

---

CONFERENCIAS DEL GUÍA

090

La moralización;  
las reacciones  
desproporcionadas;  
las necesidades



PATHWORK  
DE MÉXICO

## La moralización; las reacciones desproporcionadas; las necesidades



SALUDOS, MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Que Dios los bendiga a todos. Bendita sea esta hora.

En la última conferencia hablé de la importancia de volverse conscientes de sus emociones. Hablé del descuido del desarrollo emocional en general. Ahora deseo concentrarme en qué pueden esperar encontrar una vez que permitan que sus emociones emerjan a la conciencia superficial.

Una vez que dejen de reprimir sus emociones, encontrarán no sólo emociones negativas individuales y claras, como hostilidad, resentimiento, agresividad y envidia, sino también ciertas condiciones psicológicas. Es importante que reconozcan su existencia y su importancia. ¿Son reales? ¿Son maduras? Cuando se hagan estas preguntas, entenderán cómo dan origen a las emociones negativas de las que, consciente o inconscientemente, se sienten tan culpables.

Permítanme hablar de tres de estas condiciones. La primera es la *tendencia a moralizar...* con ustedes mismos y, por lo tanto, también con otros. Muchas veces, esta moralización no aparece por fuera. De hecho, por fuera puede aparecer todo lo contrario. Pero la moralización existe en cierta medida en todos los seres humanos. Ya hemos hablado de esto en conexión con la imagen

idealizada de sí mismos, y con las excesivas demandas y expectativas que tienen de sí mismos... y, por lo tanto, también de otros. Pero no hemos hablado de estas expectativas perfeccionistas desde un punto de vista moralizador, pues si esperan normas imposibles de sí mismos, la moralización es un resultado necesario.

Deseo mostrarles cómo esta moralización sofoca el espíritu viviente de lo bueno y verdadero a lo que aspiran; cómo los vuelve arrogantes e intolerantes; cómo prohíbe la humildad de la autoaceptación y, por lo tanto, les impide gustarse. Sin esto, el respeto por sí mismos es imposible.

Todo esto pueden encontrarlo en sus emociones. Una cosa es entender las teorías, pero otra, completamente diferente, es experimentar estas tendencias dentro de ustedes. Sólo explorando las profundidades de sus emociones y entendiendo claramente su significado les será posible cambiar estas tendencias dañinas. Esta tendencia moralizadora puede existir de múltiples maneras sutiles, aun en aquellos que parecen rebelarse mucho exteriormente contra todas las leyes y las reglas moralizantes. Sin importar las palabras que usen para describir este fenómeno, descubrir su presencia definitivamente indica progreso. Abordaré este tema con más detalle ahora y les mostraré conexiones que no habrían entendido antes. Esto se aplica también a los otros dos fenómenos —las reacciones desproporcionadas y las necesidades— de los que también hablaré.

¿Cuál es el significado de la moralización? Sin pensarlo bien, podrían preguntar: “¿Qué tiene de malo? ¿Acaso no se nos enseña, no sólo en la religión, sino en todas las filosofías, la importancia de la bondad, la decencia y la rectitud? ¿No debemos apegarnos a estas reglas? Sin ellas podríamos no ser tan buenas personas”. Es cierto, como lo he afirmado ya muchas veces, que la humanidad todavía está demasiado subdesarrollada para vivir sin reglas exteriores. Si hablamos de conducta, estas leyes sirven de protección y son necesarias. Pero es algo completamente diferente esperar estar libres de

emociones e impulsos negativos y rechazarse porque éstos existen. Esta no aceptación de sí mismos como aún son los induce a ocultar lo que desaprueban y los lleva a tener una actitud estricta, rígida y moralizadora acerca de ustedes mismos siempre que una crisis saca lo negativo.

Es una cosa saber que distan mucho de ser perfectos, y otra es prohibirse sentir lo que no pueden evitar sentir en cualquier momento dado, y después experimentar un disgusto por todo su ser, como muchas veces lo hacen, aunque no sean conscientes de ello.

Mientras su conducta “correcta” esté motivada por una severa automoralización, basada en “lo bueno o lo malo”, su bondad y su rectitud no serán genuinas. No provienen de una percepción natural y un crecimiento interior, sino del miedo: el miedo de su imperfección. Por lo tanto, esa “bondad” es ineficaz, poco convincente para ustedes, así como para otros. Es una compulsión, no una opción. Y no pueden vivir en la realidad cuando son compulsivos, ya que la realidad no puede evaluarse en los términos extremos de bueno o malo. Cuando estos términos dejan de aplicarse a cualquier cosa salvo los asuntos más crasos, las fronteras se vuelven sutiles y difusas. El asunto ya no puede zanjarse por un juicio rápido acerca de lo que es bueno o malo. Entonces la verdad sólo puede encontrarse en lo más profundo de ustedes, en vez de hallarse en las rígidas leyes y reglas que toman prestadas porque se sienten demasiado inseguros para explorar su propia alma. Pero como no se atreven a encontrar la verdad allí, se adhieren a reglas prefabricadas, y en el momento en que lo hacen, moralizan.

Cualquier tipo de bondad que proviene de esta tendencia siempre es una imitación pobre y superficial de la bondad real. Sólo porque se sienten demasiado inseguros para confiar en ustedes mismos piensan que necesitan reglas y mandamientos que los gobiernen. Además, no pueden perder esta inseguridad porque las reglas y reglamentos son, en su mayor parte, tan inadecuados que no les queda nada a lo cual aferrarse. Esto crea otro círculo vicioso.

En otras palabras, si no confían en ustedes mismos, tienen que tomar prestada una estructura rígida de moralidad a fin de protegerse de sus instintos desenfrenados. Creen que la alternativa es o dar rienda suelta a estos impulsos desenfrenados y destructivos, o vivir de acuerdo con las reglas exteriores rígidas. En realidad, ninguno de estos caminos es factible. La solución sana y constructiva es el crecimiento interno que con el tiempo debe ayudarles a superar los impulsos destructivos. Pero cuando esto no puede suceder todavía sencillamente porque no están desarrollados a ese grado, no necesitan exteriorizar esos impulsos sino sólo tomar nota de ellos. Entonces pueden verlos sin caer en el error de considerarse a sí mismos como todos malos. La autocondena exagerada se relaciona con la segunda condición de la que hablaremos; a saber, las reacciones desproporcionadas. Una imperfección tiene el poder de distorsionar toda la experiencia emocional que tienen de sí mismos. Éste no es un juicio intelectual ni consciente, sino una reacción emocional.

Esta visión extrema y negativa que surge de ciertos instintos o sentimientos negativos causa un miedo excesivo. Cuanto más miedo tengan de sus imperfecciones, más severamente moralizarán. Cuanto más exigentes sean las normas de su imagen idealizada, más rígida será su superestructura. Pero ésta no será su naturaleza real. La enajenación de sí mismos es tanto el resultado como el origen de este predicamento. La rigidez, el miedo, la inseguridad, la intolerancia: todas estas cosas existen en ustedes debido a esta autoenajenación. Y este automenosprecio suele entonces proyectarse a otros.

Ustedes crean su imagen idealizada no sólo para obtener el amor y la aprobación de otros —que es lo que ustedes se imaginan—, sino también para protegerse de sí mismos.

Siempre que existen la inmadurez y la perturbación emocional, también existe un apego rígido a las reglas de alguna forma u otra, lo que siempre trae consigo la moralización. Este fenómeno muchas veces puede ser difícil de detectar. También puede existir sólo en ciertas áreas aisladas y manifestarse muy

indirectamente, lo que requiere un ojo agudo para identificarlo. Mi consejo es: no trabajen para encontrar este fenómeno por medio de un proceso artificial e intelectual. Sin embargo, sepan que sí existe en ustedes, esperen encontrarlo en algún momento, y su trabajo los llevará a él, tarde o temprano. Entonces serán completamente conscientes de él y verán cómo y dónde es cierto en su vida interior.

Verifiquen cómo se desprecian por no ser perfectos; en qué forma no se aceptan ni se gustan porque existen en ustedes tendencias negativas insospechadas. En vez de darles la espalda a estas emociones, aprendan a aceptarse a pesar de ellas. Aprendan a ver sus valores reales a pesar de sus tendencias destructivas. Ésta es la *única* manera. Su intento por deshacerse mágicamente de lo que aún existe en ustedes conduce a la represión y, por lo tanto, a una autoimagen falsa. Esto lleva no sólo al autoengaño, sino a la enajenación de su ser real al tomar prestadas reglas prefabricadas. Esta condición produce la actitud moralizante y toda la rigidez que está atada a ella.

Las reglas y reglamentos que toman el lugar de su ser real pueden no siempre ser generales. Varían de acuerdo con la personalidad, los antecedentes, las primeras enseñanzas, las circunstancias y el temperamento. Lo que una persona puede considerar equivocado e inaceptable, puede no serlo para otra.

Esta estructura moral toma el lugar del ser: ustedes confían en reglas más que en ustedes mismos. Ésta es una confianza muy endeble, ya que estas reglas pueden ser con frecuencia inaplicables a ciertas situaciones reales. Muchas veces tienen que buscar a tientas cuando se ven en la situación de no saber lo que es correcto. Sin embargo, si no se aceptan como seres humanos, falibles y muchas veces confundidos, entonces esta confusión inevitable tiene el poder de perturbarlos por completo. Tal vez atribuyan la perturbación a la situación misma, pero en realidad surge de su actitud acerca de ustedes mismos. Siempre querrán encontrar la solución final de una vez. Y este impulso está dictado por la falsa creencia de que son

indignos si admiten que no conocen la respuesta, o si simplemente tienen reacciones negativas y subdesarrolladas.

Así que lo primero que tienen que aprender en este Pathwork es la capacidad de aceptar no sólo su falibilidad, sino que muchas veces no conocen la respuesta. Si aprenden esto y al mismo tiempo todavía se gustan, lenta pero seguramente madurarán sus emociones y cambiarán sus reacciones, y a esto seguirá una confianza sana en ustedes mismos, en sus reacciones naturales y espontáneas. Serán más benévolos con ustedes y ya no necesitarán la perfección como la única base del respeto.

Si les resulta difícil soltar la superestructura de las reglas fijas, es sólo porque no pueden aceptar su falibilidad humana. Me abstengo deliberadamente ahora de mostrarles cómo manejaría la persona sana, madura y flexible las confusiones y el deseo de hacer lo correcto. Esto sólo produciría una respuesta forzada e insincera de su parte. En vez de ello, primero deberían aprender a aceptar su imperfección sin perder la fe en sí mismos. Muchos de ustedes se sienten ahora muy infelices siempre que un asunto es nebuloso y sus reglas y reglamentos no pueden aplicarse a él. Primero tienen que descubrir qué les molesta más. Esto, en sí, no es una situación tan desagradable; lo es, más bien, el papel que desempeñan en ella, que no está a la altura de sus ideales, que exigen que siempre tengan reacciones perfectas y que instantáneamente sepan todas las respuestas. Cuando esto resulta imposible, debajo de su amargura y de su autoconmiseración no se perdonan esta imperfección. Moralizan con ustedes mismos. Se consideran “malos”, “equivocados”, aunque conscientemente no admitan estas opiniones.

Este tema necesita un trabajo intensivo. Algunos de ustedes han empezado a descubrir ciertos aspectos de él. Para algunos, el descubrimiento ha llegado de manera natural. Otros no han llegado tan lejos, pero ciertas percepciones los llevarán a él, así que estén atentos. Detecten dónde han tenido una actitud implacable que los hace moralizar con ustedes mismos por no estar a la altura de la perfección. Descubran dónde y cómo usan reglas preconcebidas y fijas para que los guíen, en vez de

recurrir a su propia convicción interior, a la que hayan llegado por medio de una investigación minuciosa de la situación y de su papel en ella. Quizás para algunos de ustedes los primeros pasos serán simplemente hacer consciente su rigidez interior y su intolerancia con ustedes y otros. De allí, el camino lleva a una mayor percepción. No puedo repetir demasiado que muchas depresiones y estados de desesperación se basan en expectativas de sí mismos que son imposibles de cumplir.

Vayamos ahora al segundo tema: sus *reacciones desproporcionadas* y sus *exageraciones*. Antes mencioné que con mucha frecuencia hacen dramas excesivos. Pero en el pasado me referí principalmente a las manifestaciones exteriores crasas, sobre todo cuando se aplican a ciertas estructuras de personalidad. Pero este aspecto también existe en las personas que exteriormente son muy poco dramáticas acerca de ellas mismas. En otras palabras, esta tendencia puede no ser obvia. Sin embargo, en cierto nivel de reacción emocional, esta exageración siempre existe.

Cuando aprendan a permitir que sus emociones se vuelvan conscientes en la superficie y luego determinen su importancia, no sólo encontrarán sentimientos negativos de los que no habían sido conscientes, sino una actitud moralizadora. También descubrirán cómo experimentan sus reacciones y las reacciones de otros muy desproporcionadamente con respecto a su valor real. De nuevo, algunos de ustedes ya han descubierto, como resultado de su trabajo, que sí existen estas reacciones emocionales exageradas. Han empezado a sentir, al menos hasta cierto grado y en casos aislados, cuán excesivamente fuertes son ciertas reacciones, en relación con la realidad. Esto se aplica a los incidentes no sólo negativos, sino también a los positivos o favorables.

Esta dramatización se basa en la visión infantil del mundo como totalmente bueno y feliz, o completamente malo e infeliz. Todavía no se han dado cuenta de hasta qué grado esta actitud sigue existiendo en todos ustedes, incluso en los que han hecho

algunos hallazgos en este sentido. Esta actitud de “esto o lo otro” es la base de la perturbación emocional, la inmadurez y la mala salud, pero crea especialmente la actitud moralizante y las reacciones emocionales desproporcionadas, aunque consciente y exteriormente esto no sea aparente.

Por ejemplo, un pequeño halago, poco importante en sí, puede llenar de felicidad su día. Una aprobación expresada al pasar puede cambiarles el estado de ánimo. Del mismo modo, un poco de crítica o desaprobación puede echarles a perder por completo su estado de ánimo. Los puede hacer caer en una depresión o mal humor. El halago eleva desproporcionadamente su confianza en sí mismos; la crítica la apaga. Hay muchos otros ejemplos, pero ustedes tendrán que descubrir estas reacciones en sí mismos a medida que aprendan a sacar de su escondite sus reacciones emocionales. En cualquier caso, ascienden y caen por un solo aspecto — verdadero o falso —, que es lo que otra persona opina de ustedes. En el primer caso, se experimentan emocionalmente como maravillosos, buenos, perfectos, encantadores e intachables. En el segundo caso, un poco de crítica los hace sentir que no sirven para nada, por lo menos ante los ojos de la otra persona. Esto es muy difícil de detectar porque, intelectualmente, como bien lo saben, todo esto son tonterías. Siempre que estas reacciones aparecen, reprimen su evaluación total de ellas. Atribuyen sus reacciones fuertes a otros factores que no son ni la mitad de responsables, o simplemente ignoran lo que los hizo reaccionar de esa manera. Rápidamente reprimen y desvían el verdadero origen de sus sentimientos y, de este modo, se alejan de la realidad. Ya no se ven a sí mismos en relación con el mundo que los rodea a la luz de la verdad.

La conexión entre las reacciones emocionales desproporcionadas y la automoralización es muy evidente. Ambas se basan en una actitud de “esto o lo otro”, así como en las normas y demandas severas que ustedes mismos se imponen, y que surgen de su falta de aceptación de que son meramente humanos. Así, la aprobación y los halagos los hacen

sentir que están a la altura de sus propias expectativas. Hacen que el mundo parezca bueno y correcto y bello. En estas actitudes infantiles de “esto o lo otro”, esto es lo esperable, esto es lo definitivo, hasta que aparezca la siguiente desilusión. Y como el mundo es bueno y bello, pueden ser lo que creen que deberían ser. Por otra parte, la desaprobación, la crítica o el fracaso también son definitivos. Ahora, el mundo es todo negro y malo. Son incapaces de estar a la altura de lo que creen que deberían ser. Este solo defecto distorsiona su visión entera y ahora son todos malos, no tienen remedio, y, en consecuencia, se sienten aplastados. Así pues, son incapaces de tomar la crítica de una manera constructiva. Sí, pueden hacer los gestos exteriores y parecer que lo hacen, pero sus reacciones interiores contradicen la apariencia.

Suele decirse que una señal de madurez es la capacidad de tomar la crítica y la frustración de una manera relajada y constructiva. Las personas maduras pueden hacer esto porque viven en la realidad. No esperan lo imposible de sí mismas, y, por lo tanto, se aceptan como decentes y agradables sin ser perfectas. En consecuencia, saben que la crítica no los convierte en seres totalmente malos y equivocados.

El trabajo en este Pathwork exige ahora una conciencia de lo que realmente sienten, dejando salir sus verdaderas emociones y reacciones. Sin eso jamás podrán encontrar lo que impide su verdadero crecimiento. Este trabajo exige que descarten la máscara exterior de la apariencia y reúnan el valor de reconocer estas reacciones infantiles. Cuanto más fuertemente se aferren a los ideales perfeccionistas de ustedes mismos, y no estén dispuestos a renunciar a ellos, más se resistirán a mostrar sus emociones cuando sería constructivo hacerlo.

De nuevo les digo que el procedimiento es sencillamente dejar que afloren estas emociones sin tratar de cambiarlas, porque todavía no pueden hacerlo. Simplemente reconozcan que existen en ustedes y aprendan a aceptarse. Esto contribuirá más al autorrespeto genuino que todos los esfuerzos forzados e insinceros de alcanzar una perfección idealizada que no es

el propósito verdadero del crecimiento. Por el mero acto de observar repetidamente sus reacciones, la fuerza de éstas disminuirá. Serán capaces de observar estas emociones sin autodesprecio y, por lo tanto, sin represión ni moralización. La insistente sospecha, casi siempre inconsciente, de que son incapaces de ser lo que realmente deberían ser disminuirá porque empiezan a aceptarse. Huelga decir que esta sospecha está bien fundada, sólo que no aceptan la imposibilidad; siguen batallando contra ella. A medida que esta sospecha y su enojo con ustedes mismos disminuyan, automáticamente construirán en terreno firme y seguro... en lo que es factible. Por lo tanto, su confianza en sí mismos crecerá en proporción a su autoaceptación. Basarán su opinión de sí mismos, muchas veces inconsciente, en lo que es realizable, posible y factible: de este modo estarán seguros. Cuando basaban su autorrespeto y su gusto por sí mismos en normas que eran irrealizables, imposibles e inviables, se sentían inseguros. Sólo pueden estar seguros cuando sus expectativas concuerdan con lo que es viable.

En otras palabras, cuando sean criticados o su voluntad se vea frustrada debido a sus fallas o a las de otras personas, pueden aceptar esto de una manera relajada. Saben que no está en juego todo su ser, que en realidad sólo un aspecto de ustedes o de su vida es cuestionable. Entonces llegarán a confiar en ustedes, sabiendo que son capaces a aceptar la crítica con flexibilidad y son capaces de aprender de ella. Así, la crítica no los aplastará; más bien les dará una percepción nueva de ustedes mismos y de otros. En consecuencia, no temerán la crítica, ni la frustración ni el fracaso como si fueran una plaga de la que tienen que protegerse constantemente.

Estas defensas son destructivas en sí mismas, como bien lo saben. Sin estas defensas, su alma estará abierta y relajada, y siempre les dará una percepción y una experiencia interior de la realidad. Con estas bases, el resultado es una confianza y un respeto de sí mismos reales y seguros, y no falsificados. Las normas rígidas y perfeccionistas prohíben cometer errores, aceptar críticas y experimentar el fracaso. Apuntan a su

falibilidad, misma que ustedes no quieren aceptar. Hay algo en lo más profundo de ustedes que sabe muy bien que no son perfectos, y que inevitablemente cometerán errores ocasionales, recibirán críticas y no podrán ver satisfechos sus deseos. Si niegan este conocimiento interior, niegan la verdad y tratan de construir su vida sobre cimientos falsos. Si aceptan este conocimiento, no sólo aceptan la verdad, sino que construyen su vida sobre algo que pueda darles una seguridad real. Cuando reaccionan adecuadamente a su propia humanidad con todas sus fallas, construyen sobre una roca. Cuando la niegan, construyen sobre arena. Su seguridad y su confianza en sí mismos se basan en estas alternativas. Observar estas reacciones emocionales significa observar su inmadurez. Sólo haciendo esto aumentará su madurez.

Y ahora llegamos a una tercera condición que encontrarán cuando observen sus emociones cuidadosamente. Y éste es el importantísimo tema de sus *necesidades*. A medida que progresen en alcanzar niveles más profundos de autocomprensión, les mostraré unos cuantos vínculos más entre estas diversas tendencias que, en el pasado, sólo podían examinarse como tendencias inconexas.

En primer lugar, recapitulemos brevemente sobre lo que constituye una necesidad. Una necesidad puede ser algo verdadero y real o puede ser algo bastante imaginario e irreal. Permítanme darles un ejemplo de una necesidad real en el mundo físico. Si no han comido durante un tiempo, definitivamente necesitan alimento. Si no lo consiguen, no pueden sobrevivir. Así que ésta es una necesidad real. Del mismo modo, pueden tener una necesidad falsa de alimento. Si su organismo ha recibido todo el alimento para permanecer sano, y si un antojo de algo no esencial persiste, entonces tienen una necesidad falsa. Aunque esta necesidad falsa se manifiesta en el nivel físico, proviene de una perturbación o de un mal manejo emocional y/o espiritual.

En los niveles tanto emocional como espiritual, también existen necesidades reales e irreales. Si una necesidad real se descuida

debido a la desorganización y al mal manejo interior de toda la personalidad humana, aparecerá en algún lado una necesidad falsa. Las necesidades irreales siempre tienen la forma de una compulsión o un antojo. El mal manejo volverá a las personas impotentes y dependientes de otros para que les satisfagan sus necesidades.

La diferencia entre los niños y los adultos es que los niños son realmente dependientes de otros para satisfacer sus propias necesidades. La persona verdaderamente madura puede hacer esto. En una persona madura, una necesidad emocional insatisfecha no significa necesariamente que esta necesidad sea falsa; bien puede ser real. Pero algún bloqueo interior debe de haber vuelto imposible que logre la satisfacción de esta necesidad. Todo el mundo está dotado de las capacidades que necesita para satisfacer todas las necesidades en todos los niveles. Si la personalidad no funciona de una manera sana, algunas de estas capacidades se paralizarán o se encauzarán incorrectamente.

Como los humanos tienden a estar subdesarrollados en el terreno emocional, es lógico que sus insatisfacciones sean principalmente emocionales. Pero este subdesarrollo emocional también puede manifestarse en otros niveles, de manera que las necesidades físicas o espirituales también pueden originarse en perturbaciones emocionales.

Cuando uno omite satisfacer sus necesidades reales, necesariamente aparecerán necesidades ilusorias o imaginarias. Éstas deben considerarse síntomas de una necesidad real insatisfecha.

Así de pronto podrían decir que una necesidad excesiva de aprobación es en sí irreal. No necesariamente es así. Hasta cierto grado, todos los seres humanos necesitan una aprobación ocasional, digamos, en forma de estímulo. Si existe una necesidad excesiva y, por lo tanto, irreal de aprobación, esto suele deberse a que la necesidad real de aprobación, de estímulo y de éxito ha sido inadvertidamente suprimida. Pero en vez de

enojarse con el mundo por no darle la aprobación deseada, las personas que trabajan en su crecimiento emocional tratarán de descubrir de qué manera se han privado de la satisfacción de una necesidad legítima.

El primer paso, como siempre, debe ser volverse conscientes de sus necesidades. Su Pathwork les ayudará a ver eso haciendo aflorar sus emociones en este punto. Una vez que eso suceda, una vez que puedan sentir el vacío causado por una necesidad insatisfecha y puedan identificarla con precisión, podrán empezar a entender por qué se han negado lo que verdaderamente necesitaban. Tienen que reconciliarse con la idea de que conocer sus necesidades, reales e irreales, no hará que las satisfagan de inmediato. Primero tendrán que aprender a vivir con la frustración de una necesidad insatisfecha. Verán que eso es posible y que, aun así, pueden ser bastante felices y respetarse. Ésta es la capacidad de aceptar la frustración con la actitud madura de que la insatisfacción no es un abismo. Sólo con esta actitud podrán descubrir entonces por qué y cómo se causaron esta insatisfacción. Éste es un proceso lento. Si lo enfocan con la actitud, quizás no expresada, de que su vida debe mejorar de inmediato, volverán imposible encontrar lo que tienen que saber sobre sí mismos.

Conforme procedan en esta dirección, se volverán conscientes de sus necesidades. Entonces aprenderán a distinguir entre las necesidades reales e irreales, y descubrirán que las reales pueden soportarse, mientras que las falsas tienen una fuerza excesiva y compulsiva. Debido a esto a menudo las reprimen; son tan fuertes que cuando las niegan, sienten que se están muriendo.

Encontremos ahora el vínculo entre los dos aspectos emocionales antes examinados y las necesidades insatisfechas. En primer lugar, seguramente pueden ver que los tres comparten el común denominador de la actitud infantil de “esto o lo otro”. Es imposible tolerar la frustración de una necesidad insatisfecha si consideran que dicha frustración es un estado permanente. En ese caso sienten que nunca pueden

experimentar nada bueno y favorable. Los niños sienten que cualquier situación momentánea es permanente. Y sus emociones infantiles, a pesar de su comprensión intelectual, siguen sintiéndose así. Exageran la importancia de su situación actual. Están impregnados de una carencia momentánea y no saben nada más, emocionalmente.

En segundo lugar, una insatisfacción es indicio de su imperfección, de su vulnerabilidad como seres humanos. Su perfeccionismo no permite esto. Cuanto más envueltos están en esta desviación emocional, más reprimen sus necesidades reales, la conciencia de su insatisfacción y la búsqueda constructiva que se deriva de ella. Por lo tanto, la insatisfacción aumenta, se regenera y se vuelve más severa.

Veamos el siguiente ejemplo: En la medida en que son incapaces de dar amor y afecto maduros, tendrán una necesidad compulsiva de recibir amor y afecto. O, si su necesidad de aprobación es demasiado fuerte, está en proporción con su desaprobación de ustedes mismos. Como no pueden vivir a la altura de sus severas normas, siguen moralizándose.

Es muy importante que se vuelvan conscientes de sus necesidades. No pueden hacerlo por medio del intelecto. Sólo pueden hacerlo si se permiten sentir. Al aprender a hacerlo, les sorprenderá saber qué necesidades tienen. Entonces evaluarán lo que les ha impedido satisfacer sus propias necesidades. Cuantas más percepciones reales tengan de esto, menos inflexibles se volverán las necesidades falsas, y más capaces serán ustedes de satisfacer sus necesidades reales. No necesito decir que esto disminuye su dependencia de otros y, en consecuencia, aumenta su confianza en sí mismos.

Encontrarán confianza en su propia fortaleza y capacidad para manejar sus dificultades. Pero todo esto exige primero que se acepten como son. Es evidente que al entrar así en un círculo benigno, las emociones negativas como la autoconmiseración, la impotencia, la hostilidad, la culpa y el resentimiento decrecerán hasta que finalmente desaparezcan.

Estos tres asuntos de la moralización, las reacciones desproporcionadas y las necesidades tienen que encontrarse y experimentarse emocionalmente, amigos míos. Deben experimentar la profundidad, la anchura y el significado de largo alcance de estas emociones. Entonces, y sólo entonces, entrarán en un círculo benigno, después de haber roto uno vicioso.

PREGUNTA: ¿Qué diferencia hay entre la moralización y la rectitud?

RESPUESTA: Depende de cómo se usen las palabras. Es cuestión de interpretación. “Rectitud” suele usarse, por ejemplo, en las Sagradas Escrituras con el significado de hacer lo correcto y ser bueno. Pero en tiempos más recientes, esta palabra ha adoptado un significado distinto para muchas personas. Cuando la usan, piensan en la gazmoñería, en el carácter moralizador mismo que he examinado. De hecho, este uso es apropiado porque la rectitud muchas veces es, en efecto, gazmoñería porque surge de la actitud equivocada que acabamos de analizar en detalle. Es una manera diferente de decir que una falsa bondad, una bondad forzada e insincera produce una moralización contra la que muchas personas se rebelan. La bondad genuina, que surge del crecimiento real, jamás tendrá este efecto en otros.

PREGUNTA: ¿Qué puede decirnos de las personas que permiten que sus emociones guíen su vida sin reconocer las leyes éticas?

RESPUESTA: Debo decir que esperaba esta pregunta. En primer lugar, distingamos entre moralidad y moralización. No son la misma cosa. En segundo lugar, jamás propuse que los individuos deban exteriorizar sus impulsos destructivos. Una cosa es ser descuidada y despiadadamente destructivo, y otra es querer ser un santo; ser superhumano y no aceptar su lado subdesarrollado. Aceptarlo no significa aprobarlo o exteriorizarlo. Aceptarlo significa que sabes sin enojo que estos aspectos negativos todavía existen en ti, y que no estás por encima de ellos, pero tampoco que no te

gustas a causa de ellos. Este autodesprecio se relaciona con esperar mucho y, por lo tanto, moralizar.

Quisiera añadir aquí que las personas mismas que lanzan su inmoralidad a la cara del mundo —tal vez porque no pueden distinguir entre la verdadera moralidad y la moralización gazmoña—suelen ser los que más fuertemente padecen un sentimiento de culpa. Tal vez no se note; pueden desplazar su culpa mediante actos aún más fuertes de inmoralidad. Nos alejaríamos mucho del tema si examináramos ahora esto en detalle. Tal vez en este punto la respuesta pueda resumirse diciendo que tu inmoralidad aún existente y real, que no estás dispuesto a encarar, te hace moralizarte a ti mismo y a otros.

Es muy difícil para ti juzgar el estado anímico y la emoción de otra persona. No puedes leer la mente de otros, pero cuanto más desarrollada esté tu intuición, como resultado de liberarte de tus obstrucciones, más los sentirás. Esta intuición no puede provenir del conocimiento porque nunca tendrás suficiente información sobre estas cosas. No obstante, de una manera intuitiva sentirás cierta tolerancia y falta de angustia acerca de tus propias fallas y las de otros.

A medida que desarrolles en ti este sentido moral, percibirás intuitivamente cuál es la postura de otros. Finalmente llegarás al punto en que la moralidad real esté viva y flexible en ti, y entonces prescindirás de la práctica de la moralización falsa y rígida. Quien haya pensado que mis palabras contenían el mensaje de descartar los códigos morales no ha entendido todavía su significado. Pero en la salud y la madurez, estos códigos existentes se vuelven los tuyos propios. Obedeciéndolos ciegamente les quitas el espíritu y los conviertes en algo falso y sin vida. ¿Entiendes lo que quiero decir?

PREGUNTA: No. Me parece que usted usó en su conferencia, antes de que surgiera la pregunta, la palabra “moralizar”. Ahora usó “moralidad”. También me parece que lo que

ahora llama “moralizar” tiene un sentido diferente de lo que anteriormente llamó “moralización” o “gazmoñería”. ¿Cómo puedo saber si algo está bien o mal si no lo comparo con algo, como, por ejemplo, el Sermón de la Montaña, o la regla de oro? ¿Esa es también una regla rígida?

RESPUESTA: En primer lugar, distinguí, al responder a la pregunta, entre la moralidad viva y la moralización sin vida. Además, dije explícitamente que todas las verdades entregadas a la humanidad por los grandes de la historia son ciertas. El que permanezcan o no genuinas, o sufran una falsificación, depende del estado interior de ser de la humanidad, sus emociones y su mente. Simplemente vivir de acuerdo con estas grandes verdades no indica ni una falsa moralización ni una verdadera moralidad basada en el crecimiento interior, que se basa en el ser real. Las motivaciones y fuerzas emocionales subyacentes en acción indican eso. En muchas sentencias de Jesús, así como en las palabras de otros grandes maestros, encontrarán palabras que apoyen esta conferencia. Estos maestros usaron su propia terminología, adecuada a su tiempo, pero el significado básico sigue siendo el mismo.

Gran parte de tu pregunta ya está respondida por lo anterior y cuando lo estudies en silencio lo verás. No quiero ser demasiado repetitivo ahora. Déjame decir de nuevo sólo esto: cuanto más necesites reglas, más fuerte es la señal de que no confías en ti. Toda la verdad jamás proclamada y enseñada hacia fuera vive en ti. Si no te atreves a profundizar lo suficiente en tu ser real, jamás llegarás a esa parte de ti donde la descubres por ti mismo y, por ende, la conviertes en una realidad viva. Continuarás siendo dependiente de la observancia de las reglas exteriores. No importa lo ciertas y bellas que sean estas reglas, no estarán vivas ni serán verdaderas en ti. En la inseguridad de la humanidad, en el miedo y la negación de la imperfección humana, las personas toman prestado lo que una vez estuvo vivo y podría estarlo otra vez. Sólo necesitan el

valor de convertirse en sí mismos, de soltar la estructura rígida de lo que podría y debería estar vivo dentro del ser. ¿Entiendes lo que digo?

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

RESPUESTA: Mi querido hijo, si nunca hubieras oído decir en tu vida que robar es malo, de todos modos sabrías, como el adulto que eres, que estás tomando algo que pertenece a otro y que esto es injusto para él. Incluso los individuos que no están en un camino de autodesarrollo y crecimiento sabrían esto si se preguntaran cómo afectan sus acciones a otros. Si uno se toma en cuenta en relación con otros, adquirirá el conocimiento de lo que está bien y mal. Esto es exactamente lo que trato de decir: La conciencia y el tomarse en cuenta, pensar más en la causa y el efecto, siempre producirá lo que es correcto y verdadero.

PREGUNTA: Pero, al hablar de la moralización, usted dijo que todo es una rigidez.

RESPUESTA: Aquí hay un profundo malentendido. Ahora parece creer que quise decir que todos los actos morales son moralizadores y rígidos. Lo único que te invité a hacer es a encontrar dónde existen estas tendencias en ti. Ahora crees que debes abstenerse de las acciones correctas. No es así. Lo que debes hacer, sin embargo, es descubrir dónde albergas expectativas sobrehumanas, normas a cuya altura no puedes estar en tu ser emocional, y encontrar tu falta de aceptación de ti mismo como un ser íntegro debido a tu desaprobación de estas tendencias. Ésta es la moralización de la que hablo. Además, esta moralización rara vez se aplica a asuntos crasos, sino más bien a las sutilezas de las relaciones humanas, en las que los asuntos no pueden evaluarse simplemente en términos de bueno o malo. La moralización también se manifiesta cuando, emocionalmente por lo menos, todo se experimenta como bueno o malo, correcto o incorrecto.

Como desapruebas los instintos sociales o inmorales que todavía albergas, niegas su existencia dentro de ti. Y esta negación lleva a la moralización. Tu confusión surge de sentir que como conoces tus instintos inmorales, los vas a exteriorizar. También estás confundido porque crees que la desaprobación de tus impulsos inmorales significa la desaprobación de ti mismo como un todo. Ciertamente puedes no estar consciente de que crees esto, pero es cierto en el caso de cada uno de ustedes. Su inflexible necesidad de estar libres de cualquier imperfección, de cualquier instinto inmoral, hace que los oculten. Piensan: “Yo no debería ser así”, y siempre que estas imperfecciones se filtran a su conciencia, no se perdonan. Se odian y se castigan. Todo esto puede ser inconsciente hasta un grado considerable, pero ello no significa que no sea así.

Deben localizar con precisión esta tendencia, pero eso no significa que renuncien a todas las normas morales según las cuales han vivido. Con el tiempo, vivirán de acuerdo con estas normas morales pero con motivaciones, deseos y razones nuevos. Y esto tendrá un efecto completamente diferente sobre ustedes y otros.

Tu enfoque de este tema llevó a toda la cuestión a un área diferente... la de hacer. Yo no hablaba de la acción. Cuando se trata de sentimientos, tu propia actitud emocional hacia ti mismo, el requisito del autorrespeto, puede basarse sólo en la verdad. Y la verdad es que todavía no eres tan perfecto como deseas serlo. Si no puedes aceptarte como eres, a pesar de los instintos que desapruebas, no podrás superarlos.

Yo podría resumir el proceso interno de esta manera:  
“Si tengo instintos destructivos, soy horrible y no puedo gustarme ni respetarme. Como esto es demasiado doloroso de soportar, debo apartar la vista de mis impulsos destructivos y esperar que de esa manera desaparezcan”.  
¿Entiendes ahora un poco más?

PREGUNTA: Sí. Pero aún no veo dónde entra la moralización.

RESPUESTA: Cuando uno juzga un todo por una sola parte, entonces ocurre la moralización. Cuando el todo se vuelve “negro” debido a tendencias parcialmente “negras”, o “blancas” de hecho, entonces hay moralización. Cuando los asuntos se experimentan en términos de bueno o malo, surge la moralización. Hay tanto margen, tantas cosas que no tienen nada que ver con blanco o negro.

Guarden sus preguntas para la siguiente ocasión. Les he dado mucho material. Si con este material tienen suficientes preguntas que discutir, y lo desean, con gusto les daré una sesión de preguntas y respuestas la próxima vez.

Sean benditos, cada uno de ustedes, en cuerpo, alma y espíritu. Que la fuerza renovada que reciben, gracias principalmente a sus esfuerzos, les permita conocerse, aceptarse y gustarse.

¡Queden en paz, queden con Dios!



CONFERENCIA ORIGINAL:  
Dictada el 13 de octubre de 1961.

EDICIÓN EN INGLÉS:  
*Moralizing — Disproportionate Reactions — Needs.*  
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.