

vozcatolica.com/ediciones

NARCISO IRALA, S.J.

CONTROL CEREBRAL Y EMOCIONAL

Manual práctico de felicidad y salud



Voz Católica
Ediciones
2025

- Vista Previa -
VOZ CATÓLIC ED.

INTRODUCCIÓN: VIDA MODERNA DESCONTROLADA

Los peligros de la era nuclear en que vivimos son signos exteriores de otra fuerza interna mucho más terrible, explosiva, destructora y atomizadora. La vida psíquica de pensamientos, impulsos, instintos, emociones y sentimientos descontrolados que se dan en el hombre moderno, su proceder y deseos inconfesados, sus prisas, preocupaciones y quebrantos nerviosos son más amenazadores que la bomba atómica.

Cada mes se modifican las fronteras de la ciencia, de la industria y de la política. Cada día nos vemos expuestos a impresiones explosivas de periódicos, radio, cine y televisión. Se viaja a 1.000 kilómetros por hora sobre la prolongada explosión de los potentes reactores alados, y aun los negocios y la vida social se van complicando hasta llegar a situaciones explosivas. El vivir en el marco de 24 horas se hace cada día más y más difícil por los mil detalles embarazosos a los que hay que atender. Tan fuerte y tan terrible es la presión que esto ejerce en nuestra mente, que para muchos la vida se asemeja a una explosión tras otra.

Las naciones de técnica más avanzada y muchos hombres de ideales elevados y de gran capacidad mental y afectiva, lo van sintiendo en su organismo. En 1956 las estadísticas norteamericanas nos hablaban de 19.000.000 de personas que necesitaban cada noche píldoras para dormir; de 10.000.000 de nerviosos o neuróticos declarados; de otros 20.000.000 sin esa etiqueta oficial, y de 800

millones de dólares gastados aquel año en psicótrópos, estimulantes o calmantes. En 1971 esta cifra había subido a 70.000 millones y las otras se habían casi duplicado.

Son tantos los ejecutivos o gerentes de la industria o comercio con úlceras gastrointestinales que se ha llegado a clasificar esa dolencia como propia de ellos. Hay allí tanta hipertensión y tantas enfermedades de corazón que a ellas atribuyen el 60 por ciento de las defunciones.

Es que en nuestro pensar ya no hay aquella calma socrática en que las ideas se suceden ordenadas y gradualmente, ni aquel recibir con nitidez, paz y alegría las impresiones con que el mundo de los colores, de las formas y de los sonidos iba a enriquecernos, alegrarnos y tranquilizarnos. Apenas nos damos cuenta de lo que vemos u oímos porque tenemos la mente ocupada con ambiciosos proyectos, con tristezas y preocupaciones. Hemos cambiado la *sófrsine* griega o la ecuanimidad clásica por un tumulto de imágenes o ideas que se agolpan en nosotros sin poderse grabar ni asentar en la mente, sin paz para concentrar la atención en una cosa sola. De donde: confusión, nerviosidad, cansancio cerebral, inquietud, insomnio, etc.

En la vida afectiva de sentimientos y emociones, aquella moderación de nuestros abuelos, aquellas sanas y santas expansiones de la vida de familia van cediendo lugar a multitud de impresiones anormales, o sin cohesión, a excitaciones precoces o brutales, a temores o deseos exaltados, que se graban o se exageran o se transfieren a objetos indebidos, dando origen a variadísimas fobias, obsesiones, angustia, preocupaciones y tristezas.

En la vida volitiva de deseos y decisiones, tampoco son ya aquellas personalidades con normas fijas a que atenerse, esos caracteres que saben encarar la vida y superar sus dificultades, sino por el contrario, son gente sin principios, sin fuerza de voluntad, hombres y aun jóvenes derrotados hasta el suicidio. O bien, es una multiplicidad de impulsos incoherentes o de deseos inmoderados, procedentes de las excitaciones externas o del instinto desenfrenado, que eliminan la decisión deliberada, gobernada por la razón y van produciendo la indecisión, la abulia, la inconstancia y el des-

vozcatica.com/ediciones

aliento, hasta que el “Yo consciente y superior” deja de ejercer el control sobre el “Yo bajo e inconsciente”, y la voluntad pierde las riendas para gobernar su mundo psíquico.

Vida agitada y bulliciosa, divertida si se quiere, pero triste, vacía, desaprovechada, atormentada, anárquica. Vida en que no se sabe descansar reposadamente, ni trabajar eficientemente, ni querer de veras, ni dominar los sentimientos y el instinto sexual. Vida, en fin, en que no se sabe ser íntimamente feliz, sino a lo sumo se encubre la tristeza y vacío en un montón de diversiones y pasatiempos.

“Encontré mi propia vida”, era la frase que repetía una joven de la alta sociedad de Sao Paulo internada hacía meses en un sanatorio de tuberculosos. “Hasta aquí no sabía lo que era pensar, sentir y querer por cuenta propia. Viví vida ajena, esclava de las conveniencias sociales. Por fin, en esta soledad e impotencia física, me encontré a mí misma y comienzo a ser íntimamente feliz”.

vozcatolica.com/ediciones

PRIMERA PARTE:
LA FELICIDAD
Y SUS MECANISMOS PSÍQUICOS

- Vista Previa -
VOZ CATÓLIC ED.

I

FELICIDAD FALSA Y VERDADERA

Antes de exponer los medios prácticos para aumentar nuestra dicha y destruir sus obstáculos sería útil aclarar el concepto mismo de felicidad. Para ello, este primer capítulo, que, aunque forzosamente abstracto, será orientador de la técnica concreta que le sigue. Tratamos de la felicidad del “destierro”; forzosamente limitada e imperfecta.

En el palacio de la pseudofelicidad, o de la dicha aparente, se nos presentan en la fachada placeres, riquezas, diversiones, etc. No está allí la felicidad. Del interior salen continuamente estas voces: “Vacío, intranquilidad, hastío”. La riqueza no satisface; no llenó a 80 millonarios que se suicidaron en Estados Unidos en un solo año. Tampoco el placer, confundido con la felicidad. Muchos, por identificarlos, se entregan al vicio, pero encuentran abyección, hastío, enfermedad, remordimiento, muerte prematura y tal vez condenación eterna. Tampoco nos llenan las diversiones inmoderadas. ¡Cuántos jóvenes sienten el vacío de su vida sin ideal! Tendrían que llenarlo con la satisfacción del deber cumplido o del sacrificio por una causa noble, pero se contentan con encubrirlo en un cúmulo de diversiones, o lo quieren ahogar con la risa chocarrera o la agitación desenfrenada. Nunca serán felices, por ese camino.

Felicidad es *densidad* de existencia o de vida.

1º En el grado más bajo está la del animal que se reduce a saziar sus instintos corporales.

2º Subiendo más alto viene la del hombre, que, además de cuerpo, tiene alma con capacidad de percibir poseer y aumentar la belleza, la verdad y la bondad. Densidad de existencia estética, intelectual, afectiva y creadora, que puede crecer en altura, profundidad y extensión, y que es incomparablemente mayor que la del animal.

3º El hombre, elevado por la Gracia a una existencia sobrenatural, tiene posibilidades de realización y de gozo, en cierto modo, divino. Lo sabemos sólo por la fe, y lo sentimos en momentos de fervor. Vida que, en la eternidad, tendrá una densidad de existencia rayana en lo divino.

4º Dios tiene esta densidad de existencia infinita al conocer, amar, realizar y gozar.

¿Será grandeza el despreciar la felicidad de esta vida?

Hay quien desprecia este tema por parecerle imposible su consecución. Ignora lo que puede su espíritu y su elevación sobrenatural. Se siente incapaz de ella.

Despreciar la felicidad falsa, la del egoísta, la del éxito aparente, la del que, tras una fachada de contento, está ocultando un alma insatisfecha, eso sí sería grandeza (hasta cierto punto).

Pero desdeñar la felicidad verdadera es una trágica grandeza.

Conquistarla por el heroísmo es la verdadera grandeza; como cuando de lo profundo del fracaso se hace brotar el éxito espiritual.

DESCRIBAMOS LA FELICIDAD VERDADERA

Es una “Señora noble, altruista, tranquila y recogida, que mora en el interior del castillo del alma, conociendo, aumentando, comunicando y saboreando sus tesoros. Se asoma con frecuencia al exterior por las ventanas del rostro, y lo hace engalanada con la sonrisa, vestido refulgente del ser racional, que ni los animales ni las flores más bellas pueden ostentar”.

Los acontecimientos apenas la afectan. Si los insensatos sacan desesperación y tristeza de ellos, los sabios sacan de los mismos resignación, paz y alegría. Es que el alma feliz descubre en la base

o esencia de cada ser y de cada acontecer lo que les da unidad y valor: el fin nobilísimo de ayudarnos a glorificar al Creador infinitamente bueno y hermoso, y de unirnos a Él con felicidad perfecta, y el gozo de hacer felices a nuestros semejantes.

En esta descripción distinguimos la felicidad íntima, tranquila y profunda del hombre, basada en la satisfacción perfecta de sus tendencias más nobles, de la otra superficial, bulliciosa y vil, que no merece el nombre de felicidad. Insinuamos sus tres mecanismos psíquicos o factores anímicos: el del pensar, o darse cuenta, el del querer y el del sentir y, exponemos su complemento fisiológico, en la expresión externa, la sonrisa. Expliquémosla brevemente y saquemos una fórmula esquemática.

La felicidad es noble. No hay dicha verdadera en el vicio, abyección o placer ilícito. Tras la satisfacción relámpago de una tendencia parcial y baja, se sigue una amargura profunda y duradera.

Las ansias íntimas de grandeza verdadera, cual es la moral, se ven inhibidas o contrariadas.

Tampoco se basa la dicha en riquezas, placeres o poder. Alivian temporalmente tendencias menos nobles. Pero no ofrecen a la conciencia una realidad que sacie. El que aspiró a 1.000 al conseguirlo suspira por 10.000 y luego por 100.000. La satisfacción que ha ido recibiendo fue superficial y pasajera, quedando vacío el estrato más profundo del alma. Muchos millonarios, sintiendo ese vacío, o agobiados de preocupaciones, han añorado los años de su juventud laboriosa. Suele encontrarse más paz y alegría entre los pobres sin miseria que entre los ricos y potentados. Nunca ha habido tanta diversión, comodidad y placer como ahora, y nunca se han quejado tantos de aburrimiento, insatisfacción interna y angustia.

La felicidad es altruista, juega al escondite, se oculta cuando la buscamos con egoísmo. Pero nos sale al encuentro cuando, sin mirarnos a nosotros, nos abrazamos con lo más noble: el deber, la virtud, el bien del prójimo, Dios. Un día de buscar nuestro gusto o capricho, deja un vacío profundo. Otro día de sacrificarnos por el prójimo o por Dios, produce plenitud de satisfacción.

La felicidad es tranquila y recogida. Huye de la agitación y del desorden. Se da en lo más íntimo del ser racional. Consiste en esa conciencia íntima de satisfacción plena (sobre paz imperturbable), que absorbe todo nuestro pensar y desear.

La felicidad no es causada por los acontecimientos, pues del mismo suceso unos sacan resignación, paz y alegría, y otros desesperación y tristeza.

La Señora del castillo vive conociendo, compartiendo y saboreando sus tesoros. Aquí tenemos los tres mecanismos o factores psíquicos de la felicidad.

Primer factor *mental* o de *pensamiento*, por el que conocemos y pensamos en el gran bien poseído o asegurado, y en los medios de aumentarlo.

Segundo factor *volitivo-ejecutivo*, que posee, comparte y aumenta este tesoro por el amor, la voluntad y la acción creadora.

Tercer factor *afectivo-emotivo*, que lo siente y saborea.

De aquí los capítulos siguientes: III, IV, V, VI. Reducida a esquemas, forzosamente demasiado simplificados, sería ésta la

1ª Fórmula de felicidad

Pre-requisito	= Un Tesoro: poseído o asegurado.
Constitutivo	Conciencia del Tesoro. Voluntad que lo posee y comunica. Sentimiento de satisfacción.
Complemento	Expresión de alegría: Sonrisa.

2ª Fórmula de felicidad

Vivir	= la Belleza, Verdad, Bondad, Gracia.
el Presente	= no el Pasado, ni el Futuro.
con Unidad	= de Pensamiento y Acción.
con Plenitud	= de Satisfacción, Paz y Seguridad.

En el *vivir* está la dicha, y cuanto más noble y activa sea esta vida, mayor será la felicidad. En el hombre (animal de deseos, con

capacidad de descubrir y desear bienes superiores), esta vida noble y dicha verdadera consiste en conocer los tesoros que le pueden saciar y en conseguirlos y gozarlos. No es felicidad el Nirvana budista que pretendiendo la deificación va mutilando la vida psíquica anulando toda actividad y deseo (anulación negativa que implica empobrecimiento). Lo es y suma la dicha del cielo y, en proporción, también grande, la de la tierra, cuando los tesoros poseídos, divinos y humanos de tal manera llenan las aspiraciones y absorben toda la conciencia, que anulan el pensamiento del pasado y del futuro y hacen imposible cualquier deseo. Anulación, ésta, positiva, porque incluye la posesión de todo lo deseable.

La vida presente es el tesoro poseído, y la vida futura, el tesoro esperado que necesitamos para hacernos felices. Al vivir nos podemos adueñar del mundo de los colores, de las formas y de los sonidos: del mundo de la amistad y la sociedad; de la ciencia, de la belleza y del amor y, sobre todo, de los tesoros sobrenaturales que Dios ha puesto en su Iglesia.

Tenemos que vivir la belleza, dejando que los colores, formas y sonidos entren hasta nuestra mente e impresionen nuestra afectividad. Para eso hay que recibirlos con plena conciencia. Nos darán felicidad estética (capítulo III).

Hay que vivir la verdad, y cuanto mayores y más trascendentales conocimientos adquiramos y con mayor claridad y menor fatiga, mayor satisfacción intelectual tendremos (capítulo IV).

Hay que vivir la bondad activa, amando y haciendo felices a los demás y sobre todo amando a Dios; y vivir la bondad pasiva, sintiendo el amor y bondad de los demás y la infinita de Dios, volcándose sobre nosotros (plenitud afectiva).

Finalmente, para los que tenemos fe, hemos de vivir, activar y aumentar la vida de la Gracia, que nos diviniza y nos hace capaces de realizaciones y de felicidad más que humanas. Pero nuestra vida ha de ser en el presente momento, que es el único que está en nuestras manos, el único en que podemos hacernos felices. El pasado ya no existe, dejémoslo a la Misericordia Infinita. El futuro aún no tiene existencia; confiémoslo a Su Providencia paternal, y nosotros hagamos del presente un momento eficiente y feliz.

No será eficiente si diferimos siempre la acción pues “repetiendo siempre «mañana» —como dice un viejo refrán—, se pierde toda la vida”. Tampoco se será feliz si no lo son nuestros pensamientos. El presente con pensamientos alegres es un camino placentero (a pesar de zarzas y espinas) que lleva a la felicidad, pero pasando por entre dos abismos: el “pasado” y el “futuro”. Quien, por la tristeza, añoranza, resentimientos o escrúpulos, cae en el “pasado” o se hunde por la preocupación en el “porvenir” deja de avanzar hacia su felicidad. Claro que a veces hay que prever el futuro, hay que preocuparse de él. Pero que sea tanto cuanto nos lleve a la decisión y nada más. Previa ocupación serena, sí; preocupación angustiosa, jamás.

Hay que vivir el “presente” con unidad de pensamiento y de acción. La unidad y concentración mental dan eficiencia y alegría (capítulo IV). Quien tiene al mismo tiempo muchas cosas en que pensar o que hacer se encontrará nervioso, agitado, o angustiado, pero no feliz.

Sobre todo, y esto nos dará también unidad, hay que vivir el momento actual con plenitud de paz y satisfacción. Cuando el “presente” no nos da esa plenitud, como acontece con el placer, riqueza, poder, que sólo satisfacen aspiraciones menos nobles, entonces queda tendencia y capacidad para suspirar por el “pasado” (añoranza), o soñar en el “futuro”. Estos ocuparán la mente y nos robarán felicidad en la medida en que se lo permite la “pobreza” del presente que no ha conseguido absorber todo nuestro interés y atención. Pero si el presente va creciendo en riqueza de valores hasta llenar nuestras aspiraciones más nobles, entonces, la conciencia se agotará toda, dándose cuenta y gozando de la realidad actual, que le llena, sin que se le ocurra pedir nada al pasado, o al futuro, ni le quede lugar para pensar en ellos.

Momentos de esa plenitud los experimenta el místico enajenado de sus sentidos y, en grado inferior, los experimentamos todos en una consolación espiritual (cuando al orar con fervor nos sentimos unidos a Dios); en una inspiración poética o concierto musical; en un descubrimiento o clarividencia científica; en un amor puro; al hacer feliz al prójimo. Momentos continuados de satisfacción plena nos los dará siempre el cumplimiento

del deber de cada momento, al caer en la cuenta que estamos realizando en ese momento lo más noble y útil posible, que es la voluntad de Dios.

Esos momentos llenos pierden su plenitud y sobre todo su duración si hay algo que nos quita la paz y seguridad.

La repetición o prolongación duradera de este presente lleno, sería la felicidad, limitada sí, pero verdadera y profunda que es posible poseer en esta vida, aun en medio del dolor. En la otra, la gozaremos cumplidísima y eterna sin posibilidad de sufrir. Eternidad feliz es la fruición perfecta y sin fin de este presente lleno.

Pero estas dos fórmulas de felicidad se hacen imposibles a los que buscan la dicha en el vicio, vanidad o desorden, y se hacen difíciles a las muchísimas víctimas de la vida moderna descontrolada.

ÍNDICE

Introducción: Vida moderna descontrolada	5
PRIMERA PARTE:	
LA FELICIDAD Y SUS MECANISMOS PSÍQUICOS	9
I - Felicidad falsa y verdadera	11
Describamos la felicidad verdadera.....	12
II - Reeducarnos para la felicidad.....	19
Advertencia importante	20
Cansancio - Insuficiente control - Malestar Psicosomático	21
Mente receptora y emisora	27
III - Receptividad	29
Reeducación de la Conciencia Receptiva.....	30
IV - Emisividad	39
Del dominio imperfecto al control	48
V - Voluntad	55
Ejecución.....	60
VI - Sentimientos y emociones	63

vozcatalica.com/ediciones

Maquinaria emocional Ocasión - disposición - causa - efectos	64
Emociones positivas: Amor-confianza-alegría.....	79
Trayectoria Psico-fisiológica de la emoción	82
VII - Control de las emociones.....	85
Resumen práctico - control emocional	94
Impresionabilidad exagerada.....	97
Psicoterapia integral religiosa	102
Problemas cruciales y su solución en psicoterapia. Origen y destino del mundo y del hombre. El dolor. La muerte	104
VIII - Resumen práctico: decálogo de salud	107
Consejos prácticos para desajustes de la personalidad	108

SEGUNDA PARTE:

REEDUCACIÓN Y APLICACIONES	115
IX - Saber descansar.....	117
Descansar en vigilia	117
Descansar en el sueño.....	124
Resumiendo Para Dormir.....	137
Evitar el cansancio de la voz	137
Saber descansar.....	141
X - Utilizar la voluntad	143
Saber educar la voluntad.....	152
XI - Sexo integrado en la persona y en el amor.....	153
XII - Gobernar la afectividad.....	163
XIII - Dominar la ira.....	169

vozcatoica.com/ediciones

Fase activa derrotista.....	171
Fase activa de control.....	173
Dominar la ira	178
XIV - Superar el temor.....	179
Sentimiento de inferioridad.....	190
Eritrofobia o rubor inmotivado	195
Pensamientos de valor	196
Actitudes de heroísmo en mi misión	197
Superar el temor	198
XV - Vencer la tristeza.....	199
XVI - Saber ser feliz	211
Felicidad negativa	212
Felicidad positiva	216
Pensamientos para cambiar el dolor en alegría	218
Pensamientos sobre la felicidad y alegría	219
Saber ser feliz.....	221
XVII - Escoger un ideal.....	223
Ideal falso o pasión desenfrenada.....	224
Escoger el ideal.....	226
Ideal de ideales	228
Tener un ideal.....	230
Directivas de salud y eficiencia	231

vozcatolica.com/ediciones

VOZ CATÓLICA EDICIONES

OTRAS OBRAS:

- *Peregrinando hacia la Santidad: Reflexiones y anécdotas ignacianas para cada día del año* - **P. Gustavo Lombardo**
- *Libro de los Ejercicios Espirituales* - **S. Ignacio de Loyola**
- *El comunismo en la revolución anticristiana* **P. Julio Meinvielle**
- *Meditaciones sobre las letanías del Sagrado Corazón de Jesús* - **Sacerdotes del Verbo Encarnado**
- *Mes de preparación para consagrarse a María Santísima* - **San Luiz María Grignon de Montfort**
- *Una Familia de bandidos en 1793: Relato de una abuela* - **P. Juan Charruau**
- *Fabiola: La Iglesia de las catacumbas* - **Cardenal Nicholas Wiseman**
- *Luz de las Cumbres* - **Franz Weiser**
- *Hilaire Belloc su mundo y su obra, setenta y cinco años después* - **Aníbal Domingo D'Angelo Rodríguez**

MÁS INFORMACIÓN

VOZCATOLICA.COM/EDICIONES/

- Vista Previa -
VOZ CATÓLIC ED.

vozcatolica.com/ediciones

Se terminó de editar en los talleres gráficos de
VOZ CATÓLICA
en Santiago de Compostela, España,
el día 21 de noviembre de 2024,
memoria de
LA PRESENTACIÓN DE LA SANTÍSIMA VIRGEN MARÍA
- *DEO GRATIAS* -

- Vista Previa -
VOZ CATÓLIC ED.