

V. El proceso de la enfermedad

1. Tal como toda terapia es psicoterapia, toda enfermedad es una enfermedad mental.

²La enfermedad es un juicio sobre el Hijo de Dios, y juzgar es una actividad mental.

³Juzgar es una decisión que se toma una y otra vez en contra de la Creación y de su Creador.

⁴Es la decisión de percibir el universo tal como tú lo habrías creado.^I

⁵Es decidir que la verdad puede mentir, y debe ser mentira.

⁶¿Qué puede ser entonces la enfermedad sino una expresión de sufrimiento y culpa?

⁷¿Y por qué iba uno a lamentarse sino por su propia inocencia?^{II}

2. Una vez que se ha juzgado culpable al Hijo de Dios, la enfermedad es inevitable.

²Eso es lo que se ha pedido, y eso es lo que se recibirá.

³Y así es como todos los que piden la enfermedad se condenan a sí mismos a buscar remedios que no pueden ayudarlos, pues han depositado su fe en la enfermedad y no en la salvación.

⁴Mas no puede haber nada que un cambio de mentalidad no pueda conseguir, pues todas las cosas externas son solo sombras de una decisión que ya se ha tomado.^{III}

⁵Si se cambia la decisión, ¿cómo no iba a cambiar también su sombra?

⁶La enfermedad no es más que la sombra de la culpa, fea y grotesca, pues representa la deformidad.^{IV}

⁷Si se piensa que la deformidad es real, ¿cómo podría su sombra no ser deforme?^V

3. Una vez que se ha decidido que la culpa es real, el descenso a los infiernos sigue paso a paso su inevitable curso.

^I El Curso emplea el término «juzgar» como sinónimo de «condenar», es decir, evaluar algo negativamente. Juzgar (condenar) es afirmar que lo que se percibe es defectuoso porque el individuo se ve capaz de concebir algo mejor que eso. De hecho, lo que su mente autolimitada juzga es lo que ella misma ha proyectado, es decir: su propia limitación en lo defectuoso, y percibe lo perfecto como una aspiración.

^{II} Nadie puede sufrir sin tomar conciencia de un contraste. Nadie puede lamentar haber perdido algo que no tenía conciencia de que poseía. Solo quien conoce su propia inocencia puede sentirse culpable.

^{III} Una decisión que se ha tomado, y luego se ha proyectado y contemplado como algo externo a uno mismo.

^{IV} Esa sombra es la proyección de la deformidad que la mente ve en sí misma.

^V La deformidad es la culpa, que es un juicio, una idea y, como tal, es perfectamente abstracta. El mundo, sin embargo, es el escenario en el que las ideas —las causas— se manifiestan como cosas concretas —los efectos—, y su forma refleja su origen. La culpa es un juicio injusto y monstruoso acerca de uno mismo, acerca del Hijo de Dios, y su sombra en este mundo —la enfermedad— es igualmente deforme.

²La enfermedad, la muerte y la miseria asedian ahora la tierra en implacables oleadas; unas veces juntas, y otras en sombría sucesión.

³Mas todas esas cosas, por muy reales que puedan parecer, solo son ilusiones

⁴¿Quién podría creer en ellas si se diera cuenta de esto?

⁵¿Y quién podría no creer en ellas si no ha tomado conciencia de ello? ^{VI}

⁶La sanación es terapia, o corrección, y como ya hemos dicho y seguiremos repitiendo: toda terapia es psicoterapia.

⁷Sanar a los enfermos no es más que ofrecerles esta comprensión.

4. La palabra «cura» ha caído en desprestigio entre los más «respetables» terapeutas del mundo, y con razón.^{VII}

²Pues ninguno de ellos puede curar, y ninguno de ellos entiende lo que es la sanación.

³En el peor de los casos, no hacen sino conferir realidad al cuerpo en sus propias mentes y, una vez que lo han hecho, buscan el método mágico con el que sanar los males que le han atribuido en sus mentes

⁴¿Cómo va a poder curar semejante proceso?

⁵Es ridículo de principio a fin.

⁶Mas una vez comenzado, así debe concluir.

⁷Es como si Dios fuera el mismísimo diablo y se le debiera encontrar en lo maligno.

⁸¿Cómo podría haber amor ahí?

⁹¿Y cómo podría la enfermedad ser curativa?

¹⁰¿No son acaso ambas la misma pregunta? ^{VIII}

5. En el mejor de los casos, los «sanadores» del mundo —y llamarles «sanadores» quizás sea aquí cuestionable— puede que reconozcan que la mente es el origen de la enfermedad.

^{VI} El principio ontológico fundamental de este Curso, «el mundo es una ilusión», es el pilar de la sanación.

^{VII} En inglés, el vocablo más apropiado para «sanar» es *heal*, y tiene un carácter más bien abstracto. El término para «curar» es *cure* y suele hacer referencia a lo material y concreto. La palabra «curar» se utiliza muy poco en el Curso; en el Texto en cinco ocasiones, en el Libro de Ejercicios en diez, y únicamente en la lección 140, en Psicoterapia, se menciona en ocho ocasiones, y en El Canto de Oración solo una vez. «Curar» es un término que se utiliza en este Curso casi exclusivamente en el ámbito de los síntomas físicos. Sin embargo, la palabra «sanación» (*heal*) se usa miles de veces en el Curso; constantemente. Curiosamente, la versión en español del Curso de la FIP usa la palabra «sanar» en contadísimas ocasiones, y traduce casi siempre la palabra *heal* como «curar», y *healing* como «curación».

^{VIII} Este razonamiento viene a propósito de que muchos atribuyen a Dios sus enfermedades debido a algún oscuro propósito que no son capaces de interpretar, y suelen decir: «Debe ser la voluntad de Dios».

²Pero su error radica en la creencia de que la mente puede sanarse a sí misma.^{IX}

³Esto tiene cierto mérito en un mundo donde la noción de «grados de error» tiene sentido.

⁴Mas sus curas son provisionales, o surge alguna otra enfermedad que reemplaza a la anterior, pues no se supera la muerte hasta que no se comprende el significado del amor.^X

⁵¿Y quién puede entender esto sin la Palabra de Dios, otorgada por Él al Espíritu Santo como Su Don para ti?

6. Cualquier tipo de enfermedad se puede definir como el resultado de verse a uno mismo como algo débil, vulnerable, malvado y en peligro; por lo tanto, en constante necesidad de defensa.^{XI}

²Mas, si el propio ser fuera realmente así, sería imposible protegerlo.

³Por eso, las defensas que se andan buscando tienen que ser mágicas.

⁴Deben superar todos los límites percibidos en uno mismo, y a la vez forjar una nueva identidad a la que esos límites no puedan regresar.^{XII}

⁵En pocas palabras, se acepta el error como algo real y se trata con ilusiones.

⁶Mas al llevar la verdad a las ilusiones, la realidad se convierte ahora en una amenaza y se percibe como algo malvado.^{XIII}

⁷Y el amor se vuelve algo temible, porque la realidad es amor.

⁸Así es como se cierra el círculo contra las «intrusiones» de la salvación.

^{IX} Esta es la mente egoica, la misma que ha elegido enfermar y que sigue funcionando con los mismos parámetros que dieron lugar a la enfermedad.

^X La superación de la muerte y la comprensión del amor son las condiciones de la verdad, y la verdad es que la enfermedad es una ilusión.

^{XI} Esta es precisamente la ilusión de la que libera la Palabra de Dios a través del Espíritu Santo.

^{XII} Mágicas, aquí, significa ajenas al propio individuo, externas a él, propias del mundo físico que cree tener ante sí, y con la capacidad de cambiarlo y «mejorarlo». Estos recursos mágicos le permiten «arreglar» las deficiencias que el enfermo ve en la imagen que tiene ahora de sí mismo en contraste con la imagen que tiene de su ser ideal.

^{XIII} La expresión «llevar la verdad a las ilusiones», que se usa a lo largo de este Curso en numerosas ocasiones, significa considerar que el mundo es real e intentar mejorarlo llevando la verdad a él. Esta es una tentación fortísima a la que ceden la inmensa mayoría de los estudiantes y maestros de este Curso que emprenden la «santa» cruzada de «arreglar» el mundo con los eslóganes de esta enseñanza. «Llevar las ilusiones a la verdad» significa lo contrario; darse cuenta de que el mundo es un sueño imaginario e intrascendente en sí mismo, y despertar de él llevándolo ante la verdad. Esa es la razón por la que este Curso te exhorta a salvar el mundo... en tu mente.

T-21.I.1:7 «... no trates de cambiar el MUNDO, sino procura más bien cambiar tu forma de pensar SOBRE el mundo».

Ilusiones y Realidad son conceptos mutuamente excluyentes. Aceptar el mundo como el entorno apropiado y «natural» para uno mismo conlleva necesariamente rechazar «aquello que no es el mundo» y a lo que este Curso denomina Realidad y que tiene unos atributos exactamente opuestos a los del mundo. Esa es la razón por la que los conceptos perfectamente abstractos e ilimitados, tales como amor o eternidad, dan miedo.

7. La enfermedad, por lo tanto, es un error que necesita corrección.

²Y como ya hemos destacado antes, no se puede corregir nada «justificando» primero el error y luego pasándolo por alto.^{XIV}

³Si la enfermedad es real, no se puede en verdad pasar por alto, pues pasar por alto la realidad es una locura.^{XV}

⁴Mas ese es el propósito de la magia: considerar reales las ilusiones al percibirlas falsamente.

⁵Eso no puede sanar, pues se opone a la verdad.

⁶De ese modo, tal vez se consiga una ilusión de salud por un breve periodo, pero no durará.

⁷El miedo no se puede ocultar con ilusiones por mucho tiempo, pues forma parte de ellas.

⁸Y como el miedo es la fuente de toda ilusión, escapará y adoptará otra forma.^{XVI}

8. La enfermedad es demencia, porque toda enfermedad es una enfermedad mental, y en esto no hay grados.

²Una de las ilusiones que hace que la enfermedad se perciba como algo real es la creencia en que la enfermedad puede variar en intensidad; que el grado de amenaza cambia según la forma que adopte.

³En esto radica la base de todo error, pues todos los errores no son sino intentos de transigir viendo únicamente un poco del infierno.^{XVII}

^{XIV} Esta es una idea que se repite en numerosas ocasiones a lo largo del Curso: la tendencia a considerar el pecado real para después «perdonarlo».

^{XV} «Justificar el error» significa considerarlo real, y «pasar por alto» significa aquí no atenderlo directamente poniendo remedio a sus causas, sino tratar sus efectos y manifestaciones con recursos mágicos ajenos al propio error y que no tienen nada que ver con él.

^{XVI} Si un sistema de pensamiento no resuelve de manera total y definitiva el miedo —todo miedo—, es inoperante porque no resuelve nada, es tan solo un recurso provisional fruto de la desesperación incapaz de sanar verdaderamente.

^{XVII} Las ilusiones son el perfecto opuesto a la verdad de la realidad y aquí se dice que, si bien es cierto que aparentan ser diferentes entre sí, todas son exactamente de la misma naturaleza: falsas. Cualquier ilusión, sea la que sea, es falsa y niega la realidad de manera absoluta. En eso no hay grados. Un resfriado es exactamente lo mismo que un cáncer terminal; ambos son calumnias al Hijo de Dios igualmente absolutas. Es importantísimo entender esto porque es el fundamento de la salvación y de los milagros. La más mínima concesión a la realidad del mundo es un impedimento insuperable para el recuerdo de Dios. La estrategia del sistema de pensamiento del mundo es precisamente esa: que te avengas a distinguir entre diferentes tipos de mal y aceptes de mejor grado unas ausencias de amor que otras. Si transiges con eso seguirás soñando con la muerte y no despertarás a la verdad. Sin embargo, también es verdad que por algo hay que empezar, y todo progreso que se haga en dirección a la verdad hay que celebrarlo.

⁴Esto es una burla tan ajena a Dios que debería ser absolutamente inconcebible.

⁵Mas los dementes lo creen, porque están locos.

9. Un loco siempre defenderá sus ilusiones, porque ve en ellas su propia salvación.

²Por eso, atacará a todo aquel que trate de salvarlo de ellas, al creer que lo está atacando a él.^{XVIII}

³Este curioso círculo de ataque-defensa es uno de los problemas más difíciles a los que se enfrenta el psicoterapeuta.

⁴De hecho, esta es su tarea primordial; el núcleo de la psicoterapia.

⁵El paciente ve al terapeuta como alguien que está atacando su posesión más preciada: la imagen que tiene de sí mismo.

⁶Y como esta imagen se ha convertido en su seguridad, tal como él la percibe, considera al terapeuta como una verdadera fuente de peligro; alguien al que hay que atacar e incluso matar.^{XIX}

10. El psicoterapeuta, entonces, tiene una gran responsabilidad.

²Debe hacer frente al ataque sin atacar y, por lo tanto, sin defenderse.

³Su tarea consiste en demostrar que las defensas no son necesarias y que la indefensión es fortaleza.

⁴Esta debe ser su enseñanza si quiere que su lección sea que la seguridad radica en la cordura.

⁵Nunca se puede insistir demasiado en recalcar que los locos creen que la cordura es una amenaza.^{XX}

El infierno no es otra cosa que la noción de la ausencia de amor que conlleva la separación de Dios, Fuente de todo Amor, Verdad y Realidad. Mas, como la ausencia de realidad, verdad y amor es inconcebible e insoportable, la mente se engaña a sí misma concibiendo ilusiones —errores perceptuales— sustitutorias. Ahora, a esas ilusiones se les confieren grados de realidad y de veracidad, y se las considera deseables, pues, si no, ¿qué habría entonces? Así es como se negocia y transige con la idea de la ausencia total de lo que es todo, con la idea de la ausencia de Dios. Como ya se ha dicho en varias ocasiones a lo largo de estas notas, el mundo ilusorio está construido con ausencias de amor más o menos intensas sobre un fondo existencial perfectamente satisfactorio. Las ausencias, por definición, no existen, son imaginarias, pero considerarlas da la impresión de que conforman una cierta «realidad». Y cuando la mente se enfoca en ese panorama imaginario, deja de percibir el fondo subyacente, que sí es real.

^{XVIII} Esto es inevitable, y no es más que un caso particular de lo que ocurre cuando alguien ataca la concepción de la realidad de otro, y esto también es inevitable, por eso este es un mundo en el que impera el ataque. Hay que tener en cuenta que la idea de separación genera una miríada de perspectivas diferentes, cada una de las cuales se considera la correcta desde su particular punto de vista, pues los distintos aspectos de la mente fragmentada del Hijo de Dios son sistemas referenciales exclusivos y dioses de sus propios universos.

^{XIX} Aquí hay que entender que la mente humana es, básicamente, prescriptora de una determinada concepción de la realidad: la suya propia. Así, el paciente ve al terapeuta, acertadamente, como alguien que quiere cambiar su descripción de la realidad, y así interpreta, también acertadamente, que quiere cambiar —destruir— el concepto que él tiene de sí mismo —su ego—, y eso le resulta intolerable. De ahí que se sienta justificado para defenderse y responder contra él con un ataque igualmente mortífero.

^{XX} La cordura dicta que la idea que tienes de ti mismo es falsa, por eso se considera una amenaza personal.

⁶Este es el resultado inevitable del «pecado original»: creer que la culpa es real y está totalmente justificada.

⁷Por lo tanto, la función del psicoterapeuta es enseñar que la culpa, al ser irreal, ni está justificada ni entraña seguridad.

⁸Por ello, siempre será indeseable, además de irreal.

11. Esta única doctrina de la salvación es el objetivo de toda terapia.^{XXI}

²Pues alivia la mente de la insensata carga de culpa que tan fatigosamente acarrea, y así se logra la sanación.

³El cuerpo no es curado.

⁴Simplemente se le reconoce como lo que es.^{XXII}

⁵Y cuando se ve correctamente se puede entender su finalidad.

⁶¿Qué necesidad hay entonces de enfermedad?

⁷Con este único cambio todo lo demás seguirá por añadidura.

⁸No hay necesidad de complicados cambios.

⁹No hay necesidad de largos análisis, ni de agotadoras discusiones y búsquedas.^{XXIII}

¹⁰La verdad es simple, al ser una y la misma para todos.

-o0o-

^{XXI} Podría decirse que la salvación es la redención del «pecado original», y su única doctrina exculpatoria es muy simple: el Hijo de Dios es inocente, el pecado no existe porque no es real y la culpa y el sufrimiento que conlleva no tienen sentido ni razón de ser.

^{XXII} Una idea concebida por la mente para simbolizar la separación de la idea de uno mismo de todo lo demás que la mente imagina.

^{XXIII} Esta es una velada crítica al complejo y fatigoso psicoanálisis freudiano que intenta explicar las características del ego y su génesis. La alternativa a eso de este Curso es muy simple: el ego es una ilusión y, como tal, simplemente hay que perdonarlo.