

CAPÍTULO VII

LA VOLUNTAD SUBCONSCIENTE

Definición y aclaraciones. — La mente puede trabajar en la solución de un problema mientras su dueño realiza otra tarea o se halla entregado al sueño. — El hombre que domina su voluntad, domina su naturaleza en un grado prodigioso. — Cómo se consigue esto.

Para los psicólogos ortodoxos del tiempo viejo, la mención de “Voluntad inconsciente” era una herejía particularmente enojosa, que merecía y recibía una severa condenación. La Voluntad era considerada tan esencialmente una consciente operación mental, que el término “inconsciente” aplicado a ella, era mirado como contradictorio y falto de significación.

Pero el progreso en la ciencia psicológica ha descubierto muchas regiones de la mente no sospechadas y muchas cualidades residentes allí, y en la actualidad el término “Voluntad inconsciente” es comprendido y aceptado para designar una fase bien establecida de actividad mental. En efecto, muchos psicólogos eminentes proclaman hoy que la mayor parte de las actividades de la Voluntad entre las criaturas vivientes son ejecutadas en las regiones subconscientes de la mente. En las formas inferiores de vida existe poca conscientividad, pero muy mucha actividad de la Voluntad; y aun en los animales de escala superior y en el hombre encontramos los vanos reflejos y habituales movimientos ocasionados por la Voluntad a lo largo de inconscientes, o mejor subconscientes líneas. La importancia dada a la Subconscientividat por la Nueva Psicología, ha conducido a una extensa investigación de las actividades de la Voluntad en esta interesante área de la mente.

Las importantes actividades de la mente que están agrupadas en torno de la Autosugestión, y que hemos descrito en otro volumen de esta serie¹, tienen por activo principio esta Voluntad subconsciente. Esto es: la Autosugestión impresa en la mente del individuo, despierta la Voluntad Subconsciente, que entonces confía a la mente su tarea usual, del propio modo que la Voluntad consciente hace lo mismo ordinariamente. Tan verdad es esto, que no tan sólo la Voluntad subconsciente puede ser inducida a ejercer una presión para obrar en el sentido de formación de carácter, establecimiento o neutralización de hábitos, etc., sino que por la destreza y la práctica puede ser adquirida allí donde sea posible seguir el proceso intelectual sobre subconscientes líneas, y últimamente obsequiar al campo de la conscientividat con el producto acabado.

¹ “Las Fuerzas Ocultas”

La mente puede encargarse de trabajar en ciertos escabrosos problemas, mientras su poseedor está ocupado en otra tarea mental, o durante el sueño. En efecto, muchos de nosotros ejecutamos esto sin darnos cuenta. Evidenciamos un fuerte deseo de conocer o resolver ciertas cosas, y después dejamos la materia a un lado, solamente para encontrar que, más tarde, la respuesta parece brillar en nuestra mente sin ningún preámbulo. O también, cuando nosotros volvemos a una consideración de la tarea, encontramos que la materia ha sido asida y reorganizada en nuestra mente a lo largo de líneas subconscientes. En la totalidad de estas actividades subconscientes, la Voluntad subconsciente desempeña el mismo importante papel que la Voluntad consciente en las correspondientes actividades mentales conscientes.

Toda mención de la Voluntad subconsciente sería incompleta sin una referencia a C. G. Leland, el cual ha dedicado gran parte de su labor a este asunto, al que ha dedicado su conocido libro “Have You a Strong Will”, reproducido en América bajo el Título de “The Mystic Will”.

Leland expone una serie de experimentos que tienden a establecer el hecho de que la Voluntad puede ser inducida a obrar a través de las líneas subconscientes por autosugestiones dadas a sí mismo justamente antes de irse a dormir. Parece ser su opinión que la autosugestión antes del sueño es un importante factor del procedimiento; pero investigaciones posteriores han establecido el hecho de que el mismo efecto puede obtenerse por autosugestiones dadas a cualquier hora del día, siempre que uno libre su mente de influencias perturbadoras, adoptando un estado de quietud mental. Más aún: algunos experimentadores adelantados han obtenido muy buenos resultados, aun sin inducir ese estado de quietud mental; han educado hasta tal punto su voluntad subconsciente, que ésta actúa a las órdenes de “haz esto” o “fíjate en aquello”, dadas en momentos atareados y de actividad. Creemos pertinente dar algunas citas de Leland, sobre este punto, con objeto de que el lector conozca sus conceptos fundamentales.

He aquí la introducción de su obra:

“Durante algunos años la mayor parte de los estudios serios y de la reflexión del autor se han consagrado a la materia de que trata este libro, habiendo llegado a las breves conclusiones que siguen: Primeramente, que toda facultad mental o cerebral puede, mediante un directo tratamiento científico, ser influida a lo que antes se conceptuaba como una acción milagrosa, y que aun, sin embargo, es poco conocido o estudiado. En segundo lugar, y en apoyo de esta teoría, conforme se ha confirmado por la práctica y la experiencia personal, que la Voluntad puede, mediante fáciles procedimientos de educación, o con la ayuda de la autosugestión, ser fortalecida en grado superlativo, e inducidos prontamente estados mentales por medio de una práctica habitual. Así un hombre puede, por un simple procedimiento –que yo describo claramente y que ha sido comprobado fuera de toda duda– imponerse a sí mismo el permanecer todo el siguiente día en una perfecta calma y tranquilo estado de ánimo; y esta condición puede, por medio de la repetición y de la práctica, elevarse o llevar a otros estados o condiciones de una mucho más activa o inteligente categoría... El hombre que consigue desarrollar su Voluntad, tiene en su poder no solamente el dominio de su naturaleza moral hasta un punto inconcebible, sino que también pone en acción o realiza estados de mente verdaderamente extraordinarios; esto es,

facultades, talentos o habilidades que él no hubiera sospechado jamás tener a su alcance. Es una cosa estupenda; y sin embargo, tan grande, que desde los principios de la vida a los presentes tiempos no hay sabio ni poeta que la haya apenas atisbado en toda su extensión, y es, ante todo, una verdad de toda realidad, que yacen ocultos en lo íntimo de nuestro ser, como en un recipiente sellado o semejantes al *genio* embotellado del cuento árabe, innumerables poderes o inteligencias, capaces unos de procurarnos paz o calma, otros de darnos felicidad o inspirarnos creaciones geniales, energía y perseverancia. Todo cuanto el hombre ha visto en un Mundo Invisible exterior, vive, en efecto, dentro de nosotros, y el mágico “sésamo” que nos puede conferir la facultad de ir y el poder de vencer, es la Voluntad.”

Leland dedica mucho espacio en su libro a establecer las virtudes de la autosugestión, que apenas si es necesario repetir aquí, puesto que todos, aun los más ligeramente impuestos en las enseñanzas de la Nueva Psicología, reconocen y se dan cuenta de los admirables efectos que puede obtenerse por esta forma de poner en actividad la Voluntad Subconsciente. Un punto, sin embargo, entre los que Leland expone, es especialmente digno de citarse, aun cuando ya nos hemos ocupado de él en otro lugar. Es una de esas cosas que pueden repetirse mucho, pues es de la mayor importancia. Leland dice:

“Como tengo la esperanza de demostrarlo claramente, es fácil materia el crear una fuerte Voluntad, o fortalecer la que tenemos, hasta un extremo portentoso; pero, para obtener esto, es preciso primeramente fijar la atención firmemente en lo que uno intenta o desea, para cuyo propósito es absolutamente necesario que el individuo quiera *conocer su propia mente en lo que concierne a su intento de hacer* esto o aquello, y en su consecuencia, meditar sobre ello, no vaga o soñadoramente, sino con toda fijeza. Y este hecho, es preciso que se afirme a sí mismo que él toma un real interés en el asunto; y si así es el caso, declaro que el éxito no se hará esperar mucho.”

No queremos entrar en una discusión sobre el método de Leland para imponer la autosugestión que estimula la Voluntad subconsciente, pues cualquier buen método de autosugestión dará el mismo resultado. La cosa puede describirse sucintamente con las mismas palabras del autor:

“No a querer o resolver *demasiado* vehementemente, sino simple y suavemente, pero con asiduidad; a imprimir la idea en la mente en tal grado *que nos sobrecoja el sueño pensando de ello como una cosa que ha de ser...* Resolver, antes de irse a la cama, si hay alguna cosa que hacer que requiera Voluntad o Resolución, así sea el emprender una tarea repulsiva, o un duro trabajo o deber, o encararse con una persona desagradable o echar un discurso, o decir “No” a todo; en suma, conservar la actitud, o hacer *toda* clase de esfuerzo para afirmarse en que uno *quiere hacerlo*, tan tranquila e indiferentemente como le sea posible. No se deseé hacer nada dura y forzadamente, o a pesar de los obstáculos, sino fórmese simple y fríamente el ánimo de *hacerlo*, y con toda probabilidad, la cosa *quedará hecha*, y es absolutamente cierto – *crede experto-* que si se persevera en ello, esta decisión a querer por un fácil impulso bajo el impulso dado, nos conducirá a los resultados más satisfactorios y maravillosos”.

Leland está particularmente acertado en la elección de los ejemplos con que explica la acción de esta actividad de la Voluntad subconsciente, movida por la autosugestión. Creemos que nuestros lectores imprimirán en su memoria la siguiente aclaración, pues les servirá mucho en su práctica del uso de la Voluntad. Leland dice:

“No he pretendido asumir en este libro una elevada posición filosófica o metafísica; mis esfuerzos se han limitado a indicar cómo, por un sencillísimo y fácil procedimiento mecánico, perfectamente inteligible para todo ser humano provisto de inteligencia, pueden inducirse ciertos estados mentales, y mediante ellos crear una Voluntad. Pero estoy completamente de acuerdo con Fletcher en que el pensamiento posterior es un fuerte pensamiento, y el punto de donde deben surgir todos los proyectos. Como yo lo entiendo, es una especie de impulso o proyección de la Voluntad en la labor futura. Puedo ilustrar esto con un curioso hecho de física. Si el lector hace sonar el timbre de una puerta con la intención de producir un gran estrépito, probablemente empujará el botón hasta su límite, soltándolo luego. Pero, si, al soltarlo, adicionase un papirotazo con el dedo índice, el sonido aumentará en el doble. O, para arrojar una flecha tan lejos como sea posible, no es bastante poner el arco en su máximo de tensión; pero si, al disparar, damos al arco un ligero movimiento hacia delante, aún cuando la tensión sea escasa, la flecha irá tan lejos como antes. El pensamiento ulterior, es el golpe en el botón y el avance del arco. Es la deliberada y sin embargo rápida acción de la mente cuando antes del sueño, o desechado todo pensamiento, *hacemos* responder a la mente subsiguentemente. Esto es algo más que pensar meramente lo que queremos hacer; es el compromiso u orden a sí mismo de ejecutar una tarea antes de quererlo... Para que sea de utilidad es preciso... escribir primero, o plantear un prefacio, sinopsis o epítome de la propuesta labor, para encaminarla y combinarla con una resolución o decreto para su ejecución, siendo esto último el papirotazo en el botón del timbre.

“Ahora, el hábito de componer el plan tan perfectamente, pero al propio tiempo tan sucintamente como sea posible... combinado con el enérgico impulso de cumplirlo, es suficiente para darle al lector un concepto de lo que yo entiendo por “pensamiento ulterior”, y que no acierto a describir. Y cuando le sea familiar y lo domine realmente, su poseedor se encontrará con que su poder de pensar y actuar prontamente en todas las contingencias de la vida ha aumentado de modo considerable... Damos un curioso e instructivo ejemplo de “pensamiento ulterior”, en el sentido en que quiero explicarlo, tomado de la novela “The Scalp Hunters”, de Mayne Reid: “Su puntería con el rifle es infalible, y no parece sino que la bala obedece a su Voluntad. Aquí es preciso que exista una especie de *principio director* en su mente, independiente de la fuerza de sus nervios o de su vista. En él y en otro hombre solamente, he observado este singular poder”. Esto significa sencillamente el ejercicio, ee un segundo, del “golpe en el botón del timbre” o la proyección de la voluntad en el disparo propuesto, y que puede ser aplicada en cualquier acto. Los gimnastas, pugilistas y otros spormans están familiarizados con esto. Nace de la resuelta confianza, y del propio impulso, reforzado; pero también pueden ser creados, y el progreso es muy grande y rápido, cuando la idea se guarda mucho en la mente. En esto último estriba lo más esencial del problema.”

En la siguiente parte de este libro, dedicada al desarrollo de la Voluntad, combinaremos métodos de excitar la Voluntad mediante procedimientos los más familiares.

Para desarrollar la Voluntad será considerada cada fase de su actividad, y empleado cada método eficaz. La Nueva Psicología es esencialmente *pragmática*...; se relacionan más con el lado “cómo hacer” de la cuestión, que con el de “¿cuál es la teoría concerniente a ello?”