

El Control de las Emociones

A. R. Orage.-

El hecho es que cuando nos dejamos llevar por la ira u otra emoción negativa, somos incapaces, excepto en muy raros casos, de razonar como lo hacemos habitualmente. Si realmente tuviéramos un desarrollo de nuestro poder mental, como el que da un entrenamiento especial, podría tal vez ser posible contraponer el pensamiento a la emoción, y esperar una victoria del pensamiento. Pero, tal como son las cosas, no sólo nuestro desarrollo mental es inferior a nuestra emocionalidad animal, sino que además la energía de nuestro pensar cotidiano es de menor voltaje que la de nuestra emoción. En orden de intensidad, la energía de nuestro instinto, emoción y pensamiento están en la misma gradiente que la electricidad, el gas y el vapor. Por lo tanto, una gran cantidad de las energías más bajas es necesaria para contraponerse a una cantidad relativamente pequeña de energía de mayor voltaje. El razonamiento en contra de la ira u otra emoción negativa es como enfrentar una cantidad igual de energías de diferente intensidad. El resultado es previsible.

Cuando el razonamiento parece producir algún efecto sobre una emoción negativa, la explicación se encuentra en la mezcla de algún otro sentimiento o en la adición de algún poderoso instinto. Por ejemplo, las cosas nos provocan menos cuando estamos bien físicamente. Nuestro cuerpo está lleno de vitalidad y sostiene al débil razonamiento contra la amenaza de una explosión emocional. Similarmente, cuando tenemos un sentimiento de amor, miedo o cualquier otro, su ayuda puede socorrer a la razón a suprimir o sobrellevar un ataque de ira. La mayoría de las prescripciones comunes contra ella consisten en uno de dos ingredientes. Caen, de hecho, en dos clases: prescripciones de orden físico y prescripciones que consideran otros sentimientos aparte de la emoción negativa misma. Cuando Kipling dice que la cura para disminuir la presión de un arrebato es cavar hasta transpirar suavemente, o Gilbert recomienda un placebo contra la melancolía, están haciendo prescripciones del primer tipo. Y cuando nuestros padres, guardianes y amigos apelan, como dicen, a nuestra «mejor naturaleza» o invocan una imagen de miedo, inconscientemente preparan una prescripción del segundo tipo.

Ambos tipos de prescripción, evidentemente, podemos aplicarlas a nosotros mismos, si tenemos la resolución de hacerlo. Pero hay un placer infantil en ser recetados y recibir atención, y las pataletas son particularmente infantiles en sus demandas de ser regaloneados. Las naturalezas más adultas, sin embargo, pueden prescribirse a ellas mismas, y tomar su propia medicina. Es, de hecho, una señal de ser adulto el que podamos transar con nuestras emociones negativas (al menos cuando son relativamente suaves). Las emociones negativas más serias, como ataques severos de inseguridad o celos, están más allá del poder de la mayoría de los adultos para tratarlas por ellos mismos. Los dos tipos de prescripción sirven normalmente en casos que exceden la auto aplicación; y es igualmente difícil inducir al paciente a aceptarlas de otra persona. Entonces no hay nada que hacer, excepto esperar hasta que la emoción negativa se haya gastado sola, a veces con perjudiciales consecuencias para los involucrados.

Supongamos que un hombre o una mujer estén verdaderamente deseosos de trabajar sobre sus «sentimientos oscuros» de ira, desesperación, miedo, celos, odio o, en resumen, sus emociones negativas. ¿Significa eso algo?

Para comenzar, es necesario admitir en uno mismo que este estado emocional es una enfermedad nerviosa. El paciente debe aprender a decir: «estoy enfermo». La tendencia, por supuesto, es culpar a la supuesta causa, situación, persona o incidente que pareciera haber provocado la enfermedad. Pero no hay alivio en justificarse. Nadie nunca se ha recuperado de un acceso de mal

humor culpando a la causa imaginada. Es mil veces mejor y verdadero decir: «estoy enfermo», que decir o sentir: «esto y lo otro me hizo enfermar». Esta actitud hacia las emociones negativas ya comienza a modificar su furor. Tiene algo de la magia del aceite sobre las olas.

Pero no es suficiente adoptar una actitud, aunque sea la correcta. Algo se debe hacer, dado que Satán siempre encuentra un mal uso para la energía libre que tenemos, y las emociones negativas son sólo despilfarro de energía. El Demonio vive en nuestra energía malgastada.

Trate de no pensar en la supuesta causa de la emoción o en las cosas y circunstancias que estén en su trasfondo. El pensar en un estado de emoción negativa necesariamente se ve distorsionado por el agitado medio que ella produce. Es como mirar un objeto a través de aguas tumultuosas y turbias. Pensar en este estado jamás conduce a la verdad.

Trate también de no sentir. Esto se ve imposible a primera vista, parece un consejo para dejar de sentirse desdichado. Pero todos sabemos que es posible convivir o no con un sentimiento. Todos conocemos la tentación de apretar con la lengua un diente que está doliendo, para que duela más. La recomendación de no sentir no es demasiado irrelevante. No sienta más de lo que puede soportar.

Pero el secreto no está contenido en alguno de los alivios anteriores. Es algo totalmente diferente, que puede ser descrito como sigue: cuando se está con un sentimiento amargo o en su proceso de desarrollo, observe y note sólo su estado físico. El cuerpo es a veces muy elocuente, muestra un conjunto especial de síntomas para cada sentimiento. Observe y note, a manera de curiosidad personal y científica, cómo su cuerpo manifiesta los malos sentimientos. Por ejemplo, su boca puede secarse o tener un sabor desagradable. Su piel puede sentir picazón, algunos músculos pueden contraerse, puede tener indigestión, náuseas o sentir el corazón oprimido. Los síntomas se revelan por sí mismos. Si usted simplemente los observa, anota y enumera, como si los estuviera recopilando para una novela o texto de psicología, verá que cuando haya terminado, habrán desaparecido, Habrá ahorrado energía al usarla para observar.

A. R. Orage.

Traducido y extractado por Italo Godoy de
A. R. Orage.- "**Psychological Exercises & Essays**"
Samuel Weiser Inc.

Este artículo fué publicado en el N° 16 de la Revista ALCIONE