

Conferencia Pathwork N° 85

DISTORSIONES DEL INSTINTO DE AUTOCONSERVACIÓN Y EL INSTINTO DE PROCREACIÓN

Saludos, mis más queridos amigos. Dios bendiga a cada uno de ustedes. Dios bendiga este momento.

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

La meta del instinto de supervivencia – o autoconservación – es ganar, mantener y mejorar la vida. Por su naturaleza misma funciona en contra de cualquier cosa que destruya o ponga en peligro la vida. Tal como el cuerpo necesita salud para vivir, así el alma necesita salud para vivir del modo más constructivo. Para vivir, uno necesita estar a salvo de la destrucción y el daño.

Ahora ya sabemos que lo que el alma sana considera seguro difiere de lo que el alma malsana e inmadura considera seguro. El alma malsana experimenta cualquier rechazo - retención de amor, admiración y aprobación – no sólo como algo inseguro sino como si eso fuese realmente la muerte. Todos ustedes que siguen este camino se han encontrado con reacciones emocionales similares. Aquí hay un ejemplo típico de cómo el instinto de autoconservación se mueve a un canal equivocado y se manifiesta de manera errónea. Tu alma cree que para preservar su vida y su seguridad, tienes que pelear contra la ilusión del rechazo en cualquier forma en que éste aparezca. La pelea asume varias formas. Una de ellas es la creación de la imagen idealizada de ti mismo.

En cierta medida todas las personas experimentan inseguridad emocional en la infancia. Cuando el instinto de autoconservación está distorsionado, pelea contra ese sentimiento de un modo destructivo. Al continuar haciendo este trabajo, aprendes de manera creciente a volverte consciente de sentimientos de total amenaza, aunque tu razón sabe que son exagerados, irracionales y a menudo enteramente falsos. Sin embargo, no puedes evitar sentirte amenazado y en peligro. Toda vez que ocurre un menosprecio real o imaginario, profundamente en tu interior sientes pánico, como si tu vida estuviese en juego. Esta falta de armonía es tu instinto de autoconservación distorsionado en funcionamiento, peleando por la seguridad del alma o, como se lo llama más comúnmente, la seguridad emocional.

Pelear por la seguridad y la estabilidad del modo equivocado. En vez de construir el sano respeto por ti mismo que viene naturalmente como resultado de eliminar errores, sutil e internamente tratas de forzar a los demás a darte seguridad, tratando de evocar en ellos sentimientos que piensas que deberían tener por ti. Peleas contra el peligro emocional refrenándote y conteniendo las fuerzas del alma que fluyen desde ti porque, inconscientemente, esto parece darte protección. El instinto de autoconservación, cuando es sano, llevará a una persona a no hacer una actividad que la ponga en peligro. Sin embargo, cuando opera el instinto de autoconservación distorsionado, se piensa que la acción interna o externa que en sí misma podría ser constructiva, es peligrosa, y por lo tanto no se intenta realizarla.

La perversión del instinto de autoconservación trae distorsiones adicionales. Llegan a existir ciertas fallas de acuerdo con la propia estructura de carácter; por ejemplo, avaricia, rigidez, prejuicio. En suma, cualquier impulso interior que aferra, que no puede soltar. El impulso podrá manifestarse en cualquier nivel de la personalidad. Por ejemplo, exteriormente podrás ser generoso con las cosas materiales, pero en ciertas áreas de tu vida interior podrás ser emocionalmente mezquino. Si examinas cuidadosamente las emociones del prejuicio, verás que las ideas preconcebidas tienen el mismo origen que la avaricia, la mezquindad y la rigidez, el mismo aferrarse a algo que parece ser seguro.

La rigidez no es obvia. Aun después de haber hecho este trabajo por un tiempo, al principio la sentirás sólo vagamente. Pero al continuar examinándote a ti mismo, el sentimiento se volverá claro. Te volverás agudamente consciente de él y entonces, entenderás su significado. Aquí, como en cualquier otro aspecto de este trabajo, cuanto más consciente te vuelvas de las causas y los efectos de las emociones negativas, y cuanto más lo entiendas, más débiles se volverán éstas automáticamente.

Las reacciones internas son movimientos del alma. El movimiento del alma de esta distorsión en particular es inmovilizar apretadamente una fuerza que debería ser fluida. Es un movimiento invertido y restrictivo que conduce finalmente al estancamiento y la inanición interior. Puede ser que esto no afecte a la personalidad entera. Depende de dónde existe la distorsión y en qué medida. La restricción impide la asimilación de nuevas ideas y actitudes. También crea reglas rígidas de conducta y actitud; congela las ideas y los sentimientos hasta tanto no se cambie la distorsión básica. Todo se reduce a una constipación emocional, que podrá o no manifestarse físicamente.

El instinto de procreación incluye más que la continuación física de la raza humana. Incluye cada forma de creatividad en todos los niveles del ser. En su forma sana, hace que vayas hacia otros y te comuniques. Estás listo para nuevos sucesos, estás listo para disfrutar, para dar y recibir, y para experimentar placer y felicidad. En otras palabras, tu anhelo del placer supremo está conectado con el instinto de procreación.

Este instinto también puede ser llevado hacia un canal equivocado, y de este modo generar veneno, cuando está distorsionado, cuando no se trata conscientemente con las dificultades psicológicas y se adoptan pseudo soluciones.

En la distorsión llegan a existir las siguientes tendencias, nuevamente, de acuerdo con la estructura de carácter: deseo de poseer; ir hacia otros para arrebatarse y recibir, aferrando y de un modo rudo en vez de hacerlo de un modo sano, flexible y receptivo; codicia; ansia vehemente, que conduce en casos burdos a la adicción. El ansia vehemente de placer, aunque quizás completamente inconsciente, puede ser tan fuerte que traiga muchas repercusiones dentro de la psiquis. No quiero que me entiendas mal, no estoy diciendo que un deseo de placer como tal, sea erróneo. Todo lo contrario. El alma sana tendrá como meta el placer pero de un modo muy diferente.

Cuanto más inconsciente sea el ansia, mayor será el estrago dentro del alma. Por ejemplo, es muy posible no experimentar ningún anhelo de placer, plenitud y felicidad. De hecho, podrás estar completamente resignado a una vida de sereno desapego, mientras que por debajo, el ansia y la insatisfacción hacen mucho daño. La negación superpuesta del anhelo del placer supremo podrá parecer conveniente porque, si le diese rienda suelta, la psiquis podría sentirse en peligro. En tales casos es más fuerte el instinto pervertido de autoconservación. Pero eso no quiere decir que, por sofocado que pueda estar, no sea igualmente dañino .

Aquí tienes dos movimientos del alma claramente distintos. Uno se aferra con fuerza, no suelta las cosas obsoletas de modo que el alma pueda asimilar material nuevo. Éste es

el movimiento restrictivo. El otro movimiento se extiende, no de un modo relajado, sino codiciosa y compulsivamente.

Estos movimientos del alma son muy sutiles. Sólo este trabajo puede traerlos a tu conciencia. Dado que ambas distorsiones son intrínsecamente egocéntricas, la personalidad también se vuelve egocéntrica. El egocentrismo trae frustración, ansiedad, tensión, compulsión, culpa e inseguridad, por nombrar sólo unas pocas de las emociones negativas que son generadas de este modo. El error es aún más trágico porque la psiquis cree falsamente que ser egocéntrico preservará su seguridad o dará satisfacción a su ansia vehemente. Nada puede estar más lejos de la verdad. Nada induce a más inseguridad que ser egocéntrico. El egocentrismo requiere reglas y patrones de conducta fijos y prescritos, por más sutil y vagamente que se sienta esto. Cuando otros no se atienen a estas reglas y expectativas, la seguridad esperada y cuidadosamente planeada se derrumba. Aparte, el miedo constante de que los demás quizás no se atengan a tus reglas, mina la paz interior. Construyes sobre arena y necesitas fiarte de cosas que no puedes controlar.

Sin embargo, si no eres egocéntrico, puedes permitirte ser flexible. Puedes ver y experimentar cada situación de un modo nuevo y ajustarte a sus requerimientos particulares. Dado que tu foco central no es buscar tu propio beneficio, será seguro ajustarte a cualquier situación, persona o requerimiento imprevisto. Al contrario de tu convicción inconsciente, la seguridad reside en la ausencia de egocentrismo.

En el egocentrismo, necesitas que te den amor, admiración y aprobación. Tienes que obtener. Esta necesidad requiere un planeamiento de acuerdo con tus reglas preconcebidas. Dado que la vida no funciona de ese modo, tus órdenes a menudo no son obedecidas. Cuando las reglas demuestran no ser efectivas, tu inseguridad se incrementa por dos razones: 1) no recibes lo que crees que deberías recibir y 2) se demuestra que tus reglas son impracticables. Por lo tanto, todo tu planeamiento y tu programación detallada inevitablemente hace que estés ciego ante la realidad. Inhibe tu espontaneidad y tu intuición, y te impide ajustarte a lo que es posible. Y esto último, de paso, a menudo es tan bueno o aun mejor que lo que habías planeado. Desafortunadamente no lo ves, porque toda vez que tus planes se ven perturbados, sientes que tu vida está en peligro. Entonces destruyes la felicidad mediante el proceso mismo por el que se supone que la obtengas.

Tu inseguridad aumenta hasta que avanzas hasta estas áreas del alma y entiendes plenamente su significado. Tiendes a fortalecer las reglas y mandatos rígidos, desesperándote más y más cuando estos demuestran ser progresivamente más impracticables.

El proceso interno de preparación, basado en una necesidad imaginaria de seguridad, proviene del desequilibrio en el peso interior. Enfocas toda tu atención exclusivamente en ti mismo. Podrás pensar que no es así, pero emocionalmente esto es verdad a menudo. Tal unilateralidad es insegura pero intentas eliminar el peligro, no volviéndote menos sino más egocéntrico, y creando reglas que supuestamente ponen a salvo tu egocentrismo. De este modo, te encuentras en otro de esos círculos viciosos desafortunados. La verdadera seguridad proviene de ver a la gente con la que tienes que tratar, no sólo en teoría sino entendiéndola emocionalmente. Pero esto es imposible si enfocas tu atención casi exclusivamente en ti mismo.

Nuevamente, este proceso es sutil y difícil de detectar. Aunque teóricamente puedas entenderlo bastante bien y creer que estás actuando según lo que entiendes, debes encontrar dónde no es así. Como resultado harás una contribución muy sustancial para establecer una seguridad real. Sólo puedes hacer esto examinando verazmente tus

reacciones emocionales a las situaciones. Toda vez que sientas una falta de armonía de cualquier tipo o que te sientas tímido y timorato, inevitablemente encontrarás algunas de estas reacciones, ocultas en lo profundo de ti mismo.

Ambas corrientes del alma, al ser totalmente egocéntricas, te impiden experimentar la derrota y tratar con ella. A partir de los hallazgos que has hecho con respecto a tu imagen idealizada de ti mismo, sabes que su naturaleza es muy orgullosa. Este orgullo no puede admitir la derrota. Dado que ocasionalmente la derrota es inevitable, cuando llega, amenaza la base misma en la que te afirmas, la pseudo seguridad precaria de tu imagen idealizada de ti mismo. La personalidad sana puede enfrentar la derrota. Todos ustedes tienen que enfrentarla. Nadie puede escapar a ella. Pero, ¿cómo enfrentas la derrota? ¡Ése es el asunto! Es posible que tu conducta exterior ante la derrota no deje nada que desear. Pero no nos interesan las apariencias. Ni siquiera nos interesan tus pensamientos. Nos interesa la verdad interior, la experiencia interior, lo que sientes realmente. Y no es tan fácil traer esto a la conciencia. Volverte consciente de cómo te sientes realmente requiere considerable fuerza de voluntad, honestidad contigo mismo y paciencia.

A veces para una persona es fácil experimentar exitosamente una gran derrota en un asunto importante de la vida. Pero los pequeños rechazos y fracasos diarios amenazan tu seguridad y tu confianza en ti mismo. Causan vergüenza o humillación que debe ocultarse de los demás de modo que tu derrota no quede expuesta. Ponte a prueba en cómo adornas una situación ante tus amigos, cómo ocultas aquello que parece doloroso y humillante para ti dándole un sesgo sutilmente diferente, cómo desvalorizas a otros que supuestamente son responsables por tu derrota, para salvar las apariencias. Todas estas reacciones y muchas más indican la verdad de cuál es realmente tu actitud hacia la derrota. Pon a prueba cuánto temes que ciertas reacciones e incidentes queden al descubierto y cómo lo evitas. Examinar estas reacciones arraigadas que verdaderamente se han vuelto una segunda naturaleza es más difícil que encontrar nuevas percepciones interiores importantes y profundamente ocultas. Aquí tienes que tratar con lo que está en la superficie. Pero te has acostumbrado tanto a examinar las reacciones más profundas que casi no se te ocurre examinar las reacciones y los patrones de conducta superficiales.

Experimentar la derrota de un modo sano y maduro presupone verdadera humildad, no una humildad falsa superpuesta. Presupone una cierta generosidad de sentimientos, una cierta grandeza en cuanto a que puedes admitir la derrota sin perder la dignidad. En realidad esta actitud misma trae dignidad. El niño que hay en ti cree que cuanto menos derrotas sufres, más grande eres. Nada podría estar más lejos de la verdad. La verdad es que eres grande en la medida en que manejas la derrota honesta y humildemente, con dignidad y ecuanimidad, sin adornos, proyección, humillación o simulación.

La simulación puede ir en dos direcciones opuestas, nuevamente, de acuerdo con tu estructura de personalidad y con la pseudo solución que hayas elegido. Si tu pseudo solución es la búsqueda de poder, entonces tu reacción ante la derrota será la humillación extrema que debe ser escondida a cualquier costo. Este proceso de ocultar mismo reduce seriamente tu fuerza de vida. Causa una culpa y un miedo a quedar expuesto tan profundos que sus efectos son demasiado numerosos como para hablar de ellos en este momento. Podrás o no tener éxito en ocultarte la verdad a ti mismo. Generalmente ves a medias el engaño y la simulación, y permaneces inconsciente a medias de la medida en la que engañas tanto a los demás como a ti mismo.

Un modo de tratar con una derrota que no puede esconderse es desvalorizar a los demás, haciendo que parezcan ser responsables para que tu derrota se vuelva la

derrota de ellos. Esto crea en ti culpa adicional. La hostilidad fluye en dos direcciones, hacia los demás y hacia ti mismo.

Si tu pseudo solución es la búsqueda de serenidad, negarás la existencia misma de la derrota por tanto tiempo como sea posible. En este curso de acción hay un peligroso autoengaño, la falta de conciencia de lo que sientes realmente y porqué actúas de ciertos modos como resultado de ello.

Aun si una persona usa predominantemente sólo una de estas pseudo soluciones, una de las otras tendencias, o ambas, siguen existiendo. Es posible tratar con una derrota de un modo y con otra, de un modo diferente. Hay que encontrar y aplicar todo esto de manera individual.

Mi consejo es que te preguntes: “¿Cómo enfrento realmente la derrota?” No cómo parece que lo haces sino cómo te sientes acerca de esto profundamente dentro de ti. Piensa en acontecimientos recientes o más atrás en el pasado. ¿Cuándo ocurrió algo que fue para ti una derrota? Lo que constituye o no una derrota podrá variar con cada persona. Lo que a una persona le parecería un desastre personal muy importante, una humillación, otra no lo experimentaría como tal. Un revés profesional podrá no ser una derrota si en esa área tu actitud es relativamente madura. Podrás lamentar o te podrá desagradar cualquier desventaja material que resulte del revés, pero no sentirás que tu valor como ser humano y tu dignidad están en juego. Sin embargo, podrás tener una reacción demasiado fuerte ante pequeños incidentes, tales como una persona que no es amistosa o que es desagradable contigo un día. Que no te saluden podrá parecer una derrota. Aunque puede ser que no lo pienses en estos términos, tu reacción emocional podrá reducirse simplemente a eso.

Entonces, cuando te invito a que te cuestiones tu actitud hacia la derrota, no pienses sólo en lo que es reconocido generalmente como tal. Tienes que encontrar lo que experimentas como derrota, humillación y fracaso. Busquen en esta dirección, mis amigos, ya que una vez que reconozcan esto, vendrá una gran ola de fortaleza interior, como sucede siempre a partir de cualquier reconocimiento de uno mismo y cualquier percepción interior que sean sanos. Por el mero hecho de observar tus reacciones, debilitarás el impacto negativo de la derrota. Ten cuidado de no superponer sobre tus emociones reales la reacción ideal para la que todavía no estás listo.

Sólo observa y, poco a poco, crecerás en verdadera dignidad. Perderás tu sensación de vergüenza, la cual, después de todo, no es otra cosa que el revés del orgullo excesivo de la imagen idealizada de ti mismo que no puede permitir nada que se parezca a la derrota. Al debilitarse tu imagen idealizada de ti mismo ya no te darás siempre el mandato de que debes ser victorioso todo el tiempo, entonces no te sentirás expuesto y humillado cuando sufras una derrota. De este modo, lograrás tener la verdadera dignidad que te liberará. Ya no tendrás que pelear más contra dificultades imposibles de superar. Ya no tendrás que mantener en alto una simulación. Ya no tendrás que agotarte insensatamente para arrebatar la victoria que no puede ser tuya todo el tiempo. Ya no tendrás que agotarte para probar algo. Hemos hablado a menudo de esta “corriente del probar”. Algunos de ustedes han detectado su existencia. Algunos de ustedes se dan cuenta de cuánta energía usa.

Al principio es difícil encontrar todo esto, aunque esté parcialmente en la superficie. Alejas la mirada de ello porque es muy sutil y es camuflado muy fácilmente. Cuanto menos te des cuenta de esto, más grande será la obstrucción para la libertad y la fortaleza, para la felicidad, la salud interior y la paz.

Ahora, ¿hay alguna pregunta?

PREGUNTA: Es muy difícil encontrar sólo una tendencia en las emociones. Por ejemplo, cuando te sientes humillado, un grupo de emociones reconoce que lo que la otra persona hizo, surgió quizás de su inseguridad. Entonces hace erupción otro grupo de sentimientos que da por resultado enojo. Entre estos dos grupos de sentimientos – uno que perdona y entiende, el otro, enojado – siempre hay conflicto. ¿Cómo puede uno descubrir cuál es el sentimiento correcto?

RESPUESTA: Pensaría que no es demasiado difícil saber cuál es el sentimiento correcto, siempre que ambos sentimientos sean genuinos. Por supuesto, podrá ser que la primera reacción, obviamente correcta, sea superpuesta. Uno trata de tenerla porque ha reconocido su valor teórico. Pero todavía no la siente. Por lo tanto, interfiere en ella constantemente la emoción que todavía predomina, la que es infantilmente orgullosa, aún más persistente porque uno trata de superponerle algo y no le permite llegar completamente a la superficie de la conciencia.

Por lo tanto, hay que dejar salir el sentimiento negativo con todo su impacto. Esto no significa que uno deba actuarlo, sino que debe tomar conciencia de la intensidad del enojo, y de las demandas y las afirmaciones infantiles que son la razón real para que uno esté enojado ya que la derrota es inadmisibile. Si a estas reacciones emocionales se les permite salir a la superficie con todo su infantilismo y su irracionalidad, sin racionalizarlas y dar explicaciones por ellas, con el tiempo se debilitarán, de modo tal que el otro grupo de sentimientos se volverá genuino y dominante. A menudo, si la buena voluntad es superpuesta, se vuelve una obstrucción para sí misma. Entonces, la buena voluntad para la purificación debe ser guiada hacia el canal correcto. Si se la usa del modo equivocado, puede ser un obstáculo y llevar a una reacción forzada y no sincera y al autoengaño.

Permítete que salgan todas las emociones sin controlarlas. Entonces, y sólo entonces, se volverá completamente claro cuán excesivas e infantiles son las demandas que les haces a los demás y que te haces a ti mismo, cómo rechazas, al menos emocionalmente, el mundo en el que vives, incluyéndote a ti mismo. Demandas de ti mismo una perfección que todavía no puedes tener. Y lo que piensas que le demandas al otro, como ya he señalado, es una externalización de lo que te demandas a ti mismo. Razonas que si los demás fuesen como deberían ser, entonces tú, a su vez, podrías ser tal como deseas o como piensas que deberías ser: tu yo idealizado. El enojo con los demás en realidad no es otra cosa que culparlos porque te impiden ser tal como piensas que deberías ser.

Por supuesto que nada de esto es consciente. En el inconsciente no se entiende que si el yo idealizado fuese una realidad y no algo falso, los demás nunca podrían impedirte ser lo que eres. Pero la imagen idealizada de uno mismo lo simula. A menudo, la buena voluntad de superponer pautas ideales es una mezcla de las buenas intenciones verdaderas y de las demandas del yo idealizado. Por lo tanto, la simulación es prohibitiva, no permite que la verdad salga a la superficie.

No puedo enfatizar lo suficiente que reconocer estas emociones infantiles no te fuerza a actuarlas. Esto se entiende mal constantemente. La gente a menudo saca incorrectamente la conclusión de que reconocer un sentimiento y actuar de acuerdo con él es lo mismo. En realidad, esta conclusión errónea es también una simulación usada para mantener un disfraz de decencia, mientras que, por debajo de la simulación, hay una necesidad de pelear para no reconocer la falsedad de la imagen idealizada de uno mismo y la consecuente renuencia a abandonarla.

A menudo, el yo real se manifiesta realmente, y puede ser que lo que describiste como el primer grupo de sentimientos ni siquiera sea superpuesto a la fuerza. Podrá ser completamente genuino pero uno no toma en cuenta su voz. El orgullo compulsivo de la imagen idealizada de uno mismo impone sus reglas, dictándole a la personalidad que actúe de manera acorde. A veces un “debería” ni siquiera es correcto externamente y no se lo puede explicar racionalmente como siendo adecuado a las pautas espirituales por las que uno quiere guiarse: uno debería estar enojado y no perdonar; uno debería despreciar y no entender; uno no debería ser gentil ni amoroso, etcétera. Tales reglas podrán desarrollarse hasta el punto en que uno debería realmente odiar. Éste es un ejemplo típico de lo carentes de realismo que son todas las emociones negativas.

En último análisis, todas las emociones negativas son compulsivas. Llega un momento en este camino en que uno ve esto claramente. En este punto puede ser que uno todavía no esté listo para soltar la compulsión pero reconozca tanto su naturaleza como la realidad, la certeza y la estabilidad subyacentes del sentimiento real que lentamente pasa a primer plano. Sin embargo, una parte de la personalidad todavía se aferra a la supuesta seguridad de la reacción negativa.

Esto es verdad particularmente en la gente que no confía en sus emociones e intuiciones sino que pone toda su confianza en su naturaleza intelectual y volitiva. A veces, el intelecto prohíbe el odio y las emociones negativas. Toda vez que pueda ser racionalizado y justificado, la razón se aferra al aspecto superpuesto y compulsivo, y no permite que los sentimientos verdaderos te guíen. Debido a algunos casos en los que descubriste instintos negativos, en algún momento cometiste el error de sacar la conclusión de que todos los instintos y emociones son negativos. Por lo tanto no le das la oportunidad de crecer a las partes de tu naturaleza intuitiva que aun necesitan crecer. Las partes que ya son constructivas y maduras están bloqueadas por un nivel superpuesto, muy inferior a la intuición.

Tal énfasis excesivo en el poder del razonamiento impide constantemente que el yo real salga. Entonces esto desalienta sistemáticamente tu naturaleza interna a que funcione y te guíe, y te aferras a lo que parece ser seguro, el pequeño orgullo.

PREGUNTA: Aquí hay una pregunta de una persona ausente que, pienso, en parte ya fue respondida. La leeré: “Nos presentamos nuestra imagen idealizada de nosotros mismos y también la presentamos al mundo. Esto habrá de poner un tensión intolerable en las relaciones humanas y también hará salir muchas reacciones negativas. ¿Podrías hablarnos de esto y podrías decirnos cómo reconocer y aceptar el yo real en la otra persona?”

RESPUESTA: Sí, en gran medida está respondido. Permíteme agregar una sola cosa más. Sería un gran error empezar pensando: “¿Cómo puedo reconocer el yo real en la otra persona?” Tienes un trabajo lo suficientemente difícil haciendo esto contigo mismo. Hacerlo con el otro es completamente imposible. Pero al proseguir y hacer progresos en volverte consciente de tu propio yo real – lo cual sólo llega después del esfuerzo sostenido para descubrir y entender tu yo idealizado – en esa medida sientes, experimentas y alcanzas automáticamente el yo real de la otra persona. Del mismo modo pero a la inversa, tus distorsiones afectan y alcanzan las distorsiones correspondientes en la otra persona.

Por lo tanto, no se puede simplemente cultivar y aprender el reconocimiento del yo real en otra persona. Es un subproducto natural del crecimiento y la toma de conciencia. Te vuelves más alerta, más intuitivo, ves más. Esto no puede ser un proceso volitivo. Me aventuraría a decir que la persona que hizo esta pregunta cae en la misma categoría que el amigo que hizo la pregunta anterior: él pone un énfasis excesivo en el

pensamiento y la razón en vez de hacerlo en el sentimiento y la intuición. El hecho mismo de hacer esta pregunta es una indicación de ello.

PREGUNTA: Esta correspondencia entre dos yoes reales, ¿no sucede a menudo en silencio?

RESPUESTA: Puede suceder de cualquier modo, con cualquier forma de comunicación. Si relees ahora la conferencia que di hace un tiempo acerca de la comunicación, encontrarás que eso se aplica aquí. Al manifestarse tu yo real, el resultado es una relajada receptividad y por lo tanto, ésta alcanza el yo interior o real de la otra persona. Por el contrario, el movimiento arrebatador, de ansia vehemente, que describí en esta conferencia, la distorsión del instinto de procreación, hace que la otra persona se retraiga porque el movimiento es demasiado arrebatador. Por el otro lado, la distorsión del instinto de autoconservación que crea el movimiento invertido, restrictivo y que retiene, impedirá la comunicación. Entonces, lo que he dicho en todas estas conferencias recientes se vincula con la comunicación. Cada conferencia está íntimamente conectada con todas las demás.

Ahora bien, cómo ocurre esa comunicación entre los yoes reales carece totalmente de importancia y sucederá de acuerdo con la situación del momento. Podrá ser en silencio, podrá ser en palabras, podrá ser a través de cualquiera de las facultades humanas usadas en la comunicación.

PREGUNTA: Muchas veces la gente es renuente a cambiar algo de sí misma. Podrá ser algo físico o psicológico. Nos damos la excusa: "Si cambio de este modo y aquel, entonces ya no seré yo mismo." ¿Es eso una perversión del instinto de autoconservación?

RESPUESTA: Estás completamente en lo cierto. La perversión del instinto de autoconservación se resiste a cualquier cambio o crecimiento. Ésa es su naturaleza. Es estático y tiende al estancamiento. Todos ustedes que hacen este trabajo lo han experimentado, y el psicoanálisis tradicional en cualquier forma, también lo conoce. La resistencia al cambio es uno de los obstáculos más grandes que hay que superar. Puede ser racionalizado de muchos modos pero cualquiera sea la razón consciente para tal resistencia, en lo profundo de sí, todos ustedes pelean para no abandonar la gloria de su yo idealizado. Temen esto de manera especial por encima de cualquier otra cosa. Piensas o sientes que tienes que aferrarte a tu imagen idealizada de ti mismo como para salvar la vida misma porque, después de todo, ésta fue elegida como una solución. Y, dado que este proceso de elección fue inconsciente, las mismas razones inconscientes todavía hacen que te aferres a la creencia de que tal vez, después de todo, tu yo idealizado aún puede traerte seguridad por medio de la distorsión del instinto de autoconservación, como así también felicidad y placer por medio de la distorsión del instinto de procreación. Ésta es siempre la fuerza subyacente de tu resistencia, no importa cuáles sean las racionalizaciones externas.

Encontrar que existe la resistencia ya es importante. Pero luego tienes que tomar conciencia de la profunda razón subyacente ya que sólo entonces tu solución demostrará ser impracticable y poco a poco llegarás a abandonarla. En tanto la razón real para la resistencia al cambio sea inconsciente, no estará abierta a cambiar, a ser corregida o reconsiderada, ya que cualquier cosa que es activada a partir del inconsciente se resiste a la realidad. Mientras que conscientemente podrás tener algunas ideas nuevas y cambiar ciertas actitudes y ciertos enfoques de la vida, esta parte que está oculta dentro de ti ha permanecido estática y ha peleado contra la otra parte que desea el cambio. Inconscientemente, te aferras a lo que eliges como

salvación y seguridad: la pseudo solución. Ésta hace que el cambio, el crecimiento y la liberación sean extremadamente difíciles.

La razón que citaste es sólo una de las muchas otras excusas o racionalizaciones posibles. Con respecto al valor de esta racionalización en particular – el miedo a no seguir siendo uno mismo – no pienso que necesites ninguna aclaración adicional. Apenas se sostiene ya que la verdad es exactamente lo contrario. Cuanto más atado estás a tus conflictos, menos eres tu yo real. El cambio y el crecimiento traerán al yo real a primer plano, y este yo real no se sentirá en modo alguno como algo extraño, ya que, por supuesto, estás impregnado por él, a pesar de todas las distorsiones.

PREGUNTA: En este proceso de mejoramiento de uno mismo, cuanto más entendamos a los demás y perdonemos, más bajará el tono de nuestras reacciones emocionales. ¿No tendemos de este modo a reducir de alguna manera todas nuestras emociones, aun el enojo u otros sentimientos fuertes? Nuestras emociones ya no serán nunca más tan fuertes.

RESPUESTA: Es difícil generalizar. Un cierto estadio de desarrollo baja el tono de tus emociones violentas. Genuinamente te sientes más sereno. Pero siempre deberías recordar que tal serenidad puede ser artificial si en realidad, inconscientemente, estás hirviendo de emociones fuertes reprimidas. Éstas tienen que llegar a la superficie de la conciencia antes de que puedas asimilarlas y desecharlas de un modo correcto.

Por ejemplo, si tienes mucho miedo de tus emociones, podrás creer que tu falta de fuertes sentimientos negativos es un signo de progreso espiritual y crecimiento emocional. Entonces no se puede juzgar si la falta de enojo u otras emociones negativas es un signo de crecimiento y de armonía o si es un signo de represión. Podrá ser artificial o genuino. El primer paso del crecimiento y del proceso de ganar madurez es volverse consciente de emociones que puede ser que nunca hayas pensado que tenías.

PREGUNTA: Mi pregunta era realmente si esto se desarrollará en última instancia hasta el punto en que tengamos menos reacciones fuertes.

RESPUESTA: No, eso no es así, excepto para las emociones negativas. Haz que tu meta sea la reducción de tus emociones negativas. Con el tiempo, la verdadera serenidad hará que esto suceda. Pero podría decir que siempre es peligroso hacerse cargo de una meta distante cuando primero tienes que alcanzar metas más cercanas. Los peligros son múltiples. Por ejemplo, podrás sentirte tentado a saltearte una fase muy necesaria que en el momento es desagradable pero sin la cual no puedes alcanzar la meta última. Podrá llevarte a más autoengaño, el mismo autoengaño que quieres poner al descubierto en vez de evitar. Ésta debería ser una de las metas cercanas. Sólo gradualmente pueden considerarse metas más lejanas, hasta que la verdadera serenidad venga por sí misma. La visión de la meta lejana podrá agrandar la imagen idealizada de uno mismo. Entonces el próximo paso debería ser la meta cercana, no el resultado final.

La meta cercana debería ser: “Quiero tomar conciencia de lo que realmente hay en mí.” Cuando esto se haya cumplido en cierta medida, la próxima meta se presentará por sí misma.

Esto es como ser un viajero o un escalador de montañas. Si eres sabio, no partirás con la meta final en vista. La cima distante que quieres alcanzar finalmente, podrá tomar días y semanas de difícil escalada y resistencia. Contemplando este pico muy distante te cansarás antes de empezar. Entonces podrás recostarte y soñar que estás subiendo.

El sueño podrá parecer muy real, pero en realidad no estás avanzando ni una pulgada porque estás demasiado cansado para alcanzar la cima aun antes de haber empezado. Pero si pones tus metas hora por hora, donde puedas ver el objetivo, descansar y luego proseguir nuevamente, no te agotarás. No tendrás que engañarte a ti mismo, sólo soñando con que estás subiendo. Esto es lo que tengo que decir.

Que todos ustedes obtengan de estas palabras más instrucción y beneficio. Que les abran más panoramas, más puertas, más entendimiento. Que los fortalezcan un poco más para enfrentarse a sí mismos tal como son ahora. Ya que nada dará tanta vida, conservará tanto la vida y conducirá tanto al verdadero placer y la felicidad como su verdad interior.

Permanezcan en paz, mis queridos. Sean benditos. ¡Permanezcan en Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation