
CONFERENCIAS DEL GUÍA

093

El eslabón entre la imagen principal, las necesidades reprimidas y las defensas



PATHWORK
DE MÉXICO

El eslabón entre la imagen principal, las necesidades reprimidas y las defensas



SALUDOS, MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Dios los bendiga. Dios bendiga esta hora. Muchos de mis buenos amigos se encuentran en un estado de lucha interna y crisis en esta etapa específica de su camino y desarrollo. No es coincidencia que esto ocurra en este momento, y a muchos de ustedes, ya que, con el trabajo y el desarrollo adecuados, el núcleo del problema interno debe subir más y más a la superficie. Antes de que se alcance la comprensión general de todo el conflicto interno, inevitablemente sufrirán de depresión y confusión.

En el pasado, pueden haber reunido una cantidad considerable de percepciones parciales de problemas aislados. Pero todavía no han adquirido una comprensión general y concisa de su vida; lo que tiene de problemática y por qué. Todavía les faltan los eslabones principales de causa y efecto. Antes de que esta comprensión pueda ser suya, descubrirán que una parte de ustedes está enfrascada en una gran lucha. Antes de que toda su vida, con sus realizaciones y frustraciones, pueda adquirir un significado nuevo, no pueden evitar pasar por una confusión renovada, por decirlo así. Esta confusión es lo que más los deprime, y el primer paso para remediar la situación es volverse conscientes de exactamente qué los confunde, en vez de sentirlo sólo vagamente.

Su niño interior se resiste a crecer, desea permanecer inmaduro y está agobiado con conclusiones equivocadas inviables y mecanismos de defensa destructivos. Sin las seudosoluciones y las defensas, una parte de ustedes se siente perdida y en peligro. Soltar aquello que a ustedes les parece la protección misma que buscan hace que la psique se resista. Sin embargo, estos estados de lucha no se deben enteramente a la resistencia al crecimiento y al cambio, ni al miedo de soltar pautas de conducta familiares, aunque defectuosas.

Si todavía se encuentran en un estado que por fuera se parece a la lucha contra el cambio, esto se debe a que se sienten desalentados consigo mismos, con sus aparentes recaídas, ya que no entienden por qué ocurre esto. Las recaídas ocurren no sólo porque toma un tiempo considerable formar un hábito nuevo en las reacciones emocionales, sino también porque no pueden formar hábitos nuevos hasta que hayan adquirido una visión y una comprensión más plenas de la totalidad de sus conflictos. Con esto no me refiero a una comprensión general y teórica, sino a una comprensión interna, específica, personal y real. Esta comprensión interna llega sólo después de muchas percepciones profundas, crecimiento y cambio en áreas específicas. Todo esto es necesario antes de que el núcleo pueda ser afectado.

Con el fin de ayudarlos un poquito desde fuera en la comprensión interna del panorama global que tienen de ustedes, permítanme sugerir un eslabón importante que los conducirá a la percepción y la libertad necesarias. Sin embargo, deben entender que cualesquiera palabras que les lleguen de fuera sólo pueden darles una comprensión teórica para empezar. Pero no debe quedarse en eso. Deben usar estas palabras como directrices, para obtener de ellas una comprensión personal y emocional. Deben establecer un eslabón con sus propios hallazgos, actitudes e imágenes.

Consideremos las tres grandes direcciones de nuestro trabajo hasta ahora. Al principio nos ocupamos de sus imágenes. Como ya lo saben, siempre hay una imagen principal que causa la

insatisfacción más importante en la vida. Debido a ella, sufren decepciones que se repiten. Así que tenemos que lidiar con las diversas conclusiones equivocadas y seudosoluciones que constituyen la imagen principal.

El siguiente tema de interés de nuestro trabajo es lidiar con las necesidades reprimidas, y, en conexión con ellas, las emociones reprimidas, positivas y negativas.

En la tercera fase investigamos el mecanismo de defensa que han desarrollado ustedes a fin de obtener lo que les parecía una protección. A esta categoría pertenecen las actitudes de sometimiento, agresividad y retraimiento. Estos tres aspectos, así como la imagen idealizada de sí mismos, forman parte de su defensa. Pero su defensa es más que todo esto. La defensa básica es un clima interior general que todavía no sienten. Tienen que reconocer su presencia a fin de volverse plenamente conscientes del daño que les ocasiona. Tienen que sentirlo intensamente, casi como si fuera un cuerpo extraño, antes de que puedan convencerse de su influencia destructiva, que causa muchos resultados innecesarios y desfavorables.

Veamos ahora cómo se conectan estos tres importantes mecanismos internos; cómo se entrelazan entre sí. Sólo si poseen una comprensión plena de cómo se aplica todo esto a su propio caso individual, desaparecerán su confusión, y después su depresión y su desaliento.

Revisemos brevemente cómo llega a existir una imagen. Las heridas y frustraciones de la infancia, que todos los niños experimentan por lo menos hasta cierto grado, causan infelicidad y descontento. La situación que ocasiona esto lleva al niño a sacar precipitadamente la conclusión equivocada de que todas las situaciones similares producen un resultado similar. Así, lo que una vez fue realidad se convierte ahora en ilusión, porque ninguna generalización de éstas puede ser válida. La generalización se congela en una masa rígida e inflexible en la sustancia del alma que debería ser fluida y dinámica de punta a cabo. Esto, entonces, es la imagen, que más tarde actuará como

una idea preconcebida. Pero la imagen también contiene siempre el supuesto remedio de la herida. Como la imagen es irreal, también debe de serlo el remedio, que, por lo tanto, nunca funciona. Esto es tanto más decepcionante cuanto que en realidad ocurre todo lo contrario de lo que el “remedio” debía lograr. No hace falta decir que todo el proceso es inconsciente, hasta que logran volverlo consciente.

Este predicamento trae como resultado más reacciones en cadena negativas. Los mecanismos de defensa se vuelven más y más fuertes en todos los sentidos posibles. Cuanto más sucede esto, menos posible es evitar las heridas que inconscientemente han trabajado tanto para evitar. Y, mientras es inconsciente, no tienen manera de detener este proceso destructivo, que es enteramente contrario a sus propios intereses.

Muy pronto después de su primer impacto, empiezan a reprimir la herida original que los llevó a formar una imagen. No sólo reprimen la herida, de modo que ya no son conscientes de ella y la experimentan sólo como un clima vago y general, sino que también reprimen muchas de sus necesidades. Esto sucede porque la experiencia que llevó a la formación de la imagen fue tan dolorosa y humillante que no quisieron enfrentarla. Asimismo, la experiencia los hizo creer que estas necesidades no pueden satisfacerse, y por lo tanto creyeron que podían arrancarse las necesidades simplemente no reconociéndolas.

Suponen que sus seudosoluciones les darán la satisfacción sin tener que correr el riesgo de ser lastimados o humillados otra vez. Como esto no puede suceder, sus defensas se vuelven más fuertes y la satisfacción aun menos probable. Pero siguen reprimiendo sus necesidades, sus heridas y sus decepciones. Tal vez las experimenten hasta cierto grado, pero rara vez con todo su impacto, y casi nunca con la comprensión de lo que realmente les duele y por qué.

El patrón repetitivo no sólo demuestra que la imagen es correcta, sino también que sus defensas contra ella no funcionan. Esto aumenta el dolor original de la experiencia que

los llevó a formar la imagen. Esto es tanto más confuso cuanto que una parte de la imagen funciona. La mejor manera de explicar esto es por medio de un ejemplo. Desde luego, el ejemplo sólo puede ser simple, ya que no podemos incluir los muchos efectos secundarios y detalles que son relevantes para una personalidad humana individual. Pero el ejemplo puede aclarar un poco más lo que quiero decir que una descripción en términos abstractos.

Supongamos que un niño varón ha tenido una madre cruel, o tal vez ni siquiera realmente cruel, pero así le pareció al niño, porque podría haber sido una mujer inhibida, poco demostrativa o llena de conflictos, y por lo tanto carecía de comprensión e imaginación. En cualquier caso, el niño experimentó una intensa falta de afecto, calor y comprensión, y, por lo tanto, se sintió frustrado. En una situación como ésta, se formará la imagen de que las mujeres son mezquinas, rechazantes e incapaces de dar amor. Por lo tanto, el niño se siente ansioso y angustiado en compañía de las mujeres cuando se vuelve adulto. Puede negar esto hacia fuera, pero si se examinan las emociones, se encontrará la desconfianza. Sin embargo, como la necesidad básica del sexo opuesto, y del calor, el amor y el afecto no pueden realmente erradicarse, buscará un remedio contra la imagen. Como dije antes, debido a la premisa irreal de que todas las mujeres son como lo fue su madre, el remedio también debe ser falso e ineficaz.

Supongamos también que esta misma madre fue muy exigente en lo que se refiere al trabajo escolar. Esperaba un desempeño alto del niño. Y cuando éste tenía éxito, lo aprobaba y lo llenaba de elogios. De este modo, el niño podía experimentar algún tipo de gratificación, con tal de que se esforzara mucho por alcanzar el éxito. Esta situación agregará a la imagen la siguiente conclusión: “Aunque las mujeres no dan el amor y el consuelo que mi alma ansía, puedo obtener la segunda mejor opción; puedo tener cierta importancia siendo exitoso en mi trabajo”.

Huelga decir que estos pensamientos no se ponen en palabras, ni siquiera inconscientemente. En el inconsciente del niño no

hay una distinción clara entre recibir amor y recibir aprobación. Sólo tiene una vaga memoria de que algo favorable ocurría cuando era ambicioso, mientras que, de otro modo, nada favorable sucedía. Cuando llegaba la aprobación, el niño no era consciente de que algo faltaba. Era más bien como un clima interno que le decía que lo que anhelaba podía tenerlo hasta cierto grado si hacía esfuerzos en cierto sentido. La necesidad real de ser amado ya estaba reprimida cuando hizo su aparición la imagen.

La imagen principal, en un caso como éste, sería: “Tengo que ser exitoso a fin de ser amado”. Y: “La aprobación de mi trabajo profesional es una y la misma cosa que ser amado”. Las imágenes de este tipo son muy frecuentes. Pero examinemos ahora un poco más, con nuestra nueva comprensión, lo que esto significa. Debido a esta imagen —si no hay una segunda imagen fuerte que contrarreste la imagen principal— este individuo será realmente muy exitoso. Será ambicioso y usará todos sus recursos para satisfacer las demandas de su imagen de tener éxito y recibir aprobación. Esta demanda de su imagen será satisfecha. Pero la demanda subyacente, de que la aprobación equivalga al amor, no le será cumplida, porque aquí reside la conclusión equivocada. Buscar el éxito no está mal en sí. Puede ser un desperdicio de mucha energía en un aspecto de la vida a expensas de otro, que podría haber sido más importante para la felicidad y la paz. Puede parecer un desequilibrio cuando se consideran la vida entera y sus necesidades, pero, en sí, no se basa en una suposición equivocada. Por lo tanto, funcionará. La demanda de éxito será satisfecha y traerá aprobación. Independientemente de que el énfasis exagerado traiga o no un desequilibrio a la vida de la persona, en la demanda del éxito mismo no hay un error lógico.

Sin embargo, el propósito y la demanda de obtener amor a través del éxito no serán concedidos, porque la aprobación y el amor no son la misma cosa. Creer que es así, consciente o inconscientemente, es un error lógico, un error conceptual y, por lo tanto, no funciona. Al obtener una cosa, no se obtiene la

otra. Si efectivamente obtienen amor y éxito, ello se debe a una actitud lógicamente correcta hacia ambas cosas. Así que aquí es donde la imagen no funciona. Por lo tanto, las necesidades constantemente frustradas crecen y se reprimen una y otra vez, porque la personalidad no está dispuesta a enfrentar ni el anhelo ni el dolor de la insatisfacción, ni la conclusión errónea de la imagen. La necesidad insatisfecha de amor, calor, compañía y unión está contenida en la demanda inexpresada de la imagen principal. Aquí pueden ver claramente un eslabón entre ésta y las necesidades reprimidas.

La necesidad reprimida de amor es, en sí, una necesidad sana y legítima. Pero la necesidad de aprobación, a expensas de obtener amor, es una necesidad malsana. Ahora bien, ¿por qué digo “a expensas de?” Porque, si se concentran en ser exitosos, en impresionar a otros, en recibir admiración — todos los cuales caen en la categoría de aprobación — seguramente seguirán la pauta misma de conducta que alejará el amor de ustedes. Lo que más necesitan, pero de lo que no son conscientes, lo que originalmente los llevó a producir su imagen principal, ahora lo rechazan debido a la conclusión equivocada que se han formado. Si el hombre del ejemplo es amado de todos modos, un poco de investigación demostrará que la persona amorosa no lo ama por los rasgos que están arraigados en la imagen y que le traen el éxito. Ella lo amará porque intuye otra cualidad detrás y aparte de los rasgos que supuestamente hacen que la imagen funcione.

Pasemos ahora al siguiente paso, continuando con el mismo ejemplo. Este individuo puede estar consciente de su impulso de buscar el éxito. Pero no sabe por qué es tan importante esto, de dónde viene, ni de qué significan realmente la frustración y la necesidad detrás de ello. Por lo tanto, cada vez que cosecha el éxito sin la demanda interior inexpresada de tener amor, no sólo sufre una nueva frustración, sino que experimenta de nuevo la misma herida de la infancia, lo que aumenta su inseguridad e inferioridad interiores. Originalmente dedujo que si hubiera sido más digno de amor, su madre le habría dado más

de las cosas que él necesitaba. De niño, no pudo discernir que su madre quizás era incapaz de sentir o demostrar amor. Ahora es incapaz de deducir que él mismo renuncia al amor, no porque no sea digno de él, sino porque su defensa contra ser herido es ser arrogante, rechazante, superior y temeroso. Todos éstos son rasgos que no inspiran amor.

Sólo desenredando todo este proceso puede desaparecer el doloroso sentimiento de inferioridad. El sentimiento de no ser digno de amor es lo que el alma se resiste a enfrentar. Él teme que lo que va a encontrar será, efectivamente, que no es digno de amor, así que lo reprime. Al hacerlo, no sólo reprime el miedo doloroso, sino también todo el proceso de formación de imágenes, las necesidades, las demandas falsas, los mecanismos de defensa destructivos, junto con todos los rasgos de la imagen idealizada de sí mismo y las diversas seudosoluciones. Sólo atravesando valientemente este proceso descubrirá que en realidad no es indigno de ser amado, salvo cuando se presenta así por su mecanismo de defensa. Esta comprensión es una de las más importantes de este Pathwork. Es válida para todos, de alguna manera, cualesquiera que sean las imágenes, cualquiera que sea la imagen idealizada y cualesquiera que sean las diversas seudosoluciones. Aun si la seudosolución es la sumisión, que parece tan opuesta a la arrogancia del agresivo buscador del éxito que niega sus necesidades, debajo de la sumisión se encontrará tanta arrogancia y superioridad como en las demás seudosoluciones. Está vestida con una capa aparentemente más aceptable, pero contiene una estructura de defensa tan endurecida como la del extremo opuesto. La estructura de defensa es una pared invisible, percibida inconscientemente por todos, que prohíbe el amor al mismo tiempo que ruega por él. Sólo mediante un análisis minucioso de las diversas emociones y sentimientos será claro que el sumiso rechaza tanto como el agresor.

La lucha que precede a este importante descubrimiento es muy dura porque los medios mismos que supuestamente atraerán el amor y la aceptación en realidad no los atraen. Por lo tanto, la

creencia inconsciente en la propia falta de merecimiento aumenta, lo que resulta aún más difícil de enfrentar. Si atraviesan el dolor de volver conscientes la confusión y la creencia en su poco merecimiento, los aliviará descubrir que no son ustedes quienes son indignos de amor, sino las diversas estratagemas que usan para su protección. Este reconocimiento es de un valor incalculable y les dará una fuerza increíble.

La búsqueda en esta dirección no es fácil. Hay tantos factores, tantos aspectos simultáneamente contradictorios que desenredar y reconocer. La percepción interna de un momento puede escapárseles otra vez. Recordar un sentimiento no rescatará éste de nuevo. Ya no significa nada. La experiencia de la percepción tiene que sentirse de nuevo, hasta que su significado produzca un impacto más fuerte en ustedes. Sólo observando repetidamente cómo sienten su defensa destructiva, lo que los obliga a hacer, sentir, pensar y cómo los hace reaccionar, y de qué manera esto afecta a otros, verán y verdaderamente entenderán. Sólo entonces soltarán poco a poco y se liberarán de dicha defensa, y sólo entonces se manifestará su verdadero “ser sin defensas”. Este ser real muchas veces puede actuar completamente contra sus reglas exteriores conocidas, sus principios, sus patrones establecidos a los que se han acostumbrado tanto. Se necesita una gran lucha antes de que permitan a su ser real actuar, libre de sus niveles exteriores que son tan poco confiables, como se los ha demostrado su vida en sus dificultades. Su ser más íntimo, que los conoce tan bien, que nunca los llevará por el mal camino, no puede funcionar mientras esté encerrado en la estructura endurecida y frágil de sus defensas.

Otra dificultad en su lucha por hacer lo necesario y ver la luz resulta de la siguiente confusión: Como todo el mundo tiene un rasgo de sumisión, podrían confundir ésta con la renuncia a su falsa superioridad, tal como confundirán la autoafirmación sana con esta misma arrogancia y superioridad. La diferencia es sutil, pero muy clara. Mientras sigan encontrándose tan involucrados en sus problemas, es difícil percibirla

correctamente. Luchan entre dos alternativas, cualquiera de las cuales podría ser sana o distorsionada. Hallarán la respuesta sólo cuando hayan encontrado su punto de renuncia y estén completamente conscientes de la masa endurecida de su mecanismo de defensa.

Examinemos por un momento la diferencia entre sumisión, apaciguamiento, y el ser real desprotegido y vulnerable que debería estar al descubierto. Esto no significa más dolor, sino menos, amigos míos. Cuando apaciguan o se someten, cuando se dan por vencidos o permiten que otros se aprovechen de ustedes, lo hacen sólo porque no pueden renunciar a sus necesidades, y porque todavía no son conscientes de ellas. Se inclinan ante su incapacidad de ceder, de perder. Eso los priva de la dignidad de su ser real. Su ser real puede perder. Tal vez sea doloroso, pero nunca tan doloroso y amargo como la lucha por tratar de alcanzar lo imposible.

No renunciarán a su dignidad cuando ya no quieran satisfacer esas necesidades a través de una seudosolución. No tienen que recurrir a eso si pueden enfrentar esas necesidades y ver cómo han renunciado a su realización por el proceso mismo que estoy describiendo. Cuanto más fuerte sea su tendencia a someterse, más autodesprecio generarán, y, por lo tanto, más fuerte será el jalón hacia la dirección opuesta de la agresividad arrogante y la superioridad. Ya sea que la manifiesten exteriormente o que la contengan por dentro, su agresividad tiene su efecto en otros. Sin embargo, confunden la sumisión con la dignidad que les falta. Su sumisión es el resultado de sus necesidades reprimidas y de su negación y vergüenza de ellas. Su agresividad es una defensa, no tanto contra las heridas exteriores, sino contra su propia sumisión.

Se encuentran enredados en este conflicto. No pueden renunciar a la defensa que los mantiene encadenados a ambas tendencias. O, si están demasiado confundidos entre los dos caminos, pueden recurrir a retirarse de la vida, del amor, de abrirse a la vida y a los demás. De nuevo les digo que no es tanto que se retraigan porque tengan miedo de otros, sino porque no

pueden superar el conflicto, atrapados entre las dos actitudes artificialmente construidas, que inconscientemente parecían ser la solución alguna vez.

Lo que les he dicho ahora no deberían ser meras palabras para ustedes. Mientras lo sean, no les harán ningún bien. Es necesario que empiecen a eslabonar estos elementos reconsiderando, una vez más, cuál es su imagen principal. Algunos de ustedes ni siquiera la han encontrado. Si no lo han hecho, consideren su problema principal, su infelicidad, su insatisfacción, y luego procedan a encontrarla. Ahora les será mucho más fácil hacerlo con todo el trabajo preliminar que han realizado.

Una vez que vean la imagen principal, determinen la parte que funcionó debido a su premisa en sí correcta. Luego consideren la demanda oculta, que no funcionó. Miren las necesidades involucradas en esta imagen. Una vez que reconozcan la imagen con las demandas tanto satisfechas como insatisfechas, sabrán que las necesidades deben estar allí aun antes de que las sientan. Esto les permitirá volverse conscientes de ellas. A su debido tiempo sentirán intensamente las necesidades reales, así como las sobreimpuestas e irreales. Simultáneamente, entrénense para sentir su muro defensivo. Obsérvenlo en acción. Sientan su existencia. Allí está, si tan sólo le prestan atención.

Por último, pero no menos importante, empiecen a notar la diferencia en su comportamiento y reacción cuando sientan en ustedes el muro defensivo, y cuando no lo sientan. Esto los hará ver con claridad el efecto que tienen en otros. Si no sienten la diferencia, no pueden conocer el efecto de su defensa. Cuando se den cuenta del efecto que tienen en otros debido a un mecanismo de defensa, podrán cerrar el círculo y reconocer que este muro defensivo trae la insatisfacción misma que querían evitar mediante la conclusión equivocada de su imagen.

Aun si conocen su imagen principal, no se beneficiarán realmente de este conocimiento sin los eslabones que acabo de mostrarles. Necesitan el impacto del conocimiento vivo que les permita efectuar un cambio interno. A fin de hacer eso, tienen

que ver los eslabones unificadores en su historia interna personal.

Si algo no está claro, por favor expongan sus dudas.

PREGUNTA: Sé que en este punto de mi Pathwork uso mi mecanismo de defensa y soy consciente de ello. Trato de no exteriorizarlo, así que estoy pasando por una etapa de contener el aliento. No sé cómo continuar. ¿Me puede dar una pista?

RESPUESTA: Te hallas en un estado doloroso porque todavía actúas por obediencia, y no por reconocimiento. De alguna manera sabes que la defensa es destructiva en general, y obedeces este reconocimiento general. Pero todavía no has visto por qué es innecesaria la defensa ni que va en contra de tus intereses. Una vez que hayas alcanzado esta percepción interior, ya no te será difícil prohibirte exteriorizar tu defensa, porque ya no tendrás necesidad de ella. El hecho de que estés suspendido, por decirlo así, en el estado que describes, se debe a tu persistente convicción interna de que aún necesitas la defensa. Por lo tanto, ahora se vuelve imperativo que encuentres por qué crees que la necesitas. Sientes una angustia tremenda de que sin ella te verías amenazado o aniquilado. Haz consciente lo que temes que pasaría sin esta defensa.

Lo que sucede ahora es que como ya no deseas usarla, la reprimes por la fuerza. Pero por dentro no estás todavía convencido de que puedes prescindir de ella; por lo tanto, sigues aferrándote. Tratas de hacer concesiones entre lo viejo y lo nuevo, pues no te sientes totalmente listo para lo nuevo; sin embargo, otra parte de ti ansía la vida nueva. Este doloroso estado es el mismo que muchos de ustedes están atravesando ahora de una manera o de otra. Su reconocimiento claro no sólo aliviará parte del dolor, sino que les dará una directriz clara de cómo proceder de aquí en adelante.

Una vez que hayas encontrado la necesidad, podrás relajarte interiormente. Todo esto es difícil de explicar en palabras porque aquí nos ocupamos de los movimientos del alma. Trata de seguir estos movimientos, de visualizarlos. Lo que hacías antes de los hallazgos recientes era presionar la energía hacia abajo en un movimiento duro y apretado. Luego, cuando la presión era demasiada, la disparabas hacia fuera, pero todavía con un movimiento apretado y tenso. Ambos movimientos eran tensos y apretados, el que presionaba hacia abajo y el que salía disparado. La tercera alternativa —después de entender lo superflua que es esta medida protectora, aparte de su destructividad— será que relajes la masa endurecida de energía. Así se disolverá, y el relajamiento te traerá entonces el alivio y la liberación que son constructivos y significativos. El movimiento de atacar también te traía un alivio momentáneo, pero a la larga era destructivo.

Las primeras veces que trates de prescindir del muro endurecido, del movimiento apretado, ya sea presionando hacia abajo o empujando hacia fuera, podrías sentir que estás cayendo en un abismo. Te sentirás indefenso, mientras que antes tu fortaleza, tu punto de seguridad, era la masa endurecida de tu defensa, que necesita cualquiera de los dos movimientos duros. Sin ella, te sentías vulnerable, expuesto al ataque. Si te das cuenta de que esto es un error, serás capaz de suavizar la masa dura. Ahora estás tratando de retenerla sin represión. Pero en vez de retenerla, tienes que disolverla mediante este proceso relajante y suavizante. Para poder hacerlo, tienes que preguntarte —a tus emociones, no a tu cerebro— lo siguiente: “¿De qué tengo miedo sin la defensa?” Encuentra la respuesta. A partir de ahí, seguirás avanzando.

PREGUNTA: Tengo muchos de los síntomas que usted explicó aquí. Por una parte, estoy asustado, y por la otra, siento una paz interior. Así que no sé qué hacer. Me siento de las dos maneras, muchas veces al mismo tiempo. Puedo

traducir mis emociones muy bien, pero aún necesito ayuda a este respecto. Pienso que una parte de mi problema es que hay demasiada pasividad en mí, y eso genera cierto miedo también.

RESPUESTA: Sólo puedo repetir lo que te he dicho muchas veces antes. Ahora has llegado a un punto en el que, finalmente, una parte de ti empieza a querer dejar de ser niño. Cuando este movimiento es predominante, sientes la paz que describes. Por otra parte, un aspecto de ti todavía se aferra frenéticamente a la niñez y teme la adultez con sus responsabilidades y lo que a ti te parece actividad. La lucha está llegando ahora a un punto decisivo. Tu protección y tu defensa residen en retener la niñez y, como dije, una parte de ti tiene miedo de renunciar a la protección. Para ti, la pregunta clave en este momento es: “¿Por qué tengo miedo de dejar de ser niño?” La paz interior es el resultado de tu trabajo, que, al menos en parte, te ha preparado para renunciar a la niñez.

PREGUNTA: Dijo usted hace algún tiempo que el resultado del mecanismo de defensa puede determinarse por el efecto que tiene en otras personas. No sé si entiendo eso correctamente, pero en ocasiones siento que mi mecanismo de defensa es perfecto, y que el efecto que tiene en la otra persona es maravilloso.

RESPUESTA: ¿El efecto es maravilloso para lo que realmente quieres, o para lo que crees que quieres?

PREGUNTA: Para lo que creo que quiero. Si pongo en movimiento una defensa para evitar que las personas se metan en mis asuntos, se sienten muy felices, todo el mundo está feliz, así que no es la otra persona la que reacciona mal a mi mecanismo de defensa.

RESPUESTA: En primer lugar, por fuera puedes estar satisfecho del resultado, pero pasas por alto las inevitables consecuencias que distan de hacerte feliz. Y aun si a los otros no parece importarles cómo los afecta la defensa

específica en la que piensas, ésta tiene resultados adversos para ti, te des cuenta de esto ahora o no. Sólo una mayor comprensión de ti mismo te dará claridad. Tal vez pienses en un aspecto separado, aislado, mientras que yo hablo de la totalidad, con todos sus resultados, de los que no tienes todavía ni idea. Esto es algo de lo que uno se vuelve consciente gradualmente, después de mucho trabajo.

Además, lo que puede pasar aquí es precisamente de lo que hablé en esta conferencia. Estás consciente de una parte de la demanda de tu imagen, que es realizable porque en sí no se basa en una suposición errónea. Pero todavía no conoces la demanda subyacente que te deja insatisfecho. Encuentra la demanda y el deseo no pronunciados, la necesidad reprimida que has descuidado, y verás cómo tu mecanismo de defensa impide el logro de tus más profundas metas y deseos. Entenderás cómo te inhibes para no sacar todo lo que todavía está latente en ti, todo tu potencial que no puede desarrollarse con el mecanismo de defensa que piensas que te funciona tan bien.

PREGUNTA: ¿Podría darnos también un ejemplo de cómo renunciar a una necesidad, como lo indicó tan claramente con el ejemplo de cómo satisfacer las necesidades reales?

RESPUESTA: Tomemos el caso que usé esta noche. La necesidad real de esta persona es ser amada y amar; tener una relación real y significativa. Él no es consciente de esta necesidad. Las experiencias infantiles con su efecto en este hombre en particular han impedido el desarrollo de la personalidad que traería consigo la realización. Ha reprimido el conocimiento de esta necesidad. En vez de ello, persigue el éxito, la aprobación y la impresión que puede producir en los demás. Ésta, entonces, se ha convertido en una necesidad falsa sobrepuesta, que tapa la necesidad real.

Para empezar, no sería plenamente consciente de su necesidad de aprobación. Pero supongamos que esta

persona sigue un camino como el nuestro. Primero tomará conciencia de su tremendo impulso de alcanzar el éxito, que rebasa la explicación racional que él da. Poco a poco se dará cuenta de que una fuerza más grande lo apremia a seguir y seguir. Al principio no la entenderá, pero a medida que esté más dispuesto a examinar sus emociones, verá que existe la necesidad de aprobación. Detenerse en este punto no le traerá alivio ni liberación. Esto es sólo parte del camino. Pero al proseguir, se preguntará por qué necesita el éxito tan intensamente. La respuesta será que la aprobación es muy importante para él. ¿Por qué es tan importante? Al consultar sus emociones muy honestamente, y sin resistencia, por fin verá que su necesidad de amor se le negó de niño, y que él mismo ha seguido negándola a través de la imagen, con todas sus consecuencias.

La conciencia de la necesidad real, una vez que se siente y experimenta verdaderamente con todo su impacto, de manera automática disminuirá el impulso de la ambición, el éxito, la aprobación, la impresión que produce en los demás, el ser glorioso, especial y así por el estilo. Hará lo que quiere en realidad y distribuirá sus fuerzas y recursos de manera más armoniosa. Esto no quiere decir de ninguna manera que, de repente, perderá un interés sano en su trabajo. Pero la armonía se establecerá gradualmente, y la persona dirigirá su propósito interno hacia lo que había descuidado durante tanto tiempo. Llegará a ver cómo sabotó la satisfacción de su necesidad real mediante la persecución de la necesidad falsa. Verá claramente el patrón de conducta causado por la necesidad falsa y cómo dañó ésta a la necesidad real. Por lo tanto, empezará a cambiar a ese respecto.

Ésta es una renuncia en el sentido real. Uno la logra mediante la percepción interior, mediante la comprensión plena de todos los ángulos. Esto conduce a la conciencia de que ya no tiene uno que aferrarse a las necesidades falsas con sus defensas destructivas. Pero el cambio nunca puede

sucedir por medio de un acto de la voluntad. Si descubres que empiezas a reconocer que existen en ti tendencias similares, y tratas de renunciar a la necesidad por la fuerza, ello no te hará ningún bien. O no lo lograrás, o la ansiedad podría ser tan fuerte que produzcas otras tendencias destructivas y no seas consciente de ellas. Pero si atraviesas el proceso lento que acabo de describir, ocurrirá un crecimiento orgánico y la renuncia sucederá de una manera natural.

PREGUNTA: Digamos que una persona tiene cierta cantidad de necesidades reales, como todo el mundo, y cierta cantidad de necesidades artificiales o falsas. Éstas pueden no ser ni siquiera muy fuertes. Pero, ¿qué dirección específica puede tomar?

RESPUESTA: Eso ya se respondió esta noche. Pero déjame agregar esto: Cuando observas tus emociones con sus demandas interiores y no pronunciadas, y ves el patrón de conducta resultante; cuando observas tus reacciones hacia otros y cómo los afectas, observa cuáles de tus necesidades son satisfechas, y cuáles no. Tendrás un cuadro más claro del proceso que describimos. Toma conciencia de tus emociones, de tus necesidades y de tus defensas; de cómo te llevan a comportarte interiormente, y por lo tanto también exteriormente. Llegarás a ver la respuesta, por sutil que sea.

No obstante, para esto tiene que cultivarse una gran cantidad de conciencia interior. La mejor manera de hacer esto es trabajar en el Pathwork que yo propongo y a lo largo del cual los guío constantemente. Permitan que sus emociones suban a la superficie y aprendan a lidiar con ellas. Entiendan su significado más profundo y su origen. Recurran también al trabajo de grupo, en el que, entre otros beneficios, llegan a entender más cómo afectan a otros y cómo los otros los afectan a ustedes. Cuando su defensa surja en un caso, y no en otro, entenderán la diferencia entre funcionar con o sin la defensa. Esto les revelará su

vida interior. Les ayudará a renunciar a las necesidades falsas y las remplazará con patrones de conducta constructivos que satisfagan sus necesidades reales.

Mis muy queridos amigos, que estas palabras encuentren un eco en todos ustedes, si no inmediatamente, entonces después de que hayan progresado un poco más. Sean benditos, cada uno de ustedes. Regocíjense en este camino a la libertad. No se desanimen cuando se encuentren temporalmente en un aparente callejón sin salida, donde el camino es espinoso e intrincado y necesitan todo su esfuerzo para salir de la maleza y ver la luz otra vez. La luz llegará; no lo duden. Reciban nuestra calidez, nuestro amor y nuestras bendiciones. ¡Queden en paz, queden con Dios!



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 24 de noviembre de 1961.

EDICIÓN EN INGLÉS:
The link between the main image, repressed needs, and defenses.
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.