

---

089

CONFERENCIAS DEL GUÍA

# El crecimiento emocional y su función



PATHWORK  
DE MÉXICO

## El crecimiento emocional y su función



SALUDOS, MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Dios bendiga a cada uno de ustedes; bendita sea esta hora.

A fin de conocerse en un nivel más profundo, se vuelve cada vez más necesario que permitan que todas sus emociones salgan a la superficie, para que las entiendan y les permitan madurar. La mayoría de ustedes sabe lo fuerte que es la resistencia a permitir que esto suceda. Algunos de ustedes han experimentado las dificultades que tienen que enfrentar con el propósito de vencerla. Todos tienen más o menos diferentes perspectivas a este respecto. Algunos reconocen las señales de su propia resistencia y conscientemente batallan contra ella. Reconocen la evasión y el mecanismo de escape que opera aquí. Pero otros están todavía tan involucrados en la resistencia misma que no se dan cuenta de las obstrucciones que interponen en el camino de su propio crecimiento. Por lo tanto, es necesario que hable yo del mecanismo de esta resistencia.

Seamos claros primero acerca de la unidad de la personalidad humana. Los seres humanos que funcionan armónicamente han desarrollado los lados físico, mental y emocional de su naturaleza. Es de esperar que estas tres esferas funcionen de manera armoniosa una con otra, ayudándose entre sí, en vez de

refrenarse. Si una función está subdesarrollada, causa una desarmonía en la estructura humana, y también incapacita a toda la personalidad.

Esto ya lo saben por nuestras pláticas anteriores y los hallazgos previos de ustedes. Ahora entendamos aún más qué hace que los seres humanos descuiden, repriman y paralicen el crecimiento de su naturaleza emocional. Este descuido es universal.

La mayoría de los seres humanos cuidan principalmente su ser físico. Hacen más o menos lo necesario para hacerlo crecer y mantenerlo sano. Una buena porción de la humanidad cultiva el lado mental. A fin de hacer esto aprenden, usan el cerebro, su capacidad de pensar; absorben, entrenan la memoria y el razonamiento lógico. Todo esto fomenta el crecimiento mental.

Pero, ¿por qué se descuida generalmente la naturaleza emocional? Existen buenas razones de ello, amigos míos. Para tener más claridad, entendamos primero la función de la naturaleza emocional en los seres humanos. Comprende, en primer lugar, la capacidad de sentir. La capacidad de experimentar los sentimientos es sinónimo de la capacidad de dar y recibir felicidad. En el grado en que se mantienen al margen de cualquier tipo de experiencia emocional, en esa medida también cierran la puerta a la experiencia de la felicidad. Además, el lado emocional de su naturaleza, cuando funciona, posee capacidad creativa. En el grado en que se cierran a la experiencia emocional, en ese mismo grado impiden que se manifieste el potencial pleno de su capacidad creativa. Al contrario de lo que muchos de ustedes puedan creer, el desarrollo de la capacidad creativa no es un simple proceso mental. De hecho, el intelecto tiene mucho menos que ver con él de lo que parecería a primera vista, pese al hecho de que la habilidad técnica también se convierte en una necesidad a fin de dar una expresión plena a la creatividad.

El desarrollo creativo es un proceso intuitivo. Huelga decir que la intuición sólo puede funcionar en el grado en que su vida emocional es fuerte, sana y madura.

Por lo tanto, sus poderes intuitivos no funcionarán si han descuidado su crecimiento emocional y se han desanimado de

experimentar el mundo de los sentimientos. ¿Por qué en su mundo hoy en día hay un énfasis tan predominante en el crecimiento físico y mental y un descuido tan evidente del crecimiento emocional? Podría yo proponer varias explicaciones generales, pero me gustaría ir inmediatamente a la raíz del problema y rodear las causas exteriores y generales que, de todos modos son sólo los síntomas de la raíz.

En el mundo de los sentimientos experimentan lo bueno y lo malo, lo feliz y lo infeliz, el placer y el dolor. Al contrario de sólo registrar estas impresiones mentalmente, la experiencia emocional realmente las toca. Como su lucha es ante todo la experimentación de la felicidad, y como las emociones inmaduras llevan a la infelicidad, su propósito secundario se convierte en evitar la infelicidad. Esto crea la primera conclusión, en su mayor parte inconsciente: “Si no siento, entonces no seré infeliz”. En otras palabras, en vez de dar el paso valiente y apropiado para atravesar las emociones negativas e inmaduras a fin de darles la oportunidad de crecer y, así, volverse maduras y constructivas, las emociones infantiles se suprimen, se sacan de la conciencia y se entierran, de modo que siguen siendo inadecuadas y destructivas, aun cuando la persona no se da cuenta de su existencia.

En la vida de todos los niños existen circunstancias infelices; el dolor y la desilusión son algo común. Si estos dolores y desilusiones no se experimentan conscientemente, se les permite estancarse en un clima vago y sordo que ni siquiera pueden nombrar pero que dan por hecho. Entonces el peligro es que se forme una resolución inconsciente que dice: “No debo permitirme sentir si deseo evitar el dolor y la experiencia de la infelicidad”.

En el pasado hemos hablado de por qué ésta es una conclusión y una solución equivocadas. Pero quiero recapitular brevemente. Aunque sea cierto que pueden anestesiar su capacidad de experimentar emociones, y por lo tanto no pueden sentir un dolor inmediato, también es cierto que insensibilizan su capacidad de sentir felicidad y placer, pero a la larga no

evitan en realidad la temida infelicidad. La infelicidad que parecen evitar les llegará de una manera diferente y mucho más dolorosa, pero indirecta. El dolor amargo del aislamiento, de la soledad, del sentimiento insistente de haber pasado por la vida sin experimentar sus altibajos, sin desarrollarse al máximo y de la mejor manera posible, es el resultado de esta evasión cobarde, de esta solución equivocada.

Al usar estas tácticas evasivas no experimentan la vida en toda su plenitud. Al retirarse del dolor, se retiran de la felicidad y, sobre todo, se retiran de la experiencia. En un momento u otro —y tal vez jamás recuerden la declaración consciente de su intención— su solución fue embotar la capacidad de sentir a fin de evitar el dolor. A partir de ese momento, se retiraron de la vida, del amor y la experiencia...de todo lo que vuelve la vida rica y gratificante. Además, el resultado es que sus poderes intuitivos se anestesian junto con sus facultades creativas. Sólo funcionan en una fracción de su potencial. El daño que se han infligido con esta seudosolución y que siguen infligiéndose mientras se adhieran a ella, es un daño que escapa a su comprensión y a su evaluación en el momento actual.

Como ésta fue, para empezar, su defensa contra la infelicidad, es comprensible que se defiendan con uñas y dientes para no renunciar a lo que les parece una protección vital. No se dan cuenta de que no sólo dejan pasar la riqueza de la vida, sus recompensas, su propio potencial, sino que en realidad no evitan la infelicidad, como ya dije. Este doloroso aislamiento no fue escogido voluntariamente por ustedes, y, por lo tanto, no lo aceptan como un precio que hay que pagar. Más bien, llegó como una consecuencia necesaria de su seudosolución, y con este mecanismo de defensa en acción, su niño interior espera y lucha por recibir lo que no les es posible recibir. En otras palabras, en algún lugar profundo de ustedes, esperan y creen que es posible pertenecer y ser amados mientras embotan e insensibilizan su mundo de sentimientos y, por lo tanto, se prohíben amar verdaderamente a otros. Sí, pueden necesitar a otros y esta necesidad puede parecerles amor, pero ahora saben

que no es lo mismo. Por dentro, esperan y creen que es posible unirse a otros, comunicarse de una manera gratificante y satisfactoria, mientras que erigen un muro de falsa protección contra el impacto de la experiencia emocional. Cuando no pueden evitar sentir, están ocupados ocultando estos sentimientos de sí mismos y de otros. ¿Cómo pueden recibir lo que anhelan —amor, pertenencia y comunicación— si no sienten ni expresan las vislumbres ocasionales de sentimientos que la parte todavía sana de ustedes lucha por alcanzar? No pueden tener las dos cosas, aunque su niño interior nunca quiere aceptar eso.

Como se “protegen” de esta manera absurda, se aíslan, lo que significa que se exponen mucho más a aquello que se esfuerzan por evitar. Por lo tanto, pierden doblemente: no evitan lo que temen —no realmente ni a la larga— y se pierden de todo lo que podrían tener si no huyeran de la vida. La vida y los sentimientos son uno. El amor y la realización que seguramente ansían los hace culpar a otros, a las circunstancias, al destino o a la mala suerte, en vez de ver que son responsables de ello. Se resisten a ver esto porque sienten que en el momento en que lo vean plenamente tendrán que cambiar y ya no podrán aferrarse a la esperanza cómoda e irrealizable de que pueden tener lo que quieran sin satisfacer las condiciones necesarias para ello. Si desean felicidad, deben estar dispuestos a darla. ¿Y cómo pueden darla si no están dispuestos y son incapaces de sentir tanto como sean capaces de hacerlo? Dense cuenta de que son ustedes quienes han causado este estado de insatisfacción, y de que son ustedes quienes todavía pueden cambiarlo, independientemente de su edad física.

Otra razón para recurrir a esta seudosolución inútil es la siguiente: como en todo lo demás, la expresión de los sentimientos y las emociones puede ser madura y constructiva o inmadura y destructiva. De niños poseían un cuerpo y una mente inmaduros, y, por lo tanto, muy naturalmente, una estructura emocional inmadura. La mayoría de ustedes dio a su cuerpo y a su mente la oportunidad de dejar atrás la inmadurez

y alcanzar cierta madurez física y mental. Permítanme darles un ejemplo en el nivel físico: un bebé sentirá el fuerte impulso de usar sus cuerdas vocales. Tiene un instinto cuya función es promover el crecimiento de cierta materia orgánica por medio del uso fuerte de las cuerdas vocales. No es agradable oír a un bebé gritar, pero este periodo de transición conduce a tener órganos fuertes y sanos a este respecto en particular. Para el bebé, no pasar por esta desagradable etapa, por medio de la supresión del impulso instintivo de gritar, a la larga dañaría y debilitaría a los órganos respectivos. El impulso de hacer ejercicio físico fuerte tiene la misma función. Lo mismo puede decirse del impulso ocasional de comer tal vez demasiado. Todo esto es parte del proceso de crecimiento. Detener el proceso de crecimiento con el pretexto de que es peligroso hacer demasiado ejercicio y comer de más sería absurdo y dañino. No me refiero a poner un alto razonable a algo que es obviamente dañino; me refiero a dejar de usar del todo los músculos, de sentir las emociones del niño, con la racionalización de que este ejercicio o alimentación, en sí, podría conducir a experiencias dolorosas.

Sin embargo, hacen esto con su ser emocional. Detienen su funcionamiento porque consideran que el periodo de transición al crecimiento es tan peligroso que proceden a dejar de crecer por completo. No sólo obstaculizan los excesos como resultado de este razonamiento, sino que también entorpecen todo el funcionamiento transitorio que es el único que puede conducir a experimentar emociones maduras y constructivas. Como éste es más o menos el caso con cada uno de ustedes, el periodo de crecimiento de experimentar y madurar tiene que ocurrir ahora. No pueden saltárselo por completo; si lo hacen, su desarrollo general será disparejo y paralizará la estructura de su personalidad.

Cuando sus procesos mentales maduran, también tienen que pasar por periodos de transición. No sólo aprenden, sino que tienden a cometer errores. En sus años jóvenes suelen tener opiniones de las que después se retractan. Si bien más adelante perciben que estas opiniones no son tan “correctas” como les

parecían en su juventud y ven otro lado que antes se les escapaba, de todos modos fue benéfico para ustedes atravesar esos momentos de error. ¿Cómo podrían apreciar la verdad si no hubieran atravesado el error? Jamás pueden llegar a la verdad evitando el error. Esto fortalece sus facultades mentales, su lógica, así como su alcance y su poder de deducción. Si no se les permitiera cometer errores en su pensamiento o en sus opiniones, sus facultades mentales no podrían crecer.

Por extraño que parezca, hay mucha menos resistencia en la naturaleza humana a los necesarios dolores del crecimiento de los aspectos físico y mental de la personalidad que al crecimiento de la naturaleza emocional. Casi nadie reconoce que los dolores del crecimiento emocional son necesarios también, y que son constructivos y benéficos. Sin pensar conscientemente en ello en estos términos, ustedes creen que el proceso del crecimiento emocional debería ocurrir sin dolor. La mayor parte del tiempo ignoran por completo que esta área siquiera existe, y menos aún que necesita crecer; tampoco entienden cómo debe lograrse este crecimiento. Ustedes, que están en este Pathwork, deberían empezar a entender esto. Si lo hacen, su insistencia en permanecer entorpecidos y embotados finalmente cederá y ya no tendrán ninguna objeción a pasar ahora por un periodo de crecimiento.

En este periodo de crecimiento tienen que expresarse las emociones inmaduras. Sólo a medida que les permitan expresarse con el propósito de entender su significado llegarán finalmente a un punto en el que ya no necesitarán estas emociones inmaduras. Esto no sucederá mediante un proceso de la voluntad, de una decisión mental exterior que reprima lo que todavía es parte de su ser emocional, sino a través de un proceso orgánico de crecimiento emocional en el que los sentimientos cambiarán de manera natural su dirección, su propósito, su intensidad y su naturaleza. Pero sólo pueden hacer esto si experimentan sus emociones tal como existen ahora en ustedes.



Cuando fueron lastimados de niños, sus reacciones fueron el enojo, el resentimiento y el odio... a veces en un grado muy fuerte. Si no se permiten ahora experimentar estas emociones, no se liberarán de ellas; no permitirán que las emociones sanas y maduras ocupen su lugar, sino que simplemente reprimirán los sentimientos existentes. Los enterrarán y se engañarán pensando que no sienten lo que en realidad todavía sienten. Como embotan su capacidad de sentir, no se dan cuenta de lo que existe debajo. Entonces sobreimponen sentimientos que creen que deberían tener, pero que en realidad no tienen.

Todos ustedes operan —algunos más, algunos menos— con sentimientos que no son genuinamente suyos, con sentimientos que piensan que deberían tener pero no tienen. Por debajo, algo completamente diferente está sucediendo. Sólo en momentos de crisis extremas llegan a la superficie estos sentimientos reales. Entonces creen que es la crisis la que ha causado estas reacciones en ustedes. Desean ignorar el hecho de que la crisis sólo hizo imposible que se engañaran, que ésta reactivó las emociones todavía inmaduras. Simplemente no les penetra en la mente que la crisis misma es el efecto de la inmadurez emocional oculta, así como del autoengaño existente.

El hecho de que aparten la vista de las emociones burdas, destructivas e inmaduras en vez de superarlas, y luego se engañen creyendo que son personas más integradas y maduras de lo que realmente son, no sólo es deshonestidad, hipocresía y autoengaño, sino que los lleva a un más profundo aislamiento, infelicidad y enajenación de sí mismos, y a patrones derrotistas y poco gratificantes que repiten una y otra vez. El resultado de todo esto parece confirmar su seudosolución, su mecanismo de defensa, pero ésta es una conclusión muy engañosa.

Las emociones inmaduras los hicieron merecedores de un castigo cuando eran niños; o les causaban un dolor real, o producían un resultado no deseado cuando las expresaban. Perdieron algo que querían, como el afecto de ciertas personas, o un objeto deseado que se volvió inalcanzable cuando

expresaron lo que realmente sentían. Ésta, entonces, se volvió una razón adicional para que se les dificultara la autoexpresión. En consecuencia, cuando percibían que estas emociones eran indeseables, procedían a apartarlas también de su vista. Sintieron que era necesario hacerlo porque no querían ser lastimados, no querían experimentar el dolor de sentirse infelices. También vieron que era necesario reprimir las emociones existentes, porque la expresión de lo negativo producía un resultado indeseable.

Podrían argumentar que como esto último es cierto, su procedimiento es por lo tanto válido, necesario y protector. Dirán con razón que si expresan sus emociones negativas, el mundo los castigará de un modo o de otro. Sí, amigos míos, esto es cierto. Las emociones inmaduras son efectivamente destructivas y les traerán desventajas. Pero su error reside en el pensamiento consciente o inconsciente de que darse cuenta de lo que sienten y darle a esto rienda suelta son una y la misma cosa. No pueden diferenciar entre los dos caminos. Tampoco pueden distinguir entre un propósito constructivo para el cual es necesario expresarse y hablar de lo que sienten, en el lugar correcto, con las personas adecuadas, y la destructividad de perder todo el control, de no escoger el propósito correcto, el lugar adecuado y las personas idóneas, de no querer usar esta expresión que les daría una percepción interior de ustedes. Si simplemente se dejan ir porque les falta disciplina o un propósito, y exponen sus emociones negativas, eso sí que es destructivo.

Traten de distinguir entre los propósitos constructivos y destructivos, traten de darse cuenta del propósito de exponer sus emociones, y luego reunir el valor y la humildad de permitirse estar conscientes de lo que realmente sienten, y expresarlo cuando sea significativo. Si hacen esto, verán la enorme diferencia entre simplemente permitir que las emociones inmaduras y destructivas afloren con el fin de aliviarse de la presión y darles una salida sin propósito ni significado, y la actividad decidida y resuelta de reexperimentar todos los sentimientos que una vez existieron en ustedes y que siguen

existiendo... aun si están convencidos de que no es así. Lo que no ha sido adecuadamente asimilado en la experiencia emocional, sino que ha sido reprimido, será constantemente reactivado por las situaciones presentes. Éstas les recuerdan de una u otra manera la “solución” original que produjo esta experiencia no asimilada en primer lugar. Este recordatorio puede no ser fáctico. Puede ser un clima emocional, una asociación simbólica que se aloja exclusivamente en el subconsciente. A medida que aprendan a volverse conscientes de lo que realmente sucede en ustedes, también notarán estos recordatorios. Con esto puede llegar la comprensión de que muchas veces sienten todo lo contrario de lo que se fuerzan a sentir.

A medida que den los primeros pasos tentativos en la dirección de darse cuenta de lo que sienten y expresarlo de una manera directa sin buscar razones y pretextos, adquirirán una comprensión de sí mismos como nunca la han tenido. Sentirán el proceso de crecimiento en acción, porque estarán activamente entregados a él con su ser más íntimo, no sólo con gestos exteriores. No sólo llegarán a entender qué fue lo que les produjo resultados poco gratos, sino que está en su poder cambiarlos. Entender la interacción entre ustedes y otros les mostrará que su patrón distorsionado inconsciente ha afectado a otros de la manera exactamente contraria de la que originalmente querían. Esto les dará una comprensión interior acerca del proceso de comunicación.

Ésta es la única manera en que las emociones pueden madurar. Atravesando el periodo que se perdió en la infancia y la adolescencia, las emociones finalmente madurarán y ya no necesitarán temer el poder de las emociones que no pueden controlar simplemente sacándolas de la conciencia. Podrán confiar en ellas y ser guiadas por ellas, ya que ese es el propósito final de la persona madura que funciona bien. Podría decir que esto les ha pasado a todos ustedes en cierto grado. Hay ocasiones en que se permiten ser guiados por su poder de intuición. Pero esto sucede más como excepción que como regla. No puede ocurrir como regla mientras sus emociones

sigan siendo destructivas e infantiles; en este estado son poco fiables. Como ustedes desalientan su crecimiento, viven sólo con sus facultades mentales; y éstas son secundarias en su eficiencia. Cuando las emociones sanas vuelven confiable su intuición, habrá una armonía mutua entre las facultades mentales y emocionales. Una no contradirá a la otra. Mientras no puedan confiar en sus procesos intuitivos, se sentirán inseguros y les faltará confianza en sí mismos. Tratan de compensar esto dependiendo de otros o de la religión falsa. Esto los vuelve débiles e impotentes. Pero si tienen emociones maduras y fuertes, confiarán en ustedes mismos y en esto encontrarán una seguridad que jamás soñaron que existiera.

Después de la primera liberación dolorosa de emociones negativas, sentirán cierto alivio al darse cuenta de que ha salido de su sistema una materia venenosa de una manera que no fue destructiva para ustedes ni para otros. Después de haber adquirido así una comprensión y una percepción interior, surgirán de ustedes emociones nuevas, cálidas y buenas que no podían expresar mientras tuvieran reprimidas las emociones negativas. También aprenderán a distinguir entre los sentimientos buenos genuinos y los sentimientos buenos falsos que sobreimponen por la necesidad de mantener su imagen idealizada de sí mismos: “Ésta es la manera en que debería yo ser”. Como se aferran a esta imagen idealizada, no pueden encontrar su ser real, y no tienen el valor de aceptar que un área comparativamente grande de su personalidad es aún infantil, incompleta e imperfecta. Se queda muy corta con respecto a lo que ustedes quieren parecer que son.

Se aferran a la ilusión de ustedes mismos, en la creencia equivocada de que si reconocen la falacia serán destruidos. Nunca se dan cuenta de que éste es el primer paso necesario para erradicar sus procesos destructivos y construir un ser real sólido que se pare en terreno firme. Sólo en las emociones maduras, en el valor de hacer posible esta madurez y crecimiento, adquirirán dentro de ustedes la seguridad que tan ardientemente buscan en otras partes. Pero constantemente

buscan soluciones falsas a fin de crear una ilusión de seguridad que puede jalárseles de debajo de los pies a la menor provocación, porque es irreal.

Así pues, construyan su verdadera seguridad. No tienen nada que temer por darse cuenta de lo que ya hay en ustedes. Apartando la vista de lo que hay no hace que deje de existir. Por lo tanto, sería sabio de parte de ustedes querer ver, enfrentar y reconocer lo que existe en ustedes... ¡ni más ni menos! Creer que los daña más saber lo que sienten y son que no saberlo es sumamente absurdo. Sin embargo, en cierto grado, eso es exactamente lo que todos ustedes hacen. Esa es la naturaleza de su resistencia a aceptarse y encararse. Sólo después de que hacen frente a lo que hay en ustedes será capaz su intelecto, ya mucho más maduro, de tomar la decisión de si vale la pena o no conservar estos patrones internos de conducta. No se les obliga a renunciar a lo que les parece una protección, pero véanlo con los ojos claros y lúcidos de la verdad. Eso es todo lo que les pido que hagan. No tienen nada que temer si lo hacen.

Después de que hayan evaluado las emociones infantiles, tendrán en las manos la llave para crecer y convertirse en un ser humano completamente integrado y sano. Pronto descubrirán la falacia de que es peligroso darse cuenta y expresar las emociones infantiles. Es peligroso sólo si permiten que se salgan de control y las expresen sin la disciplina de tener un propósito específico; a saber, el de obtener percepciones acerca de su ser interior en una experiencia significativa. No basta con decir que esta actividad constructiva no entraña peligro: es la única manera de aliviar el peligro de su inseguridad y de su simulación, mismas que sienten todo el tiempo y que los vuelven aún más inseguros y temerosos de ser exhibidos. En lo más profundo de ustedes conocen su simulación, su falsa madurez, su imagen idealizada de sí mismos. Y tiemblan porque las conocen y piensan que las defienden si continúan cerrándoles los ojos. Creen que pueden erradicar la falsedad si no la reconocen. En realidad, lo cierto es que pueden superar la falsedad sólo, en primer lugar, aceptando su existencia en el

momento actual y asumiéndola. Entonces, y sólo entonces, pueden construir un ser genuino en el que pueden confiar y del que pueden depender. Entonces no tienen por qué temer ser exhibidos.

Y ahora, amigos míos, consideremos este tema a la luz de la espiritualidad. Todos llegaron aquí al principio con la idea de crecer espiritualmente. Podría decir que más o menos todos ustedes esperan lograr esto sin prestar atención a su crecimiento emocional. Quieren creer que lo uno es posible sin lo otro. Huelga decir que ésta es una completa imposibilidad. Debido al considerable éxito que ya han alcanzado por medio del difícil trabajo de encararse, tarde o temprano llegarán al punto en el que tendrán que decidir si de veras desean crecer emocionalmente, o seguir aferrándose a la esperanza infantil de que el crecimiento espiritual es posible mientras descuidan el mundo de los sentimientos y le permiten yacer latente sin darle la oportunidad de crecer. Examinemos esto por un momento, amigos míos.

Todos ustedes saben, independientemente de qué religión o filosofía espiritual profesen, que el amor es el primer poder y el más grande. A final de cuentas es el único poder. La mayoría de ustedes han usado esta máxima muchas veces, pero me pregunto, amigos míos, si alguna vez supieron que estaban usando palabras vacías, siempre alejándose de los sentimientos, las reacciones y las experiencias. Ahora bien, ¿cómo pueden amar si no se permiten sentir? ¿Cómo pueden amar y al mismo tiempo seguir estando lo que ustedes llaman “desapegados”? Eso significa no tener relaciones personales, no arriesgarse a sentir dolor o desilusión. ¿Pueden amar de una manera tan cómoda? Si entumecen su facultad de sentir, ¿cómo pueden verdaderamente experimentar el amor? ¿Es éste un proceso intelectual? ¿Hablan del amor como si fuera un asunto tibio de leyes, palabras, letras, reglamentos y reglas? ¿O es el amor un sentimiento que surge de las profundidades del alma, un flujo cálido que no puede dejarlos indiferentes y fríos? ¿Acaso no es ante todo un sentimiento, y sólo después de que el

sentimiento se experimenta y se expresa completamente tendrá como resultado la sabiduría, y tal vez incluso una percepción intelectual — como subproducto — por decirlo así?

¿Cómo pueden esperar adquirir espiritualidad — y la espiritualidad, la religión y el amor son uno — si descuidan sus procesos emocionales? Piensen en esto, amigos míos. Empecen a ver que todos se recuestan, con la esperanza de una espiritualidad cómoda que deje fuera su involucramiento personal en el mundo de los sentimientos. Después de que vean esto claramente, entenderán lo absurda que es esta actitud. Sus racionalizaciones conscientes o inconscientes para seguir negando la conciencia y la expresión de sus emociones, aun cuando en este momento todavía son destructivas en un alto grado, aparecerán bajo una luz distinta ante sus propios ojos. Contemplarán con un poco más de comprensión y verdad su resistencia a hacer lo que es tan necesario. Cualquier desarrollo espiritual es una farsa si niegan esta parte de su ser. Si no tienen el valor de permitir que lo negativo que hay en ustedes llegue a su conciencia superficial, ¿cómo podrán sus emociones sanas y fuertes llenar su ser? Si no pueden lidiar con lo negativo porque está fuera de su conciencia, este mismo elemento negativo se interpondrá entre ustedes y lo positivo.

Aquellos que ahora siguen este Pathwork y hacen lo que es tan necesario experimentarán primero una multitud de sentimientos negativos. Pero después de que lidien con ellos y los entiendan correctamente, surgirán los sentimientos constructivos. Sentirán calor, compasión y relaciones buenas que jamás creyeron posibles. Ya no se sentirán aislados. Empezarán a relacionarse con otros en la verdad y la realidad, no en la falsedad y el autoengaño. Cuando esto ocurra, una nueva seguridad y respeto por sí mismos se volverá parte de ustedes. Empezarán a confiar en ustedes y se gustarán.

PREGUNTA: Me gustaría preguntar acerca de los profetas y otros santos. ¿Habían crecido emocionalmente? ¿No fue sólo amor lo que dieron?

RESPUESTA: ¿Sólo amor? ¿Se puede dar amor sin madurez emocional?

PREGUNTA: ¿Es posible la fe en Dios y en el amor sin madurez emocional?

RESPUESTA: Eso es imposible si hablamos del amor real, de la voluntad de estar personalmente involucrado, y no de la necesidad infantil de ser amado y apreciado que tan a menudo se confunde con el amor. Para que el amor real y la fe real y genuina existan, la madurez emocional es una base necesaria. El amor y la fe y la inmadurez emocional son mutuamente excluyentes, hijo mío. La capacidad de amar es un resultado directo de la madurez y el crecimiento espirituales. La verdadera fe en Dios, en el sentido de la religión verdadera comparada con la religión falsa, es, de nuevo, una cuestión de madurez emocional porque la religión verdadera es autodependiente. No se aferra a una autoridad paterna por la necesidad de ser protegido. La fe falsa y el amor falso siempre tienen la fuerte connotación emocional de la necesidad. El amor y la fe verdaderos surgen de la fuerza, de la autodependencia y de la autorresponsabilidad. Todos estos son atributos de la madurez emocional. Y sólo con fuerza, autodependencia y autorresponsabilidad son posibles el amor, el involucramiento y la fe. Cualquiera que haya alcanzado el crecimiento espiritual, conocido o desconocido en la historia, tiene que haber tenido madurez emocional.

PREGUNTA: Si alguien que haga este trabajo descubre emociones desenfrenadas que datan de la infancia, ¿cómo puede manejarlas y sustituirlas y dejar que se desintegren sin que la persona que ayuda en este trabajo esté allí? En el momento, digamos dos veces al mes, en que tenemos la oportunidad de expresarlas con un *helper* presente, tal vez no sintamos esas emociones, mientras que en otras ocasiones las sentimos con mucha fuerza. Si uno está solo, ¿cuál es la manera correcta de manejar estas emociones en el momento en que surgen?



RESPUESTA: En primer lugar, es significativo que las emociones sólo salgan cuando uno no está haciendo este trabajo con el llamado *helper*. Esto en sí revela una fuerte resistencia. Es el resultado largo e interminable de una represión constante y sostenida. Debido a esa represión, las emociones que salgan primero aparecerán en momentos inoportunos y serán tan fuertes que confundirán a la persona. Pero después de un tiempo comparativamente corto, cuando la voluntad interior esté verdaderamente decidida a hacer frente al ser en su totalidad, las emociones destructivas no sólo aparecerán en el momento adecuado y en el lugar adecuado, sino que podrás manejarlas con un resultado significativo. El estado de resistencia apunta al hecho de que la lucha interior y el odio siguen existiendo junto con el deseo del niño de que los conflictos manifiestos se resuelvan, mientras que el mecanismo de defensa básico permanece intacto. Si las emociones destructivas te gobiernan, en vez de que tú puedas gobernarlas sin represión, se trata de una forma de rabietta en que la psique dice: "Ya ves, me forzaste a hacer esto, y ve ahora a dónde me conduce". Si puedes detectar estas emociones sutiles y ocultas, no correrás el peligro de que las emociones negativas adquieran un poder que la personalidad no pueda manejar.

En segundo lugar, es importante que no te sientas culpable de la existencia de estas emociones que probablemente sean incompatibles con la imagen que tienes de ti mismo. Si aprendes a aceptar la realidad de ti mismo en vez de tu autoimagen equivocada, la fuerza de las emociones negativas disminuirá. Sí, desde luego, experimentarás emociones negativas, pero jamás temerás que puedan llevarte a perder el control. Déjame expresarlo así: el fuerte impacto de las emociones negativas, hasta el punto en que temas ser incapaz de manejarlas, se debe no tanto a su existencia *per se*, sino a la falta de aceptación de tu parte del hecho de que no eres tu ser idealizado. Las emociones

negativas en sí mismas serían mucho menos perturbadoras si no te aferraras al ser idealizado mientras luchas por renunciar a él. Una vez que te hayas aceptado tal como eres ahora, y hayas tomado la decisión interior de despedirte de la ilusión de ti mismo, te sentirás mucho más a gusto. Te volverás capaz de experimentar emociones negativas de una manera que promueva el crecimiento. Te darán percepciones interiores, aun si estás solo en el momento. Además, las emociones surgirán durante las sesiones de trabajo y te brindarán percepciones aún mayores si las expresas y trabajas con ellas.

Así pues, no te puedo ofrecer reglas. Sólo puedo apuntar hacia la razón detrás de esta manifestación. Si verdaderamente la absorbes, deseas entenderla y continúas a partir de allí, esto te ayudará mucho. Desde luego, dirijo estas palabras a todos mis amigos.

PREGUNTA: ¿Eso significa que las emociones como tales no son peligrosas, sino que nuestra decepción de nosotros mismos es lo que las hace tan poderosas o peligrosas?

RESPUESTA: Sí, es correcto. Pero no necesitan ser peligrosas si no quieres que lo sean. Si el enojo interior no se entiende correctamente y se libera de una manera constructiva, como se enseña en este Pathwork, tiene lugar la llamada rabieta y el niño interior reacciona con violencia, destruyendo a otros y a su propio ser. Encuentra al niño que quiere atacar y podrás controlar tus emociones negativas sin reprimirlas, sino expresándolas constructivamente y aprendiendo de ellas. Encuentra el área en la que te enojas porque no te cuidan, porque no te dan todo lo que quieres. Una vez que te des cuenta de la razón de todo este enojo, serás capaz de tenerte paciencia porque verás las absurdas demandas de tu niño interior. Éste es el trabajo que tienes que hacer en esta fase específica. Es un hito crucial y decisivo en tu camino. Cuando superes esta parte difícil, el trabajo procederá mucho más fácilmente. Siempre que tengas miedo de perder el control, te aconsejo que pienses

en la imagen que tienes de ti mismo, de lo que crees que debes ser, al revés de las emociones que realmente salen a la superficie. En el momento en que veas esta discrepancia, ya no te sentirás amenazado por las emociones negativas. Podrás manejarlas. Éste es el mejor consejo para ti a este respecto. Encuentra dentro de ti mismo dónde estás enojado con el mundo por no permitirte ser tu imagen idealizada, dónde sientes que te impide ser lo que podrías ser sin su interferencia. Una vez que te des cuenta de estas reacciones emocionales, nuevamente habrás dado un gran paso hacia delante.

Como ven, amigos míos, su malentendido es que creen que el daño viene de la existencia de las emociones negativas como tales. No es así. Viene de su no aceptación de su ser real, de la culpa que le echan al mundo por no permitirles ser lo que sienten que podrían ser si el mundo los dejara. Ésta es la naturaleza de estas emociones fuertes y poderosas, y pueden ponerlos en peligro sólo mientras no se den cuenta de su naturaleza. Por lo tanto, busquen su significado. Busquen su verdadero mensaje y nunca tendrán que temer.

PREGUNTA: ¿Cómo puedo saber si soy sincero cuando digo que amo a una persona? (Un niño hizo esta pregunta.)

RESPUESTA: Hijito mío, puedo decirte esto. El ser humano no está hecho de una pieza. Son posibles muchas emociones contradictorias. Puedes amar a una persona en particular, y luego, tal vez en el siguiente instante, sientas que la odias o le tienes resentimiento. Este último hecho no vuelve falso que también ames a esa persona. Si ocasionalmente sientes odio, no es cierto que no ames nunca, o que no sientas un amor real en otros momentos. Ambas cosas son posibles. Mira, es muy importante que las personas entiendan por qué ocasionalmente sienten odio, aunque también amen. La razón de este odio ocasional siempre es una herida. Si te sientes herido, sábelo. Sabe por qué. Esto no te dañará, porque el siguiente paso en tu desarrollo será

que te des cuenta de que tu propia falta de comprensión causa la herida y, por lo tanto, el odio. Luego, el siguiente paso será, conforme vayas madurando, que obtengas esa comprensión y, en consecuencia, ya no te sientas herido ni odies.

Si, por el momento, simplemente entiendes que tu odio no anula tu amor, no te sentirás culpable. Sabrás que estás herido y por qué, y por lo tanto podrás decirte: “Amo y lo digo con sinceridad, pero también odio porque me siento herido”.

A medida que crezcas en este Pathwork, poco a poco desaparecerán las emociones negativas. Pero mientras todavía estén presentes, tienes que perdonarte. Podrás hacerlo fácilmente cuando te des cuenta de que sí amas, aun cuando odies, y que odias sólo porque te sientes lastimado. No tienes que exigirte siempre amar y entender. Nadie puede hacer eso. Pero gradualmente podrás, muy poco a poco. La herida dolerá menos y, por lo tanto tu amor crecerá más.

PREGUNTA: En su respuesta a este jovencito, y por lo que dijo anteriormente, parecería que las emociones son un enorme factor de poder, que se desata violentamente a menos que sean bien encauzadas. En la psicología moderna se usa la palabra sublimación. ¿No le parece que la sublimación es una manera de encauzar estas energías en canales que no sean destructivos, y luego, como resultado, dejaríamos de reaccionar emocionalmente a las circunstancias y situaciones que nos rodean, sublimándolas en los canales creativos que usted mencionó antes?

RESPUESTA: Sí, desde luego que esto es cierto. Pero la sublimación es muy a menudo un proceso peligroso porque se le malinterpreta, se le usa incorrectamente y muy a menudo conduce y en realidad significa represión. Claro que existe la necesidad de canalizar emociones destructivas poderosas. Pero, por desgracia, se usan casi siempre los

medios incorrectos. Como expliqué hoy, esos medios son la represión y, por lo tanto, hay una obstrucción del crecimiento. El hecho de que llames a esto sublimación porque se usan constructivamente ciertas energías, no importa. De todas maneras inhibe el crecimiento si las energías destructivas no se disuelven, sino más bien se reencauzan, de manera que puedan funcionar constructivamente. Esto sucede, por ejemplo, si una persona creativa y artística, cuya capacidad ya está liberada hasta cierto grado, usa energías emocionales reprimidas y no resueltas con un propósito constructivo. Es cierto que esto constituye un mal menor, pero en términos del potencial máximo de la persona en cuestión, ésta de todos modos funcionará muy por debajo de la capacidad normal hasta que las dificultades y las conclusiones equivocadas se resuelvan y la persona supere las poderosas emociones negativas. Entonces no será necesaria la sublimación. Será un proceso orgánico y natural.

Es muy fácil tener el enfoque incorrecto cuando se trata de controlar las emociones negativas. Con una buena intención de encauzar y neutralizar, uno suele recurrir a la represión y a la paralización de una parte esencial de la naturaleza humana.

Tienen una maravillosa oportunidad aquí, amigos míos, de fomentar el crecimiento de un aspecto de ustedes que han descuidado. Esto sucede en un grado mayor en algunos individuos que en otros, pero todos ustedes tienen que persistir en el trabajo de esta fase en particular. Ahora han levantado obstáculos enteramente innecesarios en su vida. Tienen la maravillosa oportunidad de remediar este muy desafortunado error que infecta a toda la raza humana.

Con esto, mis queridísimos amigos, me despido. Bendiciones para cada uno de ustedes. Que adquieran más fuerza, más sabiduría para conducir su vida y su crecimiento interno de modo que no se queden inmóviles. Esto es lo único que da

significado a la vida: el crecimiento continuo. Cuanto más logren esto, más en paz estarán con ustedes. Les enviamos bendiciones con toda nuestra fuerza, amor y calidez. Sean benditos, queden en paz, queden con Dios.



CONFERENCIA ORIGINAL:  
Dictada el 29 de septiembre de 1961.

EDICIÓN EN INGLÉS:  
*Emotional Growth And Its Function.*  
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:  
Margarita Montero Zubillaga.  
2014

RECONOCIMIENTO:  
El proyecto de las CONFERENCIAS DEL GUÍA en nuevo formato PDF, E-PUB y KINDLE fue posible gracias a la aportación de Ana Consuelo de Alba, Rocío Castro y Olga Tanaka. Participó: Vicente Encarnación y formó Ana Guerrero. Septiembre 2020.



© PDF, E-PUB y KINDLE son marcas registradas.