

## **IMAGEN PRINCIPAL, NECESIDADES REPRIMIDAS Y DEFENSAS LIGADAS**

Saludos, mis muy queridos amigos. Dios los bendiga. Dios bendiga este momento. Muchos de mis buenos amigos se encuentran en un estado de lucha interior y crisis en esta etapa en particular de su camino y su desarrollo. No es una coincidencia que esto suceda en este momento y a muchos de ustedes ya que, con el desarrollo y el trabajo apropiados, se supone que el núcleo del problema interior salga más y más a la superficie. Antes de haber alcanzado un entendimiento de conjunto del conflicto interior entero, es inevitable que sufras de depresión y confusión.

Puede ser que en el pasado hayas reunido una considerable cantidad de percepciones interiores parciales de problemas aislados. Pero aún no has logrado un entendimiento conciso y de conjunto de tu vida: qué es problemático acerca de ella y por qué. Todavía te falta ver los vínculos principales de causa y efecto. Antes de que tal entendimiento pueda ser tuyo, inevitablemente encontrarás que una parte de ti lucha mucho contra ello. Antes de que tu vida entera, con su plenitud y sus frustraciones, pueda tomar un nuevo significado, no puedes evitar pasar por una confusión renovada, por así decirlo. Esta confusión es lo más deprimente y el primer paso para aliviarla es volverte consciente exactamente acerca de qué estás confundido, en vez sentirlo sólo de modo vago.

El niño en ti se resiste a crecer, desea permanecer inmaduro y está cargado de conclusiones erróneas que no pueden funcionar y mecanismos de defensa destructivos. Sin las pseudo soluciones y las defensas, una parte de ti se cree perdida y en peligro. Soltar aquello que te parece la protección misma que buscas hace que la psiquis se resista. Sin embargo, tales estados de lucha no se deben enteramente a la resistencia a crecer y cambiar, y al miedo a soltar los patrones de conducta que, aunque defectuosos, son familiares.

**Si todavía te encuentras en un estado que externamente se parece a la pelea contra el cambio, esto se debe a que estás desalentado con respecto a ti mismo y a tus aparentes recaídas, ya que no entiendes por qué ocurre esto. Las recaídas ocurren no sólo porque lleva un tiempo considerable que se forme un nuevo hábito en tus reacciones emocionales sino también porque no puedes formar nuevos hábitos hasta que no hayas logrado tener una visión y un entendimiento más completos de la totalidad de tus conflictos. Con esto no me refiero a un entendimiento general y teórico sino a un entendimiento interior real, específico y personal. Tal entendimiento interior llega sólo después de gran cantidad de percepción interior profunda, crecimiento y cambio en áreas particulares. Todo esto es necesario antes de que el núcleo pueda ser afectado.**

Para ayudar un poco desde afuera a tu entendimiento interior de la imagen de conjunto acerca de ti mismo, permíteme sugerirte un vínculo importante que te llevará a la percepción interior y a la libertad que son necesarias. Sin embargo, debes darte cuenta que cualquier palabra que llegue a ti desde el exterior sólo podrá darte, para comenzar, un entendimiento teórico. No debe quedar en eso. Debes usar estas palabras como directivas que te guíen para lograr a partir de ellas un entendimiento personal y emocional. Debes vincularlas con tus propios hallazgos, actitudes e imágenes.

Consideremos las tres direcciones principales de nuestro trabajo hasta ahora. Al principio, nos ocupamos de tus imágenes. Como sabes, siempre hay una imagen principal que causa la falta de plenitud más importante en tu vida. A causa de ella pasas por repetidas decepciones. Entonces tenemos que tratar con las diversas conclusiones erróneas y pseudo soluciones que constituyen la imagen principal.

En segundo lugar, en nuestro trabajo nos ocupamos de tratar 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 desarrollaste para obtener lo que te parecía que era una protección. A esta categoría pertenecen las actitudes de sumisión, agresión y retraimiento. Estos tres aspectos, como así también la imagen idealizada de ti mismo, forman parte de tu defensa. Pero tu defensa es más que todo esto. La defensa básica es un clima interno general que todavía tienes que llegar a sentir. Tienes que reconocer su presencia para volverte plenamente consciente del daño que te hace. Tienes que sentirlo agudamente, casi como si fuese un cuerpo extraño, antes de poder convencerte de su influencia destructiva, la cual causa muchos resultados innecesarios y desfavorables.

Veamos ahora cómo se conectan estos tres mecanismos internos principales, cómo están vinculados entre sí. Sólo si tienes un entendimiento completo de cómo se aplica todo esto a tu propio caso individual, desaparecerá tu confusión, y luego, tu depresión y tu desaliento.

Hagamos una breve revisión de cómo llega a existir una imagen. Las heridas y las frustraciones de la infancia, que todo niño experimenta al menos en cierta medida, causan infelicidad y descontento. La situación que origina esto lleva al niño a sacar de inmediato la conclusión errónea de que toda situación similar traerá inevitablemente un resultado similar. En consecuencia, lo que una vez fue realidad se vuelve entonces una ilusión, porque ninguna generalización como esa puede ser válida. La generalización se congela convirtiéndose en una masa rígida e inflexible en la sustancia del alma que debería ser fluida y dinámica en su totalidad. Esto, entonces, es la imagen que actuará más tarde como una idea preconcebida. Pero la imagen siempre contiene también el supuesto remedio para la herida. Dado que la imagen es irreal, así será el remedio, que por lo tanto, nunca funcionará. Esto es aún más decepcionante ya que en realidad sucede exactamente lo opuesto a lo que se suponía que el "remedio" lograrse. No hace falta decir que todo el proceso será inconsciente hasta que hayas tenido éxito en hacerlo consciente.

Este dilema da por resultado más reacciones en cadena negativas. Los mecanismos de defensa se vuelven cada vez más fuertes en todos los aspectos posibles. Cuanto más es esto así, menos posible es evitar las heridas que inconscientemente has tratado de evitar con mucho trabajo. Y en tanto sea inconsciente, no tendrás modo de detener este proceso destructivo que es enteramente opuesto a lo que es mejor para ti.

Muy pronto, después de su primer impacto, empiezas a reprimir la herida original que hizo que formaras una imagen. No sólo reprimes la herida, de modo que ya no te das cuenta de ella y la experimentas sólo como un clima vago y general, sino que también reprimes muchas de tus necesidades. Esto sucede porque la experiencia que condujo a la formación de la imagen fue tan dolorosa y humillante que no quisiste enfrentarla. Además, la experiencia te hizo creer que esas necesidades no pueden ser satisfechas, y por lo tanto, creíste que podrías eliminar tus necesidades simplemente no reconociéndolas.

Se supone que tus pseudo soluciones te traigan la satisfacción sin tener que correr el riesgo de ser herido o humillado nuevamente. Dado que esto no puede suceder, tus defensas se vuelven más fuertes y la satisfacción se vuelve aún menos probable. Pero sigues reprimiendo tus necesidades, tus heridas y tus decepciones. Quizás las experimentas en cierta medida, pero rara vez con todo su impacto, y casi nunca con el entendimiento de lo que realmente te hiere y porqué.

El patrón repetido no sólo prueba que la imagen es correcta, sino que también prueba que tus defensas contra ella no funcionan. Esto aumenta la herida original de la experiencia que causó la aparición de la imagen. Eso te confunde aún más ya que una parte de la imagen funciona. El mejor modo de explicar esto es por medio de un ejemplo. Por supuesto que sólo puede ser un ejemplo simplificado, dado que no podemos incluir los muchos efectos colaterales y detalles que son relevantes para una personalidad humana individual. Pero el ejemplo podrá aclarar un poco mejor lo que quiero decir que una descripción en términos abstractos.

Supongamos que un niño, un varón, ha tenido una madre cruel, o quizás ni siquiera era realmente cruel, pero así le pareció al niño porque ella puede haber sido inhibida, no demostrativa o conflictuada, y por lo tanto, carente de entendimiento e imaginación. Cualquiera sea el caso, el niño experimentó una aguda falta de afecto, de calidez y de entendimiento, y por lo tanto, se sintió frustrado. En una situación como ésta, se formará la imagen de que las mujeres no dan nada, que rechazan, que no dan amor. Por lo tanto, cuando se convierta en un adulto, sentirá aprensión y ansiedad con respecto a las mujeres. Puede ser que esto se niegue externamente, pero si se examinan las emociones, se encontrará la desconfianza. Pero dado que la necesidad básica del sexo opuesto, y de calidez, amor y afecto, realmente no se puede eliminar, él buscará un remedio contra la imagen. Como dije antes, a causa de la premisa irreal de que todas las mujeres son tal como era la madre, el remedio también habrá de ser falso e ineficaz.

Supongamos además que esta misma madre era bastante demandante en lo que concernía al trabajo en la escuela. Ella esperaba de su hijo un nivel alto. Y cuando el niño de hecho era exitoso, lo aprobaba y era generosa en sus halagos. De este modo, el niño podía experimentar algún tipo de gratificación, siempre y cuando luchase lo suficiente para ser exitoso. Esta situación agregaría a la imagen la siguiente conclusión: "Aunque las mujeres no dan el amor y el consuelo que mi alma realmente ansía, puede ser que logre lo que es mejor en segundo lugar: puede ser que tenga alguna importancia siendo exitoso en mi trabajo."

No es necesario decir que tales pensamientos no son expresados realmente, ni siquiera inconscientemente, ya que en el inconsciente del niño no hay una distinción clara entre recibir amor y recibir aprobación. Él tiene sólo una vaga memoria de que cuando era ambicioso sucedía algo favorable, mientras que si no lo era, no sucedía nada favorable. Cuando la aprobación llegaba, el niño no se daba cuenta conscientemente de que algo le faltaba. Era en cambio un clima interior que le decía que podía tener en alguna medida aquello que ansiaba si hacía esfuerzos en ciertas direcciones. Para el momento en que la imagen llegó a existir, la necesidad real de ser amado ya estaba reprimida.

En un caso como éste, la imagen principal sería: "Para ser amado tengo que ser exitoso." Y: "La aprobación por mi trabajo profesional es lo mismo que ser amado." Las imágenes de este tipo son bastante frecuentes. Pero examinemos ahora un poco más lo que esto significa con nuestro nuevo entendimiento. Debido a una imagen como ésta – si no hay una segunda imagen fuerte contrarrestando la imagen principal una persona así de hecho será muy exitosa. Será ambicioso y usará todos sus recursos para satisfacer los requerimientos de la imagen de tener éxito y recibir aprobación. Este requerimiento de la imagen será otorgado. Pero el requerimiento subyacente, que la aprobación sea equivalente al amor, no puede ser otorgado, ya que aquí reside la conclusión errónea. Esforzarse por lograr el éxito no es algo erróneo en sí mismo. Puede ser un gasto de demasiada energía en un aspecto de la vida a expensas de otro que podría haber sido más importante para la felicidad y la paz. Podrá parecer como un desequilibrio al considerar la vida entera y sus necesidades, pero en sí mismo no está basado en una suposición errónea. Por lo tanto, dará resultado. El requerimiento de éxito se cumplirá y traerá aprobación. Sea que el énfasis excesivo traiga un desequilibrio en la vida de la persona o no, en el requerimiento de éxito mismo no hay error lógico.

Sin embargo, la meta y el requerimiento inconscientes de lograr amor a través del éxito no pueden ser otorgados ya que la aprobación y el amor no son lo mismo. Creerlo, consciente o inconscientemente, es un error lógico, una concepción errónea, y por lo tanto, no puede funcionar. Logrando una cosa no logras la otra. Si logras amor y éxito, esto se debe a una actitud lógicamente correcta hacia ambos. Entonces, es aquí donde la imagen no funciona. Por lo tanto, las necesidades constantemente frustradas crecen y son reprimidas una y otra vez, porque la personalidad no está dispuesta a enfrentar ni el anhelo y el dolor de la insatisfacción, ni la conclusión errónea de la imagen. La necesidad insatisfecha de amor, calidez, compañerismo y unión está contenida en el requerimiento no expresado contenido en la imagen principal. Aquí puedes ver claramente un vínculo entre la imagen principal y las necesidades reprimidas.

La necesidad reprimida de amor es, en sí misma, una necesidad sana y legítima. Pero la necesidad de aprobación, a expensas de lograr amor, es una necesidad malsana. Ahora bien, ¿por qué digo: "a expensas de"? Porque si te concentras en ser exitoso, en impresionar a los demás, en recibir admiración todo lo cual entra en la categoría de aprobación inevitablemente seguirás el patrón de conducta mismo que alejará de ti el amor. A causa de la conclusión errónea que has formado, ahora rechazas lo que más necesitas pero de lo que eres inconsciente, lo que fue la causa original de que produjeres tu imagen principal. Si el hombre del ejemplo de todos modos es amado, una pequeña investigación probaría que la persona que lo ama no lo hace por los rasgos que están arraigados en la imagen y que le traen éxito. Ella lo amaría porque siente otra cualidad que está por detrás y aparte de los rasgos que se supone que hagan funcionar la imagen.

Vayamos ahora al próximo paso, continuando con el mismo ejemplo. Una persona así podrá darse cuenta de su impulso por lograr éxito. Pero no se da cuenta de porqué es esto tan importante, de dónde surge, y qué significan realmente la frustración y la necesidad que están por detrás de ello. Por lo tanto, cada vez que cosecha un éxito sin que el requerimiento interno inexpresado de amor sea satisfecho, no es sólo una nueva frustración, es la misma herida de la infancia que experimenta nuevamente en su totalidad, y aumenta su inseguridad y su inferioridad interiores. Él dedujo originalmente que si hubiese inspirado más amor, su madre le habría dado más de lo que él necesitaba. Como niño no podía evaluar que su madre pudo haber sido incapaz de sentir o demostrar amor. Ahora es incapaz de deducir que él mismo se pierde el amor, no porque no lo merezca sino porque su defensa para no ser herido es ser arrogante, rechazar, ser superior y temeroso. Todos estos son rasgos que no inspiran amor.

El doloroso sentimiento de inferioridad sólo podrá desaparecer desenmarañando este proceso entero. Lo que el alma se resiste a enfrentar es el sentimiento de no inspirar amor. Él teme que lo que encontrará será efectivamente que no inspira amor, y entonces se reprime. Al hacer esto, no sólo reprime el miedo doloroso sino que también reprime el proceso entero de formación de imagen, las necesidades, los requerimientos falsos, los mecanismos de defensa destructivos, junto con todos los rasgos de la imagen idealizada de sí mismo y las varias pseudo soluciones. Sólo pasando por este proceso con valor descubrirá que en realidad no es verdad en absoluto que no inspira amor, excepto cuando él se hace a sí mismo de esta manera mediante su mecanismo de defensa. Esta toma de conciencia es una de las más importantes en el camino. De algún modo es válida para todos, cualesquiera sean las imágenes, cualquiera sea la imagen idealizada de sí mismo y cualesquiera sean las diversas pseudo soluciones. Aun si la pseudo solución es la sumisión, que parece ser tan opuesta a la arrogancia del buscador de éxito agresivo que niega las necesidades, por debajo de la sumisión se encontrarán tanta arrogancia y superioridad como en las otras pseudo soluciones. Están recubiertas por una capa aparentemente más aceptable, pero contienen una estructura de defensa tan endurecida como el extremo opuesto. La estructura de defensa es una pared invisible que es percibida inconscientemente por todos y que impide el amor al mismo tiempo que mendiga por él. Sólo al analizar de cerca los diversos sentimientos y emociones, se volverá claro que el sumiso rechaza tanto como el agresor.

La lucha que precede a este importante avance es muy dura porque los medios mismos que se supone que consigan amor y aceptación, en realidad no lo traen. Por lo tanto, crece la creencia inconsciente en la propia falta de valor, lo cual es aún más difícil de enfrentar. Si pasas por el dolor de hacer conscientes la confusión y la creencia en tu falta de valor, tendrás el alivio de encontrar que no eres tú el que no inspira amor, sino las diversas estrategias que usas para tu protección. Este reconocimiento es de un valor incalculable y te dará una fortaleza increíble.

La búsqueda en esta dirección no es fácil. Hay muchísimos factores, muchísimos aspectos simultáneamente contradictorios para desenmarañar y para reconocer. Una percepción interior momentánea podrá escapársete nuevamente. Recordar un sentimiento no lo recuperará. Ya no es significativo. La experiencia de la percepción interior debe sentirse nuevamente, hasta que su significado tenga un impacto más fuerte en ti. Sólo al observar repetidamente cómo sientes en ti tu defensa destructiva, qué te hace hacer, sentir y pensar, cómo te hace reaccionar y cómo afecta esto a los demás, verás y entenderás de verdad. Sólo entonces la soltarás gradualmente y te liberarás de ella, y sólo entonces se manifestará tu verdadero “yo sin defensas”. Este yo real a menudo podrá actuar completamente en contra de tus reglas externas conocidas, tus principios, tus patrones establecidos a los que te has acostumbrado tanto. Se requiere mucha lucha antes de que dejes actuar a tu yo real, sin la traba de tus niveles externos que son tan poco confiables, tal como tu vida te ha demostrado a través de tus problemas. Tu yo más interno, que sabe tan bien y que nunca te llevará en una dirección equivocada, no puede funcionar en tanto esté encerrado en la estructura endurecida y quebradiza de tus defensas.

Otra dificultad en tu lucha por atravesar todo esto y ver la luz es el resultado de la siguiente confusión: dado que todos tienen un rasgo de sumisión, podrás confundir la sumisión con el abandonar tu falsa superioridad, tal como confundirás la actitud sana de hacerte valer con esta misma arrogancia y superioridad. La diferencia es sutil pero muy clara. Es difícil que lo percibas correctamente mientras todavía te encuentres tan involucrado en tus problemas. Luchas entre dos alternativas, cualquiera de las cuales podría ser sana o distorsionada. Sólo encontrarás la respuesta cuando hayas encontrado tu punto de renuncia y seas completamente consciente de la masa endurecida de tu mecanismo de defensa.

Examinemos por un momento la diferencia entre la sumisión, el apaciguamiento, y el yo real vulnerable y no protegido que debería estar a la luz. Esto no significa más heridas sino menos, mis amigos. Cuando apaciguas o te sometes, cuando te rindes o permites que otros saquen ventaja de ti, lo haces sólo porque no puedes renunciar a tus necesidades y porque todavía eres inconsciente de ellas. Te sometes a tu falta de habilidad para ceder, para perder. Eso te quita la dignidad de tu yo real. Tu yo real puede perder. Podrá ser doloroso, pero nunca es tan doloroso y amargo como la lucha de esforzarse por lograr lo imposible.

Cuando ya no quieras satisfacer esas necesidades a través de una pseudo solución, no perderás tu dignidad. No tendrás que recurrir a eso si puedes enfrentar esas necesidades y ver cómo te has perdido su satisfacción por el proceso mismo que describo. Cuanto más fuerte sea tu tendencia a someterte, más desprecio por ti mismo engendrarás, y por lo tanto, más fuerte será la tracción hacia la dirección opuesta de agresividad y superioridad arrogantes. Sea que la manifiestes externamente o que arda escondida, tu agresividad tiene efecto en los demás. Sin embargo, confundes la sumisión con la dignidad que te está faltando. Tu sumisión es el resultado de tus necesidades reprimidas y de tu negación y vergüenza de ellas. Tu agresividad es una defensa, no tanto contra las heridas externas como contra tu propia sumisión.

Te encuentras enredado en este conflicto. No puedes abandonar la defensa que te mantiene encadenado a ambas tendencias. O, si estás demasiado confundido con los dos modos de actuar, podrás recurrir a retraerte de la vida, del amor, de ir hacia la vida y hacia los demás. Nuevamente, no es tanto que te retraigas porque tienes miedo de los demás como porque no puedes manejarlo, atrapado entre las dos actitudes construidas de modo artificial que, en un momento, inconscientemente parecieron ser la solución.

Las cosas que te he dicho ahora no deberían ser para ti meras palabras. En tanto lo sean, no te harán ningún bien. Es necesario que empieces a vincular estos elementos reconsiderando una vez más cuál es tu imagen principal. Algunos de ustedes todavía ni siquiera la han encontrado. Si no lo has hecho, considera tu problema principal, tu infelicidad, tu falta de plenitud, y entonces procede a encontrarla. Ahora será mucho más fácil hacerlo con todo el trabajo preliminar que has hecho.

Una vez que veas la imagen principal, determina la parte que dio resultado a causa de su premisa, que en sí misma es correcta. Luego considera el requerimiento oculto que no funcionó. Mira las necesidades que están conectadas con esta imagen. Cuando reconozcas la imagen con sus requerimientos, tanto satisfechos como insatisfechos, sabrás que las necesidades habrán de estar allí aun antes de que las sientas. Te permitirá volverte consciente de ellas. A su debido tiempo, sentirás agudamente tanto las necesidades reales como las necesidades irreales superpuestas. Simultáneamente, entrénate para sentir tu pared defensiva. Obsérvala en acción. Siente su existencia. Está allí, sólo tienes que prestarle atención.

Finalmente pero no por eso menos importante empieza a notar la diferencia en tu conducta y en tu reacción cuando sientas en ti la pared defensiva y cuando no la sientas. Esto pondrá claramente en foco el efecto que tienes sobre los demás. Si no te das cuenta de la diferencia, no podrás saber cuál es el efecto de tu defensa. Cuando te des cuenta del efecto que tienes sobre otros a causa de un mecanismo de defensa, serás capaz de cerrar el círculo y reconocer que esta pared defensiva trae la insatisfacción misma que querías evitar mediante la conclusión errónea de la imagen.

Aun si conoces tu imagen principal, no te beneficiarás realmente de esta toma de conciencia sin los vínculos que te he mostrado ahora. Necesitas el impacto del conocimiento vivo que te permite pasar por un cambio interior. Para hacer esto, es necesario que veas los vínculos conectivos en tu historia interna personal.

Si hay algo que no está completamente claro, por favor, pregunten acerca de eso.

**PREGUNTA:** Me doy cuenta que en este punto de mi camino uso mi mecanismo de defensa y soy consciente de él. Trato de no actuar en base a él. Entonces estoy pasando por una etapa de contener el aliento. No sé como seguir. ¿Podrías darme un indicio?

**RESPUESTA:** Estás en un estado doloroso porque todavía actúas a partir de la obediencia en vez de hacerlo a partir del reconocimiento. De algún modo sabes de una manera general que la defensa es destructiva, y obedeces este entendimiento general. Pero todavía no has visto porqué la defensa es innecesaria y está en contra de tus propios intereses. Una vez que hayas logrado tener esta percepción interior ya no será difícil impedirte a ti mismo poner en acción tu defensa, porque ya no la necesitarás más. El hecho de que estés suspendido, por así decirlo, 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 para ti descubrir porqué piensas que la necesitas. En ti hay una tremenda ansiedad de que sin ella de algún modo estarías amenazado o serías aniquilado. Haz consciente lo que temes que te pasaría sin esta defensa.

Lo que sucede ahora es que como ya no quieres usarla, la retienes a la fuerza. Pero internamente todavía no estás convencido de que puedes deshacerte de ella, por lo tanto, todavía te aferras a ella. Tratas de hacer una concesión entre lo viejo y lo nuevo, ya que todavía no te sientes completamente listo para lo nuevo; sin embargo, otra parte de ti está ávida de la nueva vida. Muchos de ustedes están pasando ahora por este estado doloroso en una forma u otra. Reconocerlo claramente no sólo aliviará parte del dolor sino que además te dará una directiva clara acerca de cómo proseguir desde aquí.

Una vez que hayas encontrado la necesidad, serás capaz de relajarte interiormente. Es difícil explicar todo esto en palabras porque aquí estamos tratando con movimientos del alma. Trata de seguir estos movimientos del alma, trata de visualizarlos. Lo que hacías antes de los hallazgos recientes era presionar la energía debajo de la superficie con un movimiento hacia abajo, duro y restrictivo. Luego, cuando la presión se volvió demasiada, la dejaste salir rápidamente, pero aún con un movimiento tenso y restrictivo. Ambos movimientos fueron tensos y

restrictivos, uno presionando hacia abajo, el otro saliendo rápidamente. La tercera alternativa después de entender cuán superflua es esta medida protectora, aparte de su destructividad será relajar la masa de energía endurecida. De este modo se disolverá, y la relajación traerá entonces el alivio y la liberación que son constructivos y significativos. El movimiento de golpear hacia afuera también trajo un alivio momentáneo, pero a largo plazo fue destructivo.

Las primeras veces que trates de deshacerte de la pared endurecida, del movimiento restrictivo ya sea presionando hacia abajo o empujando hacia fuera, podrás sentir como si estuvieses cayendo en un abismo. Te sentirás sin defensas, mientras que antes tu fortaleza, tu punto seguro, era la masa endurecida de tu defensa, la cual necesita de cualquiera de los dos movimientos duros. Sin ella, te sentirás vulnerable, expuesto al ataque. Si te das cuenta de que esto es un error, serás capaz de ablandar la masa dura. Ahora estás tratando de retenerla sin represión. Pero en lugar de retenerla, tienes que disolverla mediante este proceso de relajar y ablandar. Para ser capaz de hacerlo, tienes que preguntarte preguntarle a tus emociones, no a tu cerebro “¿De qué tengo miedo sin la defensa?” Encuentra la respuesta. A partir de allí seguirás adelante.

PREGUNTA: Tengo muchos de los síntomas que has explicado aquí. Por un lado, siento miedo, y por el otro lado, siento una paz interior. Entonces no sé qué hacer. Me siento de ambos modos, a menudo al mismo tiempo. Puedo traducir muy bien mis emociones, pero aún necesito ayuda con respecto a esto. Pienso que una parte de mi problema es que hay en mí demasiada pasividad y que eso genera también un cierto miedo.

RESPUESTA: Realmente sólo puedo repetir lo que te he dicho antes muchas veces. Ahora has llegado a un punto en el que, finalmente, una parte de ti está empezando a querer dejar la infancia. Cuando este movimiento es predominante, sientes la paz que describes. Por el otro lado, una parte de ti aún se aferra frenéticamente a la infancia y teme la edad adulta con sus responsabilidades y lo que a ti te parece actividad. La lucha está ahora llegando a un punto de definición. Tu protección y tu defensa residen en retener la infancia y, como digo, una parte de ti tiene miedo de abandonar la protección. Para ti, la pregunta clave en este momento es: “¿Por qué tengo miedo de no ser más un niño?” La paz interior es el resultado de tu trabajo, el cual hace que estés, al menos en parte, dispuesto a abandonar la infancia.

PREGUNTA: Dijiste hace un tiempo que el resultado del mecanismo de defensa puede determinarse por el efecto que tiene en otras personas. No sé si lo entiendo de modo correcto pero ocasionalmente encuentro 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 piensas que quieres?

PREGUNTA: Para lo que pienso que quiero. Si pongo en práctica una defensa para evitar que la gente se entrometa en mis asuntos, ellos están muy felices, todos están felices, entonces no es la otra persona la que reacciona mal a mi mecanismo de defensa.

RESPUESTA: En primer lugar, externamente podrás estar contento con el resultado pero pasas por alto los subproductos inevitables que hacen que estés lejos de ser feliz. Y aun si a los demás no parece importarles cómo los afecta la defensa particular en la que estás pensando, ésta tiene resultados adversos para ti, te des cuenta o no de esto ahora. Sólo un mayor entendimiento de ti mismo te aclarará esto. Podrás estar pensando en un aspecto separado, aislado, mientras que estoy hablando de la totalidad, con todos sus resultados, de lo cual hasta ahora no tienes ni un indicio. Esto es algo de lo que uno se vuelve consciente gradualmente, después de mucho trabajo.

Más aún, lo que puede ser que pase aquí es exactamente de lo que hablé en esta conferencia. Te das cuenta de una parte del requerimiento de tu imagen, que es posible satisfacer porque en sí mismo no está basado en una suposición errónea. Pero todavía eres inconsciente del requerimiento subyacente que te deja insatisfecho. Encuentra el requerimiento y el deseo que no son evidentes, la necesidad reprimida que has descuidado, y verás cómo tu mecanismo de defensa impide el logro de tus metas y deseos más profundos. Entenderás cómo inhibes la salida de todo lo que aún está latente en ti, todo tu potencial que no se puede desplegar con el mecanismo de defensa que piensas que funciona tan bien para ti.

PREGUNTA: ¿Darías también un ejemplo de cómo renunciar a una necesidad, tal como indicaste tan claramente mediante el ejemplo de cómo lograr satisfacer las necesidades reales?

RESPUESTA: Tomemos el caso que usé esta noche. La necesidad real de esta persona es ser amado y amar; tener una relación real y significativa. Él no se da cuenta de esta necesidad. Las experiencias de la

infancia, con sus efectos en este hombre en particular, han impedido el despliegue de la personalidad, lo cual produciría la satisfacción. Ha reprimido el conocimiento de esta necesidad. Persigue en cambio, el éxito, la aprobación, impresionar a otros. Esto se ha vuelto entonces una necesidad falsa, superpuesta, que encubre la necesidad real.

Al comienzo él no sería completamente consciente de su necesidad de aprobación. Pero supongamos que esa persona sigue un camino de este tipo. Primero se volverá consciente del tremendo impulso por lograr éxito, que sobrepasa su explicación racional de esto. Lentamente se dará cuenta de que una fuerza más intensa lo impulsa a seguir y seguir. Al principio no lo entenderá, pero a medida que esté más dispuesto a examinar sus emociones, verá que la necesidad de aprobación existe. Detenerse en este punto no traerá alivio y liberación. Es sólo parte del camino. Pero al continuar, se preguntará por qué necesita tanto del éxito. La respuesta será que la aprobación es muy importante para él. ¿Por qué es tan importante? Consultando sus emociones con mucha honestidad y sin resistencia, verá finalmente que su necesidad de amor ha sido negada cuando era niño, y que él mismo ha continuado negándola por medio de la imagen, con todos sus subproductos.

La toma de conciencia de la necesidad real, una vez que se la sienta y se la experimente de verdad en todo su impacto, disminuirá automáticamente el impulso hacia la ambición, el éxito, la aprobación, el impresionar a otros, ser glorioso, especial, y demás. Él hará lo que realmente quiere y distribuirá sus fuerzas y recursos de un modo más armonioso. Esto no implica de ningún modo que, repentinamente, descuidará un interés sano por su trabajo. Pero la armonía se establecerá gradualmente y la meta interior estará dirigida hacia aquello que ha descuidado durante tanto tiempo. Llegará a ver cómo saboteara la satisfacción de su necesidad real persiguiendo la necesidad falsa. Verá claramente el patrón de conducta causado por la necesidad falsa y cómo dañaba éste la necesidad real. Por lo tanto, empezará a cambiar con respecto a eso.

Esto es renunciar en el sentido real. Uno crece hacia ello mediante la percepción interior, mediante el completo entendimiento de todos los ángulos. Esto lleva a darse cuenta de que uno ya no tiene que aferrarse a las necesidades falsas y a las defensas destructivas. Pero el cambio nunca puede suceder mediante un acto de voluntad. Si te encuentras empezando a reconocer que existen en ti tendencias similares, y tratas de renunciar a la necesidad a la fuerza, esto no te hará ningún bien. O no tendrás éxito, o la ansiedad podrá ser tan grande que producirás otras tendencias destructivas y permanecerás inconsciente de ellas. Pero si pasas por el lento proceso que acabo de describir, ocurrirá un crecimiento orgánico y la renuncia sucederá de un modo natural.

**PREGUNTA:** Ahora bien, digamos que una persona tiene un cierto número de necesidades reales, como todos, y un cierto número de necesidades falsas o artificiales. Puede ser que ni siquiera sean muy fuertes. Pero, ¿cómo proceder acerca de esto en una dirección en particular?

**RESPUESTA:** Esto ya ha sido respondido esta noche. Pero permíteme agregar esto: Cuando observes tus emociones con sus requerimientos internos, no evidentes, y veas el patrón de conducta resultante, cuando observes tus reacciones ante los demás y cómo los afectas tú, nota cuáles de tus necesidades son satisfechas y cuáles permanecen insatisfechas. Lograrás tener una imagen más clara acerca del proceso del que hablamos. Vuélvete consciente de tus emociones, tus necesidades y tus defensas cómo te hacen comportar internamente, y por lo tanto, externamente. Llegarás a ver la respuesta, aun si es muy sutil.

Sin embargo, para esto es necesario cultivar mucha conciencia interior. Esto se hace mejor trabajando en el camino por el que abogo y por el que te conduzco con un movimiento constante. Permite que tus emociones salgan a la superficie y aprende a tratar con ellas. Entiende su significado más profundo y su origen. Usa también el trabajo de grupo en el que, entre otros beneficios, obtienes más entendimiento de cómo afectas a los demás y cómo los demás te afectan a ti. Cuando tu defensa aparezca en un caso y no en otro, aprenderás la diferencia entre funcionar con la defensa y sin la defensa. Esto te revelará tu vida interior. Te ayudará a renunciar a las necesidades falsas y a reemplazarlas con patrones de conducta constructivos que satisfagan tus necesidades reales.

Mis muy queridos amigos, que estas palabras encuentren un eco en todos ustedes, si no es inmediatamente, entonces después de haber avanzado un poco más. Sea bendito cada uno de ustedes. Regocíjense en este camino a la libertad. No se permitan sentirse desalentados cuando se encuentren temporalmente en un aparente callejón sin salida, en el que el camino es espinoso y complicado, y requiere todo su esfuerzo para salir trabajosamente del espeso matorral y ver la luz otra vez. La luz llegará. Llegará inevitablemente. Reciban nuestra calidez, nuestro amor y nuestras bendiciones. Estén en paz. ¡Permanezcan en Dios!

---

Para información y participación en las actividades del Pathwork así como los nombres de las personas autorizadas a enseñar Pathwork comunicarse a:

Argentina	<a href="http://www.pathworkargentina.com.ar">www.pathworkargentina.com.ar</a>	Tel. 52 777 313 1395
México	<a href="http://www.pathwork.org.mx">www.pathwork.org.mx</a>	Tel. 598 2 601-8612
Uruguay	Mercedes Olaso	Tel. 1 800 pathwork
Fundación	<a href="http://www.pathwork.org">www.pathwork.org</a>	

Los siguientes lineamientos son para su información en el uso de la marca del Pathwok® y del material registrado de esta conferencia.

Pathwork® es una **marca registrada**, propiedad de la Fundación del Pathwork, y no se puede utilizar sin el permiso escrito expreso de la Fundación. La Fundación puede, a su criterio autorizar el uso de la marca del Pathwork® a otras organizaciones o personas.

**El Derecho de Autor** del material del Guía del Pathwork es propiedad de la Fundación del Pathwork. Esta conferencia se puede reproducir, de conformidad con las políticas de la Fundación referentes a Marca Registrada y Derechos de Autor. El texto no se puede alterar o abreviar de ninguna manera, ni tampoco lo relacionado con la Marca Registrada y los Derechos de Autor. A los destinatarios solamente se les podrá cargar el costo de reproducción y distribución.

Cualquier persona u organización que utilice la marca o el material registrado por la Fundación del Pathwork deberá cumplir con las políticas establecidas para las mismas. Para obtener información o la copia de estas políticas, entre en contacto con la Fundación del Pathwork.