
CONFERENCIAS DEL GUÍA

092

Necesidades reprimidas
—renunciando a las
necesidades ciegas—
reacciones primarias



PATHWORK
DE MÉXICO

Necesidades reprimidas — renunciando a las necesidades ciegas — reacciones primarias y secundarias



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

Empezamos a hablar de las necesidades, pero tocamos sólo la superficie de este importantísimo tema. Ahora examinémoslo un poco más minuciosamente. La comprensión y la conciencia de la importancia de las necesidades serán algo más que un simple esclarecimiento y percepción. Les mostraré que, en conexión con las necesidades reprimidas, y junto con su desconocimiento de ellas, encontrarán todas las distorsiones y conflictos no resueltos dentro de su alma y, por lo tanto, en su vida. Así que esta fase de su trabajo nos lleva mucho más allá y con mayor profundidad que las imágenes con sus conclusiones equivocadas.

Básicamente hay dos tipos de necesidades: las instintivas y las de la imagen idealizada. Las necesidades instintivas se derivan de los dos instintos básicos de autoconservación y procreación. Estas necesidades pueden ser sanas y normales. Sin embargo, si se les reprime, se convertirán en fuerzas poderosas de destrucción. No necesariamente son destructivas sólo las necesidades falsas e imaginarias. Una necesidad que en sí es sana y normal puede ser destructiva cuando su conocimiento de ella se reprime o no existe.

Entre las necesidades del ser idealizado se cuentan, por ejemplo, la necesidad de gloria, la necesidad de triunfo, la necesidad de satisfacer la vanidad o el orgullo. A fin de entender este proceso específico, tienen que revisar cómo llegó a existir la imagen idealizada de sí mismos.

Los dos tipos de necesidades suelen entremezclarse y fusionarse, de tal manera que ya no se dan cuenta —ni siquiera inconscientemente, si me permiten usar esta aparente paradoja— de cuál es una necesidad sana y legítima cuál no lo es. Se entrelazan y se traslapan. No sólo las necesidades sobreimpuestas, malsanas y artificialmente creadas del ser idealizado producen sentimientos de culpa, sino que con frecuencia las necesidades sanas, normales y legítimas de cualquier ser humano sano causan sentimientos de culpa igualmente fuertes. Esto se debe a la influencia del ambiente, a las imágenes colectivas y a los errores conceptuales masivos. Su ignorancia y la de los educadores y los padres de familia han creado una visión distorsionada que los induce a ustedes a reprimir y a moderar lo que debe ser alentado de una manera constructiva. Esta ignorancia generalizada no reconoce lo que es intrínsecamente humano, e incluso necesario.

Una vez que se liberen de la resistencia y la represión, sentirán un gran alivio al reconocer que aquello de lo que se sentían más culpables no sólo es normal y sano, sino, de hecho, muy creativo. Debido a estos errores conceptuales, han suprimido deliberadamente estas necesidades. Eso no puede hacerlas desaparecer; en vez de ello, por un proceso de desplazamiento, reaparecen en una forma destructiva. Entonces ustedes, inconscientemente, tratan de gratificar sus insistentes exigencias de una manera que no puede hacer justicia a sus demandas reales. El impulso de calmar el hambre se encausa erróneamente. Las necesidades reales y legítimas sólo pueden satisfacerse con una conciencia plena, para que la comprensión pueda combinarse con las fuerzas instintivas.

El error conceptual de ustedes acerca de la satisfacción de las necesidades reales produce represión y, en consecuencia,

un mecanismo de defensa que es muy destructivo. Algunos de ustedes, amigos míos, han empezado a tener una vislumbre de ello. Pueden preguntar: “¿Qué tiene que ver con esto el mecanismo de defensa?” La respuesta es que las necesidades reprimidas los llevan a actuar en contra de sus intereses al tratar de gratificarlas. Por lo tanto, sus intentos producen experiencias que sofocan estas necesidades aún más. Como esto duele, producen una defensa contra estas heridas que evita aún más la realización que ansían.

Como siguen reprimiendo sus necesidades, todo el proceso tiene que desenrollarse y traerse a la conciencia. Entonces serán capaces de crear un patrón de conducta más adecuado que prometa alcanzar el resultado que desean; es decir, la felicidad y la realización. Pueden entonces descubrir que su mecanismo de defensa se ha hecho presente no sólo porque temen los riesgos de la vida, el amor y el involucramiento, sino también porque creen, equivocadamente, que ciertas necesidades están prohibidas y son malas, y por lo tanto, se defienden de estas necesidades en ustedes mismos.

No hablo sólo de lo que ya es comúnmente conocido a este respecto: las necesidades sexuales. Va mucho más allá. La humanidad ya ha aprendido a estas alturas que las necesidades sexuales no tienen que ser reprimidas. No son, en sí, dañinas ni pecaminosas. Pero la humanidad todavía no se da cuenta de que también existen muchas otras necesidades que han sido tratadas de la misma manera represiva que las necesidades sexuales. Estas otras necesidades, que alcanzan una capa más profunda de la conciencia humana, también tienen que salir a la luz, reconocerse y redirigirse adecuadamente, como se ha hecho hasta cierto grado con las necesidades sexuales.

Como ya lo dije, si reprimen sus necesidades, el deseo de gratificación será mucho más fuerte. Esto es lógico, porque la conciencia de una necesidad y el conocimiento claro de ella les permitirá afrontarla de la manera más apropiada en las circunstancias específicas. Les permitirá tomar una decisión: renunciar a una cosa a fin de obtener con el tiempo lo que es

más gratificante para ustedes. La capacidad de renunciar indica madurez. La represión, por otra parte, que crea necesidades ciegas y una persecución también ciega, vuelve imposible ver cuáles son los temas. Por lo tanto, no pueden actuar en su propio beneficio. Cuando puede ser necesario renunciar a fin de recibir una mayor satisfacción, no logran hacerlo porque no ven la situación con claridad. La necesidad urgente los hace aferrarse a lo que pueden obtener, aun cuando esto suela ser muchas veces completamente inadecuado.

Su ceguera alienta la codicia infantil de buscar la satisfacción inmediata en forma desmedida. Si esto resulta imposible, la frustración se vuelve insoportable, y se encuentran atrapados en su propio círculo vicioso de seguir haciendo lo que va en contra de su propio beneficio. Sólo la conciencia de sus necesidades les permitirá tolerar la frustración temporal. Serán capaces de renunciar a la urgente presión de la gratificación inmediata si tienen en mente el conocimiento visionario de que posponer la gratificación sirve a los intereses de sus necesidades sanas, si no en este momento, entonces en un futuro. Toman esta decisión libremente, porque tienen la conciencia necesaria.

Si no saben cuáles son sus necesidades porque prevalece una culpa inconsciente debido a la creencia de que son malas, entonces estas necesidades se congelan y forman un nudo duro. En tal caso, la presión de obtener una gratificación alcanza un tono tal que se vuelve imposible soportar la frustración. La incapacidad de tolerar la frustración es una de las señales de inmadurez. Esta falta de gratificación combinada con la frustración les confirma entonces que no tienen razón de tener la necesidad. La conciencia se esconde aún más y eso los hace perseguir la gratificación compulsivamente. Bajo el autocastigo concomitante, la urgencia se vuelve aún más potente y, por lo tanto, más difícil de manejar.

Sin embargo, paradójicamente, la conciencia de los valores reales de uno y de su legitimidad vuelve posible buscar su gratificación. A fin de hacer esto, la frustración a veces se

vuelve necesaria y puede tolerarse. La falta de conciencia y la represión, por otra parte, crean tal urgencia que prevalece la condición inmadura e inconsciente en la que no pueden tolerar la frustración. No pueden renunciar ni siquiera a la menor gratificación inmediata, y, por ende, sabotean la posibilidad de satisfacer sus necesidades reales.

A primera vista, todo esto puede ser muy difícil de entender, pues no pueden establecerse reglas ni reglamentos generales. El proceso sólo puede entenderse cuando lo encuentran en su interior, y ven cómo se manifiesta específicamente en su caso. A medida que tomen conciencia de las necesidades burdas, de su significado, su validez, su objetivo deseado, pueden proceder a observar lo que han hecho en el pasado para sabotearlas; cómo lo han hecho; qué mecanismos de defensa causaron ese sabotaje.

Con el tiempo encontrarán un punto focal en lo más profundo de ustedes, donde descubran que están encerrados y esclavizados en lo que se llama, en su terminología humana presente, una situación neurótica. Todas las neurosis se construyen alrededor de un núcleo de necesidades reprimidas y contienen la incapacidad de renunciar a ciertas gratificaciones. Esto causa entonces los síntomas neuróticos de la impotencia, la dependencia, la incapacidad de tomar una decisión y de ver sólo dos alternativas igualmente insatisfactorias. Están partidos a la mitad por esta misma condición. Si una parte de ustedes no desaprobaba estas necesidades, no considerarían necesario reprimirlas. Tal como son las cosas, una parte de ustedes dice “no” a ellas, y cuanto más dicen “no”, más urgentes se vuelven. La otra parte de ustedes batalla contra el “no”, y batalla contra el mundo que no les ofrece una gratificación en forma gratuita. Sólo su sincera determinación puede inducirlos a emprender las acciones necesarias que finalmente les traerán una medida suficiente de realización, aunque no en el grado ideal de sus fantasías infantiles. No obstante, la realización verdadera les producirá mucha mayor felicidad, pese a su falta de perfección, que las fantasías infantiles. Este realismo es una consecuencia de la fuerza y la

autosuficiencia que han adquirido en el camino, y del conocimiento de que su realización depende de ustedes y no de otros. Ese conocimiento será más que compensatorio por la diferencia entre la realidad y la ilusión.

Encontrar la situación en la que hasta ahora no han podido renunciar toma tiempo. Éste varía con cada individuo. Nuevamente les digo que no pueden ni deben hacerse generalizaciones. Eso sólo los engañaría y los llevaría a buscar la solución mediante un proceso intelectual, en vez de permitir que sus emociones afloren en la conciencia, y gracias a ello, encuentren las respuestas dentro de ustedes. Sólo volviéndose conscientes de todo esto verán también que es posible distinguir entre las necesidades naturales y sanas, y las necesidades artificialmente creadas de la imagen idealizada sobreimpuesta.

Sólo a medida que aprendan maduramente a satisfacer las necesidades sanas y naturales, serán capaces de renunciar a las necesidades falsas. Ni siquiera intenten arrancar de raíz estas necesidades falsas. No serviría de nada. Todo lo que pueden y deben hacer es volverse conscientes de ellas, mientras aprendan gradualmente a hacer lo que es realista y adecuado para satisfacer las necesidades reales. Esto en sí automáticamente hará que las necesidades falsas desaparezcan. Lentamente, su intensidad disminuirá, y poco a poco desaparecerán por completo a medida que les llegue una realización verdadera que sea producto de sus propias actividades sanas interiores, y, por lo tanto, también exteriores. Las necesidades falsas, aun si son gratificadas ocasionalmente, los dejan vacíos e insatisfechos.

En este núcleo de división, represión y, por lo tanto, de actividades autodestructivas y resultados indeseados, están atrapados y son incapaces de tomar una decisión constructiva. Una situación enconada y torcida prevalece en la psique, que conduce a una multitud de otros conflictos que finalmente se manifiestan en una situación exterior con la que no pueden lidiar. No pueden saber a lo que se enfrentan realmente y tomar una decisión. Están llevados por un impulso. Como sucede

interiormente, así también sucede exteriormente cuando sólo ven dos alternativas igualmente insatisfactorias, y están desgarrados entre ellas. Por una parte, ceden a las necesidades, y, al someterse, apaciguar y obedecer, se enojan mucho y se desprecian a sí mismos. Por otra parte, se rebelan contra esta necesidad misma de satisfacer sus carencias. Ninguna de estas dos alternativas traerá un resultado constructivo. No han encontrado el punto de renuncia en ninguna de las dos que les permitiría el final constructivo de satisfacer sus necesidades.

Cuando todo este proceso ha llegado a la conciencia superficial, han dado uno de los pasos más importantes en su camino hacia la libertad. Una vez que entiendan cómo se esclavizan, también serán conscientes de su autodesprecio. Inconscientemente habían trasladado este autodesprecio a la existencia de las necesidades. Pero descubrirán, una vez que todo esto llegue a la conciencia, que no existe ninguna razón para sentir desprecio por sus necesidades sanas. Verán que la razón real del autodesprecio es su negativa interior a renunciar. Y a medida que aprendan a hacerlo, sentirán una fuerza nueva y un respeto por sí mismos que será una gran experiencia para ustedes. Al principio aparecerán sólo ocasionalmente. Pero con cada nueva victoria permanecerán con ustedes durante más tiempo y las recaídas serán más suaves y menos frecuentes.

Además, a medida que encuentren el punto sutil de la renuncia, dejarán de ser esclavos de sus necesidades porque ahora son conscientes de ellas. Es más, empezarán a buscar la mejor manera de alcanzar la plenitud. La incapacidad de renunciar es el factor más básico de sus sentimientos de inferioridad e insuficiencia. El mecanismo de defensa destructivo, que trata de hacer justicia a dos impulsos mutuamente excluyentes —pro y contra la gratificación de las necesidades— es en gran medida producto de su autodesprecio debido a su incapacidad de renunciar. La capacidad de renunciar les dará fuerza, confianza en sí mismos y un sano autorrespeto que nada más podría darles. Y sólo porque esta fuerza se desarrolla dentro de ustedes, pueden renunciar primero a las necesidades falsas,

distorsionadas, sobreimpuestas y artificiales. Y luego pueden proceder a hacer lo que es necesario, paso a paso, para obtener la gratificación de sus necesidades reales. Pero primero debe establecerse el autorrespeto. Sin él, están encerrados y bloqueados.

Cúidense de encontrar una respuesta rápida a lo que es el punto de renuncia. No tomen un deseo específico superficial y lo sacrifiquen con la idea equivocada de que lo han encontrado. Esto podría ser muy engañoso y alentar el autosacrificio falso, el derrotismo y la autodestructividad. Encontrarán este punto sólo después de alcanzar una conciencia plena acerca del proceso. Cuando ésta llegue, no tendrán la menor duda. Sobre todo, no habrá un sentimiento de pérdida, de estar renunciando a algo valioso. Tampoco se sentirán especialmente virtuosos. Decidirán renunciar con el conocimiento pleno de lo que están haciendo y por qué. Querrán hacerlo porque entenderán muy bien que esto es para su propio beneficio. Sólo cuando estos sentimientos acompañen al punto de renuncia, lo habrán encontrado verdaderamente. Hasta entonces, tienen que seguir arando, explorando sus emociones, trayendo las necesidades reprimidas a la superficie y desenrollando el proceso interno, sin dejar de observar las subsecuentes acciones y reacciones exteriores.

Cuando se trata de las sutilezas de la psique humana, los malentendidos y las malas interpretaciones tienden más a ocurrir que en los niveles más superficiales de la vida humana. Tengan cuidado del sacrificio falso que muchas veces puede usarse como sustituto de la renuncia real. Esta última jamás es un sacrificio. Es una medida inteligente a la que se llega a través de encarar totalmente una situación real. Si renuncian a algo que no es suyo para empezar, no se sacrifican. Por lo tanto, no caerán en la peligrosa ilusión de renunciar a algo que podría ser suyo ... y después sentir una falsa autosatisfacción, que es lo contrario del autorrespeto real. El punto de renuncia significa simplemente el descubrimiento del lugar donde su fuerza de voluntad no tiene jurisdicción, donde se adaptan a lo que hay, mientras reúnen fuerzas para hacer lo que pueden hacer.

Significa renunciar a una ilusión a la que se habían aferrado a causa de sus apremiantes necesidades inconscientes.

No se sientan mal si en este momento se sienten completamente perdidos cuando hablo de este punto de renuncia. La comprensión llegará, lenta pero seguramente, conforme avancen en este trabajo. Los que no estén trabajando con ayuda de otra persona podrían, efectivamente, no entender ni remotamente de lo que estoy hablando.

Esta situación de las necesidades reprimidas y mal encauzadas, con todas las consecuencias que minan su energía, su fuerza y su autorrespeto, influye en su capacidad de relacionarse y reaccionar. Si piensan en ello, verán que es obvio, ya que, cuanto más urgentes sean sus necesidades cuando no son conscientes de ellas, más ciegos necesariamente estarán, y menos capaces serán de estar vivos y libres en una situación real. Por lo tanto, no podrán responder a la situación de una manera apropiada. Esta respuesta inadecuada inevitablemente pone en marcha reacciones en cadena negativas.

A este respecto, podemos hablar de reacciones primarias y secundarias. Cuanto más sana es la psique, más libre está de la condición neurótica que acabamos de examinar. Porque, cuanto menos esclavitud exista, más capaz será uno de tener reacciones primarias. Es decir, reaccionarán original y espontáneamente a otra persona o situación si no están atrapados en sus propias necesidades reprimidas con la consiguiente situación negativa. Si son incapaces de tolerar la frustración, incapaces de renunciar, porque no se atreven a enfrentar una realidad no deseada y lidiar con ella, no pueden ser espontáneos. No se atreven a consultar sus impresiones intuitivas, que son tan valiosas. Están atrapados, dependientes, a la espera de pistas, y sus respuestas y reacciones serán secundarias, basadas en sus conjeturas de lo que son las reacciones de otros hacia ustedes. Huelga decir que esto impide la verdad, la espontaneidad y la realidad. En una reacción secundaria, enfocan su atención interior, muchas veces inconsciente, únicamente en responder a lo que creen que

existe, y no a lo que realmente existe. En una reacción primaria, libre de la ilusión de esperar gratificar las necesidades reprimidas, son capaces de ver lo que realmente es.

Cuanto más reprimidas, y por lo tanto, más urgentes sean sus necesidades naturales, más ciegos estarán, y más limitada será su perspectiva. Por lo tanto, es más probable que juzguen mal las reacciones de la gente hacia ustedes. Por ejemplo, es probable que den por hecho que alguien los quería lastimar o rechazar, cuando en realidad no existía tal intención. La inconsciencia de las necesidades distorsiona la realidad. Todo es exageradamente bueno o malo, favorable o desfavorable. Son incapaces de lidiar adecuadamente con la situación, de evaluar a las personas. Sólo son capaces de experimentar respuestas secundarias, condicionadas, que son poco fiables y nunca les darán un sentimiento de seguridad. Sólo la capacidad de experimentar respuestas primarias, originales y directas saca a la luz el cuadro intuitivo y confiable basado en terreno sólido. Éste se deriva de ustedes mismos, de su propia libertad, de la capacidad de hacer frente a una situación y lidiar con ella, aun si no les gusta; esto los volverá capaces de renunciar a su ilusión.

Las reacciones secundarias se derivan de aferrarse a una ilusión y de no atreverse a ver lo que realmente es. Por ejemplo, si su necesidad de gustarles a otros es tan fuerte que no pueden hacer frente a la posibilidad de no gustarles, entonces son incapaces de observar objetiva y libremente la situación, de descubrir lo que realmente es. No se atreven a permitirse que les guste la otra persona hasta que estén seguros de que le gustan a ella. Si esta persona da señales de que ustedes le gustan, entonces a ustedes les gustará ella. Ésta es una reacción secundaria. El que a ustedes les guste la otra persona puede ser algo verídico, pero también puede estar basado en consideraciones que no tienen nada que ver con la realidad. Si ustedes son lo suficientemente libres para aceptar no gustarle a alguien más, reaccionarán espontáneamente a esa persona, sin que influya en ello su necesidad. Entonces habrán renunciado en nombre de la verdad a la apremiante necesidad de gustarles

a otros. Si están en la verdad, se encontrarán en la situación de hacer lo que sea necesario para satisfacer su necesidad. O sus reacciones libres y espontáneas producirán circunstancias favorables para ustedes, de manera que les gustarán a otros, o bien, en su reacción espontánea primaria, al ver la verdad, percibirán que la aprobación y el agrado que desean de parte de esta persona específica no los gratificará de todos modos, y serán libres de buscar una persona compatible en otro lado. No importa que esto se aplique a una pareja, a los amigos o al contacto humano general. Tal vez con este ejemplo, por simple que sea, tendrán una idea mejor del proceso que estoy describiendo aquí.

La capacidad de tener reacciones primarias es de la mayor importancia. La incapacidad de tenerlas viene de la represión de las necesidades, del aferramiento a la ilusión y de la incapacidad consiguiente de renunciar a ésta y ver la situación real. Al mismo tiempo, la ausencia de reacciones primarias fortalece su esclavitud. Se vuelven más y más dependientes de otros, y, por lo tanto, les tienen miedo. Lo trágico aquí es que su dependencia suele girar en torno a circunstancias completamente ilusorias. Así que batallan contra algo que no existe y se pierden la oportunidad de satisfacer sus necesidades buenas y sanas. Para eso, el requisito necesario es tener la libertad y la fuerza para desarrollar reacciones primarias. Esto tiene que abordarse desde ambos extremos.

Al traer más y más a la conciencia sus emociones y necesidades reprimidas, descubrirán su persistente aferramiento a la ilusión y a la esperanza falsa, su renuencia a hacer frente a la realidad, o a renunciar a una meta ilusoria deseada. Este proceso los liberará para que desarrollen reacciones primarias. Al observar el hecho de que responden sólo condicional y no originalmente, al final se volverán capaces de atreverse a reaccionar incondicional y originalmente, y así producirán reacciones primarias. Esto los ayudará a enfrentarse a la realidad y renunciar a la ilusión, de manera que sean libres para buscar la satisfacción real de sus necesidades.

Me doy cuenta, amigos míos, de que ésta no es una conferencia fácil. A la mayoría de ustedes les llevará un buen tiempo asimilarla verdaderamente. Cuanto más rápido avancen en su trabajo personal en este Pathwork, más pronto sucederá esto. Y me siento feliz de observar que algunos de mis amigos ya están muy cerca. Pero incluso un indicio de comprensión de alguna de mis palabras será de gran ayuda. Una vez que encuentren la condición interior que he descrito, con todos sus diversos aspectos, experimentarán más que simplemente otra victoria ... será un gran paso adelante. Estarán cerca de resolver un aspecto enfermizo y distorsionado de su alma, que les ha traído mucha tristeza y frustración innecesarias.

¿Tienen preguntas que hacerme?

PREGUNTA: ¿Cómo se determina cuál es una necesidad artificial y cuál es una natural?

RESPUESTA: Supongamos que descubres una necesidad de gratificar tu vanidad. Sabes perfectamente que ésta no es una necesidad vital. O supongamos que descubres una necesidad de triunfar sobre otros. Uno puede vivir muy bien sin eso. Sin embargo, no puedes ni debes usar este descubrimiento para moralizarte ni para forzar a la necesidad a que desaparezca. Esto sólo conduciría a más represión. Averigua por qué existen estas necesidades. Seguramente descubrirás que no has atendido una necesidad real y sana, y la artificial ha tomado su lugar. No debes aceptar el hecho de que ciertas necesidades sean falsas solamente porque yo lo digo. La mejor manera de distinguir lo real de lo falso es considerar que les trae a ti y a otros la satisfacción de la necesidad.

La satisfacción de una necesidad falsa trae consigo una gratificación superficial, temporal y efímera, muchas veces a expensas de otra persona, o a expensas de una necesidad tuya más urgente. Por otra parte, la satisfacción de una necesidad real produce algo constructivo para todos los involucrados. Tu gratificación también será constructiva

para otros, y no obstaculizará otros aspectos importantes de tu propia personalidad. Será resultado del crecimiento y producirá más crecimiento, además de felicidad y realización.

Descubrirás que si la conciencia de una necesidad en sí sana se ha reprimido, seguramente se han adherido a ella algunos factores malsanos. Esto causa entonces que la necesidad sana se vuelva incontrolable y tan intensa que resulte imposible hacer frente a la realidad, lidiar con la frustración, renunciar a una ilusión conectada a ella. Al examinar todos estos factores dentro de ti, no puedes si no volverte muy consciente de qué necesidades son constructivas y sanas, y cuáles no.

PREGUNTA: ¿Y qué me dice de una necesidad fuerte de armonía?

RESPUESTA: En sí la armonía es una necesidad sana. Pero si se vuelve tan fuerte que en nombre de ella renuncias a tu necesidad igualmente sana y legítima de autoafirmación, independencia, éxito, felicidad y realización — todos los cuales requieren cierta cantidad de espíritu combativo sano—entonces algo está mal que es muy dañino para ti. Te aferras a la necesidad de armonía, violando así otra parte esencial de tu ser, lo que resulta en represión, descontento, angustia, una sensación de fracaso y autodesprecio. Esto suele proyectarse a otros. Mientras la necesidad de armonía no interfiera en otras necesidades, y seas capaz de renunciar ocasionalmente a ella a fin de gratificar otras necesidades, todo está bien. Sólo tú puedes ser el juez de esto. En tu futura autobúsqueda, sin duda determinarás esto... y luego partirás de allí.

PREGUNTA: Cuando toca uno estas raíces profundas, cuando es capaz de reconocer lo que causa esta completa distorsión en la psique y cómo se manifiesta en muchas áreas, y entonces esta área se sale de control, uno se enferma y lucha para sobrevivir a esto. ¿Cómo se combaten las

reacciones severas cuando uno realmente identifica estas distorsiones?

RESPUESTA: Cuando hay una reacción tan fuerte, una experiencia tan negativa, algo en ti sigue luchando para no renunciar a ella. Esto debe de significar que una parte de ti sigue creyendo que su existencia te brinda una ventaja, o una protección. En vez de alejarla por la fuerza, mejor averigua en qué sentido crees que existe una ventaja para ti en conservar la condición distorsionada, y de qué manera crees, en alguna parte de tu ser, que su ausencia representará algún tipo de desventaja. Tu batalla, tu reacción severa, se debe en parte a tratar de desaparecerla por la fuerza sin entender la creencia irracional de ventaja versus desventaja. Mientras te falte esta comprensión, tendrás que experimentar una angustia extrema, porque la situación distorsionada tiene una función en tu creencia errónea e inconsciente. Emprende la búsqueda, y tu batalla cesará.

Como ignoras esto, eres temporalmente incapaz de cambiar. Esto te vuelve aún más impaciente contigo mismo. Quieres darle prisa al asunto con el fin de liberarte, pero no puedes todavía hacerlo sin experimentar una gran incomodidad. Esta impaciencia con el retraso te hace librar una batalla contigo mismo que aumenta el miedo de renunciar a una valiosa “defensa”.

En un grado muy alto, la impaciencia es causada por el error conceptual inconsciente de que tienes que ser perfecto a fin de experimentar la felicidad y la realización. Pero esto no es cierto, como ya empiezan a descubrirlo algunos de mis amigos. Debido a este error conceptual, se ponen frenéticos cuando han descubierto una distorsión y no pueden dejarla ir porque aún falta una dosis mayor de comprensión. En este estado frenético es aún más difícil descubrir la desventaja imaginada que te hace aferrarte a la situación en cuestión.

PREGUNTA: Cuando uno empieza a entender esta profunda frustración, esta exacerbada agresividad que tiene, y que es causada por la neurosis, se enferma antes de darse cuenta en un nivel consciente. Uno se escapa para no enfrentar esa cosa que siente que destruye toda su estructura. Una vez que sí la reconoce, desaparece en cierto grado, pero entonces algo aún más profundo surge, y se escapa una vez más a esta misma enfermedad. Éste es mi problema. ¿Cómo se rompe este patrón de escaparse a la enfermedad?

RESPUESTA: Dijiste que algo aún más profundo surge. En este caso, es la respuesta de por qué batallas para no renunciar a la solución enfermiza y errónea, se trate de una enfermedad o de cualquier otra cosa que ofrezca un escape. Como dije antes, la ventaja imaginada de la solución falsa sube a la superficie, pero la personalidad tiene miedo de hacerle frente. Así, el mismo proceso de vencer la resistencia tiene que vivirse otra vez.

En este proceso, suele parecer que uno encuentra los mismos elementos una y otra vez. Éste es el movimiento en espiral de la evolución y el desarrollo. A medida que sigas adelante, te darás cuenta de tu mecanismo de escape y resistencia en el momento en que se manifieste, mientras que antes lo encontrabas sólo en retrospectiva. Esta sincronización es la única indicación de un progreso verdadero.

Las manifestaciones negativas no desaparecen como por arte de magia después de haberlas descubierto una vez. Reaparecerán muchas veces, a medida que las observes en acción, con intervalos más y más cortos entre ocurrencia y descubrimiento, hasta que los dos se sincronicen y finalmente desaparezcan. Ésta es la espiral que se estrecha más y más, hasta que finalmente termina en un punto.

La ignorancia de este proceso suele causar aflicción porque tal vez creas que has reincidido y esto te pone más impaciente, más frenético y más desesperanzado. Pero

entender lo que puedes esperar te permitirá relajarte, observar más, para que las preguntas aún ocultas salten a primer plano. Las respuestas no sólo volverán más fácil estrechar la brecha entre las reacciones equivocadas que se derivan de la condición negativa y sus manifestaciones subsecuentes, sino que conducirá a renunciar por fin al mecanismo de defensa distorsionado y perjudicial. ¿Me entiendes?

PREGUNTA: Sí, pero parece algo interminable.

RESPUESTA: No, no es interminable. El movimiento en espiral se vuelve más pequeño y estrecho, como acabo de decir. Pero finalmente llega un punto en que ocurre un cambio por dentro, casi como si sucediera por sí solo. Se vuelve notable un nuevo patrón de reacción, que iniciaste casi sin darte cuenta, por decirlo así. Éste es el resultado de una larga lucha, pero si no aflojas y pasas una y otra vez por las repeticiones aparentemente desalentadoras, y cada vez encuentras lo mismo de nuevo, por fin experimentarás esta reacción nueva espontánea y automática. Jamás es una cosa forzada y deliberada. Si lo es, no es genuina.

PREGUNTA: ¿Qué sucede cuando tiene uno el reconocimiento de que no se conforma con ser el segundo mejor en algo, aunque sepa que esto es inmaduro y poco realista? Pero no puedo sentir de otro modo. Me es imposible.

RESPUESTA: En este caso también falta una “razón” subyacente. Tienes que aceptar que esta distorsión te echa a perder las cosas, más que traerte ventajas. Cuanto más observes y entiendas esto, más fácil será que descubras que la conservas porque tu niño interior cree que te dará más felicidad. Sólo la observación serena de lo que es cierto, de lo que realmente es más ventajoso y de lo que no lo es, finalmente te permitirá renunciar, cambiar. Este cambio, también, llegará como por sí solo. La observación de este proceso, la comprensión de por qué la psique lo retiene, producirá resultados. Luchar con esta distorsión por la fuerza no los producirá.

PREGUNTA: Aparte del enfoque psicológico, ¿no es cierto que la oración y el dirigirse a Dios para pedirle su ayuda, es de gran auxilio para nosotros?

RESPUESTA: El enfoque psicológico es en realidad oración en acción. Si realmente analizas lo que sucede aquí, descubrirás que a medida que reconozcas y entiendas todas las distorsiones —sin que te moralices— estás haciendo lo mejor para purificarte. Como lo dije en algunas conferencias recientes, el llamado enfoque psicológico no contradice el espiritual. Desde luego, la oración ayuda y es recomendable. Pero yo tengo que darte algo más que abogar por la oración. Y tú tienes que hacer algo más que sólo orar para pedir ayuda. Tienes que observar tu actitud cuando oras. Esto es algo muy profundo y sutil. Si oras y encuentras la actitud oculta de que esperas que Dios haga el trabajo por ti, entonces tu enfoque no sólo es destructivo, sino que también indica una actitud equivocada y más profundamente arraigada acerca de la vida y tu papel en ella. Si oras para pedir ayuda, pero con toda la intención y la comprensión de que tienes que enfrentar las cosas y finalmente cambiar, de que quieres ver la verdad, de que esto depende de tus esfuerzos y tu voluntad, entonces la oración es muy útil. Hay una distinción muy fina entre esta actitud sana y correcta y la idea de que debes sentarte y esperar a que Dios te entregue la verdad en las manos. Este último tipo de oración no te hará ningún bien.

PREGUNTA: Pero el enfoque espiritual que usted nos ha enseñado y que ha agregado tanto al enfoque psicoanalítico ... ¿qué hay con eso?

RESPUESTA: Hablé largamente en algunas conferencias recientes de por qué es sano y bueno para ustedes, en esta fase específica de su desarrollo, hacer menos énfasis en lo llamado espiritual, y más en lo llamado psicológico. Para nosotros todo es uno y lo mismo: son simplemente diferentes facetas, aspectos, enfoques y caminos que llevan al mismo fin. El énfasis en lo espiritual, si se mantiene

demasiado tiempo y a expensas del autodescubrimiento, lleva al escapismo y a la falsa religión de la que hablé recientemente. Conduce al concepto equivocado de Dios. Si relees esta conferencia, entenderás lo que quiero decir.

La idea de que descuidas a Dios al no hablar de Él, y de que enfocar tu atención en las distorsiones para poder cambiar te alejaría de la espiritualidad, es completamente falsa, desde luego. El sentido común te lo dirá. Si existen en ti estas ideas vagas, podría ser que tuvieras miedo de encontrar y cambiar lo que quiere permanecer oculto. Puede ser la expresión de una esperanza infantil de que al hablar de Dios y del mundo espiritual y sus leyes podrás cambiar sin dolor ni incomodidad. Naturalmente, no puedes hacer esto. Una mayor comprensión intelectual de los factores espirituales no inducirá un cambio interno. Pero todo lo que están haciendo ustedes en este Pathwork necesariamente traerá consigo un cambio interno que los acerque más a la verdadera espiritualidad que todas las palabras que escuchen en el mundo, no importa cuán verdaderas y bellas sean. La creencia exterior es una cosa; la capacidad interna de vivir estas creencias es un asunto completamente diferente. Se necesita mucho más tiempo, esfuerzo y dolor para lograr lo segundo. Por desgracia, este aspecto está muy olvidado por todas las confesiones religiosas y las sociedades. Siguen ocupándose del simple proceso de pensamiento, que suele contradecir y entrar en conflicto con la vida interior real, la vida de las emociones.

Que todos y cada uno de ustedes encuentren en la conferencia de esta noche algo que les dé un poco más de luz y ayuda en su trabajo, un poco más de incentivo, esperanza, fuerza e ímpetu interior, sin tensión ni ansiedad, de manera que se liberen de su propia esclavitud, que sean seres completos en lugar de divididos. Vayan en paz, mis queridos amigos, por este sendero glorioso de autorrealización y libertad. ¡Sean benditos, queden con Dios!

●

CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 10 de noviembre de 1961.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Repressed Needs — Relinquishing Blind Needs — Primary And Secondary Reactions.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2014

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.