

Paul C. Jagot

MÉTODO RACIONAL

PARA OBTENER

**EL DOMINIO
DE SÍ MISMO**

Para lograr ser enérgico y vencer las propias flaquezas
PARA REGIR LOS INSTINTOS Y DOMINAR LAS EMOCIONES
Para dirigir con acierto el pensamiento y obrar con firmeza

EDITORIAL



IBERIA, S. A.

EL DOMINIO DE SÍ MISMO



PAUL C. JAGOT

*Autor de Los Secretos del Éxito, El Arte
de Hablar, La Educación del Estilo, etc.*

EL DOMINIO DE SÍ MISMO

Para ser enérgico y vencer las propias flaquezas
Para regir los instintos y dominar las emociones
Para dirigir con acierto el pensamiento
y obrar con firmeza

NUEVA EDICIÓN



EDITORIAL IBERIA, S. A.
Muntaner, 180 - BARCELONA

Depósito Legal: B.31.083-1977

ISBN 84-7082-166-0 tela
ISBN 84-7082-218-7 rústica

IMPRESO EN ESPAÑA
PRINTED IN SPAIN

UNDECIMA EDICION

Derechos literarios y artísticos reservados para todos los países
© Copyright by Editorial Iberia, S. A. - Muntaner, 180 - Barcelona, 1973

Gráficas Instar, S. A. - Constitución, 19 - Barcelona-14

PRÓLOGO

Tanto en el pequeño detalle de los actos cotidianos como en las horas decisivas, el dominio de sí mismo es de una capital importancia.

Saber emprender la tarea a la hora prefijada; acometer resueltamente aquello que uno se siente inclinado a eludir; saber reprimir una palabra o un gesto desagradables; ponerse a cubierto de esos eclipses de la atención que originan el atollamiento o la inadvertencia, frecuentemente onerosas y trágicas a veces; saber observar puntualmente un determinado régimen; moderar una tendencia; practicar asiduamente un ejercicio; regular el empleo y uso de las propias facultades; reaccionar serena y decididamente en circunstancias angustiosas; organizarse uno mismo en medio de las más duras vicisitudes, procurándose toda aquella suma de posibilidades requeridas para el caso, etc., etc., todo esto, en sus diversos grados, recibe una calificación primordial: dominio de sí mismo.

Esta facultad no se improvisa, sino que, por el contrario, se adquiere mediante la práctica de una serie coordinada de indicaciones o preceptos, que el lector hallará detallados en este libro, especialmente destinado a todas aquellas personas que aspiran a poder ejercer un imperio absoluto sobre sí mismas.

Cualesquiera que sean las facilidades que la naturaleza le haya asignado, el hombre incapaz de instaurar en sí mismo el predominio rector de las facultades discernidoras no ofrece ninguna garantía de estabilidad. El equilibrio de su personalidad, su carrera, etc., están a merced siempre de los determinismos internos o externos que desencadenan la imperiosidad de los instintos, los desórdenes pasionales y las ofuscaciones del pensamiento.

A la inversa, el ser más deficientemente dotado por la naturaleza, si se esfuerza en gobernar de un modo deliberado los diversos factores de su individualidad, puede desarrollar ampliamente sus aptitudes, fortificar su constitución, colmar las lagunas de su instrucción, adquirir el hábito y la competencia que aseguran el triunfo social y profesional y tener la certeza de que sus propósitos se verán realizados.

CAPÍTULO PRIMERO

Es posible adquirir el imperio
sobre uno mismo

1. *¿Dónde comienza el dominio de uno mismo?* - 2. *Objetivo de conjunto.* - 3. *Posibilidades.* - 4. *Procedimiento.* - 5. *Punto de partida.* - 6. *Es indispensable un autoexamen riguroso.* - 7. *Edificación del carácter.*

1. ¿DÓNDE COMIENZA EL DOMINIO DE UNO MISMO?

El dominio sobre uno mismo consiste en regirse, desde todos los puntos de vista, de conformidad con un conjunto de decisiones juiciosamente elaboradas. Los que se esfuerzan por conseguirlo constituyen hoy la excepción.

En último término tenemos la gran masa de los incoercibles, para quienes la perspectiva de las más duras sanciones penales constituye una muy débil barrera contra sus inclinaciones perversas o excesivas. Incapaces de reaccionar contra sus tendencias antisociales (e indudablemente muy lejos de deseárselo), se ven irresistiblemente determinados a obrar como *outlaws* (1) y a incurrir, un día u otro, en las más rigurosas sanciones.

En segundo lugar aparece la inmensa cohorte de aquellos para quienes el temor a la justicia constituye el alfa y omega de la circunspección.

(1) Voz inglesa que significa proscriptos. — (N. del T.)

Estos, manifiestan un mínimo de civismo y contienen suficientemente sus inclinaciones con el fin de evitarse todo conflicto directo con la Ley.

En tercer lugar hay que destacar aquellas individualidades en las cuales intervienen, como factores de comportamiento estimable, diversas predisposiciones: afán de irreprochabilidad, de consideración y de simpatía; disposiciones afectivas, destreza original y temor a ulteriores complicaciones.

Hasta aquí — y hemos comprendido dentro de tres series a un muy vasto contingente, cuando el bien vence al mal, cuando lo saludable domina a lo funesto, no se puede decir todavía que la facultad deliberadora (la conciencia psicológica) haya vencido al impulso espontáneo (el inconsciente). Las causas principales de esta victoria son el predominio de las buenas disposiciones y las heterosugestiones del ambiente.

El dominio de sí mismo, en su más pura acepción, comienza al producirse la iniciativa personal, bien sea de contenerse, bien de abstenerse, precisamente cuando en el individuo no actúa otra fuerza que le solicite sino la de su propio juicio. De tal suerte, el hombre que, una vez cumplidas aquellas obligaciones diarias a las que no podría sustraerse a menos de inmediatos inconvenientes, se impone voluntariamente una tarea que forma parte de un programa que previamente se ha asignado,

lleva a cabo un acto consciente de imperio sobre sí mismo.

Destinamos este libro a toda persona deseosa de poder realizar actos semejantes, o bien que desee modificar algún elemento de su carácter, eliminar algún defecto, verse libre de cualquier costumbre perniciosa o, por el contrario, que quiera crearse una o varias condiciones provechosas, etc., etc.

Desde luego, nuestro programa sobrepasa los límites de esos resultados fragmentarios. Nosotros demostraremos de qué manera es posible llegar a un dominio integral de sí mismo.

2. OBJETIVO DE CONJUNTO

Cada uno de los esfuerzos que se realizan con miras a controlarse a sí mismo respecto de una cosa determinada, producen dos efectos. En primer lugar, facilitan el poder realizarlos de nuevo; en segundo lugar, fortifican la voluntad reflexiva y debilitan la imposibilidad (el conjunto de automatismos), consideradas, la una como potencia rectora y la otra como potencia motora.

Supongamos que, por espacio de quince días, un ser tímido se haya esforzado, en sus soledades, por vigilar su pensamiento y sus acciones y que haya conseguido superar todo impulso atentatorio a la

integridad de las normas de conducta que había resuelto observar. Al aplicarse de este modo a subordinar ciertas manifestaciones de su natural a una deliberación anterior, nuestro tímido ha fortificado en sí mismo la posibilidad de dominarlas en lo sucesivo con mucha mayor facilidad que antes. Además, se ha capacitado para regir sus más vehementes impulsos y, finalmente, ha conferido a sus facultades conscientes un imperio mayor sobre todo el dominio del inconsciente y, de un modo particular, sobre la emotividad. Se seguirá de aquí que, en lo sucesivo, cuando, a presencia de extraños, vuelva a experimentar los trastornos propios de la timidez, su turbación no será tan intensa como anteriormente lo fuera, y podrá vencerla con menor esfuerzo, llegando prontamente, si persevera en sus propósitos, a eliminarla por completo.

Expongamos un par de ejemplos más y seguidamente llegaremos a una de las más fecundas conclusiones.

He aquí un individuo que sufre insomnio, producido por hiperideación. Una actividad cerebral desordenada y exaltada le impide conciliar el sueño y descansar las horas destinadas al reposo. La adopción de un régimen alimenticio y de una higiene general adecuados pueden atenuar el desorden síquico que afecta al insomne. Pero esto no basta. El secreto de su caso consiste en adquirir

constantemente *la costumbre de dirigir su pensamiento*, es decir, de orientarlo atentamente, durante la jornada, hacia un determinado número de ocupaciones previstas y mantenerlo concentrado sobre cada una de ellas, sucesivamente, combatiendo todo intento de alejamiento del pensamiento del tema al que se le quiere sujetar. De esta manera conseguirá disciplinar su subconsciente y todas las noches se verá asistido de representaciones mentales favorables al sueño.

Este mismo principio se aplica a todos los desarreglos y trastornos del automatismo sicofisiológico. Se combate la aerofagia — aunque esta afección sea extremadamente rebelde a las tentativas directas de inhibición — imponiendo una lentitud calculada a todos los movimientos y a todos los gestos que se ejecuten habitualmente de una manera mecánica. Para proceder con orden la puesta en acción de la atención voluntaria exige un esfuerzo del siquismo superior que trate de sustraerlo al influjo del siquismo inferior, sede de los automatismos y en el que radica el origen del espasmo aerofágico.

Hay en nosotros un conjunto de facultades cuya misión puede concretarse en una sola palabra: gobierno. El conjunto de estas facultades — llámesele, indistintamente, conciencia psicológica o siquismo superior — gana en vigor por medio de la actividad y se debilita por la inercia. Y si en

el momento presente no conseguimos reprimir tal o cual impulso o dominar esta o aquella pasividad, no desperdiciemos ninguna ocasión que se nos presente de ejercitar nuestras facultades rectoras, incluso al margen mismo de los objetivos que principalmente nos preocupen. Se avanza más rápidamente en el camino del autocontrol adoptando un amplio y coordinado programa, que persiguiendo únicamente dos o tres finalidades o reformas y abandonando las restantes.

No vacilamos, pues, en aconsejar — incluso a los caracteres más fluctuantes — que, desde el primer momento, se propongan conseguir, no ya aquellas reformas o perfecciones más urgentes, sino un absoluto dominio sobre sí mismos, ampliamente concebido. Por consiguiente, procurarán, simultáneamente y por medio de una moderación premeditada, favorecer el conjunto de las funciones orgánicas; tratarán de reflexionar pausadamente acerca de sus impresiones; procurarán conservar su sangre fría, aun en los casos en que sufran una viva emoción; se esforzarán en gobernar sus sentimientos lúcidamente y en ordenar sus actividades metódica y provechosamente, como asimismo sus ocios; procurarán usar de mayor tacto, de mayor mesura y de más serena imperturbabilidad en las relaciones de la vida cotidiana, y, finalmente, intentarán dar mayor elasticidad a sus facultades intelectuales por medio de un cons-

tante ejercicio de discernimiento y del conocimiento de las causas y efectos.

3. POSIBILIDADES

Todos hemos tenido ocasión de observar en el círculo de nuestras relaciones algunos casos de modificación individual voluntaria. Hemos visto, por ejemplo, hombres pusilánimes convertidos de la noche a la mañana en seres valientes y atrevidos; hemos visto intemperantes que, súbitamente, han roto con sus anteriores hábitos, instaurando en sí mismos una sobriedad ejemplar; hemos visto seres que sentían un verdadero horror al trabajo y que, de improviso, se han puesto a trabajar activamente, etc. Es, pues, evidente, que se puede modificar el modo de ser de cada uno.

No es raro encontrar hombres y mujeres que son perfectamente dueños de sí mismos.

Algunos de estos seres no siempre lo fueron.

Esto indica que el dominio de sí mismo se adquiere.

Aquí el lector puede preguntarse si lo que a otros les ha sido posible puede serle también a él. Determinadas afirmaciones podrían hacerle dudar:

«Si no hay en mí ninguna voluntad — escribe M. Duportal —, ¿de qué elemento podría valerme

para poder realizar el primer esfuerzo destinado a procurarme un poco de esa misma voluntad? Suponiendo que ya poseo un poco de voluntad y que eso que se llama falta de voluntad no es otra cosa que la reducción de la voluntad misma a un germen minúsculo, a un atisbo inicial de voluntad, ¿cuál es el milagro que transforma este germen de voluntad en un mucho de voluntad...? Para que aumente un poco mi facultad de querer es preciso que yo quiera un poco más también de lo que anteriormente quería; pero para querer un poco más es preciso que yo tenga un poco más de voluntad. ¿Dónde la hallaré? ¿En mi propia voluntad? Bien; pero, ¿por medio de qué fenómeno lo que ya poseo me proporcionará ese excedente que necesito?... ¿Y cómo sería posible que con mi escasa voluntad pudiese yo producir un acto que requiere tan gran cantidad? Los moralistas y profesores de energía — añade Duportal — habrán de caer siempre en este círculo vicioso: para desarrollar la voluntad es preciso poseer precisamente tanta voluntad como la que se desea adquirir» (1).

Todo este sutil razonamiento reposa sobre un equívoco. El autor concibe toda facultad, y en particular la voluntad, como una entidad que, a su vez, procede de una sicología extraviada. Lo que conviene entender por la palabra voluntad es la aptitud de querer, aptitud que el ejercicio for-

(1) M. Duportal, *De la Volonté*.

tifica. Cuando decimos que un hombre tiene más o menos voluntad queremos decir que es más o menos apto para realizar voliciones firmes y, a mayor abundamiento, más o menos apto para efectuar voliciones firmes y deliberadas. Pues aunque nuestra aptitud actual para realizar tales voliciones fuese excepcionalmente fuerte, indudablemente se debilitaría hasta llegar a la abulia si la abandonásemos a una relajación continua. Por el contrario, aunque originariamente dicha aptitud fuese muy flaca, ganaría creciente vigor a partir del día en que comenzásemos a ejercitarla más asiduamente que antaño. Ser enérgico es una cosa, y obrar, o, por lo menos, intentar obrar en determinada circunstancia como si ya se fuese enérgico es otra. Prácticamente, le bastará al lector intentar seriamente, por una vez, a guisa de ensayo, ajustar su conducta a la que, en su lugar, observaría un hombre dotado de carácter, para sentir inmediatamente mayor firmeza. Y si esta tentativa inicial no llega a dar un resultado completo, por lo menos fortalecerá la voluntad en la proporción del esfuerzo que la ha caracterizado. Este primer paso conduce a otro, mucho más amplio y provechoso. Si quisiéramos adentrarnos en consideraciones rigurosamente científicas podríamos, sin duda, justificar todo lo precedente por medio de las más recientes rectificaciones de la psicología actual, la cual evidencia la identidad de

origen de la actividad y de eso que se denomina la voluntad, como asimismo su localización cerebral dentro de la zona motriz y la repercusión vitalizante de todo acto voluntario en el seno de esta zona.

Una nueva teoría, desconcertante para los recién iniciados en los estudios reeducativos, afirma que, al producirse cualquier lucha entre la imaginación y la voluntad, la primera vence inevitablemente a la segunda. Esto equivale a negar la evidente posibilidad que tiene el pensamiento reflexivo de poder dominar al pensamiento espontáneo. ¿Quién no ha conseguido, con la ayuda de la razón y de una firme resolución, dominar, por lo menos una vez en su vida, un pánico imaginario? ¿A quién no le ha ocurrido ver que, con gran sorpresa suya, había realizado una acción, efectuado una tarea, llenado un ejercicio que se imaginaba difícil, peligroso y tal vez imposible?

4. PROCEDIMIENTO

El esfuerzo deliberado, indiscutiblemente, afirma el poder rector de la voluntad y constituye, en último análisis, el único procedimiento de automodificación, al cual, tanto los teorizantes dogmáticos como los que conceden una supremacía a la imaginación, nos inducen a recurrir. El autor citado en el párrafo precedente, que considera la voluntad como una «facultad del alma» que «todos poseemos y en potencia igual» — lo que equivale a admitir su inmutabilidad —, llega, en sus conclusiones prácticas, a unirse a los siquistas, cuyas apreciaciones teóricas, no obstante, rechaza:

«Tal vez — escribe M. Duportal (1) — hayamos dejado que nuestro sistema cerebral se haya oxidado o petrificado, por efecto de una falta de ejercicio más o menos encubierta. Para salir de este estado, no nos queda más que seguir un partido, único, pero infalible: ocuparnos a todo trance en un trabajo útil, cualquiera que sea, con tal que resulte provechoso para alguien.»

He aquí un requerimiento a la observancia de algo respecto de lo cual el interesado parece ha-

(1) M. Duportal, obra citada.

ber perdido toda aptitud; esto no se explicaría muy fácilmente si, como nos dice M. Duportal, «cada ser llevase en sí mismo la voluntad de un Napoleón».

En realidad, esa falta de ejercicio — de la que se quiere huir — ha debilitado la zona motriz del individuo y su aptitud para querer. Para robustecer ambas cosas será preciso que se entregue a un entrenamiento progresivo.

El propio M. Coué que, al admitir la supremacía de la imaginación sobre la voluntad, prohíbe a sus discípulos el más leve esfuerzo y les inclina a esperarlo todo de la repetición automática de una breve fórmula de autosugestión (1), se ha visto obligado a reconocer que incluso el hecho de admitir y practicar sus consejos constituye un acto de voluntad... Para sustituir, por ejemplo, las reacciones imaginarias de un determinado dolor — pongamos por caso una neuralgia — por una clara representación mental del estado sensorial normal — la ausencia de dolor — o incluso para vencer la irritación que se experimenta al tener que repetir una fórmula, es preciso realizar un esfuerzo considerable.

(1) Paul-C. Jagot. *Método Práctico de Autosugestión.*

5. PUNTO DE PARTIDA

Por lo que respecta a la fuente de energía sustentadora del esfuerzo, en el «primer móvil», que habrá de impulsar la pequeña iniciativa inicial, destinada a facilitar las subsiguientes y a hacer posibles otras más importantes, es única en su principio y múltiple en sus manifestaciones. Ya la hemos descrito en una de nuestras precedentes obras (1), bajo el nombre de «avidez».

Generalmente esta expresión es interpretada en un sentido peyorativo. Se suele decir: un hombre ávido de dinero, de placer, de grandezas... Sin embargo, lo que se señala en este hombre es una disposición síquica que caracteriza, no solamente a los ávidos, a los fruyentes y a los orgullosos, sino también a todos los que obran con ardor y perseverancia en un sentido cualquiera. Este investigador que se pasa quince horas diarias inclinado sobre sus libros, sobre sus planos o sobre sus instrumentos de trabajo, es, sin duda, un hombre ávido, que siente la avidez de conocer, de descubrir. Este compositor que vemos abstraído en el discernimiento de la inspiración, ajeno al

(1) *La tímida vencida*, de P. C. Jagot.

tiempo, al movimiento y al ambiente que le rodea, es también un ávido de realización artística. Tal célebre industrial, al que desde hace tiempo le viene sonriendo la fortuna, por más que el dinero, propiamente, no le interese gran cosa, y al que vemos entregado a una tarea abrumadora, es un ávido de poderío económico. Nadie trabaja sin cierta avidez: incluso los religiosos contemplativos experimentan dicha avidez en su objetivo espiritual. Sin la avidez de la especie humana, dirigida a acrecer nuestro bienestar, viviríamos todavía en la edad de las cavernas.

El espíritu de avidez no reviste en todos los seres la misma intensidad ni está orientado en el mismo sentido. El hecho mismo de tratar de ejercer un dominio sobre sí mismo testimonia, no solamente un vivo deseo de mejora, sino también una lucidez de espíritu que basta para orientar útilmente los elementos virtuales de cada individuo.

6. ES INDISPENSABLE UN AUTOEXAMEN RIGUROSO

Este deseo de mejora, que se manifiesta todavía de un modo más o menos vago, hay que definirlo y precisarlo. ¿Cuáles son tus aspiraciones? Un perfecto dominio sobre ti mismo contribuirá ciertamente a la amplificación de tus posibilidades. ¿Cuáles son las mejoras que desearías incorporar

a tu individualidad? ¿De qué desearías ser capaz? Examina repetidas veces estas dos preguntas y observa tus reflexiones. Observa en derredor tuyo aquellas personas que son dueñas de sí mismas y considera las ventajas que su superioridad les proporciona. Evalúate a ti mismo sinceramente, rigurosamente. Desde el punto de vista puramente psicológico ¿en qué proporción consigues gobernar tus instintos? ¿En qué medida te abandonas al impulso, a los excesos, al capricho o a la inercia? Desde el punto de vista de la vida síquica subconsciente, ¿cuál es el imperio que ejerces sobre tus impresiones y, en general, sobre tu sensibilidad? Desde el punto de vista del siquismo superior, ¿es satisfactoria tu actividad? ¿En qué proporción te sientes capaz de una atención voluntaria sostenida, de una actividad intelectual, de poder realizar observaciones minuciosas, de la interpretación maduramente reflexiva de tus observaciones, de lúcidas decisiones, etc., etc.?

7. EDIFICACIÓN DEL CARÁCTER

De la idea de adquirir este libro al hecho de formarse una noción de él, media un espacio que en sí ya constituye un principio de voluntad. Es el primer paso en el camino de la transformación de tu personalidad. Comienza por representarte

mentalmente y con la mayor nitidez posible lo que te propones ser. Este futuro ideal tal vez te parezca, al principio, sumamente alejado de la realidad presente; pero, inspirándote en lo que a continuación se indica, no transcurrirá un solo día sin que se vayan atenuando las defectuosidades que te propones eliminar, al mismo tiempo que se irán formando las cualidades que deseas ver instauradas en ti.

Todo defecto respecto del cual se experimenta instintiva aversión es ya objeto de una debilitación considerable. Y, por el contrario, toda cualidad de la que nos sentimos ávidos, prácticamente es ya nacida en nosotros.

Tal vez haya quien opine que en el curso de este capítulo hemos abusado un poco de la palabra «esfuerzo». Esto obedece a que nosotros consideramos este vocablo, no como sinónimo de desagrado, sino como expresivo de la acción. Considerado desde este punto de vista, esfuerzo quiere decir impulso, regocijo y alegría de vivir, esto es, el mismo significado que le daban los griegos al aplicarlo a los juegos atléticos del estadio.

CAPÍTULO II

La inercia

1. *Círculos viciosos.* - 2. *La inatención, vicio capital.* - 3. *La inacción.* - 4. *La indolencia.* - 5. *La apatía.* 6. *El atractivo del placer inmediato.* - 7. *La docilidad.*

1. CÍRCULOS VICIOSOS

Pensar mejor, obrar mejor y vivir mejor, son otras tantas aspiraciones humanas, únicamente accesibles por medio del dominio sobre sí mismo. Entre las personas que leen este libro las hay que lo han adquirido impulsadas por un objetivo elevado, por una *avidez* superior: por ejemplo, el afán de poderse capacitar para ajustar su conducta a una ética determinada. Otras sufren penosamente las consecuencias de un insuficiente vigor cerebral que les hace difícil todo estudio y abrumadora toda tarea. En un gran número de casos son las manifestaciones emotivas las que se desearían vencer: impresionabilidad excesiva, impulsividad, arrebatos..., etc. En otros casos se ambiciona una gran capacidad de trabajo, mayor poder de realización. Hay también un gran número de personas afligidas por trastornos fisiológicos y debilitación, que no saben observar las prescripciones del médico o higienista.

En la mayoría de los casos, un análisis detalla-

do practicado en aquellas personas que deploran su falta de dominio sobre sí mismas, nos pone en presencia de un círculo vicioso: el insuficiente control ejercido sobre un punto determinado arrastra consigo toda una serie de desequilibrios que parecen determinar irremediabilmente la continuación del error inicial. He aquí un ejemplo de observación frecuente:

La falta de voluntad para resistir al atractivo del placer inmediato es la que lleva a muchos jóvenes a prolongados trasnochamientos, en una atmósfera de sobreexcitación, de disipación e incluso de crápula: al salir de este ambiente el sueño se acorta, se hace agitado y superficial y les conduce a un mañana soporífero. Fatiga orgánica, malestar, apatía síquica, alteración de la claridad espiritual, actividad somnolienta, disminución de la capacidad de autocontrol, etc., tales serán los resultados de un momento de pasividad, en que faltó la voluntad necesaria para decir «no».

Un descontento inevitable — y precioso, además, pues sin él se correría el riesgo de deslizarse, sin reaccionar, por el plano resbaladizo que conduce a la abulia —, no tarda en producirse; y este descontento puede incitar al individuo a buscar la manera de aturdirse, acogiéndose, sin examen, toda nueva ocasión que se le presente de procurarse contentamientos precarios e inferiores. Prontamente el organismo reacciona a su manera

y muestra trastornos o alteraciones funcionales que amenguan la elaboración vital y que suscitan, primero la necesidad, y después el placer del abandono, el cual lleva consigo esa profunda relación de todos los resortes morales que se denomina abulia o abandono de uno mismo.

Círculo análogo caracteriza, aproximadamente, todos los casos, graves o leves, de desorden individual.

Para reaccionar hay que realizar una primera tentativa; después la segunda, etc.... Pero, ¿por dónde empezar? Esto es, justamente, lo que vamos a tratar de precisar.

2. LA INATENCIÓN, VICIO CAPITAL

Continuemos con el ejemplo precedente. Decimos que la falta inicial determina un desequilibrio de la atención voluntaria. (La distinción es correcta entre ésta y la atención espontánea: de modo espontáneo la atención se deja captar y retener por toda percepción sensorial, por toda impresión, por toda reminiscencia atractiva, lo que difiere radicalmente del hecho de *dirigir y mantener voluntariamente el pensamiento* sobre un determinado orden de hechos o de representaciones.) En el momento en que, solicitado el individuo para prolongar la velada más allá de los lími-

tes convenientes, se abandona a la tentación, si puede representarse mentalmente las consecuencias de su debilidad, probablemente resistirá la tentación. Pero esto supone: 1.º, que despierte su atención voluntaria; 2.º, su aptitud a la clara evocación de un encadenamiento de causa y efecto. No podrán darse estas dos condiciones sin una constante disciplina de la atención.

Durante el período escolar esta función se ve forzada a concentrarse en el sentido exigido por los requerimientos intelectuales necesarios para la asimilación de los conocimientos. Pero la aplicación que esta función requiere es considerada como una penosa obligación cuya suspensión o término se considera como una especie de liberación. Y, aparte de las restricciones inevitables que impone el trabajo, toda licencia es abandonada a la impulsividad. En ninguna parte se enseña a la adolescencia, y menos aún a la infancia, a pensar, a autodeterminarse, a obrar deliberadamente. De ello resulta que, por muy poderosa y sostenida que sea la atención voluntaria, cuando se aplica únicamente al número limitado de operaciones que constituyen el dominio habitual de la tarea profesional, en la mayor parte de los casos queda debilitada y obscurecida, en tanto que la atención espontánea se ve robustecida.

Se han ideado innumerables e ingeniosos ejer-

cicios, llamados de «concentración», cuya finalidad no es otra que la de fortificar la atención voluntaria. La mayor parte de ellos son eficaces, pero ninguno podría reemplazar al «afán de constante autovigilancia» que nosotros recomendamos como «procedimiento esencial para conseguir toda modificación del carácter». La autovigilancia consiste en «no perderse de vista», en permanecer plenamente conscientes de nuestra propia vida interior, de los impulsos que experimentamos y de los actos que realizamos. Al principio, aun con la mejor voluntad del mundo, la autovigilancia o vigilancia de sí mismo, se relaja frecuentemente, ya que su atención voluntaria se agota pronto y pasa a segundo término, en tanto que el inconsciente, dominado por un momento, pugna por ejercer su imperio.

Al cabo de algunas semanas los eclipses se hacen más raros y llega un día en que, de la noche a la mañana, el discernimiento y el pensamiento deliberado, se hallan en plena actividad.

Es de la mayor importancia que, en el curso de la jornada, las ocupaciones y los ocios sean ordenados de manera que el espíritu únicamente esté solicitado por una sola cosa a la vez; también se debe cuidar de dotar a estas cosas de cuerpo y alma. Toda ocupación desprovista de interés, trivial o fastidiosa ofrece ocasión para un ejercicio capital de concentración. Poco importa la tarea;

siempre contribuye al desarrollo síquico y a acrecentar el dominio sobre sí mismo, si dicha tarea se realiza teniendo por objetivos la *perfección*, la *virtuosidad* y la *rapidez*.

3. LA INACCIÓN

La inatención, de que acabamos de ocuparnos, engendra una tendencia a la pereza (1), puesto que los inatentos en nada podrán sobresalir, ni aun lograr una mediana habilidad. No se siente afecto alguno por aquellas cosas que se realizan de una forma penosa, ni place exponer manifestación alguna acerca de ellas, ni mucho menos oír comentar sus inferioridades. Pero, reeducando la atención, hasta los más imperfectamente dotados pueden adquirir facilidades y, de esta suerte, llegar a tomarle gusto al trabajo.

Al lado de las causas síquicas que producen la pereza, nos guardaremos muy bien de dejar en la sombra las causas puramente orgánicas. Entre estas últimas, algunas, completamente involuntarias, son susceptibles de medicación o de un régimen apropiado. Se cuentan entre ellas la insuficiencia renal, la insuficiencia hipofisaria y la

(1) «Muchos psicólogos, especialmente Th. Ribot — escribe el doctor J. Laumonier, en su *Thérapeutique des sept péchés capitaux* —, consideran el trabajo sostenido como una forma concreta de la atención.»

insuficiencia tiroidiana (cuyo tipo extremo, la mixedema, lleva consigo una absoluta inadaptación para el trabajo). Una enumeración de todas las carencias orgánicas perturbadoras de la actividad, excedería de los límites y finalidad de esta obra. Estas carencias son sumamente variadas y únicamente el inventario médico permite indagar acerca de ellas y combatirlas. La inobservancia de las prescripciones higiénicas y las costumbres perniciosas — de cualquier clase que sean — desempeñan también un papel manifiesto en la etiología de la pereza. El hombre normal, que hace una vida sana, trabaja gustosamente, con gran constancia y desarrolla una labor muy superior a la cantidad mínima indispensable. Carnegie declara en sus recuerdos que el hombre rara vez se desgasta por el trabajo. En efecto: la fatigabilidad disminuye con el entrenamiento, a condición, naturalmente, de que éste sea gradual y regular, sin alternativas de ocios dilatados y de excesos abrumadores.

El lector deseoso de poder aumentar su capacidad de trabajo, tras de haber reglamentado, de modo racional, su alimentación, su actividad respiratoria y muscular, su sueño y su higiene general, deberá tener muy en cuenta el entrenamiento. Comenzará por aumentar en algunos minutos su tarea cotidiana, que seguirá aumentando prudentemente, con mesura y regularidad.

4. LA INDOLENCIA

Si nos abandonamos a una forma cualquiera de la inercia, no tardarán en invadirnos otras formas de esta misma inercia. Cuantas veces dejamos de ejercer nuestro propio control sobre un determinado extremo, atenuamos, en proporción débil, pero no insignificante, el poder rector de aquel de nuestros dos siquismos que localiza el juicio y al que corresponde gobernar el otro, que es el animador de los automatismos. La adquisición del dominio sobre sí mismo, en lo que se refiere a materias importantes, requiere una táctica que marche conjuntamente con los más leves detalles del comportamiento ordinario. Hemos hablado de la actividad. Desde este punto de vista, la capacidad de trabajo se desarrolla procurando no permanecer desocupado durante esos momentos, que pertenecen a las horas asignadas a las tareas importantes y al tiempo destinado al ocio. De esta suerte se evita el tedio y la relajación de *la auto-vigilancia, primera etapa que conduce al dominio de sí mismo.*

Un constante afán de orden, de método, de compostura y de previsión, contrarrestará eficaz-

mente las sollicitaciones del abandono. Al principio esta vigilancia parece requerir una excesiva tensión de espíritu. En realidad, la observancia de estas indicaciones proporciona un estado de alma sereno y recogido, sumamente sedante; además, dicha vigilancia se hace extensiva tanto a los instantes de reposo como a todos los demás: son precisos método, atención e incluso energía para saber procurarse un descanso perfecto.

El hábito adquirido de buscar siempre la realización íntegra de las cosas, no la facilidad y el esfuerzo mínimo y el afán de realizarlo todo con minucioso cuidado, equivalen a un tónico poderoso, ya que en estos momentos la negligencia sólo ejerce efectos deprimentes.

5. LA APATÍA

La apatía es la insuficiencia de toda avidez, la ausencia de toda propensión fogosa o precisa, orientada hacia un objetivo determinado. La apatía es, pues, el resultado, bien de una languidez de origen fisiológico, susceptible de tratamiento adecuado, bien de profundas heridas morales, bien, en fin, de repetidos fracasos.

Si el que la sufre deplora su estado, la apatía evidencia que aun existe en él un mínimo de posibilidades físicas que, bien utilizadas, se robuste-

cerán. El primer cuidado del paciente habrá de consistir en procurar separar de su método de vida todo factor tóxico y en adoptar cuantas medidas puedan activar el funcionamiento de sus mecanismos orgánicos.

Para reaccionar contra una depresión motivada por crueles desengaños es preciso, a la vez, favorecer — como acabamos de indicar — la vitalidad física y hacer uso de derivados saludables, cuya índole pueda estimular el espíritu de observación, el sentido comparativo, las asociaciones de pensamientos, etc., y que pueda introducir en el espíritu nociones nuevas.

Cuando se trata de ese desaliento que sucede necesariamente a una larga serie de tentativas frustradas, debe oponérsele, simultáneamente, una cura de renovación vital y la decisión de fortificar los medios de realización que fracasaron anteriormente, elevándolos al nivel indispensable para poder triunfar. Muchos son los hombres eminentes que no alcanzaron numerosas derrotas, seguidas cada una de ellas de un momento de desaliento, pasado el cual volvieron nuevamente a sus tentativas.

En los casos graves será conveniente recurrir a una dirección sicoterápica personal.

6. EL ATRACTIVO DEL PLACER INMEDIATO

Nunca faltan las incitaciones a interrumpirse en la ejecución del programa fijado de antemano, a desvirtuar sus resoluciones, a perder el tiempo y a entregarse a la disipación. Al disponerse un hombre a ejecutar una labor atenta, del fondo de su inconsciente surge una oleada de imágenes que tratan de distraer su pensamiento y de apartarlo de aquella tarea. Pero, una vez ha puesto manos a la obra, el primer destello de la atención voluntaria combate las veleidades que le solicitaban a la holganza. Son múltiples, también, las solicitudes procedentes del exterior. Algunas de ellas revisten la apariencia, muy digna, de un llamamiento a la sociabilidad. Te han rogado que asistas a tal o cual reunión, que hagas esta o aquella visita, o bien te han comprometido a no faltar a tal o cual fiesta o espectáculo; X... te ha pedido que le acompañes, pues no gusta de salir sin tener con quien hablar; Z..., que no sabe en qué invertir sus veladas, tendría sumo placer en salir en tu compañía... A menos de haber meditado tu plan con atención concentrada y de haber puesto en práctica el principio de autovigilancia — de que

hemos hablado —, cederás a la inercia, te dejarás arrastrar por sugerencias imprevistas, gastarás tiempo y energía y permitirás que se enseñoreen en ti hábitos de pasividad.

Un programa de actividad y otro de ocios, ambos edificados con arreglo a tu objetivo general de la vida, regulados minuciosamente para la etapa actual y, en lo que al placer se refiere, concebidos según tu fórmula, tales son los elementos que te son necesarios para poder organizar tu resistencia y conservar la iniciativa de tus actos. Es conveniente, y aun preciso, prever los momentos, la duración, la especie y la medida de los placeres que juzgamos conveniente procurarnos. Debemos facilitarnos metódicamente el máximo de contentamiento posible, pero, independientemente de él, debemos oponer una negativa inquebrantable, una negativa de principio, sorda y obstinada: tal es nuestro consejo.

Es conveniente hacer notar que la palabra placer define, ante todo, un estado síquico. Si cultivas tu atención voluntaria, hallarás placer en todas tus ocupaciones, al tiempo que tu pensamiento se irá concentrando más y más. Todo acto se hace agradable desde el momento en que su ejecución comienza con ese principio de habilidad que es el resultado rápido de una aplicación sostenida. En el curso de una tarea ardua y prolongada, en la que trabajan fogosamente las más

altas facultades del individuo, el esfuerzo se ve prestamente acompañado por las más vivas y profundas satisfacciones. De esta suerte, muchos hombres hallan su mayor placer en el ejercicio de su respectiva profesión, en la búsqueda de soluciones a las dificultades que se les presentan o en la realización de sus propósitos. La inversa, la abundancia y la calidad de todo aquello que parece que, necesariamente, ha de satisfacer a los sentidos, a la emotividad o a la imaginación, no siempre consigue ahuyentar el tedio y rara vez da lo que promete. Todos nos sentimos más o menos inclinados a exagerar la intensidad, la extensión y la verdadera duración de los placeres que ambicionamos y a menospreciar aquel placer que nos asegura, continuadamente, el equilibrio físico y cerebral, inseparable de toda conducta juiciosa. El hombre decidido a adquirir un absoluto dominio sobre sí mismo reaccionará contra esta tendencia.

7. LA DOCILIDAD

Todo el mundo conoce el tipo representativo de la insubordinación: el del individuo inadaptable a la vida social, en razón de una indisciplina que expresa, en última instancia, una carencia absoluta de dominio sobre sí. Afortunadamente, este tipo es la excepción. Por muy evidentemente pre-

ferible que sea para él la docilidad, ésta no deja de ofrecer el grave inconveniente de debilitar el siquismo superior y de favorecer la inercia, llegando incluso a suprimir la actividad de la facultad discernidora.

Los indisciplinados cometen por sí mismos faltas, delitos y aun crímenes. También los cometen los dóciles, los que no saben reaccionar contra los ejemplos perniciosos, ni resistir a las sugerencias, ni hacer frente a la intimidación. Para éstos «la última persona que les habla es la que tiene razón». Tal o cual honrado empleado, de irreprochable conducta hasta hoy, y al que vemos, con estupor, incurrir en graves extravíos, es un ser dócil. He aquí por qué es muy conveniente cultivar la independencia individual.

Tanto en los detalles como en las grandes líneas de vuestra vida habéis de procurar apreciar por vosotros mismos y a la luz de vuestra sabiduría de vuestra experiencia y de vuestro juicio, la orientación que habéis de imprimir a vuestras acciones. Tened en cuenta las advertencias, solícitas incluso, si emanan de personas calificadas para poder iluminar vuestra decisión, pero reservad ésta hasta el último momento.

Preguntaos frecuentemente por qué obráis de tal o cual manera y comprobad si los móviles de vuestra conducta se ajustan perfectamente a vuestros principios directivos, a vuestras profundas

intenciones, a vuestra integridad síquica o a vuestro interés. Averiguad si satisfacéis vuestra propia voluntad o la ajena. Pronto descubriréis la parte de heterosugestión o de afán de aprobación que ha contribuido a determinaros, aprovechando un momento de inatención. Reflexiones de este género os ayudarán a ser más circunspectos en lo futuro.

Vuestro cambio de carácter será verosímilmente notado y comentado; pero esto no debe ejercer en vosotros influencia alguna. Persistid en vuestros propósitos, sean cuales fueren los comentarios que vuestra mudanza de carácter haya motivado. Vuestra actitud serena, ponderada, pero inflexible, modificará poco a poco la del ambiente en que viváis.

CAPÍTULO III

Disipación y desorden

1. *Preparación.* - 2. *Excesos alimenticios.* - 3. *Esclavitud alcohólica.* - 4. *Los abusos sexuales.* - 5. *Los estupefacientes y disolventes.* - 6. *El juego.* - 7. *Los desarreglos.*

1. PREPARACIÓN

En los capítulos anteriores hemos expuesto la posibilidad de conseguir el dominio sobre sí mismo, desde todos los puntos de vista; la ventaja que supone el disponerse a conseguirlo, mediante la ejecución de un programa de conjunto; concebir el esfuerzo como un medio de acción y no como una pesada restricción; reeducar, primeramente, la atención voluntaria, y, con la ayuda de ésta, poder luego reaccionar contra las diversas formas de la inercia.

Si bien la práctica de la autovigilancia, en las condiciones que la hemos recomendado, no siempre da inmediatamente lugar a una mudanza radical en la conducta del individuo, por lo menos conduce a ella en línea recta. Precisamente es por aquí por donde hay que empezar, es decir, manteniendo constantemente despierto el pensamiento objetivo. Aun en el momento en que se obra inconsideradamente, cediendo a cualquier sollicitación que debiera ser rechazada, o bien se sustrae

uno a la ejecución de una decisión cualquiera, importa mucho darse cuenta de ello y condenarlo interiormente, con la mayor sinceridad, sin tratar de absolverse con ayuda de razonamientos más o menos especiosos y tomando en consideración determinadas circunstancias atenuantes. En nuestra obra *El Poder de la Voluntad* hemos recomendado la cotidiana revisión — realizada por la noche — de todos los pensamientos y acciones desarrollados durante el día. Esta excelente práctica completa la autovigilancia constante, que es lo más importante de todo. Pero el escollo que acabamos de indicar, esto es, la improvisación de una justificación cualquiera o el afán de establecer comparaciones con la conducta ajena o de tratar de esquivar la propia responsabilidad, hará ineficaces las indicadas medidas. El lector que esté firmemente resuelto a formarse un carácter completo y a llegar a ejercer un perfecto dominio sobre sí mismo, repudiará, de una vez para siempre, la fórmula «No pude», confesándose a sí mismo: «No quise». Lejos de dejarse arrastrar por pensamientos tales como «Me fue imposible impedirlo», se aferrará enérgicamente a la determinación de no hacer aquello que no quiera, y viceversa, hacerlo a pesar de todas las influencias externas.

2. EXCESOS ALIMENTICIOS

Cuando no existe una alimentación razonable, todas las tentativas que se hagan para ejercer un dominio propio sobre determinados extremos, aunque estén inspiradas en los móviles más elevados y sean efectuadas con la mejor voluntad del mundo, estarán destinadas al fracaso. Y ello es comprensible. Los excesos en las comidas infligen tal abotargamiento al siquismo superior, que éste pierde, a la vez, su elasticidad y su vigor. La gente se intoxica y luego se maravilla al ver que no obtiene un buen rendimiento cerebral. En vano se excita y lucha contra el nervosismo. Torpemente, estimula la función reproductora y procura dominar los frenesís provocados. Hay quien permite que sus digestiones, sumamente pesadas, dominen el sistema nervioso, y luego deplora amargamente las depresiones que ponen trabas a su actividad. Con el tiempo vienen los achaques penosos y paralizantes, y luego el dilema de la crisis dolorosa y del régimen triste.

Cuando se habla de los excesos en las comidas, todos procuramos defendernos de buena fe, pensando en succulentos festines y en exquisitos vinos,

comidas cuya frecuencia nunca nos parece excesiva.

En realidad, el vegetariano, que dilata su bolsa gástrica para llenarla de pasteles, féculas, hortalizas o frutas, se deteriora no menos torpemente que el «gourmand» habituado a mesas bien provistas. Ciertos excesos son puramente cuantitativos. Si después de la comida nos sentimos sensiblemente menos lúcidos y un poco más pesados que antes de sentarnos a la mesa, señal es de que hemos comido más de lo conveniente. También hay excesos cualitativos, completamente compatibles con una irreprochable moderación cuantitativa. Estos excesos consisten en la exclusión sistemática, en los «menús», de determinadas sustancias que deberían figurar en ellos y que no figuran por haber sido sustituidas por ciertos alimentos preferidos.

De veinte años a esta parte se han multiplicado considerablemente los buenos libros que tratan sobre el régimen alimenticio; y lo que antes podía atribuirse a ignorancia hoy no es posible considerarlo más que como ceguera.

Procuraremos, por lo menos en detalle, no invadir el terreno de los especialistas. No haremos más que recordar que la máquina humana exige cuatro clases de sustancias: primera, los comestibles diásticos-vitaminosos; segunda, los alimentos mineralizantes; tercera, los alimentos ternarios;

y cuarta, los alimentos cuaternarios. He a continuación las reglas aconsejables a todos los que practiquen la cultura síquica.

A) *Principio relativo a las proporciones.* — En el examen ponderativo de las materias ingeribles, las substancias diástaso-vitaminosas deben figurar en la proporción de una décima parte; los alimentos minerales, en la de dos décimas; los ternarios, en la proporción de tres décimas y los cuaternarios en la de cuatro décimas.

B) *Principio relativo a las especies de comestibles.* — En cada uno de los cuatro géneros de substancias precitadas hay determinadas especies que son esenciales. Así, entre las substancias diástaso-vitaminosas: cereales malteados, ensaladas, hortalizas, etc., el vino rigurosamente natural; entre los alimentos minerales, las frutas crudas, perfectamente maduras; entre los alimentos ternarios, la manteca fresca, las diversas harinas y féculas, el arroz, la patata y las leguminosas hidrocarbónicas frescas; finalmente, entre los alimentos cuaternarios (azoados), la carne (asada, a la parrilla o al horno), los pasteles, las criptógamas y el pan.

C) *Principio relativo a las cantidades.* — Para cada comida:

Substancias diástaso-vitaminosas	40	gramos
Alimentos minerales	80	>
Alimentos ternarios	120	>
Alimentos cuaternarios	160	>

Estas cantidades corresponden a una vida sedentaria. Es conveniente aumentarlas en una décima (por día, no por comida), por cada hora de trabajo muscular diario.

D) *Principio de exclusión.* — Todos los comestibles no comprendidos en la anterior designación perturban en mayor o menor proporción la elaboración del influjo nervioso o bien contribuyen a su dispersión, determinando, ora inútiles trepidaciones orgánicas, ora un cansancio de los mecanismos eliminadores. Por consiguiente, se procurará hacer de ellos un uso extremadamente moderado; aunque lo mejor sería la abstención absoluta.

Entre los cuatro tipos admitidos como base de ventilación de los temperamentos: el abdominal, el torácico, el muscular y el cerebral, al primero se le reconocen las funciones alimenticias consideradas como normales en sí, aunque excesivas. Pero lo que ordinariamente se llama «temperamento» experimenta una desviación que, progresivamente, vuelve a la normalidad, si, gradualmente también, se moderan las tendencias primitivas.

Para terminar, señalaremos aquí un error frecuente: la taquifagia; esto es, el acto de ingerir precipitadamente, sin masticar cuidadosamente. Como es natural, no tarda en producirse fatiga gástrica, fermentación y cierta debilidad, debida a que la asimilación de los alimentos, insuficientemente masticados, se efectúa penosamente y mal.

Como ha dicho muy bien un médico, la digestión comienza por la boca.

3. ESCLAVITUD ALCOHÓLICA

Día llegará en que a las personas que hoy luchan contra el alcoholismo se las perseguirá por el delito de «atentado contra la seguridad del Estado»; esto sucederá el día en que la propaganda de estas gentes implique un perjuicio para el Erario público. Por lo que al momento actual se refiere, sus esfuerzos no parecen inspirar mucha inquietud, tal es la persistencia general en inundar, ritualmente, el organismo humano de líquidos corrosivos, antes, durante y después de las comidas, no desperdiciando ocasión, fortuita o solemne, de hacerlo: el encuentro casual, la transacción afortunada o la fiesta a vuelo de campana, sirven por igual de pretexto para doblar y aun triplicar la dosis habitual.

Si de todos los hectolitros de aperitivos, de licores y de alcoholes diversos absorbidos en un día comenzásemos por eliminar la proporción que cada bebedor ha ingerido sin ser inducido a ello por un deseo personal y, por decirlo así, sin placer alguno, el balance de las destilerías señalaría, sin duda, un acentuado retroceso.

De diez veces, nueve se bebe, se deja uno arras-

trar a beber, por sugestión, por docilidad, dicho de otro modo, por falta de independencia, de seguridad y de autocontrol. Son raros los individuos que han contraído por sí mismos el hábito de la bebida. En su origen, este hábito sufre la influencia ajena y en él desempeña un papel muy importante el deseo de aprobación.

Luego, lentamente, la costumbre engendra la necesidad.

El tedio, la inacción y los pesares son los que conducen a las euforias alcohólicas a aquellos seres a quienes su carencia de cultura síquica deja inermes contra las grandes o pequeñas causas de desorganización.

Creemos que a nuestra obra corresponde más bien la misión de prevenir que la de curar: le corresponde orientar el esfuerzo reaccionador de los lectores que a veces caen en el exceso y que quisieran, en lo sucesivo, ser fuertes y poder resistir la tentación.

La táctica a seguir es sencilla: hay que comenzar por atacar el factor uso. Si te tienta cualquiera de los productos de la industria enológica o alcohólica usa de él moderadamente y únicamente cuando te halles solo. En sociedad, en el café, en los banquetes, etc., obstínate en no beber más que aguas minerales. Incluso debes sacar partido de la insistencia con que, indudablemente, se tratará de tentarte: ejercítate en combatirla y defraudar-

la. Si alguien llena tu vaso, déjalo intacto; su contenido será más inofensivo dentro del recipiente que en contacto con tus vísceras. Si, realmente experimentas el deseo de beber, aguarda a la salida para satisfacerlo, pero muéstrate inquebrantable ante las personas que te rodeen.

Tras de haber adquirido así la invulnerabilidad respecto a la influencia ajena, tu firmeza, vencida por tus propios esfuerzos, dominará fácilmente las veleidades e incluso las exigencias de tus propios apetitos.

4. LOS ABUSOS SEXUALES

La posibilidad de gobernar el instinto genésico, es decir, de satisfacerlo exclusivamente en la medida que se considere conveniente, no ofrece científicamente duda alguna. Contrariamente a lo preconizado por un viejo *a priori*, ya en desuso, la mayor parte de los actuales especialistas de sexología se muestran unánimes en declarar que la abstención prolongada, y aun definitiva, no ofrece peligro alguno. A nuestro juicio — basado en veinticinco años de observación —, si la continencia, incluso sin enojosos epifenómenos fisiológicos, da lugar a trastornos de sicosis y de neurosis, cuando se observa contra la propia voluntad, cuando es impuesta, contrariamente, no ofrece ningún pe-

ligro cuando es deliberadamente adoptada y mantenida.

La opinión general exagera de una manera insensata la imperiosidad del instinto sexual. Los casos en que, a consecuencia de ciertas anomalías constitucionales (hipertrofia, hiperfuncionamiento), la vehemencia de la avidez genésica se muestra realmente incoercible, no alcanzan más que una proporción insignificante. Pero, por sugestión o autosugestión, mucha gente ve una exigencia en lo que no es otra cosa que una sollicitación, y se imagina verse reducida a postrarse ante un poder irresistible, cuando en realidad es presa de una serie de reflejos *situados bajo la dependencia del pensamiento*, nada fuertes a poco que éste se muestre resuelto a dominarlos.

Si es cierto que «la repetición hace la fuerza de la sugestión», nada hay, pues, de sorprendente en este estado de espíritu. Desde la adolescencia, incluso desde la infancia, el hombre oye decir, de mil diversas maneras, que el amor (entiéndase, la sexualidad) reina sobre todos los destinos, que constituye un manantial inagotable de belleza y que figura en primer término en las preocupaciones de todos los seres: conversaciones, lecturas, espectáculos y *apariencias*, todo parece conspirar para impresionar la imaginación de la gente joven.

La misma experiencia no siempre consigue mo-

dificar aquellos pensamientos que, irreflexivamente, nos forjamos acerca del verdadero valor del amor. Aunque sorprendidos del abismo que separa la realidad de las fantasmagorías imaginativas, la mayor parte de los individuos persisten en hipnotizar su entendimiento con dichas fantasmagorías y continúan atormentados por el impulso irresistible de correr en pos de una mera felicidad, cuya esperanza renace y se desvanece incesantemente.

Independientemente de esto existe el prejuicio de la inferioridad o del ridículo, atribuido, no solamente a la abstención, sino también a la simple moderación; y, como réplica, existe también el del valor atlético de los que baten «records», para los cuales el número de los trabajos de Hércules resulta una cifra muy por debajo de una media verdaderamente viril.

Lo primero que hay que hacer, si verdaderamente se quiere subordinar el instinto sexual, es rechazar, de una vez para siempre, todas esas concepciones banales que acabamos de evocar. En segundo lugar, se hace precisa una reglamentación alimenticia, procurando suprimir todas las sustancias y estimulantes erógenos. En tercer lugar, una ordenación regular de las horas de actividad y de descanso, lo cual evitará a la vez, los peligros inherentes a la ensoñación y a las incitaciones externas.

En cuanto a las sollicitaciones reflejas del ins-

tinto, aunque vayan acompañadas de un trastorno emotivoimaginativo de carácter perentorio, se desvanecen con sorprendente rapidez a poco que el individuo se esfuerce en no tomarlas en consideración.

Queda un punto por considerar: el de las traiciones nocturnas del aparato genital. Determinados autores consideran estas sorpresas como inevitables y, desde luego, sin importancia. No somos nosotros de este parecer. No se trata de un fenómeno normal, sino de una manifestación mórbida en la determinación de la cual tiene su parte respectiva el exceso de nutrición, la plenitud véscorrectal (que una higiene nacional sabe evitar), y la pasividad moral (1).

Nada diremos de los hábitos de autoerotismo, considerándolos susceptibles de un tratamiento especial.

5. LOS ESTUPEFACIENTES Y DISOLVENTES

El uso habitual de los alcaloides reputados eufóricos, si es relativamente reciente, puede ser combatido por el propio interesado, sustituyendo el estupefaciente en cuestión por un producto menos nocivo el cual, a su vez, será reemplazado por otro, menos pernicioso todavía, etc. Puede procederse también por medio de una disminución pro-

(1) La hipertonia del parasimpático, desde luego, predispone enojosamente. Véase el capítulo siguiente.

gresiva de las dosis. Además, siempre ayuda al paciente una intervención sicoterápica. Por una parte, aporta un estímulo general y, por otra, secunda sus esfuerzos. Menos grave, en principio, el uso inmoderado del tabaco, aniquila, no obstante, la fluidez intelectual, oscurece la voluntad y provoca trastornos orgánicos, mortales en ocasión. Un fumador esclavo de su manía hasta la obsesión, si quiere libertarse del vicio que le domina, comenzará por hacer mediar un cuarto de hora entre uno y otro cigarrillo o pipa que fume. Este intervalo será aumentado, en fracciones de un cuarto de hora, hasta llegar a las dos horas. Al llegar a este punto, la partida estará ganada.

Y en cuanto al hombre que sea bastante consciente para poner el dominio de sí mismo por encima de todas sus inclinaciones, no tendrá más que seguir la regla siguiente: abstenerse de fumar un día por semana, una semana por mes y un mes por año...

6. EL JUEGO

El juego atrae a los amantes de emociones, a los que buscan fáciles lucros y a ciertos sicópatas que experimentan cierto alivio desde el momento en que su pensamiento, circunstancialmente solicitado, les abandona. No incurriremos en la

candorosidad de creer — por lo menos con la sola ayuda de un libro — que podremos hacer que el jugador habitual deje de serlo. Al dirigirnos al lector de buena voluntad que quiere desarrollar el poder rector de su voluntad deliberada, le invitamos a abstenerse de toda clase de juego de azar, ya que éstos tienden a desordenar el inconsciente, en lugar de disciplinarlo.

7. LOS DESARREGLOS

Ciertos estudiantes hacen alternar los trimestres de holganza con los meses de estudio intenso. En el mundo de los negocios vemos igualmente hombres que malgastan su tiempo durante largos períodos, a los cuales suceden otros, en los que se entregan a un trabajo agotador. Estas alternativas son poco apropiadas para la cultura y el imperio de uno mismo.

En la regularidad es donde se hallarán las más serias ventajas. La regularidad de las horas de reposo facilita el sueño. La de las horas de trabajo predispone favorablemente las facultades. La fijeza de los momentos consagrados a las comidas favorece el apetito y la digestión.

La observación de un horario puede parecer una cosa tiránica, como, desde luego, lo parece toda disciplina; pero ayuda poderosamente al

autocontrol general y presta la posibilidad de llevar a cabo, sin fatiga apreciable, vastos proyectos.

CAPÍTULO IV

El gobierno del organismo

1. *Obstáculos interiores.* - 2. *Condiciones esenciales para obtener una mejoría.* - 3. *La línea de menor resistencia.* - 4. *El simpático.* - 5. *La cuestión de las glándulas.* - 6. *Escollos.* - 7. *Autoinfluencia síquica.*

1. OBSTÁCULOS INTERIORES

El equilibrio orgánico perfecto y estable es excepcional hasta en aquellos individuos que son lo suficiente dueños de sí mismos para evitar toda imprudencia. Por regla general, todos los individuos, a intervalos más o menos dilatados, sufren el asedio patógeno que origina la enfermedad aguda, y, por otra parte, los estigmas hereditarios se manifiestan en forma de una tendencia crónica, más o menos acentuada, de la anormalidad funcional de uno o varios órganos. No se sigue de aquí, empero, que las crisis agudas deban ser consideradas como fatalidades periódicas ineluctables, y tampoco es cierto que no sea posible recurrir contra la herencia. Toda persona resuelta a captar y obedecer los mandatos de sus mecanismos internos, puede inmunizarse en gran proporción y mejorar considerablemente su terreno orgánico primitivo.

Para conseguirlo se hace preciso un mínimo de conocimientos fisiológicos, una exacta valora-

ción de los puntos flacos y de las posibilidades naturales del individuo y cierta previsión y firmeza.

Nos asiste más de una razón para que tratemos de fortificar nuestros medios de defensa contra las perturbaciones internas. El dolor, en sí, fatiga y deprime sin utilidad alguna; las interrupciones de la actividad, independientemente de sus consecuencias materiales inmediatas, van generalmente seguidas de un penoso estadio de readaptación; las tendencias diatésicas se afirman prematuramente, si, desde el comienzo de la vida, no se trata de yugarlas.

Los malestares leves y las pequeñas insuficiencias orgánicas ocasionan depresiones poco favorables al desenvolvimiento síquico; he aquí ya un motivo para que tratemos de combatirlos. Además, estas reacciones, en apariencia sin importancia, tienen siempre un valor sintomatológico: denuncian cierto desarreglo, cuyo origen es conveniente investigar, al objeto de evitar que se agrave.

2. CONDICIONES ESENCIALES PARA OBTENER UNA MEJORÍA

Ni que decir tiene que, ante todo, se impone la observancia de las indicaciones que dejamos señaladas en el capítulo III de esta obra: hay que

suprimir toda disipación, todo exceso. Pero, para la mayoría de los individuos, no basta con repudiar esos grandes errores. El hombre construido con materiales resistentes y dotado, además, de inmunidades naturales, puede gozar una vida de perfecta salud si se atiene a las abstenciones que hemos mencionado. Pero el hombre de constitución mediana, y más aún, débil, no solamente debe evitar todo exceso funcional, sino también tratar de establecer su equilibrio interno y fortificar su vitalidad. Esta clase de hombres tienen, además, que regular su método de vida de manera que compense su principal tendencia patológica.

Los medios más seguros de intensificación vital, independientemente de la reglamentación alimenticia, son hoy sumamente conocidos: la actividad respiratoria, el movimiento, la hidroterapia y helioterapia, universalmente recomendadas, desempeñarán — así hay que esperarlo —, en un porvenir próximo, un papel muy importante entre las prácticas de higiene.

He aquí aquellas indicaciones elementales que todo lector debería poner en práctica inmediatamente:

I. Asegurarse de que el desarrollo de su caja torácica y el tono de sus pectorales satisfacen las exigencias de una buena hematosi. Consultar a este respecto con un especialista calificado.

II. Educar la función respiratoria, mediante

un entrenamiento progresivo, razonablemente dosificado.

III. Practicar, por lo menos durante veinte minutos diarios, la respiración profunda, no precisamente haciendo inspiraciones forzadas, sino, antes bien, estudiando la manera de ir extendiendo gradualmente la amplitud de los tiempos activo y pasivo de la respiración, después de dos intervalos, uno preinspiratorio y otro postinspiratorio.

IV. Pasar diariamente tantas horas, y tantas semanas por año, como pueda, al aire libre.

V. Huir de los lugares cerrados excesivamente cálidos y superpoblados, en los que el aire está viciado.

VI. Procurar respirar, cuando duerma, el aire del exterior. Incluso en los grandes centros, el aire de la noche recobra cierta pureza relativa, la cual compensa, en determinada proporción, los efluvios malsanos del día.

VII. Tener la dentadura en perfecto estado y limpiarla meticulosamente.

VIII. Higienizar mañana y tarde la garganta y faringe por medio de rápidos lavados con un líquido adecuado. De esta suerte se suprimirán los eritemas, las inflamaciones anginosas y las flujiones neumáticas, que degeneran en bronquitis más o menos gripales.

IX. Diariamente, todos los músculos del cuerpo deben trabajar cuando menos el tiempo necesario

para determinar la exudación general. De esta manera los metabolismos funcionan armoniosamente y los plasmas se liberan de un contingente de toxinas, cuya acumulación, tarde o temprano, engendraría una de esas «crisis de limpieza», que se llaman enfermedades agudas.

X. Estimular el sistema circulatorio y la perspiración, mediante efusiones, calientes primero, tibias después y más tarde frías. Tres minutos diarios son suficientes.

XI. La exposición prudente y progresiva del cuerpo a los rayos del sol, bajo dirección facultativa (pues la dosificación conveniente difiere, según los casos), revitaliza poderosamente. Independientemente de esta helioterapia integral, y durante una gran parte del año, puede procurarse — durante las idas y venidas cotidianas — ponerse de espaldas al sol, siempre y cuando la cabeza esté debidamente protegida.

XII. Negar toda concesión al insomnio. Es absolutamente preciso dormir, sin interrupción, un mínimo de siete horas. Las constituciones delicadas requieren algunas horas más de reposo. Sin éste, todas las resistencias orgánicas se debilitan.

3. LA LÍNEA DE MENOR RESISTENCIA

Sabido es que la resistencia de una cadena es igual a la del más débil de sus eslabones. Esto presenta alguna analogía con la condición del ser humano. Tanto en los hombres robustos como en los enclenques se observa que los decaimientos, frecuentes o tardíos, tienen una zona de actividad. El diagnóstico precoz de esta zona, seguido de observaciones especiales, puede ir mejorando, de año en año, la línea de menor resistencia. Nunca la autoobservación podría equipararse al inventario detallado y a las valoraciones precisas que hace el fisiólogo experto, ni a los exámenes objetivos de tipo análogo a los que la mayor parte de las compañías de seguros someten a los futuros asegurados.

No obstante, la tendencia patológica casi siempre se define nítidamente desde la infancia. De una manera general y en ocasión de un período de *surmenage* o de excesos, o bien de bruscas variaciones atmosféricas, etc., es posible percibir si el término de las intoxicaciones o depresiones afecta en particular a:

Los aparatos y mecanismos respiratorios: garganta, bronquios, pulmones y pleura;

Los aparatos y mecanismos digestivos: estómago, intestinos, hígado, páncreas;

Los aparatos y mecanismos cardiovasculares: corazón, vasos centrífugos y vasos centrípetos;

Los órganos y procesos eliminatorios: riñones, piel, mucosas.

Una vez determinada la línea de menor resistencia, se tratará de distinguir, cuanto más distintamente mejor, el órgano y la modalidad funcional que parecen principalmente requerir una vigilancia, una reeducación o un tratamiento destinados a compensar su sensibilidad.

4. EL SIMPÁTICO

Los diversos trastornos de cada uno de los sistemas funcionales (función respiratoria, funciones de nutrición, funciones de irrigación sanguínea y funciones de eliminación) pueden proceder de una anomalía constitutiva de los tejidos. En este caso entra en juego el equilibrio fisicoquímico de la célula. Pueden proceder también de un desarreglo del simpático: aunque normalmente constituidos, los órganos sufren entonces la consecuencia de un desequilibrio del sistema nervioso vegetativo. En este otro caso existe aceleración de diversos mecanismos y retardo de otros procesos internos.

Las trepidaciones síquicas, producidas por las

aceleraciones e inhibiciones de origen simpático, hacen fracasar, al principio, toda tentativa de dominio sobre uno mismo. Es menester conocerlas, al objeto de poder interpretarlas justamente y discernir con seguridad las medidas adecuadas para combatir las.

La hipertónfa del simpático propiamente dicho, (tipo simpácticotónico), da lugar al carácter siguiente:

«El simpácticotónico — dice el doctor A. C. Guillaume (1) — es de natural violento, arrebatado, excesivo en todo, en sus actos, en sus sentimientos — amistad o enemistad —, en sus pasiones, en sus opiniones, etc. Se acuesta tarde y se levanta temprano; jamás se encuentra fatigado y puede decirse que nunca siente necesidad de reposar, pues nunca tiene sueño. Es fogoso en el trabajo (frecuentemente sin gran sentido de coordinación ni de continuidad consciente) y esta fogosidad se manifiesta también en sus ideas. Viene a ser una especie de tipo receloso, que va sin cesar detrás de sus subordinados, controlando, espionando e incluso estimulando sus actividades y pagándose ampliamente de su persona. Como quiera que este paciente no se percata de que la actividad general no corre parejas con la suya,

(1) A. C. Guillaume, *Vagotonies, Sympathicotonies, Neurotonies*.

trastorna toda suerte de combinaciones y, por efecto de su agitación febril, que quiere verse satisfecha apenas se ha manifestado, más bien es un estorbo que una ayuda.»

Físicamente la simpáticotonía se manifiesta por una tendencia a la exoftalmia (los globos oculares salientes), midriasis (dilatación anormal de la pupila con inmovilidad del iris), sequedad de la piel y de la boca, taquicardia e hipertensión arterial. El simpáticotónico está sujeto a avalanchas diarréicas, a la criofobia, a la poliuria, etc., mediante crisis.

La hipertonía del sistema parasimpático (tipo vagotónico) se traduce, moralmente, así:

«El carácter de los vagotónicos es el de unos individuos deprimidos, vacilantes, timoratos, apáticos y tristes, cuyo pensamiento está ensombrecido por negras ideas: temor a enfermedades graves y tendencia al pesimismo en cuanto a los actos y fenómenos de la vida. Tanto en lo moral como en lo físico, son unos seres premiosos y somnolientos.

»Frecuentemente fatigados, siempre invadidos por el tedio, sólo aspiran a acostarse lo antes posible; jamás sienten la tentación de levantarse, y tanto los esfuerzos intelectuales como los físicos les repugnan. Bien es verdad que estos seres carecen de toda resistencia a la fatiga. Tienen el cerebro vacío; experimentan vértigos y desvanecimientos y se hallan en un estado de permanente

dolor de cabeza, especie de cefalea atenuada, predominante en la región frontal y sobre todo en la occipital. Tanto la sensibilidad física como la moral de estos seres aparece frecuentemente embotada, colindando con la dejadez y el abandono, si bien con tendencia a evolucionar hacia los estados morales depresivos, el abatimiento y las fobias» (1).

Físicamente, según expone A. C. Guillaume, el vagotónico experimenta:

1. — Trastornos digestivos: estado nauseabundo, sensación de opresión torácica o epigástrica, vómitos frecuentes y constipación por espasmo;

2. — Trastornos cardiocirculatorios: inestabilidad cardiovascular, especialmente en la frecuencia del corazón; alternativas de arritmia y de braquicardia; circulación periférica defectuosa; tendencia a la estagnación venosa y tensión arterial, generalmente baja; y

3. — Trastornos respiratorios: respiración lenta, sensación de opresión, de molestia y de opresión torácica. Por la noche sufre crisis de sofocación.

Entre otros síntomas, manifiestan también apatitud a abundantes y frecuentes transpiraciones y a una salivación considerable.

Se concibe que el vagotónico, en la lucha contra

(1) A. C. Guillaume, obra citada.

tencia desalentadora, lo mismo que el simpático-tónico, que se aplica a dominar su agitación, su tendencia a lo inconexo y sus impulsos. Uno y otro hallarán en el médico especialista una ayuda terapéutica merced a la cual lograrán que sus esfuerzos engendren un pleno equilibrio.

5. LA CUESTIÓN DE LAS GLÁNDULAS

Es sabido que las sustancias vertidas en la sangre por las glándulas de secreción interna (hipófisis, timo, tiroides, paratiroides, suprarrenales, sexuales, etc.) desempeñan un gran papel vital. La insuficiencia o exageración de una sola de estas glándulas basta para crear perturbaciones que no será posible corregir sin un tratamiento apropiado. Particularmente, la insuficiencia tiroidea o subrenal origina graves atonías y da lugar a una forma de la pereza realmente patológica. Afortunadamente, siempre existen posibilidades de amplias mejoras y frecuentemente de curación absoluta, merced a un tratamiento opoterápico adecuado.

6. ESCOLLOS

Todos aquellos seres para quienes sus trastornos y debilidades constituyen otros tantos obs-

táculos, que tratan de vencer, deberían, además de acudir inmediatamente a los cuidados del médico, aplicarse a adquirir conocimientos fisiológicos bastante completos, que les permitiesen comprender perfectamente su caso, con el fin de conservar cierta iniciativa en la adopción del tratamiento que mejor les convenga, y de evitarse las decepciones inseparables a la adopción exclusiva de un sistema terapéutico erigido en panacea.

Esperarlo todo de las diluciones homeopáticas; entregarse por entero al uso de especialidades alopáticas; buscar un milagro rejuvenecedor en las solas prácticas naturistas; pedir a la sicoterapia lo que corresponde a la opoterapia; pretender, en suma, haber conseguido reformas fisiológicas definitivas, cuando a veces son necesarios años enteros para poder modificar ampliamente un terreno diatésico, son otros tantos errores que conducen a abrumadoras decepciones, seguidas de esos desalientos tan difíciles de combatir.

Cierto es que la homeopatía produce excelentes resultados en casos en que habían fracasado otros medicamentos. Pero ¿es siempre conveniente? Exactamente en la misma proporción que los restantes métodos. También las disciplinas naturistas, convenientemente adaptadas a las resistencias individuales, dan excelentes resultados. Mas ¿se debe, por ello, adoptarlas de un modo exclusivo? El magnetismo, la electricidad, el masaje, el hip-

notismo y la sugestión están también indicados. Pero, ¿por ventura su utilización debe suponer un absoluto desdén por todo otro coadyuvante curativo? El arsenal opoterápico, el antiguo formulismo de la banal farmacia, ofrece en ocasiones substancias sumamente apreciables y aun sin equivalencia; pero ¿acaso el médico se sujetará al repertorio generalmente admitido, en nombre de un vulgar y estrecho criterio conformista?...

En la mayoría de los casos, «la asociación de diversos métodos terapéuticos triunfa de ciertos desórdenes agudos o crónicos más rápida y completamente que el empleo de un solo grupo de medios». La medicina exclusivista puede, pues, ser considerada como un escollo enojoso.

A los seres normales se les presenta otro escollo, contra el cual se despedazan organismos aptos para un bello equilibrio. Nos referimos al concepto místico del esfuerzo deportivo violento. Los deportes atléticos requieren constituciones atléticas. No obstante, millares de muchachos, cuya vitalidad media no podría soportar, sin riesgo, los excesos de un gran *surmenage*, se entregan a ellos frenéticamente, firmemente convencidos de que se fortifican. Estos muchachos se imponen, por consiguiente, un desgaste de energía que excede con mucho a sus posibilidades vitales, y si consiguen hipertrofiar su sistema muscular es a expensas de su simpático y de su siquismo.

De la misma manera que hemos tenido ocasión de comprobar casos de vegetarianos estrictos, los cuales, al cabo de diez o quince años de régimen vegetal, se han visto sorprendidos al ver que se les apreciaban lesiones tuberculosas, precisamente cuando ellos, confiados en las afirmaciones de las doctrinas del vegetarianismo, se creían inmunizados de derecho por su frugalidad, también hemos asistido más de una vez a la ruina de brillantes *sportsmen*, cuyas atonías cerebrales y órgano-vegetativas hubiesen podido evitarse mediante la elección de un género de ejercicio físico más en relación con sus posibilidades vitales.

7. LA AUTOINFLUENCIA SÍQUICA

La influencia del pensamiento y de la voluntad sobre el organismo no ofrece ninguna duda; y, cualesquiera que sean las irregularidades que se puedan sufrir, la orientación de la moral contribuye, en muy amplia medida, a amplificarlas o atenuarlas. Un ser débil que aliente en sí mismo una ardiente avidez de vigor, se autosugestiona admirablemente. Un enfermo firmemente resuelto a recurrir a todo con tal de recobrar su perfecto equilibrio, activa, sin duda, estos mecanismos au-

to curativos, que nosotros hemos tratado a fondo en una obra anterior (1).

El poder directo del siquismo sobre los órganos, las funciones y los tejidos, puede llegar hasta a determinar, con gran precisión, efectos profundamente modificativos, especialmente regularizaciones, invigorizaciones y restauraciones rápidas a veces: también se conocen casos de instantáneas. Las prácticas de autosicoterapia están, pues, perfectamente justificadas. Pero estas prácticas suponen, bien condiciones síquicas excepcionales, bien una cultura especial y un entrenamiento que requieren, con anterioridad a todo autotratamiento, estudios y trabajo práctico.

(1) *Método Práctico de Autosugestión*. Publicado en esta misma editorial.

CAPÍTULO V

Los estados síquicos negativos

1. *Definición.* - 2. *La envidia.* - 3. *La vanidad.* — 4. *Curiosidades inútiles.* - 5. *Falsas imputaciones.* - 6. *Los resentimientos.* - 7. *Las inhibiciones.*

1. DEFINICIÓN

Sabido es que en el espacio de veinticuatro horas elaboramos una cantidad de influjo nervioso, variable en cada caso, pero limitada en todos ellos. Este igente, difundido por el simpático en las profundidades viscerales, propulsa los órganos de la vida vegetativa. Buena parte de las destemplanzas físicas se explican por el solo hecho de que el *amperaje* es demasiado débil o el *voltaje* hartamente inestable. Por otra parte, la energía síquica, substrato del influjo nervioso, se halla en la base de la actividad voluntaria, en las funciones cerebrales, en las facultades discernidoras y realizadoras. Cuando «nuestras fuerzas nos traicionan» frente a cualquier iniciativa a seguir, frente a cualquier acto a realizar, frente a cualquier esfuerzo que no nos resolvemos a efectuar, aunque sea evidentemente necesario, ocurre que el potencial de energía síquica ha perdido vigor.

Como buenos tayloristas (1) individuales, po-

(1) Es decir, utilitarios. — (N. del T.)

nemos el mayor empeño en evitar los estados de alma que acaparan inútilmente una parte de nuestra energía mental, y aun más aquellos estados que la conducen por vericuetos originadores de perturbaciones internas o externas.

La eliminación de esos estados constituye una fase importante del «dominio de sí mismo».

2. LA ENVIDIA

Es éste un sentimiento de descontento, de disgusto, incluso de pesar, que se resiente de las ventajas, del triunfo o de la felicidad del prójimo. Es un sentimiento intermedio entre los celos y el odio. Los moralistas reprueban la envidia desde su particular punto de vista. Seguramente un filósofo podría especular acerca de la inanidad de semejante sentimiento, puesto que nadie sabe valorar la medida exacta de felicidad y de serenidad de que gozan nuestros semejantes, ni la verdadera proporción de adversidad que hay en toda existencia. Imaginémos un hombre que posea, a la vez, juventud, belleza, vigor, inteligencia, cultura, poder y riquezas... Todo esto no implicará necesariamente una existencia venturosa.

Si después de haber interrogado a la filosofía, interrogamos a un fisiólogo, éste nos dirá que el descontento envidioso, lo mismo que la irritación

y que el odio, reacciona sobre los humores y da lugar a una intoxicación endógena.

Desde el punto de vista de la influencia intermental (1), la irradiación subsiguiente de los pensamientos agresivos despierta o fortifica los antagonismos ambientales e incluso imanta las causalidades desfavorables. Finalmente, la envidia constituye una desviación estéril de la avidez (2): para suscitar resultados positivos, debe ser orientada hacia los bienes que deseamos y hacia la adquisición de los méritos merced a los cuales se consiguen dichos bienes. Si se permite que esta consideración sea substituida por sentimientos de envidia, teniendo en cuenta que sólo la envidia de las cosas es operante, se consiente en la desorganización de un dinamismo que es preferible reservar para el desarrollo de nuestros medios de acción.

3. LA VANIDAD

Reviste la vanidad mil formas distintas, pero todas ellas tienen de común que siempre suponen una pérdida de energía síquica. ¿Hay algo más vano que ese derroche de imaginación, de ingenio

(1) Véanse, *Hipnotismo a distancia*, *La Transmisión del Pensamiento* y *La Sugestión mental*, publicados por esta misma editorial.

(2) Véase capítulo primero, párrafo V.

y de persuasión encaminado a inspirar admiración o conseguir el aplauso ajeno?

Quien de tan extravagante manera interpreta su personalidad, llega frecuentemente a sacrificar objetivos de la mayor importancia; tiempo e incluso dinero. El pueril afán de producir asombro en un amigo, o de aparecer como hombre bien informado, puede hacerle interrumpir cualquier trabajo importante y obligarle a tomar un coche y correr a casa del amigo para comunicarle cualquier noticia, contando con que éste, al oírla, se mostrará sorprendido.

Puede considerarse legítima — como «estímulo para hacer el bien» — la perspectiva de los testimonios de consideración que se reciban al referir cualquier acción, verdaderamente dotada de valor, que ponga en evidencia una superioridad adquirida. Consentir en la exposición del propio mérito no es, a la postre, más que una exteriorización inútil. Son tan manifiestamente débiles las alabanzas y lisonjas, que *todos los hombres de carácter sienten por ellas profunda aversión*.

Pero cuando la vanidad se hace disolvente en extremo es cuando el individuo trata de aparentar: de aparentar saber aquello de lo que no tiene un conocimiento profundo; aparentar poseer más de lo que en realidad tiene; aparentar poder realizar lo que está fuera del límite de sus posibilidades, etc. Hay aquí, no solamente despilfarro de

energía, sino también enviciamiento del sentido de la justa valoración. Además, quienes se complacen en el verbalismo amplificador y en las divagaciones, pierden, más o menos, de vista la realidad. He aquí por qué muchos se imaginan haber llegado antes de haber partido, sencillamente, porque acaban por creer sus propias mentiras, aquello de que se jactan.

También es frecuente ver personas que, en el curso de una discusión, se animan y aun exaltan, no obstante que muchas veces el tema de la discusión carezca de interés. Lo hacen impulsados únicamente por el afán de sostener su opinión y de demostrar «que tienen razón». El adepto de la cultura síquica pone cuidado en evitar esta especie de desgaste mental que no tiene otra finalidad que una pueril satisfacción vanidosa. Si practica la autovigilancia recomendada en el capítulo II y si cultiva asiduamente la atención voluntaria, no permitirá que su pensamiento se aparte de sus preocupaciones primordiales en favor de insignificantes discusiones. Al hombre dueño de sí mismo no le conviene otro género de ejercicio oral que un cambio de impresiones, deliberadamente decidido y que guarde relación con la obra cuya realización persigue.

4. CURIOSIDADES INÚTILES

El niño que va y viene, sin cesar, por una habitación, que contempla un objeto, lo palpa, lo sopea, lo lleva a la boca y lo deja, para interesarse seguidamente por otro, que trata de alcanzar encaramándose hacia el lugar donde se halla, situado fuera de su alcance, se acostumbra inconscientemente a conocer el mundo exterior: su curiosidad debe ser vigilada y orientada, no reprimida. El adolescente, el adulto que trata de explicarse un fenómeno cuyos factores integrantes le intrigan, manifiesta lo que nosotros llamamos avidez de conocimiento, forma superlativa de la curiosidad. Este espíritu de investigación nada tiene de común con la constante preocupación de ciertos individuos que espían los actos y gestos de sus semejantes, se ingenian en evaluar sus posibilidades, en escrutar su vida privada y en vigilar o interpretar sus ademanes habituales o excepcionales. Extraña manía ésta, muy espontánea, sin duda, puesto que se observa en todas las latitudes.

¿Cuáles son sus móviles?

En primer lugar, cierta vacuidad de espíritu,

algo de infantilismo de las facultades superiores, la ausencia de un objetivo personal importante y, en una palabra, el tedio. En segundo lugar, el afán de descubrir en la vida del vecino aquello que escapa a la perspicacia de los demás, con objeto de producir asombro, y de captarse el interés y la aprobación de aquellas personas a quienes se reservan las primicias del descubrimiento: vanidad, en suma. Seguidamente, la malsana alegría de poder discernir en la situación o en la conducta de sus semejantes faltas o debilidades que permitan, bien enorgullecerse de haber escapado a unas u otras, bien buscar compensación o indulgencia si se las comparte. Finalmente, la curiosidad procura en todo momento el derivativo por el cual sus devotos se dejan apartar de sus deberes del momento, deberes de los que se ven libres porque no se acuerdan de ellos.

El lector ha comprendido ya que estos extravíos, incompatibles con el dominio de sí mismo, arrastran a una esterilización síquica inevitable.

5. FALSAS IMPUTACIONES

Comúnmente se dice que únicamente aquellos que no hacen nada no incurren jamás en error. En ocasiones, hasta el más educado comete una falta de tacto; el más fuerte experimenta un des-

fallecimiento y el más atento comete un grave error. Dicho esto, rechazemos toda tendencia a justificarnos si se nos dirige un reproche. Saber reconocer fríamente los propios errores testimonia lúcida posesión de sí mismo y firmeza de voluntad. Contrariamente a esto, la educación familiar y escolar nos hace tender a aquello de que «ojos que no ven, corazón que no siente», y crea mentalidades más celosas de evitar el reproche que de conducirse de manera que no haya lugar a éste. Al niño sorprendido en falta sólo le preocupa hallar una explicación ingeniosa en virtud de la cual las manifestaciones de tal o cual torpeza sean imputadas a incidentes de los que no pueda aparecer personalmente responsable. Muchos hombres persisten en esta costumbre a lo largo de la vida. Sin embargo, salir del atolladero por medio de excusas, improvisadas más o menos habilidosamente, testimonia, en el fondo una falta de positivismo y de voluntad. Todos tenemos un esencial interés en ser capaces de poder llenar lealmente, íntegramente, nuestros deberes para con nuestros semejantes. En un orden de ideas análogo, es posible también vigilar el curso del pensamiento en el momento en que, sintiéndose impulsado a adoptar una decisión, trata de justificar su fundamento. Ocultar los verdaderos móviles (aquello que uno no se atreve a confesarse a sí mismo) acudiendo a complacencias de la ima-

ginación, es alterar voluntariamente los mecanismos del propio juicio.

«Cultivad el pensamiento recto — dice Paul Weller (1) — sin desviación; la honradez absoluta, la inquietud de la más pura verdad. Valorad vuestros móviles, sin subterfugios. Esforzaos en ver constantemente claro en vosotros mismos.»

Semejantes principios no tienen solamente un valor moral: la práctica de los mismos asegura una buena síntesis mental, un juicio claro y una imperturbable serenidad.

6. LOS RESENTIMIENTOS

La vida social no se desliza sin conflictos, o por lo menos sin ocasiones que den lugar a ellos. Algunos de éstos, a menos que uno se halle determinado a interpretarlos fríamente, pueden dar ocasión a obsesionantes animosidades. No siempre depende de nosotros evitar las incorrecciones de las personas faltas de tacto: apreciaciones injustas, debidas a la parcialidad; insultos de los impulsivos, palabras o actos deliberadamente hostiles o ciertas aversiones ciegas. Pero sí depende de nuestra inteligencia el oponerles una impasibilidad sistemática, una estrategia objetiva y la firme resolución de preocuparse de ellos solamente

(1) Paul Weller, *Personal Magnetism*.

en la proporción indispensable para ponerse prácticamente fuera de su alcance. No permitid que nadie os induzca a consagrar tiempo y energía a la búsqueda de una respuesta o a la determinación de vanas represalias. El conservar un rencor, los arrebatos del odio y las tenebrosas meditaciones de instinto de venganza, equivalen a un autodesorden consentido en honor del adversario.

Además, es preciso recordar que los seres humanos irradiamos, a través de la distancia, una influencia intermental (1) que da a los pensamientos agresivos, aunque estén justificados, un poder captador de pensamientos análogos.

«Los seres humanos son fuerzas que accionan y reaccionan unas sobre otras, en bien o en mal — dice Prentice Mulford —. A través de eso que la ignorancia llama *espacio vacío* existe un agente invisible que vincula a los hombres y a los seres. En este sentido puede decirse que todas las formas de la vida son solidarias entre sí. Todos somos *miembros de un mismo cuerpo*. Un mal pensamiento o una mala acción es una pulsación dolorosa que vibra a través de miríadas de organismos.»

«El odio — añade el mismo autor — es, sencillamente, fuerza obligada a hacerse pedazos por sí misma, pues el odio es una fuerza destructiva.

(1) Véase del mismo autor *El poder de la Voluntad*.

Por el contrario, la benevolencia general es constructiva y hace al hombre cada vez más fuerte. El odio abate. La buena voluntad para con todos atrae de todos aquellos con quienes se pone en contacto elementos saludables y edificantes. Si pudieseis ver los elementos activos, volando de esos seres hacia vosotros, en su simpatía, os parecería como delicados arroyuelos de vida. Por el contrario, los elementos odiosos que podéis incitar en los demás parecerían lanzarse sobre vosotros en forma de rayos sombríos, de una substancia nociva y venenosa.

Al enviar a quien os detesta un pensamiento de odio, no hacéis más que acrecer el poder de este elemento, porque esos dos elementos, opuestos y peligrosos, se encuentran y mezclan, accionan y reaccionan sobre aquellos que los emitieron y nutren sin cesar su fuerza combativa, hasta que llega el momento en que uno u otro se agota. El propio interés debiera impedir a las gentes odiarse.»

La experiencia confirma estas afirmaciones, lo mismo que el estudio experimental de los fenómenos telesíquicos.

Desde el punto de vista puramente positivista, ¿no es de desear cultivar suficientemente el imperio sobre sí mismo para hacerse cerebralmente, inaccesible a las reacciones que determinan en el hombre ordinario los antagonismos de toda naturaleza y, sobre todo, los emanados del prójimo...?

7. LAS INHIBICIONES

La práctica de las indicaciones precedentes y, en general, de todas cuantas se relacionan con el gobierno de sí mismo, no se efectúa de modo definitivo sino tras de un período, más o menos largo, durante el cual existe lucha entre los automatismos adquiridos y el pensamiento nuevo.

En primer lugar es preciso vencer el desaliento inicial, que incesantemente trata de reconquistar al espíritu cada vez que éste se independiza. En los primeros tiempos estos ataques se repiten con gran frecuencia; pero, a fuerza de vigilarlos y reprimirlos, sus añagazas se hacen de vez en vez más raras y tímidas. El punto capital consiste en no dejarse impresionar ni inhibir, hasta el extremo de renunciar a la lucha, cuando las antiguas costumbres han sorprendido la vigilancia o han desbordado las resistencias que se les trataban de oponer.

Más de un lector, penetrado de buena voluntad, tras de haber leído obras semejantes a la presente, experimentará el deseo de exponer las nociones recientes que acaba de deducir, discutir su fundamento y ejercer una especie de apostolado. Cons-

tituye una gran inconsecuencia pretender satisfacer de este modo la principal manifestación de expansividad que precisamente se trata de contener. Tan insidioso es el lazo, que casi todos caen en él. Si encuentran personas que simpaticen con sus doctrinas, multiplican las discusiones y la palabra daña a la acción. A fuerza de hablar del dominio de sí mismo, llega un momento en que, imaginándose hallarse en camino de conseguirlo, olvidan de poner en práctica todo aquello que puede conducirles a lograr dicho dominio. Y si tropiezan con negativas, reprobaciones o ironías, se les ve inmediatamente turbados, desconcertados... Tanto en un caso como en el otro, hubiera sido preferible la prudencia.

Quien sabe atenerse al primer principio de nuestro método, es decir, que sabe guardar secretos sus estudios, sus tentativas o sus designios, se abre el único camino que conduce a resultados rápidos y seguros. Los que realmente practican la cultura síquica se guardan muy bien de dar curso a la tentación que pueda acometerles, en sociedad, de manifestar lo que piensan y de tratar de atraer a sus doctrinas a personas que no se muestran decididamente inclinadas a ellas.

CAPÍTULO VI

Los impulsos

1. *La impaciencia.* - 2. *La vivacidad.* -
3. *El arrebató.* - 4. *Los movimientos expresivos.* - 5. *Tics nerviosos.* - 6. *Deseos imperiosos.* - 7. *Las pasiones.*

1. LA IMPACIENCIA

Existe un estado de ansiedad que se caracteriza por los siguientes síntomas: agitación, obsesión, desasosiego ante la idea del plazo que separa el momento presente de aquel otro en que debe tener lugar algo que se anhela. Las personas sujetas a este estado viven en una impaciencia perpetua. Lo que vislumbran en un futuro próximo o lejano les preocupa tanto más cuanto que a ello atribuyen una extraordinaria importancia; e incluso una vez realizada la primera fase de sus deseos, anhelan que se efectúe la segunda, suprimiendo todo cuanto pueda entorpecer el cumplimiento de la tercera, y así, sucesivamente.

Nada grave hay en todo esto, por lo menos aparentemente. No obstante, constituye el indicio de una insuficiencia de la atención voluntaria.

El empleo del tiempo, sin dejar lagunas abandonadas a estériles quimeras, y la práctica de esa disciplina cerebral que consiste en concentrarse

profundamente respecto del trabajo que se realiza y rechazando todo pensamiento ajeno, a lo que se viene realizando, permitirán reemplazar las tendencias ansiosas por una gran serenidad.

En el fondo el impaciente aguarda, indefinidamente, de algo o de alguien, una especie, una suma o un período de satisfacción fuertemente sobreestimada.

Otro aspecto de la impaciencia consiste en experimentar y manifestar, a la menor contrariedad u obstáculo imprevisto, una irritación sumamente desagradable para las personas que rodean al impaciente. En determinados individuos este trastorno procede de debilidad nerviosa o desorden visceral, que deben ser remediados por los procedimientos más apropiados. En otros sólo interviene el factor moral: tales son los caprichosos, acostumbrados a la inmediata realización de sus exigencias, y los caracteres despóticos, a los que la resistencia exaspera.

Todo adepto de la cultura física eliminará este inconveniente, porque es incompatible con una personalidad vigorosa. Decidido a no dejarse turbar por nada, rehusará malgastar su poder nervioso y su energía cerebral en manifestaciones de impaciencia. Valorará serenamente la extensión y alcance de cada contrariedad, analizará los factores integrantes de cada obstáculo y les opondrá, metódicamente, las posibilidades de su ingenio.

2. LA VIVACIDAD

Dentro del mismo orden de ideas, hay también lugar a evitar cuidadosamente toda reacción espontánea, oral o epistolár, en los momentos en que, bajo la influencia de una apreciación inexacta o de una maniobra cualquiera, el impulso, sojuzgado o rebelde, tiende a reaccionar instantáneamente. Una actitud impasible, compuestas palabras o unas líneas trazadas sin precipitación y tras de reflexión madura, son mucho más efectivas que todo cuanto se lleva a cabo desordenadamente. Quien se vigila constantemente, de modo que le sea posible siempre medir atentamente los términos que utilice y componer sus frases de un modo reflexivo, adquiere un control verbal que no tarda en poder desafiar toda sorpresa. Los juicios precipitados y las decisiones bruscas revelan, también, una disposición a la vivacidad. Preferible es pasar por lento y tomarse todo el tiempo conveniente para examinar el asunto con mente serena, que cometer valoraciones superficiales o erróneas y decidir sin certeza.

3. EL ARREBATO

Toda persona que se aplica a dominar ligeros movimientos de impaciencia, llega rápidamente a dominarse hasta el extremo de hacer imposible todo arrebató de cólera. Las desventajas y peligros inherentes al estado colérico constituyen una inferioridad inaceptable. Se trata de una considerable cantidad de energía estérilmente gastada, de una alteración de la lucidez espiritual que puede colindar con la demencia, y de una sacudida síquica que va invariablemente seguida de depresiones y a veces de graves trastornos. El colérico que se dé cuenta de que sus arrebatos se deben, en último análisis, al hecho de dejarse influenciar profundamente por palabras, por actitudes o por hechos ajenos, decidirá voluntariamente no dejarse influir por nada. Aceptada y controlada esta sugestión en el inconsciente, el individuo halla haber realizado ya un amplio progreso. En lo sucesivo, si «el natural vuelve al galope», será preciso, a todo trance, aislarse instantáneamente, salir, caminar, pero contener la tensión interior, guardar absoluto silencio y aplazar toda decisión

que se sintiere inclinado a adoptar, hasta que haya recobrado por completo su equilibrio.

Las personas iniciadas en el fenomenismo intermental saben que los movimientos anímicos explosivos influyen invisiblemente, con formidable potencia, en los seres sobre quienes actúan, si sus manifestaciones materiales se caracterizan por una perfecta inhibición: dirigido por un espíritu lúcido, el potencial propio de estas ardientes reacciones irradia y obra, tanto de lejos como de cerca, de manera mucho más perentoria que los gritos y las violencias.

4. LOS MOVIMIENTOS EXPRESIVOS

Los individuos de constitución biliosa o nerviosa muestran generalmente una máscara exageradamente expresiva de sus emociones y de sus pensamientos. Independientemente de que así se entregan a una precoz alteración del rostro, en el que no tardan en multiplicarse las arrugas, se prestan fácilmente a que se adivine lo que pasa en su interior y, por consiguiente, a que se les pueda dominar con relativa facilidad. Y por último, esta falta de autocontrol produce en las personas que los observan una impresión desfavorable.

Los sanguíneos, en los que la mímica, menos

agitada, conserva cierta firmeza, traducen casi siempre sus agitaciones por medio de gestos frenéticos.

Hay dos ejercicios que permiten moderar la tendencia a hacer visajes y gesticulaciones. Son:

1.º Sentado el individuo ante un espejo, estudiará su rostro y procurará conservar una expresión inmóvil, calmada y serena por espacio de algunos minutos, primeramente, y luego, mediante aumento progresivo, durante una hora.

2.º En el curso de la jornada, interrumpirá sus ocupaciones repetidas veces y se sentará y acostará para dar al cuerpo una inmovilidad absoluta, que prolongará por espacio de cinco o diez minutos.

La práctica de estos ejercicios permite prontamente poder escuchar una conversación, discutir una transacción o asistir a un espectáculo conservando en todo momento una fisonomía impassible y conservando todos los músculos en reposo.

5. TICS NERVIOSOS

Los tics nerviosos denuncian de modo elocuente el automatismo. Son movimientos involuntarios e inconscientes y es conveniente pensar en suprimirlos si persisten. Los dos ejercicios anteriormente descritos y, en general, todas las prescripciones

contenidas en la presente obra concurren a disciplinar el automatismo. Pero para extirpar un tic particular es menester imponerse movimientos voluntarios que requieren una atención sostenida; por ejemplo, movimientos contrarios al que caracteriza el tic que se pretende dominar. Por consiguiente, el hombre afligido por un tic consistente en volver la cabeza hacia la derecha repetidas veces en el espacio de un minuto, deberá ejercitarse diariamente en hacer este movimiento, pero en sentido inverso, es decir, hacia la izquierda. En caso de onicofagia, todas las mañanas debe invertir algunos momentos en elevar ambas manos extendidas hasta los labios y luego alejarlas lentamente en dirección de la posición lateral. La duración de este segundo tiempo debe ser, por lo menos de *dos minutos*. Incluso el tartamudeo, se atenúa, y hasta cesa, bajo la acción de movimientos voluntarios, para los cuales se deberá consultar cualquier manual de dicción.

Si en el origen de un tic ha habido una viva emoción, un choque, cualquier elemento accidental es preciso, paralelamente a todo lo indicado, recurrir también a la sugestión.

6. DESEOS IMPERIOSOS

No creemos necesario enumerar aquí todos los que pueden surgir, bien del interior de nosotros mismos, bien bajo el efecto de cualquier incitación exterior. Mas a todos se les opondrá la misma táctica: negativa a satisfacerlos inmediatamente y deliberación acerca del momento en que — a los ocho días, por ejemplo —, se dará curso al impulso experimentado. Esta práctica elimina las acometidas súbitas y las contrariedades. En una de nuestras primeras obras hemos dicho: «Tú no eres propiamente tus propias tendencias. Lo prueba el hecho de que sientes penosamente el tener que obedecer a algunas de ellas y que a veces cedes a un impulso cuanto estás muy lejos de otorgarle tu asentimiento» (1). Esta noción de la dualidad síquica, del hecho de que la individualidad esencial es distinta de las inclinaciones que la solicitan, puede contribuir a ilustrar a aquellas personas que deseen adquirir el dominio de sí mismos y mostrarles el camino de una imperturbabilidad interior, exenta de todo desfallecimiento.

Bastará con observar fielmente el principio de

(1) Véase del mismo autor *Método Práctico moderno de Magnetismo, Hipnotismo y Sugestión*.

no ceder jamás, de un modo inmediato, para que todo carácter imperativo de deseos desaparezca en el transcurso de algunas semanas.

7. LAS PASIONES

Las aberraciones del instinto genésico, vulgarmente denominadas «pasiones», se relacionan con la neuropsiquiatría y, especialmente, con el psicoanálisis. No tiene lugar en este libro el examen de las mismas.

Nosotros sólo queremos referirnos a los estados síquicos obsesionantes, caracterizados por la aidez paroxísmica de una determinada serie de reacciones emotivo-sensoriales, cuya fuente originaria, frenéticamente codiciada, subordina a su investigación todas las potencias del sujeto.

En toda pasión actúan causas predisponentes: por ejemplo, un temperamento fogoso, del mismo tipo que aquellos que originan los temperamentos bilioso-sanguíneos o bilioso-nerviosos, y también la agudeza de percepción, la impresionabilidad y la agitación imaginativa de los linfático-nerviosos. Si estas causas predisponentes sufriesen desde edad temprana el contrapeso de una formación a

base de dominio de sí mismo, cuántos extravíos pasionales, cuántas ruinas, cuántos crímenes y cuántos suicidios se evitarían...!

En toda pasión hay también, por otra parte, una causa determinante, circunstancial.

Una vez manifestada la crisis, el interesado, cuyo discernimiento, hipnotizado, nublado o alterado, presta a su propio delirio un asentimiento integral, permanece ajeno a toda representación objetiva de su estado.

Pero, a veces, a este eclipse de la lucidez, sucede — cuando es alcanzado el paroxismo de la exacerbación — un estacionamiento propicio a un despertar salvador.

Desde el momento en que el individuo deja de seguir ciegamente las inspiraciones de una pasión, puede decirse que se han formado elementos antagónicos en relación con los elementos que suscitaron y perpetuaron dicha pasión.

Su reinado ha dejado de ser absoluto.

Y su aniquilamiento metódico se hace posible.

Para poder establecer la lucha en las mejores condiciones es menester prepararse por medio de meditaciones y de autosugestiones; la heterosugestión debe orientarse hacia el fin de animar la parte moral del individuo con un vivo deseo de liberación, de reequilibrio, de querer recobrar la posesión de sí mismo: en una palabra, de volver a la independencia. En el origen de cualquier pa-

sión hay siempre una ofensa y después una turbación que desencadena aspiraciones cuya satisfacción, siempre cercana en apariencia, pero inaccesible en realidad, se aleja indefinidamente. Muchos seres se dan cuenta de su estado, después de haber desorganizado sus resortes físicos, sus medios de acción, sus posibilidades materiales, su hogar y su porvenir. Entonces conciben hacia las determinadas fantasmagorías de que han sido víctimas una aversión sin reservas, repudiando profundamente el objeto que antes les inspiraba tan arrebatadora pasión. Es esta una etapa esencial de la que se procurará hacer surgir y estabilizar la resolución de libertarse a todo trance y de no retroceder ante ningún esfuerzo, por muy desagradable y aun doloroso que sea. Si se evoca frecuentemente la imagen del hombre nuevo después de la cura y la felicidad que gozará en su nuevo estado, la tarea aparece cada vez más y más abordable.

He aquí las líneas directrices que habrán de seguirse para obtener esos resultados:

- 1.º Efectuar una cura de desintoxicación orgánica. Ocho días de reposo dentro del mayor aislamiento; purgas y diuréticos potentes, lecturas sedantes, derivativas, y un ejercicio moderado, devolverán al estado interno su normalidad y restablecerán el equilibrio cenestésico.

- 2.º Adóptese seguidamente un régimen conce-

bido de manera que regularice el temperamento: ya hemos hablado del papel que desempeñan las causas predisponentes en la génesis de toda pasión.

3.º Diaria y concienzudamente, entréguese el paciente a la práctica de cualquier deporte o trabajo muscular utilitario, con el fin de prevenir las reminiscencias del pasado, de hacer derivar los sobresaltos impulsivos y de favorecer el sueño. Los individuos dotados de un gran vigor físico cuidarán de proporcionar el esfuerzo a sus respectivas resistencias... Llegada la noche y «rendidos de fatiga», hallarán un sueño instantáneo y profundo, sumamente reparador.

4.º Prepárese el plan de una obra, de cualquier empresa de envergadura y empréndase su realización. Ni qué decir tiene que cada individuo adaptará esta prescripción a sus aptitudes y posibilidades.

CAPÍTULO VII

Las impresionabilidades

1. *Recelo.* - 2. *Sugestionabilidad.* - 3. *Nervosismo.* - b. *Abatimiento.* - 5. *Alternativas de exaltación y depresión.* - 6. *Tendencia lipotímica.* - 7. *Ante la tarea.*

1. RECELO

Determinada impresionabilidad siempre será inseparable de la aptitud en las diferenciaciones delicadas. De tal suerte, el artista y el intelectual muéstranse sensibles a una rica y extensa gama de impresiones, la mayor parte de las cuales no producen efecto alguno en el hombre de acción o en el que se dedica a trabajos manuales. Generalmente, las personas impresionables gozan de ciertas facilidades y superioridades. Si estas personas tratasen de analizar sus impresiones, de orientarlas y de suprimir sus excesivas repercusiones, sería verdaderamente magnífico. A falta de esto, el reverso de la medalla frecuentemente adquiere mayor relieve que el anverso. Resulta de aquí que en determinados individuos se desarrolla una penosa tendencia a la aprensión. Sus pensamientos se contraponen y debaten perpetuamente en expectativas angustiosas. Las circunstancias actuales proporcionan más de un motivo de preocupación, perfectamente justificada; pero las naturale-

zas aprensivas improvisan motivos de preocupación aun en aquellos momentos en que, para ellas, las probabilidades puedan considerarse satisfactorias. Inquietas por dificultades de discutible importancia, se sienten inclinadas a considerar como ineluctables, en un futuro próximo, ciertas eventualidades que tal vez no se producirán en todo el curso de su existencia. Para estos seres lo peor parece fatalmente cierto. Además, recelan de todo: les inspira desconfianza todo cambio de costumbres, de residencia o de tarea; el desconocimiento de sus méritos, las variaciones de la temperatura, los accidentes, las enfermedades, la inseguridad y otras mil cosas desagradables.

Generalmente, en el origen de un estado semejante existen:

1.º Debilidad orgánica. El mejor remedio que puede oponérsele es la gimnasia respiratoria y la hidroterapia. En todos los seres ansiosos es posible discernir un estado de constante malestar puramente cenestésico. Al crear bienestar interno se crea también imperturbabilidad moral.

2.º La presencia, en el inconsciente, en el seno mismo de la zona en que se elabora el pensamiento, de imágenes-recuerdos dolorosas. Dice el proverbio que «gato escaldado, del agua tibia huye». Pues bien; las impresiones penosas de la infancia, los fracasos, derrotas y lastimaciones de todo género sufridos en la vida, difunden un tinte sombrío

en la imaginación y tienden a instaurar en ella la inquietud. Una hábil sicoterapia sabrá eliminar de la mente los agentes de esta ingrata opresión.

2. SUGESTIONABILIDAD

Las afirmaciones y las exhortaciones, aunque sean poco perentorias o poco imperiosas, singularmente si son reiteradas, se imponen a las mentalidades sugestionables, las cuales sufren verdaderas acometidas. En determinado grado de sugestionabilidad, los pensamientos y las inclinaciones nacen y se desenvuelven casi únicamente bajo la influencia de hetero-sugestiones. Se produce un relajamiento, una atonía de las facultades objetivas y de la voluntad muy semejantes al estado en que se halla un sujeto hipnotizado.

Inútil decir a qué abusos y a qué esclavitud están sujetos los grandes sugestionables, afortunadamente poco numerosos, a ninguno de los cuales se le ocurrirá la idea de leer la presente obra, cuyas enseñanzas, por otra parte, hallarían impracticables.

Sufren un «handicap» mucho menos grave las personas sencillamente pasivas, que tienen conciencia de su exagerada aptitud a acoger manifestaciones sugestivas. A estas personas les aconsejaremos que, por sí mismas, reeduzquen su modo de

ser, practicando la experimentación hipnótica a título de deporte síquico.

En cuanto a aquellas que no tienen más que reaccionar contra una ligera tendencia a la sugestionabilidad, la práctica de los preceptos consignados en los precedentes capítulos les ayudará considerablemente.

3. NERVOSISMO

Esta excitabilidad espasmódica del sistema nervioso, explicable algunas veces por los desequilibrios del simpático — de que hemos hablado en el capítulo IV —, no siempre reconoce una causa tan profundamente patológica. La hiper-agudez sensorial y la tensión exasperada, características del nervosismo, muchas veces son resultantes del insomnio. Una o dos noches pasadas en claro bastan, casi invariablemente, para crear un estado de irritación nerviosa en un individuo ordinariamente calmoso y apacible. ¿Cómo podrán resistirlo los que habitualmente duermen mal?

En consecuencia, ante todo, se adoptarán las medidas necesarias para asegurar el sueño. Para conseguirlo, son muy indicados, y aun preferibles, los procedimientos sicoterápicos, pero, de todas suertes, vale más recurrir a los soporíferos al uso que seguir durmiendo mal. También se pueden

combinar ambos procedimientos; tomar una dosis moderada de cualquier hipnótico y favorecer su acción mediante representaciones autosugestivas. Gradualmente se disminuirá la dosis cotidiana y pronto la autosugestión bastará: la aprensión de no poder conciliar el sueño habrá sido eliminada y se formará el pliegue síquico de la conciliación del sueño.

4. ABATIMIENTO

Si el abatimiento es sintomático de una astenia profunda, dará paso a un mejoramiento del estado moral, bajo los efectos de un tratamiento apropiado, semi-fisioterápico, semi-sicoterápico.

Queremos referirnos a esos estados abrumadores que en los sujetos activos e impresionables a la vez, suceden a una gran decepción o a cualquier manifestación imprevista de la adversidad.

En una crisis de desaliento, si el interesado, cuyos resortes se han distendido más o menos bruscamente, comprende el mecanismo de su estado, se procurará inmediatamente un período de inacción tan absoluta como le sea posible, tratará de dormir todo cuanto pueda y de procurarse algunas distracciones apacibles, y de esta suerte recuperará en un mínimo de tiempo la integridad de sus medios habituales.

Seguidamente, sereno el juicio, examinará la

prueba a que acaba de someterse, investigará las causas que la han condicionado y resolverá acerca de la mejor táctica a adoptar para reaccionar contra sus efectos, limitarlos y prevenir su retorno.

El profesor Sadler, especialista americano de cultura síquica, escribía hace aproximadamente unos veinticinco años:

«Si pierdes valor, si te dejas abatir por una dificultad, revisa tu plan desde sus primeros elementos y reitera tus esfuerzos.

»No es precisamente la intensidad del progreso la que asegura el éxito, sino la continuidad y la ausencia de todo desfallecimiento. Ten siempre presente la ambición y el objeto que persigues y procura adelantar hacia él, en caso de que tu avance tenga que ser forzosamente lento y laborioso. Reflexiona todas las noches para poderte dar cuenta de lo que aun te falta por hacer para ver realizada tu finalidad, sin olvidarte de calcular los riesgos de manera que puedas reducirlos a la mínima expresión. Debes no echar en olvido las eventualidades de fracaso. Trata de trazarte un plan de defensa de la posición en que podrías hallarte si te fallare una cualquiera de tus empresas. Medita cómo podrías reparar las consecuencias de un fracaso a este respecto, etc...» (1).

El mismo autor se muestra partidario de con-

(1) Sadler, *Succès et Bonheur*.

tar con la posibilidad de bruscos reveses, con el fin de evitar el efecto depresivo de una sorpresa abrumadora:

«Cuentas — dice Sadler — con determinados ingresos anuales. ¿Se te ha ocurrido jamás reflexionar lo que harías si perdieses esta fuente de ingresos? Tu profesión te rinde lo suficiente para poder vivir con cierta relativa comodidad. ¿Te has preguntado nunca lo que deberías hacer si cualquier accidente te impidiese continuar en el desempeño de dicha profesión? ¡No! Has tenido miedo. Y el miedo es el más poderoso enemigo que hemos de temer. Nuestro deber es tener en cuenta todas las posibilidades. La mitad de nuestros pesares desaparecerían si nos ocupásemos seriamente de las posibles eventualidades.»

Es indudable que las grandes desesperaciones, en su mayor parte, proceden del hecho de que nos hacemos demasiadas ilusiones respecto de las facilidades que hemos de hallar en la vida; y asimismo de que creemos que tal o cual suerte o prueba, precisamente por tratarse de verdaderas desgracias, no habrán de sucedernos nunca.

5. ALTERNATIVAS DE EXALTACIÓN Y DE DEPRESIÓN

Una imaginación indisciplinada y asociada a una emotividad demasiado viva, da lugar a espléndidas llamaradas de actividad y de entusiasmo. Bajo los efectos de una lectura, de una conferencia, de un espectáculo, de un ejemplo o de una simple euforia, se improvisan planes, se determina todo un programa, surgen resoluciones y, bajo la impresión de disponer para lo sucesivo de una reserva de energía inagotable, el interesado pone manos a la obra. Todas estas magníficas disposiciones se desvanecen como un sueño en el transcurso de varios días, si no ocurre que se desvanezcan de la noche a la mañana, sencillamente porque la excitación exterior, que había creado el espejismo, ha agotado sus efectos.

Es conveniente hacer observar que si esto se produce con mucha frecuencia, el individuo cae en una inercia definitiva. En lo sucesivo ya no quiere emprender nada, puesto que de antemano sabe que es incapaz de pensar y de obrar con continuidad.

No hay nada tan disolvente como esto.

Para inmunizarse contra tales oscilaciones, lo primero que conviene hacer es valorar con frío realismo el estado actual de las facultades, de los conocimientos y capacidades que se posean. Seguidamente, examinar cuidadosamente las dificultades que ofrece la iniciativa o tarea que emprendemos ante la perspectiva de un buen resultado. Para hacer estos inventarios se debe proceder en la mayor soledad, en un retiro silencioso y fuera del alcance de toda clase de sugerencias o estímulos. Si se llega a la conclusión de que la empresa excede de los medios — físicos o cerebrales — que se poseen, se aplazará su realización, con el fin de alcanzar, en el interregno, el nivel de aptitudes y la capacidad de trabajo requeridos para poder triunfar en dicha empresa.

De una manera general es conveniente saber hallar en uno mismo nuestras decisiones y energías. Debe uno documentarse antes de decidirse; hacerse iniciar en una técnica determinada o explicar aquello que uno no llega a comprender claramente; tomar ejemplo de personalidades vigorosas es siempre conveniente, pero nunca se debe esperar que la inspiración, el impulso o el aliento vengan del exterior.

Los proyectos concebidos y estudiados fríamente, metódicamente y en secreto son los que triunfan; las tareas emprendidas en un ambiente

de recogimiento y sin precipitaciones, son las que llegan a término sin desfallecimientos.

Hemos tenido ocasión de indicar a millares de personas que habían caído en un estado casi abúlico, por efecto de la inestabilidad de un carácter hartamente propenso al entusiasmo y, alternativamente, al abatimiento, la manera de reeducarse por medio de ejercicios, sencillos y cortos al principio, y después gradualmente reforzados, aunque ofreciendo siempre la dificultad necesaria para requerir la aplicación de los mismos. Nosotros hemos dicho a estas personas: «Invertid en cada uno de los ejercicios todo el tiempo que os plazca, a razón de diez minutos diarios, si no os es posible más, pero proceded minuciosamente e imponed un trabajo perfecto.»

Este método siempre ha dado resultados positivos, por la sencilla razón de que exige del interesado un género de esfuerzo, del que le es preciso obtener el máximo de posibilidades, sólo de su concentración síquica, precisamente cuando el individuo busca, en vano, quien le «dé» o le sugiera voluntad.

Añadamos que la regularidad de las costumbres y la abstención de toda clase de estimulantes ayudan poderosamente a vencer la inestabilidad energética.

6. LA TENDENCIA LIPOTÍMICA

Ante cualquier accidente, sobre todo si hay en él efusión de sangre, los temperamentos fuertemente impresionables están sujetos a desfallecimientos de carácter sincopático. Un espectáculo dramático, cualquier relato, incluso un simple recuerdo, pueden bastar para hacerles perder el conocimiento.

Al producirse el choque, es conveniente tender al paciente en posición horizontal con la cabeza al nivel del cuerpo: las funciones que se habían retardado o suspendido, se restablecerán por sí mismas.

Por otra parte, he aquí la manera de inmunizarse gradualmente contra semejantes accidentes:

1.º Cúdense de no vestir ropa alguna excesivamente ajustada, singularmente en la cintura, en el pecho o en el cuello.

2.º Efectúese, por lo menos diez veces consecutivas al día, el siguiente ejercicio respiratorio: aspírese lentamente el aire y llévase esta aspiración hasta los vértices pulmonares. Seguidamente, dilátese y contráigase suavemente el abdomen, para que el aire refluya a las bases.

3.º En los ejercicios diarios de cultura física, insístase en la flexión lenta y completa de las piernas, teniendo las manos en las caderas y el torso en posición bien vertical.

4.º De pie el individuo, perfectamente erguido, vuelva la cabeza en dirección del hombro derecho. Una vez efectuada toda la rotación, la cabeza debe volver a su posición primitiva; entonces se marca una pausa y se repite la operación, hacia el hombro izquierdo. Esto, repetido diez veces todas las mañanas, fortifica los músculos del cuello y favorece la circulación en la zona escápulo-cerebral, precisamente en el lugar en que suele retardarse al producirse los llamados síncope blancos.

En el momento en que se observe la angustia preliminar del desvanecimiento, procúrese recurrir inmediatamente a la inspiración profunda, con dilatación y contracción del abdomen: el malestar se disipará.

7. ANTE LA TAREA

Contrariamente a la conducta de los espontáneos, que acometen precipitadamente la ejecución de un programa cualquiera que se ven obligados a dejar en suspenso en cuanto se apodera de ellos la negligencia, hay muchas personas, especialmen-

te jóvenes, que se dejan inhibir ante la perspectiva de una obra de elevada envergadura: por ejemplo, la preparación de uno de esos exámenes en que es preciso demostrar un conocimiento amplio de diversas materias.

En un orden de ideas análogo, el jornalero que persigue mejorar de condición, retrocede a menudo ante el período preparatorio durante el cual habrá de prodigar los medios requeridos para la ejecución de su plan. El aliento intensivo es frecuente; mucho más raro es el aliento duradero. Este último es el resultado de la constancia de las avideces, de la clara jerarquización de éstas y de una peculiar noción del tiempo. En efecto; para ciertos seres, un año, dos, cinco, etc., son plazos interminables, en tanto que para otros lo son relativamente breves. La idea de tener que sujetarse por espacio de varios años a la edificación de un conocimiento o de los medios materiales que han de conducir a una mejora considerable y para el resto de la vida, no puede seducir más que al hombre que sea un poco observador. Independientemente del resultado mismo del esfuerzo, ¿no supone mayor empuje y un atractivo mayor el hecho de perseguir asiduamente la realización de un objetivo de vasta envergadura, que el de conseguir este mismo objetivo mediante el menor esfuerzo y dentro de un horizonte de límites restringidos?...

CAPÍTULO VIII

Dominio del inconsciente

1. *Dualismo síquico.* -
2. *Autoanálisis.* -
3. *Papel del inconsciente.* -
4. *Principios directivos.* -
5. *Imaginación y quimera.* -
6. *La sensibilidad.* -
7. *La memoria.*

1. DUALISMO SÍQUICO

Ya hemos hecho mención (1) de los dos grupos de funciones síquicas que se asocian, y a veces se contraponen, en nosotros mismos. Unas de ellas condicionan la «conciencia psicológica»; las otras, en su conjunto, reciben la denominación de «inconsciente».

Lo que caracteriza principalmente la conciencia es el discernimiento, la deliberación, la atención voluntaria. En cuanto al dominio del inconsciente, engloba, por una parte, los elementos hereditarios, de los que proceden las tendencias, los gustos, las aspiraciones, las resonancias de la sensibilidad, y, por otra parte, los automatismos adquiridos. El inconsciente registra los recuerdos, los conserva y los restituye, bien espontáneamente, bien a efecto de impresiones inmediatas, bien, en fin, a requerimiento de la voluntad.

En el estado de vigilia, tanto la conciencia como el inconsciente permanecen activos. Durante el

(1) Véase capítulo primero, párrafo II.

sueño sólo la conciencia duerme; el inconsciente continúa manifestándose: una sucesión más o menos coordinada de imágenes invade el campo del pensamiento y teje la trama de la ensoñación.

En el estado de hipnosis, la conciencia, momentáneamente suspendida, abdica su dominio sobre el inconsciente, el cual reacciona pasivamente, siguiendo las incitaciones y representaciones sugeridas por el operador.

Cuando, hallándonos sumidos en una profunda ensoñación, sentimos que se nos llama, sin que, a pesar de ello, la conciencia recobre su claridad, es señal de que esta última se eclipsa y oscurece al dejar acaparar nuestras potencias mentales por las fantasmagorías de la imaginación.

La embriaguez, que aniquila las facultades discernidoras y coloca al hombre bajo la influencia de una especie de delirio acompañado de impulsos aberrativos, acusa también la dualidad psicológica.

La costumbre, en suma, al oponer a la razón un automatismo, que muchas veces aquélla no puede reprimir, es un ejemplo perfecto de la coexistencia de ambas personalidades en el seno de un mismo individuo.

El problema del inconsciente, de sus profundas substracciones y de su articulación con la conciencia, ha recibido diversas interpretaciones, todas provisionales y muy alejadas todavía de una precisión integral.

Aquellos de nuestros lectores a quienes interese especialmente esta cuestión, harán bien en consultar los trabajos de Dumas (1), de Dwelsvauvers (2), de Janet (3), de Freud (4) y de Adler (5). Las sencillas nociones que preceden bastan, desde el punto de vista práctico, para la organización del control de las facultades sicodirectivas con relación a sus auxiliares subconscientes.

2. AUTOANÁLISIS

Para regir el inconsciente juzgamos esencial efectuar una valoración de sus componentes y percatarse de cuáles son sus principales mecanismos. El sicoanálisis freudiano (cuyo objetivo puramente terapéutico limita la técnica), tiende a determinar ciertos complejos. El análisis síquico educativo, tal como nosotros lo entendemos, es decir, el que tiene por objeto la prehensión lúcida de todas las palancas de mando interior, consiste en inventariar metódicamente todo el dominio subconsciente e inconsciente. Aunque, por lo que a la mayor parte de los individuos se refiere, este inventario necesita el concurso del especialista, se

(1) Dumas, *Traité de Psychologie*.

(2) Dwelsvauvers, *L'inconscient*.

(3) Janet, *L'automatisme psychologique*.

(4) Freud, *Introduction à la Psychoanalyse*.

(5) Adler, *Le Temperament Nerveux*.

puede, no obstante, intentar un autoexamen preliminar. Aconsejamos en este caso proceder asiduamente, pero sin precipitación y consagrándole cuantas sesiones sean precisas, de una a dos horas; también aconsejamos anotar las observaciones a medida que se vayan manifestando, tras de haber coordinado los elementos que haya sido posible definir.

Debemos investigar lo que hay en nosotros de herencia y lo que ha sido adquirido.

Primeramente examinaremos nuestros instintos. Démonos cuenta de todo cuanto, tanto de normal como de anormal, se manifiesta en nosotros; lo que hay de excesivo o desviado del dominio instructivo. Debemos adquirir conciencia de nuestras principales tendencias y muy especialmente de aquellas que nos son más penosas de confesar. Algunas de ellas son el resultado de la transmisión de herencias, cuyo origen hallaríamos si conociésemos psicológicamente nuestro árbol genealógico. Otras han nacido de la asociación de diversos elementos hereditarios. Estas últimas representan, bien términos medios entre elementos antagónicos, bien asociaciones de elementos análogos, de los que nosotros somos el lugar de confluencia. Nótese bien que no existe la fatalidad hereditaria para quien ha adquirido un conocimiento perfecto de sus predisposiciones atávicas, ha logrado dominar sus orígenes, ha definido su

mecanismo y, por consiguiente, se encuentra en situación de poder dominarlas.

También debemos inventariar nuestros gustos, nuestras propensiones y nuestras avideces de toda naturaleza.

Averigüemos cuáles de estos gustos o propensiones son reminiscencias parciales de nuestros antepasados y cuál ha sido el papel que hasta ahora han venido desempeñando en la génesis de nuestros pensamientos, de nuestros sentimientos, de nuestras acciones, de nuestras iniciativas, de nuestras realizaciones y de nuestros fracasos; en una palabra, en la condición física, moral o social en que actualmente nos hallamos.

Nuestras aptitudes e ineptitudes se elaboraron en un pasado lejano. Numerosas generaciones han contribuido a la evolución, hasta la etapa en que actualmente nos hallamos, de nuestras propias posibilidades. Por consiguiente, debemos definir nuestras cualidades presentes.

En lo que se refiere a lo que hay en nosotros de adquirido, debemos procurar reconstituir nuestras aptitudes desde la edad en que comenzamos a tener uso de razón. Nosotros — entiéndase que el autor generaliza y se refiere a sus lectores — hemos dejado extender pasivamente ciertas inclinaciones perjudiciales, como asimismo hemos descuidado el ejercer y fortificar diversas facilidades de las que hubiéramos podido sacar partido de

haber conocido los principios de la cultura síquica.

Al efectuar este análisis, debemos hacer abstracción de toda complacencia.

3. PAPEL DEL INCONSCIENTE

Consiste este papel: 1.º, en proporcionar la energía propulsiva de que son generadoras las avideces; 2.º, en almacenar y conservar el conocimiento teórico y experimental; 3.º, en poner al servicio de la conciencia diversos automatismos a los cuales puede ésta confiar la ejecución de las tareas para las cuales han sido formados; 4.º, en asegurar el imperio del pensamiento y de la voluntad, reflejos sobre las funciones orgánicas, por intermedio del gran simpático.

Examinemos, por separado, cada una de estas cuatro funciones:

Primera: reléase el párrafo V del capítulo I.

El lector comprenderá claramente que lo que sustenta su esfuerzo con miras a la obtención de cualquier objetivo: adquisición de conocimientos especulativos o prácticos, perfeccionamiento individual, acceso a una situación susceptible de compensar ampliamente sus necesidades o aspiraciones; acumulación de elementos de poder, satisfacción de orden efectivo, etc., etc., es una u otra especie de avidez. Las hay que son viles y aun

funestas, como las hay también elevadas y saludables. Estas últimas se desarrollan aplicando constantemente a ellas el pensamiento. Es factible debilitar e incluso aniquilar progresivamente las otras oponiéndoles insistentemente una representación precisa de las alteraciones y trastornos que suscitan.

Segunda: como hemos demostrado en nuestras obras acerca de la memoria, de la educación de la palabra y la del estilo, la aptitud para registrar y conservar con precisión los conocimientos, depende, ante todo, de una particular impresionabilidad del inconsciente. Pero ésta se modifica a medida que la atención voluntaria se desarrolla.

Por otra parte, habituándose a clasificar el conjunto de nociones adquiridas y a relacionar cada nueva noción con aquéllas del mismo orden que ya se poseen, se pueden reorganizar los mecanismos del automatismo mnemónico.

Tercera: toda operación hábil que hoy somos capaces de ejecutar, sin reparar en el detalle, sino simplemente por efecto del impulso intencional de una serie de maniobras automáticas y a veces incluso sin tan siquiera pensar en dicha operación, se efectúa a impulso de nuestro inconsciente. Hablamos, leemos, escribimos, es decir, nuestro pensamiento se transforma instantáneamente en fórmulas literales, lo mismo que un texto colocado ante nuestros ojos se transforma en una sucesión

de pensamientos. Para realizar esta operación nos ha sido necesario dirigir nuestro inconsciente hacia la asociación de que tales y cuales signos corresponden a esta o aquella representación. De igual modo, el pianista que, puesta su mirada y su espíritu en la partitura, la descifra al instante, no piensa en el mecanismo de sus dedos: ha educado a su inconsciente para que se encargue de ello.

Por consiguiente, todos tenemos en nosotros mismos un excelente secretario, pero debemos instruirlo minuciosamente si queremos que nos asista y que incluso pueda reemplazarnos brillantemente. En razón misma de su ductilidad, dicho secretario adquirirá las costumbres que le impongamos, aun cuando al principio parezca oponer alguna repugnancia. Orden, método, exactitud, asiduidad, concentración, etc., requieren, primeramente, un esfuerzo consciente, etc., resostenido y prolongado. A partir de este momento, todo es ya espontáneo. Si, por espacio de algún tiempo, procuramos reflexionar antes de hablar o de decidirnos a cualquier cosa, nuestro inconsciente, que antaño desataba impulsivo nuestra palabra o nuestros actos, se acostumbrará a esperar dócilmente nuestra deliberación.

Cuarta: la acción ideomotriz de la idea, la repercusión de las imágenes mentales y de las emociones sobre las funciones viscerales se explican por el hecho de que el inconsciente tiene bajo su

dependencia el sistema gran simpático. Es, pues, posible, como lo hemos expuesto en nuestro *Tratado de Autosugestión*, obrar poderosamente sobre el organismo en la medida en que el inconsciente se le ha subordinado.

Añadamos que la inspiración, manantial del genio científico, estratégico, artístico, literario, musical, etc., y, en orden más modesto, el ingenio, la habilidad, etc., que todos podemos adquirir en cierta medida, proceden de la actividad síquica subconsciente.

4. PRINCIPIOS DIRECTIVOS

En primer lugar, el lector no debe turbarse lo más mínimo si sucede que el inventario aconsejado en el párrafo III le pone enfrente de la certidumbre de hallarse poseído de inclinaciones mezquinas, irregulares o perversas: de flaqueza, de mediocridad o de insuficiencia de aptitudes. Tenga en cuenta el lector que estas inclinaciones son la resultante de sus heredarismos más aparentes e incluso más superficiales. Más allá de esa zona existen otras virtualidades, hasta hoy estáticas, que el lector despertará seguramente, si tal es su firme intención. Supóngase el lector que es hombre temeroso, pusilánime y vacilante. Estas disposiciones, heredadas de uno o varios indivi-

duos tienen una contrapartida, puesto que el lector es el exponente de toda su ascendencia, entre la cual es imposible que no haya habido hombres atrevidos, valerosos y resolutos. Las cualidades antagónicas de tus defectos existen, pues, en estado latente en tu subconsciente. Por lo tanto, no debes afligirte hasta la obsesión. Por el contrario, debes imponerte actos contrarios a las predisposiciones que deploras. Por insignificantes que te parezcan al principio, ten por seguro que te abrirán paso a otras más importantes. Edúcate, en tanto, en la admiración constante y en el deseo de aquellas cualidades por las cuales desearías sustituir tus defectos y asimismo las posibilidades que quisieras adquirir. De esta guisa harás surgir unas y otras.

A lo largo del capítulo IV te hemos venido inclinando, lector, a dominar tus impulsos. Llegarás a conseguirlo, no lo dudes, tanto más cuanto que, gracias al autoanálisis, hayas conseguido un claro conocimiento de sus profundos orígenes. Desmonta el mecanismo de tus impresiones, emociones, inclinaciones, tentaciones, aversiones, celos y repugnancias, remóntate al origen de ellas y debilitarás sus efectos.

Ni que decir tiene que el matiz espiritual atento y serio que implica la práctica de las precedentes indicaciones, difícilmente podrá ser adoptado viviendo en una atmósfera de ligereza, de agitación

o de disipación. Reserva tu tiempo, defiende tus horas de soledad meditativa, no te expongas a frecuentes interrupciones del curso de tus pensamientos... Hasta tanto que hayas logrado obtener resultados definitivos, tú mismo debes estar interesado en rehuir el trato con toda personalidad que no constituya para ti un ejemplo, un aliento o un ideal.

5. IMAGINACIÓN Y QUIMERA

Deliberadamente dirigida, la imaginación constituye un auxiliar subconsciente particularmente precioso, un auxiliar que prefigura, construye y descubre, una especie de pantalla sobre la cual se asocian numerosas imágenes evocadas y dan vida a combinaciones en parte verificables y realizables. Por el contrario, abandonada a las reacciones instintivas o emotivas y a las impresiones procedentes del exterior, esta misma facultad se convierte en agente de todas las extravagancias, de todos los errores, de todos los extravíos. Una imaginación exaltada equivale al delirio y a la demencia.

Considera la tuya, lector, como la puerta de este inconsciente que tratas de subordinar. Cuida de que no franquee su dintel nada que pueda introducir en el seno de la oscura región en que se

elaboran tus disposiciones del mañana, elementos de desorganización, de ceguera o de incitaciones perniciosas. Tus conversaciones, tus lecturas, tus momentos de ensoñación e incluso los espectáculos, aunque sean fugaces, que contemples distraída o complacientemente, influyen en ti, no solamente de un modo instantáneo, sino también a la larga, pues todo queda registrado en el cerebro y todo subsiste, por lo menos en gran parte. Esto explica por qué el sueño transforma tan desenvueltamente los asentimientos del estado de vigilia. En realidad, toda la trama del desvarío se improvisa con ayuda de los materiales dispersos en el inconsciente, materiales entre los cuales figura todo cuanto, por efecto de un relajamiento de la vigilancia, hemos dejado que se infiltrase. Cuando, por espacio de varias semanas, se ha observado una rigurosa autovigilancia, la quimera no hace otra cosa que comentar las disposiciones reflejas. También, en ocasiones, las desarrolla. La actividad síquica subconsciente se convierte entonces en un fiel auxiliar de la actividad síquica consciente. He aquí por qué el sueño puede dar lugar al descubrimiento de soluciones buscadas, sin resultado inmediato, durante el estado de vigilia. A este respecto será sumamente provechosa la lectura de las obras del doctor Geley.

6. LA SENSIBILIDAD

Para situar la vida afectiva (impresionabilidad, emotividad y sensibilidad) bajo el control del consciente, no hay que reprimirla, ni mucho menos aniquilarla, sino regularizarla.

A tal efecto, se procurará desarrollar la sensibilidad: primero, en extensión, y segundo, en agudez.

En extensión primero, por medio del cultivo de las propias modalidades estéticas, literarias, musicales o psicológicas, y seguidamente por el análisis de los sentimientos observados en uno mismo o en nuestro derredor. Búsquense los orígenes y determinantes de las disposiciones afectivas, sentimentales o pasionales a que los propios condicionamientos predisponen. Trátase de comprender y de explicar aquellas disposiciones afectivas que se observen en torno y que parezcan incompatibles con las propias. Hágase por explicar por qué son posibles y aprécieselas objetiva y equitativamente.

En agudez, por la evocación precisa y por la meditación sobre los grandes temas heroicos y líricos de la historia del Arte.

Esta formación preservará a tu sensibilidad de

excesivas devociones, de exaltaciones y cristalizaciones obsedentes. Tus reacciones e inclinaciones guardarán la medida y el equilibrio indispensables a la armonía de la vida interior. Orientadas y estabilizadas por tu pensamiento reflexivo, tus sentimientos actuarán en una atmósfera llena de claridad y de serenidad.

7. LA MEMORIA

De las tres funciones que le son peculiares: registro, conservación y recuerdo, la primera se efectúa conscientemente por la práctica de la atención voluntaria, e inconscientemente por la de la atención espontánea. La conservación del recuerdo y la asociación de las ideas parecen enteramente asumidas por el inconsciente. Pero éste, salvo raras excepciones (excepciones de las que rinde cuenta la herencia intelectual), no organiza espontáneamente más que una ventilación somera de las nociones que acumula. De esta suerte, para permitir la extensión indefinida de la memoria, la diferenciación precisa de las imágenes conexas y la restitución coordinada automática de cada grupo de recuerdos, es indispensable un método clasificador minuciosamente establecido. En la mayor parte de nosotros, la educación del inconsciente deja mucho que desear. Esta educación

consiste esencialmente en la adopción de un sistema bien estudiado de archivos cerebrales.

En nuestra obra *Educación de la Palabra*, hemos propuesto un sistema de este género, adaptable y modificable al gusto de cada cual, según su matiz espiritual y sus necesidades. De la misma manera que una oficina destinada a la conservación de diversas especies debe, ante todo, contar con armarios numerosos, cada uno de los cuales habrá de recibir los papeles que ofrezcan entre sí relación evidente; del mismo modo que la distribución general de los diversos grupos de documentos deberá ante todo, ser adscrita a tal o cual grupo de armarios, el inconsciente debe ser organizado como continente y su contenido revisado, seleccionado y clasificado por orden analógico.

Nuestros lectores hallarán las indicaciones pertinentes en la obra antes citada.

CAPÍTULO IX

Dominio del siquismo consciente

1. *La mente puede modificarse por sí misma.* - 2. *El conocimiento y la voluntad.* - 3. *Directivas generales.* - 4. *Una ayuda para el cultivo de la agudeza sensorial y de la facultad de observación.*
5. *Dos prácticas extremadamente eficaces.* - 6. *Las palabras y las definiciones.*
7. *La actividad rejuvenecedora.*

1. LA MENTE PUEDE MODIFICARSE POR SÍ MISMA

¿Cómo puede el siquismo consciente controlarse a sí mismo? He aquí una cuestión que podría dar lugar a disertaciones análogas a la de M. Dupontal, citada en la página 14. Se concibe que la conciencia pueda obrar sobre el inconsciente; pero en cuanto a que pueda automodificarse deliberadamente y desdoblarse en dos personalidades hasta el punto de poderse regir por sí misma, se hace preciso preguntarse cuáles serán los misteriosos mecanismos y cuál la determinación inicial que les permitirán conseguirlo.

Nuestras disposiciones intelectuales primitivas — lo mismo que nuestras disposiciones afectivas —, son el resultado de condicionamientos hereditarios o innatos, pero no por ello es menos evidente que una serie de nociones bebidas en una fuente exterior y reflejadas luego por la conciencia, puede engendrar considerables modificaciones.

«Sería difícil — dice Poyer — negar que, al lado de otros factores de individualización, no

tenga la voluntad reflexiva una participación en la formación del carácter. No es necesario para ello admitir la intervención de un libre albedrío inexplicable, que venga a interrumpir la serie de causas. Cualquiera que sea la opinión que se sustente acerca de este último punto, no por ello resulta menos evidente que el hombre es capaz de representarse a sí mismo su acción futura y de intervenir para modificar su personalidad, por medios múltiples, como asimismo el mundo que le rodea.»

El mismo autor agrega: «La evolución psicológica del individuo no está solamente condicionada por las leyes biológicas que rigen el desenvolvimiento de su sistema nervioso o por las influencias exteriores, físicas o sociales que actúan sobre él, sino que existe también una evolución interior, preparada, voluntaria, que es el producto de su voluntad y de su reflexión personal.»

Por otra parte, no perdamos de vista que la concepción unientidaria de la individualidad humana no es, a fin de cuentas, más que una hipótesis, cuyos principales atractivos, tales como la oficialidad y la actualidad, no hipnotizan a todos los espíritus. La hipótesis multientidaria, nacida de las doctrinas esotéricas orientales, explica con mayor precisión que la precedente determinados hechos psicológicos y ciertos fenómenos síquicos. Pero, lo mismo que la otra, esta hipótesis requie-

re examen también. No obstante, en lo que se refiere a la posibilidad existente en todo individuo de modificar su siquismo consciente, la hipótesis multientidaria es digna de atención. Esta hipótesis distingue, efectivamente, el principio individual, el Ego (1) y lo diferencia de aquellos de sus vehículos que localizan, respectivamente, la conciencia y el inconsciente. Para no repetir lo que ya hemos dejado consignado en nuestra obra *Ciencia oculta*, remitimos a dicha obra al lector deseoso de iniciarse en las curiosas concepciones del hermetismo.

2. EL CONOCIMIENTO Y LA VOLUNTAD

La mente (2) se manifiesta, a la vez, como centro rector y como centro discernidor. Cuanto mayor es su actividad, tanto más se desarrollan sus aptitudes discernidoras y rectoras. Para dominar el siquismo consciente, es decir, para gobernar su actividad y su desarrollo, es menester dirigirlo de conformidad con aquellos principios cuya observancia fortifica la voluntad y hace más elásticos los mecanismos que concurren al conocimiento. La práctica de las indicaciones expuestas en los

(1) Ego, en griego, quiere decir yo. — (N. del T.)

(2) De la palabra *mente* hacemos un sinónimo de psiquismo consciente.

precedentes capítulos contribuye ampliamente al robustecimiento de las modalidades rectoras de la mente. El solo hecho de ir ejecutando hora tras hora aquello que se determinó de antemano, a pesar de todas las incitaciones contrarias, procedentes tanto del interior como del exterior, aumenta el ascendiente de la conciencia, no solamente sobre los automatismos, sino incluso sobre el mismo intelecto. De tal suerte, el lector que, aunque sea en escasa proporción, se haya ajustado a cuanto hasta aquí hemos venido exponiendo, tendrá ocasión de observar una mejoría apreciable en sus mecanismos intelectuales. Las tareas que ponen en ejercicio la atención, la memoria y el juicio, en una palabra, el trabajo cerebral, le serán mucho más fáciles. Por otra parte, las resistencias que tendían a hacer fracasar los esfuerzos de su voluntad, habrán disminuido sensiblemente. Con ejemplo banal, pero elocuente, diremos que ya no existirá ese estado de fluctuación y de torpeza que media entre el momento de despertarse y el de saltar del lecho, como tampoco entre el momento de poner manos a la obra y el pasaje inmediato a la ejecución, entre el recuerdo de la decisión de abstenerse y la propia abstención, etcétera...

3. DIRECTIVAS GENERALES

Veamos ahora la manera de dar el máximo de vigor y de lucidez a las modalidades discernidoras.

Ante todo, es preciso poner en regla la agudez de los cinco sentidos, toda vez que por su mediación adquirimos conocimiento del mundo exterior: en segundo lugar, el individuo debe adiestrarse a reflejar metódicamente las percepciones sensoriales, definir, valorar y comparar los objetos, los individuos y las manifestaciones. Y en tercer lugar, procurará cultivar el sentido de las analogías, de las diferenciaciones, de las realidades, singularmente las relaciones de conexión y las de causa y efecto.

A ciertas personas todo esto les parecerá sumamente abstracto. Prácticamente, siete indicaciones bastarán a satisfacer todo el programa. Helas aquí:

1.ª Compruébese, o que lo compruebe el especialista, si son normales las agudezas visual, auditiva y táctil. Los sentidos del olfato y del gusto no tienen tanta importancia.

2.ª Obsérvese atentamente todo cuanto cae dentro del radio de acción de los indicados sentidos.

Detállese, inventariése los objetos a simple vista. Reconstitúyase su historia, partiendo de la materia prima hasta el término de la elaboración, y compáreselos con otros semejantes. Amplíese el punto de observación hasta concepciones de orden industrial o económico, con relación a cada objeto.

3.ª Contémplese el reino mineral, el vegetal y el animal, cuidando mucho del detalle, de las proporciones y del conjunto. Recúrrase a sistemas de clasificación que permitan coordinar en series los minerales, los vegetales y los animales objeto de examen.

4.ª Obsérvense las personas tanto en lo físico como en lo moral. Hágase de cada una de ellas, interiormente, su retrato visual, auditivo y psicológico fiel y vivo.

5.ª Distíngase exactamente lo que diferencia las diversas individualidades conocidas. Esfuércese el observador en discernir el nivel de sus conocimientos, su valor especulativo y realizador, las características de su sensibilidad, sus tendencias, inclinaciones y aptitudes, etc... Obsérvense la diferencia que existe entre lo que cada individuo se cree y lo que es en realidad, entre lo que parece ser y lo que es.

6.ª Todo hecho material o psicológico es el resultado de un encadenamiento causal y tiende a engendrar efectos que, a su vez, se convertirán en

causas. Ejercítese el observador en remontar de los efectos a las causas y en pronosticar sus efectos.

7.^a Entre las diversas afirmaciones u opiniones que se presentan al individuo, bien oralmente, bien por escrito, éste debe discernir cuidadosamente cuáles son las que reposan sobre hechos comprobados, sobre evidencias ciertas, y cuáles son discutibles, improbables o erróneas.

4. UNA AYUDA PARA EL CULTIVO DE LA AGUDEZA SENSORIAL Y DE LA FACULTAD DE OBSERVACIÓN

La reconstitución minuciosa de los recuerdos visuales, auditivos, táctiles, gustativos y olfativos, registrados en el transcurso de un día, más o menos lejano, constituye, a nuestro juicio, uno de los mejores ejercicios de desenvolvimiento mental. Supongamos que el lector ha realizado un viaje hace seis meses; pues bien, trate de revivirlo exactamente desde el momento de sacar el billete hasta el instante del regreso. Procure revivir con el pensamiento las personas con quienes se haya cruzado o conversado, teniendo en cuenta su rostro, su indumentaria respectiva, los objetos de que eran portadoras. Haga por evocar su timbre de voz, los ruidos oídos durante el trayecto, las paradas, etc., etc. Contemple nuevamente el paisa-

je, recuerde los aspectos que más llamaron su atención. Procure reconstruir sus estados de conciencia, sus impresiones... Siga con el pensamiento el curso de todas las peripecias del viaje, sin precipitación, atentamente, procurando que la trama de las imágenes sucesivas no se interrumpa. Este ejercicio, lo mismo que el siguiente, forman un molde sumamente fiel del desarrollo mental.

El lector escuchó ayer una frase melódica o una obra sinfónica. Procure hoy evocarlas mentalmente. A menos que el lector esté, auditivamente, excepcionalmente dotado, las sonoridades registradas durante la víspera no surgirán de su memoria al primer requerimiento. Preludiarán al principio, vagos bosquejos, que, poco a poco, se irán rectificando y, tras diversas vacilaciones, se irán ordenando.

Este entrenamiento puede llevarse muy lejos. Tras de haber dominado el recuerdo de los contornos melódicos más sencillos, se intenta evocar las líneas armónicas superpuestas y diversos timbres orquestales simultáneos. De esta suerte se adquiere la facultad de oír y de reoír a la vez, paulatinamente, lo mismo el conjunto orquestal que la obra aislada de cada uno de los ejecutantes.

Por este mismo procedimiento se puede intentar provocar la reviviscencia de imágenes olfativas, táctiles o gustativas.

El tiempo necesario para hacer estas prácticas

puede hallarse en los momentos en que no nos reclama ninguna tarea, en los instantes en que la tendencia espontánea del espíritu anda vagarosa; por ejemplo: mientras esperamos que acuda el sueño o durante un viaje en coche...

«En la cultura de las facultades mentales, como en toda otra cosa — dice Annie Besant —, cierto pequeño ejercicio, repetido diariamente, es mucho más eficaz que un gran esfuerzo seguido de un período de inacción. Debíamos imponernos cotidianamente la pequeña tarea de observar cuidadosamente una cosa cualquiera, representándonosla espiritualmente en todos sus detalles, manteniendo nuestro espíritu fijo sobre ella durante cierto tiempo. lo mismo que los ojos pueden fijarse sobre cualquier objeto. Al día siguiente evocaríamos la imagen, reproduciéndola con toda la exactitud posible y, seguidamente, la compararíamos con el objeto, observando las inexactitudes en que habíamos incurrido. Si consagrásemos diariamente cinco minutos a este ejercicio, observando alternativamente un objeto, figurándonoslo en nuestra mente, evocando su imagen tal como nos pareció el día anterior y, comparándola hoy con el objeto, podríamos mejorar nuestra memoria rápidamente y a buen seguro que mejoraríamos también nuestras facultades de observación, de atención, de imaginación y de concentración. En

una palabra, labraríamos el «cuerpo mental» (1) y lo haríamos apto, mucho más rápidamente que lo hace la Naturaleza cuando no se la ayuda, a llenar sus funciones con éxito y utilidad. Nadie se somete a un ejercicio como el indicado, sin experimentar prontamente sus efectos, y quien lo pone en práctica pronto tiene la satisfacción de saber que sus facultades mentales han progresado y están mucho más sometidas al control de la voluntad.»

5. DOS PRÁCTICAS EXTREMADAMENTE EFICACES

El primero de estos dos ejercicios ha sido ya resumido en otro capítulo. Consiste en condensar en un texto, lo más breve posible, la sustancia de otro texto más o menos extenso.

Esta operación requiere, primeramente, la íntegra asimilación del tema que se ha de resumir, y, seguidamente, la creación de una serie de fórmulas concisas que expresen claramente las ideas esenciales del referido tema.

Por este procedimiento se resumirán cuentos, novelas, obras didácticas, todo o parte de diversos sistemas filosóficos, etc... Este trabajo de composición ejercita todas las facultades. Desarrolla la

(1) El autor de este pasaje, Mme. Annie Besant, conocidísima como una de las grandes maestras de esoterismo oriental, entiende por «cuerpo mental» aquel de los vehículos del Ego que localiza la conciencia psicológica.

concentración de espíritu, la seguridad de juicio, la claridad de elocución, etc...

Al principio se facilitará este ejercicio recurriendo frecuentemente al texto que se quiere resumir. Después se intentará reconstituirlo sólo de memoria. Poco a poco será posible, tras la audición de una conferencia, de un discurso o sermón, hacer el resumen de los mismos, bien por escrito, bien oralmente.

A determinadas personas estos ejercicios les parecerán fatigosos y carentes de todo atractivo. No obstante, nosotros invitamos al lector a que no vacile en emprenderlos y en superar las dificultades que se le presenten, en la seguridad de que los resultados compensarán largamente lo molesto de la tarea. Toda persona familiarizada con la práctica del resumen sintético adquiere una lucidez de espíritu y un vigor cerebral verdaderamente excepcionales.

El segundo ejercicio capital si se quiere llegar a gobernar el pensamiento propio, consiste en reflexionar, sucesivamente, en el transcurso de unos treinta minutos, sobre tres temas diferentes, a razón de diez minutos por cada uno de ellos. Así la mente se acostumbra a pasar cómodamente de una a otra ocupación, concentrándose profundamente sobre cada una de ellas, independientemente.

6. LAS PALABRAS Y LAS DEFINICIONES

Más o menos frecuentemente leemos u oímos palabras cuyo empleo no nos es familiar. Es muy importante para poder ejercer un dominio sobre la mente, no pasar por alto ninguna de estas palabras, sino, por el contrario, recomendamos anotarlas y recurrir al diccionario con el fin de conocer su significado exacto. Incluso entre los términos que usamos corrientemente hay algunos de ellos cuyo sentido preciso ignoramos. Esto es una laguna que es preciso colmar.

En este mismo orden de cosas, es sumamente útil buscar las palabras más expresivas y la clara definición de los objetos y manifestaciones que nos proponemos examinar u observar.

7. LA ACTIVIDAD REJUVENECEDORA

Lejos de extenuar el siquismo superior, su actividad regular y metódica, perpetúa el vigor de aquél. El abandono, la somnolencia de las facultades discernidoras, por el contrario, determinan la atonía y la caducidad prematura. Examine el

lector a los hombres de espíritu activo que le rodean. Comprobará que su pensamiento permanece despierto, vivo, sutil, hasta una edad avanzada. Camilo Flammarion, que fue un magnífico ejemplo de lucidez mental, prolongada hasta la más extrema vejez, escribía en 1920:

«Todos mis contemporáneos han conocido en París a escritores como Víctor Hugo, Lamartine y Legouvé; historiadores como Thiers, Mignet y Henri Martin; eruditos como Barthélemy-Saint-Hilaire y sabios como Chevreul, que han puesto de manifiesto hasta muy avanzada edad la juventud de sus almas» (1).

Prudente es no imitar a los hombres — muy numerosos, por cierto — que apenas han terminado sus estudios dejan que envejezca su siquismo superior y prontamente se inhabilitan para el ejercicio de altas facultades intelectuales.

Para evitar esto es menester procurar ampliar y elevar constantemente el campo de la propia comprensión y el nivel de los conocimientos.

(1) Camille Flammarion, *La Mort et son Mystère*.

CAPÍTULO X

El dominio de sí mismo en la
vida exterior

1. *Del aplomo.* - 2. *Del comportamiento.* - 3. *Las hostilidades.* - 4. *Alcance de las anteriores indicaciones.* - 5. *Misiones respectivas.* - 6. *Caracterología.* - 7. *La independencia.*

1. DEL APLOMO

Abordamos aquí la segunda parte de esta obra. Después de haber indicado en el curso de los nueve capítulos precedentes aquellos principios cuyo empleo permite adquirir el dominio de sí mismo, vamos ahora a considerar el procedimiento merced al cual el hombre que ha logrado ya dominarse, en cierta medida considerable, puede obtener provecho de las superioridades que se ha asegurado.

La confianza en uno mismo se robustece a medida que el individuo va precisando la certidumbre de una capacidad de autocontrol superior a la media corriente. Se consigue esta capacidad merced al esfuerzo deliberado, tal y como lo hemos aconsejado en sus diversos aspectos. Los actos de imperio sobre sí mismo que se realizan en la soledad, sin testigos y libre de toda subordinación imperativa, contribuyen a aumentar ese sentimiento de íntima confianza en las propias aptitudes realizadoras, en las posibilidades de triunfo, de ese

triumfo que sigue inmediatamente a toda tentativa bien orientada. Estos mismos actos hacen nacer el aplomo, un aplomo apacible y reflexivo, merced al cual en todo momento se puede tener la seguridad de conservar la serenidad frente a cualquier circunstancia adversa. En la vida corriente recibimos multitud de impresiones que debemos procurar interpretar claramente, sin permitir jamás que sus repercusiones turben nuestra emotividad, nuestras facultades cerebrales o nuestra actividad. El predominio habitual del pensamiento reflexivo es el que establece esta imperturbabilidad, gracias a la cual se hace posible — a pesar de las eventualidades más o menos inhibitorias —, emprender y proseguir diariamente, de modo regular, la tarea fijada de antemano, como asimismo hacer frente a lo imprevisto y permanecer sordo a los requerimientos insidiosos o vehementes de los agentes perturbadores.

Existe un mundo de diferencia entre la presunción y la propia confianza. La presunción es el resultado de una especie de euforia de la imaginación, activada por los impulsos, que no tarda en desvanecerse para dar paso a la más profunda de las atonías, en cuanto experimenta el primer choque con la realidad. Por el contrario, la confianza en sí mismo nace de una convicción profunda, previamente comprobada. El presuntuoso decide y emprende ciegamente. Su ardimiento se cali-

fica por un esfuerzo intensivo inicial, no por el esfuerzo duradero, indispensable casi siempre. El hombre al que el imperio que ejerce sobre sí mismo le hace experimentar continuas resistencias, constantes autorrestricciones y, además, le dota de una confianza justificada en las posibilidades de elevar el nivel de sus aptitudes, calcula ponderada y fríamente sus medios presentes, compara la amplitud de los mismos con la que estima necesario para llevar a bien sus proyectos y pone manos a la obra sin vana jactancia y con concentrada energía. Lejos de imaginarse que «la cosa marchará por sí sola», teme más bien no haber estimado suficientemente las dificultades que ofrezca la empresa, y en todo momento sabe adoptar las oportunas precauciones para evitar o prevenir cualquier fracaso. Sabe, por otra parte, que la lucha metódica y entusiásticamente seguida, acabará por inclinar la balanza a su favor, toda vez que, al ejercitar y fortalecer sus facultades, progresivamente irán disminuyendo los obstáculos que se le opongan.

2. DEL COMPORTAMIENTO

Esa facilidad de palabra y de ademanes, ese sedativo de la impresionabilidad que generalmente denominamos seguridad, nace, como hemos tenido

oportunidad de apreciar, del autocontrol. La vida social nos depara frecuentes ocasiones de poder cultivar las diversas modalidades de esta seguridad. El individuo que ejerce sobre sí una constante vigilancia, no tarda en poder moderar las repercusiones externas de las impresiones recibidas; consigue mantener la impassibilidad expresiva de su semblante, la tranquilidad de la mirada y el curso reflexivo de la elocución. En virtud de un efecto reflejo, harto conocido (1), la impassibilidad exterior crea y favorece la serenidad síquica. Por otra parte, toda actitud libre de impulsividad o de abandono no puede por menos de influir favorablemente sobre las personas que nos rodean.

En materia de seguridad, en tanto que se procura ir realizando pequeños progresos inmediatos y sucesivos, se puede también intentar esfuerzos de mayor envergadura. Anteriormente hemos opuesto la presunción a la confianza en sí mismo; ahora, por el contrario, debemos señalar como un escollo sumamente peligroso el que resulta de ese aplomo macizo, hecho a base de desvergüenza y que es característico en ciertos impulsivos. Este aplomo es tan perjudicial para el individuo como provechosa la seguridad reflexiva.

Si el lector quiere sentirse seguro de sí mismo, frente a cualquier circunstancia que se le presente,

(1) Véase P. Janet, *L'Automatisme Psychologique*.

debe empezar por mostrarse irreprochable en su conducta. Debe saber conservar su serenidad y observar las reglas de una impecable cortesía, aun en aquellas circunstancias en que alguien hablase u obrase de manera que pudiese justificar en él un lenguaje algo vivo. No debe permitir que los extravíos ajenos puedan modificar en lo más mínimo la medida de sus palabras.

En uno de los capítulos siguientes, trataremos de la actitud que se debe adoptar ante manifestaciones hostiles.

La posesión continua de tu serenidad, el sentimiento de tu irreprochabilidad, la costumbre de expresarte de modo ponderado, de saber rehusar hábilmente y de exponer tus opiniones — cuando haya lugar a ello —, con la objetividad suficiente para encauzar la susceptibilidad de quienes no las compartan, te darán una libertad y una seguridad cada vez mayores. Además, te harás digno de estima, puesto que, no obstante y manifestar la firmeza e independencia propias de todo carácter resuelto (y los caracteres resueltos siempre inspiran cierta consideración, incluso en el propio adversario), la urbanidad y lealtad de tus modales producirán en todos agradable impresión.

Hemos consagrado todo un volumen a la educación de la palabra. El cultivo de la elocución constituye uno de los elementos más importantes de la propia seguridad. Conocemos casos de hom-

bres tímidos que, habiendo tenido atrevimiento suficiente para enfrentarse con el público, en calidad de oradores o conferenciantes, y tras de haber reiterado sus tentativas, no obstante los inevitables pánicos primerizos, han llegado a libertarse radicalmente de la timidez que les embargaba, mediante la práctica de este procedimiento, consistente en hacer frente a los auditores.

Este procedimiento no conviene a todos los individuos por igual, pero, a título de ejemplo, muestra cuán importante es poder adquirir cierto virtuosismo verbal.

Lo que nosotros aconsejamos no es, precisamente, una elocución fácil, sino, antes bien, una elocución clara, pertinente, juiciosa y precisa; un modo habitual de expresión que sea mesurado y tan equidistante de las formas altaneras como de las obsequiosas, que pueda convenir a todos por igual, tanto si se trata de un príncipe como de un barrendero. Conseguir esta facultad expresiva requiere, ciertamente, determinadas condiciones innatas; no obstante, con este objetivo como orientación, toda persona que haya puesto en práctica algunos de los consejos contenidos en la primera parte de esta obra, llegará a lo más esencial, es decir, a poder hablar dondequiera que sea y ante la persona que fuere con la misma soltura que lo hace en el seno de la familia.

3. LAS HOSTILIDADES

Suele decirse que «la perfección no es de este mundo». El hombre de espíritu no tarda en darse cuenta de que, por regla general, debe convivir con grandes imperfecciones, toda vez que la sociabilidad armoniosa es puramente excepcional. La indiscreción, la envidia, la hostilidad, el engaño, la injusticia, la arbitrariedad y la crueldad, entre otras imperfecciones, nunca están ausentes en ninguna obra humana. El observador discierne por doquier sus manifestaciones más o menos vivas o frecuentes, sus formas agudas o larvadas, alternas o continuas. Desde el punto de vista que nos ocupa — el dominio de sí mismo —, el hecho de considerar todos esos obstáculos como impedimentos normales, en medio de los cuales el hombre debe conservar su lucidez y preservarse, sin irritarse demasiado; este hecho, decimos, constituye una coraza para el adepto de la cultura síquica. A las inconveniencias puramente verbales opondrá un frío laconismo, o, mejor aún, el silencio. A las acciones hostiles responderá de acuerdo con una táctica maduramente meditada, sin conmoverse ni indignarse. En términos gene-

rales, resulta perfectamente inútil malgastar tiempo y energía en críticas y reproches, tengan o no fundamento. En ocasiones es prudente apelar al juicio de un tercero al objeto de hacerle observaciones y apreciar los puntos flacos de su dictamen; emitir un juicio demasiado directo acerca de este dictamen, sobre todo si se hace en términos injuriosos, resulta siempre inhábil, porque va contra las leyes de la influencia persuasiva. Una exposición objetiva, precisa y clara, lo suficientemente fundamental para desconcertar toda negativa o discusión, impresionará más eficazmente a la persona a quien vaya dirigida que toda una serie de epítetos insultantes. Un tono concreto, pausado, más bien lento, y ayudado por una buena articulación, antes que precipitado y furioso, subyuga el espíritu y le priva de las resistencias que origina el sentimiento de rebeldía inevitablemente suscitado por una voz amenazadora. Unas cuantas palabras breves y juiciosas pueden producir una repercusión más profunda y duradera que cualquier violenta requisitoria.

Todo el mundo puede, desde luego, ejercitarse en el arte de influir provechosamente sobre las personas que le rodeen, mediante la práctica de una serie de indicaciones detalladas cuya observación desarrolla el «magnetismo personal», es decir, la autoridad dominadora y la habilidad sugestiva.

4. ALCANCE DE LAS ANTERIORES INDICACIONES

El provecho más inmediato que se obtendrá de ellas consistirá en una sensible mejoría de la tonicidad nerviosa. Nuestras indicaciones permiten evitar múltiples e inútiles derroches de energía.

Esta mejoría se dejará sentir, a la vez, sobre las funciones órgano-vegetativas y sobre las facultades cerebrales, cuyo rendimiento se verá así valorizado, al tiempo que disminuirá la fatigabilidad y se hará más estable la lucidez. Todas aquellas personas que siguen estas prescripciones, no tardan en sentirse más fuertes y más animosas; encuentran más fáciles sus tareas habituales y cada vez se sienten más capaces de llevar a cabo cosas que antes les parecían fuera del alcance de sus posibilidades.

Nuestras indicaciones permiten también conservar calma y mesura imperturbables en medio de la agitación, del desorden o de las provocaciones. La observación de las mismas evita más de un conflicto, ahuyenta a los seres molestos y quita gran parte de elementos de combate a los impulsivos o malvados. Finalmente, se capta la consideración de las personas equilibradas y reflexivas.

5. LAS MISIONES RESPECTIVAS

La era de la fraternidad, de la benevolencia, del desinterés e incluso de la pura equidad, parece tan lejana, cuando menos, como la del advenimiento del amor platónico. Las excepciones confirman la regla y adquieren, por consiguiente, un carácter tanto más apreciable. Consideremos, pues, sin ilusionarnos, la misión que cada una de las personas con quienes nos relacionamos, desempeña con relación a nosotros. En la mayor parte de los casos, esta misión no puede significar otra cosa que una o varias avideces puestas en acción. A nosotros nos corresponde comprender el punto de vista de la parte contraria, conciliarlo con nuestros deseos o sujetarlo a nosotros, de acuerdo con el lugar que ocupemos. El jefe o director de quien recibimos órdenes persigue en su actividad un resultado definido, que sólo a él interesa; pues bien, procuremos claramente darnos cuenta de cuáles son sus deseos y hagamos lo posible por concentrar nuestras facultades y orientarlas hacia la realización de ese objetivo determinado, desafiando toda crítica. El propietario que tiene empleados a sus órdenes, trata de

dar un salario, lo más reducido posible, a cambio de una cantidad de trabajo todo lo considerable que se cree con derecho a exigir. Por otra parte, el asalariado nunca se considera suficientemente bien tratado ni halla nunca demasiado corta su jornada de trabajo. La psicología humana es así. Todos nos sentimos más fácilmente satisfechos de nosotros mismos que de nuestra situación. Constituye, pues, una gran superioridad mostrarse rigurosamente equitativos incluso hasta con aquellas personas que no tienen idea de la equidad.

Necesariamente, el proveedor ha de sentir mayor interés por su propio provecho que por el de su cliente; no obstante, si no es muy corto de entendimiento, no tardará en percatarse de que la satisfacción del cliente constituye para él un medio relativamente seguro de vida. El vendedor o dependiente de cualquier almacén procura obtener de sus visitantes, con un mínimo de trabajo, el mayor rendimiento posible en ventas. Es al comprador a quien corresponde formular su petición con la mayor exactitud posible, al objeto de que el dependiente pueda presentarle rápidamente el género solicitado y en aquellas condiciones que más se aproximen a las que al comprador convienen. Vuestro banquero no pierde de vista la colocación de los valores confiados a su custodia, si puede hacerlo en condiciones ventajosas. Vuestro porvenir y el de vuestra familia estarán siem-

pre más garantizados por vuestra circunspección que por vuestra confianza. La prisa en decidir, por el afán de eludir el esfuerzo reflexivo y las molestias de tener que informarse y comprobar las cosas antes de adoptar una resolución definitiva, es el punto flaco de muchas personas. Esta defección de la atención voluntaria permite a una persona, si se lo propone, inducir a otra a conclusiones interesadas. Da lugar también a fáciles entusiasmos, seguidos de odios exagerados. Reaccionemos contra la apatía cerebral y recordemos que la vida social consiste en un perpetuo intercambio de sugerencias. Toda persona, consciente o inconscientemente, tiende a inspirar en torno suyo determinadas disposiciones y a sugerir ciertas ideas; a disimular tales o cuales realidades y a crear ciertas ilusiones. No nos sorprendamos ni nos indignemos demasiado; consideremos todo esto indulgentemente, pero mantengamos alerta nuestro sentido crítico.

6. LA CARACTEROLOGÍA

Leer a través de los semblantes; interpretar justamente sus expresiones; discernir las tendencias predominantes en cada uno de ellos; valorar sus facultades; darse cuenta de la calidad y amplitud de los pensamientos, sentimientos e inclinaciones

de una persona determinada, etc., tales son las investigaciones a que se entrega la caracterología, investigaciones que son de una evidente utilidad en la vida social. Estas investigaciones requieren, ante todo, cierto conocimiento psicológico organizado y un espíritu metódicamente observador, formado en disciplinas objetivas. Los elementos de información nunca faltan. Todas cuantas personas vemos o nos hablan nos los facilitan benévolamente, ininterrumpidamente, por el solo hecho de hablar, de accionar o de reaccionar. La construcción cráneo-facial, las proporciones y rasgos del rostro y los movimientos expresivos, suministran asimismo abundantes datos acerca de la personalidad, según han demostrado los fisonomistas. La quirología, que interpreta los datos facilitados por los contornos, relieves y líneas de las manos, reúne un catálogo abundante de observaciones comprobadas (1). Pero el vehículo más accesible para el conocimiento de los caracteres, la escritura, es particularmente precioso porque somete a la sagacidad del grafólogo la psicología de escritores desconocidos, muy alejados ya de nosotros, sobre los cuales sería imposible o sumamente difícil toda observación directa. El estudio de las nociones esenciales de la grafología, estudio muy conveniente a todos, basta por sí solo para dotar al

(1) Véase *Traité de Chiromancie*, de G. Muchery.

espíritu de medios suficientemente seguros de poder obtener del examen de un autógrafo un bosquejo o somero estudio caracterológico bastante preciso. A este respecto será conveniente consultar las excelentes obras prácticas de Crépieux-Jamin (1).

7. LA INDEPENDENCIA

«Diariamente — hemos escrito, refiriéndonos a la autosugestión (2) — nos impresionan toda una serie de sensaciones, las cuales se infiltran en el recinto cerebral y reaccionan sobre los elementos oscuros o conscientes de nuestro carácter.» Si al despertar, nuestros ojos perciben la luz mortecina de uno de esos días grises y desapacibles, al instante experimentamos la sensación de que el estado del tiempo no nos incita mucho a la actividad optimista, que, en cambio, sugiere la azulada luminosidad de una mañana de sol. A veces, unos cuantos compases de cualquier tonada oída hace mucho tiempo, suscitan en nosotros una especie de ensoñación, durante la cual evocamos mil recuerdos, al tiempo que sentimos revivir pasados sentimientos. De un espectáculo casual cualquiera nace una veleidad, la cual se convierte más tarde

(1) Especialmente *L'A B C de la Graphologie*.

(2) *Método Práctico de Autosugestión*.

en una resolución, originando, primero una acción y después una costumbre. El contacto de una mano dispone favorablemente o no, según que la persona resulte agradable o repugnante. En ocasiones, unas cuantas palabras oídas de paso y confusamente, bastan para hacer surgir en nosotros ciertas nociones y obligarnos a establecer relaciones en las que hasta entonces nunca habíamos pensado. Una conversación, un discurso, una lectura cualquiera, pueden convertirse en el punto de partida de una decisión, de una empresa, de un cambio, a veces radical, de orientación. Por otra parte «las afirmaciones reiteradas siempre ejercen alguna influencia sobre nuestras convicciones, lo mismo que los ejemplos frecuentes dejan siempre alguna huella en nuestras tendencias». En suma: experimentamos incesantes modificaciones, de las cuales unas son inmediatas y momentáneas y las otras lentas y definitivas.

Para poder conservar suficiente invulnerabilidad, en medio de todas las causas de influencia exterior, evitemos frecuentar ciertos lugares y rehuir aquellas compañías con las que nada práctico tengamos que hacer; edifiquemos nuestras convicciones con la ayuda de documentos procedentes de las más puras fuentes, y para todas cuantas cuestiones se nos planteen, recurramos sin vacilar a las autoridades competentes.

En cuanto a nuestros proyectos en gestación, a

nuestros objetivos ya determinados o a nuestras certidumbres adquiridas, guardémoslos en secreto, con el fin de sustraerlos a la acción de las sugerencias enemigas.

CAPÍTULO XI

El dominio de sí mismo en la vida privada

1. De la adaptación. 2. Las influencias familiares. - 3. De la autoridad. - 4. Los sentimientos. - 5. La asociación de destinos. - 6. Conducta a seguir ante cualquier torpeza cometida. - 7. Las responsabilidades.

1. DE LA ADAPTACIÓN

En el seno de una colectividad cuyos componentes hubiesen sido formados por educadores atentos a inculcarles, principalmente, la idea del dominio de sí mismos, reinaría general armonía, tanto en la vida exterior o social como en la puramente familiar. Actualmente nos hallamos muy lejos de semejantes condiciones y nada permite pronosticar el advenimiento de esa era de concordia para el futuro. La cultura síquica no es objeto, en el momento presente, más que de unos cuantos hombres de «élite», dispersos entre millones de personas para las cuales el autocontrol no es una idea claramente inteligible. Y tú, lector, que formas parte de esa minoría selecta, te ves obligado a adaptarte al medio general y particular en que te desenvuelves.

Pero tú puedes influir considerablemente sobre las personas que te rodean, puesto que el ejemplo siempre impresiona, incluso hasta a los que parecen menos inclinados a seguirlo; pero no el ejem-

plo casual, sino el ejemplo continuado y estable, tal como lo manifiesta quien se gobierna a sí mismo en todo momento o circunstancia, como ya hemos indicado al principio de este libro, es decir, ajustando su conducta a una serie de principios juiciosamente elaborados.

Una actitud profundamente serena y cierto humor constante (merced a los cuales nuestra individualidad se desembaraza de toda dependencia — mentalmente cuando menos —, se ve libre de las agitaciones ambientes y ajena a los extravíos de unos y otros) anulan, contienen o transforman toda cuestión motivadora de conflictos. La igualdad y la irreprochabilidad para con todos nuestros semejantes inspiran siempre buenas disposiciones hasta en los seres más ingratos. La cortesía y la diplomacia, unidas a la firmeza, vencen siempre toda oposición.

Si entre las personas que te rodean hay alguna, o varias incluso, cuyas características, tendencias u opiniones sean completamente opuestas a las tuyas, ten presente que es, más que probable, seguro, que ni discusiones ni críticas lograrán modificar, sino antes bien alterar, vuestras recíprocas compatibilidades. Conviene, pues, que, en tal caso, pienses y obres de acuerdo con tus propias deliberaciones en lo que a ti mismo se refiere, y uses de una gran tolerancia con respecto a los demás.

2. LAS INFLUENCIAS FAMILIARES

Como quiera que los métodos educativos generalmente practicados favorecen el predominio de lo espontáneo sobre lo reflexivo y contribuyen más al desarrollo de los fermentos de disipación que al desenvolvimiento de la prudencia, no debe sorprender a nadie que haya un gran número de personas sobre todo jóvenes, que procuren más bien sustraerse a la influencia de sus profesores para sacar partido de esta misma influencia. En la edad en que aún no poseemos más que inciertos factores de autodeterminación, la solicitud y la experiencia de nuestros padres o familiares constituye nuestra única fuente de inspiración, fuente que, en la mayoría de los casos, no es suficientemente apreciada.

En realidad, los consejos y la autoridad de un padre digno de este nombre no tienen equivalente; en primer lugar por el objetivo eminentemente saludable que los inspira, y en segundo lugar porque contrarrestan las ligerezas naturales y oponen un dique a las influencias disolventes o peligrosas procedentes del exterior. El porvenir de todos los seres humanos se decide entre los quince y los

treinta años. Sabido es que al salir del período infantil, el trabajo parece árido y tiránica toda disciplina, mientras que lo restante nos parece lleno de atractivo. Y al escribir estas líneas, pensando en nuestros jóvenes lectores, queremos mostrarles una vez más cuál es la principal misión de la *atención*: saber escuchar atentamente; saber reflexionar sobre los consejos recibidos... A estos ejercicios deberíamos aplicar siempre nuestro autocontrol.

Frecuentemente se nos habla de «vocaciones contrariadas». A este respecto conviene tener en cuenta que la vocación no estriba solamente en la inclinación que sintamos por una profesión cualquiera, sino que consiste también en la existencia manifiesta de aptitudes especiales para el ejercicio de dicha profesión. Generalmente semejantes aptitudes van acompañadas de un ardor tal y de una tan gran obsesión, que, si el interesado se ve obligado a ejercer otra profesión que no sea la por él deseada, toda su atención estará concentrada en sus predisposiciones naturales, las cuales ocuparán todos sus momentos, incluso los destinados al reposo, hasta que llegue el día en que, a fuerza de aplicación, hallará el medio de independizarse de la profesión molesta, y se entregará de lleno a la que le es grata y hacia la cual se siente naturalmente inclinado.

Es indudable que el adolescente al que se obliga

a elegir un oficio o profesión por el cual no siente inclinación alguna, necesariamente ha de ver en ello una odiosa imposición, que nosotros no podemos por menos de desaprobamos. Pero no es menos cierto que si se utilizan ciertas ocupaciones, carentes de todo atractivo, como ejercicios de desarrollo síquico, se robustecen las fuerzas mentales y, al mismo tiempo, las posibilidades del individuo (1).

3. DE LA AUTORIDAD

Existen dos clases de autoridades. Una de ellas consiste en cierto despotismo imperativo que se apoya en determinados coercitivos. Este género de autoridad consigue una docilidad que está en proporción directa con la vigilancia que ejerza, pero que no implica una aceptación consciente. El individuo se doblega ante ella porque no tiene otro remedio.

La otra clase de autoridad trata, por el contrario, de subordinarse la conciencia, de conquistar el asentimiento y de evidenciar claramente la justicia de su fundamento. Sólo ésta es conveniente en la vida privada. Para ejercerla es preciso, ante

(1) Véase la obra titulada *El poder de la voluntad, sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el Destino*, de Jagot, publicada por esta casa Editorial.

todo, poseer un perfecto dominio de sí mismo; seguidamente, adquirir un conocimiento profundo de las leyes de sugestión y, finalmente, tener el suficiente sentido psicológico para valorar las posibilidades de comprensión y de ejecución de cada individuo, como asimismo de sus reacciones particulares.

Aquí vuelve a desempeñar un papel importantísimo la atención observadora y el análisis minucioso de los caracteres. Cualquier manifestación o sugestión que estén perfectamente adaptadas a una determinada mentalidad y especialmente si son reiteradas en tan variada manera que el espíritu pueda retenerlas sin fatigarse, son acogidas y registradas y seguidamente operan progresivamente como elementos modificativos e inspiradores.

Si queremos poseer influencia sobre nuestros semejantes, debemos empezar por aprender a discernir y a conciliarnos las facultades receptoras de cada uno, procediendo como si se tratase de un experimento técnico de sugestión, esto es, con calma, método y persistencia, sin desconcertarnos cuando los resultados no se manifiesten con la prontitud que nosotros deseáramos.

La edificación o eliminación de cualquier disposición síquica se efectúa siguiendo un proceso semejante al de toda resistencia o despojo. No siempre está en nuestro poder el acelerar este pro-

ceso. Debemos saber esperar sin perder nunca la esperanza.

4. LOS SENTIMIENTOS

El gobierno de la voluntad, y más especialmente aún de las electividades particulares y su sujeción al pensamiento deliberado, han sido ya estudiados en el apartado VI del capítulo que trata del dominio del inconsciente. Pero ahora de nuevo se nos plantea la cuestión, precisamente por sus relaciones con la vida privada. Aquí cabe preguntar: «¿No debieran figurar en primer lugar los sentimientos afectuosos?» Se hace preciso distinguir entre los sentimientos filiales y los fraternales. El exceso de unos y otros comienza al producirse ciertos eclipses de lucidez — que ellos mismos pueden provocar —. No obstante, de modo general, puede decirse que todo sentimiento, si es de buena ley, más bien gana que pierde al ser sometido a reflexión.

Por otra parte, ningún corazón generoso pierde ninguna de sus excelencias al someterse a propia vigilancia.

«El corazón — dice Eymieu —, y al referirme al corazón me refiero a toda la sensibilidad del ser, no hace otra cosa, en todo momento, que desempeñar su función cualesquiera que sean los

sentimientos o impresiones que le afecten. Si se desvía, no es suya la culpa, sino del cerebro o de la razón, que no han cumplido su misión. El vapor, al impulsar un pistón, en cualquier dirección que sea, no hace más que cumplir con su deber; y si la locomotora descarrila o explota, no por ello hay que culparla, ni aun en el caso en que la explosión haya causado la muerte del maquinista: la culpa será siempre de éste. El maquinista podía y debía moderar la tensión del vapor y regular su fuerza expansiva; y si la locomotora «le ha causado un mal», es por la sencilla razón de que él también había cuidado mal a la locomotora... El corazón es una fuerza ciega, como el vapor, y es el cerebro el que debe regular su funcionamiento» (1).

Poco seductoras parecerán estas consideraciones a los caracteres hipersensibles y fogosos. Algunos meditarán acerca de ellas y procurarán asimilárselas de modo progresivo o bien cuando experimenten alguna decepción dolorosa, que hubiera sido posible evitar, pero que, no obstante, muestra más elocuentemente que cualquier discurso los peligros que encierran las cegueras sentimentales.

Los seres sensitivos e imaginativos — sentimentales — que con tanta frecuencia se sienten

(1) A. Eymieu, *Le Gouvernement de soi-même*.

inclinados a creer que sus sentimientos son compartidos, están constantemente sujetos a toda suerte de fracasos y decepciones. Para estos seres las palabras «amistad» y «amor» no tienen más que una acepción: la superlativa. Esperan de los seres hacia los cuales se sienten inclinados, la misma proporción exacta de impulso afectivo que a ellos les impele. No se dan cuenta de que las afinidades y complementarismos verdaderamente profundos son sumamente raros.

Péladan, uno de los sicólogos más expertos de la segunda mitad del siglo XIX, ha podido decir que en nuestros días y en la sociedad actual — la suya — la amistad no existe. «Existen, sin duda — dice uno de los personajes de su obra *Modestie et Vanité* —, ciertas intimidades, ciertos paralelismos de carrera, determinadas coincidencias de placer; existen consorcios de vanidades y una variedad infinita de complicidades que imitan la amistad. El corazón humano no sabe dar: sólo cambia... (1).»

En cuanto al amor, considerado como identificación de las almas, ya hemos demostrado en una de nuestras tesis — basada en doce mil observaciones —, que reviste un carácter completamente excepcional (2).

(1) Péladan, *Modestie et Vanité*.

(2) *Psicología del Amor*, publicada por esta misma editorial.

5. LA ASOCIACIÓN DE DESTINOS

Decidida generalmente de modo precipitado, bien bajo el imperio de cualquier fantasmagoría imaginativa, debida a una conmoción de la emotividad, sometida a la acción de un atractivo pasajero, bien por causa de conveniencias sociales, la asociación de suertes o destinos se resuelve, en la mayor parte de los casos, en una especie de pacto de cohabitación que las divergencias sicofisiológicas de ambas partes interesadas hacen deplorable; en ocasiones este pacto degenera en un antagonismo irreductible. En el actual estado de las ciencias de observación, la técnica podría mejorar considerablemente las condiciones del himeneo, cooperando a la orientación matrimonial; pero para ello sería preciso, ante todo, un progreso de la sicología de las masas. A aquellos de nuestros lectores y lectoras que sean lo bastante objetivos para tratar de determinarse a sí mismos racionalmente, les señalaremos cuatro líneas directivas esenciales. La compatibilidad de dos individuos requiere, independientemente del atractivo físico, lo siguiente:

- a) Equivalencia cualitativa de sensibilidad.

- b) Nivel de comprensión sensiblemente igual.
- c) Analogía de cultura; y
- d) Finalmente, convergencia de objetivos morales y materiales.

Estas cuatro condiciones eliminan todos los elementos de grave discordia. Es digno de notar que estas cuatro condiciones corresponden exactamente a los cuatro principios tradicionales, que han servido de base a las uniones de individuos de clase acomodada.

6. CONDUCTA A SEGUIR ANTE CUALQUIER TORPEZA COMETIDA

Como quiera que cada carácter tiene sus singularidades, sus relieves, sus imperfecciones y sus inclinaciones más o menos excesivas o acusadas, es inevitable que se produzcan choques en la vida privada, e incluso entre individuos de una misma familia. Pero el adepto de la cultura física se distingue del resto de sus semejantes en que los errores o torpezas que con él se cometen, no los considera como actos intencionadamente injuriosos o inspirados en el deseo de causarle mal deliberadamente. Por el contrario, tiene muy en cuenta el determinismo que actúa en las predisposiciones de aquellas personas que cometen el error y reacciona en consecuencia, es decir, como el ser

que se halla ante cualquier manifestación psicológica: serenamente y sin animosidad. La fría comprobación del error a presencia de la persona que lo haya cometido y el llamamiento, realizado sin precipitación, de la persona en cuestión al cumplimiento de sus deberes, todo esto unido a unas cuantas reconvenciones firmes y mesuradas, obra admirablemente como estimulante reeducativo y previene al individuo contra futuras reincidencias. Contrariamente, los resentimientos y las represalias contradicen las indicaciones consignadas en el capítulo V. La sugestión verbal y neutral produce más seguros y útiles resultados.

7. LAS RESPONSABILIDADES

Contrariamente a lo que creen determinados seres inconsecuentes, resulta inhábil esquivar o eludir la responsabilidad. Ello inclina al individuo a proceder de ligero y a adquirir compromisos que no cuida de valorar debidamente, por la sencilla razón de que abriga el propósito de no hacer honor a ellos si resultan superiores a sus fuerzas. Y este proceder, tarde o temprano, habrá de originar a la persona que lo siga, grandes dificultades. Por otra parte, no hay nada que debilite tanto las fuerzas mentales como la informalidad y el subterfugio. Una fuerte personalidad es incompatible

con una conciencia falaz. El principal sostén de un siquismo vigoroso es la convicción de su integridad absoluta ante su propio juicio. El hombre que se ha formado en las disciplinas de autocontrol, resuelto a cumplir puntualmente su palabra y consciente, por propia experiencia, del valor que esto representa, traducido en esfuerzo, jamás se compromete sin antes haberlo meditado muy maduramente; y este hábito de circunspección le pone al abrigo de muchas sorpresas. Principalmente evita que pueda deslizarse por la resbaladiza pendiente de los compromisos irreflexivos.

CAPÍTULO XII

El dominio de sí mismo y la acción

1. *Obrar.* - 2. *Perspectivas.* - 3. *Punto de partida.* - 4. *Programa.* - 5. *Continuidad.* - 6. *Reaccionar.* - 7. *Utilidad de la inacción.*

1. OBRAR

Refiriéndonos a los inertes, hemos escrito en una de nuestras obras, titulada *Libro de los nerviosos*: «El hombre normal obra voluntariamente y ama la acción porque en esta afirmación de su personalidad se siente vivir con máxima intensidad, una intensidad antitética de la inmovilidad final. Sin embargo, la finalidad u objeto de la actividad, son, para él, secundarios. El motivo inicial es la tendencia a «ser» y el horror a «no ser». Todo individuo bien constituido, por muy rico que sea, experimenta la necesidad de obrar, del mismo modo que experimenta las sensaciones de hambre o de sed. Esta necesidad, lo mismo que las dos que acabamos de citar, expresa el instinto de conservación.»

Compárese una jornada durante la cual las diversas tareas hayan sido metódica y asiduamente realizadas, con otra jornada perdida en la ociosidad; compárese cierto período de tiempo durante el cual hayáis concentrado toda vuestra inteli-

gencia y toda vuestra energía al objeto de llevar a cabo cualquier propósito de cierta envergadura, con otro período monótono, carente de estímulo y de objetivo, y se comprenderá en toda su plenitud la acepción vivificante de la palabra obrar.

La práctica de las reglas conducentes al dominio de sí mismo, permite al individuo orientar y dirigir, mediante una aplicación sostenida, los medios de acción de que dispone y asimismo le permite proyectar vastos programas y realizarlos pese a todos los obstáculos. De esta suerte, la indecisión y el tedio se ven reemplazados por la satisfacción, inseparable del ejercicio de las facultades realizadoras. También los resultados materiales de la acción son muy apreciables, toda vez que pueden contribuir a nuestra satisfacción interior y constituir una potencia al servicio de nuestro ideal, sin dejar de contribuir a nuestra seguridad y a nuestro bienestar. Finalmente, como ya lo hemos indicado en otro lugar de esta obra, una larga carrera perfecciona y fortifica al hombre que se integra por entero en sus tareas.

Véase, en cambio, en qué estado caen todas aquellas personas cuya actividad es lánguida y está limitada por un automatismo monótono y tristón. Y se concebirá perfectamente la acción, no ya solamente como una necesidad o como un deber, sino también como un medio integral de desarrollo del individuo.

2. PERSPECTIVAS

Todas las indicaciones formuladas en el curso del presente método, contribuyen al desarrollo de la aptitud de la acción: aptitud para edificar planes maduramente meditados y estudiados minuciosamente; aptitud para la ejecución metódica del programa de trabajo diario, mensual, anual, etcétera... Sucesivamente hemos ido demostrando en el curso de este libro la manera de fortificar la capacidad de atención — capacidad esencial —; el modo de conquistar y conservar la iniciativa del empleo del tiempo; cómo favorecer la elaboración de la energía física y cerebral; cómo dominar las causas de dispersión y de debilitación, y, finalmente, cómo regentar las facultades subconscientes y cultivar las conscientes. Cuando el organismo se ha equilibrado perfectamente y el individuo, tras de haber condenado todo desorden, ha adquirido la costumbre de someter a deliberación todas sus acciones y de dirigiirlas firmemente; cuando el individuo ha organizado su actividad con perfecta independencia espiritual, se halla en condiciones de acometer vastas empresas.

¿Qué género de empresas?... Eso, ante todo,

depende de la edad, de las posibilidades materiales e intelectuales que se posean en un momento dado y, naturalmente, de las aspiraciones de cada uno. Por ejemplo: la condición en que actualmente se encuentra el lector y aquella otra que aspira a conquistar, están más o menos distanciadas por una serie de obstáculos que jalonan el camino. Cada uno de estos obstáculos, individualmente, servirán al lector de postes indicadores de la orientación que deba dar a sus pensamientos, a su inventiva y a su aplicación práctica. Y en tanto que siga maniobrando con objeto de conseguir el objetivo inicial, su vigor físico, sus facultades, su destreza y sus facilidades, progresivamente amplificadas por el ejercicio cotidiano, se habrán robustecido lo suficiente para permitirle, una vez franqueada la primera etapa, acometer la segunda, y la tercera, y así sucesivamente...

Esta línea de conducta salva a quien la sigue de arrastrar una existencia constantemente a la deriva. Le asegura la obtención de las máximas ventajas compatibles con su valor intrínseco, al mismo tiempo que le dispensa la más apreciable de las satisfacciones: la de realizar, desde todos los puntos de vista, un progreso continuo.

3. PUNTO DE PARTIDA

El hombre no suele emprender cosa alguna sin contar de antemano con un mínimo de confianza en sí mismo; y nosotros hemos demostrado en el capítulo X, apartado 1, que esta confianza nace del convencimiento de la obra perfectamente realizada, de la firme resolución y del esfuerzo consciente. Por consiguiente, está al alcance de todos, y por muy débil o vacilante que sea, en su origen, esta confianza, hay cosas que siempre las puede realizar. Una organización sicofísica defectuosa no tarda en evolucionar, si el individuo reacciona y se concentra en sí mismo para ahorrar sus fuerzas e identificarse con la idea directiva. Para ello es preciso que el individuo «no tema perecer en la demanda». A *fortiori*, por lo que a las constituciones casi normales se refiere, la adquisición de la confianza en sí mismas se reduce a una cuestión de buena voluntad.

Conseguida esta confianza, es decir, la certeza de poder dominar y realizar aunque sólo sean empresas de poca monta, el individuo se siente capaz de concebir otras empresas de mayor trascendencia y de realizarlas punto por punto. Por

consiguiente, aconsejamos al lector que no vacile en trazarse un plan extensivo a todas las fases de su vida, si bien deberá cuidar de que la elaboración de este plan no le aparte de sus obligaciones inmediatas, las cuales deben ser consideradas como otros tantos excelentes medios coadyuvantes a la cultura de su siquismo e incluso de sus músculos. Al propio tiempo debe tener la seguridad de que, cuanto más impecables sean sus ocupaciones actuales, tanto más pronto se realizarán sus planes futuros. Y cuanto menor sea el interés de estas ocupaciones y menos halaguen sus actuales predilecciones, tanto más convenientes serán para la fortificación de la atención voluntaria.

Si el lector se ve rodeado de personas que procuran poner trabas a su acción hará bien en considerarlas como una especie de «sandows», gracias a los cuales puede ejercitar diariamente su imperturbabilidad, su serenidad y su firmeza. No son más que «sandows» todas aquellas personas que están dispuestas a obstaculizar tus proyectos futuros; son fuerzas negativas que ponen a prueba tu persistencia, tu ingenio y tu paciencia. Tanto la oposición como los oponentes evolucionarán, sin duda, en tanto que tú no dejes de obrar.

Del mismo modo, toda incitación que tienda a producir un despilfarro de tiempo, fuerza al pensamiento a considerar el valor de dicho tiempo; en general todas las incitaciones encaminadas a

producir relajamiento o desorden estimulan la vigilancia del juicio.

4. PROGRAMA

Ya hemos visto en qué género de consideraciones debe inspirarse, tanto la elección como la envergadura de las realizaciones que se adopten como objetivo de conjunto. Ahora bien: un programa «extensivo a todas las fases de la vida», requiere, necesariamente:

1.º La adquisición de un determinado nivel de conocimientos, de competencia y de disposición natural.

2.º El acoplamiento de estos conocimientos, de esta competencia y de esta disposición natural, encaminados a la obtención del primer grupo de resultados, el cual, a su vez, permitirá alcanzar un segundo grupo, más tarde un tercero y así sucesivamente. El factor inicial — la adquisición del saber —, por ejemplo, el estudio de los diferentes conocimientos que exigen un examen o concurso, puede requerir un período de seis meses por lo que al primer grupo se refiere; un año por lo que respecta al segundo y dos años con relación al tercero. Corresponde por entero al individuo el valorar sus facilidades, sin sobreestimarlas nunca, y el emprender un camino cualquiera, no muy poblado de obstáculos, si comprende

que no es capaz de una pronta asimilación y de una retentiva inmediata y definitiva. Lo importante, en todo caso, es avanzar sin agitación, con paso seguro y regular (que, progresivamente, se amoldará a las posibilidades de aceleración) y asegurarse una posesión íntegra de las materias estudiadas, de manera que se haga imposible todo fracaso. Contrariamente a ese gran número de personas que, carentes de todo imperio sobre sí mismas, arrastran una existencia deplorable, por lo lánguida, pues han perdido la facultad de orientar voluntariamente su atención y de dirigirla sin desviarla, todos aquellos que se hayan penetrado de las enseñanzas contenidas en este libro y hayan conformado a ellas su espíritu, sentirán vivo interés por el estudio y sabrán vencer las dificultades que ofrezca.

Por otra parte, el interés por los estudios aumenta en razón directa de la importancia de las dificultades vencidas: al cabo de algunas semanas de laboriosa aplicación todas aquellas nociones que tan áridas parecían, se transforman en nociones llenas de atractivo.

Lo mismo cabe decir por lo que se refiere al conocimiento práctico, pues, invariablemente, se va tomando gusto a cualquier tarea que sea, a medida que se observa que van cediendo los obstáculos que, al principio, se oponían a su ejecución.

Bien se trate de una técnica cualquiera — un oficio manual, por ejemplo —, bien de un arte o de una carrera liberal, la adquisición de la seguridad, de la destreza o de la competencia, requiere siempre un esfuerzo de adaptación tenaz y casi siempre molesta, tan molesta que son muchos los que no logran sujetarse a ella. No existe ninguna profesión que revele sus secretos, todos sus secretos, al hombre versátil y poco animoso que apenas si se preocupa de aprender lo indispensable para ser útil y que se siente más inclinado a reducir su jornada para volver a sus frívolas distracciones, que a pensar seriamente en su porvenir.

Aconsejamos al lector que sea de los que, en su programa de conjunto, saben dar toda la importancia que merece al tiempo dedicado a las investigaciones y al ejercicio indispensable para conocer todo cuanto, de cerca o de lejos, se relaciona con su estado presente y puede permitirle hacer un brillante papel. Procure el lector, en el transcurso de este período, dotar de cuerpo y alma a su profesión, reservándole toda su atención y toda su energía. No tardará en hallar en ella mayor satisfacción que la que pudieran proporcionarle las mayores diversiones; al propio tiempo el lector desarrollará su fuerza de carácter, sus mecanismos intelectuales funcionarán con mayor regularidad y se asegurará para un fu-

turo próximo un amplio margen de posibilidades.

5. LA CONTINUIDAD

Como hemos escrito en nuestra obra *El Poder de la Voluntad* (1), la vida de los hombres de acción muestra que la tónica dominante del carácter de cada uno de ellos ha sido la continuidad.

Acaso parezca fabuloso lo que algunos de estos hombres han logrado realizar, y, sin embargo, la actividad de los mismos fue mas bien uniforme, regular y metódica que intensiva. No realizaron un esfuerzo cotidiano abrumador, febril o desmesurado, como alguien se imagina, sino, antes bien, su esfuerzo fue regular, sereno y hábilmente repartido. He aquí una de las cosas en las que el dominio sobre sí mismo tal vez interviene más evidentemente en la acción, pues, si bien es cierto que la mayor parte de los impulsivos saben realizar un esfuerzo cuando llega la ocasión, no lo es menos que únicamente los reflexivos saben trabajar día tras día, hora tras hora, con regularidad ajustada a un programa establecido de antemano y sin variación, durante un largo período; sólo los reflexivos saben pasar de una a otra ocupación, sin precipitarse ni perder el entusiasmo, y concentrarse sucesivamente sobre ca-

(1) Publicada en esta misma colección.

da una de estas ocupaciones, sin permitir que el pensamiento vuelva a la tarea ya efectuada o se anticipe a la próxima a realizar. Asimismo se deriva del hábito de gobernar el propio pensamiento la posibilidad de recuperar por medio del sueño — que las preocupaciones del día no lograrán turbar — las fuerzas físicas o síquicas invertidas durante la jornada. La facultad de olvidar momentáneamente, indispensable en ciertas tareas, se adquiere igualmente por la práctica de las indicaciones consignadas en los capítulos VII, VIII y IX de este libro. La observancia exacta de un horario fijo — especialmente en todo aquello que sólo de nosotros depende —, práctica de puntualidad sin la cual ningún propósito podrá ser llevado a buen término, evidencia, por lo pronto, un progreso considerable en materia de autocontrol, merced al cual se evitan la agitación y el apresuramiento, causas principales de todo abandono y de toda interrupción de la tarea.

6. REACCIONAR

La regularidad y la continuidad en la acción requieren en el individuo que éste sepa reaccionar contra diversas causas perturbadoras, interiores unas y otras exteriores. Para conseguirlo es preciso que esté firmemente decidido a no dejarse

jamás desconcertar, abandonar o desorganizar por largo tiempo.

No hay nadie que haya conseguido modificar todas sus costumbres de la noche a la mañana. Por consiguiente, nada tiene de particular que, al poner en práctica las indicaciones que se refieren al dominio de sí mismo, el individuo se vea precisado a luchar constantemente contra su propio modo de ser, combatiéndolo cuantas veces reaparezca, sin desmoralizarse nunca y sin perder la confianza en la posibilidad de llegar a someterlo por completo, tarde o temprano. Igualmente, la ordenación de un plan de conjunto y la reglamentación del empleo del tiempo, de acuerdo con este plan, como asimismo la intención constante de seguir al pie de la letra el programa establecido de antemano, no tienen la virtud de improvisar todas aquellas condiciones que son necesarias para la realización de estos mismos propósitos que acabamos de exponer. Son inevitables ciertas deficiencias, por lo menos algunas de carácter accidental. Pero lo importante es que el individuo no se deje impresionar demasiado, que considere fríamente los progresos que aun le faltan por realizar y que se disponga a volver a la carga lo antes posible. Cuando cualquier malestar haya debilitado nuestra tensión psicológica, procuremos inmediatamente describir la causa que lo haya motivado, al objeto de evitar que se re-

produzca. Cuando una enfermedad cualquiera nos inmovilice, una vez transcurrido el primer período de reposo absoluto, indispensable para que la naturaleza obre por sí misma como elemento curativo, apliquémonos a remontarnos, por medio del análisis minucioso de nuestras primeras faltas contra la higiene, al descubrimiento de las causas motivadoras del encadenamiento patógeno. De esta suerte discerniremos fácilmente las predisposiciones y extravíos que motivaron la crisis y esto nos inducirá a rectificar en lo futuro nuestro método de vida. Las contrariedades, inconvenientes y complicaciones imprevisibles que tienden a turbar la realización de nuestros designios, o bien a dificultarla, deben ser acogidas por el individuo con la mayor serenidad. Generalmente se producen por series, como una especie de pruebas destinadas a templar la impasibilidad del individuo. Una vez esté suficientemente cultivada la facultad de concentración, todos estos impedimentos en nada alterarán nuestra lucidez mental. Por regla general no suelen oponer grave obstáculo a la energía. Y lo que antaño hubiera parecido un obstáculo insuperable o un reto a la perseverancia, hoy provoca inmediatamente un examen atento, durante el cual, a veces, la confianza vacila, aunque no tarda en recobrar su vigor. Sin excesivo apresuramiento ni muy dilatadas demoras, el espíritu pone en juego todos sus recursos

con el fin de hallar una táctica o solución adecuada. En ocasiones el individuo se ve obligado, de esta suerte, a modificar su plan primitivo, por lo menos durante un corto tiempo; pero como no pierde de vista el objetivo final, no tarda en rectificarlo de nuevo.

No creemos que haya ser alguno cuya existencia no esté llena, desde el principio al fin, de tropiezos y reveses; y si bien nada hay que oponer a que cada individuo tenga fe en su estrella, nadie, sin embargo, debe tener interés en vanagloriarse de creerse a salvo de dificultades. Pues suele suceder que, al llegar momentos difíciles, el optimismo pasivo se ve desbordado por un pesimismo desesperado. El origen de toda ruina moral lo hallamos invariablemente caracterizado por una disposición, frecuente, por desgracia, del individuo a eludir la perspectiva de las hostilidades, siempre posibles, del destino. No se trata, naturalmente, de cultivar el miedo ni de obsesionarnos con la idea de lo que pueda reservarnos el futuro, sino, por el contrario, de desterrar de antemano todo temor de sucumbir, por graves que sean las eventualidades a que nos podamos ver sujetos, y de poner en primer término en el plan de nuestros objetivos el cultivo de esta fuerza de carácter, gracias a la cual podremos en todo momento hallarnos armados y dispuestos a la lucha.

7. UTILIDAD DE LA INACCIÓN

La capacidad de trabajo, la rapidez de concepción y la destreza en la ejecución varían según los casos. Estas condiciones aumentan gradualmente por medio del ejercicio, a condición, claro está, de que el individuo no exija de sí un progreso demasiado rápido, ya que entonces podría suceder que, excedidos los límites de sus propias posibilidades energéticas, sobrevendría la depresión. Todas aquellas personas que experimentan una especie de necesidad de interrumpir sus tareas a intervalos más o menos frecuentes, deberían considerar cada una de estas interrupciones como una fase de recuperación, y, en consecuencia, regular el curso de dichas interrupciones con el fin de obtener una recuperación máxima. Saber reconstituir sus energías de manera que en todo momento se hallen en disposición de reanudar la tarea, es el secreto de muchos seres débiles, seres harto mal dotados por la naturaleza, ineptos para realizar largas jornadas ininterrumpidas, pero en los cuales, a pesar de todo, la actividad, en conjunto, es bastante regular.

A nuestro juicio el mejor procedimiento que

existe para elaborar nuevas fuerzas consiste en la rebusca, dentro de la mayor obscuridad y del más impenetrable silencio, de la existencia de cualquier relajación muscular absoluta que se haya producido o la rarefacción correlativa de la ideación. Todo cuanto va acompañado de agitación, de sobreexcitación, de trepidación o de desorden, y en particular los juegos violentos, las conversaciones excesivamente animadas y las lecturas demasiado emocionantes, consume gran cantidad de energía nerviosa y fatiga mucho más que el propio trabajo. No todo cuanto distrae el espíritu le proporciona reposo.

CAPÍTULO XIII

Los ejercicios especiales y sus misiones respectivas

1. *La práctica de ciertos ejercicios especiales puede acelerar vuestros progresos.* - 2. *Ejercicios físicos.* - 3. *La regularización del sistema nervioso.* - 4. *Para dominar la emotividad.* - 5. *Entrenamiento cerebral.* - 6. *Procedimientos para fortificar la atención.* - 7. *Mejoramiento de la síntesis mental.*

1. LA PRÁCTICA DE CIERTOS EJERCICIOS ESPECIALES PUEDE ACELERAR VUESTROS PROGRESOS

El desarrollo de la aptitud del propio gobierno es esencialmente una cuestión de autovigilancia y de esfuerzo atento y perseverante — esto es, reanudado apenas se observe que se ha interrumpido —, y orientado hacia la observación de ciertas reglas e inspirado en determinados principios que ya hemos dejado expuestos. En realidad se trata de subordinar el instinto, las tendencias, los automatismos y el subconsciente a la supremacía del pensamiento reflexivo y de adoptar aquellas disciplinas que sean aplicables a todos los momentos de la jornada y a todos los actos de la vida. Los ejercicios que exponemos a continuación tienen por objeto facilitar y acelerar esta subordinación, como asimismo contribuir a fortificar el siquismo directivo y dar mayor flexibilidad a los mecanismos destinados a desempeñar dócilmente su misión normal de auxiliares. No son propiamente indispensables estos ejercicios; pero, no

obstante, el lector hallará en ellos cierto apoyo y cierto estímulo semejantes a los que se derivan de la tarea perfectamente realizada o de la decisión ejecutada con fidelidad.

2. EJERCICIOS FÍSICOS

No perseguimos con estos ejercicios lograr aumento alguno del vigor muscular, sino únicamente regentar la actividad física y dominar el sentido común o sensorio. Todos estos ejercicios surten excelentes efectos fisiológicos, aunque secundarios, apreciables. Son como sigue:

- 1.º Del tiempo destinado al asueto dedúzcase una cantidad para realizar varias veces al mes, completamente solo y contra toda oposición, algunas caminatas proporcionadas en extensión a las posibilidades de cada uno. Camínese a la velocidad de 5 a 6 kilómetros por hora, con el torso erguido, los hombros encogidos y pensando el individuo en el ejercicio que realiza, con el fin de conservar una actitud correcta y de imprimir un ritmo perfecto al movimiento de las piernas. Respiérese con la boca cerrada. Gradualmente, prolónguense estas marchas hasta 15, 20 y 25 kilómetros. Y al regresar a casa el individuo debe enjabonarse y darse fricciones (de arriba abajo) seguidas de una ducha fría.

2.º Si eres sedentario, la obligación imprevista de tener que entregarte a una tarea que requiera un desplazamiento físico tropieza en ti mismo con una repugnancia en la que, sin gran esfuerzo, adivinarás una forma característica de la inercia. Pues bien: no te dejes influenciar por ella y oblígale a ti mismo a cumplir aquello que deseas eludir. Emplea toda tu inteligencia y toda tu energía de manera metódica y concentrada. De esta suerte habrás logrado vencer una tendencia perniciososa, habrás dominado la idea de fatiga y el viejo prejuicio de que tal o cual tarea es «superior a tus fuerzas». La más prosaica de las ocupaciones contribuye siempre a ejercitar la mente, a condición, claro está, de que el pensamiento tome en ella parte activa.

3.º Si está cayendo una helada y ves que el termómetro desciende, presérvate del frío por medio de la alimentación y del vestido; pero no dejes de salir de casa y de hacer tus ocupaciones habituales, como si se tratase de días bonancibles. No hables del frío ni del calor. No abandones tus ocupaciones, sino que, por el contrario, entrégate a ellas con suficiente intensidad para que tu atención no se deje llevar por la idea de la temperatura ambiente.

4.º Muéstrate completamente indiferente a la perspectiva de tener que pasar por alto alguna comida. Ello en nada puede debilitarte, sino, an-

tes bien, puede servir para estimular tus funciones nutritivas, facilitar una eliminación completa y dar reposo a los órganos digestivos. Bebe, a intervalos de un cuarto de hora, dos o tres vasos de buen vino, mezclado con agua pura (mineral, en el caso de que la corriente no ofrezca suficiente garantía). La sensación de hambre desaparecerá en cuanto hayas apurado el primer vaso y tu lucidez mental se hará mucho más intensa durante las horas subsiguientes. Como continuación o consecuencia de este ejercicio conviene mostrarse sumamente moderado en la comida que suceda a cualquier período, corto o largo, de vacuidad.

5.º Si sufres cualquier golpe, herida o contusión, conserva tu sangre fría y abstente cuanto te sea posible de dar muestras del dolor que experimentas: el dolor disminuirá antes. Distiende tus músculos y respira profundamente, con el fin de neutralizar la impresión del «choque». Atiéndete tú mismo o acude, si es preciso, a los cuidados del médico. Procura retrotraer tu pensamiento al punto mismo en que su curso se vio interrumpido y haz por mantenerlo fijo en este lugar: ello contribuirá a hacerte olvidar tu propio mal. Si se produce alguna alteración grave, que haga necesaria una prolongada inmovilidad, por muy enojosa que sea no contribuyas tú mismo a desorganizarte más, entregándote a interiores y estériles lamentaciones. Por el contrario, tómate al-

gunos días de reposo absoluto y procura dormir todo el tiempo que te sea posible. Por este procedimiento no tardarás en recobrar tu equilibrio cerebral y se te mostrarán claramente aquellas decisiones que mejor te convenga adoptar.

3. REGULARIZACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

Ofrece considerables dificultades el mantener los nervios serenos y sedantes, pese a todas las causas de irritación, de embotamiento o de sobreexcitación que se presenten. Mas he aquí algunos ejercicios, singularmente eficaces, que orillan muchas de estas dificultades:

1.º De pie, sentado o tendido, en cualquiera de estas tres posturas, procura guardar inmovilidad *absoluta* por espacio de cinco minutos cuando menos. Para llegar a la ejecución perfecta de este ejercicio son necesarios varios centenares de ensayos. Pero no es este un tiempo perdido. Añádase que en diferentes y numerosas ocasiones hallamos medio de poner en práctica esta especie de entrenamiento sin necesidad de robar tiempo a nuestras ocupaciones.

2.º De pie, eleva el brazo derecho lateralmente hasta la altura del hombro. Cierra la mano. Deja caer el brazo, haciendo pasar el puño por encima del hombro. Finalmente, extiende nuevamente el

brazo. Todo este conjunto de movimientos debe efectuarse con extrema lentitud, invirtiendo en ellos un minuto cuando menos.

Repítase la operación con el brazo izquierdo.

3.º Efectúese el mismo movimiento descrito en el anterior ejercicio, pero en el curso de la flexión contraíganse fuertemente los músculos y ciérrase el puño. A seguido, en el curso del segundo tiempo, distiéndanse los músculos y ábrase el puño.

4.º El mismo movimiento, pero efectuado simultáneamente (no alternativamente) con ambos brazos.

5.º Póngase en la palma de la mano cualquier objeto pequeño. Diríjase la mirada sobre el objeto. Inmovilícese el individuo y continúe mirando por espacio de uno a tres minutos. Trate de inmovilizar sus párpados. Cámbiese el objeto de mano y repítase la operación.

6.º Realícese el mismo ejercicio, pero colocando el objeto entre los dedos pulgar e índice, teniendo el brazo extendido a la altura de los ojos. Este ejercicio debe ejecutarse con ambas manos, por separado.

7.º Sentado el individuo ante una mesa, extiende el brazo, colocando la palma de la mano en la dirección de la mesa. Baje el brazo, lentamente, hacia la mesa, hasta que las manos establezcan un ligero contacto con ella, pero sin llegar a tocarla plenamente. La dificultad de este ejercicio

estriba en no contraer exageradamente el brazo, cuyo esfuerzo muscular debe ser precisamente el necesario para evitar todo apoyo de la mano sobre la mesa.

8.º Cuando recibamos una carta, en lugar de abrirla inmediatamente, pongámosla enfrente nuestro y esperemos cinco minutos para abrirla.

9.º Cuando os halléis próximos a cualquier ruido, más o menos desagradable, sentaos y dejad los músculos en libertad. Cuanto más perfecta sea esta libertad muscular, antes se esfumará el ruido; y al cabo de cuatro o cinco minutos os daréis cuenta de que lo oís distraídos, si no indiferentemente. Si se ensaya este ejercicio con diferentes clases de ruidos, todos ellos particularmente irritantes, se llega a adquirir una verdadera facultad de autoanestesia acústica.

10.º Cuando tengas noticias de cualquier novedad, hecho o eventualidad que, por su índole misma, sea susceptible de introducir en tu modo de vivir ciertas modificaciones temporales o definitivas, no te apresures a regocijarte si las referidas modificaciones te parecen ventajosas, ni a desesperarte si parecen serte desfavorables o adversas. Tómate un tiempo para examinar fríamente la situación y conserva toda tu serenidad. Con ayuda de la reflexión, trata de valorar objetivamente el alcance o trascendencia de lo que se avecina y de reaccionar lo mejor posible, si hay

lugar a ello. La perspectiva de lo inevitable nunca te debe hacer perder de vista las posibilidades de tu inteligencia. La fatalidad, en muchas ocasiones, es sólo aparente.

4. PARA DOMINAR LA EMOTIVIDAD

Todos los especialistas se muestran unánimes en recomendar la gimnasia abdominal y la respiración profunda, cuya eficacia es fácilmente comprobable. A nuestro modo de ver, estas prácticas, indispensables, desde luego, para el apaciguamiento emotivo, deberían ser completadas por ejercicios de carácter psicológico, tales como los siguientes:

1.º Anota las principales clases de emociones respecto de las cuales te sientes más predispuesto. Por escrito, expón en qué circunstancias has experimentado más vivamente cada una de dichas impresiones. Describe minuciosamente las impresiones y trastornos que has sufrido en cada una de las referidas circunstancias. Trata de analizarte claramente. Con el auxilio de tus conocimientos psicológicos esfuérzate en establecer la etiología de tu caso, separando en él la parte que, a tu juicio, pueda corresponder a la herencia de aquella otra que justamente puedas atribuir a tu propia formación, etc. El análisis de cualquier estado

afectivo contribuye a evitar que éste se reproduzca. Diserta sobre tus estados de conciencia, defínelos y los habrás controlado. Este ejercicio perdería, sin duda, todo su valor, si se efectuase verbalmente, puesto que degeneraría en manifestación expansiva.

2.º A la vez, ataca en ti mismo cualquier clase de emoción. Revive mediante el recuerdo aquellas circunstancias en que tu turbación alcanzó su máxima intensidad. Seguidamente, imagínate que se reproducen dichas circunstancias y que cruzas a través de ellas con la mayor impasibilidad. Como quiera que este ejercicio requiere cierto tiempo, para practicarlo debe aprovecharse la oportunidad de disponer libremente de un par de horas.

3.º Una vez hayas realizado el ejercicio anterior, siéntate ante una mesa encima de la cual previamente habrás colocado una jarra o botella de cristal, lisa y redonda, llena de agua. Mira fijamente al centro de esta esfera, concentrando fuertemente tu espíritu sobre estas dos palabras: «sin temor». Estas expresiones podrán ser substituidas por otras, adecuadas al caso, tales como «impertrurbable y resuelto», o bien «enérgico y decidido», etc. Lo importante es que la fórmula sea breve y que condense bien la idea antagónica de la emotividad. Este ejercicio puede prolongarse, gradualmente, hasta veinte, treinta o cincuenta minutos, etc.

4.º Paséate de arriba abajo por una habitación, pensando en la última vez que te viste desagradablemente turbado por una emoción cualquiera. Representate enérgicamente ante tu subconsciente el descontento que te producen estas reacciones excesivas. Háblale mentalmente, como si hablaras a un subordinado; dile que no es posible continuar así. Ordénale que permanezca sereno en lo sucesivo; asegúrate de que en adelante no perderá la calma. Y termina aplicándote a ti mismo algunas autosugestiones positivas, tales como: «Cada vez soy menos susceptible de emocionarme», o bien «ahora domino perfectamente mis emociones», etc.

5. ENTRENAMIENTO CEREBRAL

Ya en el curso del capítulo IX hemos indicado dos ejercicios verdaderamente eficaces. Mas he aquí otro, que pueden utilizar como preparatorio aquellas personas que encuentren los precedentes un tanto difíciles. Es como sigue:

1.º Toma el artículo de fondo del diario que tengas por costumbre leer y cópialo, dejando un blanco en cada dos palabras. Es decir, copia dos palabras, deja en blanco la tercera, copia las dos siguientes, deja en blanco la sexta, y así sucesivamente. Realizada esta operación, lee atentamente el artículo y, una vez asimilado su contenido,

llena, de memoria, los blancos que dejaste en la copia; es decir, agrega las palabras que antes dejaste sin escribir. Luego compara el original con la copia.

2.º Cuando hayas realizado perfectamente este ejercicio, intentarás hacerlo más difícil, dejando, cada tres palabras, dos en blanco, y luego procederás de la misma forma que en el anterior ejercicio.

3.º Finalmente, aumentarás la dificultad extractando del artículo las ideas en él expuestas, comentadas o desarrolladas, y, al día siguiente, auxiliado por esta concisa anotación, procurarás reconstituir el texto, bien procurando dar con las frases exactas empleadas por el autor — lo cual contribuirá a desarrollar tu memoria —, bien sustituyéndolas por una redacción enteramente personal, lo cual desarrollará tu imaginación y tus medios expresivos.

6. PROCEDIMIENTOS PARA FORTIFICAR LA ATENCIÓN

1.º Toma dos objetos similares, dos llaves, por ejemplo; observa atentamente los detalles de cada uno de ellos, compáralos desde el punto de vista de peso, dimensiones, color, estructura, etcéte-

ra, de manera que puedas obtener una fiel imagen de cada uno de ellos.

2.º Dibuja, de memoria, cada uno de estos objetos.

3.º Con los ojos cerrados, represéntate mentalmente ambas llaves, por separado, y después imagínate verlas juntas. Retén esta representación por espacio de varios minutos.

4.º Contempla analíticamente cualquier fisonomía; observa su simetría o asimetría y analiza las relaciones que puedan haber entre su altura y su anchura; seguidamente entre sus cuatro cuerpos faciales: la sincipital, la frontal, la media y la inferior. Observa las características del cabello, de los ojos, de las orejas, de la nariz, de la boca, del matiz del rostro... Mide con la mirada el ángulo facial. Examina las anomalías o las alteraciones, ligeras o acentuadas, que presente, tales como arrugas, barros o bultos de origen lipomatoso, etcétera.

Al día siguiente de haber efectuado la observación procura reconstituir mentalmente dicha fisonomía. Para la mejor ejecución de este ejercicio es preciso saber que la proporción normal entre los cuatro cuerpos faciales supone una semilongitud para la parte sincipital y una longitud para cada una de las otras tres partes.

5.º En el *Traité de Psychologie de Dumas*, Po-

yer cita, apoyándose en Malapert, el siguiente sistema de clasificación de los caracteres:

SENSITIVOS:

1. Humildes. Sensibilidad excesiva, mediocre inteligencia y nula actividad.
2. Contemplativos. Viva sensibilidad, inteligencia agudizada y actividad nula.
3. Emocionales. Impresionabilidad extrema, sutil inteligencia y actividad espasmódica e intermitente.

ACTIVOS:

1. Mediocres. Sólidas máquinas, ricos manantiales de energía y necesidad imperiosa de derrocharla, sin otra finalidad que la de obrar.
2. Grandes activos. Robusto fondo de actividad, poderosa inteligencia, penetrante y refinada.

APÁTICOS:

1. Apáticos puros. Poca sensibilidad y poca inteligencia.
2. Calculadores. Poderosa inteligencia y ausen-

cia de espontaneidad: obedecen a sus ideas.

MIXTOS:

1. Sensitivos activos. Viva sensibilidad, temperamento activo, héroes fogosos.

2. Apáticos activos. El temperamento moral de estos caracteres se aproxima al de los calculadores. Son héroes pasivos.

3. Apáticos sensitivos. Atonía e inestabilidad; se lanzan a la acción con violencia, pero por etapas.

4. Atemperados.

Tomando esta tabla analítica como base de apreciación, trata de definir a cuál de los tipos consignados en ella pertenecen las personas que conoces. Seguidamente, pasa a efectuar un análisis psicológico detallado de cada una de estas personas, notando todas las indicaciones y observaciones que hasta ahora hayas registrado respecto de cada una de ellas.

7. MEJORAMIENTO DE LA SÍNTESIS MENTAL

1.º Por espacio de un año lee con atención por lo menos seis obras, procurando que cada una de ellas aporte a tu espíritu un orden de nuevas consideraciones. El campo de los conocimientos humanos es sumamente vasto (1) y no tienes más que elegir la materia que más te interese conocer. Pero no debes precipitarte. Procura estudiar concienzudamente cada uno de los capítulos de la obra que leas, con el fin de asimilarte su contenido con la precisión requerida para poder, más tarde, y de memoria, hacer un extracto homogéneo y límpido.

2.º Reflexiona acerca de las nociones adquiridas, discutiéndolas interiormente y oponiéndoles otras nociones conexas, y procura deducir de ellas puntos de vista enteramente personales.

(1) Nos hemos propuesto dar aquí una clasificación general de los conocimientos humanos, según su respectivo objeto: individual, colectivo, terrestre y universal. Esta clasificación es como sigue:

A) Antropología, Embriología, Biología, Anatomía, Histología, Fisiología, Psiquismo, Patología, Filosofía moral, Educación física, Pedagogía.

B) Androgonía, Arqueología, Etnografía, Sociología, Economía, Derecho, Civismo, Agricultura, Comercio, Industria, Artes, Historia Universal, Doctrinas políticas, Metafísica, Metapsíquica, Teología, Doctrinas esotéricas y religiosas.

C) Cosmografía, Paleografía, Paleontología, Geología, Topografía, Física, Química, Mineralogía, Botánica, Zoología.

D) Teodicea, Teogonía, Astronomía, Cosmología, Matemáticas, Metafísica general.

ÍNDICE

	<u>Pág.</u>
<i>Prólogo</i>	7

I. ES POSIBLE ADQUIRIR EL IMPERIO

1. ¿Dónde comienza el dominio de uno mismo?	11
2. Objetivo de conjunto	13
3. Posibilidades.	17
4. Procedimiento	21
5. Punto de partida	23
6. Es indispensable un autoexamen riguroso .	24
7. Edificación del carácter	25

II. LA INERCIA

1. Círculos viciosos	29
2. La inatención, vicio capital	31
3. La inacción	34
4. La indolencia	36
5. La apatía	37
6. El atractivo del placer inmediato	39
7. La docilidad	41

III. DISIPACIÓN Y DESORDEN

1. Preparación	47
--------------------------	----

	<u>Pág.</u>
2. Excesos alimenticios	49
3. Esclavitud alcohólica	53
4. Los abusos sexuales	55
5. Los estupefacientes y disolventes	58
6. El juego	59
7. Los desarreglos	60

IV. EL GOBIERNO DEL ORGANISMO

1. Obstáculos interiores	65
2. Condiciones esenciales para obtener una me- joría	66
3. La línea de menor resistencia	70
4. El simpático	71
5. La cuestión de las glándulas	75
6. Escollos	75
7. La autoinfluencia síquica	78

V. LOS ESTADOS SÍQUICOS NEGATIVOS

1. Definición	83
2. La envidia	84
3. La vanidad	85
4. Curiosidades inútiles	88
5. Falsas imputaciones	89
6. Los resentimientos	91
7. Las inhibiciones	94

VI. LOS IMPULSOS

1. La impaciencia	99
2. La vivacidad	101
3. El arrebato	102
4. Los movimientos expresivos	103
5. Tics nerviosos	104

	<u>Pág.</u>
6. Deseos imperiosos	106
7. Las pasiones	107

VII. LAS IMPRESIONABILIDADES

1. Recelo	113
2. Sugestionabilidad	115
3. Nervosismo	116
4. Abatimiento	117
5. Alternativas de exaltación y de depresión	120
6. La tendencia lipotímica	123
7. Ante la tarea	124

VIII. DOMINIO DEL INCONSCIENTE

1. Dualismo síquico	129
2. Autoanálisis	131
3. Papel del inconsciente	134
4. Principios directivos	137
5. Imaginación y quimera	139
6. La sensibilidad	141
7. La memoria	142

IX. DOMINIO DEL SIQUISMO CONSCIENTE

1. La mente puede modificarse por sí misma	147
2. El conocimiento y la voluntad	149
3. Directivas generales	151
4. Una ayuda para el cultivo de la agudeza sensorial y de la facultad de observación	153
5. Dos prácticas extremadamente eficaces	156
6. Las palabras y las definiciones	158
7. La actividad rejuvenecedora	158

X. EL DOMINIO DE SÍ MISMO EN LA VIDA EXTERIOR

1. Del aplomo	163
2. Del comportamiento	165
3. Las hostilidades	169
4. Alcance de las anteriores indicaciones	171
5. Las misiones respectivas	172
6. La caracterología	174
7. La independencia	176

XI. EL DOMINIO DE SÍ MISMO EN LA VIDA PRIVADA

1. De la adaptación	181
2. Las influencias familiares	183
3. De la autoridad	185
4. Los sentimientos	187
5. La asociación de destinos	190
6. Conducta a seguir ante cualquier torpeza cometida	191
7. Las responsabilidades	193

XII. EL DOMINIO DE SÍ MISMO Y LA ACCIÓN

1. Obrar	197
2. Perspectivas	199
3. Punto de partida	201
4. Programa	203
5. La continuidad	206
6. Reaccionar	207
7. Utilidad de la inacción	211

**XIII. LOS EJERCICIOS ESPECIALES
Y SUS MISIONES RESPECTIVAS**

1. La práctica de ciertos ejercicios especiales puede acelerar vuestros progresos . . .	215
2. Ejercicios físicos	216
3. Regularización del sistema nervioso . . .	219
4. Para dominar la emotividad	222
5. Entrenamiento cerebral.	224
6. Procedimientos para fortificar la atención .	225
7. Mejoramiento de la síntesis mental . . .	229

