

Conferencia Pathwork N° 90

## **MORALIZAR – REACCIONES DESPROPORCIONADAS – NECESIDADES**

Saludos, mis muy queridos amigos. Dios bendiga a todos ustedes. Bendito es este momento.

En la última conferencia hablé de la importancia de que te vuelvas consciente de tus emociones. Hablé del descuido del desarrollo emocional en general. Ahora deseo enfocarme en lo que puedes esperar encontrar una vez que permitas que tus emociones lleguen a la conciencia de superficie.

Una vez que dejes de reprimir tus emociones, encontrarás no sólo emociones negativas individuales definidas, tales como hostilidad, resentimiento, agresividad y envidia, sino también ciertas condiciones psicológicas. Es importante reconocer su existencia y su significado. ¿Son reales? ¿Son maduras? Cuando hagas estas preguntas entenderás cómo estas condiciones engendran las emociones negativas acerca de las cuales, consciente o inconscientemente, te sientes muy culpable.

Hablemos de estas tres condiciones. La primera es una tendencia a moralizar, contigo mismo y, por lo tanto, también con los demás. A menudo esta acción de moralizar no aparece externamente en absoluto. De hecho, en el exterior podrá aparecer exactamente lo opuesto. Pero la moralización interna existe en alguna medida en todos los seres humanos. Ya hemos hablado de esto en conexión con la imagen idealizada de ti mismo y con las demandas y expectativas excesivas que tienes de ti mismo, y por lo tanto, de los demás. Pero no hemos hablado de tales expectativas perfeccionistas desde un punto de vista moral, ya que si tú mismo esperas vivir de acuerdo con criterios imposibles, el resultado será necesariamente moralizar.

Quiero mostrarte cómo tal moralización ahoga el espíritu viviente de lo bueno y lo verdadero a lo que aspiras, cómo te hace arrogante e intolerante, cómo impide la humildad de la aceptación de ti mismo y por lo tanto, impide que gustes de ti mismo. Sin esto, es imposible respetarse a uno mismo.

Todo esto se puede encontrar en tus emociones. Una cosa es entender teorías, pero otra completamente diferente es experimentar estas tendencias dentro de ti. Sólo explorar las profundidades de tus emociones y entender claramente su significado hará posible que cambies estas tendencias dañinas. Esta tendencia a moralizar podrá existir en muchas formas sutiles, aun en aquellos que externamente parecen muy rebeldes contra todas las leyes y las reglas morales. Cualesquiera sean las palabras que uses para describir este fenómeno, descubrir su presencia definitivamente indica progreso. Tomaré este tema ahora con más detalle y te mostraré conexiones que no habrías entendido antes. Esto se aplica también a los otros dos fenómenos de los cuales hablaré: las reacciones desproporcionadas y las necesidades.

¿Qué significa moralizar? A primera vista podrás preguntar: “¿Qué tiene de malo? ¿No nos enseñan acaso, no sólo la religión sino también todas las filosofías, la importancia de la bondad, la decencia y la rectitud? ¿No deberíamos adherir a estas reglas? ¿No las necesitamos? Sin ellas, quizás no seríamos tan buenas personas.” Es verdad, como ya he dicho tan a menudo, que la humanidad todavía está demasiado poco desarrollada como para vivir sin leyes externas. Cuando se trata de la conducta, tales leyes sirven como protección y son necesarias. Pero es completamente diferente tener la expectativa de estar totalmente libre de emociones e impulsos negativos y rechazarte porque

existen. Esta falta de aceptación de ti mismo tal como eres todavía, te induce a esconder aquello que desapuebas y hace que tengas una actitud moralizadora, severa y rígida acerca de ti mismo toda vez que una crisis hace salir lo negativo.

Una cosa es saber que estás lejos de ser perfecto. Y otra es prohibirte sentir lo que no puedes evitar sentir en un momento dado y luego desagradarte en tu totalidad por eso, como haces tan a menudo aunque quizás no seas consciente de ello.

En tanto tu conducta “correcta” sea motivada por una estricta moralización que diriges hacia ti mismo, basada en “bueno o malo”, tu bondad o rectitud no es genuina. No proviene de la percepción interior natural y del crecimiento interno sino del miedo: el miedo acerca de tu imperfección. Por lo tanto, tal “bondad” no es efectiva, no es convincente ni para ti ni para los demás. Es una compulsión, no una elección. Y no puedes estar en la realidad cuando eres compulsivo, ya que la realidad no puede ser evaluada en los términos extremos de bueno o malo. Cuando estos términos dejan de ser aplicables excepto a asuntos muy burdos, las líneas de demarcación se vuelven sutiles y nebulosas. El asunto ya no se puede resolver mediante un juicio rápido acerca de lo que es bueno o malo. Entonces la verdad sólo se puede encontrar profundamente adentro de ti mismo, y no en las leyes y reglas rígidas que pides prestadas porque eres demasiado inseguro como para ahondar en tu propia alma. Pero dado que no te atreves a encontrar allí la verdad, adhieres a reglas ya hechas, y en el momento en que lo haces, moralizas.

Cualquier tipo de bondad que proviene de esta tendencia es siempre una imitación pobre y superficial de la bondad real. Piensas que necesitas reglas y normas que te gobiernen sólo porque eres demasiado inseguro como para confiar en ti mismo. Además, no puedes perder esta inseguridad porque las reglas y normas son en su mayoría tan inadecuadas que quedas sin nada de lo cual sostenerte. Esto crea otro círculo vicioso.

En otras palabras, si no confías en ti mismo tienes que pedir prestada una estructura rígida de moral para protegerte de tus instintos salvajes. Piensas que las alternativas son, o poner en acción estos impulsos salvajes y destructivos o vivir de acuerdo con las reglas externas rígidas. En realidad, éstas no son en absoluto alternativas factibles. La solución sana y constructiva es el crecimiento interno que con el tiempo te hará dejar atrás los impulsos destructivos. Pero allí donde esto todavía no pueda suceder simplemente porque no estás tan desarrollado, no es necesario que actúes esos impulsos sino que deberías solamente darte cuenta de ellos. Entonces podrás verlos sin caer en el error de imaginarte como totalmente malo. Condenarse a uno mismo de modo exagerado está conectado con la segunda condición de la que hablaremos: las reacciones desproporcionadas. Una imperfección tiene el poder de teñir toda tu experiencia emocional de ti mismo. Esto no es un juicio intelectual consciente sino una reacción emocional.

Esta visión negativa extrema que surge de ciertos instintos o sentimientos negativos causa un miedo excesivo. Cuanto más miedo tengas de tus imperfecciones, más estrictamente moralizarás. Cuanto más exigentes sean los criterios de tu imagen idealizada de ti mismo, más rígida será tu superestructura. Pero ésta no es tu naturaleza real. La alienación de ti mismo es tanto el resultado como el origen de esta situación problemática. La rigidez, el miedo, la inseguridad, la intolerancia: todo esto existe en ti a causa de esta autoalienación. Y esta desaprobación de ti mismo es entonces a menudo proyectada en otros.

Tu imagen idealizada de ti mismo no sólo es creada para ganar el amor y la aprobación de los demás – como crees que sucederá – sino que también sirve para protegerte de ti mismo.

Allí donde exista inmadurez y perturbación emocional, también existirá una rígida adhesión a reglas en una forma u otra, lo cual siempre trae consigo la moralización. Este fenómeno a menudo podrá ser difícil de detectar. También puede ser que exista sólo en ciertas áreas aisladas y se manifieste muy indirectamente, requiriéndose un ojo agudo para detectarlo. Mi consejo es: No trabajes para encontrar este fenómeno mediante un proceso artificial e intelectual. Pero date cuenta de que existe en ti, espera encontrarlo en algún momento, y tu trabajo tarde o temprano te llevará a él. Entonces te volverás plenamente consciente de él y verás cómo y dónde es verdad en tu vida interna.

Verifica cómo te desprecias por no vivir en concordancia con la perfección; cómo no te aceptas ni te gustan porque existen en ti tendencias negativas insospechadas. En vez de tratar de eliminar instantáneamente tales emociones, aprende a aceptarte a pesar de ellas. Aprende a ver tus valores reales a pesar de tus tendencias destructivas. Es el único modo de hacerlo. Tu intento de deshacerte mágicamente de lo que todavía existe en ti lleva a la represión y por lo tanto, a una imagen falsa de ti mismo. Lleva no sólo al autoengaño sino también a la alienación de tu yo real, pidiendo prestadas reglas ya hechas. Esta condición produce la actitud de moralizar y toda la rigidez que está ligada a ella.

Las reglas y normas con las que sustituyes a tu yo real podrán no ser siempre generales. Varían de acuerdo con la personalidad, los antecedentes, las enseñanzas tempranas, las circunstancias y el temperamento. Lo que una persona podrá considerar erróneo e inaceptable, otra podrá no hacerlo.

Esta estructura moral toma de hecho el lugar del yo. Confías en reglas en vez de confiar en ti mismo. Ésta es una confianza muy incierta porque tales reglas a menudo podrán ser inaplicables a ciertas situaciones reales. Puede ser que a menudo tengas que andar a tientas cuando te encuentres no sabiendo qué es lo correcto. Sin embargo, si no puedes aceptarte como un ser humano, falible y a menudo confundido, entonces esta confusión inevitable tiene el poder de perturbarte completamente. Podrás atribuir la perturbación a la situación misma, pero en realidad, surge de tu actitud acerca de ti mismo. Siempre querrás encontrar la solución final enseguida. Y este impulso es dictado por la creencia falsa de que demostrarás no tener valor si admites que no sabes la respuesta, o simplemente tienes reacciones negativas y no desarrolladas.

Entonces, lo primero que hay que aprender en este camino ahora es la habilidad de aceptar no sólo tu falibilidad sino también que a menudo no sabes la respuesta. Si aprendes a hacer esto y todavía gustas de ti mismo, entonces de manera lenta pero segura, tus emociones madurarán y tus reacciones cambiarán, y a esto le seguirá una sana confianza en ti mismo, en tus reacciones naturales y espontáneas. Te volverás menos severo contigo mismo y ya no necesitarás la perfección como la única base para el respeto.

Si te es difícil soltar la superestructura de reglas fijas, es sólo porque no puedes aceptar tu falibilidad humana. Me refreno ahora a propósito de mostrarte cómo manejará la persona sana, madura y flexible las confusiones y el deseo de hacer lo correcto. Esto sólo produciría una respuesta forzada y no sincera de tu parte. Primero debes aprender a aceptar tu imperfección sin perder tu fe en ti mismo. Muchos de ustedes se sienten ahora muy infelices toda vez que un asunto es nebuloso y sus reglas y normas conocidas no se pueden aplicar. Primero tienes que descubrir lo que más te perturba.

Esto, en sí mismo, podrá no ser una situación tan desagradable; lo que te perturba es en cambio el rol que juegas en ella, no estando a la altura de tus ideales que requieren que siempre tengas reacciones perfectas y que sepas instantáneamente todas las respuestas. Cuando queda demostrado que esto es imposible, por debajo de tu amargura y tu lástima de ti mismo, no logras perdonarte por esta imperfección. Moralizas contigo mismo. Te encuentras “malo” y “equivocado”, aunque puede ser que conscientemente no admitas tales opiniones.

Este asunto requiere un trabajo intensivo. Algunos de ustedes han empezado a descubrir ciertos aspectos del mismo. Para algunos, el descubrimiento ha evolucionado naturalmente. Otros todavía no han avanzado tanto, pero ciertas percepciones interiores los conducirán a él, entonces, estén atentos. Detecta dónde tienes una actitud de no perdonar, que hace que moralices contigo mismo por no ser perfecto. Descubre dónde y cómo usas reglas preconcebidas y fijas para guiarte en vez de usar tu propia convicción interior, a la que llegas a través de una completa investigación de la situación y de tu rol en ella. Quizás para algunos de ustedes los primeros pasos sean meramente volverse conscientes de una rigidez interior y de una intolerancia consigo mismos y con los demás. Desde allí, el camino conduce a una mayor percepción interior. Se debe repetir muy a menudo que muchas depresiones y desesperaciones están basadas en expectativas acerca de ti mismo que son imposibles de cumplir.

Vayamos ahora al segundo tema: tus reacciones desproporcionadas y tus exageraciones. He mencionado antes cómo a menudo te dramatizas en exceso. Pero en el pasado me refería principalmente a manifestaciones externas burdas, particularmente en lo que se refiere a ciertas estructuras de personalidad. Pero este aspecto existe también en gente que externamente no es dramática en absoluto acerca de sí misma. En otras palabras, esta tendencia podrá no mostrarse. Sin embargo, en algún nivel de reacción emocional, tal exageración existe siempre.

Cuando aprendas a permitir que tus emociones salgan a la conciencia de superficie y luego determines su significado, no sólo encontrarás sentimientos negativos de los que no te habías dado cuenta, como la actitud de moralizar, sino que también descubrirás cómo experimentas tus reacciones y las reacciones de los demás de un modo muy desproporcionado a su valor real. Nuevamente, algunos de ustedes, como resultado de su trabajo, ya han descubierto que existen tales reacciones emocionales exageradas. Han empezado a sentir, al menos en cierta medida y en casos aislados, lo excesivamente fuertes que son ciertas reacciones en relación con la realidad. Esto se aplica no sólo a los incidentes negativos sino también a los positivos o favorables.

Esta dramatización está basada en la visión infantil del mundo como todo bueno y feliz, o completamente malo e infeliz. Hasta ahora no se han dado cuenta en qué medida todavía existe esta actitud en todos ustedes, aun en aquellos que han hecho algunos descubrimientos similares a esto. Esta actitud de “esto-o-aquello” es la base de la perturbación, la inmadurez y la enfermedad emocional, pero especialmente crea la actitud de moralizar y las reacciones emocionales desproporcionadas, aunque esto no se manifieste necesariamente de modo consciente y externo.

Por ejemplo, un pequeño halago, no importante en sí mismo, puede salvarte el día. Una aprobación pasajera podrá marcar una gran diferencia en tu estado de ánimo. Por la misma razón, cualquier pequeña crítica o desaprobación podrá arruinar por completo tu estado de ánimo. Podrá hundirte en la depresión y el mal humor. Lo primero eleva tu confianza en ti mismo de manera desproporcionada; lo último, la reduce desproporcionadamente. Hay muchos otros ejemplos, pero tú tendrás que descubrir estas reacciones en ti mismo a medida que aprendas a sacar de su escondite a tus reacciones emocionales. En cualquier caso, te elevas o caes por un solo aspecto, sea

verdadero o falso, de cómo otra persona piensa o siente acerca de ti. En el primer caso, emocionalmente te experimentas como maravilloso, bueno, perfecto, capaz de inspirar amor, libre de defectos. En el segundo caso, una pequeña crítica hace que sientas que no eres bueno en absoluto, al menos a los ojos de la otra persona. Esto es muy difícil de detectar porque intelectualmente, como sabes bien, es todo una tontería. Toda vez que aparecen tales reacciones, ahogas una evaluación plena de las mismas. Le adjudicas tus reacciones fuertes a otros factores que no son ni la mitad de responsables, o simplemente ignoras cualquier cosa que te haya hecho reaccionar de ese modo. Rápidamente reprimes y desplazas el verdadero origen de tus sentimientos y así te alejas de la realidad. Ya no te ves a la luz de la verdad en relación al mundo que te rodea.

La conexión entre las reacciones emocionales desproporcionadas y el moralizar con uno mismo es completamente evidente. Ambos están basados en una actitud de “esto-o-aquello”, como así también en tus propios criterios severos y tus exigencias para contigo mismo, que se desarrollan a partir de tu falta de aceptación de ser meramente un ser humano. En consecuencia, la aprobación y los halagos te hacen sentir que estás viviendo de acuerdo con tus propias expectativas. Hacen que el mundo parezca bueno, correcto y hermoso. En tales actitudes infantiles de “esto-o-aquello”, esto es así, es definitivo, hasta tu próxima desilusión. Y dado que el mundo es bueno y hermoso, tú puedes ser lo que piensas que deberías ser. Por el otro lado, la desaprobación, la crítica o el fracaso, también son definitivos. Ahora, el mundo es todo negro y malo. Eres incapaz de vivir de acuerdo con lo que piensas que deberías ser. Esa falla única distorsiona toda tu visión y ahora eres todo malo, estás desesperanzado y, en consecuencia, te sientes aplastado. Entonces eres incapaz de tomar la crítica de un modo constructivo. Sí, podrás hacer los gestos externos y parecer que lo haces, pero tus reacciones internas desmienten la apariencia.

Se dice a menudo que un signo de madurez es la habilidad de tomar la crítica y la frustración de un modo relajado y constructivo. Las personas maduras pueden hacerlo porque están en la realidad. No esperan lo imposible de sí mismos y por lo tanto, se aceptan como decentes y agradables sin ser perfectos. Por lo tanto, saben que la crítica no los hace completamente malos y equivocados.

El trabajo en este camino requiere ahora que tomes conciencia de lo que realmente sientes, permitiendo que salgan tus verdaderas emociones y reacciones. Sin eso nunca podrás encontrar lo que impide tu verdadero crecimiento. Este trabajo demanda que deseches la máscara externa de apariencia y que reúnas el coraje de admitir tales reacciones infantiles. Cuanto más fuertemente te aferres a los ideales perfeccionistas de ti mismo, sin estar dispuesto a abandonarlos, más te resistirás a mostrar tus emociones allí donde sería constructivo hacerlo.

Nuevamente, el procedimiento es simplemente permitir que estas emociones salgan sin tratar de cambiarlas, porque todavía no puedes hacerlo. Simplemente reconoce su existencia en ti y aprende a aceptarte a ti mismo. Esto hará más por el respeto genuino por ti mismo que todos los esfuerzos no sinceros y forzados por lograr una perfección idealizada que no es la verdadera meta del crecimiento. Por el mero acto de observar repetidamente tus reacciones, su fortaleza disminuirá. Te volverás capaz de observar tales emociones sin desprecio por ti mismo y, por lo tanto, sin represión y sin moralizar contigo mismo. La sospecha insistente y mayormente inconsciente de que eres incapaz de ser lo que crees que realmente deberías ser, disminuirá porque empezarás a aceptarte. Huelga decir que esta sospecha es bien fundada, sólo que no aceptas la imposibilidad; aún peleas contra ella. A medida que esta sospecha y el enojo contigo mismo disminuyan, automáticamente construirás sobre un suelo real y seguro: sobre lo que es factible. Por lo tanto, tu confianza en ti mismo crecerá en proporción a tu auto-

aceptación. Basarás tu a menudo inconsciente opinión acerca de ti mismo en lo que es realizable, posible y factible, en consecuencia, tendrás seguridad. Cuando basabas tu respeto por ti mismo y tu agrado de ti mismo en criterios que eran irrealizables, imposibles y no factibles, no tenías seguridad. Sólo puedes tener seguridad cuando tus expectativas están en concordancia con lo que es factible.

En otras palabras, cuando la crítica llega a ti o tu voluntad se ve frustrada a causa de tus propias fallas o las de otras personas, puedes aceptarlo de un modo relajado. Sabes que todo tu ser no está en juego, que en realidad sólo está en cuestión un único aspecto de ti o de tu vida. Entonces llegarás a confiar en ti mismo, sabiendo que eres capaz de tomar la crítica con flexibilidad y que eres capaz de aprender de ella. En consecuencia, la crítica no te aplastará; te dará en cambio una nueva percepción interior de ti mismo y de los demás. Por consiguiente, no temerás la crítica ni la frustración ni el fracaso como si fuesen una plaga contra la que tienes que resguardarte constantemente.

Como bien sabes, tales defensas son destructivas en sí mismas. Sin estas defensas, tu alma estará abierta y relajada, brindándote siempre una percepción y una experiencia interna de la realidad. Con tal base el resultado inevitable es una confianza en ti mismo y un respeto por ti mismo reales y seguros, no sus versiones falsas. Los criterios rígidos y perfeccionistas prohíben cometer errores, recibir críticas y experimentar fracasos. Señalan tu falibilidad, la cual no quieres aceptar. Algo en lo profundo de ti, sabe perfectamente bien que no eres perfecto y que inevitablemente cometerás errores ocasionales, recibirás críticas y no lograrás que tus deseos se cumplan. Si niegas este conocimiento interno, niegas la verdad y tratas de basar tu vida en fundamentos falsos. Si aceptas este conocimiento, no sólo aceptas la verdad sino que basas tu vida en algo que puede darte seguridad real. Cuando reaccionas del modo apropiado a tu propia humanidad con todas sus fallas, construyes sobre una roca. Cuando la niegas, construyes sobre arena. Tu seguridad y tu confianza en ti mismo están basadas en estas alternativas. Observar estas reacciones emocionales significa observar tu inmadurez. Sólo haciendo esto crecerá tu madurez.

Y ahora llegamos a una tercera condición que encontrarás cuando observes cuidadosamente tus emociones. Y es el tema sumamente importante de tus necesidades. A medida que haces progresos en llegar a niveles más profundos de entendimiento de ti mismo, puedo mostrarte algunos vínculos más entre estas diversas tendencias de las que en el pasado sólo podíamos hablar como rasgos sin conexión.

Primero, recapitemos brevemente lo que constituye una necesidad. Una necesidad puede ser algo que existe y es real o puede ser algo completamente imaginario e irreal. Permíteme darte un ejemplo de una necesidad real en el reino físico. Si no has comido por un tiempo, definitivamente necesitas comida. Si no la consigues, no puedes sobrevivir. Entonces ésta es una necesidad real. Del mismo modo, puedes tener una necesidad falsa de comida. Si tu cuerpo ha recibido toda la comida que necesita para mantenerse sano, pero persiste un ansia de algo no esencial, entonces tienes una necesidad falsa. Aunque esta necesidad falsa se manifiesta en el nivel físico, viene de una perturbación o un mal manejo emocional y/o espiritual.

En los niveles emocional y espiritual también existen necesidades reales e irreales. Si una necesidad real se descuida a causa de una desorganización y un mal manejo interior de toda la personalidad humana, en algún lugar aparecerá una necesidad falsa. Las necesidades irreales siempre tienen la forma de la compulsión y el ansia. El mal manejo hará que las personas sean impotentes y dependientes de otros para que sus necesidades sean satisfechas.

La diferencia entre los niños y los adultos es que los niños son realmente dependientes de los demás para todas sus necesidades. Son incapaces de proveerse lo que necesitan. La persona verdaderamente madura puede hacerlo. En una persona madura, una necesidad emocional insatisfecha no significa necesariamente que esta necesidad sea falsa; bien puede ser real. Pero algún bloqueo interno debe haber hecho imposible obtener la satisfacción de esta necesidad. Todos están dotados de las capacidades requeridas para satisfacer todas las necesidades en todos los niveles. Si la personalidad no funciona de un modo sano, algunas de estas capacidades estarán paralizadas o incorrectamente canalizadas.

Dado que los humanos tienden a ser subdesarrollados en el campo emocional, es lógico que sus insatisfacciones sean principalmente emocionales. Pero tal subdesarrollo emocional podrá también manifestarse en otros niveles, de modo que necesidades físicas o espirituales podrán originarse también en perturbaciones emocionales.

Cuando uno descuida la satisfacción de sus necesidades reales, inevitablemente aparecen necesidades ilusorias o imaginarias. Éstas deberían ser consideradas como síntomas de una necesidad real insatisfecha.

A primera vista, podrás decir que una necesidad excesiva de aprobación es en sí misma irreal. Esto no es así necesariamente. En cierta medida todo ser humano necesita aprobación ocasional, en forma de aliento, por ejemplo. Si existe una necesidad de aprobación excesiva, y por lo tanto irreal, esto sucede a menudo porque uno inadvertidamente se ha perdido la satisfacción de la necesidad real de aprobación, aliento y éxito. Pero en vez de resentirse con el mundo por no proveerles la aprobación deseada, las personas que trabajan en su crecimiento emocional tratarán de descubrir cómo se han privado a sí mismas de la satisfacción de una necesidad legítima.

El primer paso, como siempre, debe ser volverte consciente de tus necesidades. Tu camino te ayudará a volverte consciente de eso haciendo salir tus emociones en ese punto. Una vez que eso suceda, una vez que puedas sentir el vacío causado por una necesidad insatisfecha y puedas señalarla con precisión, podrás empezar a tratar de entender por qué te has negado a ti mismo lo que necesitabas verdaderamente. Tienes que reconciliarte con el conocimiento de que la toma de conciencia de tus necesidades, reales e irreales, no las satisfará inmediatamente. Primero tendrás que aprender a vivir con la frustración de una necesidad insatisfecha. Verás que eso es posible y que aún así puedes ser bastante feliz y tener respeto por ti mismo. Ésta es la habilidad de tomar la frustración con la actitud madura de que la insatisfacción no es un abismo. Sólo con esta actitud podrás entonces encontrar por qué y cómo causaste esta insatisfacción. Éste es un proceso lento. Si lo abordas con la actitud quizás inexpresada de que debe ocurrir un mejoramiento inmediato en tu vida, harás que sea imposible encontrar lo que necesitas saber acerca de ti mismo.

Al proseguir en esta dirección te volverás consciente de tus necesidades. Entonces aprenderás a distinguir entre las necesidades reales y las irreales al descubrir que puedes tolerar las necesidades reales, mientras que las necesidades falsas tienen una fuerza excesiva y compulsiva. A causa de esto, a menudo las reprimes; son tan fuertes que cuando son negadas, te hacen sentir como si te estuvieses muriendo.

Encontremos ahora el vínculo entre los dos aspectos emocionales de los que hablamos anteriormente y las necesidades insatisfechas. En primer lugar, seguramente puedes ver que los tres comparten el denominador común de la actitud infantil de “esto-o-aquello”. Es imposible soportar la frustración de una necesidad insatisfecha si consideras la frustración como un estado permanente. En ese caso sientes que nunca se puede experimentar nada bueno y favorable. Los niños sienten que cualquier

situación momentánea es permanente. Y tus emociones infantiles, a pesar de tu entendimiento intelectual, todavía sienten así. Exageras la importancia de tu situación actual. Una carencia momentánea te impregna, y emocionalmente no conoces nada más.

En segundo lugar, una insatisfacción señala tu imperfección, tu vulnerabilidad como ser humano. Tu perfeccionismo no da lugar a eso. Cuanto más sumido estás en esta desviación emocional, más reprimes tus necesidades reales, la toma de conciencia de tu insatisfacción y la búsqueda constructiva derivada de ella. Por lo tanto, la insatisfacción aumenta, se regenera y se vuelve más severa.

Tomemos el siguiente ejemplo. En la medida en que seas incapaz de dar amor y afecto maduro, tendrás una necesidad compulsiva de recibir amor y afecto. O, si tu necesidad de aprobación es excesivamente fuerte, está en proporción con tu desaprobación de ti mismo. Dado que no puedes vivir de acuerdo con tus criterios estrictos, sigues moralizando contigo mismo.

Es muy importante que te vuelvas consciente de tus necesidades. No puedes hacerlo por medio del intelecto. Sólo puedes hacerlo si te permites sentir. A medida que aprendas a hacerlo, te asombrarás al descubrir las necesidades que tienes. Entonces evaluarás lo que te ha impedido satisfacer tus propias necesidades. Cuanto más logres tener una percepción interior real de esto, menos severas se volverán las necesidades falsas y más capaz te volverás de satisfacer tus necesidades reales. Huelga decir que esto disminuye tu dependencia de los demás y en consecuencia, aumenta tu confianza en ti mismo.

Encontrarás confianza en tu propia fortaleza y tu propio ingenio para manejar tus dificultades. Pero todo esto requiere que primero te aceptes tal como eres. Es evidente que al entrar así en un círculo benigno, las emociones negativas tales como la lástima por uno mismo, la impotencia, la hostilidad, la culpa y el resentimiento disminuirán inevitablemente hasta que finalmente desaparezcan.

Mis amigos, todavía tienen que encontrar y experimentar emocionalmente estos tres asuntos: moralizar, las reacciones desproporcionadas y las necesidades. Deberías experimentar la profundidad, la amplitud y el significado a largo alcance de estas emociones. Entonces, y sólo entonces, entrarás en un círculo benigno, después de haber roto uno vicioso.

PREGUNTA: ¿Cuál es la diferencia entre moralizar y la rectitud?

RESPUESTA: Depende de cómo se usen las palabras. Es una cuestión de interpretación. "Rectitud" se usa a menudo, por ejemplo en las Escrituras, como hacer lo correcto y ser bueno. Pero en tiempos más recientes esta palabra ha tomado un significado diferente para mucha gente. Cuando la usan piensan en "creerse superiormente recto", el carácter moralizador mismo del que he hablado. De hecho, este uso es apropiado porque lo que se considera rectitud en realidad es a menudo creerse superiormente recto, dado que proviene de la actitud errónea de la que acabamos de hablar en detalle. Es un modo diferente de decir que una bondad falsa, forzada y no sincera produce una actitud de moralizar contra la que mucha gente se rebela. La bondad genuina, que proviene del crecimiento real, nunca tendrá ese efecto en los demás.

PREGUNTA: ¿Qué pasa con la gente que permite que sus emociones guíen su vida sin reconocer las leyes éticas?

RESPUESTA: Debo decir que esperaba esta pregunta. En primer lugar, distingamos entre moral y moralizar. No son lo mismo. En segundo lugar, nunca propuse que las personas deberían poner en acción sus impulsos destructivos. Una cosa es ser descuidada y despiadadamente destructivo, y otra es querer ser un santo, ser sobrehumano y no aceptar tu lado no desarrollado. Aceptarlo no significa aprobarlo o ponerlo en acción. Aceptarlo significa meramente que sabes sin enojo que estos aspectos negativos todavía existen en ti, que no estás por encima de ellos, pero no por eso te desagradas. Tal desprecio de uno mismo está conectado con tener demasiadas expectativas y, por lo tanto, con moralizar.

Podría agregar aquí que las personas mismas que le arrojan su moral al mundo en la cara – quizás porque no pueden distinguir entre la moral verdadera y el moralizar creyéndose superiores - son a menudo aquellos que están más fuertemente afligidos por una sensación de culpa. Ésta podrá no mostrarse; podrán desplazar su culpa mediante actos aún más fuertemente inmorales. Nos alejaría demasiado ahora entrar en esto en detalle. Quizás en este punto la respuesta puede ser resumida del mejor modo diciendo que tu inmoralidad real que todavía existe y que no estás dispuesto a enfrentar, hace que moralices con respecto a ti mismo y a los demás.

Es muy difícil para ti juzgar el estado de la mente y de las emociones de otra persona. No puedes leer la mente de otra persona, pero cuanto más desarrollada esté tu intuición, como resultado de haberte liberado de tus obstrucciones, más lo sentirás. Esta intuición no puede venir del conocimiento porque nunca puedes tener suficiente información acerca de estas cosas. Sin embargo, de un modo intuitivo sentirás una cierta tolerancia y falta de ansiedad acerca de tus propias fallas y de las de los demás.

A medida que desarrolles en ti este sentido moral, percibirás intuitivamente dónde están los demás. Finalmente llegarás al punto en que la moral real esté viva y flexible en ti, y entonces prescindirás de la práctica de moralizar falsa y rígidamente. Quiquiera que haya pensado que mis palabras contenían el mensaje de descartar los códigos morales, todavía no ha entendido su significado. Pero en la salud y la madurez, estos códigos existentes se vuelven tuyos. Siguiéndolos ciegamente, les sacas el espíritu y los conviertes en algo sin vida y falso. ¿Entiendes a qué me refiero?

PREGUNTA: No, no entiendo. Me parece que usaste en tu conferencia, antes de que surgiera la pregunta, la palabra “moralizar”. Ahora usaste “moral”. También parece que lo que ahora llamas “moralizar” tiene un sabor diferente de lo que previamente llamabas “moralizar” o “creerse superiormente recto”. ¿Cómo puedo saber si algo es bueno o malo si no lo comparo con algo, como por ejemplo, el Sermón de la Montaña o la regla de oro? ¿Es ésta una regla demasiado rígida?

RESPUESTA: En primer lugar, en respuesta a la pregunta, hice la distinción entre la moral viviente y el moralizar carente de vida. Además, dije explícitamente que todas las verdades traídas a la humanidad por los grandes, en la historia, siguen siendo verdaderas. Si siguen siendo genuinas o se vuelven falsificadas depende del estado de ser interior de la humanidad, de tus emociones y de tu mente. El mero vivir de acuerdo con estas grandes verdades no indica ni falso moralizar ni moral verdadera basada en el crecimiento interior, el cual está basado en el yo real. Las motivaciones subyacentes y las fuerzas emocionales que están en funcionamiento son las que indican eso. En muchos dichos de Jesús, como así también en lo que dicen otros grandes maestros, encontrarás palabras que sustentan esta conferencia. Estos maestros usaron su propia terminología, adaptada a su tiempo, pero el significado básico sigue siendo el mismo.

Gran parte de tu pregunta ya está contestada por lo anterior y cuando lo estudies con calma, lo verás. No quiero ser ahora demasiado repetitivo. Permíteme repetir sólo esto:

cuanto más necesites reglas, más fuerte será la señal de que no confías en ti mismo. Toda la verdad que fue alguna vez proclamada y enseñada externamente vive en ti. Si no te atreves a ir lo suficientemente profundo dentro de tu ser real, nunca llegarás a esa parte de ti en la que la descubres por ti mismo y de este modo haces de ella una realidad viviente. En consecuencia, seguirás siendo dependiente de la observación de reglas externas. Por verdaderas y hermosas que sean estas reglas, no estarán vivas ni serán verdaderas en ti. En su inseguridad humana, en el miedo y la negación de la imperfección humana, las personas piden prestado lo que una vez estuvo vivo y podría estar vivo otra vez. Sólo necesitan el coraje de volverse ellas mismas, de soltar la rígida estructura de lo que dentro del yo podría y debería estar vivo. ¿Entiendes lo que quiero decir?

PREGUNTA: Bueno, sí y no. Por ejemplo, si robo manzanas, ¿cómo puedo saber que robo si no tengo modo de comparar este acto con otro acto de no robar?

RESPUESTA: Mi querido niño, si nunca en tu vida hubieses oído que robar es erróneo, aun así sabrías, como la persona adulta que eres, que estás tomando algo que le pertenece a otro y que esto es injusto para la otra persona. Aun las personas que no están en un camino de crecimiento y desarrollo de sí mismas lo sabrían si cuestionasen cómo afectan sus acciones a los demás. Darse cuenta de uno mismo en relación a los demás inevitablemente traerá el conocimiento de lo que es correcto y lo que es equivocado. Esto es exactamente lo que estoy tratando de decir: tomar conciencia y darse cuenta, pensar más en la causa y el efecto, siempre producirá lo que es correcto y verdadero.

PREGUNTA: Pero acerca de moralizar, dijiste que todo es una rigidez.

RESPUESTA: Hay aquí un profundo malentendido. Ahora parece creer que yo di a entender que todo acto moral es moralizador y rígido. Todo lo que te invité a hacer es a encontrar dónde existen estas tendencias en ti. Ahora crees que deberías abstenerte de las acciones correctas. No es así. Sin embargo, lo que deberías hacer es descubrir dónde albergas expectativas sobrehumanas, criterios de acuerdo con los cuales realmente no puedes vivir en tu ser emocional, y descubrir tu falta de aceptación de ti mismo en tu totalidad a causa de tu desaprobación de estas tendencias. Esto es el moralizar del que estoy hablando. Además, tal moralizar rara vez se aplica a asuntos burdos, se aplica en cambio a las sutilezas de las relaciones humanas donde los temas no pueden evaluarse simplemente en términos de bueno o malo. El moralizar se manifiesta también cuando, al menos emocionalmente, todo se experimenta como bueno o malo, correcto o equivocado.

Dado que desapruebas los instintos antisociales o inmorales que todavía albergas, niegas su existencia dentro de ti. Y esta negación lleva a moralizar. Tu confusión surge de sentir que la toma de conciencia de tus instintos inmorales te llevará a ponerlos en acción. También estás confundido porque piensas que la desaprobación de tus impulsos inmorales significa la desaprobación de ti mismo como un todo. Ahora ciertamente podrás no darte cuenta de que crees esto, sin embargo, es verdad para cada uno de ustedes. Tu necesidad severa de ser libre de cualquier imperfección, de cualquier instinto inmoral, hace que lo ocultes. Sientes: "No debería ser así", y toda vez que tales imperfecciones entran en tu conciencia, no te perdonas. Te odias y te castigas. Todo esto podrá ser inconsciente en una medida considerable, pero eso no significa que no sea así.

Deberías identificar con precisión esta tendencia, pero esto no significa abandonar todos los criterios morales de acuerdo con los cuales has vivido. Con el tiempo, vivirás de

acuerdo con estos criterios morales a partir de nuevas motivaciones, deseos y razones. Y esto tendrá un efecto enteramente diferente en ti y en los demás.

Tu enfoque de este tema trajo toda la cuestión a un área diferente: la del hacer. Yo no estaba hablando de la acción. Cuando se trata de los sentimientos, de tu propia actitud emocional hacia ti mismo, el requisito del respeto por ti mismo sólo puede estar basado en la verdad. Ahora la verdad es que todavía no eres tan perfecto como querías ser. Si no puedes aceptarte tal como eres, a pesar de los instintos que desapuebas, no podrás crecer y dejarlos atrás.

Podría resumir el proceso interno de este modo: "Si tengo instintos destructivos, soy horrible y no puedo gustarme o respetarme. Dado que esto es demasiado doloroso de soportar, debo apartar la mirada de mis impulsos destructivos y tener la esperanza de que no mirándolos, desaparecerán." ¿Entiendes ahora un poco mejor?

PREGUNTA: Sí, entiendo. Pero todavía no veo dónde entra el moralizar.

RESPUESTA: Cuando uno juzga un todo por una sola parte, entonces ocurre el moralizar. Cuando el todo se vuelve "negro" debido a tendencias parcialmente "negras", o "blancas" para el caso, entonces ocurre el moralizar. Cuando los asuntos se experimentan en términos de bueno o malo, ocurre el moralizar. Hay mucho margen, muchas cosas más que no tienen nada que ver con negro o blanco.

Reserven sus otras preguntas para la próxima vez. Les he dado mucho material. Si a partir de este material tienen suficientes preguntas para hablar de ellas, y lo desean, con gusto daré la próxima vez una sesión de preguntas y respuestas.

Sean benditos, cada uno de ustedes, en cuerpo, alma y espíritu. Que la fortaleza renovada que reciben, debida principalmente a sus esfuerzos, les permita conocerse, aceptarse y gustar de sí mismos.

Estén en paz. ¡Permanezcan en Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation