

El nerviosismo y el yo

Rudolf Steiner

GA 143

Munich, 11-01-1912

Hoy vamos a dar algunas indicaciones sobre cosas ya conocidas que pueden sernos útiles a todos llevándonos a una concepción más exacta de la entidad del hombre y de su relación con el mundo. Con mucha frecuencia quien participa en la Antroposofía tendrá ocasión de escuchar objeciones y críticas contra la ciencia espiritual por parte de los que acuden a las conferencias públicas y de los que están fuera. Tanto eruditos como profanos critican reiteradamente que en la Antroposofía hablemos de la división de la entidad humana en los cuatro miembros: cuerpo físico, cuerpo etéreo o vital, cuerpo astral y yo. Y los escépticos pueden objetar: Muy bien, quizás el ser humano desarrolle ciertas fuerzas del alma y sea capaz de percibir su propia constitución cuatripartita, pero quien no lo vea, no tiene por qué admitir esa opinión.

Y sin embargo hay que recalcar que la vida del ser humano, si le prestamos atención, no sólo nos confirma lo expuesto por el conocimiento espiritual, sino que nos muestra asimismo que, si aplicamos lo que ese conocimiento puede enseñarnos para la vida, ese saber se vuelve extraordinariamente práctico. Y esa utilidad, que no hay que tomar como una mera utilización por fines pragmáticos, sino para mejorar la vida en un sentido superior, poco a poco puede grabar en nosotros una especie de convicción, incluso si no estamos interesados por lo que nos ofrece la observación suprasensible.

Conocemos muy bien que en nuestra época se padece mucho del temido nerviosismo y del amplio abanico de síntomas que abarca ese término, tampoco ha de extrañarnos constatar que prácticamente no hay nadie que esté libre de él de una manera u otra. Al margen de las relaciones sociales y estados que pueden contribuir a provocar nerviosismo, esos estados existen y se manifiestan en la vida de los modos más diversos. Quizás su manifestación más leve y menos incómoda es que el hombre se convierta anímicamente en una especie de zarandillo, es decir, en alguien incapaz de sostener adecuadamente un pensamiento y seguirlo en sus consecuencias, que está siempre saltando de una idea a otra. Así pues, el tipo de nerviosismo leve más frecuente lo constituye esa especie de celeridad de la vida anímica.

Otro tipo de nerviosismo se expresa en las personas que no saben bien qué hacer consigo mismas, que son incapaces de llegar a decidirse en asuntos donde hace falta tomar decisiones y que nunca sabe qué hacer en esta o aquella situación.

Pero esos estados también pueden agravarse y convertirse paulatinamente en verdaderas formas de enfermedad, ya más preocupantes, sin causa orgánica, y que son consecuencia de ese nerviosismo. Formas de enfermedad con síntomas físicos engañosos donde uno podría creer que padece un intenso dolor de estómago y en el fondo no es más que nerviosismo. Hay muchos otros estados de este tipo. ¿Quién no los conoce? ¿Quién no los ha padecido o no conoce a alguien en su entorno que no los haya sufrido? Para no hablar ya de lo que sucede al respecto en el campo de la política.

Una cosa es cierta: en los tiempos venideros esa situación no mejorará, sino que irá empeorando cada vez más. Si las personas siguen quedándose tal como están, no pueden preverse buenas perspectivas para el futuro. Porque existen diversos factores perjudiciales que afectan extraordinariamente nuestra vida actual y que se transmiten de unos a otros de un modo, digamos, contagioso, epidémico, de manera que no sólo se ven afectados los que padecen esos trastornos, aunque sea un poco, sino también otros que gozan de salud, pero que son quizás débiles.

Es enormemente perjudicial para nuestra época que gran cantidad de las personas que llegan a puestos prominentes en la vida pública estudien como se estudia hoy en día. Realmente hay ramas enteras del estudio en las que uno ha de sobrevivir en la universidad dedicándose durante todo el año a cualquier otra cosa menos a reflexionar y profundizar en lo que los profesores imparten en sus cátedras. Se va de aquí para allá, pero aquello que uno quiere adquirir lo hace suyo en un par de semanas, es decir, acaba engulléndolo. Lo malo de eso es esa ingestión. Y como en ciertos aspectos ese embutirse las cosas alcanza también las escuelas de los grados inferiores, los males que ello genera son muchísimo más preocupantes. Lo esencial de ese meterse las cosas en la cabeza es que no existe una verdadera vinculación del interés del alma, del núcleo esencial más íntimo, con los temas que uno se introduce por mera repetición. Y hasta es común la opinión de los alumnos en las escuelas que dicen: ¡Ojalá olvide pronto todo lo que aquí me están dando! O sea que no existe una intención vehemente de poseer todo lo que se aprende. Sólo un escaso interés vincula al núcleo del alma humana con aquello que los hombres reciben.

Pero ese es el método en que se educan las personas para intervenir en la vida pública: engullir lo que han aprendido. Mas como interiormente no se hallan unidos a ello, están con el alma lejos de lo que han adquirido con la cabeza. No hay nada peor para la entidad global del hombre que hallarse con su corazón anímicamente alejado de lo que ha de cultivar la cabeza. Y eso no es algo que repugne al hombre más refinado y sensitivo, sino algo que afecta en alto grado a la fortaleza y energía del cuerpo etéreo humano, del cuerpo etéreo en concreto. El cuerpo vital o etéreo se va debilitando cuando se aprende de esa manera, es decir, cuando se produce una escasa vinculación del núcleo anímico esencial del ser humano y lo que el hombre cultiva. Cuanto más tenga el hombre aprender lo que no le interesa tanto más se debilitará su cuerpo etéreo o vital.

Quienes acogen la Antroposofía no deberían limitarse a aprender únicamente que el ser humano está hecho de cuerpo físico, etéreo, etc., más bien tendrían que asumirla de un modo que les permita desplegar saludablemente, con energía y vigor, esos miembros constitutivos de la naturaleza humana.

Si el ser humano hace una sencilla experiencia y la repite, una y otra vez, cualquier pequeñez puede provocar verdaderos milagros. Perdonen que hoy les hable de observaciones aisladas, de menudencias que, sin embargo, pueden convertirse en algo muy importante para la vida del hombre. Es algo íntimamente relacionado con la frecuente falta de memoria que a veces suelen mostrar ciertas personas. Olvidar fácilmente las cosas es algo incómodo para la vida cotidiana, pero la Antroposofía puede mostrarnos, además, que esa falta de memoria es algo básicamente perjudicial para la salud. Eso es así, aunque nos suene extraño. Muchos

trastornos de la naturaleza humana que realmente lindan con lo hondamente patológico se evitarían si los seres humanos fuéramos menos olvidadizos.

Sí, ya sé que me dirán: “es que los hombres son olvidadizos”, -y si echamos una ojeada a la vida, eso se nos hace evidente- “¿quién puede decir que está libre de esa falta de memoria?”.

Examinemos un caso, insignificante incluso: un hombre constata que siempre se olvida de dónde ha dejado las cosas que necesita. Eso es algo que suele suceder ¿no es cierto? Uno no encuentra el lápiz, el otro los gemelos de la camisa que se quitó ayer noche, etc., etc. Tal vez parezca superfluo y extraño que hablemos de estas cosas, pero no dejan de producirse en nuestra vida.

Justamente cuando observamos lo que nos puede enseñar la Antroposofía, podemos descubrir que existe un buen ejercicio para hacer que esa falta de memoria sea cada vez menos frecuente. Un ejercicio muy sencillo.

Supongamos que por la noche una señora deja en algún sitio el broche que llevaba puesto, o un caballero deja los gemelos de la camisa, y por la mañana descubre que no los encuentra. Sí, ya sé que me dirán: “Entonces es bueno acostumbrarse a dejarlo todo siempre en un mismo sitio”.

Pero eso no será posible con todos los objetos, y además hay otro método más efectivo de sanar el problema. Supongamos que alguien descubre que es olvidadizo. Lo que habría de decirse es precisamente: “Voy a dejar los objetos en lugares realmente distintos, no voy a dejar en un mismo sitio el objeto que quiero volver a encontrar fácilmente, sino que, mientras lo estoy colocando, pensaré: ¡He puesto este objeto en este lugar!”. Intentando al mismo tiempo grabar en la memoria la imagen del entorno que rodea al objeto.

Supongamos que dejamos un imperdible sobre la mesa, en una esquina de la misma. Y lo ponemos ahí pensando: “pongo este imperdible en esta esquina”, y me hago la imagen del ángulo recto que lo rodea; como una imagen donde se ve el imperdible bordeado por los dos lados del ángulo de la esquina, etc. Y luego me ocupo tranquilamente de otras cosas.

Y aunque al principio no lo consiga en todos los casos, pronto veré si he llegado a convertir ese acercamiento en una regla: mi falta de memoria irá desvaneciéndose.

Ello se basa en que me he formado un pensamiento, el pensamiento: “aquí dejo el imperdible”. He unido mi yo con el acto que realicé y además le he añadido un factor de imagen. Puede fortalecer de un modo esencial la memoria *introducir el factor imagen* cuando pienso en lo que hago, representándolo gráficamente. Así vinculo el acto con mi núcleo esencial anímico-espiritual que llamamos “yo”. De ese modo, descubrimos ya una de las cosas para la que puede sernos útil nuestro conocimiento antroposófico en la vida: para hacernos menos olvidadizos. Si nos quedáramos en eso, quizás no haría falta darle tanta importancia a esa utilidad, pero el hecho es que podemos ir aún mucho más lejos.

Supongamos que entre los hombres existiera la práctica de hacerse pensamientos de ese tipo cada vez que dejaran algún objeto en un sitio u otro. Dicha práctica fortalecería el cuerpo etéreo humano. Al hacer eso, el cuerpo etéreo gradualmente se va consolidando y vigorizando. La Antroposofía nos muestra que el cuerpo etéreo o vital es el portador de la memoria. Si hacemos algo que fortalezca el poder de la memoria, de antemano será evidente que ese reforzamiento de las energías recordativas viene a serle útil a nuestro cuerpo etéreo o vital, lo que no habría de extrañarnos si estamos familiarizados con la Antroposofía.

Supongamos, sin embargo, que ese ejercicio se le recomienda a alguien que no sólo es olvidadizo, sino que tiene ciertos síntomas de nerviosismo. Si a alguien generalmente inquieto o nervioso le dicen que cada acto de dejar algo en un sitio lo acompañe con los citados pensamientos, comprobaremos que no sólo empieza a recordar mejor las cosas, sino que, al reforzar su cuerpo etéreo, se desvanecerán poco a poco determinados estados de nerviosismo. Con ello habremos dado una demostración práctica de cuán cierto es lo que decimos sobre el cuerpo etéreo. Porque cuando nos comportamos de esa manea con él, veremos que acoge esas fuerzas y que, por tanto, es correcto lo que decimos sobre él. La vida misma demuestra, en ese caso, que ese conocimiento es importante.

Hay otra cosa que también podría parecer una nimiedad y sin embargo es de enorme importancia. Ya sabemos que el cuerpo físico y el etéreo en el ser humano se hallan colindantes. El cuerpo etéreo se halla directamente insertado en el físico. Ahora bien, en nuestra época actual podemos observar algo que no es tan infrecuente y que normalmente suele pasarnos desapercibido. Si observamos eso en alguien y tenemos un alma compasiva y sana en nuestro interior nos compadeceremos de esa persona. ¿Acaso no hemos visto a personas sentadas en la ventanilla de correos, u otras que escriben mucho y hacen unos extraños movimientos antes de ponerse a escribir una letra; que antes de escribir una B hacen una serie de movimientos en el aire y entonces escriben? Quizás no haga falta llegar hasta ahí, porque si las personas se ven obligadas a llegar a eso por su profesión, estamos en el inicio de un estado nada positivo. Tal vez se llegue a que cuando una persona escribe, ha de hacer una cierta sacudida antes de cada trazo y escribe de forma descompasada, no de un modo regular, sino a sacudidas. Es algo que se puede comprobar en los mismos escritos.

Ese síntoma podemos explicarlo a partir de los conocimientos de la ciencia espiritual. En el hombre totalmente sano en cuanto a sus cuerpos físico y etéreo, un cuerpo etéreo que se halla dirigido por el cuerpo astral ha de tener siempre la facultad absoluta de intervenir en el cuerpo físico, y este último, en todos sus movimientos, ha de poder servir al cuerpo etéreo. Si el cuerpo físico realiza movimientos por su propia cuenta, que se escapan a lo que quiere el alma estamos ante un estado patológico, que consiste en una *preponderancia del cuerpo físico sobre el etéreo*. En todos los que se hallan en ese estado nos encontramos con una debilidad del cuerpo etéreo por la que es incapaz de dirigir totalmente el cuerpo físico. Esa relación anómala entre el cuerpo etéreo y el físico subyace, a nivel suprasensible, en todos los estados espasmódicos o de calambre, que se vinculan esencialmente con el hecho de que el cuerpo etéreo ejerce menos dominio sobre el cuerpo físico del que debiera ejercer, y por ello este último realiza movimientos por su cuenta y riesgo. Mas el hombre sólo es sano en la plenitud de su ser cuando todo lo que hace se halla sometido a la voluntad del cuerpo astral.

Ahora bien, existe también la posibilidad de ayudar a quien padece ese estado, siempre y cuando no haya ido demasiado lejos, y para ello hay que contar con los hechos suprasensibles, con el fortalecimiento del cuerpo etéreo como tal. Hace falta constatar la existencia y la capacidad de acción del cuerpo etéreo. Supongamos que un pobre hombre se ha deteriorado agitando siempre los dedos antes de escribir esta o aquella letra. Está claro que siempre será provechoso recomendarle lo siguiente: “¡Tómame unas vacaciones. Escribe menos durante un tiempo y saldrás de ese hábito!”. Pero ese es simplemente un consejo a medias. Porque se podría hacer aún mucho más, si además se le diera la segunda parte del consejo diciéndole: “Sin forzarte demasiado, esfuérzate, durante un cuarto o media hora diaria, en adoptar otro tipo de letra, de modo que te veas en la necesidad de no escribir de manera tan mecánica como antes, sino de prestarle atención. Si por ejemplo escribes la F de esta manera, escríbela ahora más larga y de manera bien distinta. ¡O sea que tienes que estar atento! Acostúmbrate a escribir las letras como si las pintaras”.

Si el conocimiento espiritual se extendiera más, cuando nuestro personaje volviera de las vacaciones y se hubiera acostumbrado a escribir con otra letra, sus directivos no le dirían: ¡estás loco, has cambiado de forma de escribir! Uno vería que ese es un medio curativo esencial. Cuando cambia así su escritura, el hombre se ve obligado a aplicar la atención en aquello que hace, lo que siempre equivale a relacionar íntimamente el núcleo esencial de su propio ser con la cosa que está haciendo. Y todo lo que lleve a nuestro núcleo más íntimo a ponerse en relación con lo que hacemos fortalece nuestro cuerpo etéreo o vital. Con ello nos volvemos personas más sanas. No sería tan alocado que en la educación y en la escuela se trabajara sistemáticamente en un cierto fortalecimiento del cuerpo etéreo ya en la juventud. La Antroposofía podría hoy hacer una propuesta al respecto, pero es algo que no se llevaría a cabo en mucho tiempo porque entre quienes deciden lo que habría de dirigir la educación, la Antroposofía se considerará aún mucho tiempo como algo descabellado. Pero da igual. Supongamos que al enseñar a los niños a escribir, primero se les lleva a escribir las letras de una determinada manera, y que después de haber escrito así durante dos años, simplemente modifican el carácter de su escritura. Esa alteración del modo de escribir y el fortalecimiento de la atención que ha de acompañarlo, mientras se va introduciendo ese cambio, ejercería una influencia enormemente fortalecedora sobre el cuerpo etéreo en desarrollo, y muchos de los estados de nerviosismo que se producen en muchas personas dejarían de producirse.

Como podemos ver, se puede hacer algo en la vida para vigorizar intensamente nuestro cuerpo etéreo o vital y eso es de enorme importancia. Pues es justamente la debilidad del cuerpo etéreo o vital la que produce numerosos trastornos realmente insanos en la actualidad. Puede decirse incluso – y en realidad nunca se repetirá lo suficiente- que ciertas formas de enfermedad que pueden basarse en cosas contra las que al principio no podemos hacer nada transcurrirían de un modo totalmente distinto si el cuerpo etéreo fuera más vigoroso que el actual. Pues la debilidad del cuerpo etéreo es precisamente una característica del hombre del presente. Hemos hablado aquí del trabajo sobre el cuerpo vital sobre el que aplicamos ciertos procedimientos. No se puede aplicar nada a algo que podamos negar, a algo que no exista. Mas mostrando que es útil aplicar determinadas cosas al cuerpo etéreo y demostrando que esas cosas tienen su efecto, se evidencia la existencia de eso que llamamos cuerpo etéreo. Por doquier la vida proporciona las demostraciones de lo que ofrece la Antroposofía.

También podemos fortalecer esencialmente nuestro cuerpo vital cuando hacemos algo más para mejorar nuestra memoria. Tal vez lo hemos mencionado aquí en otro contexto, pero en otras enfermedades en las que participa el nerviosismo habría que echar mano de recomendaciones que podemos extraer de esta esfera. Si uno rememora cosas conocidas sin seguir su secuencia habitual, sino recordándolas en orden inverso se puede contribuir mucho a fortalecer el cuerpo etéreo o vital. Supongamos que en la escuela hemos de aprendernos una lista de reyes o de batallas u otro tipo de acontecimientos. Solemos aprenderlas de acuerdo con las cifras de los años en que ocurrieron. Pero es extraordinariamente positivo no aprenderlas sólo en la secuencia ordinaria en que tuvieron lugar, sino también en sentido inverso, es decir, comenzando por los últimos y siguiendo en dirección hacia los primeros. Esto es de enorme importancia, porque cuando hacemos algo así de una manera lo suficientemente abarcante estamos contribuyendo a una enorme intensificación de nuestro cuerpo etéreo. Pensar en dramas enteros, o en cosas o relatos que hemos leído, haciéndolo de atrás para adelante, son cosas de gran importancia para la consolidación del cuerpo etéreo.

Ahora bien, de todo lo que hasta ahora hemos mencionado, en la vida actual podrán experimentar que nada de eso se hace ni se aplica y tampoco se tienen demasiadas oportunidades en el incesante quehacer cotidiano de llegar a momentos de calma interior que nos permitan realizar esos ejercicios. Habitualmente el hombre está tan cansado por el trabajo cotidiano cuando llega la tarde o la noche, que no se ve capaz de cultivar los pensamientos que hemos mencionado. Pero cuando la ciencia espiritual realmente penetre en el corazón y el alma de los seres humanos, se comprobará que innumerables cosas que suceden hoy en día podríamos ahorrárnoslas y que en realidad hay que *conquistar el tiempo* para poder realizar esos ejercicios de fortalecimiento. Pronto descubriremos que la consecuencia de ello serán resultados enormemente favorables, sobre todo si uno se preocupa del campo de la educación.

Mencionemos todavía una pequeñez que sin embargo nos es tan útil en la vida posterior. Pero si el hombre no la ha cultivado antes en su juventud, le será igualmente beneficioso practicarla cuando sea más mayor. Consiste en observar ciertas cosas que realizamos justo después de haberlas hecho – con independencia de si dejan huella o no. Eso es relativamente fácil cuando escribimos algo. Estoy convencido incluso que más de uno perdería la costumbre de escribir de manera abominable si intentara observar letra a letra lo que ha escrito, es decir, si intentara volver a repasarlo. Y eso puede hacerse relativamente bien. Mas a modo de ejercicio aún es bueno hacer otra cosa: intentar observarse uno a sí mismo y ver cómo camina, como mueve la mano, la cabeza, como ríe, etc., en pocas palabras, intentar hacerse una imagen de sus propios gestos. Muy pocas personas saben realmente cómo caminan, y eso pueden comprobarlo ustedes por experiencia. Muy pocos se hacen una idea de cómo son vistos cuando otro los mira mientras están caminando. Pero es bueno hacerse así una representación de sí mismos. Pues con independencia de que al observarnos quisiéramos corregirnos muchas cosas (lo que tampoco sería conveniente prolongar por mucho tiempo pues contribuiría demasiado a nuestra vanidad), ese ejercicio tendría un enorme efecto en la consolidación de nuestro cuerpo etéreo o vital, y también en el dominio que el cuerpo astral ejerce sobre el cuerpo etéreo. Observando los propios gestos, contemplando lo que uno mismo hace, haciéndose una representación de sus actos, de su éxito y de su utilidad, el dominio que ejerce el cuerpo astral sobre el etéreo se va haciendo cada vez más poderoso. Ello implica que, cuando es necesario, el hombre es capaz de refrenar algo a voluntad. Los hombres cada vez son menos capaces de someter de manera totalmente

voluntaria, ni siquiera una vez, lo que se halla en forma de hábitos. Pero es parte de los grandes logros del ser humano que, en ciertas circunstancias, pueda hacer de forma distinta las cosas que acostumbra a hacer de una manera determinada. Naturalmente, no es aquí nuestro propósito desarrollar una escuela de corrección de la escritura, porque hay personas hoy en día que aprenden a escribir de otra manera para hacer uso fraudulento de ello. Pero si nos proponemos mantenernos honestos, es bueno para la consolidación del cuerpo etéreo adoptar otros rasgos de escritura. Y es sobre todo recomendable adquirir la capacidad de realizar nuestros proyectos de una manera que no sea siempre la acostumbrada, es decir, que nuestros actos no dependan siempre de una sola manera de hacerlos. Tampoco hace falta ser un fanático de que la mano izquierda se utilice con la misma facilidad que la derecha; pero si de una manera moderada se intenta hacer determinadas cosas también con la mano izquierda – no hace falta practicarlos indefinidamente, basta con llegar a ser capaz de hacerlas – entonces se estará ejerciendo un favorable influjo sobre el dominio que nuestro cuerpo astral ha de tener sobre el etéreo. El fortalecimiento del ser humano, surgido de la comprensión de la ciencia del espíritu, forma parte de lo que la expansión de esta ciencia ha de aportar a nuestra cultura.

De hecho, lo que podríamos llamar la cultura de la voluntad es de enorme trascendencia. Ya dijimos antes que mucho del nerviosismo actual se expresa precisamente en el hecho de que los hombres del presente con frecuencia no saben bien cómo llegar a realizar lo que realmente desean o lo que deberían desear. Se espantan cuando tienen que realizar lo que se han propuesto, y no acaban de llegar a nada. Y eso, que podríamos considerar como una cierta debilidad de la voluntad, se debe a que el yo, en principio, ejerce poco dominio sobre el cuerpo astral. Cuando aparece esa debilidad de la voluntad, y los hombres quieren algo y luego dejan de quererlo o al menos no llegan a realizarlo de verdad, es que nos hallamos ante el poco dominio del cuerpo astral por parte del yo. Algunos no llegan a querer seriamente lo que quisieran querer. Pues bien, existe un medio sencillo de fortalecer la voluntad para la vida exterior que consiste en lo siguiente: refrenar deseos que sin duda existen, no llegar a realizarlos, siempre y cuando esa supresión no sea perjudicial, sino cuando sea posible no llevarlos a término. Si uno se pone a prueba, en la vida encontrará de la mañana a la noche innumerables cosas que desea y que estaría bien ver que se realizasen, pero también encontrará numerosos deseos de los que podría prescindir sin causar perjuicios o faltar a sus obligaciones. Deseos cuya satisfacción le proporcionan cierto disfrute, pero que también podrían pasar sin ser satisfechos. Si de una manera sistemática uno encuentra ciertos deseos de cuyo cumplimiento puede prescindir (conviene no sacar esto de contexto aplicándolo a esferas inadecuadas, ha de ser algo que no perjudique, algo que si se cumpliera simplemente provocaría satisfacción, placer, comodidad), pues bien, cuando uno sistemáticamente refrena esos deseos, cada vez que los somete se produce un aflujo de energía volitiva, un fortalecimiento del yo sobre el cuerpo astral. Y si en la vida ulterior seguimos sometiéndonos a ese proceso, podremos reparar en este sentido algunas cosas que hemos desatendido en la educación actual.

Ahora bien, en realidad es difícil actuar pedagógicamente en el campo que acabo de describir; pues también hay que tener en cuenta que cuando uno mismo, como pedagogo, está en disposición de satisfacer algún deseo que surge en el niño o el joven al que está educando y no concede ese deseo, no sólo genera esa negación, sino también una especie de antipatía. Eso puede ser pedagógicamente problemático. Porque parece algo dudoso

introducir en los principios docentes la no satisfacción de los deseos de los alumnos. Ahí se encuentra uno, digamos, ante un escollo vital. Si un padre quiere educar a sus jóvenes diciendo: “¡No, Carlos, no tendrás eso!”, lo que logrará más bien será que sus hijos sientan rechazo por él, en lugar de alcanzar el bien que pretendía con el incumplimiento de los deseos. En ese caso podemos preguntarnos: ¿Y qué hacer entonces? Evidentemente no se podría introducir un ejercicio como el recomendado.

Pero existe un medio muy sencillo de introducirlo: uno no le niega los deseos al alumno, sino se los niega a sí mismo, pero de manera que el alumno se dé cuenta que uno se está absteniendo de esto o de aquello. Como sabemos, existe un poderoso impulso de imitación en los primeros siete años de vida, e incluso una especie de reverberación de ello en los años siguientes, y si visiblemente renunciamos a algo en presencia de aquellos a los que estamos educando ellos lo imitarán, encontrarán que es algo digno de emular, y con ello estaremos haciendo algo de enorme importancia.

Vemos, pues, cómo nuestros pensamientos sólo necesitan ser dirigidos y orientados de la manera adecuada por lo que puede ser para nosotros la ciencia espiritual. Entonces ésta dejará de ser una simple teoría y se convertirá en sabiduría de la vida, en algo que realmente nos lleva y nos hace avanzar en la existencia.

Un importante medio para fortalecer el dominio de nuestro yo sobre el cuerpo astral es lo que puede aprenderse de las dos conferencias públicas que pronuncié aquí. Lo singular de esas conferencias es que allí mencionamos lo que puede decirse en pro y en contra de una misma cosa. Si comprueban cómo los seres humanos se sitúan anímicamente en la vida verán que en la mayoría de los casos, cuando actúan o piensan en algo, en realidad únicamente dicen lo que se puede decir a favor o en contra de una cosa. Eso es lo habitual. Pero no hay nada en la vida que no tenga a la vez un pro y un contra. Por eso es bueno que nos acostumbremos a tener en cuenta no solamente un aspecto, sino también el otro, no solo lo que hay a favor o en contra de algo, sino lo que hay a favor y lo que hay en contra. En las cosas que hacemos es también bueno representarse por qué en determinadas circunstancias sería mejor dejar de hacerlas, o cuando las hacemos mejor, descubrir que también hay razones para no hacerlas. En muchos aspectos la vanidad juega en contra de sacar a la luz los argumentos en contra de lo que vamos a hacer, pues todo el mundo quisiera ser sólo buena persona. Uno puede elogiarse por ser una buena persona cuando es capaz de decir: Únicamente hago aquello para lo que sólo hay razones a favor. Y es algo incómodo convencerse de que casi para todo lo que hacemos en la vida se nos pueden poner objeciones. Uno no es tan bueno como cree, y lo digo porque ello es de enorme importancia en la vida. Pero esa generalización no tiene demasiado sentido si en las cosas concretas que uno hace, y que no debe dejar de hacer porque las exige la vida, no se representa también cuáles podrían ser los motivos para no hacerlas. Lo que uno alcanza con ello podemos fácilmente imaginárnoslo de la siguiente manera: Se habrán encontrado con personas con una voluntad tan débil que en realidad nunca llegan a decidirse por nada, que les gustaría tener a alguien que decida por ellas, y ellas se limitarían a realizar lo decidido. Se libran de la responsabilidad, prefieren preguntar lo que han de hacer, en lugar de descubrir por sí mismas las razones para realizar eso o aquello. Ahora bien, no hablo de este hecho porque considere que tiene especial importancia en sí mismo, sino porque con ello quiero llegar a otra cosa.

Lo que voy a decir no tiene por qué ser considerado como algo que hay que objetar, también tiene argumentos a favor, no hay nada en la vida que no se pueda contradecir. Supongamos, pues, que tenemos a una persona que pregunta mucho a los demás. Se encuentra ante dos personas que le dan consejos sobre la misma cosa. Uno le dice: *¡hazlo!* Y el otro le dice: *¡no lo hagas!* Y veremos en la vida que uno de los aconsejadores acaba obteniendo la victoria decisiva sobre el otro. El que tiene una influencia volitiva más intensa vence al otro. ¿Qué fenómeno tenemos ahí? Un fenómeno aparentemente insignificante, pero de enorme importancia. Si tengo ante mí a dos personas, de las cuales una dice sí y la otra no, y yo realizo lo que me ha dicho la del sí, su voluntad seguirá actuando en mí. Su poder de voluntad se ha impuesto al darme las fuerzas para mi acción. Su fuerza de voluntad en mí ha vencido a la otra persona, es decir, la fuerza de una persona ha vencido en mí. Supongamos sin embargo que no tengo ante mí a dos personas, una que dice sí y la otra que dice no, sino que estoy completamente solo y en mi propio corazón me imagino las razones para el sí y para el no, y luego salgo y realizo la acción, porque me he dicho sí a mí mismo. Eso ha hecho que se despliegase una intensa fuerza, pero esta vez lo ha hecho en mí mismo. La influencia que antes el otro ejerció en mí, la he desarrollado ahora yo mismo como una fuerza en mi alma. De manera que cuando uno está interiormente ante una elección hace que una fuerza venza sobre una debilidad. Y eso es extraordinariamente importante, pues ello a su vez fortalece enormemente el dominio sobre el cuerpo astral. No consideremos una mera incomodidad el comprobar real y seriamente el pro y el contra de todos los casos concretos allí donde se pueda; y podrá constatarse que si se intenta actuar del modo descrito se obtiene mucho para el fortalecimiento de la propia voluntad.

Pero eso tiene también su parte oscura, a saber, que en lugar de un fortalecimiento de la voluntad ésta puede debilitarse si, después de haber analizado las razones a favor y en contra de una acción, no actúa bajo la influencia de uno de los dos poderes, sino que simplemente no hace nada, y por pura negligencia no llega a actuar. Aparentemente, uno ha actuado siguiendo las razones del no, pero en el fondo ha sido por pura pereza. De ello se deriva que uno hace bien constatando hasta este grado la ciencia espiritual, y que no hace el esfuerzo de imaginarse las razones a favor y en contra *cuando está cansado*, es decir, no hace ese ejercicio cuando de algún modo está rendido, agotado; sino sólo cuando se siente fuerte, cuando sabe que no está fatigado y puede seguir realmente ese proceso de presentarse ante el alma los pros y los contras de una acción. Por consiguiente, una vez más, hay que prestar atención a uno mismo para dejar que esas cosas actúen en el alma en el momento idóneo.

Por otra parte, entre las cosas que fortalecen el dominio de nuestro yo sobre el cuerpo astral hay una que contribuye enormemente a ello. Se trata de apartar de nuestra alma todo lo que de alguna manera levante un antagonismo entre nosotros y el resto del mundo, entre nosotros y nuestro entorno. Por otro lado, una de las obligaciones que debiera imponerse el antropósofo es no prohibirse la crítica justificada, si esa crítica es objetiva, - y por puras razones científico espirituales- naturalmente sería una debilidad proclamar el mal como bien y no hay necesidad de hacerlo. Hay que aprender a distinguir entre lo que uno critica objetivamente y lo que es mero producto de la incomodidad y el lloriqueo, dada la influencia que tiene sobre la propia personalidad. Y cuanto más uno sea capaz de acostumbrarse a independizar el juicio que hacemos de nuestros semejantes del modo en que ellos se sitúan ante nosotros, tanto más contribuirá esa independencia a fortalecer el dominio que el yo ejerce sobre el cuerpo astral. Es bueno incluso imponerse, digamos, alguna renuncia. No

andar acariciándose a sí mismo y decirse: eres una buena persona que no critica a los demás, sino que para fortalecerse es bueno imponerse la tarea de no encontrar negativas las cosas porque me sean desagradables. Y justo en la esfera del juzgar a las personas es mejor aplicar juicios negativos allí donde uno no está implicado. Esa proposición teórica es fácil, pero es enormemente difícil aplicarla en la vida. Si por ejemplo alguien nos ha mentado es bueno no reaccionar con la propia antipatía porque nos ha engañado. No se trata de ir a otro y contarle cómo el primero nos ha mentado, sino de retraer el sentimiento de antipatía provocado al defraudarnos. Podemos observar a la persona un día y otro, ver cómo sus actos sintonizan, y luego podemos aplicar esa observación para hacernos un mejor juicio sobre el individuo en cuestión. Si una vez habla de una manera, y la otra de otra, nos basta con comparar lo que hay en él, y entonces tenemos una base muy distinta para hacernos un juicio sobre él, que si nos hubiéramos limitado a resaltar su comportamiento con respecto a nosotros. Y es importante que uno deje hablar las cosas por sí mismas, o que comprenda a las demás personas como tales por sus mismos actos, no por actos aislados aquí y allá, sino en el modo cómo todos ellos se integran. Con ello descubriremos que incluso quien consideramos como un rufián perverso y que pensamos que nunca hace nada que invalide esa opinión, que incluso en esa persona hay cosas que contradicen ese dictamen negativo. No hace falta tener en cuenta la relación que tiene con nosotros, podemos prescindir de nosotros mismos para hacernos en el alma una imagen de la otra persona en su comportamiento, cuando realmente sea necesario hacernos un juicio de ella. Pero es bueno para fortalecer el yo reflexionar que de una gran parte de los juicios que hacemos sobre los demás, nueve de cada diez de esos juicios podemos omitirlos. Si realmente vivenciamos en el alma tan solo una décima parte de los juicios que hacemos sobre el mundo, eso será suficiente para la vida. De ningún modo ésta se verá perjudicada por renunciar a emitir las otras nueve décimas partes de los juicios que tan frecuentemente nos hacemos.

Hoy les he hablado aparentemente de pequeñeces, pero el hecho de observar esas cosas de vez en cuando es también parte de nuestra tarea. Pues justo por esas cosas se puede mostrar cómo lo pequeño es grande en sus efectos; y cómo, si queremos configurar la vida de manera saludable, hemos de captarla por extremos muy distintos a los habituales. Nunca es del todo correcto decir: cuando uno se pone enfermo lo enviaremos a la farmacia y allí encontrará lo que necesite. Lo correcto será organizar la vida de tal manera que los hombres se pongan menos enfermos, o que las enfermedades sean menos opresivas. Y no lo serán si con esos ejercicios el ser humano fortalece el influjo del yo sobre el cuerpo astral, del cuerpo astral sobre el cuerpo etéreo y del cuerpo etéreo sobre el cuerpo físico. La autoeducación y la influencia sobre la educación son cosas que pueden surgir de nuestra convicción antroposófica fundamental.