
CONFERENCIAS DEL GUÍA

097

El perfeccionismo
obstruye la felicidad
—la manipulación
de las emociones



PATHWORK
DE MÉXICO

El perfeccionismo obstruye la felicidad — la manipulación de las emociones



SALUDOS, MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Dios bendiga a cada uno de ustedes. Bendita sea esta hora. Bendito sea su trabajo.

Muchas personas se esfuerzan sinceramente por encontrar a Dios. No obstante, si se les preguntara exactamente qué significa esa búsqueda, cómo se imaginan que tendría lugar, les resultaría difícil dar una respuesta significativa. En estas vagas esperanzas y esfuerzos, las personas, muchas veces inconscientemente, se encuentran inmersas en una ilusión, e imaginan confusamente algo a lo que no le pueden dar nombre.

Sin embargo, desde luego que hay algo que se llama “encontrar a Dios”. En la realidad y en la salud, éste es un proceso muy concreto. No tiene nada de vago, irreal o ilusorio. Cuando habla de “encontrar a Dios”, la gente piensa muchas cosas diferentes. Lo que encontrar a Dios significa en realidad es encontrar al ser real. Si encuentran su ser en cierto grado, se hallan en una armonía comparativa. Entienden y perciben las leyes del universo. Son capaces de amar y relacionarse, y de experimentar alegría. Son verdaderamente responsables de sí mismos. Tienen la integridad y el valor de ser ustedes mismos, aun a expensas de renunciar a la aprobación. Todo esto significa que han encontrado a Dios, no importa el nombre que le den al

proceso. También podría llamársele “regresar a casa desde la autoenajenación”.

Hay muchas indicaciones del estado de ser verdadero.

Tomemos, por ejemplo, la capacidad de experimentar y dar alegría. Ustedes no pueden dar alegría si no son personas alegres. ¿Cómo pueden ser alegres si viven en un mundo muy imperfecto?

Los conceptos conscientes o inconscientes que tiene la gente de una vida feliz siempre están conectados con una vida *perfecta*. Uno no puede disfrutar de la vida si es imperfecto; tampoco puede hacerlo si uno de sus prójimos, su situación de vida y sus relaciones también son imperfectos. Ésta es la causa de uno de los grandes conflictos y confusiones interiores de la humanidad. Intelectualmente, todos saben que en esta vida no existe la perfección. Por ello suelen reprimir sus reacciones ante una situación imperfecta; y la represión hace que el conflicto y la confusión aumenten en vez de disminuir. Una cosa es tener cierto conocimiento en la superficie, y otra, muy distinta, es experimentarlo emocionalmente. En el curso de este trabajo se han topado muchas veces con discrepancias de este tipo, pero aún no son conscientes de su demanda interna de perfección.

He hablado de este tema en conexión con muchas cosas en el pasado, pero considero necesario relacionarlo ahora con el tema de la autoenajenación y la negación de la alegría en la vida a través del perfeccionismo. Me aventuro a decir, amigos míos, que ninguno de ustedes, no importa cuánto progreso hayan hecho, sabe con seguridad hasta qué grado su necesidad de perfección los enajena de su ser real y al mismo tiempo les impide vivir una vida alegre. No me refiero a una vida que sea cien por ciento alegría, no, sino a una vida en la que puedan vivir plenamente y deriven de ella la alegría de la experiencia, del crecimiento, del sentimiento, en un grado mucho mayor que ahora

Por extraño que esto pueda parecer, cuanto más acepten la imperfección, más alegría darán y recibirán. Su capacidad de ser

felices depende de su capacidad de aceptar la imperfección, no en palabras o teorías, sino en su experiencia emocional. Como bien saben, éstos son dos asuntos muy diferentes. Se necesita mucha autobúsqueda, trabajo sistemático y la voluntad absoluta de ser sinceros consigo mismos para descubrir la discrepancia que hay en ustedes y aceptarla aunque sea por el momento.

Sólo aceptando, digamos, una relación imperfecta —y esto no implica la sumisión malsana que nace del miedo a la pérdida o la desaprobación—, obtendrán y darán alegría a la relación. Sólo aceptando su propia imperfección pueden empezar a crecer y experimentar la alegría que nace de su propia individualidad. Esto es así porque sus demandas son incompatibles con la realidad como la conocen.

La mayor parte del tiempo ni siquiera están conscientes de lo que es menos que perfecto en su propia percepción. Esto les hace imposible crecer lo suficiente para poder aceptar la imperfección. Reprimen su carencia: sus insatisfacciones, sus frustraciones. No están plenamente conscientes de ellas. Vagamente las ignoran, pues saben que la perfección no puede tenerse. No se imaginan cuánta energía destructiva generan al no ser conscientes de su insatisfacción.

La represión es dañina por dos razones: en primer lugar, si hubieran escogido la conciencia verían que muchas frustraciones son innecesarias y pueden eliminarse cambiando los patrones que dan lugar a ellas. En segundo lugar, cuando reprimen no pueden aceptar lo que es imposible cambiar; a saber, la imperfección como tal. Deben estar conscientes a fin de distinguir entre cambiar para obtener una mayor realización, y simplemente desear cambiar el *statu quo* porque ésta es la manera más fácil. En lo más profundo de ustedes, suelen rebelarse contra cualquier cosa que es inalterable en su mundo, simplemente porque no puede existir ninguna perfección. Al mismo tiempo, su crecimiento espiritual se estanca porque su perfeccionismo les impide cambiar los patrones interiores que les traerían mucha mayor satisfacción.

Un paso importante es permitirse el lujo de hacer frente a sus deseos, sus insatisfacciones, sus quejas contra la vida, los otros o ustedes mismos. Encuentren en qué sentido se sienten privados. Se resienten de que algo en su vida sea imperfecto; sin embargo, para aceptar plenamente la imperfección, primero deben volverse totalmente conscientes de su resentimiento. Sólo cuando hagan frente por completo al resentimiento contra la imperfección podrán empezar a aceptarla. Y sólo cuando acepten la imperfección podrán vivir una vida alegre y obtener gozo de sus relaciones. Pero en tanto se esfuercen inconscientemente por hallar una perfección que no existe en su Tierra, no podrán aceptar lo que hay, y entonces su vida y sus relaciones se echarán a perder. No podrán crecer, y así cambiar lo que sea mutable y podría ser mucho mejor, aunque nunca perfecto.

Ser capaces de sentir alegría sólo si aceptan la imperfección, y ser capaces de crecer sólo si aceptan su propia imperfección, parece paradójico. Pero si realmente piensan en ello, verán que así es. La tarea suena fácil de lograr, pero en la práctica suele ser difícil porque son muy inconscientes de sus reacciones y sentimientos. Tienen tantos subterfugios, tantas fisuras ocultas en el alma, que darse cuenta de ellos exige toda su atención y su voluntad interior concentrada. Sin embargo, una vez que hayan hecho cierto progreso, la tarea se convertirá en la cosa más sencilla del mundo porque está basada en la verdad.

Les repito que la realidad, o la verdad, de su mundo es la imperfección. Y la realidad, o la verdad, del estado personal de su alma es la no aceptación de la imperfección. No tendrán cimientos sólidos desde los cuales proceder, a menos que hagan frente a la realidad de ambas verdades: una en el mundo y la otra en su alma.

Incluso su progreso en el Pathwork está permeado de esta actitud perfeccionista, por sutil que sea. Escuchen su voz: “Ya debería haber resuelto mis problemas. No podré ser feliz mientras mis problemas no se resuelvan; por lo tanto, seré impaciente, compulsivo y estaré inquieto a este respecto.

No puedo vivir en el presente, sino que siempre, de alguna manera, debo mirar hacia el futuro y vivir en él, cuando espero ser perfecto y finalmente experimentar la felicidad perfecta, el amor perfecto y las relaciones perfectas”. Esta actitud nunca es consciente, nunca se formula con tanta claridad; sin embargo, si sus emociones se tradujeran, muchas veces transmitirían precisamente eso. Siempre que les pasa por la cabeza que jamás resolverán todos sus problemas en esta vida, tienden a desalentarse e incluso a pensar: “¿De qué sirve todo esto? ¿Por qué debo entonces enfrentar todas estas verdades acerca de mí mismo?” Esta reacción indica exactamente la actitud de perfeccionismo acerca de su crecimiento espiritual. Su expectativa inconsciente es la perfección completa, y no el crecimiento paso a paso.

No tienen que estar libres de problemas. No pueden estarlo. No tienen que ser perfectos ya para vivir plenamente, para acrecentar su conciencia, para crecer continuamente en su capacidad de tener experiencias emocionales plenas. Todo lo que tienen que hacer es ver en su interior y evaluar lo que ven, y después tomar decisiones interiores, que entrañan la flexibilidad del cambio. Al aceptar la imperfección se vuelven menos imperfectos, ya que si no lo hacen nunca podrán ser en realidad lo bastante flexibles para cambiar. Su prisa y su vergüenza por no ser perfectos crean un muro rígido que vuelve imposibles el crecimiento y el cambio.

El problema es que las personas suelen estar tan obstruidas por la actitud de “o esto o lo otro” que sienten, o que deben esforzarse por alcanzar la perfección inmediata, negando su imperfección todavía existente, o que deben renunciar por completo a sus esfuerzos por progresar. Aceptar la imperfección significaría entonces estancarse y ni siquiera tratar de crecer y cambiar. Estos dos extremos son interdependientes, como lo son todas las actitudes extremas. Sólo renunciando a ambas actitudes puede la actitud sana, constructiva y productiva convertirse en parte integral del ser de uno.

Hay otra desviación sutil en la actitud equivocada del perfeccionismo; es su énfasis inconsciente en volverse perfectos de acuerdo con las normas que les impone el mundo, la religión, las reglas; en otras palabras, la autoridad exterior. Este esfuerzo, por sutil que sea, causa y conduce a una mayor autoenajenación. El enfoque productivo es volver consciente lo que sienten, desean, temen, y luego encontrar su objetivo más interno, el objetivo de su ser real.

Si su objetivo es el crecimiento y no la perfección, vivirán en el ahora. Prescindirán de valores sobreimpuestos y encontrarán los suyos propios. Prescindirán también de las simulaciones y las sobreimposiciones sutiles, y de la actitud oculta pero sin embargo presente de que hacen lo que hacen en nombre de las apariencias, y no para ustedes mismos. Encontrar sus propios valores los lleva al estado de ser y los aleja de la autoenajenación. Esto los traerá a un estado de armonía con ustedes mismos; los anclará en sí mismos.

Muchos de ustedes dirán rápidamente: “Yo no finjo; no hago nada en nombre de las apariencias”. Desde luego que no me refiero a una manifestación exterior burda, sino a las sutilezas interiores de sus esfuerzos emocionales, de los cuales ningún ser humano es enteramente libre.

Así que acepten la imperfección, pues sólo entonces podrán crecer. La existencia misma de su perfeccionismo atrofia el crecimiento, provoca rigidez y extremismo interno.

Están tan condicionados a manipular sus emociones que necesitarán mucho tiempo y atención de su parte para darse cuenta gradualmente de qué manera lo hacen en realidad. Les digo otra vez que el perfeccionismo los lleva a hacer esto. Como reconocen que muchos de sus sentimientos conscientes son imperfectos, tratan de sobreimponerles por la fuerza emociones falsas. ¿Cómo pueden ser su ser real cuando su vida emocional no puede funcionar natural y orgánicamente, libre de órdenes sobreimpuestas? El ser real siempre se atreve a ser espontáneo. La espontaneidad es imposible cuando las

emociones están obstaculizadas. Se convierte en una tarea en sí misma, posible sólo después de mucho progreso en este trabajo para observar cómo es que no permiten a sus sentimientos funcionar de manera natural.

Manipular indebidamente el libre flujo de los sentimientos puede ocurrir de muchas maneras sutiles. Algunos ejemplos son la emotividad exagerada y forzada, la sobredramatización, la exageración, obligarse a tener sentimientos más fuertes de los que tienen en realidad. Podrían incluso engañarse al pensar que no están dirigiendo en absoluto el flujo de sus emociones. Examinaremos este fenómeno a la luz de la autoenajenación para entender por qué este proceso aparentemente inofensivo es tan dañino.

Pero primero veamos otra manera en que manipulan sus emociones: impidiendo su fuerza plena y atrofiando su intensidad. Ambos procedimientos obstruyen el flujo natural, no se confía en que la vida emocional funcione orgánicamente y no se le alienta a crecer. Un tipo equivocado de cautela, un miedo poco realista y una voluntad impuesta por la fuerza —la corriente forzante— desempeñan un papel en la instauración de este patrón. La misma persona puede adoptar ambas maneras, y la mayor parte del tiempo lo hace. A qué manera específica recurren depende de muchos factores, tales como la estructura de su personalidad, sus seudosoluciones, los problemas de su vida y así por el estilo.

La corriente forzante viene de sus necesidades fuertes y reprimidas, tanto más contundentes cuanto que no son conscientes de ellas, o al menos de su intensidad. En el momento en que en que estén plenamente conscientes de una necesidad y entiendan todos sus aspectos, la urgencia retrocede, lo mismo que la compulsión, que, por lo menos en parte, es responsable de la manipulación de sus emociones genuinas. La urgencia de las necesidades no reconocidas hace que sus emociones crezcan fuera de toda proporción. El razonamiento inconsciente es: “Si mis emociones son lo suficientemente fuertes, seré gratificado”. O, si resulta que

tienen un carácter más temeroso y pesimista, no admitirán su existencia en absoluto, y menos aún su urgencia, y así harán desaparecer estas emociones... es decir, de su conciencia.

En ningún caso se dan el lujo de dejar que las emociones fluyan, observándolas, aprendiendo de ellas y reconociendo el verdadero estado de cosas que hay en ustedes. Volver las emociones más fuertes o más débiles de lo que realmente son es una manipulación enérgica que paraliza su funcionamiento. Sus capacidades intuitivas, creativas y espontáneas no pueden desarrollarse. Sustituyen sus facultades emocionales con otras, y así dan nacimiento a discrepancias y desarmonías. Impiden la riqueza del sentimiento y de este modo se empobrecen. Viven en la periferia, que es la vida superficial de la que hablé antes.

Su primer objetivo es tener plena conciencia de lo que realmente sienten y quieren. Siéntense cómodamente, por decirlo así, y permitan que sus sentimientos lleguen a la superficie de su conciencia. Esto no significa necesariamente que los exterioricen, pero cuando los sentimientos se muestran en su intensidad natural, o en su falta de intensidad en comparación con lo que creían que sentían antes, tendrán un indicio de lo que significa ser su ser real. Esta práctica les dará una perspectiva muy diferente de ciertos problemas en ustedes mismos y en su vida.

En forma recurrente se preguntan: “¿Cómo puedo saber cuál es mi ser real? Estoy tan acostumbrado a todos estos falsos niveles, estas capas sobreimpuestas y defensivas, que se han convertido en mi segunda naturaleza y ya no puedo saber cuál es mi ser real y cuál es un mecanismo protector de defensa”. Al observar la exageración emocional versus la represión finalmente verán cómo reacciona el ser real, muchas veces entre los dos puntos altos o bajos, y de qué manera sus sentimientos reales, cuando no son manipulados por las necesidades inconscientes, crearán una situación interior muy diferente y, por lo tanto, a final de cuentas, una situación exterior distinta.

Éste no es exactamente el tipo de trabajo que pueden hacer en sus sesiones de trabajo personal. Puede surgir, y surgirá, para hablar de él, pero esta conciencia sólo puede alcanzarse mediante la observación en silencio cuando estén solos. Desde luego, todo el proceso de este trabajo, en forma privada y en sus grupos, les permite tomar mayor conciencia de lo que realmente pasa dentro de ustedes.

El verdadero descubrimiento de sus sentimientos genuinos, comparados con las emociones manipuladas, llegará cuando se relajen y permitan que sus sentimientos verdaderos salgan a la superficie. Cuando revisen cómo reaccionaron a ciertos incidentes, podrán preguntarse si sus miedos, sus deseos o los principios arraigados a los cuales piensan que deben adherirse son los culpables de que ustedes exageren o minimicen sus emociones. ¿Es alguno de sus “debos”, en relación con la otra persona o con ustedes mismos, el culpable de que manipulen sus sentimientos naturales y genuinos? La verdad de sus sentimientos jamás puede ser comprobada por nadie salvo ustedes. A medida que se condicionen a observar sus sentimientos reales sin ningún tipo de manipulación, surgirá de ustedes una fuerza nueva, una certeza nueva, porque estos sentimientos reales, no manipulados, vienen de su ser real. Pero esto sucede sólo después de que han pasado por el laberinto de experimentar todo tipo de otras emociones que han sido sobreimpuestas por sus seudosoluciones y mecanismos de defensa. Si no se atreven a experimentar estas emociones dolorosas —tal vez porque rehúyen un dolor leve, o porque piensan que ya deberían estar por encima de todo eso y ser perfectos— ¿cómo pueden descubrir a qué se deben y llegar a conocer la mayor profundidad de la realidad de su ser? ¿Cómo pueden entonces convencerse de la verdad absoluta de que todas estas emociones dolorosas —exageradas o reprimidas— son ilusiones, y de que realmente no se sienten para nada así, aunque en este momento estén en la agonía de sus emociones destructivas y dolorosas? Se han condicionado a tenerlas, pero eso no las vuelve reales.

El descubrimiento de su irrealdad constituye un alivio enorme, pero no pueden tener acceso a él si no están dispuestos a sentarse cómodamente y permitir que sus sentimientos ocupen el primer plano y se hagan preguntas pertinentes. Atrévase a sentir lo que sienten, independientemente de que esté bien o mal, de lo que crean que deben sentir, de lo que piensen que se espera que sientan, o, si sobredramatizan, de lo que creen que otra persona debe sentir o hacer. Ésta es usualmente la razón principal de exagerar la intensidad de sus sentimientos. Es una manera de forzar a otro.

Así que observen esto, amigos míos. Todos ustedes tienen ambas maneras de manipular sus emociones. La sobredramatización está conectada con la seudosolución del poder. La represión de los sentimientos está conectada con la seudosolución del retraimiento, la falsa serenidad, el escape de la vida y de la experiencia. Ambas alternativas llevan a la superficialidad, y no a las experiencias reales. A primera vista, podrían decir que el que exagera sus sentimientos y los vuelve más fuertes de lo que realmente son, experimenta de hecho muy intensamente. Y yo les digo, amigos míos, que todo lo que no es genuino conduce a la autoenajenación, y resulta en ella, y por lo tanto en la superficialidad. Aun si parecen nutrirse de la emotividad, ésta no es la experiencia real de su alma. Se revisten de una emotividad exagerada, tal vez porque, muy inconscientemente, desean así doblegar a la vida y a otros a sus necesidades. Esto es, en su verdadero sentido, una manipulación. En lo que se refiere a escoger el retraimiento, que está conectado con la minimización de lo que realmente sienten, el resultado es obvio.

Concéntrense en esto ahora, amigos míos. Les arrojaré resultados muy importantes. Pregúntense qué sienten real y verdaderamente. Verlo puede no ser tan fácil a veces, porque pueden pasar por alto un incidente, volverlo vago y no registrar ninguna reacción específica. En realidad, sí hay una reacción de su parte. Este proceso de ignorar sus verdaderas reacciones es un fenómeno universal que provoca una disminución de la conciencia de la vida y del ser, así como la autoenajenación. La

conciencia de la vida y de otros sólo puede darse como resultado de la conciencia de sí. Y la conciencia de sí es sólo el proceso de reconocer cómo reaccionan real y verdaderamente. Tal vez su reacción exterior no es tan distinta de su reacción interior; sus sentimientos simplemente están embotados y reaccionan en un estado de semisueño. Se necesita tiempo, esfuerzo, concentración y entrenamiento para despertar y estar intensamente consciente; esto no sucede de la noche a la mañana.

Una vez que emprendan este segmento específico de su Pathwork, descubrirán con frecuencia que se dan cuenta de cierta reacción de su parte quizás sólo unos días después del evento. Su primer impulso será enojarse consigo mismos por notar tanto tiempo después lo que “deberían” haber advertido instantáneamente. Sin embargo, esto indica progreso, porque hasta ahora tal vez nunca se habían dado cuenta de su reacción real. La habrían dejado pasar con una ceguera total. Una reacción tardía implica ciertamente un progreso en comparación con una ausencia de reacción consciente. También a este respecto, sólo si aceptan su imperfección —que no pueden, de repente, volverse perfectamente conscientes— se regocijarán de su proceso de crecimiento y, por ende, procederán más lejos para abreviar el intervalo entre el incidente y la conciencia de su reacción. La sincronización de estos dos factores llegará sólo después de un desarrollo paso a paso. Sólo con el conocimiento de que la mayor parte del tiempo están ciegos a sus propias reacciones podrá su ceguera desaparecer gradualmente. Y a medida que se vuelvan más conscientes de lo que en realidad ocurre dentro de ustedes, se darán cuenta del perfeccionismo inconsciente y aún vivo que les hace imposible aceptar a las personas, a sí mismos, a sus relaciones y a la vida tal como son. Por lo tanto, no pueden lidiar con ninguna situación real y tienden a hacerla más difícil. Así, les resulta imposible obtener alegría de una situación imperfecta, ya sea una relación, o su propio estado interior que, de lo contrario, podrían haber disfrutado.

PREGUNTA: Si tiene uno un sentimiento agresivo y no le gusta, pero es muy fuerte, su sentido común le dice que no

debería sentirse así. Uno entiende con la mente que tal vez la persona con la que está enojado tiene sus propios problemas, pero eso no ayuda. ¿Cómo puede manejarse esto?

RESPUESTA: El primer paso es la aceptación de que no puedes sentirte de otro modo. Aquí entra el perfeccionismo porque algo en ti dice: “Yo no debería tener estos sentimientos de agresividad. Debería comprender que él actúa desde sus propios problemas no resueltos”. Todo esto puede ser cierto, pero en ello está contenido el “no debo” del perfeccionismo. Sin embargo, si te dices: “No puedo evitar sentirme de esta manera porque busco a tientas en la oscuridad, y yo, como ser humano, muchas veces me muevo en la oscuridad. No conozco muchas respuestas. No entiendo a otras personas”, entonces estás en la verdad. Pero como, de alguna manera, todos ustedes piensan: “Debo entender a todos, y todos deben entenderme a mí, y yo debería conocer todas las respuestas relativas a mi vida y a mis relaciones humanas personales”, expresan la actitud misma que vuelve esto tan difícil. Sólo aceptando sus limitaciones humanas desaparecerán la agresividad y la hostilidad; porque por debajo descubrirán y se harán conscientes de estar lastimados, de sentirse rechazados. Su vergüenza y su miedo de estas emociones los llevan a sobreimponer los sentimientos duros y mucho más desagradables de la agresividad. Una vez que se vuelvan conscientes de la herida, que es un elemento mucho más genuino, les resultará más fácil lidiar con sus sentimientos, y pronto la herida se disolverá y abrirá un espacio a sentimientos aún más genuinos, que están más cerca de su ser real. Pero antes que nada, tienen que aceptar sus limitaciones humanas; tienen que prescindir de la expectativa de que ustedes, así como otros, siempre deben entender y saber. Si puedes admitir que andas a tientas en la oscuridad, podrías identificar con precisión en tu mente qué es lo que no te queda claro. Acepta que la falta de claridad puede permanecer, o podría disolverse sola, simplemente porque tu resistencia contra ella ha

desaparecido. Acepta también tu agresividad todavía existente, y pregúntate si no es una distorsión de la herida. Entonces admite la herida. De esta manera podrías encontrar la respuesta mucho más rápido que a través del impulso estrecho y compulsivo que dice que “ya no deberías sentir agresividad”. ¿Entiendes eso?

INTERROGADOR: Sí.

PREGUNTA: Este tipo de aceptación gozosa de la falta de perfección, ¿acaso no conduce a una pérdida de ambición de desarrollarse más?

RESPUESTA: No, para nada. Hablé de esto, creo, muy extensamente en esta conferencia. Cuando la releas, entenderás. Déjame sólo repetir: Distingue entre la perfección y el crecimiento. Si deseas crecer, y si entiendes que sólo puedes crecer un paso a la vez, aunque todavía estés lejos de la perfección, no puedes estancarte. La aceptación de la imperfección no entraña el deseo de permanecer estático. Significa sólo que sabes que nunca te volverás perfecto en esta vida, pero que deseas con todo el corazón crecer y cambiar siempre que sea posible. Ésta es una diferencia definitiva. Como dije, ésta es la única manera en que puedes crecer. Sin embargo, ser perfeccionista entraña tanta presión, conduce a tanto desaliento, rigidez y simulación, que el crecimiento se vuelve imposible. Ya sabes esto hasta cierto grado. Dondequiera que hayas encontrado tu gran imagen idealizada de ti mismo, con todas sus demandas tiránicas, con todos sus “debes”, puedes ver ahora que donde te gobernaba esta imagen es exactamente donde no has crecido. Sólo has crecido donde tu ser idealizado no te gobernaba. El perfeccionismo da lugar a la simulación y a la rigidez; y esto excluye el crecimiento y el desarrollo, así como el cambio. Sólo cuando puedas sentirte relajado acerca de tus imperfecciones y no necesites fingir para ocultarlas, sólo entonces crecerás, sólo entonces estará fértil el terreno para el crecimiento.

PREGUNTA: ¿Puedo hacer una pregunta sobre este tema también? Para distinguir entre la persecución de una meta y la compulsión, ¿podría explicarnos cómo cae esta última en el círculo del orgullo, el voluntarismo y el miedo?

RESPUESTA: Donde hay perfeccionismo, que impide el crecimiento en vez de alentarlo, los tres están presentes: el orgullo, el voluntarismo y el miedo. Está el orgullo de querer y necesitar ser perfecto. Y como una parte de ustedes sabe que no son perfectos, simulan serlo. De nuevo hago hincapié en que esto no se refiere a la totalidad de su persona. Puede haber muchas facetas de su ser en las que están muy relajados y libres, y no simulan. Pero hay otras áreas en las que, emocional si no intelectualmente, sienten que no pueden admitir ciertas cosas. Lo que para ustedes puede parecer una imperfección, puede no parecerlo a otra persona, y viceversa. Pueden sentirse avergonzados de no siempre ganar en ciertas áreas de la vida, y por lo tanto fingen que no les importa, mientras que no fingen en otras áreas. Esta simulación no es una falsificación exterior crasa, sino una variedad interior mucho más sutil. El rechazo o el fracaso pueden constituir subjetivamente una imperfección de la que se avergüenzan... y donde hay esta vergüenza, debe de haber simulación. Todo esto implica un orgullo feroz.

El voluntarismo dice: “Tengo que ser perfecto ya”. Como uno sabe muy bien que esto no es cierto, trata de apegarse por lo menos a una perfección superficial. De nuevo, esto es una simulación. Tanto el orgullo como el voluntarismo conducen a la simulación. O, para decirlo con otras palabras, alejan a uno de la verdad. Todo esto es tan sutil que es casi imposible entenderlo si no viven este Pathwork y no se han topado con áreas de sus emociones que solían estar ocultas de la vista y de la conciencia. Si no se ponen la meta de descubrirlas, y no están involucrados en este proceso de autobúsqueda, éstas serán meras palabras que no significan mucho. O si efectivamente significan algo en

el momento, serán olvidadas muy pronto. Esto les sucede incluso a ustedes que trabajan en este camino.

El miedo existe de manera doble. Por una parte, existe porque tienen miedo de que “Si no soy perfecto, seré infeliz, o reprobado, o no amado”. O, el miedo es: “Si la otra persona es imperfecta, impedirá mi felicidad”. Tratan de alejar este miedo constante mediante el voluntarismo y el orgullo de la simulación. Luego tenemos el segundo miedo que es especialmente venenoso, el miedo de la revelación de que no son tan perfectos como creen que deberían ser, que su simulación podría quedar expuesta. A fin de protegerse de la exposición, invierten energías valiosas y fuerzas del alma en la superestructura, lo que empobrece su vida, su capacidad de experimentar sentimientos reales, y necesita represión y autoengaño.

PREGUNTA: En una conferencia anterior usted mencionó las reacciones secundarias y las reacciones primarias. ¿Tengo razón al suponer que las reacciones secundarias son las que proceden de la manipulación de las emociones, mientras que las primarias son las que vienen del ser real?

RESPUESTA: Sí, tienes razón. Pero no es enteramente lo mismo en el sentido de que ahora estamos en un nivel mucho más profundo. Las reacciones secundarias son el resultado de lo que examinamos esta noche. Son el efecto de la causa que ahora discutimos. Hemos llegado ahora al nivel de nuestro trabajo en el que empezamos a ver las causas, mientras que en el pasado nos ocupamos mucho más de los efectos. Pero tienes razón al ver una conexión. Mira, las reacciones secundarias, o la ausencia de primarias, se deben a la inhibición, a la falta de espontaneidad... y esto a su vez se debe a la manipulación.

PREGUNTA: Lo que quiero preguntar es algo muy sutil y muy difícil de explicar. Pasé por una temporada larga de depresión profunda y luego descubrí que había fracasado en todo lo que quería. Después de que me di cuenta de eso,

y también entendí de qué hablaba usted —mi complejo de perfeccionismo— finalmente acepté mis errores. Me tomó mucho tiempo, pero de todos modos me enfrenté a mi fracaso y al principio me sentí muy infeliz por eso. Algunos días después acepté los fracasos, los errores y todo. Sentí una maravillosa revelación además de alivio. Esto continuó, de alguna manera, pero no sé cómo. A veces siento que mi corazón sigue llorando por todo lo que perdí. Y luego no sé si lo tapo, o si es real o no.

RESPUESTA: Sí, has dado un paso importante hacia delante, pero no has continuado. Te has quedado allí y no has visto lo que sigue. Espero que lo veas, porque aun si yo te lo digo, como lo sabes por experiencias anteriores, esto no te ayudará mucho si no lo descubres por ti mismo. Sin embargo, te lo diré. Mira, los fracasos son exagerados porque tiendes mucho a sacar las emociones fuera de toda proporción. Sería importante que investigaras esto y lo hicieras consciente, así como por qué lo haces, ya que hay una gran exageración acerca de este fracaso total de todo lo que querías. Hay cosas que sí querías y que obtuviste, así que en ese ámbito no eres un fracaso. Sólo ves lo que querías y no lograste, y olvidas que también querías lo que ahora tienes.

Pero también hay algo más a lo que se debe tu actual incertidumbre. Investiga las motivaciones, tanto sanas como malsanas, y pregúntate por qué deseabas aquello en lo que fracasaste. Superficialmente esto puede parecer obvio, pero no es tan simple. Encontrarás una curiosa mezcla de lo sano y lo malsano. Descubrirás que, en parte, tus motivos para querer algo que en sí estaba perfectamente bien eran gobernados por razones sobreimpuestas e inmaduras, muletas, más que la realidad de tu propio ser. Por otra parte, descubrirás que los motivos sanos a los que no permitiste funcionar fueron dejados de lado debido a tu perfeccionismo. Impediste tu propio desarrollo creativo sólo por tu perfeccionismo, de manera que tanto los motivos

sanos como los malsanos contribuyeron a la insatisfacción, o el “fracaso”. Escogiste la meta por motivos en parte malsanos, y te impediste alcanzar la meta por motivos enteramente malsanos. Esto puede parecer una paradoja, pero, ¿entiendes lo que quiero decir?

INTERROGADOR: ¡Al cien por ciento! ¡Es totalmente correcto!

RESPUESTA: Ahora bien, si investigas y analizas eso completamente, te encontrarás con una nueva percepción interior, y descubrirás, al contrario de tus emociones actuales, que nunca es demasiado tarde. Los mismos factores, si se transponen en corrientes sanas, todavía pueden darte una realización, tal vez no exactamente de la misma manera, pero tampoco menos. Ahora ya sabes eso en tu intelecto, pero emocionalmente no puedes aceptarlo. Y no podrás aceptarlo hasta y a menos que entiendas completamente lo que te indico aquí.

INTERROGADOR: Sí, entiendo eso por entero.

PREGUNTA: Hablaba usted de nuestro ser real y nuestra realización, de nuestra cercanía con Dios. ¿Podría decir algo acerca de un individuo que progresa en este camino sólo haciendo el trabajo que le corresponde? El herrero del pueblo...no sé cuán profundamente deba explorarse. Hace buenas herraduras. Es infeliz en su vida. Parece callado. El hermano Lawrence en la cocina. El cirujano puede llegar a su casa y decir: “Me faltó una sutura”. Pero le salvó la vida a un hombre. Hizo una buena operación. ¿Es necesario que una persona se embarque en esta búsqueda tan profunda y compleja del subconsciente cuando siente que está haciendo el trabajo de Dios y encuentra su realización en ese nivel?

RESPUESTA: El ser humano es una entidad profunda y compleja. Por lo tanto, a fin de estar unificado y no escindido, estos niveles tienen que alcanzarse a la larga mediante algún proceso o método. Es muy posible que alguien encuentre su realización de una manera,

mientras otro aspecto de su ser espera un desarrollo y un crecimiento que no pueden alcanzarse simplemente haciendo un buen trabajo. Sin embargo, cierto número de personas en esta Tierra pueden no estar lo suficientemente maduras espiritualmente para esta exploración profunda. En su trabajo de vida y en el enfrentamiento con sus problemas diarios lo mejor que pueden, sin la conciencia de sus sentimientos más profundos, hacen lo más que les es posible. Por otra parte, hay seres aislados que están espiritual y emocionalmente tan maduros que a su propia manera siguen un camino como éste, aunque pueda parecer diferente en su método y su organización, pero el resultado final es el mismo. Pero aquellos que están en un lugar intermedio en la escala necesitan volverse conscientes de lo que ocurre en los niveles profundos y complejos de su alma, a fin de alcanzar el máximo desarrollo en todas las áreas de su personalidad, no sólo en uno o dos aspectos de la vida. Para esto necesitan cierta ayuda, alguna especie de método organizado, ya que si trabajan solos suelen estar demasiado involucrados para ver con claridad. El énfasis exagerado en los aspectos de la personalidad que funcionan sin tropiezos puede llevar a la persona a pasar por alto lo que todavía no está en orden y lo que podría salir a la luz.

Sin embargo, el trabajo nunca debe enfocarse con el espíritu de “Dios me lo exige”. Entonces sería compulsivo e indicaría, en algún lugar de la psique, un acercamiento equivocado a Dios, a la ley universal y al ser. Esto no debe hacerse con el espíritu de cumplir con un deber sobreimpuesto. Cuanto más crezcas en dirección de la vida y de ti mismo, más cuenta te darás de que deseas hacerlo a fin de vivir una vida más plena y feliz, y, por ende, dar más felicidad. Desearás superar tu resistencia a encarar lo que sospechas que está allí pero deseas que no lo estuviera. No es tanto una cuestión de necesidad, sino de hacer de tu vida la experiencia mejor, más plena, más significativa, en todos los sentidos posibles, no sólo en el

trabajo. Llegar a conocer la mente inconsciente de uno no es algo enteramente desconectado del alma, del propio ser. ¡Todo lo contrario! A fin de cuentas, no es posible crecer espiritualmente al máximo sin el psicoanálisis, o la autobúsqueda con cualquier otro nombre que tenga. No hay ninguna separación entre la vida espiritual y los procesos psicológicos, si lo consideras desde el punto de vista de ver la verdad en ti mismo. Esto es tan simple, aunque ciertamente no fácil. Las buenas acciones están bien, pero llega un punto en el propio desarrollo en el que hay más cosas en juego que las acciones bondadosas, amables y serviciales, y la buena ejecución del trabajo que uno realiza.

INTERROGADOR: Gracias.

Sean benditos, todos ustedes. Sigán con su trabajo, con su crecimiento paso a paso, pues esa es la gloria de su vida. No es para cumplir con un deber, sino para volverse más capaces de estar en alegría, y, por ende, de darla a su vida ahora imperfecta, dentro de sus imperfectas relaciones. Sean benditos, amigos míos. Queden en paz. Queden con Dios.



CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 2 de febrero de 1962.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Perfectionism Obstructs Happiness — Manipulation Of Emotions.
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.