

# La Catalización del Amor. Desarrollo de la Teoría Psicoanalítica de Sándor Ferenczi

## Izzette de Forest.

### CAPITULO 10. AUTO-CONTROL.

La Investigación en el Psicoanálisis ha llegado a reconocer cada vez mas, que todas las neurosis son básicamente desórdenes del carácter; que cualquier síntoma puede aparecer o desaparecer durante el tratamiento; y, que hasta que no se descubra la genuina naturaleza del paciente y se le rescate del conflicto emocional, no se estará libre de ninguno de esos síntomas. La terapia psicoanalítica, en consecuencia, en la actualidad ha evolucionado de una original concentración sobre la catarsis emocional, hacia una concepción contemporánea cuya preocupación principal es la posibilidad del desarrollo del carácter.

Cualidades tales como la bondad amorosa o el odio, la prescindencia o los celos y la envidia, el humor amigable o el mal genio, la generosidad o el egoísmo, la crueldad o el sometimiento a la crueldad, aunque siempre interesantes como características humanas, cobran un nuevo significado cuando consideramos su origen en la infancia, como se desarrollaron o como se exageraron; cuando consideramos, como se presentan actualmente, y como se usan directa o indirectamente, que rol juegan en las relaciones personales, y si aumenta o disminuye la productividad y felicidad de quienes las poseen. De hecho, si fuera posible para cada persona escoger por si misma, de entre cada una de estas diversas expresiones, no cabe duda cual de ellas elegirían. Que inconscientemente tendamos a escoger las más perjudiciales, es el resultado de una deformación del carácter: y esta deformación es la que la psicoterapia busca corregir.

El primer esfuerzo de este proceso debería ser el reconocimiento del alcance total de dicha deformidad, su origen y naturaleza, su desarrollo y sus cualidades compensadoras. ¿Cómo al funcionar soborna y corrompe a quien la posee, y de ese modo se perpetua? ¿Qué extrañas racionalizaciones usa? ¿En que momento realmente el paciente ha descubierto estas deformes características en si? ¿Cómo poder clarificar como para que éste vea su real condición, su inutilidad presente, y su cualidad parásita; como para que decida deshacerse de este lastre?. Y cuando este toma esa decisión ¿cómo se le puede ayudar a desarrollar una nueva fortaleza, de forma tal que en el futuro no necesite nuevos recursos neuróticos, en sus esfuerzos por una existencia sana y constructiva? Estas preguntas sugieren, a grandes rasgos, lo que sucede en los muchos meses de terapia analítica.

En el desarrollo del tratamiento, siempre se alcanza un punto en el cual el paciente llega a reconocer por completo sus deficientes construcciones neuróticas y que desea deshacerse de ellas; y está determinado a hacerlo. También está ansioso de desarrollar sus reencontradas capacidades, y ejercitar y madurar su inherente personalidad. Es en este período del tratamiento que el factor del auto-control llega a cumplir un rol muy beneficioso.

La concepción puritana del término “auto-control” pone el acento en la palabra “control”. El énfasis psicoanalítico está en la palabra “self”; ya que sin conocimiento de nuestro self, no tenemos nada que controlar. Nuestros antecesores dogmáticamente predicaban el uso del “poder de la voluntad”, debido a un ansioso temor de lo desconocido dentro de ellos mismos. Esto desconocido consistía, principalmente, en el mundo de las emociones y sus expresiones. Nosotros sabemos actualmente, que una ansiedad arrogante puede ser en sí misma, la primera causa del mal, pues ella estimula irrefrenablemente las fuerzas de la venganza y de la auto-defensa hostil. Y son estas dos fuerzas las que llevan, inevitablemente, a la estructura neurótica. El “auto-control” de nuestros recientes predecesores, era por lo tanto una manifestación de sus propias neurosis, tanto en sus causas como en sus efectos. El Auto-conocimiento por otro lado, erradica la ansiedad y disipa la neurosis; sugiere la oportunidad de escoger entre acciones alternativas, y da como resultado la liberación del poder creativo. Este poder debe ser usado de manera productiva, y debe ser canalizado. En consecuencia, debe ser controlado.

El impulso para la auto-expresión es innato en nosotros. Como todos los impulsos al principio es difuso y exploratorio, y para que nos produzca grandes beneficios debe volverse gradualmente cada vez más específico, debe dar como resultado un recurso para un contacto feliz y sano con el medio ambiente. Las experiencias dañinas de la infancia, por el contrario, producen limitaciones artificiales, las que nos son impuestas desde afuera. A través de la beneficiosa experiencia de la psicoterapia pueden ser reemplazadas por autolimitaciones. Controlarnos a nosotros mismo es una necesidad tan fundamental como la de la auto-expresión; ambas necesidades y su satisfacción deben ser consideradas en cualquier tratamiento psicoanalítico exitoso.

Es esencial examinar de cerca la naturaleza y función del autocontrol y como este se desarrolla durante la terapia psicoanalítica. Ello es un control, no de la posesión y comprensión de las emociones, sino de la elección de cual emociones expresar y de su forma de expresión: en otras palabras, del comportamiento. Aquí nuevamente vemos un contraste con las prédicas puritanas, pues en ellas no se reconoce distinción entre sentimientos y su expresión; y estábamos obligados a destruir nuestros sentimientos de odio y a dar rienda suelta solo a los sentimientos de amor. En el mismo tono se nos daban órdenes respecto a nuestras acciones –se nos decía: no matar, no robar, no cometer adulterio- y se nos daba la Regla de Oro. Las emociones y las acciones basadas en estas emociones eran agrupadas en una categoría confusa. En realidad, se formaban dos categorías, las que de hecho no pueden compararse ya que son genéricamente disímiles. Los sentimientos son el poder motivacional de la conducta. La conducta resulta a partir de la estimulación de los sentimientos. La ocurrencia e intensidad de los sentimientos está más allá del control; ellos existen involuntariamente, en tanto hechos que forman la base de nuestra naturaleza. Ellos pueden durante la infancia ser reprimidos bajo nuestra conciencia, pero continúan existiendo en el mundo de lo inconsciente mientras haya vida en nosotros; ellos no pueden ser destruidos. Pero si los tenemos en nuestro consciente, sin embargo tenemos la elección y el poder, de comportarnos o no según su influjo. Es sobre este poder de lo que se trata el auto-control.

La vida emocional del paciente que se encuentra bajo un tratamiento psicoanalítico es el material básico cualesquiera sean las intelecciones que éste vaya adquiriendo. Hace resucitar sentimientos que han sido reprimidos y los examina junto con aquellos que ya son conscientes, bajo la luz del grado de pertinencia respecto a determinados estímulos, tanto de su pasado como de su presente. El, gradualmente, se permite experimentar en su totalidad su fortaleza, y aprender a sentir el poder de su pasión, de acuerdo con su naturaleza. Pero solo cuando él investiga sus reacciones habituales a estas emociones, tanto en pensamiento como en acción, alcanza un ámbito psicológico diferente, el de la expresión.

Por lo general, se teme que una vez que una emoción se impone ella debería ser actuada. Esto es una concepción errónea: pues de hecho no existe necesariamente tal relación de causa y efecto. En este caso, no hay tal *quid pro quo*<sup>1</sup>. Es de este engaño del que sufren todos los neuróticos. Su voluntad de poder ha sido deteriorada en el intento infructuoso e inevitable de negar en ellos la existencia de emociones amenazantes. En estos conflictos todos los sentimientos buenos o malos, deseables o no deseables tienden a ser suprimidos, a ser negados; puesto que para poder eliminar la existencia de los sentimientos amenazantes, debe ser eliminada la fuente que genera esos sentimientos que se desean apagar. Este intento da como resultado un debilitamiento de la capacidad emocional, una posible muerte del ser humano como una persona conscientemente sensible, y conduce al florecimiento total de la neurosis.

Como resultado del creciente conocimiento de nuestra vida emocional, el tratamiento psicoanalítico se esmera por hacer renacer el contenido emocional en cada paciente. Pero hasta que la naturaleza y fuerzas de estos sentimientos no sean reconocidos, se desincentiva la conducta como respuesta a ellos. El resultado exitoso de esta difícil lucha se hace posible por el hecho de que todos los sentimientos vuelven y deben ser expresados *en palabras* en la relación analítica, dirigidos hacia el analista en persona. El valor para hacer esto radica en la creciente confianza que el paciente tiene, y en el deseo y capacidad del analista de ayudarlo a mejorar. El descubrir que una expresión verbal de todas las emociones, es una experiencia inofensiva,

---

1.- En castellano “toma y daca”, del latín “algo por algo”, se refiere a la acción de sustituir algún bien con otro o un intercambio de favores.

y que no da como resultado el rechazo y la destrucción, señala una etapa importante en el progreso. El paciente se siente cada vez más capaz de competir con la ansiedad que le ha acompañado en cada intenso sentimiento que ha tenido. Esta ansiedad se debía en gran parte a la creencia de que tal sentimiento debía convertirse en una acción. Empieza a ser capaz, poco a poco, de ser alguien capaz de estimar los posibles resultados de cualquier acción así estimulada, y aumenta así su sentido de la realidad. Se reconoce así como una persona de potencia emocional, también, empieza a ver a los otros en su real fuerza emocional.

La salud hace su primera aparición cuando el paciente, no importando cuan penosa puedan ser las circunstancias, puede sentir sus verdaderas emociones, aquellas que son apropiadas para él en una instancia dada, y puede decidir si actuar o no en base a ellas. El ha mirado dentro de su pasado y ha visto la antigua tentación de reaccionar a los estímulos emocionales de una manera dañina para él y los demás. Ahora puede escoger su patrón de comportamiento. Esto demanda un revitalizado poder de voluntad y un verdadero control.

Al comienzo de la terapia el paciente neurótico siempre se queja de su falta de autocontrol. Sufre de dolores físicos que no tienen causa orgánica; está dominado por las fobias; anulado por la ansiedad; se siente irresistiblemente compelido a actuar contra su razonamiento; sus fantasías obsesivas interfieren con el objeto de su vida; sufre de rabia y celos incontrolables; se ve tan dispuesto a destruirse a sí mismo y a los demás que decide llevar la vida de un ermitaño. Cada queja contiene el elemento constante de cierta inhabilidad de controlar algunos aspectos de sí mismo. Rara vez uno se encuentra con un paciente que no haya dicho en su primera entrevista: “Yo sé que debiera ser capaz de controlarme, pero no me veo capaz de hacerlo”. Esto es una demostración del hecho concreto de que cualquiera cosa que sea, lo que diga el paciente, ella es cierta si pudiera ser completamente entendida. Aunque él pueda suponer que lo que le está faltando es el pasado de moda concepto de falta de “poder de la voluntad”, el analista sabe que lo que en realidad le falta es autoconocimiento. Por consiguiente, el primer objetivo de un analista es el cumplimiento de esta necesidad.

Debido a los valores e ideas distorsionadas que los neuróticos tienen respecto de sí mismos y del mundo que los rodea, cada intento por usar el “poder de la voluntad” se funda sobre una falacia, y en consecuencia está mal encaminado. La terapia analítica, debe entonces, conducir al desorientado paciente a volver a la senda de los valores reales. El paciente debe ser capaz de ver los hechos de su vida emocional tal como son. Si está obsesionado con el deseo de ayudar a los demás, debe eventualmente darse cuenta que ello puede ser un deseo de querer tener poder sobre los demás, e incluso de desear destruirlos; y que ello es siempre un grito de ayuda desde su propio corazón. El alcohólico debe aprender que su uso del alcohol tiene como objetivo intensificar su confusión emocional para por esa vía, evitar sentir la culpa y la vergüenza que tiene tan profundamente reprimida. El paciente que no puede tener éxito en sus relaciones amorosas debe reconocer que a él le desagradan y evita a sus congéneres, porque sus presencias pueden hacer surgir en él una rabia asesina, que es algo que él inevitablemente teme. El paciente que insiste en su inutilidad, debe comprender que esto es más bien una evitación de la responsabilidad de sus acciones, y debe reconocer también la falsedad de su autodesprecio. En cada instancia las concepciones erróneas del paciente neurótico deben ser aclaradas y rectificadas.

Parecería ser aparentemente imposible realizar cualquier intento beneficioso de “controlar” a un ser lleno de falsas premisas. Pero una vez que estas erradas concepciones y las conductas sustentadas sobre ellas, son correctamente enjuiciadas durante la experiencia del tratamiento psicoterapéutico, la necesidad primordial de autocontrol tiene la oportunidad de ser satisfecha. Con la adquisición de cada nueva dimensión de comprensión, se siente una nueva fuerza. El deseo de usar esta fortaleza está implícito en todos los seres humanos. Entonces surge la pregunta: ¿Cómo puede uno adquirir y ejercitar esta capacidad para la felicidad propia? Aquí, entra en escena el verdadero control. Las anteriores tendencias insanas de comportamiento continúan tentando al sujeto, pero las nuevas comprensiones obtenidas sobre estas tendencias y sus expresiones, le ofrecen una señal del fracaso que conllevan, y de la inevitable infelicidad. El paciente puede ahora visualizar conscientemente sus alternativas; puede aprender a ejercitar sus elecciones, ejercitar su voluntad, y por último a usar su auto-control.

Este control se basa ahora en el autoconocimiento y en una nueva comprensión de los demás, de las leyes por las cuales -en realidad- funcionan los seres humanos; las cuales ha empezado a entender a partir

de su relación con el analista. Si anteriormente ha estado obsesionado “con ser ayudado”, también ha estado durante el tratamiento tratando indirectamente de lograr poder sobre el analista disfrazándolo bajo una demanda de un cierto tipo de “ayuda”, solo para encontrar que este intento de uso de poder, tenía como propósito el lograr cierta reafirmación en las profundidades de su inseguridad. Si a través del alcoholismo, había aumentado su confusión emocional, para evitar los sentimientos de vergüenza -de los que hasta ahora había estado levemente consciente-, por fin es capaz de admitir su vergüenza ante el analista y sentirla profundamente; y puede empezar a dejar de lado su alcoholismo. Si se había protegido a sí mismo de sus impulsos rabiosos, con un desprecio hacia las personas en general, ahora puede descubrir que puede expresar esa rabia de manera inofensiva hacia su analista, y que esta rabia no va a dar como resultado su destrucción, ni la del analista; esto finalmente redundará en que podrá abandonar voluntariamente estas rabiosas expresiones, permitiendo ser gradualmente consciente de su bondad-amorosa, en consecuencia ser capaz de hacer y mantener amigos. Si él ya no necesita más esconderse frente a los ojos de su analista detrás de la falsa idea de su falta de valor propio, sino que por el contrario lo reconoce, puede aceptar la responsabilidad por sí mismo y por sus acciones. En cada uno de estos pacientes, llega el momento en que éste debe admitirse la falsedad de sus concepciones neuróticas y debe decidir por sí mismos permanecer en la verdad. En esta decisión se encuentra su felicidad. El auto-control será un instrumento importante de este logro.

Como ejemplo del nacimiento y desarrollo del auto-control relataré dos circunstancias: en el tratamiento analítico el deseo de controlarse uno mismo, hace su primera aparición casi siempre encubiertamente, y a menudo expresado de un modo muy débil y en forma negativa. Esto se debe a una prematura severa distorsión. Aunque muchos padres insisten sobre la noción del control, ellos a menudo insisten en un control que este de acuerdo con sus propias ideas, las que por lo demás frecuentemente tienen que ver con un apaciguamiento del entorno social. Como resultado, el niño se ve obligado a sojuzgar los impulsos que surgen de su carácter individual, y reemplazarlo por sustitutos que son inapropiados a su naturaleza. En este proceso, el niño pierde contacto con su verdadero self, y tanto como sea posible se convierte en una imagen reflejada de lo que sus padres pretenden de él; o en una reacción de franca rebeldía, en exactamente lo contrario. Esto implica, de hecho, cierto control -en este caso, un control inconsciente- donde el objetivo es la autopreservación. Debido a que ninguna otra alternativa es posible, esta acción lleva eventualmente una autodestrucción más que un crecimiento, y a la neurosis más que a un desarrollo saludable.

Una joven profesional me consultó por sus dificultades de carácter. Ella insistía sobre una infortunada situación matrimonial que nunca se había modificado; y sobre cuanto ella esperaba cambiar su carácter, como para poder ser capaz de soportar las dificultades con mayor ecuanimidad. Esta expresión, en sí misma parecía una evidencia de su deseo de control sobre sí misma, y al mismo tiempo de su temor a perder ese control en la confrontación con su entorno. El primer reconocimiento que hizo fue el de que ella mentía, que engañaba a las personas, y de como tenía éxito en dar una falsa impresión a quienes la conocían, y como ellos la apreciaban y admiraban injustificadamente. Pasamos varios meses de tratamiento en la enumeración y descripción de sus actitudes “neuróticas”, su debilidad emocional, y su hipocresía. En consonancia con su advertencia, ella me agradó de inmediato. Me parecía sincera y dedicada en nuestro trabajo conjunto. De fuentes externas, había escuchado comentarios favorables de su habilidad profesional, y leí un excelente libro que había escrito. Sin embargo, ella me parecía una persona tímida, a quien le faltaba espontaneidad, y no había día que no pasara insistiendo en que no era tan valiosa como parecía.

Al delinear la historia de su vida, había un hecho que sobresalía por sobre todos los demás. Ella había estado rodeada cuando niña por adultos inusualmente mentirosos, había escuchado fantásticas historias sobre probidad y heroísmo, y ella se había visto forzada a jugar un rol hipócrita, para poder ganarse su admiración imitando una falsa superioridad. Por eso, ella estaba siempre pretendiendo ser quien no era. Y sin embargo, desde que era una niña, no había creído totalmente en los cuentos que le contaban, o en las normas de conducta que le decían. Siempre había habido en ella un deseo de encontrar un camino, a través de estas confusiones, hacia la verdad. Este propositivo deseo había sido, sin embargo, atrapado en una completa confusión. Si ella lograba ser aceptada abiertamente por quienes la rodeaban, no podía darse el lujo de buscar la verdad, como creía que debía ser, sino que debía olvidar las verdades que ya había encontrado y debía pretender que era como sus padres querían que ella fuera, esto es, igual a ellos. En esta

irremediable situación de auto-traición, se dispuso a ser una “buena niña”, superior a los otros niños. Este intento estaba cubierto por un temor a la incapacidad de alcanzar la altura de las expectativas de sus padres, y con la ansiedad de que esta incapacidad fuese descubierta. En consecuencia durante su vida alternaba desde una exagerada superioridad a una exagerada inferioridad.

Intenté mostrarle la falsedad de ambos extremos, a partir de cómo ella lo expresaba en sus actitudes hacia mí, y hacia su vida en general. Por otro lado, yo enfatice su ferviente deseo de búsqueda de verdad y de los valores esenciales de su carácter, mientras le señalaba su compulsión a demostrarse como alguien de talento superior, y al mismo tiempo a probarse a sí misma que era débil e ineficiente. Su insistencia en esta oscilación pendular constante absorbía toda su vida, pero, ella no se atrevía a enfrentar estos hechos, ni a decirse la verdad a sí misma. Al advertirme de sus tendencias hipócritas había dado a entender que existía una verdad en ella que debíamos descubrir; que bajo sus mentiras había una verdad que nunca había contado. ¿Si sus mentiras tenían como propósito dar la impresión de superioridad o de inferioridad, dónde estaba la verdad?

Como resultado de este cuestionamiento contó impresionada en la entrevista siguiente que había tenido una revelación. Para gran asombro suyo, se había encontrado preguntándose como una persona sana podría sentir y en sus circunstancias. Se había preguntado sobre porque era necesario probarse a sí misma que era superior a los demás. ¿Si ella fuera sana, no sería capaz de reacomodar su vida de una forma sólida y tranquila, encontrando aquello que fuera lo mejor para todos? Se dio cuenta que para esto necesitaba terminar con su absorbente confusión y ejercitarse en pensar claramente. Había soñado que estaba en una casa con su familia de infancia y su marido, y la casa se estaba incendiando; ella con gran serenidad se había hecho cargo de la situación, organizó una brigada de incendios, y había logrado rescatar a los residentes. La casa se destruyó por completo, pero todos habían sido salvados ilesos. En este sueño, ella se asombraba de su falta de ansiedad y de la ausencia de todo sentido de heroísmo. La posibilidad de dejar de lado sus actitudes neuróticas, y de reemplazarlas por saludables capacidades le parecía ahora evidente y posible. Estaba dispuesta a examinar su vida actual bajo este eficaz lente.

Esta decisión señala el nacimiento del autocontrol basado en el autoconocimiento obtenido a través de la experiencia. Su actual búsqueda de la verdad la había llevado a enfrentarse cara a cara con sus modos alternativos de funcionamiento, previamente desconocidos. En sus años de formación, tal opción no había sido posible. Ella, desde niña, se había esforzado inconscientemente por encajar en un molde para el que no había salida. Por ello se había engeguado a otras alternativas, había ahogado todo sentido de discriminación, y aceptado su inevitable derrota como ser individual. Afortunadamente esta derrota no había sido total, le había quedado suficiente libertad de acción como para permitirse ahora en su vida de adulta, reexaminar su atrofiado sentido de los valores, escoger entre ellos y a partir de ello elegir ejercitar su restablecida voluntad de poder.

En un período posterior del tratamiento llega un momento en que el paciente tiene una imagen clara de su anterior carácter neurótico, y también de cómo desea ser ahora, o como siente que podría ser. Estas dos opciones de personalidad y consecuente comportamiento están constantemente en conflicto. A momentos él se ve atrapado por su neurosis, en otros momentos reconoce los elementos neuróticos y reafirma su creciente poder de bregar con ellos, y en otros momentos experimenta la felicidad de controlarlos exitosamente. Aquí, podemos observar la intensidad de la batalla entre el ejercicio de un nuevo tipo de auto-control, y la tentación de ceder y dejarlo todo de lado, para abandonarse a un ambiente ilusorio, como aquel de la infancia. Aunque las alternativas más normales traen un vislumbre de felicidad, ellas por lo general vienen acompañadas por la ansiedad de las experiencias pasadas. Este es un tiempo de gran estrés emocional. El conflicto se alivia no solo cuando se decide conscientemente sobre que patrón de comportamiento se asumirá en tanto pensamiento y acción, sino cuando se acepta también la responsabilidad que ello conlleva.

Como ejemplo de este período de tratamiento, señalaremos a un joven que había reingresado exitosamente a su vida productiva. Sus diferentes talentos estaban siendo utilizados, había realizado una elección de profesión definitiva; estaba disfrutando su vida. Estos logros eran la consecuencia de varios años de experiencia analítica. El último obstáculo consistía en lograr que pudiera pasarlo bien con los demás, tener un intercambio social feliz, lograr amistades y casarse. Habiendo crecido en un ambiente de hostil dominación, su tendencia era a creer que todos los seres humanos eran cruelmente posesivos. El era

comparativamente bastante feliz cuando se encontraba solo, pero se volvía agresivamente defensivo con los demás. Su permanente estado de inanición emocional, su anhelo de ser aceptado y amado, lo impulsaba a situaciones de sumisión. En esas situaciones él perdía contacto con sus propios deseos y sus naturales creencias. Como resultado tendía a colocarse bajo el poder de cualquiera con quien se involucrara, lo que su vez, daba como resultado un aumento de su rabia autodefensiva, y la pérdida de estas nuevas amistades encontradas.

El círculo vicioso se repetía continuamente, y parecía que vivir una vida aislada resultaba ser la única solución. Si embargo, su recientemente desarrollada capacidad de auto indagación, le permitía reconocer las desafortunadas consecuencias de su compulsión, y se decidió a romper con este ciclo. Esto, solo puede lograrse a partir de tener experiencias que se sustenten en una creciente confianza de que muchas personas no son cruelmente dominadoras, sino que están tan ansiosas como él de hacer amigos. ¿Tendrá el coraje y la fortaleza de enfrentar tal condición? A medida que se preguntaba por esto, él intentaba neuróticamente usar ejemplos de sus experiencias pasadas y presentes, para demostrarse a sí mismo que las lecciones de su infancia eran correctas, y que sus nuevas intelecciones son falsas. Su vida cotidiana, a menudo le parece estar funcionando como una pesadilla. Las personas realmente están motivadas por el odio, y él debe estar alerta de ellos; se vive alertado y amenazado por el infortunio de sus amistosas relaciones anteriores. El producto benéfico de estas insanas y falsas situaciones, que ha traído a colación, radica en su eventual comprensión de que él invita a estos tristes resultados. Es él quien se ha visto compelido a probar que la defensa neurótica es necesaria, y que el desastre inexorablemente amenaza cualquier muestra de su naturaleza eminentemente amorosa.

Esta nueva comprensión fortalece su valor. Reconoce que si es él quien está creando su propio y desafortunado destino; entonces podría, en vez de ello, construir para él un proyecto de felicidad. Para hacer esto, debe resistir conscientemente sus impulsos neuróticos habituales; debe darse la oportunidad de unas relaciones personales felices; debe controlar sus circunstancias. Debe escoger como amigos a quienes difieren de su familia, debe dejar de lado sus defensas, y afirmar su naturaleza cooperadora y amorosa. Esto necesita de la voluntad de ser responsable de las consecuencias. Se da cuenta de que un error no es una fatal consecuencia, sino que es una oportunidad para aprender. Se da cuenta de que el cumplimiento de su recurrente deseo de ser amado depende de una capacidad madura y ejercitada para amar.

La determinación de cumplir plenamente este deseo, nace del auto-conocimiento, del *insight*, y de la experiencia, funcionando como controles del sí mismo. Visualiza el camino que podría seguir; y debe ahora esforzar sus pasos a lo largo de las limitaciones autoimpuestas por este ascender. Solo así puede dominar su destino.

Para llegar a ser una persona productiva y feliz, la víctima neurótica debe aprender a escoger eficazmente entre su ciego funcionamiento anterior, y una alternativa más sana. Sus impulsos neuróticos deben ser rechazados o desechados conscientemente, y como algo destructivo. Sus impulsos creativos deben ser ejercitados ampliamente. Esto es el verdadero auto-control.

*Volver a Ediciones Digitales*  
*Volver a Newsletter 18-ex-72*