
085

CONFERENCIAS DEL GUÍA

Distorsiones de los instintos
de autoconservación
y procreación



PATHWORK
DE MÉXICO

CONFERENCIA

085

Distorsiones de los instintos de autoconservación y procreación



SALUDOS, MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Dios bendiga a cada uno de ustedes. Dios bendiga esta hora.

Esta noche voy a hablar de dos instintos humanos básicos, tal como aparecen en distorsión: el instinto de autoconservación y el instinto de procreación. Estos instintos en su forma pura desempeñan un papel muy importante. Pero cuando hay perturbaciones e inmadureces psicológicas, cuando hay distorsión e irrealidad, estos instintos se deforman y ya no funcionan constructivamente.

El instinto de sobrevivencia —o autoconservación— tiene como propósito incrementar, mantener y mejorar la vida. Por su naturaleza misma, opera contra cualquier cosa que destruya o ponga en peligro a ésta. Así como el cuerpo necesita salud para vivir, así mismo el alma necesita salud para vivir de la manera más constructiva posible. A fin de vivir, uno necesita estar a salvo de la destrucción y el daño.

A estas alturas ya sabemos que lo que el alma sana considera estar a salvo difiere de lo que el alma malsana e inmadura considera al respecto. El alma malsana experimenta cualquier rechazo —la retención del amor, la admiración y la aprobación— no sólo como una situación insegura, sino en

realidad como la muerte. Todos ustedes que siguen este camino se han topado con reacciones emocionales similares. He aquí un ejemplo típico de cómo el instinto de autoconservación se desplaza a un canal equivocado y se manifiesta erróneamente. Su alma cree que a fin de preservar su vida y su seguridad, tienen ustedes que pelear contra la ilusión del rechazo en cualquiera de sus aspectos. La pelea asume varias formas. Una de ellas es la creación de la imagen idealizada de sí mismo.

La inseguridad emocional es experimentada en cierto grado por todas las personas en la infancia. Cuando el instinto de autoconservación se distorsiona, lucha contra este sentimiento destructivamente. Conforme avanzan en este trabajo, aprenden a ser cada vez más conscientes de los sentimientos de amenaza total, aunque su razón sabe que son exagerados, irracionales y muchas veces enteramente falsos. Sin embargo, no pueden evitar sentirse amenazados, en peligro. En lo más profundo de ustedes, entran en pánico, como si su vida estuviera en juego, siempre que ocurre un desaire real o imaginado. Esta desarmonía es su instinto distorsionado de autoconservación en acción, que lucha por la seguridad de su alma o, como se le llama más comúnmente, la seguridad emocional.

Ustedes luchan por su seguridad y su estabilidad de la manera equivocada. En vez de construir el autorrespeto sano que llega naturalmente como resultado de eliminar errores, interna y sutilmente tratan de forzar a otros a darles seguridad cuando tratan de suscitar en ellos sentimientos que ustedes creen que deberían tener hacia ustedes. Luchan contra el peligro emocional refrenándose y maldiciendo las fuerzas de su alma que fluyen hacia fuera porque, inconscientemente, esto parece protegerlos. Cuando es sano, el instinto de autoconservación llevará a la persona a abstenerse de actividades peligrosas. Sin embargo, cuando el instinto distorsionado de autoconservación opera, la acción interior o exterior que en sí podría ser constructiva se ve como peligrosa y, por lo tanto, no se intenta.

La perversión del instinto de autoconservación trae como secuela más distorsiones. Ciertos defectos hacen su aparición,

de acuerdo con la estructura de carácter de la persona; por ejemplo, la avaricia, la rigidez, el prejuicio. En suma, cualquier impulso interior que se aferra; que no puede soltar. El impulso puede manifestarse en cualquier nivel de la personalidad. Exteriormente, por ejemplo, pueden ser generosos con cosas materiales, pero en ciertas áreas de su vida interna pueden ser emocionalmente tacaños. Si examinan cuidadosamente las emociones del prejuicio, verán que las ideas preconcebidas tienen el mismo origen que la avaricia, la tacañería, la estrechez, el mismo aferramiento a algo que parece seguro.

La estrechez no es obvia. Incluso después de haber hecho este trabajo durante algún tiempo, la sentirán apenas vagamente al principio. Pero a medida que procedan con su autoexamen, el sentimiento se hará claro. Se volverán intensamente conscientes de él y luego entenderán su importancia. Aquí, como en cualquier otro aspecto de este trabajo, cuanto más entiendan las causas y los efectos de las emociones negativas, más se debilitarán éstas automáticamente.

Las reacciones interiores son movimientos del alma. El movimiento del alma de esta distorsión específica es el rígido refrenamiento de una fuerza que debería ser fluida. Es un movimiento invertido, restrictivo, que finalmente conduce al estancamiento y a la inanición interna. Esto puede no afectar a toda la personalidad. Depende de dónde exista la distorsión y hasta qué grado. La restricción impide la asimilación de ideas y actitudes nuevas. También crea reglas rígidas de conducta y de actitud; congela las ideas y los sentimientos mientras que no se modifique la distorsión básica. Todo se reduce a un estreñimiento emocional, que puede o no manifestarse físicamente.

El instinto de procreación comprende algo más que la continuidad física de la raza humana. Incluye todas las formas de creatividad en todos los niveles de ser. En su forma sana, los hace abrir el corazón y comunicarse. Están listos para nuevas eventualidades, listos para disfrutar, para dar y recibir, y para experimentar placer y felicidad. En otras palabras, su anhelo de placer supremo se relaciona con el instinto de procreación.

En distorsión, cuando no se lidia conscientemente con las dificultades psicológicas y se adoptan seudosoluciones, este instinto también puede dirigirse a un canal equivocado, y por lo tanto genera veneno.

En distorsión, las siguientes tendencias cobran vida, nuevamente de acuerdo con la estructura de carácter: la codicia; extender los brazos para arrebatar y recibir de una manera cruda y egoísta en vez de hacerlo de una manera sana, flexible, receptiva; la avaricia; la necesidad imperiosa, que lleva, en casos extremos, a la adicción. La necesidad imperiosa de placer, aunque tal vez completamente inconsciente, puede ser tan fuerte que muchas repercusiones ocurren dentro de la psique. No quiero que malinterpreten mis palabras como si yo quisiera decir que el deseo de placer, como tal, está mal. Todo lo contrario. El alma sana querrá el placer, pero de una manera muy distinta.

Cuanto más inconsciente sea la necesidad imperiosa de placer, mayor será el caos dentro del alma. Por ejemplo, es muy posible no experimentar ningún anhelo de placer, realización, felicidad. De hecho, pueden estar completamente resignados a una vida de sereno desapego, mientras que por dentro la urgencia y la insatisfacción pueden hacer mucho daño. La negación sobreimpuesta del anhelo de placer supremo puede parecer conveniente porque la psique podría sentirse en peligro si le diera rienda suelta. En tales casos, el instinto pervertido de autoconsecración es más fuerte. Pero eso no significa que, por reprimido que esté, no haga el mismo daño.

Aquí tienen ustedes dos claros movimientos del alma. Uno se aferra con fuerza y no suelta cosas obsoletas, de manera que el material nuevo no puede ser asimilado por el alma. Éste es el movimiento restrictivo. El otro movimiento estira los brazos, pero no de una manera relajada, sino codiciosa y compulsivamente.

Estos movimientos del alma son muy sutiles. Sólo este trabajo puede traerlos a su conciencia. Como ambas distorsiones son intrínsecamente egocéntricas, la personalidad también se

vuelve egocéntrica. El egocentrismo trae frustración, angustia, tensión, compulsión, culpa e inseguridad, por nombrar sólo algunas de las emociones negativas que así se generan. El error es tanto más trágico cuanto que la psique cree falsamente que ser egocéntrico preservará su seguridad, o satisfará su necesidad imperiosa. Nada más lejos de la verdad. Nada induce mayor inseguridad que ser egocéntrico. El egocentrismo exige pautas y reglas de conducta fijas y prescritas, por muy sutil y vagamente que se sienta esto. Cuando otros no acatan estas reglas y expectativas, la seguridad esperada y cuidadosamente planeada se desmorona. Además, el miedo constante de que otros puedan, tal vez, no acatar las reglas de ustedes socava su paz interior. Construyen sobre la arena y necesitan depender de cosas que no pueden controlar.

Sin embargo, si no son egocéntricos, pueden darse el lujo de ser flexibles. Pueden ver y experimentar cada situación de nueva cuenta, y adaptarse a sus requerimientos específicos. Como el egoísmo no será su foco central, no corren peligro al ajustarse a cualquier situación, persona o requerimiento imprevisto dado. Al revés de su convicción inconsciente, la seguridad reside en la ausencia de egocentrismo.

En el egocentrismo, necesitan que se les brinde amor, admiración y aprobación. *Tienen* que tenerlos. Esta necesidad exige una planeación de acuerdo con sus reglas preconcebidas. Como la vida no funciona de esa manera, sus órdenes casi nunca son obedecidas. Cuando las reglas resultan ineficaces, su inseguridad aumenta por dos razones: 1) no reciben lo que creen que deberían recibir; y 2) sus reglas resultan ser impracticables. Por lo tanto, toda su planeación y sus proyectos los ciegan a la realidad. Inhiben su espontaneidad e intuición, y les impiden ajustarse a lo que es posible. Y esto, incidentalmente, suele ser tan bueno, o incluso mejor, que lo que habían planeado. Por desgracia, no lo ven porque siempre que sus planes se trastocan sienten que su vida está en peligro. Así que destruyen la felicidad mediante el proceso mismo por el cual se suponía que iban a obtenerla.

Hasta que progresen a estas áreas del alma y entiendan todo su significado, su inseguridad aumentará. Tienden a reforzar las reglas y órdenes rígidas, y se desesperan más y más cuando resultan ser progresivamente menos practicables.

El proceso interno de preparación, basado en una necesidad imaginada de seguridad, proviene del desequilibrio del peso interno. Enfocan toda su atención exclusivamente en ustedes mismos. Tal vez no lo crean, pero emocionalmente esto suele ser cierto. Esta unilateralidad es insegura, pero sin embargo ustedes intentan eliminar el peligro no volviéndose menos egocéntricos, sino más, y creando reglamentos que supuestamente salvaguardarán su egocentrismo. Así pues, se encuentran en otro de esos desafortunados círculos viciosos. La verdadera seguridad proviene de ver bien a las personas con las que tienen que tratar, no sólo en teoría, sino entendiéndolas emocionalmente. Pero esto es imposible si centran su atención casi exclusivamente en ustedes.

De nuevo, este proceso es sutil y difícil de detectar. Aun cuando, teóricamente, puedan entenderlo muy bien y crean que actúan de acuerdo con lo que han entendido, tienen que encontrar en qué áreas no es así. Como resultado harán una contribución muy sustancial al establecimiento de la seguridad real. Podrán hacer esto sólo si examinan honestamente sus reacciones emocionales a las situaciones. Siempre que sientan una desarmonía de cualquier tipo, o una timidez, seguramente encontrarán algunas de estas reacciones ocultas profundamente dentro de ustedes.

Como son ustedes totalmente egocéntricos, las dos corrientes del alma les impiden experimentar y hacer frente a la derrota. Gracias a los hallazgos que han hecho en relación con su imagen idealizada, saben que su naturaleza es muy orgullosa. Este orgullo no puede admitir la derrota. Como ésta es ocasionalmente inevitable, cuando llega amenaza el suelo mismo donde están parados, la precaria pseudoseguridad de su imagen idealizada de sí mismos. La personalidad sana puede aceptar la derrota. Todos ustedes tienen que enfrentarla. Nadie

se escapa de ella. Pero, ¿cómo toman la derrota? ¡Esa es la cuestión! Es posible que su comportamiento exterior ante la derrota no deje nada que desear. Pero no nos interesan las apariencias. Ni siquiera nos interesan sus pensamientos. Lo que nos interesa es la verdad interior, la experiencia interior, lo que realmente sienten. Y no es muy fácil traer eso a la conciencia. Se necesita fuerza de voluntad, honestidad y paciencia considerables para volverse conscientes de lo que realmente sienten.

A veces es fácil para una persona experimentar exitosamente una gran derrota en un asunto importante de la vida. Pero los pequeños rechazos y fracasos diarios amenazan su seguridad y su creencia en ustedes mismos. Les provocan una vergüenza y una humillación que tienen que ocultar de otros para que su derrota no se descubra. Pregúntense cómo adornan una situación ante sus amigos; cómo se esconden matizando sutilmente lo que parece doloroso y humillante para ustedes; cómo denigran a otros que son supuestamente responsables de su derrota a fin de que ustedes salgan bien parados. Todas estas reacciones, y muchas más, indican la verdad de cuál es realmente su actitud ante la derrota. Pregúntense cuánto temen la revelación de ciertas reacciones e incidentes y cómo los evitan. Examinar estas reacciones arraigadas que verdaderamente son automáticas es más difícil que encontrar nuevas percepciones importantes y profundamente ocultas. Aquí tienen que lidiar con lo que está en la superficie. Pero se han acostumbrado tanto a examinar las reacciones profundas que apenas se les ocurre examinar las reacciones y las pautas de conducta superficiales.

Experimentar la derrota de una manera sana y madura presupone una verdadera humildad, no una falsa y sobreimpuesta. Presupone cierta generosidad de sentimiento, cierta grandeza en el hecho de que pueden admitir la derrota sin perder su dignidad. Esta actitud misma en realidad trae dignidad. Su niño interior cree que cuanto menos experimenten las derrotas, más grandes son. Nada más lejos de la verdad. La verdad es que son grandes en el grado en que se enfrentan a la

derrota honesta y humildemente, con dignidad y elegancia; sin adornos, proyecciones, humillación o simulación.

La simulación puede ir en cualquiera de dos direcciones opuestas, de nuevo según su estructura de personalidad y la seudosolución elegida. Si su seudosolución es la búsqueda de poder, entonces su reacción ante la derrota será una humillación extrema que tiene que ocultarse a toda costa. Este proceso mismo de ocultación le cobra un precio muy alto a su fuerza vital. Induce una culpa y un temor de ser descubierto tan profundos que sus efectos son demasiado numerosos para discutirlos en este momento. Pueden lograr o no ocultarse la verdad a ustedes mismos. Normalmente ven a medias el engaño y la simulación, y permanecen medio conscientes del grado en que engañan no sólo a otros sino a ustedes mismos.

Una manera de lidiar con una derrota que no puede ocultarse es denigrar a otros haciéndolos parecer responsables, de manera que la derrota de ustedes se convierte en la de ellos. Esto les crea una culpa adicional. La hostilidad fluye en dos direcciones, hacia otros y hacia ustedes.

Si su seudosolución es la búsqueda de serenidad, negarán la existencia misma de la derrota el mayor tiempo posible. En este camino hay un autoengaño peligroso; la falta de conciencia de lo que realmente sienten, de por qué actúan de ciertas maneras como resultado.

Incluso si una persona usa predominantemente sólo una de estas seudosoluciones, una o ambas de las otras tendencias siguen existiendo. Es posible lidiar con una derrota de una manera, y de modo diferente con otra. Todo esto tiene que encontrarse y aplicarse individualmente.

Mi consejo es que se pregunten: “¿Cómo tomo realmente una derrota?” No como parece, sino cómo se sienten al respecto en lo más profundo de ustedes. Recuerden acontecimientos recientes o pasados. ¿Cuándo ocurrió algo que fue una derrota para ustedes? Lo que es o no una derrota puede variar con cada persona. Lo que para uno parecería un importante desastre

personal, un desprestigio, otro no lo experimentará así. Un contratiempo profesional puede no ser una derrota si su actitud es relativamente madura en esta área. Pueden lamentar o sentir desagrado por cualquier desventaja material que resulte del contratiempo, pero no sentirán que su valor como ser humano o su dignidad estén en juego. Sin embargo, pueden tener una reacción demasiado fuerte ante los pequeños incidentes, como el hecho de que una persona sea hostil o desagradable un día. Que no los saluden puede parecer una derrota. Aun cuando no piensen en ello en estos términos, su reacción emocional puede equivaler precisamente a eso.

Así que cuando los invito a cuestionar su actitud hacia la derrota, no sólo piensen en lo que generalmente se reconoce como tal. Tienen que encontrar lo que experimentan como derrota, humillación y fracaso. Busquen en esa dirección, amigos míos, ya que una vez que reconozcan esto, les llegará una gran oleada de fuerza interior, como siempre sucede cuando hay un autorreconocimiento y una percepción sanas. Simplemente observando sus reacciones debilitarán el impacto negativo de la derrota. Cuídense de sobreimponer a sus emociones reales la reacción ideal, para la que aún no están listos.

Sólo observen, y poco a poco crecerán hasta gozar de una verdadera dignidad. Perderán su sentimiento de vergüenza, que, después de todo, no es sino el lado opuesto del excesivo orgullo de la imagen idealizada, que no puede dejar margen para ninguna semblanza de derrota. Al debilitarse su imagen idealizada, ya no se ordenarán ser victoriosos siempre, así que no se sentirán descubiertos y humillados cuando sufran una derrota. Así se ganarán la verdadera dignidad que los hará libres. Ya no tendrán que luchar contra probabilidades imposibles. Ya no tendrán que recurrir a la simulación. Tampoco tendrán que agotarse sin sentido para tratar de apoderarse de una victoria que no puede ser suya todo el tiempo. Muchas veces hemos hablado de esta “corriente de demostrar sus cualidades”. Algunos de ustedes han detectado su existencia. Algunos de ustedes saben cuánta energía les roba.

Al principio es difícil encontrar todo esto, aunque está en parte en la superficie. Apartan la vista de ello porque es muy sutil y puede disfrazarse fácilmente. Mientras menos cuenta se den de su existencia, mayor será la obstrucción a la libertad y la fuerza; a la felicidad, la salud interior y la paz.

Y ahora, ¿tienen preguntas que hacer?

PREGUNTA: Es muy difícil encontrar sólo una tendencia en las emociones. Por ejemplo, cuando uno se siente humillado, un conjunto de emociones reconoce que lo que la otra persona hizo fue producto quizás de su inseguridad. Luego hace erupción otro conjunto de sentimientos que implican enojo. Entre estos dos conjuntos de sentimientos —uno de perdón y comprensión y otro de enojo— siempre hay un conflicto. ¿Cómo puede uno saber cuál es el sentimiento correcto?

RESPUESTA: Creo que no es demasiado difícil saber cuál es el sentimiento correcto, con la condición de que los dos sean genuinos. Desde luego, puede ser que la primera reacción, la que es obviamente correcta, sea sobreimpuesta. Uno trata de tenerla porque ha reconocido su valor teórico. Pero todavía no la siente. Por lo tanto, constantemente interfiere en ella la emoción que aún predomina, la infantilmente orgullosa, tanto más persistente porque uno trata de sobreimponerle la correcta y no le permite llegar plenamente a la conciencia superficial.

Por lo tanto, el sentimiento negativo tiene que dejarse salir con todo su impacto. Eso no significa que uno deba exteriorizarlo, pero sí tiene que volverse consciente de la intensidad del enojo, de las demandas y reclamaciones infantiles, que son la verdadera razón del enojo, ya que la derrota es inadmisibile. Si permites que estas reacciones emocionales lleguen a la superficie con todo su infantilismo e irracionalidad, sin que las racionalices y las justifiques, con el tiempo se debilitarán, para que el otro conjunto de sentimientos se vuelva genuino y dominante.

Muchas veces, si se sobreimpone la buena voluntad, ésta se convierte en una obstrucción en sí misma. Así pues, la buena voluntad para la purificación tiene que encauzarse en el canal correcto. Si se usa de la manera equivocada, puede ser un obstáculo y conducir a una reacción forzada e hipócrita y al autoengaño.

Permite que salgan todas las emociones sin censurarlas. Entonces, y sólo entonces, se volverá completamente claro lo excesivas e infantiles que son tus demandas hacia los demás y hacia ti mismo; verás cómo rechazas, por lo menos emocionalmente, el mundo en el que vives, incluido tú. Te exiges una perfección que todavía no tienes. Y lo que piensas que demandas al otro es, como lo señalé, una exteriorización de tus propias demandas a ti mismo. Razonas que si otros fueran como deberían ser, entonces tú, a tu vez, podrías ser como quieres ser, o como piensas que debes ser: tu ser idealizado. El enojo que sientes hacia otros no es, en realidad, nada más que la culpa que les atribuyes porque te impiden ser como piensas que debes ser.

Desde luego, nada de esto es consciente. El inconsciente no entiende que si el ser idealizado fuera una realidad y no una simulación, nadie podría impedirte ser lo que eres. Pero la imagen idealizada finge. Con frecuencia, la buena voluntad de sobreimponer normas ideales es una mezcla de las verdaderas buenas intenciones y las demandas del ser idealizado. Por consiguiente, la simulación es prohibitoria. No permite que la verdad salga a la superficie.

No puedo insistir demasiado en que reconocer estas emociones infantiles no te fuerza a exteriorizarlas. Todo el tiempo se malinterpreta esto. Las personas suelen llegar a la conclusión incorrecta de que reconocer un sentimiento y actuar en consecuencia son la misma cosa. En realidad, esta conclusión equivocada es también una simulación que se usa para mantener una apariencia de decencia, mientras que debajo de la simulación existe la necesidad de batallar

contra el reconocimiento de la falsedad de la imagen idealizada y la consecuente resistencia a renunciar a ella.

Muchas veces, el ser real se manifiesta de verdad, y lo que describiste como el primer conjunto de sentimientos podría no estar ni siquiera sobreimpuesto a la fuerza. Podría ser muy genuino, pero uno no presta atención a su voz. El orgullo compulsivo de la imagen idealizada ejerce sus reglas y le dicta a la personalidad cómo comportarse. Un “debería” a veces no es ni siquiera exteriormente correcto y no puede racionalizarse diciendo que está a la altura de las normas espirituales que uno quiere acatar: uno debería estar enojado y no perdonar; uno debería despreciar y no entender; uno no debería ser bondadoso y amoroso, etcétera. Estas reglas pueden desarrollarse hasta el punto en que uno debería realmente odiar. Éste es un ejemplo típico de lo poco realistas que son todas las emociones negativas.

A final de cuentas, todas las emociones negativas son compulsivas. Llega un momento en este Pathwork en el que uno ve eso con claridad. En este punto uno puede no estar listo todavía para soltar la compulsión, pero reconoce tanto su naturaleza como la realidad, la certidumbre y la estabilidad subyacentes del sentimiento real que empieza a aflorar. Sin embargo, una parte de la personalidad aún se aferra a la supuesta seguridad de la reacción negativa.

Esto es cierto especialmente en el caso de las personas que no confían en sus emociones e intuiciones, sino que depositan toda su confianza en su naturaleza intelectual y volitiva. A veces, el intelecto prohíbe el odio y las emociones negativas. Pero siempre que éstas pueden racionalizarse y justificarse, la razón se aferra al aspecto sobreimpuesto y compulsivo, y no permite que los sentimientos reales guíen a la persona. Debido a algunos casos en los que descubriste instintos negativos, en cierto momento cometiste el error de concluir que todas las emociones y los instintos son negativos. Por lo tanto, no

permite que crezcan las partes de tu naturaleza intuitiva que todavía necesitan crecer. Las partes que ya son constructivas y maduras están bloqueadas por un nivel sobreimpuesto, muy inferior a la intuición.

Este énfasis exagerado en el poder del razonamiento le impide al ser real manifestarse. De esta manera, desalienta sistemáticamente a tu naturaleza interior de funcionar, de guiarte, y te aferras a lo que parece seguro, el pequeño orgullo.

PREGUNTA: Tengo una pregunta de una persona ausente que creo que ya fue respondida en parte. Voy a leerla: “Nos presentamos nuestra imagen idealizada a nosotros mismos, así como al mundo. Esto debe de ejercer una enorme tensión sobre las relaciones humanas, así como provocar muchas reacciones negativas. ¿Nos podría hablar de esto y decirnos cómo reconocer y aceptar el ser real de la otra persona?”

RESPUESTA: En efecto, esto ya ha sido respondido en gran medida. Permíteme agregar sólo una cosa más. Sería un grave error plantearte: “¿Cómo puedo reconocer el ser real de la otra persona?” Bastante trabajo te cuesta ya hacer esto contigo mismo. Hacerlo con el otro es imposible. Pero a medida que sigas adelante y hagas progresos en la tarea de volverte consciente de tu propio ser real —lo que sucede sólo después del esfuerzo sostenido de descubrir y entender tu ser idealizado—, en ese grado automáticamente sentirás, experimentarás y harás contacto con el ser real de la otra persona. Y a la inversa, tus distorsiones afectan y hacen contacto con las distorsiones correspondientes de la otra persona.

Así pues, reconocer el ser real de otra persona no es algo que simplemente se cultive y se aprenda. Es un producto natural del crecimiento y la conciencia. Empiezas a ver mejor, y estás más alerta e intuitivo. Esto no puede ser un proceso volitivo. Me aventuro a decir que la persona

que hizo esta pregunta entraría en la misma categoría del amigo que hizo la última pregunta: hace un énfasis exagerado en el pensamiento y la razón, y olvida el sentimiento y la intuición. El hecho mismo de que hizo esta pregunta es una señal de eso.

PREGUNTA: ¿Esta correspondencia entre dos seres reales suele suceder en el silencio?

RESPUESTA: Puede suceder de cualquier manera, en cualquier forma de comunicación. Si ahora releen la conferencia que dicté hace algún tiempo sobre la comunicación, verán que tiene relación con esto. Cuando su ser real se manifiesta, el resultado es una receptividad relajada y, por lo tanto, hace contacto con el ser interior o real de la otra persona. Y al contrario, el movimiento de arrebatarse y querer algo con urgencia que describí en esa conferencia, la distorsión del instinto de procreación, hace que la otra persona se retraiga, porque el movimiento es demasiado arrebatador. Por otra parte, la distorsión del instinto de conservación, al crear el movimiento inverso de restricción y contención, impedirá la comunicación. Así que lo que he dicho en todas estas conferencias recientes se relaciona con la comunicación. Cada conferencia se conecta estrechamente con todas las demás.

La manera en que ocurra la comunicación entre los seres reales no tiene ninguna importancia y sucederá de acuerdo con la situación en la que se hallen. Puede ser en el silencio, o con palabras, o por medio de cualquiera de las facultades humanas que se usan en la comunicación.

PREGUNTA: Muchas veces las personas son renuentes a cambiar algo de ellas mismas. Podría ser algo físico o psicológico. Nos damos este pretexto: “Si cambio de tal o cual manera, ya no seré yo mismo”. ¿Es eso una perversión del instinto de conservación?

RESPUESTA: Tienes mucha razón. La perversión del instinto de conservación es resistente a cualquier cambio o

crecimiento. Esa es su naturaleza. Es estática y tiende al estancamiento. Todos ustedes que hacen este trabajo lo han experimentado, y el psicoanálisis tradicional en cualquier forma lo sabe también. La resistencia al cambio es uno de los mayores obstáculos que deben superarse. Puede racionalizarse de muchas maneras, pero cualquiera que sea la razón consciente de esta resistencia, en lo más profundo de ustedes se niegan a renunciar a la gloria de su ser idealizado. Le tienen un miedo especial a esa renuncia, por encima y más allá de cualquier otra cosa. Piensan o sienten que tienen que aferrarse a su imagen idealizada de sí mismos para no morir porque, después de todo, la escogieron como una solución. Y, como este proceso de elección fue inconsciente, las mismas razones inconscientes siguen haciendo que se aferren a la creencia de que, tal vez, después de todo, su ser idealizado todavía pueda traerles felicidad y placer a través de la distorsión del instinto de procreación. Ésta es siempre la fuerza subyacente de su resistencia, no importa cuáles sean las racionalizaciones exteriores.

Descubrir que existe la resistencia es bastante importante. Pero entonces, la razón subyacente profunda tiene que volverse consciente, pues sólo entonces reconocerán que su solución es impracticable y llegarán a renunciar a ella, poco a poco. Mientras la razón real de la resistencia al cambio sea inconsciente, no será susceptible de cambio, corrección o reconsideración, ya que todo lo que se activa desde el inconsciente se resiste a la realidad. Aunque conscientemente tengan algunas ideas nuevas y cambien ciertas actitudes y enfoques de la vida, esta parte oculta dentro de ustedes ha permanecido estática y ha luchado contra la otra parte que quiere un cambio. Inconscientemente, se aferran a lo que eligen como salvación y seguridad: la seudosolución. Ésta vuelve sumamente difícil el cambio, el crecimiento y la liberación.

La razón que mencionaste es sólo uno de los muchos pretextos o racionalizaciones posibles. En cuanto al valor de esta racionalización específica —el miedo de ya no ser tú mismo— no creo que necesites más explicaciones. Difícilmente se sostiene, pues la verdad es precisamente lo contrario. Cuanto más experimentas conflictos, menos eres tu ser real. El cambio y el crecimiento traerán a primer plano al ser real, y este ser real de ningún modo se sentirá extraño, pues, desde luego, estás permeado de él, a pesar de todas las distorsiones.

PREGUNTA: En este proceso de superación personal, cuanto más entendamos a otros y perdonemos, más se suavizarán nuestras reacciones emocionales. ¿No tenderemos entonces a estabilizar todas nuestras emociones de alguna manera, incluido el enojo u otros sentimientos intensos? Nuestras emociones ya no serán fuertes.

RESPUESTA: Es difícil generalizar. Cierta etapa de desarrollo sí suaviza las emociones violentas. Te sientes genuinamente más sereno. Pero siempre debes recordar que esta serenidad puede ser artificial, si en realidad, inconscientemente, bullen en ti fuertes emociones reprimidas. Éstas deben llegar a la conciencia superficial antes de que puedas asimilarlas correctamente y deshacerte de ellas.

Por ejemplo, si tienes mucho miedo de tus emociones, puedes creer que tu falta de sentimientos negativos intensos es señal de progreso espiritual y crecimiento emocional. Así pues, no puedes juzgar si la falta de enojo, o de otras emociones negativas, es señal de crecimiento y armonía, o si es señal de represión. Puede ser artificial o genuina. El primer paso en el crecimiento y el proceso de maduración es volverse consciente de emociones que quizás nunca pensaste que tenías.

PREGUNTA: Mi pregunta realmente iba en el sentido de que si esto llegaría algún día al punto en que tengamos reacciones menos intensas.

RESPUESTA: No, no es así, salvo en el caso de las emociones negativas. Haz que tu meta sea la estabilización de tus emociones negativas. Finalmente la verdadera serenidad hará esto posible. Pero quiero agregar que siempre es peligroso fijarse una meta distante, cuando primero tienes que alcanzar objetivos más cercanos. Los peligros son múltiples. Por ejemplo, podrías verte tentado a saltarte una fase muy necesaria que es desagradable en el momento, pero sin la cual no puedes alcanzar la meta final. Eso podría llevarte a un autoengaño mayor, el mismo autoengaño que deseas descubrir en vez de evitar. Ésta debería ser una de las metas cercanas. Sólo gradualmente puedes concebir metas más lejanas, hasta que la verdadera serenidad llegue por sí sola. La visión de la meta lejana puede engrandecer la imagen idealizada, así que la meta cercana debería ser el siguiente paso, no el resultado final.

La meta cercana sería: “Quiero tomar conciencia de lo que realmente hay en mí”. Cuando esto se logre en cierto grado, el siguiente objetivo se presentará solo.

Esto se parece a ser un errabundo o un montañista. Si eres sabio, no emprenderás el camino con la meta final a la vista. La cima distante a la que finalmente quieres llegar puede llevarse días y semanas de duro ascenso y resistencia. Si contemplas ese pico muy lejano te cansarás antes de empezar. Entonces podrías acostarte y soñar que caminas hacia arriba. El sueño puede parecer muy real, pero lo cierto es que no estás avanzando ni un centímetro porque estás demasiado cansado para llegar a la cima incluso antes de empezar. Pero si te fijas tus metas hora a hora, donde puedas ver el objetivo, descansar y luego continuar, no te agotarás. No tendrás que engañarte sólo soñando que asciendes. Esto es lo que tengo que decir.

Que todos ustedes obtengan más instrucción y beneficio de estas palabras. Que les abran más panoramas, puertas y comprensión. Que los fortalezcan un poco más para enfrentarse a ustedes mismos tal como son ahora. Nada les dará más vida ni

los conducirá tanto al verdadero placer y felicidad como su verdad interior.

Queden en paz, queridos míos. Sean benditos. ¡Queden con Dios!



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 12 de mayo de 1961.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Distorsions Of The Instincts Of Self-Preservation And Procreation.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2013

RECONOCIMIENTO:
El proyecto de las CONFERENCIAS DEL GUÍA en nuevo formato PDF, E-PUB y KINDLE fue posible gracias a la aportación de Ana Consuelo de Alba, Rocío Castro y Olga Tanaka. Participó: Vicente Encarnación y formó Ana Guerrero. Septiembre 2020.



© PDF, E-PUB y KINDLE son marcas registradas.