Del miedo al amor

El método Pathwork para transformar la relación de pareja

Eva Pierrakos y Judith Saly

PAX

Índice

Autoría 13
Mensaje del Guía 15
Prefacio 17
Introducción 19

Parte 1. Principios cósmicos y conceptos psicológicos

Capítulo 1. Las relaciones 27
El plan de la evolución 27
Relaciones con todas las cosas y con todos los seres 28
La capacidad de relacionarse depende del nivel de conciencia 28
Buscar muchas relaciones 32
Manipulación 32
El daño causado por las expectativas inconscientes 33

Capítulo 2. Los principios masculino y femenino en el proceso creativo 35
El funcionamiento de los dos principios fundamentales 36
El principio masculino 37
El principio femenino 37
Distorsiones de las fuerzas creativas masculina y femenina 38
La interacción armoniosa 41
El papel de los dos principios en la realización de cualquier tarea 42

Equilibrar los dos principios en cada individuo 43

Capítulo 3. Las fuerzas del amor, el eros y la sexualidad 47
El significado espiritual de la fuerza erótica 47
Diferencia entre eros y amor 48
Miedo al eros y miedo al amor 49
La fuerza sexual 50
El compañerismo ideal del amor 51
La búsqueda de la otra alma 52
Las trampas del matrimonio 53
El verdadero matrimonio 54
Aislamiento 55
La elección de una pareja 56
El eros como puente 56

Capítulo 4. El significado espiritual de las relaciones 63
El desarrollo desigual de las partes de la conciencia 63
Elementos de disentimiento y unificación 64
La satisfacción como medida del desarrollo personal 65
¿Quién es responsable de la relación? 66
Interacciones destructivas 68
¿Cómo buscar la satisfacción y el placer? 70

Capítulo 5. Reciprocidad: ley y principio cósmicos 75
La reciprocidad como puente 76
¿Cómo se aplica el principio de la reciprocidad en el estado actual de desarrollo de la humanidad? 76
¿Qué es lo que prohíbe la reciprocidad entre seres humanos? 79
Llaves para tu trabajo interno 80
Flujo energético y reciprocidad 82

Parte 2. Cómo descubrir y vencer los obstáculos hacia una relación enriquecedora

Capítulo 6. El deseo de ser infeliz y el temor de amar 89
El deseo de un control omnipotente 90
El rechazo de la responsabilidad 91

El concepto correcto del amor 92
El deseo de ser infeliz 93

Capítulo 7. El legítimo deseo de ser amado 95
Vergüenza del anhelo 96
Sustituir el amor por la aprobación 96
Forzar a los otros a que te amen 98
Dar la libertad 99
La disposición para amar 100

Capítulo 8. Objetividad y subjetividad en las relaciones 103
Concentrarse en los defectos del otro 104
Dos medidas defensivas: la severidad y la idealización 104
¿Cómo evitar la crisis del despertar? 106
Descubre la mentalidad infantil en ti mismo 106
Enfoca tu visión 107

Capítulo 9. La compulsión de recrear y superar las heridas de la infancia 109
La falta de amor maduro 109
Intentos por remediar las heridas de la infancia durante la edad adulta 111
El efecto nocivo de esta estrategia en las relaciones 112
Reexperimentar la herida de la infancia 113
Cómo dejar de recrear 115

Capítulo 10. El apego de la fuerza vital a las situaciones negativas 119
La combinación de crueldad y placer 120
La evolución llega a partir del cambio interior 121
El "matrimonio" entre la corriente del placer y una condición negativa 122
La fantasía y la realidad se pueden juntar 124
Dos tipos de culpa 125
¿Qué culpa está justificada? 126

Capítulo 11. Vida, amor y muerte 129
Lo desconocido 129

Tres obstáculos básicos de la autoexpresión 131
¿Por qué no existe un instinto de muerte? 133
La llave está en el descubrimiento de uno mismo 134
El eterno ahora 135

Capítulo 12. De la interacción negativa inconsciente a la elección consciente del amor 137
Culpar a los demás 138
Interacción inconsciente 140
No hay división en la realidad final 141
Los efectos positivos de la honestidad 143
Expansión hacia una conciencia más elevada 143
El amor es la llave 144
El enojo sano puede ser una expresión de amor 145

Parte 3. Las relaciones en la edad de la conciencia expandida

Capítulo 13. La fusión: el significado espiritual de la sexualidad 153
Fusión física, emocional, mental y espiritual 154
La sexualidad de una persona refleja los problemas de su alma 161
¿Existe un conflicto entre espiritualidad y sexualidad? 164
El origen de la culpa sexual 166
La fusión total 167

Capítulo 14. La nueva mujer y el nuevo hombre 169
Una perspectiva histórica 169
¿Qué hay detrás de los estereotipos? 171
La mujer completamente autónoma 172
El hombre completamente autónomo 173
El presente es una era de cambios 175
Profesión y compañerismo 177

Capítulo 15. El nuevo matrimonio 179
El matrimonio a lo largo de los siglos 179

El miedo al poder de la corriente unificada 180
Hacia el éxtasis místico 182
Un gran salto en la conciencia colectiva 184
La meta final 185
El nuevo matrimonio de fusión y transparencia 187

Nota sobre los textos 191
Lista de las conferencias del Guía 193
Nota final 205
Acerca de las autoras 207

Capítulo 1
Las relaciones

Saludos, mis queridos amigos. Les doy la bienvenida y los bendigo.

"¿Qué es la vida?", es una pregunta que muchos se plantean. La vida es relación, amigos míos. Se pueden dar otras respuestas y tal vez todas sean verdaderas. Pero sobre todas las cosas, la vida es una relación. Si no estableces relaciones, no puedes vivir.

Tu vida, o tus relaciones, dependen de tu actitud. Te puedes relacionar de manera positiva o negativa. Pero en cuanto te relacionas, vives. *Por eso la persona que se relaciona de manera negativa está más viva que la persona que se relaciona poco.* Las relaciones destructivas llevan a un clímax que a final de cuentas conduce hacia la disolución de la destructividad, pero la ausencia de relaciones, generalmente disfrazada de una falsa serenidad, es mucho menos valiosa.

Todos los problemas de la psique impiden relacionarse con los demás. Las relaciones fructíferas solo pueden existir en la medida en que el alma esté sana y libre. Pero antes debemos entender mejor qué es relacionarse.

El plan de la evolución

Recuerden que *todo el plan de la evolución se refiere a la unión, a la reunión de las conciencias individuales*, pues solo así se podrá vencer el aislamiento. La unión con una idea abstracta, con un Dios intangible o como un proceso intelectual no es realmente la unión.

Solo el contacto concreto de un individuo con otro puede establecer las condiciones previas para el surgimiento de la unión y la unidad internas, por eso ese impulso se revela como una fuerza tremenda que acerca a la gente entre sí haciendo que el aislamiento sea doloroso y vacío. La fuerza vital, entonces, no solo está impregnada del impulso para acercarse a los demás, sino también del máximo placer. *La vida y el placer son uno solo.* La vida, el placer, el contacto con otros, la unidad con los demás, todo eso es la meta del plan cósmico.

Relaciones con todas las cosas y con todos los seres

Están acostumbrados a utilizar la palabra "relacionarse" refiriéndose solo a los seres humanos, pero en realidad esta palabra se aplica a todo, incluyendo los objetos inanimados, los conceptos y las ideas. Se aplica a las condiciones de vida, al mundo, a uno mismo, a tus pensamientos y actitudes. En la medida en que te relaciones, no te sentirás frustrado sino que desarrollarás una sensación de satisfacción.

El rango de posibilidades de relación es muy amplio. Empecemos con el más bajo que existe en la Tierra, que es el de los minerales. Dado que un mineral no tiene conciencia, uno podría pensar que no se relaciona. Pero eso no es cierto. Dado que vive, se relaciona, pero el nivel de sus relaciones está limitado por el nivel o grado en que vive, o dicho de manera más correcta, es un mineral porque es incapaz de relacionarse más. El mineral se relaciona al dejarse advertir y utilizar; así que se relaciona de manera completamente pasiva. Las capacidades de relación de los animales son mucho más dinámicas, pues responden a los demás animales, a la naturaleza y a los seres humanos.

La capacidad de relacionarse depende del nivel de conciencia

El rango de la capacidad de relacionarse entre los seres humanos es mucho más amplio de lo que jamás hubieran imaginado. Empecemos por quienes están hasta abajo en la escala humana. Se trata de las personas completamente locas que tienen que ser encerradas y aisladas, o de los criminales que no son tan distintos de los anteriores. Ambos tipos de persona se encuentran completamente encerrados en sí mismos y viven un aislamiento tanto externo como interno, pues difícilmente se pueden relacionar con otros seres humanos. Pero en la medida en que están vivos, tienen que continuar relacionándose de alguna manera. Así que se relacionan con los aspectos externos de la vida, con las cosas, con su medio ambiente, aunque sea de la manera más negativa, con la comida, con ciertas funciones orgánicas de su cuerpo, y tal vez también con ciertas ideas, el arte o la naturaleza. Sería muy útil, amigos míos, que miráramos la vida y a la gente desde este punto de vista. Meditar sobre este asunto les puede ayudar mucho y aumentará su comprensión respecto de muchas cosas, entre ellas, sobre su propia vida.

Ahora, para contrastar, pemítanme considerar la forma más elevada entre los seres humanos. Se trata de personas que se relacionan maravillo-

samente, que se involucran a fondo con los demás, que no tienen miedo de hacerlo, que no tienen ninguna cobertura protectora en contra de las experiencias y los sentimientos.

Por lo tanto, aman. Se permiten amar. *En última instancia la capacidad de amar siempre se resume en la voluntad interna y la disposición para hacerlo*. La gente que pertenece a esta categoría ama no solo de manera abstracta y general, sino que ama personalmente y de manera concreta, independientemente de los riesgos. Estas personas no necesariamente son santos ni perfectos en ningún sentido. Seguro que tienen defectos, se equivocan a veces y tienen sentimientos negativos. Pero, de manera global, aman, se relacionan y no temen involucrarse emocionalmente. Se han liberado de sus defensas. Estas personas, a pesar de las desazones ocasionales y de las malas experiencias, llevan una vida llena de relaciones fructíferas y plenas de significado.

¿Qué es la vida para la persona promedio? Es una combinación de innumerables posibilidades. Una persona puede estar relativamente libre para relacionarse bien en ciertas áreas de su vida y estar tremendamente obstruida en otras. Solo una profunda visión interna nos puede ayudar a descubrir la verdad al respecto sobre cada uno de nosotros.

Cuando una relación parece buena en la superficie, pero carece de profundidad y de significado interno, es muy fácil engañarse a sí mismo diciendo: "¡Mira cuántos buenos amigos tengo! No hay nada problemático en mis relaciones y, sin embargo, me siento infeliz, solo e insatisfecho". Si esto es lo que te pasa, no puede ser cierto que tus relaciones sean buenas, o que realmente estés deseando relacionarte. No es posible que estés solo y triste si tus relaciones son genuinas.

Por otro lado, si la manera en que te relacionas solo cumple con una función superficial, entonces puede ser placentero y te distrae, pero no deja de ser algo hueco. Como nunca muestras tu ser verdadero, en consecuencia estás insatisfecho. Así que también le impides a los demás relacionarse y no les das lo que están buscando, ya sea que lo sepan o no. Esto se debe a tu miedo inconsciente a exponerte, a dejar que tus amigos conozcan tus muchos conflictos internos. Mientras no estés dispuesto a resolverlos, no podrás tener relaciones auténticas y, por lo tanto, no te sentirás satisfecho.

Las personas promedio tienen cierta capacidad y voluntad para relacionarse y comprometerse, pero no la suficiente. Sus intercambios y su comunicación se realizan únicamente en un nivel superficial. Las corrientes inconscientes afectan a las partes involucradas y si la relación superficial es una relación cercana, tarde o temprano causará problemas. Si la relación superficial nunca se vuelve cercana, no pasará nada, pero nadie puede en-

Capítulo 3
Las fuerzas del amor, el eros y la sexualidad

Saludos y bendiciones para todos los presentes, mis queridos amigos. Bendita sea esta hora.

Esta noche quiero hablarles de tres fuerzas muy especiales en el universo: la fuerza del amor tal como se manifiesta entre los dos sexos, la fuerza erótica y la fuerza sexual. Estos son tres principios o fuerzas claramente diferenciados que se manifiestan de maneras distintas en cada nivel, desde el más alto hasta el más bajo. La humanidad siempre los ha confundido y, de hecho, comúnmente se sabe poco respecto de su existencia independiente y de sus diferencias. La confusión al respecto es tan grande que vale la pena aclarar las cosas.

El significado espiritual de la fuerza erótica

La fuerza erótica es una de las fuerzas más poderosas que existen y su impulso e impacto son tremendos. Debe servir como puente entre el sexo y el amor, pero raras veces lo hace. Tratándose de una persona espiritualmente muy desarrollada, esta fuerza lleva a la entidad desde la experiencia erótica, que en sí tiene una duración corta, hacia el estado permanente del amor puro. Sin embargo, aun el fuerte impulso de la fuerza erótica solo lleva al alma hasta cierto punto y nunca más lejos. Esta fuerza tiende a disolverse si la persona no aprende a amar mediante el cultivo de todas las cualidades y requerimientos indispensables para el amor. Solo cuando se ha aprendido a amar, puede permanecer viva la chispa de la fuerza erótica. Por sí sola, sin amor, la fuerza erótica se consume a sí misma. Este es, obviamente, el problema con el matrimonio. Dado que la mayoría de la gente es incapaz de lograr un amor puro, también es incapaz de alcanzar un matrimonio ideal.

El eros se parece en mucho al amor. Pone en acción ciertos impulsos que el ser humano no puede sentir en otro contexto, impulsos de ausencia de egoísmo y de afecto que él o ella eran incapaces de sentir antes, por eso con frecuencia se confunde con el amor. Pero el eros suele ser

igualmente confundido con el instinto sexual, que también se manifiesta como un impulso fortísimo.

Quisiera ahora, amigos míos, mostrarles cuál es el significado espiritual y el propósito de la fuerza erótica, especialmente en lo que se refiere a los seres humanos. Sin eros, mucha gente nunca experimentaría el sentimiento maravilloso y la belleza que se encierran en el amor verdadero. Nunca llegarían ni a probarlo y su anhelo de amor se quedaría sumido en la profundidad de su alma. Su miedo al amor sería más fuerte que su deseo.

El eros es lo más cercano al amor que puede sentir un espíritu poco desarrollado. Es capaz de levantar el alma del abandono, de sacarla de la autocomplacencia y de la actitud vegetativa; hace que esta salga de sí misma. Aun las personas menos desarrolladas se vuelven capaces de autosuperación cuando dicha fuerza surge en ellas. Incluso —bajo su influencia— un criminal sentirá temporalmente, al menos hacia una persona, una bondad desconocida. Hasta el más egoísta tendrá sentimientos no egoístas y hasta el más flojo saldrá de su inercia. La persona rutinaria podrá de manera natural y sin esfuerzo deshacerse de sus hábitos estancados; la fuerza erótica la sacará de su aislamiento, aunque sea solo por un tiempo. El eros le da al alma una probadita de la unidad y le enseña a la psique temerosa a añorarla. Mientras más fuerte haya sido la experiencia con el eros, el alma se sentirá menos satisfecha dentro de la pseudoseguridad del aislamiento. Hasta alguien que en otras circunstancias suele ser superegoísta puede ser capaz de sacrificarse durante la experiencia del eros. Así que ya ven, mis queridos amigos, el eros le permite a la gente hacer cosas que no suele hacer, cosas muy cercanas al amor. Por eso vemos que se confunden tan a menudo.

Diferencia entre eros y amor

¿En qué se distinguen entonces el eros y el amor? El amor es un estado permanente del alma, el eros no. El amor solo puede existir si sus bases se preparan mediante el desarrollo y la purificación. El amor no va y viene a su antojo, el eros sí. El eros aparece con una fuerza repentina, a menudo tomando a la persona por sorpresa e incluso encontrándola poco dispuesta para vivir la experiencia. Solo si el alma está preparada para amar y ha construido las bases para ello, el eros podrá servir como puente hacia el amor que se manifiesta entre un hombre y una mujer.

Así que pueden ver la importancia de la fuerza erótica. Si no llegara a sacudir a la gente sacándola de su aislamiento, muchos seres humanos

Capítulo 5
Reciprocidad: ley y principio cósmicos

Saludos, amigos míos. Bendiciones y amor para cada uno de ustedes. El tema de la conferencia de hoy es la reciprocidad. Lo voy a dividir en tres secciones: la reciprocidad como un principio y una ley cósmica; la forma en que se manifiesta esa ley en la vida humana, y la naturaleza y el origen de los obstáculos que entorpecen el equilibrio de la reciprocidad.

Ninguna creación se puede llevar a cabo si no existe reciprocidad. Reciprocidad significa que dos entidades o aspectos aparente o superficialmente distintos se acercan con el propósito de unirse para formar una totalidad. Se abren el uno al otro y cooperan y se afectan con el fin de crear una nueva manifestación divina. Las nuevas formas de autoexpresión solo pueden realizarse cuando el ser se une con algo que lo trasciende. La reciprocidad es el movimiento que sirve de puente entre la dualidad y la unidad. Ahí en donde hay separación, la reciprocidad debe aparecer con el fin de eliminarla.

Nada puede ser creado a menos que exista reciprocidad, ya sea que hablemos de una nueva galaxia, una obra de arte o una buena relación entre seres humanos. Esto se aplica desde la creación del objeto más simple. Primero es preciso que surja la idea del objeto en la mente, pues sin la inspiración y la imaginación creativas que permiten a la mente ir más allá de su conciencia previa de lo que ya existe, ni siquiera es posible elaborar un plan de acción. El aspecto creativo tiene entonces que cooperar con el otro aspecto de la reciprocidad, básicamente la ejecución, que implica trabajo, esfuerzo, perseverancia y disciplina. El primer aspecto, el pensamiento creativo y la inspiración, no es capaz de completar la creación a menos que se ponga en acción el segundo aspecto, la ejecución o realización.

Los seres humanos suelen ser poco creativos por dos razones: ya sea que no estén dispuestos a adoptar la disciplina necesaria para seguir sus propias ideas, o bien están demasiado reprimidos emocional y espiritualmente como para abrir sus canales creativos.

Cuando la gente empieza a resolver sus conflictos internos volviéndose más sana y equilibrada, encuentra las salidas a su creatividad personal y, en consecuencia, obtiene una enorme satisfacción.

La reciprocidad como puente

El desequilibrio entre los dos aspectos de la creatividad es particularmente llamativo en el área de las *relaciones humanas*. El movimiento que acerca a dos personas en la atracción y el amor iniciales es creativo, espontáneo y sin esfuerzo. Sin embargo, raras veces se mantiene la conexión. Lo que suele suceder es que se descuida el trabajo de descubrir y resolver los desacuerdos internos. Prevalece la idea infantil de que el ser es incapaz de determinar el curso de la relación y generalmente se la trata como si fuera algo separado que, favorable o desfavorablemente, sigue su propio camino.

La reciprocidad es el puente que conduce hacia la unificación. Dos movimientos expansivos deben fluir el uno hacia el otro en un juego armonioso de dar y recibir, de cooperación mutua y de apertura positiva. Dos "corrientes del sí" —manifestaciones de intenciones positivas— deben moverse una hacia otra. La capacidad para aceptar, soportar y sostener el placer tiene que ser aprendida de manera gradual y es una de las metas más difíciles de alcanzar. Esta capacidad depende directamente de la integridad espiritual y emocional de cada persona. De modo que la reciprocidad depende de la capacidad de cada entidad para decir "sí" cuando se le ofrece otro "sí".

Esto nos lleva a la segunda sección de esta conferencia.

¿Cómo se aplica el principio de la reciprocidad en el estado actual de desarrollo de la humanidad?

Hay tres niveles. El ser humano con menor desarrollo y que aún está lleno de miedos e ideas erróneas solo es capaz de expandirse muy poco. Dado que la expansión y la reciprocidad son interdependientes, la segunda será imposible mientras se niegue la primera. Todos los seres humanos tienen cierto nivel de miedo a abrirse, como ustedes saben. Tal vez ni sospechen que ese temor existe en ustedes, o si acaso lo sospechan, tal vez lo racionalicen porque les da vergüenza admitirlo. Puede ser que piensen que hay algo que anda particularmente mal en su caso, algo que ningún otro ser humano valioso pudiera compartir. Así que no deben permitir que nadie pueda siquiera sospechar que tienen ese defecto. Pero a medida que

avanzan en su trabajo interno, van aprendiendo a admitir, aceptar y comprender de manera adecuada que su problema es universal, así que pueden reconocer su miedo a abrirse y expandirse. Es posible que a veces se den bastante cuenta de que ese miedo existe y que vean la manera en que retienen su energía, sus sentimientos y su fuerza vital pensando que ese tipo de control les permite estar más seguros. Mientras esta sea su actitud, tendrán problemas con la reciprocidad.

La gente menos desarrollada y más alejada de su verdad interior no está lista para ningún tipo de expansión y, por lo tanto, para ningún tipo de reciprocidad. Sin embargo, esto no quiere decir que su anhelo sea eliminado; el anhelo de reciprocidad siempre está ahí. Pero algunas entidades se las arreglan para acallar este deseo tal vez a lo largo de varias encarnaciones sin darse cuenta de todo lo que le falta a sus vidas. Se conforman con la pseudoseguridad del aislamiento y la soledad, pues, al menos aparentemente, eso es menos amenazante.

No obstante, cuando existe un poco más de desarrollo el anhelo se vuelve más fuerte y más consciente. Existen varios grados y alternativas. Con el fin de ser claro voy a simplificar: *la gente que se encuentra en el segundo nivel está dispuesta a abrirse pero todavía tiene miedo cuando aparece la oportunidad para establecer una verdadera reciprocidad. La única manera en que la gente de este nivel puede vivir la dicha y el placer de la expansión y la unión es en la fantasía.*

Esto conduce hacia una fluctuación muy común en las experiencias. La gente de este nivel está convencida de que su fuerte deseo indica que están realmente listos para la auténtica reciprocidad. Después de todo, ¡lo viven tan bellamente en sus fantasías! Así que si todavía no lo viven en la realidad lo atribuyen a su falta de suerte para encontrar a la pareja adecuada para la realización de sus fantasías, pero cuando aparece una pareja, reaparece el viejo temor.

Los movimientos del alma se contraen y la fantasía no se puede realizar. Esto suele ser atribuido a todo tipo de circunstancias exteriores, que incluso pueden llegar a ser ciertas. Es posible que la pareja tenga demasiadas obstrucciones como para permitirle realizar sus sueños. ¿Pero acaso no es este mismo hecho el que indica que existe alguna fuerza más profunda dentro de la psique de la persona para asegurar que atrae precisamente a la pareja ante la cual la contracción parece justificada? Porque el ser interno siempre sabe en dónde está parado, así que si existe una falta de disposición para enfrentar los asuntos más profundos con honestidad, se necesitan subterfugios y excusas para preservar el ego. En todo caso, la falla en las re-

Capítulo 8
Objetividad y subjetividad en las relaciones

Saludos, mis muy queridos amigos. Les traigo bendiciones especiales esta noche. Las poderosas fuerzas del amor que vienen hacia ustedes tocan todas las esferas. Quienquiera que esté abierto y en un estado de tranquila armonía puede recibir esta fuerza que bendice su cuerpo, su alma y su espíritu.

Ocasionalmente he hablado acerca del tema de la objetividad y la subjetividad. Ahora lo expondré de manera detallada, pues la objetividad es esencial para un ser humano armonioso y libre, y para establecer relaciones armónicas. Mientras sean menos puros y armoniosos, serán menos objetivos.

La objetividad significa verdad. La subjetividad significa una verdad disfrazada, medias verdades en el mejor de los casos y, a menudo, una absoluta falta de verdad. Contrariamente a una mentira consciente, la subjetividad resulta en una falta de verdad inconsciente o no intencional. Todo esto surge del nivel emocional del ser de una persona.

Cuando realices tu trabajo de purificación, al principio encontrarás la falta de verdad que existe en la profundidad de tu alma. Una vez que logres hacer que salga, serás capaz de plantar la verdad dentro de ti. Solo un sendero de búsqueda interna perseverante te hará descubrir estas cosas para hacer posible el cambio. Esta conferencia te mostrará otro ángulo desde el cual mirar tus relaciones en general y a ti en particular. Te ayudará a dar un paso más.

Tomemos primero el fenómeno común de que sueles reconocer una grave falta en los otros, pero no la puedes ver en ti. No importa si el defecto o la falla es exactamente igual o si tiene una forma ligeramente distinta. Tu objeción a los errores que ves en los otros —especialmente en tu pareja— puede incluso ser correcta. Pero de hecho estás dentro de una verdad a medias cuando juzgas al otro mientras que eres incapaz de ver cómo tú mismo te desvías de lo que está bien de la misma manera. Más aún, el error del otro tal vez coexiste con cualidades buenas que tú ni siquiera posees. Así, tu juicio está teñido, pues concentras tu objeción únicamente en un

punto malo, mientras que dejas de ver muchas otras facetas que completarían el cuadro.

Concentrarse en los defectos del otro

Así que siempre que juzguen a alguien, queridos amigos, cada vez que se sientan lastimados por los errores o defectos de otros, por favor, pregúntense: "¿Acaso no tengo yo, bajo un aspecto algo diferente, un defecto igual? ¿Y la persona a quien juzgo tan duramente no tendrá algunas cualidades de las que yo carezco?". Entonces piensen en esas cualidades buenas del otro y recuerden también que deben preguntarse si no tienen defectos que la persona a la que juzgan y resienten no tiene. Esta consideración los ayudará a evaluar su cólera en contra de los defectos de los otros —especialmente su pareja de manera más objetiva. Y *si de casualidad el resultado de esta evaluación les dice que sus defectos en realidad son mucho menores y que sus cualidades son mucho mayores que los del otro, esa es una razón más para cultivar su tolerancia y su comprensión*. Si lo hicieran, entonces sí que estarían en un nivel más alto de desarrollo, lo cual quiere decir, ante todo, la obligación de ser comprensivo y de perdonar. ¡Si no tienen esa capacidad sus cualidades superiores no valen nada! Pero si realizan serios esfuerzos en esa dirección, su ser divino les ayudará a ser más objetivos. Entonces con seguridad tendrán más paz y lo que ahora les incomoda tanto dejará de molestarlos.

Siempre que están enojados por los defectos o errores de otra persona tiene que haber algo en ustedes que tampoco está bien. Esto ya lo saben, amigos; sin embargo, lo olvidan una y otra vez frente a las oportunidades de examinarse a sí mismos. *No deberían estar tan preocupados por el hecho de que la otra persona esté tan obviamente equivocada, muchísimo más equivocada que ustedes*. Traten de encontrar el granito de imperfección en ustedes en lugar de concentrarse en la montaña del otro. ¡Es su granito enfermo de falta de verdad lo que les arrebata la paz y no la montaña de errores del otro!

Dos medidas defensivas: la severidad y la idealización

Existe otra forma de subjetividad extrema que surge de la misma raíz, aunque se manifiesta de una manera completamente diferente. Muchos seres humanos son muy severos con los que les hacen sentir criticados y no amados o, al menos, inseguros. Esta severidad es una defensa. Si tú estás seguro de tu valor, no te sentirás inseguro y, por lo tanto, desarrollarás una