
CONFERENCIAS DEL GUÍA

101

La defensa



PATHWORK
DE MÉXICO

La defensa



SALUDOS, MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Dios bendiga a cada uno de ustedes. Bendito sea su camino. Benditos sean sus esfuerzos.

Hemos hablado muchas veces de sus mecanismos de defensa. Hemos trabajado con este tema considerablemente, y ustedes han aprendido, hasta cierto grado, a reconocer su presencia. Sin embargo, no entienden completamente aún lo que ocurre con todo su sistema cuando se ponen defensivos. Este conocimiento resultará muy útil para su trabajo y autoobservación más profundos. Significará mucho para ustedes entender los procesos de su naturaleza física, mental, emocional y espiritual, y específicamente lo que ocurre en todos estos niveles de su personalidad cuando están a la defensiva. Han empezado a observar un nudo duro, o muro dentro de ustedes, cuando se retraen con miedo y se cierran, con la intención de protegerse. Sin embargo, esta reacción defensiva está tan arraigada en ustedes, y se ha vuelto tan automática, que la mayor parte del tiempo no se dan cuenta de que están a la defensiva. Por lo tanto, tienen que entender más sobre este tema. Estén alertas, y vuélvanse más intensamente conscientes de la reacción defensiva para que puedan superarla.

Cuando están a la defensiva, están asustados; se sienten amenazados y en peligro. Ciertamente hay peligros realistas,

y el sistema humano está equipado para lidiar con ellos. Si son víctimas de un ataque real, todas sus facultades se retraerán de sus preocupaciones normales y se dirigirán y concentrarán en este solo peligro. A fin de lidiar con un asunto urgente en el momento, necesitan que todas sus facultades se concentren en ese solo punto.

Entonces todo su sistema pasa por un cambio con el solo propósito de enfrentar la emergencia. En un momento así, su sistema glandular libera cierta sustancia que se dispara por todo su sistema nervioso, aumentando su presión arterial y acelerando su pulso. Todo esto sucede con el propósito de enfocar sus facultades en el punto de peligro, de aumentar la velocidad de la reacción apropiada y de acelerar el poder de su percepción. Cuando se hallan en un peligro real, esto es bueno e importante, pues de lo contrario, si sólo tuvieran sus reacciones y percepciones normales a su disposición, no podrían reunir la energía que necesitan para protegerse. Empero, con la reacción glandular, desarrollarán más fuerza –física o mental— de la que normalmente tienen, a fin de defenderse. O juzgarán y decidirán si la defensa mediante el contraataque o la huida es la mejor manera de lidiar con el peligro específico.

En una vida promedio, estos peligros reales ocurren sólo de vez en cuando. La sustancia liberada de su sistema glandular contiene cierto veneno que no los dañará si su mecanismo de defensa entra en función sólo en esos casos raros. Después de que pasa el peligro y su sistema regresa a su funcionamiento normal, el veneno es absorbido y disuelto. Este veneno es un estimulante necesario por el momento, pero si la estimulación es permanente, el daño a su sistema es inevitable. Lo mismo ocurre con ciertas medicinas que son importantes para una cura, pero si tomarlas se vuelve un hábito, resultarán dañados a la larga.

Cuando están a la defensiva en conflictos psicológicos, por razones irracionales y poco realistas, su sistema glandular no cuestiona la validez de la razón. La sustancia ponzoñosa se libera en el momento en que se asustan, y cada vez que están

a la defensiva, están asustados. Por lo tanto, es importante que los miedos poco realistas cesen, y estar a la defensiva por una razón no válida debe descartarse de su vida; de lo contrario, la sustancia venenosa afectará su torrente sanguíneo y su sistema nervioso, y de una u otra manera surgirá un daño físico. De acuerdo con la naturaleza individual y la resistencia física de los diversos órganos, el daño aparecerá tarde o temprano, más o menos notablemente, en ésta o aquella parte del cuerpo. Éste es el lado físico.

En cuanto al lado mental de su naturaleza, cuando se hallan en un peligro real, todas sus facultades mentales se concentrarán automáticamente –con la ayuda del estimulante venenoso— en el problema en cuestión. No pueden concentrarse en nada más. No serán capaces de albergar sentimientos de verdad y sabiduría; sólo aquellos que se ocupan del peligro del momento y de la protección de su integridad. Todas las demás consideraciones, que de otro modo son importantes para una vida armoniosa y significativa, serán excluidas. Si esta reacción ocurre en momentos aislados de peligro real, es buena y tiene un propósito. Cuando el peligro real cese, pueden regresar a la normalidad, y sus procesos de pensamiento volverán a concentrarse en los muchos aspectos de la vida, en otros y en ustedes mismos, todos los cuales no tienen nada que ver con protegerse del peligro.

No obstante, si constantemente, o a menudo, se hallan en un estado psicológico de evitar el peligro y el ataque en un momento en que no existe un peligro real de ataque, el desarrollo de sus facultades mentales sufrirá. Sus conceptos seguirán siendo inmaduros y limitados, aun si tienen un buen cerebro. Su perspectiva será demasiado limitada para lidiar con la vida en forma adecuada.

Todo esto sucede de una manera tan sutil e insidiosa que no se dan cuenta en absoluto de ello. No pueden distinguir entre las amenazas reales y las irreales, porque el estado defensivo se ha vuelto automático. Esto entorpece su visión de la verdad acerca de otros, de la vida y de ustedes mismos. Les evita ver sus

posibilidades y sus potenciales para tomar decisiones correctas. Esto sucede porque todo su estado mental está orientado a evitar un peligro imaginario y a defenderse de él. De tal modo, los mismos procesos operan cuando el peligro es imaginario que cuando se hallan en un peligro real. En el peligro real, su percepción acrecentada los lleva a decidir si pueden lanzar un contraataque, o, si esto es irremediamente peligroso y fútil, correr a esconderse. No hay lugar para considerar ninguna otra cosa. Un procedimiento similar ocurre cuando su mecanismo de defensa funciona en una situación neurótica o irreal. Escogen ya sea la seudosolución de agresividad, o de retraimiento de la vida, o de apaciguamiento, todas las cuales les roban su integridad. Todas estas defensas surgen de su miedo a ser expuestos a la posibilidad del peligro. Viven en un constante estado de guerra, en el que la mayor parte de sus facultades mentales se enfocan en defenderse, lo que no les deja suficiente espacio para lidiar con la vida de manera adecuada. Pueden ver fácilmente que esta poderosa concentración en un punto sólo es necesaria en los raros casos de peligro real, pero sumamente dañina y limitada cuando no existe tal peligro.

El lado emocional de su naturaleza, cuando se enfrenta a un peligro real, siente sólo susto y enojo. En los raros casos de peligro real, es bueno que sea así, porque estas dos emociones producen el ímpetu y la fuerza necesarios para defenderse. Todas las demás emociones se retraen en ese momento. Si en tales casos fueran capaces de tener todo tipo de otros sentimientos, la fuerza necesaria para defenderse estaría ausente. Sin embargo, cuando el peligro ha pasado, la persona normal e integrada es capaz de regresar rápidamente a un estado en el que pueden sentirse muchas otras emociones, aparte del miedo y el enojo.

No obstante, si están constantemente a la defensiva, los sentimientos predominantes *son* el miedo y el enojo. Apenas necesito decir lo perjudicial que es esto para ustedes y su ambiente. Siempre que son lastimados, creen erróneamente que están siendo víctimas de un ataque. Piensan que hay un

peligro para su seguridad. Así, inmediatamente reprimen la herida –su reacción primaria—y la sustituyen con enojo y hostilidad. Empiezan a permitir que su mecanismo de defensa, cualesquiera que sean sus seudosoluciones individuales, vayan a la guerra. Huelga decir que ya no están en la verdad. La herida que experimentaron, por desagradable que haya sido, no es un peligro real y no requiere defensas complejas, infinitamente más dañinas que la herida original. Asimismo, ya no están conscientes de la herida original, sino sólo de la reacción secundaria: el enojo. Reprimir la verdad instituye un proceso de autoenajenación, de autoalejamiento psicológico.

Pueden empezar a ver lo predominante que es esta actitud defensiva. Puede ser sutil y difícil de detectar, pero una vez que están en la pista correcta se vuelven más intensamente conscientes de su existencia permanente. No sólo se defienden de la herida como si fuera un supuesto peligro mortal, sino también contra la frustración de su voluntad, y, por ende, contra cualquier cosa que vaya en contra de sus deseos. Todo esto representa, inconscientemente, una amenaza a su seguridad, que en realidad es nula. Las frustraciones pueden ser indeseables, pero no necesariamente peligrosas. Sin embargo, un mecanismo de defensa, por su naturaleza misma, es un proceso de conjurar el peligro. Cuando el proceso se usa en caso de un peligro real, tiene sentido; cuando no, todo su sistema se desequilibra. Sus facultades se limitan hasta un grado que todavía no pueden entender por completo. En otras palabras, su instinto de autoconservación opera cuando no se le necesita. Siempre que los instintos que estaban originalmente destinados a enfrentar un peligro específico se usan en otras situaciones, la psique humana se distorsiona y se desequilibra.

Examinando ahora el lado espiritual de su naturaleza cuando enfrentan el peligro real, vuelve a ser necesario que su capacidad de sentir se limite al momento. Recuerden que todo el rango de sus sentimientos se reduce al miedo y al enojo precisamente porque esto les permite proteger su seguridad física. Esta concentración no deja espacio para sentimientos de

amor, calor, afecto, comprensión y compasión. Por lo tanto, en momentos de peligro se meten en sí mismos y reúnen sus fuerzas para contraatacar o huir. Ya no tienden la mano al mundo; ya no tratan de salvar la brecha entre ustedes y otros. Sus intereses inmediatos no son eliminar la separación entre ustedes y otros, ni la comunicación y la unión. En momentos de peligro real estos sentimientos positivos serían perjudiciales. Cuando el peligro pasa vuelven a experimentar todos los sentimientos cálidos, buenos y expansivos. Lo mismo puede decirse de su creatividad, otro lado de su naturaleza espiritual. No importa lo creativa que pueda ser una persona normalmente, en momentos de peligro intenso la creatividad se suspende temporalmente y regresa sólo después de que el peligro ha pasado.

Cuando están más o menos permanentemente a la defensiva porque creen, erróneamente, que cualquier herida o frustración, cualquier crítica o rechazo es un peligro contra el que deben protegerse, limitan el rango de sus sentimientos. También limitan los potenciales de su creatividad, su capacidad de tender la mano a la vida y comunicarse con otros, de amar y entender, de sentir y expresarse. En suma, su vida espiritual se ve gravemente disminuida. Mediante esta limitación autoimpuesta se aíslan más y más, e instituyen los patrones mismos que hacen que otros los lastimen y los frustren una y otra vez porque ustedes, inadvertidamente, los rechazan. Por lo tanto, necesitan defenderse más, y así se ponen en movimiento dos círculos viciosos plenamente desarrollados. Uno es un círculo vicioso dentro de ustedes, y el otro es un círculo vicioso entre ustedes y otros, lo que desencadena su mecanismo de defensa y hace que ambas partes se rechacen mutuamente.

Mientras se defienden innecesariamente porque no existe un peligro real, liberan sustancias venenosas en su cuerpo físico. Limitan su gama de pensamientos y sentimientos y provocan un corto circuito en sus procesos creativos. No ven las múltiples posibilidades de la vida y de la comunicación con las personas. En vez de ello, se aíslan con su activa defensa contra un peligro

irreal. Los peligros reales en los que necesitan todo su equipo defensivo aparecen muy raramente. No tienen que aprender a usar sus defensas. Son procesos automáticos en todos los seres humanos. Hasta un niño tendrá reacciones automáticas sin que se les haya enseñado a hacerlo.

Deseo decir algo importante: cuanto más usen las facultades instintivas contra el peligro irreal, menos eficaces y espontáneas serán éstas cuando se les necesite para una protección real. Por lo tanto, una persona cuyo sistema interior esté constantemente preparado para defenderse contra peligros irreales suele ser incapaz de lidiar con un ataque y una amenaza reales. Se encontrará paralizado, indefenso, y realmente se convertirá en presa, comportándose como víctima cuando realmente no lo sea. Esta condición no puede remediarse reforzando las defensas contra el peligro real. Eso no funcionará. Sin embargo, sus defensas se reactivarán automáticamente cuando aprendan a dejar de defenderse cuando no haya necesidad de hacerlo.

Por ello tenemos que eliminar la defensa irreal contra un peligro irreal. Estos “peligros” son la herida emocional, el rechazo, la frustración de su voluntad y la crítica. Cuando se sienten acusados de algo verdadero, semiverdadero o falso, se sienten en peligro mortal. Si traducen sus reacciones emocionales a esta crítica, fácilmente verán que sus sentimientos dicen: “Estoy en peligro”.

Examinemos ahora la verdad del asunto. ¿Realmente se hallan en peligro o amenazados debido a una herida, la frustración o la crítica? Ustedes mismos tendrán que comprobar que no es así. Incluso la crítica injustificada no puede ponerlos en peligro, siempre que su actitud hacia ella sea madura y realista. ¿Acaso no es cierto que la crítica, contra la cual se defienden tan enérgicamente, muchas veces amenaza con exponer algo que no desean enfrentar? Tal vez sea incómodo para ustedes considerar un cambio, o creen que, si la verdad saliera a la luz, no serían amados ni dignos de respeto, y se defienden contra lo que es verdadero, aun cuando la verdad pueda venir de

personas que son, a su propia manera, tan imperfectas como ustedes.

El supuesto peligro mortal que se sienten obligados a evitar es, muchas veces, la verdad misma, amigos míos. Y se defienden de ella señalando la verdad en la otra persona, que tampoco quiere verla. Tal vez una sea fuerte y la otra débil, pero qué importa eso, ya que todo el mundo tiene su propio ritmo y sistema de valores. Nadie puede compararse con otro. La evaluación sobre esta base conceptual jamás es válida. Así, dos partes señalan verdades sobre la una y la otra, y cada una puede tener razón hasta cierto grado, mientras que no desean ver la verdad completa acerca de su propio lado.

Erróneamente creen que si sus debilidades, o al menos ciertas debilidades específicas, fueran expuestas, otros tendrían el derecho de rechazarlos y no amarlos. Y esto es algo que no pueden soportar. Así pues, para conjurar el peligro imaginario, usan todos sus mecanismos de defensa para preservar su condición de ser humano digno de amor. Recurren a este equipo de pelea tan formidable sólo en detrimento suyo, pues jamás es cierto que la gente rechaza a una persona debido tan sólo a un defecto o debilidad.

Si observan cuidadosamente la vida alrededor de ustedes, encontrarán sin duda que ocultar la verdad es lo que provoca un rechazo. Por esta razón, una admisión libre del peor defecto o distorsión producirá aceptación, mientras que una defensa contra la exposición produce desprecio, aversión, rechazo y miedo, y hace que la otra persona se ponga a la defensiva. Si la libre admisión no es posible aún, tal vez porque no se ha visto toda la verdad, entonces la voluntad de ver, que sólo puede darse cuando uno no está a la defensiva, tendrá un efecto igualmente favorable. Sólo cuando hayan puesto a prueba esta nueva reacción apreciarán cuánto más constructiva y ventajosa es la honestidad.

Siempre que están a la defensiva, su objetivo primario no puede ser la verdad. Cuando se trata de peligros reales, el peligro real

es la verdad del momento, pero cuando se trata de peligros irreales, la verdad yace en otra parte. En esos momentos no se preguntan: “¿Es correcto esto? ¿Hay un grano de verdad en ello?” Su preocupación en ese momento es: “¿Quién tiene la razón, la otra persona o yo?” Este concepto limitado de “Yo *versus* la otra persona” es lo que nubla la cuestión de lo que es correcto o verdadero.

Su defensa puede ser muchas veces un modo de vida básico de no involucrarse, y sólo cuando se les pide su punto de vista escogerán una defensa más directa. Entonces, o tratan de huir, o eluden el tema y lo ponen en otro nivel, en el que puedan demostrar que tienen la razón. Su tercera opción es el contraataque, en el que señalan los defectos de la otra persona. Hay una gran diferencia entre hacer esto como una defensa de los propios rasgos indeseables, o hacerlo en la verdad y por la verdad.

Debería entenderse fácilmente que la actitud defensiva no lleva a la verdad. No da a la verdad y a la realidad ningún espacio para respirar. Siempre que se erige un muro defensivo, su preocupación en ese momento es rehuir una acusación que creen que podría traerles rechazo, frustración y dolor. En ese momento, se vuelve más importante para ustedes demostrar que la acusación es injustificada, aun cuando contenga elementos de verdad, que encontrar éstos en la acusación. Así, huyen de la verdad, y, por lo tanto, de ustedes mismos y de la vida. El resultado inevitable es la simulación y el autoengaño, la autoenajenación y el aislamiento.

La defensa no sólo daña su cuerpo físico, sino que limita sus pensamientos, su gama de emociones, sus conceptos y su creatividad, su vida espiritual, su capacidad de relacionarse con otros, su libertad interior, su interés en la verdad, y, por lo tanto, también su aptitud para amarse y respetarse ustedes mismos y a otros. Todo esto se debe a un concepto completamente erróneo del perfeccionismo, en el que creen que su valor y aceptabilidad están en juego porque tienen imperfecciones.

Si la gente aprendiera a explorarse profundamente por dentro para encontrar y eliminar este muro defensivo, podrían evitarse muchas dificultades en las comunicaciones cotidianas. Las personas no se desagradarían entre sí con tanta facilidad. No tendrían miedo las unas de las otras. El sentimiento erróneo de que son el blanco de un ataque contra el que tienen que defenderse, muchas veces los lleva a temer y a sentir aversión por otros. Esto mismo produce la herida errónea que sufren cuando surge algo que, en su opinión, disminuye su valor. Otra causa de miedo y aversión por los demás es el sentimiento equivocado de insuficiencia cuando la vida y los demás no responden a sus deseos y los frustran. Esta insatisfacción no es ni la mitad de dolorosa que el error de creer que son insuficientes. La crítica no los dañaría en lo más mínimo si entendieran que los otros no los apreciarán menos porque tienen este defecto, y que están dispuestos a enfrentarlo.

En un estado de defensión no perciben, ni experimentan, ni piensan veraz o razonablemente. No tienen sentimientos de calor, afecto y comprensión. Por lo tanto, no están en la realidad, y no pueden comunicarse de verdad. Su sistema está enfocado en un punto pequeño cuando se defienden de un peligro imaginario. En este estado no se toma en consideración una parte esencial de la vida y de la realidad.

La defensa puede tomar muchas formas, como ya lo saben, de maneras tan sutiles que pasan inadvertidas para otros hasta que se lanza un “ataque” directo. La defensa puede ser mucho más fuerte en las personas tranquilas y reservadas que hacen sus cosas discretamente, que en otras cuyas defensas son más obvias. Para ellas, el miedo al ataque es tan grande y la seguridad que tienen en sí mismas para manejarlo es tan débil que constantemente huyen de la vida y de otras personas. Pero independientemente de que la defensa sea la agresividad exterior o el retraimiento y la huida, ambas son igualmente perjudiciales y tienen los mismos resultados negativos. Ambas alternativas vuelven imposible buscar a la otra persona, buscar la verdad, la participación y la vida. Estas alternativas los

obligan a estar en guardia y cerrar los ojos a la vida, a otras personas y a ustedes mismos. De este modo, el daño que se infligen a sí mismos y a quienes los rodean, creando desarmonía y separación, son imposibles de describir en su totalidad.

Cuando están a la defensiva no pueden satisfacer las necesidades de otros, y menos aun las propias. Cuando descubren que la necesidad de defenderse es una ilusión y dejan de hacerlo, la liberación que experimentan es imposible de transmitir. Simplemente tienen que vivirlo para conocer el gozo que produce. Suelten su defensa y reciban lo que les llegue. Mírenla con calma sin la intención de evitarla, sino de ver la verdad. Esta actitud cambiará sus reacciones. Sus emanaciones tendrán una calidad diferente. Su vida entera se tornará distinta.

Si aprenden a detectar, observar y entender –y por lo tanto a eliminar con el tiempo— su actitud defensiva, se habrán librado de una ilusión. No hay dificultad más grande ni prisión más cruel que la ilusión. No hay nada más destructivo en este mundo que las personas que se defienden innecesariamente. No hay nada que cree más desarmonía, más falsedad, más hostilidad y más fricción, en la vida tanto personal como pública, que la defensión.

PREGUNTA: Dice usted que el cuerpo libera venenos que dañan el sistema físico. En este Pathwork, ¿es posible sanar este daño?

RESPUESTA: Desde luego que es posible. Si la actitud defensiva se elimina, otros venenos dejarán de contaminar el sistema. Esto en sí traerá alivio. Sin embargo, es posible que el daño sea ya tan considerable que los resultados del pasado no puedan eliminarse enteramente del organismo. Que éste sea o no el caso depende de muchas variables imposibles de enumerar ahora. Pero, en principio, es posible.

PREGUNTA: ¿Quiere decir usted que debemos limitarnos a escuchar a alguien que critica?

RESPUESTA: Escuchen con calma y evalúen. ¿Puede haber algo de cierto en la crítica? Observen su reacción interna de susto. Pronto descubrirán que su susto es injustificado, incluso si la crítica es incorrecta. Nada les puede pasar; no están en peligro.

PREGUNTA: Pero, ¿y si nos molestamos por ser injustamente criticados?

RESPUESTA: La molestia misma es la prueba de su defensión. Sin la defensa, no se molestarían. ¿Cómo podrían hacerlo? Sencillamente evaluarían la crítica y decidirían si hay algo, un poco o nada de verdad en ella. Con demasiada frecuencia están convencidos de que es injustificada antes de siquiera darse la oportunidad de encontrar el posible grano de verdad que contiene. Si no hay ningún rastro de verdad, ¿por qué habrían de molestarse? ¿Qué puede hacerles esta crítica que les provoque una molestia? ¿Lo han analizado desde este punto de vista? La crítica justificada o injustificada no puede dañarlos, a menos que crean que no pueden ser amados y respetados si hay en ustedes algo que criticar.

PREGUNTA: ¿Y si es una mentira, una falsedad?

RESPUESTA: Ya lo dije antes. No puede dañarlos si la observan con calma. Lo que provoca el daño es su defensa contra ella. La mentira misma, o el juicio erróneo, jamás podría dañarlos. Cuanto menos defensivos sean, más aptos se mostrarán para corregir una mentira o un malentendido rotundo. No quiero dar a entender que nunca deban defenderse de una mentira flagrante o un rumor dañino. Esto cae en la categoría de defensa realista, que puede manejarse adecuadamente sólo en el grado en que esté ausente la defensa no realista.

PREGUNTA: Si la acusación oculta una traición y uno tiene un enojo natural a causa de ella, el enojo puede ocultar la autodefensa, pero también es una reacción natural contra alguien que le hizo promesas a uno, que ha cumplido con

su parte sólo para descubrir que ha sido traicionado. Lo que le habían prometido y había esperado no se hizo realidad. ¿No es ésta una causa de enojo natural?

RESPUESTA: Antes de ocuparnos de los términos “natural” y “no natural”, me gustaría insistir en que no quise decir que las personas deban aceptar cualquier injusticia o traición sin hacer lo que sea necesario, constructivo y productivo para remediarlo. Hay muchos casos en los que está mal sentarse y no hacer nada. Esto sería enfermizo; sería hacerse el mártir y burlarse de la justicia.

Es interesante notar que cuanto más se defiende una persona, menos equipada está para emplear la defensa o el ataque constructivo, y más tenderá a victimizarse y convertirse en mártir. Existe una agresividad y una asertividad apropiadas y sanas. No puede determinarse una regla general de cuándo es sana la agresividad y cuándo no. La diferencia es demasiado sutil y sólo puede encontrarse en un autoexamen honesto. Los peligros reales no son sólo de naturaleza física; también ocurren en otros niveles. Sólo puedo hacer hincapié de nuevo en que cuanto más libres estén de una actitud defensiva no realista, mejor podrán lidiar con un peligro por medio de la defensa sana. A menudo, cuando las dos defensas se entremezclan, la enfermiza debilita y mina a la sana, y disminuye su efecto positivo.

Ahora hablaré de lo que es “natural”. Es ciertamente “natural” tener reacciones inmaduras e improductivas, porque todos los demás las tienen también. Pero eso no significa que sean realmente sanas, o que no sea posible superarlas; no por la fuerza o la sobreimposición, no por sentirse culpables de tener aún reacciones infantiles, sino de la manera que siempre enseño. ¿Está claro?

INTERROGADOR: Sí. Primero debe uno arreglar su enredo emocional en la relación, y luego podrá ocuparse de él realistamente.

RESPUESTA: Sí, es correcto. Tu involucramiento emocional enfermizo vuelve imposible que evalúes correctamente la situación, y por lo tanto no puedes lidiar con ella como lo harías de otro modo.

PREGUNTA: Creo que lo que nuestro amigo dijo de la mentira es también un peligro realista. ¿No es así?

RESPUESTA: Sí, podría ser. Ya lo dije. Todo depende de si nos ocupamos de los hechos y las acciones, o de las tendencias, actitudes y cualidades más sutiles. Pero cuando se trata de este trabajo, de dar voz a las impresiones y sentimientos de uno acerca de otros, la verdad del asunto no puede establecerse necesariamente de una sola vez. Se necesita una exploración para ver si hay o no hay un grano de verdad en lo que la otra persona dice, aunque lo exprese de una manera distorsionada, tal vez debido a sus propios problemas, o simplemente a las limitaciones humanas. En estos casos no puede decirse con facilidad que “esto es una mentira”. Porque estas cosas son muy sutiles.

PREGUNTA: Hablaba usted de situaciones en las que nuestras emociones se inflaman. ¿Qué me dice de los seres humanos cuyas emociones están adormecidas y contenidas, y que no tienen reacciones?

RESPUESTA: Cuando un ser humano entra en ese estado, es el resultado de estar demasiado a la defensiva. Exterior y conscientemente, las emociones pueden adormecerse hasta un grado considerable, pero por dentro siguen existiendo. Arden por debajo y hacen daño. Por eso es tan importante en este trabajo traer las emociones a la superficie. Sólo así se puede lidiar con ellas en forma apropiada.

Mientras no sientan su odio, por ejemplo, no podrán librarse de él. Tiene que salir de la represión y alcanzar la conciencia superficial para que entiendan su origen y se liberen de él. Lo mismo ocurre con el muro defensivo. Mientras no se den cuenta de él, no pueden hacer nada. Por lo tanto, la primera

consideración es usar los métodos de este trabajo para traer a la conciencia lo que hasta aquí estaba sumergido. Sin embargo, no existe una persona enteramente desprovista de emociones. Están en la superficie, pero nunca se les nombra, y su importancia jamás se cuestiona. Estas pocas emociones superficiales les darán material suficiente con el cual trabajar al principio. Incluso las personas cuyo enfoque es predominantemente intelectual y que deliberadamente adormecen sus emociones, de todas maneras tienen ciertos sentimientos. Cuanto más defensivos son los seres humanos, más limitado será el ámbito de las emociones que sí pueden sentir. Pero pueden hacer un esfuerzo para identificarlas. En estos casos, las emociones predominantes serán el miedo y el enojo. Las personas pueden no saber que éstas son emociones, porque están muy acostumbradas a darles una explicación superficial.

INTERROGADOR: Sí, pero a la persona cuyas emociones son abiertas le cuesta menos trabajo observarlas.

RESPUESTA: Si, desde luego. Por eso es de primordial importancia volverse conscientes de todas las emociones de las que no eran conscientes. Sólo entonces podemos abordar el tipo de problemas que nos ocupan ahora.

PREGUNTA: En mi trabajo privado, mi *helper* y yo descubrimos que tengo un concepto incorrecto del ser humano. ¿Qué es un ser humano?

RESPUESTA: Si contestara esa pregunta, probablemente me pasaría por lo menos un mes hablando continuamente. Ésta, creo, tal vez sea la mejor respuesta para que adecúes tu concepto a uno más verdadero. Compara esta afirmación con el concepto limitado que tienes cuando dices: “Él es esto o aquello”, o “Ella es así y así”. Date cuenta de la infinita variedad, la multiplicidad, las contradicciones, las ilimitadas posibilidades y potenciales del pensamiento y la gama de sentimientos que tienen todos los seres humanos.

Cada individuo tiene, en un aspecto tanto positivo como negativo, todas las emociones, tendencias o características que puedas nombrar. Las razones por las que la misma cualidad muestra su faceta positiva en un momento dado y la negativa en otros se cuentan entre las difíciles complejidades de la psique humana. Cuanto más entiendas las ilimitadas posibilidades y potenciales de cualquier ser humano, más te acercarás a entender a un ser humano específico. Por otra parte, cuanto más creas, consciente o inconscientemente, que un ser humano es sólo esto o aquello, en otras palabras, cuanto más limitado sea tu concepto, menos entenderás a los demás.

Extrañamente, el objetivo inconsciente de los seres humanos es limitar a la personalidad humana, porque creen que si hay menos cosas que definan a un ser humano, más fácil será conocerse uno al otro. Esto no es cierto. Cuando más se den cuenta de las posibilidades y aspectos infinitos, más comprensión y percepción tendrán. Ésta es la mejor respuesta que puedo darte. Cualquier descripción, por detallada que sea, no le haría justicia. Sería limitada y excesivamente simplista.

PREGUNTA: Después de que una persona se ha vuelto muy consciente de sus corrientes ocultas –digamos que ya es consciente del setenta y cinco por ciento de ellas y puede ver cómo funcionan—, ¿qué puede hacer para entrenar a la mente subconsciente? ¿O es necesario hacerlo?

RESPUESTA: Repetiré lo que he dicho muchas veces.

Simplemente observa las reacciones y conceptos equivocados, infantiles, falsos y distorsionados. Cuanto más los observes, más capaz serás de entender por qué tus emociones no funcionan de acuerdo con la realidad y la verdad. Ten una comprensión clara de por qué son erróneas, inadecuadas, destructivas, desventajosas y poco realistas. Compara estas reacciones con tu conocimiento –hasta ahora sólo teórico— de las reacciones realistas, verídicas y productivas, sin tratar de forzarte a sentir

estas últimas. Simplemente compara y entiende por qué una manera de reaccionar es improductiva y poco realista, mientras que la otra es productiva y realista. Reconoce plenamente que todavía no eres capaz de sentir y reaccionar de la manera deseada, sin culpa, sin ninguna corriente forzante, y acéptate por entero tal como eres, reconociendo tu inmadurez. Si haces esto sin enojarte ni impacientarte contigo, tus emociones finalmente empezarán a absorber el conocimiento de tu cerebro que hasta ahora no había podido penetrar en ellas. Te llenará de paz simplemente observar las emociones infantiles en acción, mientras aprendes y llegas a entender más y más plenamente por qué y cómo son improductivas.

PREGUNTA: Usted quería hablar sobre el trasfondo de los siete pecados mortales.

RESPUESTA: Sugiero que preparen una lista de ellos. Dije la última vez que este tema no puede tan sólo agregarse a una conferencia porque se llevaría demasiado tiempo. Anótenlos y hagan preguntas sobre ellos en forma separada, y entonces responderé. Eso constituirá en sí una conferencia.

PREGUNTA: En las escrituras tradicionales del judaísmo y el islamismo, los textos son específicos en lo que se refiere al consumo de pescado, carne y aves. Se ordena que “de su carne no comeremos”. El cristianismo no prohíbe el cerdo. En el versículo décimo quinto de Mateo, Jesús dijo: “No es lo que entra por la boca lo que contamina al hombre, sino lo que sale de ella”. Sin embargo, durante la Cuaresma los cristianos observan restricciones dietéticas. Mis dos preguntas son: ¿Se basan las leyes dietéticas en lo que es impuro, o en lo que es sagrado; y cuál es el significado de la Cuaresma y de la cuenta de los días?

RESPUESTA: A tu primera pregunta: Las leyes dietéticas se dictaron en una época en que el conocimiento científico e higiénico era tan insuficiente que esta información se

conectaba con la religión. Las dictaron razones meramente sanitarias o de salud. En ciertos periodos de la historia, en circunstancias diferentes, las leyes cambiaron. Hoy en día no es necesario que la religión establezca reglas como éstas. En ninguna época tuvieron estas leyes nada que ver con la vida espiritual. Eran tan sólo salvaguardas para proteger la salud. Si la humanidad en estos días sigue aferrándose a ellas como una necesidad espiritual, ello demuestra un enorme malentendido de lo que es la verdadera espiritualidad. Muestra el enfoque superficial de la humanidad: la aversión de la gente a pensar. La ciencia de hoy puede encontrar ciertas condiciones que vuelven necesario observar ciertas leyes en tanto prevalezcan condiciones específicas. Cuando las condiciones cambian, las leyes se eliminan. Persistir en guardarlas sin ningún propósito o razón sería insensato.

En cuanto a tu segunda pregunta: El significado simbólico original del tiempo de la Cuaresma era dar a la gente un tiempo para que entrara en sí misma, para que purificara su organismo, no sólo físicamente, sino en todos los niveles. Aquí de nuevo, lo exterior es tan sólo un símbolo de lo interior. Una purificación combinada de cuerpo y alma suele ser sana, siempre que se haga de una manera individual y no sólo por adherirse a un dogma. Cualquiera que sea el aspecto que el dogma adopte, revela rigidez y falta de responsabilidad de pensar por uno mismo. Entonces se convierte en algo muerto. El espíritu viviente se le ha escapado. El significado simbólico original fue el de la purificación, la contemplación, un tiempo de interiorización y de preparación para un influjo nuevo, una fuerza nueva con la cual abrirse hacia fuera.

Que todos ustedes se den más y más cuenta de sus defensas. Que entiendan lo que le hacen a todo su sistema, a su proceso de pensamiento, a su facultad de sentir, a su sistema físico y a su vida espiritual. Que sean así capaces de dejar ir, de recibir, de examinar, de distinguir y de considerar objetivamente un

asunto sin defenderse. Que ya no piensen en términos de “bueno *versus* malo” y puedan, por ende, experimentar a otros y abrirse a ellos. La defensa los hace retraerse de los demás y dejar de buscarlos. Que la bendición que se imparte a ustedes esta noche los ayude específicamente en este sentido para su trabajo futuro, y les permita liberarse de las obstrucciones interiores más dañinas. Sean benditos, cada uno de ustedes. Reciban nuestro calor y nuestro amor, cada uno de ustedes. Queden en paz. Queden con Dios.



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 13 de abril de 1962.

EDICIÓN EN INGLÉS:
The Defense.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2015

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.

