

EL PERFECCIONISMO OBSTRUYE LA FELICIDAD -

MANIPULACIÓN DE LAS EMOCIONES

Saludos, mis queridos amigos. Dios bendiga a cada uno de ustedes. Bendita sea esta hora; bendito sea su trabajo.

Muchas personas tratan, con toda sinceridad, de encontrar a Dios. Sin embargo, si les preguntaran qué es lo que ello significa de manera exacta, cómo se imaginan que sucederá, les sería difícil dar una respuesta significativa. En tales esfuerzos y esperanzas vagas el hombre, a menudo sin que su mente consciente le sepa, se encuentra en una ilusión, en la imaginación nebulosa de algo al cual ni siquiera puede ponerle el dedo encima. No obstante, por supuesto que hay tal cosa como "encontrar a Dios." En realidad y en la salud, ello es un proceso muy concreto; no tiene nada de vago, ilusorio o poco realista. Al hablar de "encontrar a Dios," muchas gentes piensan en una variedad de cosas diferentes. Encontrar a Dios significa encontrar al ser real. Si, en algún grado, te encuentras, estás en una armonía relativa. Entiendes y percibes las leyes del universo; eres capaz de amar, de relacionarte y de experimentar la felicidad. En verdad eres responsable de tí mismo. Tienes la integridad y el valor de ser tú, aún a expensas de quedarte sin aprobación. Todo ello significa que has encontrado a Dios --sin importar el nombre que le hayas dado a este proceso. También podría denominársele volver a casa desde la enajenación del ser real.

Hay muchos aspectos que indican el sentido del ser del hombre. Por ejemplo, su capacidad de experimentar y de dar alegría. No puedes dar alegría si no eres una persona alegre.

¿Cómo puede suceder esto, ya que el hombre vive en un mundo muy imperfecto? El concepto consciente, así como el inconsciente, del hombre acerca de una vida feliz siempre está conectado con el de una vida perfecta. No puede gozar la vida si él es imperfecto, y si sus vecinos, la situación de su vida, sus relaciones son imperfectas. Este es una de las mayores confusiones y conflictos internos. A nivel intelectual todos ustedes saben que no hay perfección. Por ello, a menudo reprimes tus reacciones ante una situación imperfecta --dicha represión hace que se incrementen la confusión y el conflicto al respecto, en vez de que disminuyan. Una cosa es profesar un conocimiento superficial, y es algo completamente distinto cuando tienes la experiencia emocional de ese mismo conocimiento que profesas tener. En el transcurso de este trabajo a menudo te has encontrado este tipo de discrepancias, pero en relación a lo que estoy diciendo, estás todavía poco consciente de tu exigencia interna en torno a la perfección. He discutido sobre ello de muchas maneras en el pasado, pero considero que es necesario que regreses a este tema, relacionándolo ahora a la enajenación del ser real y cómo ésta niega la felicidad en la vida a través del perfeccionismo. Me atrevo a decir, amigos, que ninguno de ustedes, independientemente del progreso que hayan logrado, está consciente del grado al que su necesidad de perfeccionismo contradice el conocimiento externo y, al mismo tiempo, impide una vida feliz. ¡No cien por ciento feliz, no! Pero sí una vida en la que vives plenamente y obtienes la felicidad de la experiencia, del crecimiento, del sentimiento, a un grado mucho mayor que antaño.

Por extraño que parezca, mientras más aceptes la imperfección, tendrás más felicidad para dar y recibir. Tu capacidad para la dicha depende de tu capacidad para aceptar la imperfección. No como una teoría o como palabras que pronuncies, sino en tu experiencia emotiva. Como sabes, éstos son dos puntos muy diferentes. Se necesita una gran cantidad de búsqueda interna, de trabajo sistemático y de voluntad para ser sincero contigo mismo para poder descubrir esta discrepancia, y hasta para aceptarla por el momento.

Sólo al aceptar, digamos que una relación imperfecta --y esto no implica de ninguna manera la sumisión enfermiza que nace del miedo a la pérdida o a la reprobación-- derivarás alegría y podrás darla en dicha relación. Sólo al aceptar tu imperfección podrás comenzar a crecer y a experimentar el gozo de tu propia individualidad. Esto es así debido a que tus demandas son incompatibles con la realidad como tú la conoces.

Sin embargo, ya que la mayor parte del tiempo ni siquiera te das cuenta de lo que te pierdes, de aquello que, en tu percepción, se queda corto de la perfección que buscas, que tú crees que debieras o pudieras tener. Ese hecho hace imposible que tú crezcas lo suficiente para ser capaz de aceptar la imperfección. Reprimas aquello que no ves: tus frustraciones, tus insatisfacciones. Ni siquiera estás consciente de ellas, aún cuando sabes de algunas. Vagamente pasas por encima de ellas, con el conocimiento externo de que no puedes tener la perfección. Por lo tanto, no te das cuenta de cómo no le atinas, de cómo te rebelas en contra, de la gran cantidad de energía destructiva que se genera en tí por el hecho de que no estás consciente de tu falta de realización. Esta represión no sólo es dañina porque de manera consciente te darías cuenta de que muchas frustraciones son innecesarias y podrían ser eliminadas cambiando tus patrones responsables de dichas frustraciones, sino que es dañina en que no puedes aceptar aquello que es imposible de cambiar: la imperfección como tal. Sólo estando consciente puedes estar en la posición de discriminar sobre en dónde puedes cambiar e incrementar tu realización; y en dónde sencillamente deseas aceptar porque dicha alternativa es más favorable. En tu interior, a menudo está la desviación de la rebelión en contra de aquello que no puede cambiarse en tu mundo tan sólo porque no puede existir jamás la perfección, mientras que por otra parte te estancas en tu proceso de crecimiento -debido a tu perfeccionismo- de manera que no cambias patrones internos, lo que te traería una realización mayor que la que tienes en la actualidad.

Un paso importante para poder ser tú, es el de permitirte el lujo de enfrentarte a tus deseos, a tu falta de realización, a tus anhelos, a tus quejas en contra de la vida o del destino, de los otros, o de ti mismo. Encuentra en relación a qué es que te sientes defraudado. Resientes el hecho de que algo sea imperfecto. Para poder aceptar la imperfección de manera plena, primero tienes que darte cuenta de tu resentimiento en contra de ella. Y sólo cuando seas consciente por completo de tu resentimiento en contra de la imperfección es que puedes comenzar a aceptarla. Y, únicamente al aceptar la imperfección, podrás tener una vida feliz, podrás derivar gozo de tus relaciones. Pero en tanto que te esfuerces de manera inconsciente por lograr un perfeccionismo que no existe en tu esfera terrestre, sin que estés consciente de hacerlo, no puedes aceptarlo, y -por lo tanto- tu vida y tus relaciones estarán echadas a perder. No puedes crecer, y por consiguiente, cambiar aquello que se puede cambiar y que podría ser mucho mejor, aún cuando nunca sea perfecto.

Parecería una paradoja el que sólo puedas ser capaz de ser feliz si aceptas la imperfección; de ser capaz de crecer únicamente si aceptas tu propia imperfección. Pero

si en verdad lo piensas, verás que es así. Suena fácil, pero no siempre lo es, ya que estás tan ajeno a tus reacciones y a tus sentimientos que propicias tantos subterfugios y tantas rendijas escondidas que hacen que el que tomes consciencia de ellas sea un proceso que exige toda tu atención y tu voluntad interna real. No obstante, una vez que hayas logrado cierto progreso a este respecto, será la cosa más sencilla del mundo, puesto que es la verdad.

Una vez más, se trata de la verdad. La realidad, o verdad, de tu mundo es la imperfección. Y la realidad, o verdad, del estado personal de tu alma y de tus emociones es tu queja en contra de la imperfección. La única manera de que tengas unos cimientos sólidos para seguir adelante, es a través de enfrentar la verdad y aceptarla, de enfrentar la realidad de ambos hechos.

Aún los pasos del trabajo en éste Camino están permeados con dicha actitud perfeccionista, por sutil que sea. "Ya debí de haber resuelto mis problemas. No puedo estar contenta mientras mis problemas estén sin resolver; por lo tanto, debo de estar impaciente, de ser compulsiva y de estar inquieta al respecto. No puedo vivir en el presente, sino que debo de buscar de alguna manera, y de vivir en el mañana cuando espero ser perfecto para poder experimentar la felicidad perfecta, el amor perfecto, la relación perfecta." Esta actitud nunca es consciente; no la piensas en estos términos. No obstante, si tradujeras tus emociones, a menudo dirían exactamente eso. Cada vez que se te ocurre que nunca resolverás todos tus problemas en esta vida, tienes una tendencia a sentirte desanimado y hasta a sentir "¿de qué sirve? ¿para qué enfrentar todas estas verdades sobre mí?" Dicha reacción muestra justo la actitud perfeccionista en torno a tu proceso de crecimiento. Tu expectativa inconsciente es la perfección total, no la de un crecimiento gradual, paso a paso.

No tienes que tener una ausencia de problemas. No puede ser. Para poder vivir plenamente, para incrementar tu conciencia, para crecer a través de la capacidad de la experiencia emotiva plena, no tienes que ser perfecto de antemano. Todo lo que tienes que hacer es mirar dentro de ti y de evaluar lo que ves; de hacer selecciones internas que conlleven la flexibilidad de cambiar. Si esto sucede, te vuelves menos imperfecto, pero sólo a través de aceptar la imperfección. Sin hacer esto, nunca podrás en realidad ser lo suficientemente flexible para cambiar. Tu prisa y tu vergüenza de no ser perfecto crean un muro rígido que imposibilita el crecimiento y el cambio.

El problema es que el hombre a menudo se encuentra obstaculizado por la actitud de todo/nada. Siente que o debe de esforzarse por la perfección inmediata, negando su imperfección existente, o de que debe de dejar de esforzarse totalmente por progresar. El aceptar la imperfección significaría, entonces, el estancarse y ni siquiera intentar cualquier crecimiento y cambio. Ambos extremos son interdependientes, como lo son todas las actitudes extremistas. La única manera de que la actitud sana, constructiva y productiva se vuelva parte integral del ser es a través de soltar ambas actitudes extremistas.

Hay otra deflexión sutil en la actitud errónea del perfeccionismo, es decir que tu énfasis, de manera inconsciente, se encuentra encaminado a volverte perfecto de acuerdo a los cánones que te imponen el mundo, la religión, reglas; en otras palabras, a través de la autoridad externa. Este esfuerzo, por sutil que sea, es la causa de, y te lleva a, una mayor enajenación de tí mismo. El acercamiento productivo es el de encontrar qué es lo que tú sientes, deseas, temes -y luego el de encontrar cuál es tu meta interna- la meta de tu ser real.

Si tú intentas el crecimiento en vez de la perfección, vivirás en el presente. Dejarás a un lado los valores sobrepuestos y encontrarás los tuyos. Prescindirás de pretensiones vagas y de sobreimposiciones con la actitud oculta, pero sin embargo presente, de que haces lo que haces por guardar las apariencias, más que para ser honesto contigo mismo. Esto lleva a un sentido del ser; y te aleja de la enajenación. Ello te conducirá a un estado de identificación contigo mismo, de anclarte a ti, más que a quedarte en los niveles periféricos.

Muchos de ustedes dirán con rapidez, "Oh, yo no finjo; no hago nada por guardar las apariencias," y por supuesto que no estoy hablando de un nivel externo burdo. Pero, cuando se trata de las sutilezas internas de tus esfuerzos emotivos, no hay un ser humano que esté por completo libre de ello.

Así que, acepta la imperfección, pues sólo entonces podrás crecer. Al no aceptarla, no puedes crecer. La existencia misma de tu perfeccionismo inhibe el crecimiento, causa rigidez y extremismo interno.

El hombre está tan indoctrinado con la tendencia a manipular y a influenciar sus emociones, el flujo libre de sus sentimientos, que llevará mucho tiempo, observación y atención de parte tuya el darte cuenta poco a poco de cómo lo haces en verdad. Una vez más, es el perfeccionismo que te lleva a ello. Debido a que muchas de las emociones que están en la superficie de tu mente inconsciente son imperfectas, tratas a la fuerza de imponerles emociones no genuinas. Y cuando tu vida emotiva no puede funcionar de manera natural y orgánica, sin que esté entorpecida por órdenes sobrepuestas, ¿cómo puedes dejar salir tu ser real? El ser real siempre se atreve a ser espontáneo. La espontaneidad es imposible cuando las emociones están entorpecidas. Dicho entorpecimiento puede darse de muchas maneras sutiles. Hasta puede darse mediante un sobre-emocionalismo enérgico que podría tentarte a creer que no estás dirigiendo en absoluto el flujo libre de tus emociones. En ocasiones hemos hablado en torno a la sobre dramatización, la exageración y el convencerse de sentimientos más fuertes que los que existen en realidad. Observemos ahora este fenómeno a la luz de la enajenación del ser; comprendamos por qué este proceso, aparentemente inofensivo, es tan dañino.

Pero antes de eso, miremos otra manera de manipular las emociones -el de prohibir su fuerza total, de atontar su intensidad. Ambos procedimientos interfieren con el flujo natural. En las dos instancias no hay una confianza en que va a funcionar la vida emotiva ni se fomenta su crecimiento. En ambas instancias un tipo de precaución equivocado, un miedo no realista y una voluntad enérgica tienen un rol en las motivaciones inconscientes. Las dos maneras pueden ser adoptadas por la misma persona, y a menudo lo son. Cuándo se adopta una postura y cuándo la otra depende de muchos factores, tales como la estructura de la personalidad, las pseudo-soluciones, los problemas vitales, etc., etc.

El observar, el darte cuenta de cómo los sentimientos no pueden funcionar de manera natural se convierte en una tarea en sí, siendo posible sólo después de progresar mucho en este trabajo.

Los factores más determinantes para cualquiera de las alternativas son el miedo y la corriente forzante. Esta última se debe a tus fuertes necesidades reprimidas, que son tanto más enérgicas porque no tienes conciencia de ellas, de menos de su intensidad. En el momento en que estés completamente consciente de una necesidad, y la entiendas en

todos sus aspectos, la urgencia se aleja e igual sucede con la compulsión que, de menos en parte, es responsable de que corrompas tus emociones genuinas.

La urgencia de las necesidades no reconocidas hace que incrementes tus emociones fuera de toda proporción a su intensidad actual. De manera inconsciente es como si dijeras, "si mis emociones son lo suficientemente fuertes, serán gratificadas." O si tienes un carácter más miedoso y pesimista, no admitirás su existencia, ni su urgencia y constreñirás esas emociones hasta que no existan más, esto es, lejos de tu conciencia. En las dos instancias no te das el lujo de dejar fluir tus emociones, de observarlas, de aprender de ellas y de reconocer tu verdadero estado interno. El hacer que tus emociones sean más fuertes o más débiles de lo que son en realidad es un sabotaje violento, que estropea su funcionamiento. Substituyes a otras facultades por las emotivas, y así nace una discrepancia y una falta de armonía. Queda prohibida la riqueza de los sentimientos y así te empobreces. Vives en la periferia, que es la vida superficial que discutí con anterioridad.

La primera meta a este respecto debe ser la conciencia total de lo que en verdad sientes y quieres. Siéntate, y permite que tus sentimientos afloren en la superficie de tu conciencia. Ello no significa que siempre des seguimiento a ciertas acciones, pero cuando estos sentimientos se muestran en su intensidad natural, o falta de intensidad comparado con lo que pensabas que sentías anteriormente, sin aumentarlos o disminuirlos, te dará un vislumbre preciso de lo que significa tu ser real. Además, te dará una perspectiva muy diferente sobre ciertos problemas de tu vida y sobre ti.

De manera recurrente haces la siguiente pregunta: "¿Cómo puedo saber qué es mi ser real? Estoy tan acostumbrado a estos niveles falsos, a estos niveles defensivos sobrepuestos, que se han vuelto normales para mí y ya no puedo distinguir cuál es mi yo verdadero, y cuál es el mecanismo defensivo de protección." Al observar la exageración emotiva frente a la represión, por fin verás cómo reacciona el ser real, a menudo entre estos puntos altos y bajos, Y cómo tus sentimientos verdaderos, cuando no están manipulados por necesidades de las que no eres consciente, crearán una situación interna muy distinta, y -por lo tanto- eventualmente crearán una situación externa diferente.

Este no es, en verdad, el tipo de trabajo que puedes llevar a cabo en tus sesiones personales. Es posible que surja a la discusión, y así pasará, pero la conciencia de lo que estamos hablando sólo se logrará a través de la observación cuando estás a solas. Por supuesto que todo el proceso de este trabajo, en privado y en grupo, te capacita a ser cada vez más consciente de lo que realmente sucede en tu interior.

Al relajarte y permitir que surjan tus sentimientos verdaderos, podrás encontrar cómo te sientes de manera genuina, por oposición a las emociones manipuladas hasta ahora. Cuando revises cómo reaccionaste a ciertos incidentes, podrás ser capaz de preguntarte, "¿en verdad son tan fuertes mis sentimientos al respecto?" o "¿realmente estoy tan poco preocupado por algo que puede lastimarme a final de cuentas?" Te cuestionarás si tus miedos, deseos o principios arraigados a los que piensas que debes de allegarte no son los responsables de que agrandes o minimices tus emociones. ¿Acaso uno de tus "debes" en torno a la otra persona, o tu mismo es responsable de la corrupción de tus sentimientos naturales, genuinos? La verdad en torno a tus sentimientos no puede ser contestada por nadie que no seas tú. Al determinarte a observar tus nuevos sentimientos sin manipular hacia uno u otro lado, emergerá de ti un nuevo vigor, una nueva certeza,

puesto que dichos sentimientos reales, carentes de manipulación, surgen de tu ser real. Esto sucede sólo después de que has atravesado el laberinto de experimentar todo tipo de emociones que han sido sobrepuestas por tus pseudo-soluciones y tus mecanismos de defensa. Si no te atreves a experimentar estas emociones dolorosas --tal vez porque evites dicho dolor ligero, o debido a que pienses que deberías de estar por encima de todo esto en la perfección-- ¿cómo puedes entonces descubrir su causa y llegar a la profundidad de la realidad de tu ser? ¿De qué manera podrías convencerte de la verdad absoluta que es que estas emociones dolorosa -ya sea que las exageres o las reprimas- son ilusorias, no verdaderas, y que realmente no te sientes así, aún cuando en este momento estás en la agonía de emociones dolorosas, destructivas. Te has condicionado a ello, pero esto no lo vuelve real.

El descubrimiento de su ausencia de realidad es un gran alivio, pero no puedes llegar hasta él si no estás dispuesto a sentarte y dejar que tus sentimientos surjan al frente, y de hacerte las preguntas pertinentes. Atrévete a sentir lo que sientes, independientemente de si está bien o mal, de lo que pienses que deberías de sentir, o de lo que creas que se supone que deberías de sentir. O, si sobre dramatizas lo que crees que otra persona debería de sentir o hacer, puesto que ésta es, en general, la razón principal para exagerar la intensidad de tus sentimientos. Es la medida de forzar al otro.

Observen esto, amigos míos. Todos ustedes tienen las dos maneras de manipular sus emociones. La sobre dramatización está conectada con la pseudo-solución del poder. La represión de los sentimientos está conectada con la pseudo-solución de retiro, de la serenidad falsa, de escapar de vivir y de experimentar. Ambas alternativas conducen a una superficialidad que no es la experiencia real. Podrías decir, a la ligera, que el que sobre dramatiza mostrando sentimientos más fuertes que lo que pueda tener en realidad, siente, de hecho, de manera muy aguda. Y les digo, amigos míos, que todo aquello que no es realmente genuino conduce a, y es resultado de, la auto enajenación y, por lo tanto, es superficial. Aún si parece que prosperas a base de emocionalismo, no es la experiencia real de tu alma. Te adjudicas este sobre-emocionalismo tal vez debido a que, de manera inconsciente, quieres doblegar a la vida y a los otros de acuerdo a tus necesidades. Esto es una manipulación en el sentido estricto.

En cuanto al retiro, que se conecta con bajarle la intensidad a lo que sientes en realidad, se explica solo. Es muy obvio a partir de lo que dije sobre el tema de las pseudo-soluciones, conectado con las últimas dos conferencias.

Concéntrense ahora en esto, amigos míos; les llevará a cosechar resultados muy importantes. Pregúntense qué es lo que sienten en realidad. A veces puede no ser tan fácil de ver porque puedes, vagamente, pasar por encima de un incidente y no registrar una reacción particular mientras que, en realidad, sí hay una reacción de tu parte. El proceso de pasar por encima de tus reacciones verdaderas es un fenómeno tan universal que es la causa de la conciencia disminuida de la vida, del ser, de la enajenación del ser real. La conciencia de la vida y de los demás sólo puede resultar de la conciencia de sí. Y la auto- conciencia no es más que este proceso de reconocer cómo reaccionas en verdad. Tal vez de manera externa no reaccionas diferente de tu reacción interna, nada más estás ofuscado y poco consciente y medio dormido hacia cualquier experiencia. Para despertarte y volverte absolutamente consciente, se necesita tiempo, esfuerzo, concentración y entrenamiento al respecto. No llega de la noche a la mañana.

Una vez que comiences a andar en este aspecto específico de tu camino, encontrarás a menudo que te das cuenta de cierta reacción de tu parte, quizá unos días después de que ocurrió. Tu primer impulso será enojarte por notarlo luego de tanto tiempo cuando "deberías" de haberte dado cuenta de inmediato. No obstante, esto muestra un avance ya que durante tu vida, hasta ahora, sin este avance es posible que nunca te hubieras dado cuenta de tu reacción verdadera. Podrías haber pasado de largo en una auténtica ceguera y ausencia de conciencia. Una reacción atrasada sí que es progreso comparada con una ausencia de reacción consciente. A este respecto, sólo si aceptas tu imperfección -de que no puedes, de inmediato, volverte perfectamente consciente-, te regocijarás con dicho proceso de crecimiento y podrás proceder a crecer más y a acortar el intervalo entre el incidente y el darte cuenta de tu reacción. La sincronización de estos dos factores se da después de un desarrollo paso a paso a este respecto. Sólo después de que te conscientizas por completo del hecho de que la mayor parte del tiempo eres ciego ante tus reacciones, es que la ceguera puede desaparecer de manera gradual. Y al ser más consciente de lo que en verdad acontece en tu interior, puedes darte cuenta del perfeccionismo inconsciente que sigue existiendo y que imposibilita que aceptes a la gente, a las relaciones, a tí mismo y a la vida como son. Por lo tanto, no puedes contender con nada de esto y le sacas el peor provecho. Haces que te sea imposible derivar felicidad de la ausencia de perfección de una situación, una relación, de tí mismo.

PREGUNTA: ¿La aceptación gozosa de la ausencia de perfección acaso no conduce a una pérdida de ambición para lograr un mayor desarrollo?

RESPUESTA: No, para nada. Si deseas crecer, y si te das cuenta de que sólo puedes crecer un paso a la vez, y de que estás lejos de la perfección, no puedes estancarte. El aceptar tu ausencia de perfección no significa que desees permanecer estático. Sólo significa que sabes que en esta vida nunca serás perfecto, pero que deseas de todo corazón, crecer y cambiar en donde sea posible. Esta es una diferencia clara. Como lo he mencionado antes, ésta es la única manera en que puedes crecer. No obstante, si eres perfeccionista, es tal carga, te lleva a tal rigidez y a fingir y a estar tan desalentado, que el crecimiento se vuelve imposible. Ya sabes esto hasta cierto grado. En donde quiera que has encontrado esta gran auto-imagen idealizada, con todas sus exigencias tiránicas hacia tí, con todos sus debes y tienes que, te será posible ver que justo en donde existía es donde no has crecido. Sólo has crecido en donde el ser idealizado no te gobernaba. El perfeccionismo conduce al fingimiento y a la rigidez -y ello excluye el crecimiento y el desarrollo, así como el cambio. Únicamente cuando puedas relajarte en torno a tu falta de perfección, cuando puedas estar tranquilo respecto a ello y no necesites fingir para encubrirla, sólo entonces crecerás. Sólo entonces estará tu alma adecuada para crecer, sólo entonces está abierto el suelo para el crecimiento.

Sean bendecidos, todos ustedes. Continúen en su trabajo, en su crecimiento paso a paso, puesto que ello es la gloria de su vida. No es para cumplir con un deber, sino para hacerse más capaces de ser en la felicidad, y así volverse capaces de darla en su actual vida imperfecta, con sus relaciones imperfectas. Sean benditos, mis amigos. Estén en paz; estén en Dios.