

## CAPÍTULO IV

### MODO DE REFRENAR LAS EMOCIONES

*La Voluntad, que induce a la acción por las facultades emotivas, puede dominar, dirigir y reprimir esas mismas facultades. – Se obtiene esto por el dominio de la atención. – Método empleado al efecto. – También la educación de la mente subconsciente puede gobernar y dirigir las emociones. - De qué modo y por qué métodos.*

La segunda fase del desarrollo de la Voluntad es la del dominio y gobierno de las facultades emotivas o actividades de la mente. Las actividades emotivas incluyen todo lo que conocemos como emoción, sentimiento, deseo, etc., y como estas actividades son las incitadoras de la Voluntad, el que se adueñe de ellas y las gobierne, será también el dueño de la Voluntad misma. En efecto, como hemos dicho en la primera parte de este libro, esas actividades son frecuentemente consideradas como fases de la Voluntad.

Así como es verdad que la Voluntad es inducida a la acción por las facultades emotivas, lo es también que la Voluntad puede dominar, gobernar, dirigir y reprimir estas facultades emotivas. A muchas personas – la mayoría de las personas, en realidad- parece ridículo el hablar de dominar los sentimientos, emociones y deseos. Semejantes personas admiten que uno puede dominar la acción resultante de deseos y sentimientos, pero que ellos, los sentimientos y emociones, están más allá de todo dominio, y van y vienen como les place. Pero esto dista mucho de ser correcto. Con la Voluntad, no sólo podemos negarnos a actuar sobre un sentimiento, emoción o deseo, sino que podemos asimismo impedir que estas actividades emotivas aparezcan en el campo de la conscientividad. Esto puede obtenerse por un dominio sobre la atención. Mediante este firme dominio, podemos negarnos a que un sentimiento, deseo o emoción sea reconocido por la conscientividad. Uno puede impedir que la atención se fije en un estado emotivo que no nos place. Esto puede conseguirse de dos maneras:

1. Por una rotunda negativa a que la atención se reconcentre sobre el sentimiento.
2. Acostumbrando a la mente subconsciente a restringir el sentimiento para que no aparezca en la conscientividad.

En el primero de estos métodos es preciso tener bien dominada la Voluntad, y dirigir la atención sobre o fuera de un objeto, interno o externo, del propio modo que se dirigiría la luz de una linterna. Es difícil descubrir el exacto procedimiento de dirigir así la atención por medio de la Voluntad, cuando todo el mundo debe reconocer su habilidad para ejecutarlo. Sería más fácil describirlo mediante estas dos palabras: “¡Hágalo Usted!”.

El procedimiento es análogo a desviar la atención de un objeto exterior y dirigirlo a otro. Cualquiera puede adquirir este arte si practica sobre sí mismo siguiendo estas indicaciones. Desvíese todo sentimiento o emoción que se experimente en el momento, apartando de él resueltamente la atención, y dirigiéndola a algo similar. Concentrémonos en la otra cosa con toda nuestra Voluntad, apartando la atención del sentimiento molesto. Obraremos en la atención cierta propensión a revelarse, mostrando una decidida tendencia a volar hacia el prohibido sentimiento; pero pongamos toda nuestra Voluntad firmemente en la tarea. Fíjese la atención en otra cosa, por el método dado en nuestros ejercicios sobre la percepción. Examínese la otra cosa en todas sus fases, y no pasará mucho tiempo sin que la atención aumente el interés, y muy pronto el sentimiento desagradable habrá volado. La popular manera de describir este procedimiento podía ser: “Aparte Usted su mente de ello”. Y podemos apartarla si queremos. La Voluntad es dueña de los estados mentales, tan sólo con que se ejerza de una manera apropiada. Y la atención es la clave del procedimiento.

Este procedimiento puede ser ayudado por la autosugestión; esto es, mediante discretas y decisivas órdenes a la mente para que se reconcentre sobre el nuevo objeto de pensamiento. La imagen mental del deseado sentimiento u objeto, ayudará asimismo materialmente, pues la Imaginación ejerce una poderosa influencia sobre las facultades emotivas.

Representémonos los apropiados cuadros mentales, y tengámoslos presentes, y encontraremos que la labor de concentración se hará mucho más fácil por las razones expresadas. Asúmase asimismo la expresión física del deseado estado o sentimiento. Ya hemos explicado en otros volúmenes de esta serie, que así como el pensamiento toma forma en acción, del propio modo la acción reacciona sobre el pensamiento. Asumiendo la expresión física externa del deseado estado mental, se hace mucho para procurar una manifestación del propio estado mental. Terminaremos con este popular pasaje del Profesor William James:

“Neguémonos a expresar una pasión, y ésta muere. Contemos hasta diez antes de dejar estallar nuestra cólera, y el motivo no parecerá ridículo. Silbar para conservar el ánimo no es una mera figura de dicción. Por el contrario, estemos todo el día echados en un sillón, en doliente postura, suspiremos y repliquemos a todo con desmayada voz, y nuestra melancolía se acentuará. No existe precepto más valuable que este, en la educación moral, como sabe todo el que tiene experiencia; si queremos vencer en nosotros mismos desagradables tendencias emotivas, es preciso que asiduamente y con sangre fría desde el primer momento, sigamos los *movimientos exteriores* de aquellas contrarias disposiciones que preferimos cultivar... Elevemos la frente; que brillen nuestros ojos; echemos el cuerpo hacia delante, y hablemos en tono mayor (valga la palabra), y si no tenemos realmente helado el corazón, pronto palpitará calurosamente.”

Las actividades emotivas de la mente pueden asimismo ser gobernadas y dirigidas mediante la educación de la mente subconsciente para que se niegue a admitir emociones y sentimientos repulsivos en el campo de la conscientividad. Por un sistema de autosugestión cuidadosamente trazado, según los métodos sugeridos por Leland y otros, la mente subconsciente puede ser impresionada con la idea de que es imprescindible que no admita sentimientos que no nos plazcan en conscientividad. Es necesario darle la impresión de la

importancia de inhibirlos antes de que puedan tener acceso en la región consciente de la mentación.

La autosugestión puede ser dirigida forzosa, repetida y confiadamente, y la subconscientividad debe darse cuenta de que se espera de ella el cumplimiento de las órdenes dadas. Cuando dirijamos la autosugestión a la mente subconsciente, será muy conveniente hacerlo como si se tratase de una entidad aparte, de una mente separada. En lugar de usar la ordinaria fórmula de autosugestión, bajo la forma de “Yo no debo”, será preferible aplicar la autosugestión de la mente usando de la segunda persona, como (No debes permitir que este sentimiento, pensamiento o emoción entre en mi conscientividad; es preciso que lo inhibas; debes destruirlo y aniquilarlo antes de que llegue a la región consciente; no permitiré que envíes semejantes pensamientos a mi conscientividad; soy el amo y te doy mis órdenes. ¿Oyes?. Te mando que hagas lo que te digo”. Se verá que después de una corta práctica, siguiendo estas indicaciones, la subconscientividad empezará a responder, obedeciendo, cada vez más fielmente, los mandatos que se le haga.

El “Yo” es dueño, por poco que uno quiera aseverar su soberanía. Si cualquiera fuese el jefe de una empresa, insistiría en que se cumpliesen sus órdenes. ¿Qué pensaríamos de semejante jefe si permitiese que sus dependientes, no tan sólo le desobedeciesen, sino que ignorasen su autoridad, y se la irrogasen además? Los casos son idénticos. Nuestros dependientes morales, han obrado por su cuenta demasiado tiempo ya; ha llegado la hora de que empecemos a sentar nuestra autoridad como ejecutiva.

E. Carpenter dice de este poder de inhibir estados emotivos:

“Estamos casi igualmente no acostumbrados a la idea de dominio sobre nuestros pensamientos y sentimientos íntimos. Que un hombre sea presa de cualquier sentimiento que acierta a tomar posesión de su mente, es comúnmente admitido entre nosotros como inevitable...; y sin embargo, es una posición absurda – para el hombre, heredero de todos los siglos - la de ser arrastrado por las caprichosas criaturas de su propio cerebro. Si se nos mete una piedrecilla dentro del zapato, la sacamos. Y una vez conocida claramente la materia, no es igualmente fácil expeler un intruso y enojoso pensamiento de la mente. Sobre este punto no debiera haber confusión, ni dos opiniones. La cosa es obvia, clara e inequívoca. Es tan fácil desechar de la mente un pensamiento enojoso como sacarse una piedrecilla del zapato; y mientras un hombre no haga esto, será ridículo hablar de su ascendiente sobre la naturaleza, y demás lugares comunes. No deja de ser un mero esclavo y una presa de los voltejadores fantasmas que vuelan por los corredores de su propio cerebro... El poder de expeler pensamientos, o, si es necesario, de aniquilarlos en el acto, *debe* obtenerse a todo trance. Naturalmente el arte requiere práctica: pero, como otros artes, una vez adquirido no hay misterio o dificultad en ello. Y la cosa merece la práctica.”

Y así pensamos todos.

Pongamos, pues, manos a la obra y manifestemos este poder que radica en nosotros. Allanemos estos obstáculos que se oponen a la libre operación de la Voluntad. Hagamos un bueno, recto y desembarazado camino por el cual transite libremente la carroza de la Voluntad. Hasta entonces no seremos dignos de ese “Yo” que llevamos dentro.