y le gusta ser madre/padre
- Elogia y aprueba
- Promueve la unión entre los hijos
- Disciplina justa
- Disciplina firme y amorosa
- Reconoce lo positivo de los demás
- Ayuda a los demás a respetarse
- Generoso/a



**Actitudes negativas
(De los padres hacia los hijos)**

- No tengo tiempo para vos
- Mi amor tiene límites
- No me interesa
- Soy más importante que vos
- No comprendo tus sentimientos
- No puedo ser molestado
- No te quise tener
- No eres del sexo que deseaba

Admoniciones negativas

- No sos suficiente
- Tus sentimientos no son importantes
- No voy a defenderte
- Es malo crecer y ser adulto
- Quiero más a los otros que a vos
- Si me das problemas no te querré
- No me toques
- No me necesites
- No cuentes conmigo
- No me hables
- No demuestres amor
- Los niños deben verse pero no oírse
- Crece rápido
- No me cuentes tus líos
- No esperes nada de mi
- Desaparece de mi lado
- Los niños no son importante
- No esperes que te haga caso
- No esperes elogios míos

**Actitudes positivas
(De los padres hacia los hijos)**

- El tiempo que pasamos juntos es valioso para mí
- Tengo amor ilimitado para vos
- Me interesa todo lo tuyo
- Eres tan importante como yo
- Deseo comprender tus sentimientos
- Estoy disponible para vos
- Hice planes y te deseé
- Me hace feliz el sexo que eres

Admoniciones positivas

- Sos maravilloso y valioso para mi
- Tus sentimientos me importan mucho
- Siempre estaré a tu lado
- Crecer es estupendo
- Te quiero a vos y también a los otros
- Si tenés problemas te voy a comprender y ayudar
- Me encanta que me toques
- Estaré aquí cuando me necesites
- Podes contar conmigo
- Vamos a hablar y comunicarnos
- Me gusta demostrar mi amor por vos
- Quiero oírte, verte y estar contigo
- Madurarás en el momento oportuno
- Por favor, confía en mi
- Podes contar conmigo
- Quiero verte y estar contigo
- Los niños son importante para mi
- Quiero que sepas que siempre te tengo en cuenta
- Me gusta elogiarte y apoyarte



Es importante observar que el trabajo de este proceso no erradica un determinado comportamiento. Elimina la necesidad de usar ese comportamiento compulsivo y automático, para que pueda entonces, escoger el comportamiento más adecuado para usted.

Existe una diferencia entre un rasgo que es usado (rabia apropiada) y un rasgo que lo está usando a usted (rabia programada).

La meta del proceso de la Cuadrinidad es liberarnos del comportamiento programado compulsivo, autodestructivo, que se basa en el Amor Negativo. Este comportamiento usa y abusa de nosotros mismos. Una vez libres de nuestra programación negativa, surge el libre albedrío, la elección de un comportamiento apropiado para nosotros.

Existen tres maneras básicas de reaccionar ante el amor negativo

Adopción: Cuando adoptamos totalmente un rasgo de nuestros padres. Si es un rasgo de ambos, será doblemente devastador y es casi imposible rebelarnos contra él. Nosotros asumimos cada uno de los rasgos de nuestros padres en el intento de comprar su Amor.

Nosotros podemos adoptar un rasgo negativo como por ejemplo "crítica" y ser auto-críticos o críticos con los otros, y armar para que los otros nos critiquen.

Rebeldía + Amor Negativo: Crea un conflicto de "tira y afloje". No nos gusta el rasgo negativo de nuestros padres ni sus consecuencias, así que lo suprimimos, tratamos de actuar de manera opuesta. Así que, cuando actuamos con el opuesto positivo la voz negativa no se calla dentro de nosotros y nos vemos empujados en dos direcciones opuestas con el consiguiente sentimiento de desgarramiento. Es un conflicto de "tira y afloje": en ocasiones actuamos positivamente, en otras negativamente. Este balanceo crea todavía más conflictos y ansiedad. Hay que tomar conciencia de que se adoptan los rasgos de ambos padres, con el fin de ser leal a cada uno de ellos. Por ejemplo: la madre es tranquila y conciliadora, nunca expresa rabia por el otro

externamente, podemos comportarnos como la madre, pero la supresión de la hostilidad del padre es como un volcán latente, rugiendo dentro de nosotros, esperando un momento (apropiado o no) para entrar en erupción.

Transferencia: Somos capaces de transferir los rasgos negativos de nuestros padres sin sentir un conflicto interior. Hemos descubierto que solo muy pocos rasgos son trascendidos, hasta que el alumno haya desentrañado el Síndrome del Amor Negativo.

La adopción de los patrones de comportamiento comienza ya en el vientre de la madre. Hay muchos estudios de como la psiquis del feto registra y adopta la programación comportamental de ambos padres. Después del nacimiento, el comportamiento y actitudes de mamá y papá refuerzan aquello que el feto aprendió. La programación es continua hasta la pubertad, el niño adopta todos los comportamientos y actitudes de sus padres y padres sustitutos, llevándolos a la edad adulta. Hay amplia documentación sobre el hecho de que los adultos que maltratan a los niños, a su vez fueron maltratados de niños. Este es un claro ejemplo del síndrome del Amor Negativo. Ellos pueden haberse jurado, mientras sufrían malos tratos en su infancia: "cuando crezca y tenga hijos, jamás les pegaré, ni haré lo que mamá y papá hacen conmigo"; pero, rara vez son capaces de cumplir este juramento. Y si lo hacen, el impulso emocional compulsivo que está detrás de la programación es canalizado hacia otras formas de conductas destructivas. Sin embargo normalmente, los niños maltratados se hacen adultos, tienen hijos y a pesar de sus buenas intenciones y tentativas de suprimir la compulsión, acaban maltratando y pegando a sus hijos. Cuando están maltratándolos, su propio niño interior está gritando subliminalmente a mamá y papá: "mirá mamá, mirá papá, estoy pegando y maltratando a mis hijos tal como lo hacían ustedes, soy igual... y ahora me van a querer?" Al mismo tiempo que maltratan compulsivamente a sus hijos, también están sintiendo remordimiento. Igualmente con los alcohólicos y los drogadictos, tampoco Alcohólicos Anónimos y otros trabajos positivos, ayudan a aliviar la culpa para-

lizante y el remordimiento.

Nuestra tesis es que la causa del comportamiento adulto de maltratar a los niños es el síndrome del Amor Negativo.

Vamos a ver ahora un problema menos dramático pero igualmente mutilador. El caso de una mujer joven que, según su percepción tuvo una infancia y vida familiar buena y normal: padres buenos y normales, su padre la mimaba y más todavía, la amaba exageradamente. Ella era la favorita, la hija más querida. Esta niña creció y se transformó en una mujer incapaz de aceptar una relación amorosa con un hombre; si lo hiciera, estaría permitiendo que alguien supere a papá, y nadie puede superarlo, sino papá va a dejar de quererme! Por más que desea tener un amor en su vida, está presa de la necesidad de seguir actuando con el Amor Negativo por su padre. Aún adulta, la niña dentro de ella grita: "mirá papá, no dejes que nadie se acerque a mí, ni me ame más de lo que vos lo hacías. No dejaré que nadie te supere!! voy a ser siempre tu nenita. Ahora vas a quererme?" Así subconscientemente y vengativamente, ella ajusta las cuentas con su padre por haberla amado sin dejarle espacio, ocupándolo todo. Al hacerse adulta, ella consigue preocupar al padre por no ser feliz, no tener un amor y no darle un nieto. Esto refleja la incapacidad de papá como padre y lo culpa por no saber conducir a su hija por el camino de la auto-realización. Irónicamente, con el síndrome del amor negativo en acción, hasta los padres bien intencionados no pueden ganar. Por más que lo intenten siempre perderán.

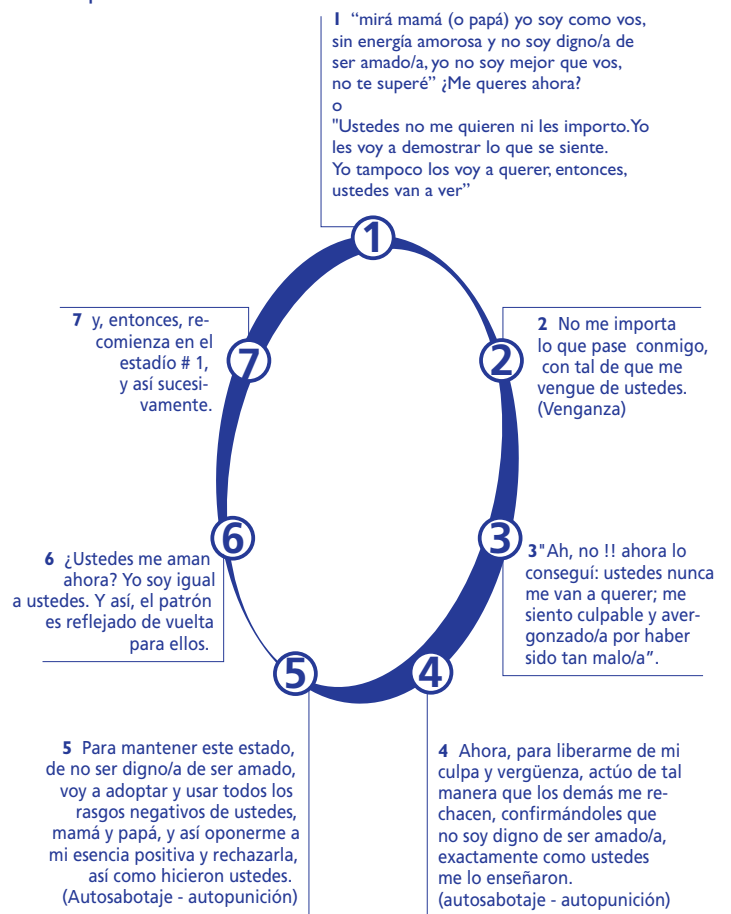
El otro extremo es el caso de los niños que nunca se sintieron amados por la mamá, el papá o ambos.

Adultos con este tipo de historias, siempre buscan el amor y sueñan con el amor que leen en los libros o que ven en el cine y la televisión. Su programación negativa, el Amor Negativo: "no eres digno de ser amado", hace que la realización de estos sueños se haga imposible. Hasta cuando intentan imitar el papel del actor romántico y amoroso, la programación de indigno de ser amado destruye el sueño.

Para ilustrar las etapas de la adopción de los rasgos de

Amor Negativo, vamos a usar el patrón de desconsideración / desprotección / desamor y seguir la trilla de la lógica ilógica, de la sanidad insana y de la falta de sentido de esta programación:

La madre y el padre no demuestran afecto, protección o amor, ni entre ellos, ni hacia los hijos. Se adoptó y aprendió este comportamiento y subconscientemente se piensa :



Es un círculo vicioso. Se puede solo ganar perdiendo. Se adoptan los rasgos negativos para conseguir Amor, pero como resultado de la adopción de rasgos negativos, se siente indigno de ser amado/a y no puede dar y recibir Amor.

Cuanto más trata de ser querido por sus padres, más indigno/a de ser amado se siente.

Veamos ahora, el conflicto de "tira y afloje" de una persona que creció sintiéndose amada sólo por uno de sus padres. Con Amor realmente positivo, este adulto demuestra Amor por su cónyuge o compañero/a, pero



descubre que las admoniciones conflictivas de Amor Negativo por uno de sus padres, aquel que no quería, interfieren y crean situaciones de rechazo (conflicto de tira y afloje).

Alcoholismo, drogas, violencia familiar, criminalidad y otros comportamientos negativos tienen sus raíces en el síndrome del Amor Negativo.

El libro de la Dra. Alice Miller "For your own good", aunque no identifique el síndrome del Amor Negativo como tal, apoya nuestro principio de que la programación de la niñez es la causa del comportamiento negativo. En su libro anterior "The drama of the gifted child", ella relata un hecho interesante sobre Marie Hesse madre del célebre poeta y escritor Herman Hesse. En su diario Marie Hesse describe como sus padres destruyeron su fuerza de voluntad, cuando tenía 4 años. En su diario, ella sigue relatando como su hijo Herman, cuando tenía también 4 años, le ocasionaba tanto sufrimiento a causa de su actitud desafiante que "tuvo" que adoptar medidas contra él.

Hasta que Herman tuvo 15 años, Marie intentó destruir su fuerza de voluntad, de la misma forma que la suya había sido destruida por su madre. Llego al punto de mandarlo a un internado "para su bien" (Mamá, ahora vas a quererme?). Esto ilustra claramente como el Amor Negativo se pasa de generación en generación. Es un crimen contra nuestra propia humanidad. El libro de Nancy Friday, "Mi Mother/ My Self", contiene muchos ejemplos del síndrome del Amor Negativo, Nancy por ejemplo, cuenta la siguiente historia de la relación de una mujer con su madre: "si hubiera sido capaz de decirle a mi madre lo mucho que la quería", me cuenta una mujer, "ella, tenía sus defectos, pero eran solamente reflejos. Ella no conseguía dejar de criticar y molestar así como usted no consigue dejar de estornudar cuando le pica la nariz. Era más fuerte que ella, ahora, ya no puedo decirle lo que realmente sentía por ella, es demasiado tarde".

La definición de Amor es siempre un enigma ilusorio. Considere la posibilidad de que el Amor sea el fluir, la entrega, el fluir del corazón y del alma, en bondad emo-

cional, primero por uno mismo y después por los que están a nuestro alrededor. La verdad básica de esta definición es: "nosotros no podemos dar amor si no lo tuvimos", lo que normalmente parece ser amor es solamente la pretensión de actuar amorosamente para recibir o conseguir el amor de los demás. El verdadero amor sólo puede manifestarse cuando nos aceptamos y nos amamos. Sólo entonces podemos dar por dar, sin preocuparnos de lo que recibimos a cambio. Lo que es nuestro vendrá a nuestro encuentro de cualquier forma.

El amor negativo es un hábito compulsivo que intercepta nuestra capacidad de amar libremente. Nos domina desde hace demasiado tiempo. Es hora de librarnos y salir del cautiverio!

Cuando éramos niños, tratamos constantemente de conquistar el amor de mamá y papá, y hemos pagado muy caro por ello. En nuestra identificación negativa con nuestros padres, en verdad hemos vendido nuestras almas. Y nuestra alma esta enterrada bajo el basurero del Amor Negativo. Es posible recuperar nuestra verdadera esencia y limpiar la basura que la recubre. La ceguera de nuestra ceguera hace que vivamos nuestras vidas sin capacidad de elección. Sin embargo, hay opciones reales. Para poder liberarnos, tenemos que ajustar las cuentas con nosotros mismos. Tenemos que querer ver aquello en lo que nos hemos convertido. Tenemos que tener el coraje de atravesar el dolor emocional de nuestra infancia y al hacerlo, liberarnos del dolor será profundo pero de corta duración. Es mejor enfrentar el dolor de una vez por todas, que seguir cargando el peso del fardo de la programación automática del Amor Negativo durante toda nuestra vida. Del otro lado, nos esperan la libertad, la autoaceptación, el autoperdón y el amor por nosotros mismos. Personas desde los 15 años a los 70 años consiguieron alcanzar este estado y usted también puede. Los padres que están dentro nuestro, son los que nos hacen creer que no podemos manejar situaciones y tareas difíciles. Por causa del Amor Negativo nos hemos creído esta mentira. Hemos pasado la mayor parte de nuestras vidas desarrollando un sofisticado método para evitar el verdadero dolor, que es la verdadera causa



del problema en nuestras vidas. Hemos tenido miedo de que, enfrentar la realidad de nuestro dolor, fuera demasiado doloroso. En su lugar, hemos desarrollado una manera de evitarlo como una avestruz que entierra la cabeza en la arena, con la esperanza de que el dolor desaparezca al no hacerle caso. Una de las mayores mentiras que nuestros padres nos contaron es la de que somos incapaces de lidiar con el dolor, el sufrimiento y las situaciones difíciles. Esto no es verdad. Nuestra esencia, nuestra psique, el alma, mente o espíritu, fue creada por una fuerza superior. De adultos actuamos como niños aterrorizados de 8 años, que harían cualquier cosa para evitar el dolor. Este niño que vive en nosotros se resiste a ser ayudado. Por lo tanto, como adultos necesitamos esquivar el dolor y pretendemos que no exista. Al enfrentar la realidad, podremos liberarnos de las mentiras aprendidas y programadas. El proceso **Hoffman de la Quadrinidad** no hará todo esto por usted. Nadie tiene ni tendrá una varita mágica para que todo esto desaparezca. Como decimos a nuestros alumnos, es usted quien tiene que hacer el trabajo del proceso. No existen hadas madrinas. El único héroe es usted. Usted es su propio salvador. Con ayuda y orientación, usted puede salvarse.

La pregunta es: ¿Quién va a estar controlando su destino? Mamá, papá, sus amonestaciones, rasgos de personalidad o usted mismo? La pregunta no es tan complicada ni tan insuperable como parece, en realidad es simple: la lucha es difícil pero el final recompensa. Uno de los patrones negativos más destructivos, es el patrón de invalidación. Invalidación es cuando alguien niega el valor que usted tiene o aquello que usted hace. Aprendemos a invalidar cuando adoptamos los patrones de invalidación de mamá, papá o ambos o cuando los invalidamos porque ellos nos invalidaron. Algunos de los peores rasgos son las amonestaciones o censuras (explícitas o implícitas):

- *Nunca serás nada.*
- *No vales nada.*
- *No sos buenola.*
- *No sabes hacer nada bien.*
- *Nunca tendrás éxito.*
- *Ni lo intentes.*
- *Sos un fracaso.*

Los patrones de auto invalidación alimentan el "Desistir de sí mismo", con lo que aumenta la resistencia a dejarse ayudar. En vez de admitir que esto es autorresistencia, una forma de autopunición, los alumnos frecuentemente transfieren su resistencia a los otros y se revelan (esto ocurre con mucha facilidad cuando su programación es de crítica, enjuiciamiento y culpa). Lo que hacemos cuando jugamos con estos rasgos es resistir e invalidar nuestro verdadero yo, lo que perpetua nuestro estado de sentirnos indignos de recibir amor.

Ahora demos la vuelta completa a la rueda del infortunio: habrá sido la amonestación "soy indigno de ser amado" lo que dió comienzo a todo este enigma? El uso del patrón de invalidación durante el proceso detona una profecía que se autorrealiza y que es auto-destructiva. También se puede usar la invalidación para perpetuar el programa de "pobre de mí, mártir, víctima".

Sin embargo, cada rasgo negativo puede tener una utilidad positiva. Por ejemplo, si usted tomara conciencia de su inconsciencia y usara el rasgo de la invalidación para invalidar su invalidación y soltarla. Usted descubriría que puede ir más allá de la testarudez de la resistencia y llegar a la autovalidación positiva y encontrarse caminando hacia la paz interior.

La programación puede ser desprogramada. Existe siempre la posibilidad que la vida pueda ser vivida con paz y amor en el presente y en el futuro. Nada falta en ninguno de nosotros. Nuestro yo real está siempre presente. Desgraciadamente nuestros padres no sabían nutrir nuestra esencia perfecta, a causa de su propia programación. La esencia de ellos tampoco fue nutrida por sus padres. Ellos tampoco aprendieron a honrar, respetar y amarse a sí mismos por ello, ¿Cómo hubieran podido darnos lo que nunca tuvieron?

Si ellos hubieran sido capaces de honrar sus esencias, hubieran honrado la nuestra, entonces hubiéramos sido nutridos con amor y alimentados con un profundo sentimiento de seguridad interna.



Como el sistema familiar nutre el amor negativo.

Desde el útero hasta la pubertad, nuestros padres y padres sustitutos (aunque no tuviesen culpa), nos influenciaron, programaron y controlaron. Esta programación sucedió de muchas maneras sutiles y no tan sutiles.

Esperamos que, en el momento apropiado, estés dispuesto a sacar la venda de defensas y tener una experiencia de la verdad de como adoptaste los patrones y programas de tus padres. Desde ese momento, conociendo que esos patrones no son vos mismo, que esta programación no fue genéticamente determinada, podrás aprender cómo sacártela.

El primer paso para librarte de los patrones programados es revivir tu niño/a del pasado. Este es el comienzo de tu jornada de auto conocimiento. Si este camino lo recorres con atención, con compromiso con vos mismo y dedicación, llegarás a tu justo y merecido destino de Amor y paz interior.

Primero, vamos a experimentar la interacción en tu familia entera y ver como te enseñaron a ser en el mundo. Esta manera de actuar forma el sistema de comportamiento, creencias, rasgos y patrones de Amor Negativo de tu familia. La forma en que mamá y papá se relacionaban el uno con el otro y como vos te volviste a su manera de relacionarte con vos mismo y con los otros. La manera de amar y de vivir de ellos se volvió tuya a través de la adopción. Los conflictos de mamá y papá se volvieron tus conflictos. Los defectos de ellos se volvieron tus defectos. La ceguera de ellos se volvió tu ceguera.

Cuando vos en tus relaciones amorosas, manifestás rasgos iguales a los de mamá y papá, o a través de personas parecidas a mamá y papá, o proyectas el comportamiento materno y paterno, te estás pareciendo. Esto recrea el sistema familiar y el horror del Síndrome del Amor Negativo. La proyección en nuestros padres, nuestros compañeros, nuestras figuras de autoridad, nuestro patrón, nuestros amigos o en nuestro profesor, es conocida como transferencia. Esto produce la resistencia, conflicto y rechazo (y/o crea situaciones de rechazo), y es uno de los mayores obstáculos al crecimiento. Muchas veces es necesario mostrar al alumno

la inutilidad de la transferencia y pedir que el/ella use la resistencia para resistir la resistencia, pues, en último análisis, nuestra resistencia es contra nosotros mismos. Tomate un momento y pensá cuán ridícula es la auto-resistencia y tomá la decisión de usar tu conciencia para resistirla.

Las preguntas que siguen son usadas en el proceso Hoffman de la Cuadrinidad para despertar la infancia adormecida y para identificar los reflejos de comportamiento. Cuando estés haciendo el proceso, se te pedirá que seas participante y espectador, desde el momento en que evoques tus recuerdos y sentimientos. Las preguntas que siguen van a evocar y desencadenar tus recuerdos más antiguos, aquellos que vos pensás que olvidaste. Esto puede provocar dolor, es verdad, pero esta etapa es necesaria. Después cuando la cicatrización comienza, el recuerdo del dolor irá desapareciendo rápidamente. Se te pedirá que entres con toda honestidad en la realidad de las experiencias de tu infancia. Los patrones actuales precisan ser identificados para luego, ser llevados de vuelta al origen de tu sistema familiar. Vos lector/a estas invitado a participar de este proceso lo máximo que puedas. Podes querer anotar los recuerdos que las preguntas te harán surgir, así como los alumnos lo hacen durante el proceso, y ver como esto afecta tu vida ahora.

En lo que sigue no te apures. No intentes hacer todo de una sola vez. Si tenes problemas en recordar, no te preocupes. Pasá a otra pregunta. De repente, recordarás una cosa que irá a remover otra; son los recuerdos reprimidos, que irán fluyendo hasta la conciencia. Pronto vas a comprender esto y será una experiencia sorprendente.

Ahora respirá profundo algunas veces, relajá tu cuerpo y procurá no pensar en nada, permití que tu mente vuelva a los recuerdos de la infancia. Visualizá y sentite en el vientre de tu madre (mientras continúas leyendo y respondiendo las preguntas mentalmente. No es necesario escribir).

- ¿Vos estabas siendo deseada/o por tu madre y por tu padre?



- ¿Fuiste concebida/o porque tener un bebé “es una cosa que se tiene que hacer”?
- ¿Te sentiste consistentemente amada/o y aceptado/a por tu madre y tu padre?
- ¿Fuiste abandonado física o emocionalmente?
- ¿Fuiste adoptado/a?
- ¿Mamá y papá estaban presentes pero no estaban totalmente disponibles?
- ¿Fuiste abandonado/a por muerte o por divorcio de tus padres?
- ¿Vos eras bonachón? Obediente? Sumiso/a? Triste? Doliente? Malhumorado/a? Rebelde? Una víctima o mártir? Rígido/a? Salvador/a o aquel que cuidaba? Un niño/a problema? Un delincuente? Un payaso/a? Un idiota?
- ¿Era más importante el dinero? El trabajo? El éxito? La sexualidad o la anti-sexualidad? La educación? El status? Las apariencias? La salud? La nutrición? La limpieza?
- ¿Cómo eran los mensajes no verbales y de comportamiento, por ejemplo: "sonríe siempre. No tengas cara de enojado. Escondé tus verdaderos sentimientos"? Vos sentías miradas complicadas? Cómo te sentías? Tu familia era abierta? Ellos realmente se comunicaban o escuchaban unos a los otros? Y qué transmite el lenguaje corporal de ellos, ellos eran tensos, controlados?
- Después que dejaste de ser un bebé ¿Cuándo recordás que tu madre o tu padre te hayan abrazado a vos y te hayan dicho que te amaban mucho? Si ellos te dijeron que te amaban ¿Vos realmente sentiste que eras amado/a?
- ¿Cuál era el clima y los sobrentendidos en tu familia?
- ¿Cuál era el tipo de atmósfera que tus padres creaban en tu casa?
- ¿Cómo ellos actuaban cuando estaban enojados?
- ¿Cuál era el clima de negatividad en tu casa?
- ¿Cómo eras cuando tenías rabia de mamá y papá? Permitite recordar una escena específica, donde la rabia era un rasgo que estaba siendo exhibido por tus padres, procurá recordar una escena donde estabas con rabia de mamá y papá ¿Cuál era el motivo? Experimentá de nuevo lo que sentiste ¿La rabia de tus padres era

- explícita, qué hacían con la rabia de ellos y con la que vos expresabas, ellos encubrían, suprimían o simulaban la rabia con una sonrisa? ¿Ellos eran auténticos o falsos?
- ¿Mamá y papá demostraban la rabia de la misma manera o de maneras opuestas?
 - ¿Cómo se comportaba tu familia cuando estaba infeliz o deprimida? Ellos hablaban sobre eso? Ellos expresaban sus sentimientos abiertamente o todo era escondido secreto e ignorado?
 - ¿Quién era la figura de autoridad, el jefe de familia? ¿quién tenía poder? ¿Cómo se expresaba el poder, la autoridad y el control? ¿Qué sucedía cuando la autoridad de tus padres era desafiada, si es que era desafiada?
 - Podés tomarte un espacio en este momento y permitir que los recuerdos de las escenas, situaciones y experiencias aparezcan. Permitite conectarte con las emociones y sentir de nuevo la infelicidad y el dolor del pasado.
 - ¿Tus padres eran equilibrados y estables o ellos corrían de un lado a otro? ¿Cómo ellos reaccionaban cuando surgían problemas repentinos? Con ansiedad? Con miedo? Con equilibrio? Ellos entraban en pánico? Ellos se quedaban paralizados? Ellos se distraían con otras tareas sin importancia? ¿Cómo ellos manifestaban la depresión?
 - ¿Cómo tu familia se manifestaba cuando vos estabas enfermo/a? ¿Aprendiste que simular estar enfermo era la única manera de conseguir atención? (si fue así, te debes haber pasado la vida entera simulando estar enfermo/a para conseguir apoyo y atención)
 - ¿Quién era el víctima o mártir en tu sistema familiar? ¿Cómo vos reproducís estos rasgos hoy en tu vida? ¿Te gustan los resultados? ¿Cuándo usas estos rasgos de pobrecito de mí?
 - ¿Cómo era tu casa o tus casas de la infancia? ¿Eran limpias? ¿Confortables y acogedoras? ¿Te sentías cuidado/a por amor o por deber? ¿Tu casa era un desorden, un caos? ¿Quizás fue esterilizada como una enfermería, donde no se permitía tener nada propio? ¿Cómo era o eran las casas donde creciste?



- ¿Cómo se relacionaba tu familia con el dinero? El dinero era causa de muchas preocupaciones? Ellos hablaban mucho sobre el dinero? Ellos manejaban el dinero de una forma realista? El dinero era un asunto principal en la vida de tus padres? Ellos eran despilfarradores o mezquinos? Ellos peleaban? Reclamaban? Se reprochaban por dinero o nunca hablaban sobre eso? Ellos tenían problemas financieros? Al observar cuidadosamente como tus padres se relacionaban y conectaban con el dinero, tendrás datos sobre tus conflictos y frustraciones con el dinero hoy.
- ¿Qué hacían tus padres cuando vos y tus hermanos se comportaban mal, cómo vos y tus hermanos eran castigados? Tenían que oír un sermón? Recibir una palmada? Un grito? Un puntapié o una paliza? Recibías un castigo con mano de hierro haciéndote sentir rechazado? O nunca fuiste castigado y así aprendiste que el comportamiento negativo vale la pena? O tu padre o tu madre usaban una disciplina adecuada y firme enseñando lo que es cierto de lo que es errado, de tal forma que podías aceptar un castigo justo sin sentirte rechazado, humillado o abandonado? Cómo te castigaban tus padres?
- Cuando nacía otro hijo, un bebé ¿Te hicieron sentir que era nuestro bebé, para que pudieras aceptarlo, o él era el nene de mamá y de papá? Te sentiste dejado de lado? Rechazado e inseguro con la llegada del nuevo hermano/a? Hasta ese momento eras vos quien se sentaba en el regazo de mamá y papá, ahora otra persona tomó tu lugar. El resultado de eso es la rivalidad entre hermanos ¿Cómo el orden de nacimiento de tus hermanos te afectó? Cómo era ser hijo único? Ser el hijo mayor? El hijo del medio? El hijo menor? Tus padres alentaban la rivalidad entre los hermanos?
- ¿Tu madre ponía a tus hermanos y a vos contra tu padre o tu padre los ponía en contra de tu madre? Había una división de hijos: unos de la madre, otros del padre, causando un conflicto interminable? Tenés problemas al formar alianzas o tomar partido?
- La rivalidad entre hermanos es un crimen, por que

biológicamente y psicológicamente, las personas más próximas a vos en tu vida, son tus hermanos/as, ya que ellos son, por decirlo de alguna manera, frutos del mismo árbol. Ellos también vinieron de la misma fuente, de la sangre de mamá y papá. Eres más próximo, biológica y psicológicamente a tus hermanos, de lo que jamás podrías ser de mamá y papá, pues vos y tus hermanos son una mezcla de ambos. Sin embargo, a la mayoría de nosotros nos fue robada esta relación amorosa, positiva y consciente con nuestros hermanos.

- ¿Cómo eran los días especiales en tu familia, los cumpleaños y los aniversarios, eran días tuyos o de ellos? Estos días eran considerados dolores de cabeza o experiencias de amor? Cómo te sentís hoy en los días especiales?
- ¿Cuándo traías el boletín a casa cómo recibían eso, era una experiencia feliz? Era una manera por la cual comprabas aprobación de tus padres? Era una ocasión llena de aprehensión y miedo a la crítica y al juicio? Respondías a las expectativas de tus padres? O, por venganza, te rebelabas y sacabas notas bajas para despreciarlos y así, perjudicabas tu propio desarrollo en los estudios?
- ¿Mamá y papá te hacían compañía con amor e interés, o ellos pensaban primero en ellos? Tu padre trabajaba afuera? Tu padre y tu madre trabajaban fuera de casa? Cómo te sentías cuando llegabas a casa, una casa vacía? Papá era tirano, o él dejaba que mamá le castrase? Tu madre y tu padre te dejan siempre como un tonto? Fuiste humillado por ellos frente a los amigos o a los extraños? Quién tenía miedo de quien? En tu familia, papá tenía miedo de mamá? O mamá tenía miedo de papá? Tenías miedo de uno de ellos o de ambos? Tenías miedo de tus hermanos/as? Te aterrorizaban tus padres o hermanos/as? Cómo eras aterrorizado?
- ¿Te gustaba estar con tu familia? Era divertido? Lleno de amor? Alegre? Real? O era deprimente? Anestesiado y muerto? Solitario? O no era nada?
- ¿Cómo fue crecer en tu familia, qué aprendiste sobre la vida en familia? Mamá es un modelo de todas las mujeres y papá un modelo de todos los hombres. La manera como te relacionabas con tus padres cuando



niño/a, es como te relacionas hoy en día con las mujeres, con los hombres, amantes, cónyuges o con tus hijos

- ¿Eras una criatura perfecta, con la cual mamá y papá se quedaban embobados? Si es así, ¿estas siempre tratando de probar tu valor y tratando de vivir a la altura de las expectativas imposibles de ellos? Si ellos fueron aprobados por vos y vos no te rebelaste, todavía estas tratando de ser alguien excepcional, para conseguir aceptación, aprobación y amor de los otros.

- ¿Cómo eran las actitudes sexuales de tu familia?
- ¿Cómo tu madre se sentía con el sexo? ¿Cómo tu padre se sentía con el sexo? Vos podías imaginar que ellos tenían sexo? Existía felicidad sexual, ellos tenían cosas secretas? Había incesto, fuiste abusado sexualmente? Cuál era el conflicto con el sexo o tus padres hablaban con vos sobre sexo?

- ¿Ellos mostraban el sexo como si fuera una cosa saludable, limpia y bonita? El sexo era una parte amorosa, alegre de la vida de ellos y adecuada para hablar? O era una cosa escondida, sucia y que provocaba ansiedad?

- ¿Ellos hacían del sexo algo para tenerle miedo? El mensaje era "hace lo que quieras, pero no me lo hagas saber"? Era algo para tener resentimiento del marido, de la mujer? Era algo que daba dolor de cabeza? Algo que una "buena mujer" no hace? Una cosa que era pecado y no se hace hasta después de casado/a?

- Si vos sos homosexual, ¿Cómo es que las actitudes de tus padres afectaron tu estilo de vida? Vos tenés vergüenza de tu tendencia sexual? Vivís una vida doble, escondiendo tu homosexualidad? Vos vivís, hasta hoy, luchando para suprimir tu verdadera tendencia sexual, solo para agradarlos? Si esto fuera así, el resultado final es tensión, ansiedad, infelicidad y depresión.

- Cualquiera que fuesen los mensajes sexuales en tu infancia, probablemente a través de tu vida adulta o te rebelaste contra ellos o seguís sintiendo el conflicto.

- ¿Recreaste tu sistema familiar en las relaciones que tenés o no? En tu vida actual como te relacionás dado los mensajes sobre el amor que recibiste en la infancia? Cómo te afectaron la intimidad y las emociones? Y por consecuencia ¿Cómo te relacionas actualmente con los

sentimientos de inadecuación e invalidación que te inculcaron tus padres?

- ¿Tu padre o tu madre eran alcohólicos? (abusaban del alcohol) drogadictos? (abusaban de drogas), hipocondríacos (maníacos por dolores y enfermedades), adictos a remedios? Cómo sos vos hoy en día?

- Si nunca aprendiste a confiar en tus padres, o si ellos no tenían confianza en vos, entonces nunca aprendiste a confiar en vos o en los otros.

- Cuando sos niño dependés de mamá y papá para todas las necesidades. Si ellos te traicionaron al no tener cubiertas tus necesidades amorosas, emocionales, cuando te volviste adulto te quedaste preso entre querer/necesitar de ellos y estar resentidos con ellos. La mayoría de nosotros se pasa la vida buscando los papás amorosos y dignos de confianza que precisábamos y queríamos, pero que nunca tuvimos.

Este conflicto destruye nuestras relaciones. Aún cuando una parte de nosotros mismos desearía amar o se querría abrir, lo que vence al final, son nuestras programaciones automáticas de la infancia. Como no conocemos nada mejor, aceptamos el sistema familiar e internalizamos la programación y las negatividades de nuestros padres, por causa del Amor Negativo. Cuando retomamos viejas escenas familiares en nuestra vida actual nos encontramos con rechazo, infelicidad, soledad e inseguridad.

Desde el punto de vista intelectual, es obvio que nuestros padres, así como nosotros, tenemos la culpa, pero no somos culpables. Pero, ¿Desde cuando el intelecto puede modificar el comportamiento emocional negativo? Si nuestros intelectos fuesen tan sabios y tuviesen todas las respuestas ciertas estaríamos muy bien.

Al responder honestamente las preguntas anteriores de este capítulo, tenés ya cierto material. El sistema familiar de tu infancia creó un conjunto de mentiras, simulacros, patrones y programas de Amor Negativo. Estos conjuntos pueden ser desarmados. Vos podés ser libre. Vos podés descubrir tu propia belleza, perfección y amorosidad.

Liberarnos del amor negativo es posible.

La Cuadrinidad sus componentes y sus efectos.

En 1967, Robert Hoffman creó el término "Cuadrinidad". Se refiere a los cuatro aspectos del ser: físico, emocional, intelectual, espiritual.

Nuestro cuerpo físico contiene al cerebro físico y a la mente no física, o fuerza vital. Los tres componentes de la mente son la trinidad, formada por el emocional, intelectual y espiritual. El cerebro físico es el vehículo físico u órgano que hace posible la actividad mental. La investigación científica todavía tiene que probar la existencia física de la "mente". Nuestro principio es que el alma-mente y la fuerza vital, tienen energía electromagnética que hace funcionar al cuerpo. Cuando ella se desconecta del cuerpo, ocurre el fenómeno de la muerte corporal.

Ya que nada se pierde y todo se transforma, qué es lo que ocurre con esta energía mente-alma? Nosotros, sólo proponemos que esta energía es parte de una fuerza vital no física y espiritual mucho mayor, y por lo tanto es indestructible. Urge que el componente espiritual de nuestra mente, nuestra verdadera esencia, sea utilizada para superar los problemas causados por nuestra programación de la infancia.

¿Crees que te es posible tener una experiencia directa y una comprobación de la realidad de tu ser espiritual, de tu esencia perfecta, así como de la fuente (la Luz) de donde ella viene? El proceso de visualización va a orientarte a contactar y conectarte con esta parte perfecta de tu ser. Cuando te reconozcas como un ser espiritual, tu cuerpo y tu cerebro físico podrán tornarse tus aliados y ayudar a llevar paz a los otros dos aspectos de tu mente, a las emociones perturbadas y al intelecto.

Infelizmente nuestro **ser espiritual** o nuestra esencia perfecta como un diamante, fue cubierta por los patrones de negatividad de la programación de los padres, desde la concepción, en el útero de la madre. La analogía que viene a la mente es la de un lindo, perfecto e indestructible diamante cubierto por basura e inmundicia. Esta basura representa al síndrome del Amor Negativo. Solamente tenes que retirarla de tu esencia,

brillante como un diamante, será revelada. Esta esencia es tu verdadera realidad, que nunca fue perdida. Ella fue cubierta y velada a tu conciencia, ya es hora de develarla y de permitir que su luz brille. Para conseguir esto debes atacar al Síndrome del Amor Negativo en sus cuatro niveles: Físico, Emocional, Intelectual y Espiritual. Sino eso dará una resolución parcial y no total.

La solución que nosotros buscamos es la integración de los cuatro aspectos del ser, es la Cuadrinidad. Para que esto ocurra, tenemos que encontrar total autoaceptación, total autoperdón, total reconocimiento de nuestro propio valor y amor incondicional por nosotros mismos. Sólo así, podremos estar libres del Amor Negativo. Para alcanzar esto, es necesario coraje para un exámen honesto de sí mismo/a así como voluntad de enfrentar el desafío.



Para que nosotros nos libremos del amor negativo, tenemos que:

Llegar a una comprensión sin condena por nuestros padres biológicos y nuestros padres sustitutos;

- Tener compasión por la infancia que ellos vivieron;
- Perdón por lo que ellos nos hicieron y por lo que les hicieron a ellos;
- Aceptarlos totalmente como son y como ellos fueron;
- Poder amarlos incondicionalmente por lo que ellos son sin expectativas irreales.

Solamente entonces estaremos libres para poder amar totalmente. No existe una meta o una realización más valiosa en la vida que encontrar la paz interior y acabar con la cháchara dentro de nuestra cabeza.

Por miles de años la humanidad viene intentando develar y comprender el misterio de la vida y de la creación.

Una hipótesis que perdura, sostiene que la "fuente" es un ser no físico, sobrenatural, inteligente, amoroso y perfecto. Sin embargo, la manera exacta por la cual las personas han comprendido tuvo que pasar por muchas transformaciones pero, la creencia de su existencia perdura. Aún en esta época de racionalización científica. Nuestros ancestros para poder relacionarse con esta fuerza abstracta, crearon varios "dioses" simbólicos. Estos dioses eran símbolos de su creencia en un Ser no físico. Ser Superior a todos los seres. Ofrendas y regalos eran hechos a estas imágenes, para suscitar favores, ayuda, orientación y buena suerte. Varias formas de idolatría continúan hasta hoy. El concepto monoteísta judeocristiano e Islámico de una fuerza o entidad invisible evolucionó de estos sistemas primitivos de creencias. Una hipótesis sería, nuestra energía vital invisible, a la que nos referimos como mente-alma, viene de una fuente creativa, supone, entonces, que nosotros debemos tener las mismas cualidades atribuidas a esa fuente. Las primeras cualidades atribuidas a esta fuente son las habilidades de Amar y ejercer Libre Albedrío.

La humanidad está incesantemente y permanentemente buscando maneras de conectarse y de entrar en comunicación con esa fuerza que algunos llaman Dios. A través de los años, hombres y mujeres testimonian haber tenido experiencias de esta conexión. La descripción más común de esta experiencia es de unidad, entrega, alegría, pura felicidad, paz, perfección y amor. Cuando se tiene esta experiencia, es un momento de verdad e iluminación, que frecuentemente transforma la vida. El miedo a la muerte es frecuentemente negado. La experiencia generalmente incluye la visualización de estar en una luz blanca, brillante, pero que no es eneguedora.

Muchas cosas ya fueron escritas sobre las personas que estuvieron cerca de la muerte y que recordaban salir de la oscuridad por una magnífica, blanca y amorosa luz y encontrar paz, perfección y amor esperándolas. Algunas personas que buscaban la iluminación escogían

alcanzar este momento especial a través de varios caminos religiosos orientales y occidentales. Los gurús orientales nos alientan para seguir su metodología a fin de tener la experiencia del sublime momento que ellos llaman de "satori". Sin embargo, vidas enteras y fortunas fueron gastadas en esta búsqueda y pocos son los que alcanzan la meta, y si lo logran, raramente es una experiencia duradera. La religión nos propone que tengamos fe y simplemente aceptemos la luz, Dios. Esto es una amonestación, pues, nos es dicho que si no obedecemos, seremos condenados al fuego del infierno. Pocas personas tuvieron la experiencia de ver una entidad que tal vez llaman "Dios".

Aquellos que tuvieron la experiencia de iluminación atestiguan haber tenido la experiencia de una magnífica luz blanca y de sentirse como si estuvieran frente a la presencia de Dios. Frecuentemente, estas personas relatan que, muchas veces, en las visualizaciones mentales, aparecen figuras simbólicas parecidas a los profetas, para ayudar a personalizar y orientar la experiencia. Ese Ser toma el papel de amigo, protector, mentor, guía espiritual o maestro. La comunicación telepática con ese Ser sucede frecuentemente, produciendo confort, sabiduría y conocimiento.

En 1976, Ron Kane (un terapeuta y amigo de largo tiempo) y yo estábamos conversando sobre el fenómeno de estar en la Luz. Si nosotros realmente pertenecemos a esta Luz, somos parte de ella, seremos capaces de comunicarnos y entrar en contacto con ella directamente, cuando tengamos voluntad y sin intermediarios. Si esto fuera universalmente posible, tendríamos la prueba positiva de que nuestra esencia es perfecta y de que no es una programación negativa que recibimos de nuestra existencia terrena. Enseguida pensé, que la experiencia de estar en la Luz resultaría de la unión de los seres espiritual y físico. Con esta unión, ellos podrán dirigir la energía necesaria para vencer los temerosos, auto resistentes programas de amor negativo emocionales e intelectuales, adquiridos en esta experiencia terrena.

Esto, entonces, abrirá un camino para una forma de ser más positiva, pacífica y productiva. Los que erradicamos la causa del amor negativo, conseguimos poder para controlar y disminuir los efectos de nuestro "lado oscuro". El lado oscuro, sobre el que mucho se escribió a través de la historia, no es nada más que la materialización de nuestros patrones de Amor Negativo. Y esto aconteció! un infalible proceso, creado y proyectado para ofrecer una experiencia universal de estar en la luz, fue desarrollado en 1976 y, desde entonces, ha probado ser una experiencia inestimable. Si así lo desea, cualquier persona puede tener la experiencia del Ser Espiritual como siendo la Luz, estando en la Luz. El revolucionario "**viaje mental de Luz**" sirve para catalizar, controlar y minimizar la autorresistencia del niño y el intelecto, la real oportunidad de acabar con la autorresistencia y de entregarse al Ser Espiritual o Ser Real.

El viaje de Luz es conducido a través de visualizaciones y del uso de las imágenes mentales. Durante el sueño nuestra mente se comunica, conoce incesantemente. Cuando despiertos nuestra mente se comunica con nuestro cuerpo y con nuestro cerebro, a través de los pensamientos, fantasías, ilusiones, imágenes y visualizaciones. Cuando usamos la expresión "tele mental", nos estamos refiriendo a la habilidad de nuestra psiquis de proyectar imágenes y visualizaciones en nuestro cerebro. Ya que la mayoría de las causas latentes de nuestras negatividades es de naturaleza inconsciente, en nuestro trabajo nosotros usamos la visualización y la imaginación para proveer las verdades necesarias, a través del contacto consciente e inteligente con nuestra psiquis inconsciente.

Este aspecto inconsciente de nuestro Ser, nunca miente. El siempre mostrará nuestros verdaderos sentimientos, tanto reales como simbólicos. Los viajes mentales son una herramienta importante del proceso y dan acceso a las verdades básicas de la Cuadrinidad.



LIC. BERTA SPERBER
Directora Nacional
del Hoffman Institute Process
Profesora Supervisora

Lic. en Psicología
Lic. en Sociología
Formación en Terapia Sistemática
Formación en Sexología
Formación de Trabajo Grupal
desde 1973

**INSTITUTO HOFFMAN
DE ARGENTINA Y URUGUAY**

Av. Santa Fé 3796 2ºA. CP: CI1425BGZ
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Teléfonos/ Fax: (54-11) 4833-2872/2567
E-mail: hoffman@interprov.com
[http// www.quadrinidad.com.ar](http://www.quadrinidad.com.ar)
[http// www.quadrinity.com](http://www.quadrinity.com)