

MORALIZAR – REACCIONES DESPROPORCIONADAS – NECESIDADES

Saludos, mis queridísimos amigos. Que Dios los bendiga a todos. Bendita sea esta hora.

La última vez traté la importancia de hacerse conscientes de sus emociones. Hablé de la negligencia de la humanidad respecto al desarrollo emocional. Esta noche deseo discutir algunos aspectos importantes de aquello que pueden esperar encontrar, una vez que les permitan a sus emociones alcanzar la conciencia externa. Éstas están generalmente presentes, y cada uno de los seres humanos las tiene todas en mayor o menor medida.

Una vez que se suspende la represión, no sólo se encontrarán con emociones negativas individuales muy bien definidas, tales como la hostilidad, el resentimiento, la agresividad, la envidia, etc., sino que además de estos sentimientos negativos, se encontrarán con ciertos estados totales que prevalecen en la psique. Es importante reconocer la existencia de estos estados, el significado que tienen en términos de realidad y madurez, y la manera en que engendran las emociones de las cuales ustedes, consciente o inconscientemente, se sienten tan culpables.

Así que permítanme tratar tres de esos estados. El primero del que quiero hablarles es la tendencia a moralizar --tanto con respecto a ustedes mismos y, por consiguiente, también con respecto a los demás. Frecuentemente, dicha moralización no aparece exteriormente en lo absoluto. De hecho, exteriormente pueden manifestar lo diametralmente opuesto. Pero internamente existe en mayor o menor medida en todos los seres humanos. Ya habíamos discutido este aspecto en el pasado en relación con la imagen idealizada de sí mismo; con las demandas y expectativas desmedidas para con uno mismo y, por tanto, con los demás; con los parámetros rígidos de acuerdo a los cuales uno piensa que debe de vivir. Pero no hemos considerado este tema desde el punto de vista de la moralización. Pues, si se exigen a sí mismos normas de perfección imposibles de alcanzar, necesariamente tenderán a moralizar. Y deseo mostrarles la manera en que moralizar sofoca el espíritu viviente del bien y de la verdad al que aspiran; la manera en que los vuelve arrogantes e intolerantes; la manera en que les impide la humildad de aceptarse a sí mismos y, por tanto, de gustarse a sí mismos. Sin esto, el respeto a uno mismo es imposible.

Todo esto deberán encontrarlo en sus emociones. Una cosa es conocer y entender estas teorías, pero otra cosa totalmente distinta es vivir y experimentar estos estados en su interior. Sólo este trabajo de exploración de las profundidades de sus emociones y de ir adquiriendo claridad con respecto a su significado hará posible cambiar estos estados que son tan dañinos. Este aspecto de moralizar puede existir de muchas maneras sutiles, aún entre aquellos que parecen rebelarse, exteriormente, en contra de todas las leyes y reglas moralizantes.

Muchos de mis amigos se han encontrado de manera natural con esta tendencia durante su trabajo reciente y el progreso subsecuente. Independientemente de las palabras que utilicen para designar este aspecto, el haber descubierto este elemento definitivamente demuestra su progreso. En vista de que algunos de ustedes se han topado con este aspecto, o están a punto de hacerlo, quiero retomar este tema más detalladamente y mostrarles conexiones que no habrían sido capaces de entender sin el avance que han tenido en este trabajo. Esto también se aplica a los otros dos aspectos que voy a tratar esta noche.

¿Cuál es el significado de este moralizar? De entrada podrían pensar: "¿Qué tiene de malo? ¿Acaso no nos enseña todo lo que tiene que ver con lo bueno y lo correcto, no sólo en la religión, sino en todas las filosofías, la importancia de la bondad, la decencia, la rectitud?, ¿No debemos adherirnos a estas reglas? ¿No las necesitamos? Sin ellas tal vez no seríamos tan buenas personas". Es cierto, como ya he sostenido con tanta frecuencia, que la humanidad aún se encuentra en un estado de desarrollo demasiado rudimentario como para poder vivir sin leyes externas. Cuando se trata de conductas y acciones, tales leyes nos sirven de protección y son necesarias. Pero es totalmente distinto exigirse a ustedes mismos estar absolutamente libres de impulsos y emociones negativas, y rechazarse a sí mismos porque éstos existen. Esta no-aceptación de ustedes mismos como son actualmente, los induce a ocultar aquello que desaprueban y, en el momento en que la crisis lo hace aflorar, tienen una actitud severa, rígida y moralizante con respecto a ustedes mismos. Una cosa es saber que algo está lejos de ser perfecto, y otra prohibirse a ustedes mismos sentir lo que no pueden evitar sentir en ese momento, y luego sentir aversión por la totalidad de sí mismos --como ocurre con tanta frecuencia-- aunque puedan no ser conscientes de ello.

Mientras su conducta 'correcta' esté motivada por una severa auto moralización basada en lo que es "bueno o malo", su bondad o rectitud no serán genuinas. No provienen de la introspección natural y del crecimiento interior, sino que surgen del miedo, del miedo que albergan en su interior respecto de sí mismos, de su imperfección. Por lo tanto, esa "bondad" es vana, poco convincente, tanto para ustedes mismos como para los demás. Es una compulsión. Y no pueden estar situados en la realidad, pues la realidad no puede evaluarse en términos de bueno o malo. En cuanto ya no se aplica a asuntos muy globales, los límites se vuelven muy sutiles y vagos y ya no es posible establecerlos mediante juicios a la ligera en términos de bueno o malo. La verdad sólo podrán encontrarla en lo más profundo de ustedes mismos y no en las leyes y reglas rígidas que toman prestadas porque son demasiado inseguros como para sondear su propia alma. En lugar de hacerlo, se adhieren a las reglas preestablecidas y en el instante en que lo hacen, están moralizando.

Cualquier clase de bondad que resulte en estas condiciones siempre será una pobre y superficial imitación de la bondad real. Sólo porque son demasiado inseguros para confiar en sí mismos, piensan que necesitan reglas y ordenamientos que los gobiernen. Y, al hacerlo, no pueden deshacerse de esa inseguridad y se vuelven cada vez más y más inseguros. Esto es así porque las reglas y ordenamientos la mayoría de las veces son tan inadecuados que se quedan sin nada a qué aferrarse. Esto crea otro círculo vicioso.

En otras palabras, si no confían en sí mismos, tienen que apropiarse de una estructura rígida de moralidad a fin de protegerse de sus indómitos instintos. La alternativa tampoco consiste ni en darle rienda suelta a estos impulsos indómitos y destructivos, ni en vivir de acuerdo con estas reglas externas rígidas. En realidad no existe ninguna alternativa en absoluto. La manera sana y constructiva es aquella que se crea a través del conocimiento interno que eventualmente los conducirá fuera de los impulsos destructivos. Pero en las situaciones en que esto aún no puede llevarse a cabo porque simplemente no han logrado un nivel de desarrollo lo suficientemente elevado, no necesitan darles rienda suelta a esos impulsos, sino que simplemente deberán percatarse de ellos. Entonces podrán ver que existen, sin caer en el error de verse a ustedes mismos como totalmente malos, despreciables y negros. Esta exageración de su auto-evaluación está conectada con el segundo estado que abordaremos dentro de un momento. Una imperfección tiene el poder de matizar toda su experiencia emocional en relación con ustedes mismos. Este no es un juicio intelectual consciente, sino una reacción emocional con relación a ustedes mismos.

Debido a esta visión de total negrura que surge de sólo unos cuantos instintos o sentimientos negativos determinados, les tienen un miedo excesivo. Mientras más temen estas imperfecciones, más rigurosa será la estructura moralizadora. Entre más exigentes sean los estándares de perfección de su propia imagen idealizada, más rígida será la superestructura, la cual no es su naturaleza real. La alienación de ustedes mismos es tanto el resultado, como el origen de esta difícil situación. La rigidez, el miedo, la inseguridad, la intolerancia existen en su interior debido a este estado. Y esto frecuentemente es proyectado sobre los demás.

Su imagen idealizada no sólo la crearon para que los demás les dieran amor y aprobación (tal como ustedes creen que sucederá), sino que también tiene el propósito de protegerlos de ustedes mismos.

Dondequiera que exista inmadurez y desorden emocional, necesariamente se encuentra, de una u otra manera, una superestructura de adhesión rígida a reglas, que siempre tiene como resultado la moralización. Este aspecto frecuentemente puede ser difícil de detectar. También puede existir sólo en ciertas áreas aisladas y manifestarse de maneras muy indirectas, necesitando de un ojo certero para ser detectado. Yo les aconsejo que no se esfuercen por encontrar este aspecto mediante un proceso artificial e intelectual, sino que estén conscientes del hecho que existe en su interior. Esperen encontrarlo en algún momento y su trabajo los conducirá, tarde o temprano, a ese estado. Entonces adquirirán plena conciencia de él y verán de qué manera y en qué aspectos de su vida interior es cierto esto. Constaten la manera en que se desprecian a ustedes mismos por no alcanzar la perfección; la manera en que no se aceptan y no se gustan porque existen tendencias negativas insospechadas en su interior. En lugar de tratar de rápidamente deshacerse de estas emociones, aprendan a aceptarse a pesar de ellas. Aprendan a ver sus valores reales a pesar de la existencia de las tendencias negativas. Esa es la manera en que debe ser. Esta es la única manera. Como intentan desaparecer por arte de magia aquello que sigue existiendo en ustedes, eso los conduce a la represión y, por lo tanto, a una imagen falsa de ustedes mismos. No sólo los conduce al autoengaño, sino a la alineación de su ser real al adoptar reglas preconcebidas. Este estado es el que produce la actitud moralizadora y toda la rigidez que va ligada a ella.

Estas reglas y ordenamientos, que se encuentran en el lugar de su ser real, pueden no ser siempre de carácter general. Varían de acuerdo a la personalidad, a sus antecedentes, a los primeros aprendizajes, a las

circunstancias y al temperamento. Dejando a un lado la ética general, lo que a una persona puede parecerle equivocado y prohibido, a otra puede no parecerle así.

Esta estructura realmente toma el lugar del yo. De manera que confían en reglas en lugar de confiar en ustedes mismos. Y esto constituye una seguridad muy endeble, dado que esas reglas con frecuencia no son aplicables a ciertas situaciones de la realidad. Muchas veces tendrán que andar a tientas y confrontarse con una situación en la que no saben qué es lo correcto. Sin embargo, si no pueden aceptarse como seres humanos falibles y frecuentemente confundidos, entonces este inevitable incidente tendrá el poder de desquiciarlos por completo. Ustedes atribuirán el desquiciamiento a la situación en sí, pero en realidad proviene de la actitud que asumen en relación consigo mismos frente a dicha situación. Siempre quieren encontrar la solución definitiva de inmediato. Y esta apremiante necesidad surge de la creencia falsa de que se demostrarán indignos si admiten que desconocen la respuesta, o simplemente si tienen reacciones negativas y rudimentarias. De manera que lo primero que deben aprender ahora en este Path, es la habilidad de aceptar, no sólo su falibilidad, sino el hecho de frecuentemente desconocer la respuesta. Si aprenden eso y al mismo tiempo son capaces de gustarse, entonces gradual pero seguramente sus emociones madurarán y sus reacciones irán cambiando y, en consecuencia, tendrán una confianza saludable en sí mismos y en sus reacciones espontáneas naturales. Se volverán más misericordiosos con ustedes mismos y ya no les será necesaria la perfección como única condición para respetarse.

Si se les dificulta soltar la superestructura de las reglas fijas, sólo es debido a que no pueden aceptar su falibilidad humana. En este momento estoy evitando intencionalmente mostrarles la manera en que una persona sana, madura y flexible manejaría sus confusiones, su deseo de hacer lo correcto. Esto sólo provocaría de su parte una acción interna forzada y poco genuina, en lugar de aprender primero a aceptar su imperfección sin perder la fe en ustedes como totalidad. Una vez que hayan avanzado un poco más en esta fase del camino (Path), les ayudaré dándoles más indicios. Actualmente la mayoría de ustedes se sienten muy desdichados cada vez que un asunto se vuelve desconcertante y sus reglas y ordenamientos conocidos no pueden ser aplicados a una situación que les inquieta. Primero tienen que descubrir qué es lo que más les molesta. Esta, en sí misma, no es una situación tan desagradable, más bien lo es el papel que desempeñan en ella --que es quedarse cortos con respecto al ideal de sí mismos que exige que siempre tengan reacciones perfectas y que instantáneamente sepan todas las respuestas. Cuando eso resulta imposible, bajo su amargura y autocompasión, no se perdonan por esta imperfección. Moralizan con respecto a ustedes mismos. Se consideran 'malos', 'equivocados', aunque puede que no permitan que tales opiniones afloren a su mente consciente.

Este tema requiere de un trabajo intensivo. Algunos de ustedes han comenzado a descubrir algunos de sus aspectos. Para algunos, la evolución se ha dado de manera natural conforme han ido avanzando. Algunos aún no han llegado tan lejos, pero ciertos discernimientos los conducirán a ese punto. Así que estén pendientes. Detecten el área en que, asumiendo una actitud implacable, moralizan con respecto a ustedes mismos por no alcanzar la perfección. Descubran dónde y cómo usan reglas preconcebidas y fijas para guiarse, en lugar de utilizar su propia convicción interna, a la que hayan podido llegar gracias a una concienzuda investigación de la situación y del papel que desempeñan en ella. Tal vez para algunos de ustedes los primeros pasos consistan en darse cuenta de una rigidez interna y de su intolerancia para con ustedes mismos y los demás. A partir de allí, el camino conducirá a un mayor discernimiento a este respecto. No puede repetirse lo suficiente que gran parte de las depresiones y de la desesperación están basadas en expectativas con respecto a ustedes mismos que son imposibles de lograr.

La segunda circunstancia que quisiera abordar es el tema de sus reacciones desproporcionadas, sus exageraciones. Por otro lado, esto ya lo he abordado en parte con anterioridad. Mencionaba, por ejemplo, la frecuencia con que dramatizan de manera exagerada con respecto a ustedes mismos. Pero en la manera en que lo abordamos anteriormente, se aplicaba más bien a las crasas manifestaciones externas de este aspecto, demostradas particularmente por ciertas estructuras de personalidad. Pero este aspecto también existe en aquellos que hacia afuera son muy poco tendientes a dramatizar. En otras palabras, puede no ser evidente. Sin embargo, en algún nivel de la reacción emocional, siempre existe. Cuando procedan y aprendan a permitir que sus emociones afloren al nivel consciente, y luego determinen su significado e importancia, no sólo se encontrarán con sentimientos negativos de cuya existencia no se habían percatado, no sólo con esta actitud moralizante, sino que también descubrirán que la manera en que experimentan ciertos sucesos, sus reacciones y las reacciones de los demás son bastante desproporcionadas en relación con su valor real. Por otra parte, algunos de ustedes ya han descubierto, como resultado del trabajo que han llevado a cabo, que tales reacciones emocionales exageradas existen. Han comenzado a percibir, al menos hasta cierto grado y en instancias aisladas, lo excesivamente fuertes que pueden ser ciertas reacciones, con relación a la realidad. Esto no sólo se aplica a los incidentes negativos, sino también a los positivos o favorables.

Esto nuevamente se basa en la visión infantil del mundo al considerarlo ya sea totalmente bueno y feliz, o completamente malo y desdichado. Aún no se han dado cuenta del grado en que esta actitud persiste en todos ustedes, aun en aquellos que han hecho algunos descubrimientos en este sentido. Esa actitud de "lo uno o lo otro" es la base de los desórdenes emocionales, de la inmadurez y de la mala salud en sí, y contribuye particularmente tanto a la actitud moralizante, como a las reacciones emocionales desproporcionadas. (Nótese que esto no necesariamente es aparente de manera consciente y hacia el exterior.)

Por ejemplo, un pequeño cumplido, sin importancia en sí, puede iluminar tu día. Una aprobación pasajera puede marcar una gran diferencia en tu estado de ánimo. De la misma manera, cualquier pequeña crítica o desaprobación puede echar a perder tu estado de ánimo. Puede sumirte en la depresión y el mal humor. Los primeros elevan desproporcionadamente tu confianza en ti mismo; las últimas la disminuyen. Existen muchos ejemplos más, pero tendrán que descubrir estas reacciones en su interior conforme vayan avanzando y aprendiendo a dejar que sus reacciones emocionales salgan de su escondite. En cualquier caso, se elevan o desploman por un aspecto aislado --sin importar que sea verdadero o falso-- con relación a cómo piensa o qué siente otra persona con respecto a ustedes. En el primer caso, emocionalmente ustedes se sienten como si fueran maravillosos, buenos, perfectos, adorables, impecables. En el segundo caso, un poco de crítica los hace sentir buenos para nada; al menos a los ojos de la otra persona. Esto es tan difícil de detectar, porque intelectualmente saben muy bien que esas son tonterías, que cuandoquiera que aparecen reacciones así, suprimen toda evaluación plena al respecto. Adscriben sus fuertes reacciones a otros factores, que no son ni la mitad de responsables, o simplemente ignoran aquello que los hizo reaccionar de esa manera. Rápidamente reprimen o desplazan el verdadero origen de sus sentimientos, y así se alejan de la realidad. Ya no pueden verse a sí mismos en relación con el mundo que los rodea a la luz de la verdad.

La conexión existente entre las reacciones emocionales desproporcionadas y la auto moralización es bastante evidente. Ambas están basadas en una actitud de "lo uno o lo otro", así como en sus estándares estrictos y exigencias para con ustedes mismos, su no-aceptación de que sólo son humanos. Así, la aprobación y los cumplidos crean la ilusión de que sí están cumpliendo con las expectativas que tienen con respecto a ustedes mismos. En ese momento el mundo les parece bueno y correcto y hermoso. Con la actitud infantil de "lo uno o lo otro", no hay más, punto final, hasta que sufren su próxima desilusión. Y en vista de que el mundo es bueno y hermoso, ustedes pueden ser lo que piensan que deberían ser. Por el otro lado, la desaprobación, la crítica o el fracaso, también son contundentes. Ahora ven el mundo totalmente negro y malo. Son incapaces y se ven impedidos para vivir de acuerdo a lo que ustedes piensan que deberían de ser. Esa falla aislada distorsiona toda su visión y ahora son completamente malos, no tienen esperanza y, por lo tanto, están abatidos. De modo que son incapaces de recibir una crítica de manera constructiva. Sí, puede que hacia afuera aparenten hacerlo, pero sus reacciones internas contradicen lo que están tratando de aparentar.

Frecuentemente se dice que un signo de madurez consiste en aceptar la crítica y la frustración de manera relajada y constructiva. Lo he mencionado frecuentemente en el pasado. La persona madura es capaz de hacerlo porque está en la realidad. No espera lo imposible de sí misma y, por lo tanto, se acepta a sí misma como un ser humano decente y agradable, sin necesidad de ser perfecta. Por lo tanto sabe que una crítica no la convierte en alguien totalmente malo o totalmente equivocado.

El trabajo en este Path requiere que ahora estén conscientes de lo que realmente sienten, que dejen salir sus emociones y sus reacciones verdaderas. Sin ello, nunca podrán encontrar aquellos aspectos que les impiden crecer verdaderamente. Requiere que se deshagan de la máscara externa de las apariencias y que demuestren el valor de admitir y confesar sinceramente esas reacciones infantiles. Mientras más se aferren a los ideales perfeccionistas con respecto a ustedes mismos, mientras menos dispuestos estén a renunciar a ellos, en mayor medida se resistirán a mostrar sus emociones cuando sería constructivo hacerlo.

Una vez más, el procedimiento consiste en simplemente dejar aflorar esas emociones, sin tratar de cambiarlas --no pueden hacerlo. Simplemente reconozcan que existen en su interior. Al hacerlo, aprendan a aceptarse a sí mismos teniéndolas. Esto contribuirá más a un respeto genuino por sí mismos que todos los esfuerzos forzados y poco genuinos tendientes a una perfección que simplemente no puede alcanzarse a través del crecimiento. Por el mero hecho de observar repetidamente sus reacciones infantiles, la fuerza de estas reacciones disminuirá. Irán siendo capaces de observar tales emociones sin despreciarse a sí mismos y, por consiguiente, sin represión y sin auto-moralización. La insistente sospecha, en su mayor parte absolutamente inconsciente, de que son incapaces de ser aquello que creen que realmente deberían ser, amainará, porque

comenzarán a aceptarse a sí mismos. No es necesario decir que esa sospecha está bien fundamentada, sólo que no quieren aceptar su imposibilidad. Siguen luchando en contra de ella. Conforme esta sospecha y su enojo con respecto a ustedes mismos vayan disminuyendo, automáticamente estarán edificando sobre un terreno real y seguro, sobre aquello que es factible. En consecuencia, la confianza en sí mismos irá creciendo proporcionalmente a su auto-aceptación. Basarán su opinión, frecuentemente inconsciente, con respecto a ustedes mismos en aquello que es realizable, posible y factible. Por lo tanto estarán seguros. Mientras que antes basaban su dignidad y su respeto por sí mismos en estándares irrealizables, imposibles y no factibles. Por lo tanto estaban inseguros. Sólo podrán estar seguros en la medida en que sus expectativas estén en concordancia con aquello que es factible.

En otras palabras, cuando se encuentren con críticas, o su voluntad se vea frustrada por sus propias debilidades o las de otros, lo podrán tomar de manera relajada. Saben que este aspecto en particular no compromete la totalidad de su ser, que no se trata más que de un solo aspecto de ustedes mismos o de su vida. Entonces podrán confiar en ustedes mismos y en que son capaces de tomarlo de una manera flexible, que son capaces de aprender de esa experiencia. Así que no los abatirá, sino que les dará un nuevo discernimiento y entendimiento con respecto a ustedes mismos y a los demás. En consecuencia, no le temerán a la crítica o a la frustración o al fracaso como a la peste ante la cual tienen que estar constantemente en guardia y con todas las defensas activadas. Estas defensas son destructivas en sí mismas, como bien saben. Sin estas defensas, su alma estará abierta y relajada, siempre proveyéndoles una percepción y experiencia interna de la realidad. Habiendo establecido estos fundamentos, la confianza real y segura en ustedes mismos y el auto respeto, no su falsificación, serán el resultado inevitable. Los estándares perfeccionistas rígidos tienen como resultado la prohibición de cometer errores, de recibir críticas, de experimentar el fracaso. Todo esto apunta a su falibilidad, que no quieren aceptar. Algo que se encuentra muy profundamente en su interior sabe perfectamente bien que no son perfectos y que por lo tanto ocasionalmente están expuestos a cometer errores, a recibir críticas, y a frustrarse por no recibir aquello que desean. Si niegan esta sabiduría interna, niegan la verdad, y tratan de basar su vida en fortalezas falsas. Si aceptan eso, no sólo estarán aceptando la verdad, sino que basarán su vida en aquello que puede proporcionarles una seguridad real. Mediante la reacción apropiada a su propia humanidad con todas sus fallas, construyen sobre roca. Negándola, construyen sobre arena. Sobre estas alternativas se basa la cuestión de la seguridad y la confianza en sí mismos.

Observar estas reacciones emocionales significa observar su inmadurez. Sólo al ser capaces de hacer esto, crecerá la madurez proporcionalmente. Y ahora llegamos a un tercer estado que encontrarán al observar sus emociones. Y es el tema de las necesidades. Esto también lo he tratado en el pasado hasta cierto grado. Pero ante la evidencia del progreso de ir accediendo a niveles más profundos de comprensión de ustedes mismos, puedo proporcionarles un poco más de material con respecto a este tema y mostrarles algunos eslabones más entre estos diversos aspectos que, en el pasado, sólo pudieron abordarse como tendencias sin conexión entre sí, dado que aún carecían del conocimiento interno necesario.

Primero, recapitemos brevemente y entendamos qué es lo que constituye una necesidad. Una necesidad puede ser algo presente y real y puede ser algo bastante imaginario e irreal. Permítanme darles un ejemplo de una necesidad real en el reino físico. Si llevan algún tiempo sin comer, definitivamente necesitan comida. Si no la reciben, no podrán sobrevivir. Así que esta es una necesidad real. De la misma manera, pueden tener una necesidad irreal de comida. Si su cuerpo ha recibido toda la cantidad de comida que necesita para mantenerse sano, pero siguen teniendo antojo de algo no indispensable, entonces tienen una necesidad irreal. Aunque esta necesidad irreal se manifiesta en el nivel físico, proviene de un desorden o mal manejo emocional y / o espiritual.

A nivel emocional, también existen necesidades reales e irreales. Lo mismo resulta cierto para el ámbito espiritual de la personalidad humana. Si se desatiende una necesidad real debido a una desorganización o mal manejo interno de la totalidad de la personalidad humana, aparecerá una necesidad irreal en alguna parte. Las necesidades irreales siempre se presentan bajo la forma de una compulsión o un antojo insaciable. Un mal manejo a ese respecto volverá a la persona indefensa y dependiente de otros para satisfacer sus necesidades.

La diferencia entre un niño y un adulto es que un niño realmente es dependiente en cuanto a la satisfacción de todas sus necesidades. Es incapaz de proveerse a sí mismo de lo que necesita. La persona verdaderamente madura sí puede hacerlo. En una persona madura, si una necesidad emocional no ha sido satisfecha, no necesariamente significa que esa necesidad sea irreal. Puede muy bien tratarse de una necesidad real, pero algo en su interior debe haberle imposibilitado obtener la satisfacción de su necesidad. Todo mundo está provisto de las capacidades que requiere para satisfacer todas sus necesidades en todos los niveles. Si la personalidad no funciona de manera sana, algunas de estas capacidades quedarán paralizadas o serán puestas en los canales equivocados.

Dado que existe un subdesarrollo predominante de la naturaleza emocional en el ser humano, es lógico que haya una predominancia de insatisfacción emocional. Pero dicho subdesarrollo emocional también puede manifestarse en otros niveles, de manera que las necesidades físicas o espirituales también pueden originarse a partir de desórdenes emocionales. Debido a que han descuidado la satisfacción de sus propias necesidades reales, aparecen necesidades ilusorias o imaginarias. Estas deben ser vistas como síntomas de necesidades reales insatisfechas.

De entrada podrían decir que una excesiva necesidad de aprobación es irreal en sí misma. Esto no necesariamente es así. En cierta medida, todo ser humano necesita ser aprobado ocasionalmente, digamos en la forma de un estímulo. Si existe una necesidad excesiva, y por lo tanto irreal, de aprobación, frecuentemente se debe a que la persona inadvertidamente se ha negado su necesidad real de aprobación, estímulo, éxito. Pero, en lugar de sentirse resentido con el mundo por no proveérsela, la persona en crecimiento tratará de descubrir cómo y de qué manera, debido a qué conclusiones erróneas y patrones, ella misma se ha engañado en cuanto a lo que legítimamente necesita.

El primer paso, como siempre, consiste en hacerse conscientes de sus necesidades. Su Path, que es en este momento sacar a relucir las emociones, les ayudará a conscientizarse al respecto. Una vez que lo hayan hecho, después de que hayan sentido concisamente el vacío que provoca una necesidad no satisfecha y puedan identificarla con precisión, podrán entonces abocarse a entender por qué se negaron aquello que verdaderamente necesitaban. Tienen que reconciliarse con el hecho de que el estar conscientes de sus necesidades, reales o irreales, no traerá consigo una satisfacción inmediata de las mismas. Primero, deberán aprender a vivir con la frustración de la necesidad no satisfecha. Verán que es posible y que aun así pueden ser bastante felices y pueden sentir respeto por ustedes mismos. Esta es la habilidad de aceptar la frustración con la actitud madura que les dice que la no-satisfacción no es un abismo. Sólo asumiendo esta actitud podrán luego encontrar el por qué y el cómo han sido los causantes de esta insatisfacción. Es un método lento. Si lo abordan con una actitud, tal vez no exteriorizada, de que debe haber un cambio inmediato en sus vidas, les será imposible encontrar aquello que necesitan saber con respecto a ustedes mismos.

Conforme vayan avanzando en esta dirección, se irán haciendo conscientes de las necesidades como tales. Entonces aprenderán a diferenciar las necesidades reales de las irreales, descubriendo que las necesidades reales son soportables, mientras que las necesidades falsas poseen una fuerza excesiva y compulsiva. Frecuentemente las reprimen porque son tan fuertes que, al ser negadas, los hacen sentirse como si estuvieran muertos.

Ahora aboquémonos a encontrar la conexión existente entre los dos aspectos que abordamos previamente y las necesidades no satisfechas. Por un lado, seguramente podrán percibir que las tres circunstancias tienen como común denominador la actitud infantil de "lo uno o lo otro". Es imposible hacer frente a la frustración --a una necesidad no satisfecha-- si uno la ve como un estado permanente, si siente que nunca podrá experimentar algo bueno y favorable. El niño siente, ante cualquier situación momentánea, que "así será para siempre". Y sus emociones infantiles, contrarias a su mente, siguen sintiendo de ese modo. Exageran su importancia. Se encuentran inmersos en esa carencia momentánea y no ven nada más, emocionalmente hablando. Por otro lado, una insatisfacción les señala su imperfección, su vulnerabilidad como seres humanos. Los estándares de su perfeccionismo impiden que eso suceda o que siquiera lo reconozcan. Entre más se encuentran sumidos en esta desviación emocional, más reprimen sus necesidades reales, la conciencia de su insatisfacción y la búsqueda constructiva que se deriva de ellas. Por consiguiente, la insatisfacción aumenta, se regenera a sí misma y se vuelve más severa.

Tomemos el siguiente ejemplo: en la medida en que sean incapaces de dar amor y afecto maduros, sentirán la necesidad de recibir amor y afecto. O si su necesidad de aprobación es desmesuradamente fuerte, lo es en la proporción en la que se reprobaban a ustedes mismos. Y el por qué de esa desaprobación hacia ustedes mismos, lo hemos abordado cuando tratamos el asunto de los estándares tan estrictos de acuerdo con los cuales piensan que deberían de vivir y, como no lo pueden lograr, se abocan a moralizar consigo mismos.

Es de suma importancia que se den cuenta de sus necesidades. No podrán hacerlo a través del procesamiento intelectual. Sólo podrán lograrlo si se permiten sentir. Conforme vayan aprendiendo a hacerlo, se sorprenderán al descubrir las necesidades que tienen. Entonces evaluarán aquello que en ustedes causó esta insatisfacción. Entre más entendimiento real y discernimiento al respecto logren alcanzar, menos severas se harán las necesidades irreales y ustedes irán teniendo una mayor capacidad para satisfacer sus necesidades

reales. Es innecesario decir que esto disminuirá su dependencia de otros Y en esa medida se incrementará su confianza en ustedes mismos.

Encontrarán la confianza en su propia fuerza y habilidad para manejar sus dificultades. Pero todo esto requiere, como fundamento, que se acepten a sí mismos como son. Es evidente que, al entrar de este modo en un círculo benigno, las emociones negativas, tales como la autocomplacencia, el desamparo, la hostilidad, la culpa, el resentimiento, etc., estarán condenados a disminuir, hasta finalmente desaparecer.

Estos tres aspectos, amigos míos, falta que los encuentren y experimenten a través de sus sentimientos. Tendrán que experimentar la profundidad y la amplitud y el significado trascendental de estas emociones. Entonces, y sólo entonces, podrán entrar en un círculo benigno, después de haber roto el vicioso.

Pregunta. ¿En relación con la moralización, a qué le llamarías rectitud?

Respuesta: Depende del contexto en el que se utilice esta palabra. Es cuestión de interpretación. Esta palabra frecuentemente se utiliza, por ejemplo, en las Escrituras, denotando hacer el bien o ser bueno, hacer lo que es correcto. Pero a últimas fechas, esta palabra ha adquirido un significado distinto para mucha gente. Cuando la utilizan, piensan en santurronería, implicando el carácter moralizador que acabo de explicar. De hecho, sin lugar a dudas proviene del hecho de que la rectitud es, efectivamente, frecuentemente santurrona debido a la actitud equivocada que consideramos en detalle esta noche. Es sólo una manera distinta de expresar que una falsa bondad, forzada, no genuina, produce una moralización en contra de la cual la gente se rebela. La bondad genuina, proveniente del crecimiento real, nunca tendrá ese efecto sobre los demás.

Pregunta: ¿Qué nos puedes decir acerca de las personas que no se guían por la moralidad, sino que dejan que las emociones guíen sus vidas sin reconocer las leyes éticas?

Respuesta: Debo confesar que estaba esperando esta pregunta. En primer lugar, permítanme hacer la distinción entre moralidad y moralización. No son lo mismo. En segundo lugar, nunca propuse que la gente se pasara dando rienda suelta en sus acciones y conducta a aquello que les dictan sus impulsos destructivos. Una cosa es ser imprudente y despiadadamente destructivo, y otra querer ser un santo, exigirse a ustedes mismos ser súper seres humanos y no aceptar su lado subdesarrollado. Aceptarlo no significa aprobarlo, o darle rienda suelta. Aceptarlo significa simplemente que ustedes saben que estos aspectos negativos siguen existiendo en su interior sin que los enoje el no haberlos superado y sin que ustedes se rechacen a ustedes mismos en su totalidad por ese motivo. Y ese desprenderse a ustedes mismos en su totalidad, en lugar de saber que hay ciertos aspectos negativos en ustedes, está relacionado con el esperar demasiado de ustedes mismos y, por lo tanto, con la moralización.

Aquí cabría agregar que las mismas personas que le echan en cara la moralidad a todo el mundo –tal vez porque no saben distinguir entre la moralidad verdadera y la moralización santurrona— frecuentemente tienen sentimientos de culpa muy fuertes. Pueden no evidenciarlos. Pueden desplazar sus sentimientos de culpa hacia actos de inmoralidad aún más fuertes. Nos desviaría demasiado del camino adentrarnos ahora en detalle en esta cuestión. Tal vez en este punto la mejor manera de resumir la respuesta es decir que su inmoralidad actual, que aún existe y a la cual no están dispuestos a enfrentarse, es la que los lleva a moralizar con relación a ustedes mismos y a los demás.

Es muy difícil que juzguen cuál es el estado mental y emocional de otra persona a este respecto. No pueden meterse en ella. Pero cuanto más desarrollados estén en su intuición y su sentido de percepción, como resultado de haberse liberado de sus obstrucciones, más podrán sentirlo. Pero esto no puede surgir a partir de un juicio proveniente del conocimiento, pues nunca podrán tener información suficiente acerca de estas cosas. Podrán, tal vez, sentir que es así por lo relajado que están con respecto a estas cosas. Sentirán una cierta tranquilidad y ausencia de ansiedad con respecto a la propia maldad o a la de los demás.

Conforme vayan desarrollando este aspecto en ustedes mismos, percibirán intuitivamente en dónde están parados los demás. Finalmente alcanzarán el punto en el cual la moralidad real se encuentre viva y sea flexible y entonces prescindirán de la práctica de la moralización falsa y rígida. Quienquiera que haya pensado que mi exposición conllevaba el mensaje de deshacerse de los códigos morales, aún no ha comprendido el significado. Pero en la salud y en la madurez, estos códigos existentes se convierten en suyos propios. Si los siguen

ciegamente y engañándose a sí mismos, les retiran el espíritu y los convierten en algo sin vida y carente de verdad. ¿Entienden lo que quiero decir?

Pregunta: No, yo no entiendo. Me parece que en tu conferencia utilizaste, antes de que surgiera la pregunta, la palabra “moralizar”. Ahora utilizaste moralidad. También me parece que lo que ahora denominaste “moralizar” tuvo un tinte distinto a lo que previamente llamaste “moralizar” o santurronería y demás. No veo ni entiendo cómo se conecta con lo que acabas de decir en respuesta a la pregunta. ¿Cómo puedo saber si algo está bien o mal si no lo comparo con algo, como por ejemplo con el Sermón de la Montaña o la Regla de Oro? ¿Es esa también una regla rígida?

Respuesta: En primer lugar, en respuesta a la pregunta, hice una distinción entre la moralidad viva y la moralización sin vida. Es más, manifesté explícitamente que toda verdad acerca de lo que es bueno y correcto, y que le fue legado a la humanidad por los grandes de la historia, sigue siendo verdadero. El que lo sea genuina o falsamente dependerá del estado interior en el que se encuentre el hombre, de sus emociones y su mente. El simple hecho de que una persona viva de acuerdo a estas grandes verdades no indica ni que esté moralizando falsamente, ni una moralidad verdadera basada en el crecimiento interno, que se basa en el ser real. Son las motivaciones y las fuerzas emocionales subyacentes que entran en juego las que lo indican. En muchos de los proverbios dichos por Jesús, así como en las palabras de otros grandes maestros, encontrarán indicaciones y palabras que corroboran lo dicho en la conferencia de esta noche. Ellos utilizaron su propia terminología, de acuerdo a la época, pero el significado básico sigue siendo el mismo.

Una buena parte de tu pregunta ya ha sido respondida por lo anteriormente expuesto y cuando lo estudies tranquilamente, podrás verlo. Ahora no quiero ser repetitivo. Permíteme repetir sólo esto: Entre más necesites de las reglas establecidas, más señales hay de que no confías en ti mismo porque toda la verdad que se haya proclamado o se haya enseñado exteriormente alguna vez, reside en tu interior. Si no te atreves a sumergirte de manera suficientemente profunda en tu ser real, nunca llegarás a esa parte de ti donde podrás descubrirlo por ti mismo y así convertirlo en una realidad viva. Dependerás de la observancia de reglas externas. No importa qué tan verdaderas y hermosas sean en sí mismas, no estarán vivas y no serán verdaderas en tu interior. El hombre en su inseguridad, en su miedo y negación de aquello que es, pide prestado aquello que alguna vez estuvo vivo, y que podría volver a estar vivo para él. No necesita nada más que el valor de volverse él mismo, de desprenderse de la estructura rígida de aquello que podría y debería estar vivo en su interior. ¿Entiendes lo que quiero decir?

Pregunta: Sí, entiendo, pero por otra parte no entiendo. Por ejemplo, si me robo unas manzanas, ¿cómo puedo saber que estoy robando si no tengo manera de comparar este acto con otro acto de no robar?

Respuesta: Querido hijo mío, si nunca en tu vida hubieras oído que robar es malo, aún así sabrías, como persona adulta que eres, que estás tomando algo que le pertenece a otro, y sabrías que eso es injusto para con la otra persona. Incluso un ser humano que no está en un camino (Path) de auto desarrollo y crecimiento lo sabría si se metiera en su interior y se cuestionara con respecto a sus acciones y la manera en que éstas afectan a los demás. Este observarse a sí mismo en relación con los demás necesariamente aportará el conocimiento acerca de lo correcto y lo incorrecto. Eso es exactamente lo que estoy tratando de decir: el ser consciente y el darse cuenta, el reflexionar además sobre las causas y los efectos, siempre nos llevará a reconocer aquello que es correcto y verdadero.

Pregunta: Pero en cuanto a moralizar, dijiste que todo es una rigidez.

Respuesta: Aquí hay un profundo malentendido. Pareces creer que di a entender que todo acto moral es moralizante y rígido. Sólo te invité a encontrar en qué parte de tu interior residen estos aspectos. Ahora crees que debes abstenerte de la acción correcta. Eso no es así. Lo que deberías hacer, sin embargo, es encontrar en qué parte de tu interior existen expectativas sobrehumanas, normas que realmente no puedes cumplir en tu ser emocional; y la no-aceptación de ti mismo como un todo, porque desapruebas de esas tendencias como tales. Eso es moralizar. Y lo que es más, esa moralización rara vez se aplica a cosas evidentes, sino que sólo se aplica a las sutilezas de la interacción humana, en la que las cuestiones no pueden ser evaluadas desde el punto de vista de bueno o malo. La moralización también se manifiesta cuando todo se experimenta, al menos emocionalmente, desde ese punto de vista de bueno o malo, correcto o incorrecto.

El hecho de que desapruebes de los instintos asóciales o inmorales que aún albergas en ti, te induce a negar su existencia en tu interior. Y esta negación conduce a la moralización. Tu confusión se debe a que piensas que al hacerte consciente de ellos deberás darles rienda suelta. La moralización existe porque piensas que desaprobarte de ellos no necesariamente significa desaprobarte de ti mismo en tu totalidad. Ahora bien, aunque ciertamente puedan no estar conscientes de hacer esto, sigue siendo cierto para cada uno de ustedes. La apremiante necesidad que sienten de estar libres de toda imperfección, de cualquier instinto inmoral, los hace ocultar su existencia. Sienten “no debería tener eso” y cuandoquiera que se logra colar hasta su conciencia, no se perdonan a ustedes mismos. Se odian y se castigan. Todo esto puede ser en buena medida inconsciente, pero eso no implica que no suceda. Deberán encontrar exactamente en dónde lo están haciendo y eso no significa deshacerse de todas las normas morales de acuerdo a las cuales han vivido. Eventualmente vivirán de acuerdo a esas mismas normas morales partiendo de nuevas motivaciones, deseos y razones. Y esto tendrá un efecto totalmente diferente sobre ustedes mismos y los demás. Creará un clima diferente, por decirlo de alguna manera.

Su manera de enfocar este tema condujo toda la cuestión hacia un área distinta, el área del hacer. Yo no estaba hablando de la acción. Cuando se trata de sentimientos, de su propia actitud emocional con respecto a ustedes mismos, el requisito previo para la verdad interna y, por ende, para un verdadero respeto a sí mismos, sólo puede basarse en la verdad. Ahora bien, la verdad es que aún no son todo lo perfectos que quisieran ser. Si no pueden aceptarse tal y como son, a pesar de los instintos que aún condenan, no podrán superarlos. Esa es la esencia misma de esta última conferencia. Podría resumir el proceso interno de la siguiente manera: “Si tengo instintos destructivos soy una persona horrible y me desprecio y no puedo respetarme a mí mismo. Como esto es demasiado doloroso de soportar, debo ignorar su existencia y esperar que, al no prestarles atención, se tornen irreales.” ¿Puedes entenderlo ahora un poco mejor?

Pregunta: Sí, sí puedo. Pero aún no logro ver dónde entra la moralización.

Respuesta: Cuando uno juzga el todo por una de sus partes, entonces se está moralizando. Cuando el todo se vuelve ‘negro’ debido a tendencias parcialmente ‘negras’, o ‘blancas’ que para el caso es lo mismo, entonces se está moralizando. Cuando un asunto se experimenta en términos de bueno o malo, entonces se está moralizando. Hay una gama infinitamente amplia, un sinnúmero de cosas que no tienen nada que ver con ‘blanco’ o ‘negro’.

Guárdense sus demás preguntas para la próxima vez. Les he dado mucho material últimamente. Si les llegaran a surgir suficientes dudas con respecto a dicho material como para ponerlas a discusión, y si así lo desean, con mucho gusto intercalaré una sesión de preguntas y respuestas la próxima vez.

Benditos sean, cada uno de ustedes, en su cuerpo, alma y espíritu. Que la fuerza renovada que reciben, principalmente debido a sus esfuerzos, les permita conocerse, aceptarse y gustarse. Vayan en paz. Estén en Dios.

Conferencia no editada
13 de octubre de 1961

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

Argentina	www.pathworkargentina.com.ar	Tel. 52 777 313 1395
México	www.pathworkmexico.org	Tel. 598 2 601-8612
Uruguay	Mercedes Olaso	Tel. 1 800 pathwork
Fundación	www.pathwork.org	

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

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

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

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