



Del amor y otros ensayos

—
A.R. Orage


COOLTURA

+

El control de las emociones

+

Es un hecho que cuando nos dejamos llevar por la ira u otra emoción negativa somos incapaces, excepto en muy raros casos, de razonar como lo haríamos habitualmente. Si de verdad tuviéramos un desarrollo de nuestro poder mental como el que se consigue con un entrenamiento especial, sería posible, quizás, contraponer el pensamiento a la emoción y esperar una victoria del pensamiento. Pero, en realidad, 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 el de nuestra emoción. En orden de intensidad, la energía de nuestro instinto, emoción y pensamiento están en la misma graduación 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. Razonar contra la ira es como enfrentar una cantidad de energías de diferente intensidad. El resultado se torna 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 que se agrega algún poderoso instinto. Por ejemplo, las cosas nos hacen reaccionar menos cuando estamos bien físicamente. Nuestro cuerpo está lleno de vitalidad y sostiene a la débil razón contra la amenaza de una explosión emocional. De manera similar, cuando nos invade un sentimiento de amor, miedo o cualquier otro, su ayuda puede colaborar con la razón para suprimir o sobrellevar un ataque de ira. La mayoría de las recomendaciones comunes contra la ira consisten en uno de dos ingredientes. Caen, de hecho, en dos clases: recomendaciones de orden físico y recomendaciones que involucran otros sentimientos más allá de la ira. Cuando Kipling dice que la cura para disminuir la presión de un arrebato es cavar hasta transpirar amablemente, o Gilbert recomienda un purgante contra la melancolía, están haciendo recomendaciones del primer tipo. Y cuando nuestros padres, guardianes y amigos, apelan, como dicen, a nuestra “buena naturaleza” o invocan una imagen de miedo están utilizando inconscientemente una prescripción del segundo tipo.

Evidentemente, podemos aplicar ambos tipos de recomendación o prescripción a nosotros mismos, si tenemos la resolución de hacerlo. Pero hay un placer infantil en recibir atención, y los ataques de ira, parecidos a las pataletas de los niños, se destacan en este aspecto. Las naturalezas más adultas, sin embargo, pueden observarse a sí mismas, y auto-prescribir su propia medicina. De hecho, una señal de adultez es la capacidad de manejar las 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. Los dos tipos de recomendaciones (física o de otro sentimiento) son igualmente imposibles de aplicar por uno mismo en estos casos; 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 consecuencias nefastas 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. ¿Hay algún medio para hacerlo?

Para comenzar, es necesario admitir internamente 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 parece haber provocado la enfermedad. Pero no hay alivio por ese camino. Nadie ha trascendido nunca de un ataque de mal humor culpando a la causa imaginada. Es mil veces mejor y más realista decir: “Estoy enfermo”, que decir o sentir, “esto o lo otro me hizo enfermar”. Esta actitud hacia las emociones negativas es el primer paso y de por sí va modificando su intensidad. Tiene algo de la magia del aceite sobre las olas.

Pero no es suficiente adoptar una actitud, aunque sea la correcta. Hay que poner manos a la obra, dado que Satán siempre hace travesuras con nuestra energía ociosa, y las emociones negativas son sólo un despilfarro de energía. El demonio se alimenta de nuestra energía malgastada.

¿Qué hacer entonces? Como primera medida tratar de no pensar en la supuesta causa de la emoción o en las cosas y circunstancias que la hayan provocado. La capacidad de pensar en un estado de emoción negativa necesariamente se ve distorsionada por el estado de agitación que la emoción produce. Es como mirar un objeto a través de aguas tumultuosas y turbias. Pensar en este estado jamás conduce a la verdad.

Hay que tratar también de no sentir. Esto parece imposible al principio, parece un consejo para dejar de sentirse infeliz. Pero todos sabemos que es posible dejarnos tomar, o no, por un sentimiento. Todos conocemos la tentación de apretar con la lengua un diente que está doliendo para que duela más. Sin embargo, la recomendación de “no sentir” no es tan inútil. No sientas más de lo que puedas evitar.

Pero el secreto no está en ninguno de los alivios anteriormente citados. Es algo totalmente diferente, que puede ser descripto como sigue: cuando uno está con un sentimiento amargo o en su proceso de desarrollo, observe y note solamente el propio estado físico. En esos momentos, el cuerpo es muy elocuente, muestra un conjunto especial de síntomas para cada sentimiento.

Es conveniente observar, advertir, como una curiosidad personal y científica, la manera en que el propio cuerpo manifiesta cada una de las emociones negativas. Por ejemplo, la boca puede secarse o tener un sabor desagradable. La piel puede erizarse, algunos músculos pueden contraerse, se puede sentir indigestión, náuseas o el corazón oprimido. Los síntomas se revelan por sí mismos. Si simplemente se los observa, se les presta atención y enumera, como si uno estuviera recopilando información para una novela o un texto de psicología, es muy probable que desaparezcan cuando haya terminado la enumeración. Así, se habrá ahorrado gran cantidad de energía al usarla para observar.

