

LECCION 5

Centro intelectual.

Serie 10. Parte motriz del centro intelectual.

A. Coloque un objeto delante de usted. Obsérvelo detenidamente en todos sus detalles, tratando de memorizar perfectamente. Cierre los párpados. Trate de evocarlos con la mayor fidelidad posible. Abra ahora los ojos y compare la imagen recordada, con la percepción del objeto que tiene delante. Corrija errores. Cierre nuevamente los párpados. Trate de recordar fielmente el objeto. Ahora compruebe si la imagen tiene suficiente fuerza ("brillo"), si se mantiene fija o aparece y desaparece y, por último, si es siempre la misma o aparecen otras imágenes en reemplazo de la propuesta. Repita varias veces el ejercicio y tome nota de los defectos en la conformación de sus imágenes.

Dado el caso de que no aparezcan imágenes visuales en su representación, comprenda que es por falta de ejercicio. También, en casos extremos, esto puede deberse a algún bloqueo producido por algún acontecimiento grave ocurrido en su vida. Esta suerte de "ceguera" de imágenes, puede corregirse por la práctica sostenida de este mismo ejercicio. Si presta atención a sus sueños verá que en ellos han aparecido imágenes visuales en más de una oportunidad, por tanto, está en condiciones de poder trabajar con ellas. Repetimos que con la ejercitación, estos defectos se corrigen. La ausencia de imágenes visuales coincide a veces, con la sensación de "falta de conexión con el mundo". Importa pues, el dominio de esta práctica. De todas maneras, hoy se reconoce el predominio de un sistema de imágenes sobre otro en distintas personas. Así, hay quienes son fuertemente auditivos o táctiles o kinestésicos y su "ceguera" de imágenes visuales no les comporta problema cotidiano alguno

B. Coloque dos objetos delante suyo. Trábalos del modo indicado en el ejercicio anterior. Posteriormente, "borre" uno y deje sólo al otro en su representación. Proceda a la inversa. Borre ambos y manténgase brevemente en una especie de "mente vacía". Retome las representaciones e introduzca variantes. Tome nota.

Serie 11. Parte emotiva del centro intelectual.

Efectuaremos algunas prácticas en las que pueda verse el estado de nuestro interés o adhesión intelectual. Hay personas a las que les cuesta interesarse por temas intelectuales; hay otras, en cambio, que no pueden desadherirse, "despegarse" de ellos. Por último, hay quienes quedan fijados a ciertos temas de modo obsesivo.

A. Tome un libro. Lea en silencio tratando de comprender al máximo. Ahora lea sin captar el significado, es decir, como si pasara simplemente la vista por los renglones. Efectúelo nuevamente, pero con la ayuda de otro partícipe. Este, cada cierto tiempo, dará una palmada. Entonces, se conectará el significado de la lectura. A otra palmada, se responderá leyendo desconectadamente. Repita y tome nota.

B. Efectúe la siguiente práctica de "contradicción intelectual". Dos colaboradores se sentarán a sus lados con sendos libros que tratarán temas completamente diferentes. Comenzarán a leer en voz alta simultáneamente. En esa situación, trate de comprender la lectura que menos le interesa, desconectando la más interesante. Luego proceda a la inversa. Recomiende, etcétera Todo ello podrá hacerlo con mejores resultados, si un tercer colaborador da palmadas cada tanto marcando de ese modo, el cambio de actitud o de interés por una lectura u otra. Repita varias veces. Tome nota.

C. Del mismo modo que en el ejercicio anterior, sólo que ahora tratará de entender los dos textos simultáneamente. Terminado un período de lectura simultánea, trate de comentar en voz alta todo lo que recuerde. Comprobará que su atención se dirigió mecánicamente hacia el tema de mayor interés. Practique nuevamente hasta lograr cierta simultaneidad en la atención sobre las dos lecturas, o por lo menos, cierta alternancia que le permita luego reconstruir los dos textos sin mayor predominio de uno sobre el otro. Repita varias veces y tome nota.

Serie 12. Parte intelectual del centro intelectual.

Pondremos ahora, en marcha, la parte del centro encargada de las abstracciones intelectuales y de los mecanismos lógicos. La mejor forma de hacerlo es enfrentando dificultades aparentemente insolubles. Ello nos permitirá comprender nuestro orden y ajuste en el razonar.

A. Considere esta aporía clásica. "Una flecha que ha sido disparada en un momento dado está donde está o está donde no está. Lo segundo es imposible, luego la flecha está donde está... Por lo tanto no se mueve". Comente en voz alta a los partícipes cual es su razonamiento. Deje que los otros hagan lo mismo. No se preocupe tanto de la solución sino del orden y precisión de los juicios y razonamientos. Tome nota.

B. Considere este paradoja de la lógica moderna "En un lado de una tarjeta hay una proposición que dice: 'la proposición del otro lado es verdadera'. Al dar vuelta la tarjeta se lee: 'La proposición del otro lado, es falsa'. "Tenga en cuenta estas preguntas y responda a ellas: ¿Puede ambas proposiciones ser falsas? ¿Pueden ser verdaderas? ¿Es que una es falsa y la otra verdadera? ¿Es que toda la paradoja es falsa? ¿Es que toda la paradoja es verdadera? No importa la solución. Discuta en voz alta. Permita que cada partícipe haga lo mismo. Observe la precisión y orden de los juicios y razonamientos. Tome nota.

Importante: En esta lección hay tres series de ejercicios. Es de interés que perfeccione sobre todo su sistema de imágenes. de manera que si allí hubiera encontrado dificultades, deberá esmerarse en superarlas a fuerza de repetir los ejercicios propuestos en la serie n.10.

LECCION 6

Perfeccionamiento atencional.

Una buena disposición para el aprendizaje, una buena memoria, un aumento de la permanencia en los propósitos y, en suma, el crecimiento de la capacidad de cambio, dependen de la atención.

La serie de ejercicios que damos a continuación es de suma importancia. Se basa en el trabajo de la atención utilizando tareas motrices "pretextos", es decir, tareas que no tienen importancia en si mismas, sino en tanto permiten el ejercicio de la atención.

Generalmente, las tareas "pretexto", no tienen utilidad en si mismas. Provocan fatiga corporal y molestia emotiva, por cuanto repetir operaciones materiales de las que no se obtiene ningún beneficio a la vista, es ciertamente desalentador. Sin embargo, estas prácticas tienen mucho sentido si se las trabaja a fin de perfeccionar la atención. Esta facultad irá perfeccionándose a medida que se sobreponga a la fatiga motriz y a la molestia emotiva.

Demos un ejemplo. Si una persona abre un pozo profundo y posteriormente lo tapa, realiza un trabajo materialmente inútil. Conociendo el ejercicio, esa persona no pondrá

mucho interés en la perfecta ejecución de esa tarea. Sin embargo, el deporte desinteresado y la gimnasia, trabajan aproximadamente de ese modo aún cuando hay otros incentivos de por medio: competencia, beneficio físico, etcétera.

En los trabajos "pretexto" no hay beneficio físico a la vista, ni existe el incentivo de la competencia. Visto desde afuera, alguien que efectúa esas operaciones, muestra un comportamiento absurdo. No así quien realiza un deporte o cualquier tipo de gimnasia.

Serie 13. Atención simple.

Tome diversos y numerosos objetos de la habitación y llévelos a un solo punto apilándolos u ordenándolos del modo más perfecto posible. Una vez hecho esto, devuélvalos exactamente a su punto de origen. Repita esta operación muchas veces. Observe cómo la repetición y la fatiga van desmejorando su propósito y cómo va desatendiendo, a medida que pasa el tiempo, a las ejecuciones de movimientos perfectos.

Ese es el esquema de un ejercicio "pretexto". Podríamos utilizar otro como el mencionado anteriormente (el del pozo). Por cierto que si se cuenta con una buena batería de tales recursos, el trabajo se hará más interesante. También puede contribuir a esto, el ambiente al aire libre en el que pueden efectuarse prácticas numerosas.

Tomando por base cualquier trabajo pretexto, pasemos al ejercicio específico de la atención simple.

Se efectuará el trabajo pretexto respetando al máximo las correctas posiciones corporales aprendidas anteriormente, al tiempo que la atención esté dedicada exclusivamente al trabajo que se efectúe. Para que la atención esté siempre requerida, se evitarán los movimientos rítmicos o monótonos que llevarían a pensar en otras cosas. Se comprende que serruchar, por ejemplo, es un ejercicio monótono, inadecuado como trabajo pretexto.

Serie 14. División atencional.

Efectúe diversos trabajos pretexto, siempre en perfecta actitud corporal, pero atendiendo simultáneamente a la sensación de la pierna derecha y a lo que está haciendo. Repita, pero con la pierna izquierda. Nuevamente, pero con la mano derecha. Por último, con la mano izquierda. En todos los casos, con el mismo trabajo pretexto.

Serie 15. Atención dirigida.

En perfecta actitud corporal, efectúe varias veces el mismo trabajo pretexto, tratando cada vez de poner más atención en sus movimientos. De este modo a la mayor fatiga y consecuente disminución de la facultad atencional, se las enfrentará con una mayor dirección de la atención. Por supuesto, que estamos hablando de esfuerzos razonables y no de superesfuerzos que llevan a un sufrimiento totalmente negativo. En estas cosas, el sufrimiento no es formador sino deformante. Repita varias veces el ejercicio, dirigiendo crecientemente su atención. Cuando la mecánica atencional no responda adecuadamente, descanse plácidamente. Luego, retome de nuevo.

Importante: Trate en la vida diaria de poner atención creciente a su trabajo cotidiano. En tal sentido, también las ocupaciones cotidianas pueden convertirse en interesantes trabajos pretexto, útiles para el desarrollo de la atención.