

NARCISO IRALA

**EFICIENCIA SIN FATIGA
EN EL TRABAJO MENTAL**

10a edición española, corregida y aumentada

ÍNDICE

ÍNDICE	2
PREFACIO	3
INTRODUCCION	5
PRIMERA PARTE. VIDA INTELECTIVA	8
CAPITULO I. ATENCION CONCENTRADA	15
CAPITULO II. ATENCION DISIPADA	25
CAPITULO III. ATENCION OBSESIONADA	40
CAPITULO IV. ATENCION CREADORA, REFLEXION	51
CAPITULO V. RETENCION - MEMORIA	61
SEGUNDA PARTE. VIDA AFECTIVA, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	77
CAPITULO VI. SENTIMIENTOS – INTERES	80
CAPITULO VII. EMOCIONES - ENTUSIASMO	83
TERCERA PARTE. VIDA VOLITIVA	90
CAPITULO VIII. VOLUNTAD	91
CAPITULO IX. CLAVE DEL EXITO	96
CUARTA PARTE. VIDA ORGANICA, MUSCULOS SANGRE RESPIRACION	104
CAPITULO X. MÚSCULOS	106
CAPÍTULO XI. SANGRE SANA	117
CAPITULO XII. RESPIRACIÓN	121
QUINTA PARTE. RESUMEN PRÁCTICO. HÁBITO – FATIGA	130
CAPITULO XIII. HÁBITO	131
CAPITULO XIV. FATIGA	138
CAPITULO XV. RESUMEN PRÁCTICO	151

EPÍLOGO. EFICIENCIA SOBREHUMANA158

PREFACIO

Vivimos en una era de realizaciones y adelantos portentosos en las ciencias, en la industria, en la medicina: radio, televisión, energía nuclear, viajes espaciales, proyectiles dirigidos, aviones de retro-propulsión, cerebro electrónico, control de los microorganismos, producción en masa, etc.

La nueva generación siente la urgencia de avanzar aún más. Busca una mayor eficiencia. Profesores, estudiantes, ejecutivos de industria y comercio, oficinistas, etc., (trabajadores mentales), lo mismo que los trabajadores espirituales (religiosos, ascetas, personas dedicadas a la oración y vida interior) y con ellos también muchos trabajadores manuales aspiran a mejores resultados y con menor desgaste en su trabajo mental, espiritual o manual.

Sin embargo, nuestro siglo es también una era de agotamiento, de excesiva fatiga y profunda frustración entre nuestra élite intelectual. Tras una hora de trabajo sedentario, muchos sienten calor y pesadez en la frente o por las órbitas, o como un cerquillo que atenaza su cabezas, o se ponen nerviosos y tensos; a otros les duele la cabeza, la nuca o la espalda; se les hace difícil descansar y luego apenas pueden conciliar el sueño: 19 millones sufren de insomnio en los Estados Unidos. Hemos visto a profesores de fama internacional fulminados de agotamiento. Distracciones frecuentes disminuyen el rendimiento de muchísimos; les falla la memoria; preocupaciones o ideas obsesionantes les atormentan. Una semiconciencia simultánea de incapacidad, de esfuerzo, de mal funcionamiento del cuerpo y mente, de problemas, de falta de tiempo, de futuros fracasos, etc., les agota; y no son pocos los que se sienten aburridos o frustrados o creen imposible conseguir su ideal y gozar en su ocupación.

Quisieran conocer más a fondo el funcionamiento de sus facultades, para rendir más, fatigándose menos. Buscan medios prácticos para mejorar su atención receptora, su inteligencia elaboradora de nuevas conclusiones y síntesis, la prontitud y

tenacidad de su memoria, su interés y entusiasmo; y, con ello, el éxito de sus empresas.

También los que buscan la santidad y la unión con Dios quisieran perfeccionar el funcionamiento de sus facultades naturales en su actividad sobrenatural, sobre todo en la oración. Y hoy día, en que los avances de la fisiología revelan detalles interesantes de la interacción de cuerpo y mente, a todos interesa una mayor explicación de cómo el uso de los ojos, la tensión muscular, la respiración, pueden favorecer o estorbar nuestra eficiencia en el pensar, leer o escribir.

A satisfacer esta aspiración y las peticiones expresas de varias Universidades; Colegios, Comunidades y aun Bancos, donde desarrollé este tema, vinieron las nueve ediciones de este manual que se agotaron rápidamente. No pretendí en ellas aportar nueva luz a la Psicología o Pedagogía sino sólo recoger en forma clara, breve y sencilla algunas normas prácticas que estas ciencias y la fisiología nos ofrecen para producir más, con mayor agrado y menor fatiga, cuando estudiamos, leemos, escribimos, oramos, enseñamos o planeamos.

En las últimas ediciones, aceptando sugerencias de especialistas amigos, he añadido mayor explicación y más medios prácticos para mejorar la atención y la memoria, e insertado dos nuevos capítulos sobre el hábito y la fatiga, con un epílogo sobre la eficiencia sobrenatural.

Ojalá que estas breves páginas aumenten en muchos la satisfacción intelectual y espiritual, les ayuden a triunfar y a ser más útiles a las demás, y sean como un anticipo de la felicidad intelectual perfecta que nos espera en el cielo.

Bilbao, agosto 1967
Jesuitas Extremo Oriente Apartado 214, Bilbao.
NARCISO IRALA, SJ.

INTRODUCCION

Felicidad intelectual

Todo conocimiento nos enriquece; nos posesionamos de lo que aprendemos. «Aprehendere» en Latin, significa agarrar. Encontramos en ello satisfacción. Por eso nos gustan los viajes: conocemos en ellos al mundo y a sus moradores. Nos interesan las noticias y tanto más cuanto más importantes y más relacionadas con nosotros. Gozamos con el cine y la novela al creer ver en ellos realidades a pesar de su ficción, o al descubrir el genio y arte del autor. Sentimos satisfacción más profunda al entender leyes importantes en las ciencias o las causas últimas de los seres en la Filosofía.

Pero sobre todo sienten plenitud de satisfacción intelectual el inventor que descubre lo que aumentará la felicidad de la humanidad, y el santo o creyente a quien Dios comunica en la oración algún destello divino, por el que vislumbra realidades infinitas. Todos ansiamos saber. A todos nos acucia la curiosidad. Es un deseo insaciable en este mundo. El entendimiento de capacidad ilimitada se apasiona por la verdad. Sólo la Verdad Absoluta le satisfará plenamente en el cielo.

Más de un científico y pensador preguntado si creía en el cielo, habrá respondido: «Creo en la felicidad intelectual. He experimentado muchas veces el placer profundo de ver nuevas e importantes leyes de la naturaleza, desconocidas antes para mí, y el de descubrir alguna desconocida también para los demás. Tengo ansias de seguir gozando cada día de modo parecido o aumentado, pero me lo impiden lo limitado de mi inteligencia, del tiempo y de mi resistencia corporal. Creo que tiene que haber un estado donde podamos satisfacer estas ansias de conocer mejor toda la verdad, con toda certeza, y sin cansancio alguno».

A esta meta, que la fe propone a los creyentes para la otra vida, quisiera yo acercar lo más posible a mis lectores en ésta, explicándoles del modo más sencillo y claro los factores psíquicos (psique = alma) y somáticos (soma = cuerpo) que les dan eficiencia o fatiga en su trabajo mental.

Estos factores se derivan de cuatro actividades vitales:



El agua cristalina del saber, capaz de saciar nuestra sed de felicidad intelectual, viene a nosotros por cuatro cauces, o es la resultante de cuatro vidas o actividades vitales: la intelectual, la volitiva, la afectiva y la orgánica. Cuando las cuatro trabajan ordenadamente o vierten su aguas al mismo recipiente, la eficiencia o rendimiento es máximo, y la fatiga mínima. Pero si una de estas vidas se desordena o no aporta su caudal, el fruto es menor y el cansancio mayor.

Al idiota o retardado mental le falla la vida intelectual, y al habitualmente distraído, su utilización.

Quien tiene un conflicto familiar o social o un grave problema económico o de conciencia, experimentará gran dificultad de concentrarse al querer estudiar o atender a otro asunto. Le estorba la vida afectiva que se ha desordenado.

El abúlico o inconstante, o el que rechaza todo esfuerzo, no se ayuda de su vida volitiva.

Del famoso naturalista Darwin nos cuentan que apenas podía trabajar mentalmente más de dos horas al día. ¡Cuánto hubiera podido realizar con una vida orgánica más sana!

Será, pues, utilísimo el conocer cómo podremos ordenar cada una de estas vidas o actividades y sacar de ellas el mayor provecho posible, y cómo su desorden nos cansa y retarda.

Para ello vamos a ir desarrollando el siguiente esquema:

EFICIENCIA SIN FATIGA

I. VIDA INTELECTIVA	ATENCION Reúne ideas
	REFLEXION Las relaciona
	RETENCION Las conserva y reproduce
II. VIDA AFECTIVA	SENTIMIENTOS Dan interés
	EMOCIONES Dan entusiasmo
III. VIDA VOLITIVA	MOTIVACION Da fuerza
	DECISION Da constancia
IV. VIDA ORGANICA	MUSCULOS Ofrecen apoyo
	SANGRE Da alimento
	RESPIRACION Da apoyo y alimento

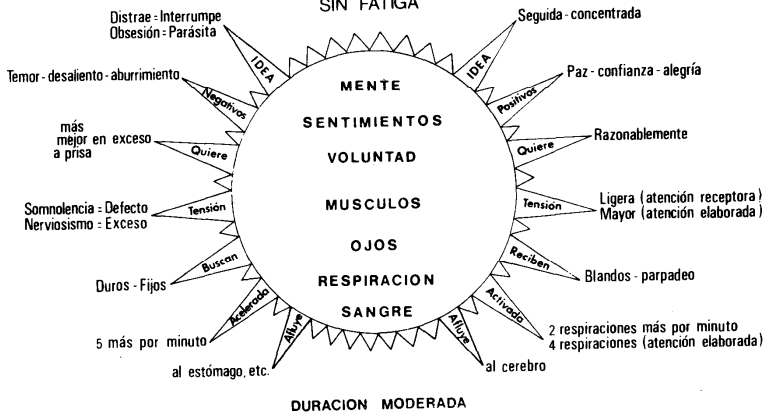
PRIMERA PARTE. VIDA INTELECTIVA

*ATENCION RECEPTORA
ATENCION CREADORA
RETENCION O MEMORIA*

CONDICIONES DESFAVORABLES

EL SOL DE LA
ATENCIÓN PERFECTA
SIN FATIGA

CONDICIONES FAVORABLES



ATENCIÓN

Para los seres dotados de conocimiento, la atención es como el sol. Al no atender andamos como en noche oscura entre tesoros variadísimos o realidades de belleza, de bondad, de ciencia..., sin percibirlos ni apropiarnoslos o aprenderlos.

Al atender, este sol espiritual, que es nuestra persona, en cuanto capaz de conocer, se vuelca hacia un objeto o tesoro, o un conjunto de realidades u objetos: los ilumina, se posesiona de ellos por la mente y los deja archivados en la memoria.

Cuanto el objeto sea más noble y útil, cuanto más potente la inteligencia que lo ilumina y cuanto con más profundidad y concisión se fije en él (atienda) tanto mayor será el enriquecimiento y la satisfacción intelectual.

Por la atención bien dirigida los sabios han realizado sus descubrimientos, los artistas sus obras maestras, los industriales y comerciantes sus fortunas y los santos su perfección.

Atender es «estar despierto hacia algo». Presupone disposición física (ojos abiertos, cierta tensión muscular, etc.) y preparación mental o estar a la expectativa. Es darnos cuenta de lo que vemos, sentimos, oímos o leemos.

Implica también selección. De entre las muchas impresiones externas (colores, sonidos, objetos, etc...) o urgencias internas (necesidades, instintos, inclinaciones) que en cada instante llaman a la puerta de la conciencia, al atender, prescindimos de la mayoría, seleccionamos algo que nos interesa, le abrimos la puerta y le dejamos por un momento en lo más íntimo de nuestro ser, en el centro de la conciencia.

Hay una atención espontánea como cuando una súbita detonación o un gran resplandor nos sacan de nuestros pensamientos y nos arrastran hacia sí, o cuando algo agradable o interesante nos atrae sin esfuerzo nuestro. Es la que predomina en los niños. Es la que hemos de desarrollar fomentando el interés y el entusiasmo.

Hay otra atención voluntaria que requiere algún esfuerzo, porque supone conflicto con otros estímulos que nos atraían en sentido

diverso. Por razón de ese esfuerzo si se prolonga mucho la atención voluntaria puede terminar en hastío o cansancio; pero educada y repetida convenientemente, produce el hábito de atender o...

La atención habitual en la cual cesó el conflicto y quedó minimizado el esfuerzo. Esta es la atención eficiente de que vamos a tratar y que debemos procurar en todos nuestros trabajos.

ATENCION PERFECTA SIN FATIGA

Comprende la mente que se concentra en una sola cosa o idea (capítulo I),

sin distracciones que la interrumpan (cap. II),

ni ideas parásitas que la obsesionan (cap. III).

Es favorecida por sentimientos positivos de paz,

amor, confianza y alegría que producen interés (cap. VI). Es reforzada por las emociones positivas que producen entusiasmo (cap. VII).

Pero la obstaculizan los sentimientos negativos: disgusto, temor, aburrimiento (cap. VI).

Presupone una voluntad razonable de aprender conforme a las posibilidades, excluyendo la voluntad impulsiva que quiere más mejor y más aprisa de lo debido 3ª parte (cap. VIII).

Necesita el apoyo de los músculos en tono o con ligera tensión, evitando la insuficiente tensión de la somnolencia o la excesiva del nerviosismo (cap. X).

Se apoya especialmente en ojos blandos, flexibles y de frecuente parpadeo evitando los duros y fijos (cap. X).

Se nutre por la sangre rica y abundante en el cerebro (cap. XI).

Se apoya y nutre por la respiración activada, evitando la excesivamente acelerada (cap. XII).

Cuando la atención reúne todas estas condiciones sin prolongarse en exceso, y cuando por el hábito se hace esto natural y espontáneo (cap. XIII).

Entonces el trabajador mental tendrá eficiencia máxima sin peligro de fatiga (cap. XIV).

Nuestra manera de atender puede ser meramente receptora: cuando queremos enterarnos de algo, cuando conocemos o nos damos cuenta de objetos, sonidos, sucesos, ideas, etc., sin añadir nada nuestro. En ella aumentan ligeramente las respiraciones, la circulación y la tensión muscular.

Suele fluir suave y continuada como la tranquila corriente de un arroyo con escasa posibilidad de fatiga, si no es por exceso de duración. Es a veces explosiva o espasmódica como manantial que sale a borbotones y entonces la posibilidad de cansancio se acentúa.

Por esta atención receptora reunimos los materiales del saber. Sobre ella versarán los capítulos I-II-III.

Hay otra nueva atención refleja, elaborada o creadora, discursiva.: cuando no contentos con enterarnos de algo, lo relacionamos con otros conocimientos asociándolos entre sí, clasificándolos y dándoles unidad, o diferenciándolos y sacando conclusiones o creando nuevos conocimientos.

Entonces la posibilidad de cansancio es menos remota, pues también se acentúan más la tensión muscular, las respiraciones y el aflujo de sangre al cerebro.

Por esta atención creadora construimos el «palacio del saber», capítulo IV.

Finalmente, de estas dos atenciones convenientemente repetidas o de la huella que dejan se beneficia la memoria, que retiene y reproduce lo conocido: es decir, conserva el «palacio». Esto abarcará el capítulo V.

Conozcamos estas tres actividades mentales y las leyes o normas que les dan mayor eficiencia.

VIDA INTELECTIVA EN EL TRABAJO MENTAL

Atención receptora reúne ideas	}	Concentrada una idea	Efectos	Eficiencia y gozo: 100 Fatiga y disgusto: 1 Raíz de grandeza	
			Fases	Ajuste - Profundidad Saturación - Fatiga	
			Medios	Vencer distracción y obsesión Suscitar interés, etc.	
		}	Distraída	Efectos	Efic. y gozo: decrecen
			Causas	Objetivas: oscuro... Subj.: débil, disipado...	
			Remedios		
		}	Obsesionada	Efectos	Efic. y gozo: mínimos Fatiga y hastío: máximo
			Causas	Perfeccionismo, pasión Temor, problemas	
Atención creadora unifica relaciona deduce	}	Intencional		Relaciona con el ideal	
		Intelectual asocia		Lo nuevo con lo sabido Causa y efecto Parte y todo Esencial y accidental	
		Afectiva Representativa		Colores, sonidos, sentimientos	
Memoria conserva reproduce	}	aumenta al mejorar		Voluntad, confianza Concentración; por varios sentidos o el predominante Elaboración: más enfoques Repetición: recitación...	

ATENCION RECEPTORA

La atención receptora puede ser:

Concentrada. Cuando se fija en un tesoro o idea con exclusión de toda otra. Cuando en la conciencia no hay ningún otro objeto. Cuando toda la capacidad de conocer está enfocada en un solo tesoro.

Esta atención es la que da verdadera eficiencia y satisfacción. Es la raíz de nuestra grandeza. De ella trata el capítulo I.

Distraída. Es una idea interrumpida. La lámpara con que enfocábamos un tesoro se nos fue a otra parte antes de habérselo apropiado y gozado por el conocimiento.

Sus causas y remedios se exponen en el cap. II.

Obsesionada con ideas parásitas que no quisiéramos tener. Objetos molestos o figuras temerosas se interponen entre la lámpara y el tesoro.

Es la causa mayor de fatiga. Cap. III.

CAPITULO I. ATENCION CONCENTRADA

Tenemos atención concentrada cuando seguimos una idea o experiencia con exclusión de toda otra. Cuando toda nuestra conciencia queda ocupada por lo que leemos, observamos o escuchamos, sin darnos cuenta de otra cosa.

Es todo nuestro ser que se vuelca hacia el acontecimiento o tesoro, atraído por ellos o llevado de su propia inclinación o voluntad. O bien es el hábito de atender sin esfuerzo (conseguido por reiterados actos de atención voluntaria), que se pone en actividad. Es la lámpara del conocimiento que se enciende y enfoca algo concreto; o mejor, es toda nuestra persona que, dejando la semioscuridad o la inacción, se ilumina, se activa y se vuelve hacia un tesoro o un conjunto de objetos y los posee o aprende.

Es tomar la calle recta que nos lleva a un término sin desviarnos por las bocacalles aunque sean muy atractivas. Llegaremos más pronto y casi sin fatiga.

Así también quien, al estudiar un libro o plantear un asunto, se absorbe totalmente en él, olvidándose de cuanto le rodea, de sí mismo, de sus problemas y del funcionamiento del cuerpo y mente, llegará a resultados sorprendentes y sin fatiga duradera.

Así el historiador Macauley leyendo por las calles repetía de memoria la página leída. Así un filósofo discutiendo al aire libre su tesis favorita siguió embebido en la disputa sin darse cuenta de la lluvia que caía. Así los niños enfrascados en sus juegos callejeros correrán tras la pelota sin advertir el auto que los arrolla.

Puesto en forma de ecuación sería así el...

Resultado de la concentración RC.

RC: Eficiencia y gozo: 100
Fatiga y disgusto: 1

Es decir, rendimiento máximo con fatiga mínima. El desgaste de una o más horas de perfecta concentración, sin prisa ni ansiedad, se repara con unos minutos de dejar la mente en suave reposo mediante la relajación del rostro y de los ojos, o recibiendo sensaciones conscientes, o cambiando de ocupación, o hacienda ejercicios físicos¹. Un día de este trabajo mental ordenado se rehace con una noche de sueño reposado, pudiendo así continuar meses y años sin peligro de agotamiento, ya que al no violentar la naturaleza, sino seguir sus sabias leyes, en lugar de destruirla, la fortalecemos.

Ni hay que creer que este trabajo continuado produzca aburrimiento o hastío, sino al contrario. La unidad de la mente concentrada y el enriquecimiento intelectual resultante, son fuentes de verdadera satisfacción. «La alegría —dice Aristóteles— es el acompañamiento de todo acto perfecto».

La base de la grandeza humana de Napoleón Bonaparte fue su gran concentración mental. Cuentan de él que, al estudiar un asunto, de tal manera se absorbía en él como si no tuviera otra cosa que hacer. Resuelto un problema, pasaba a estudiar el segundo, olvidándose del anterior, de sí mismo y del que venía detrás. De este modo lograba trabajar mentalmente hasta dieciséis horas al día. Fue extraordinariamente eficiente, y la unidad de su mente daba fuerza y constancia a sus decisiones.

Este desentendernos de todo y podernos concentrar en lo que queremos es la facultad nobilísima del hombre, es la raíz de su grandeza.

Podríamos sintetizar su valor de este modo:

Concentración = Raíz de $\left\{ \begin{array}{l} \text{Talento} \\ \text{Carácter} \\ \text{Santidad} \end{array} \right.$

¹ Véase el último capítulo.

Aplicada al estudio o negocio, se traduce en talento, ciencia, ampliación de horizontes, visión clara de oportunidades, solución de problemas complicados.

Cuando hay que decidir, la atención concentrada permite ver con nitidez el objeto, los motivos para quererlo y los medios para alcanzarlo. En otras palabras nos da carácter, o fuerza y constancia de voluntad.

En la vida de oración y santidad, la concentración se convierte en luces espirituales que nos aficionan a la virtud y en fuerza sobrenatural para practicarla.

Mejorar la concentración. Una vez apreciada como principal factor de eficiencia, salud y felicidad, todo lo que vayamos diciendo después ayudará a mejorarla:

- a) quitando las causas de la divagación y obsesión, II y III;
- b) suscitando el interés y el entusiasmo, como explicaremos en la vida afectiva, parte 2ª;
- c) ayudándonos del acto eficaz de voluntad, parte 3.a;
- d) mejorando el funcionamiento orgánico neuro-muscular, sanguíneo y respiratorio, parte 4ª;
- e) formando el hábito de la atención perfecta que la estabiliza y evitando la fatiga, parte 5ª
- f) como ejercicios científicos para reeducar la concentración recomendamos las sensaciones conscientes (páginas 223-224) que además de proporcionarnos descanso y alegría refuerzan la atención estática;
- g) los ejercicios del Dr. Vittoz, como los describimos en las páginas 47 y 48, con que se reeduca la atención sucesiva o en movimiento;
- h) desarrollar el espíritu de observación, v. gr.: fija tu atención por un minuto en alguno de los edificios, salas, personas, acciones, sonidos, etc., con que te encuentras a diario. Repite la observación otros días y verás qué pronto empiezas a captar detalles y facetas insospechadas.

CUATRO PERIODOS O FASES

La concentración no viene de repente. Suele preceder un primer periodo de «ajuste» en que los nervios y músculos, tal vez sobreexcitados se van adaptando al nuevo trabajo, y la mente, dejados otros pensamientos, va adentrándose en el presente. La rapidez de adaptarse y engolfarse en nueva concentración es muy diversa. Según Wiersma es menor en los melancólicos y maniáticos. Tal vez porque en ellos las ideas o imágenes que precedieron tienden a perseverar más tiempo que en los normales.

Para facilitar esta adaptación hay que rechazar lo que nos puede dispersar: a) fuera de nosotros: amontonamiento de papeles u objetos en la mesa, en el cuarto; b) dentro: multitud de problemas que resolver o acciones que ejecutar o ideales que realizar. Tomémoslos uno por uno.

El que mucho abarca poco aprieta.

Sigue el periodo de calentamiento progresivo o profundidad de la atención, donde vencidas ya las inercias del comienzo y adaptados los nervios y músculos, «facilitación refleja sinapsial y tensional», que diría Mira y López, la mente se abstrae más y más, entra de veras en el asunto y se engolfa en él. Esta abstracción de lo demás y profunda concentración en lo presente tiene grados y conforme a ellos será la eficacia y el gozo intelectual.

Tuve un compañero dotado de admirable concentración. Lo apasionaban las matemáticas. Después de desayunar, abría su libro e iban pasando teoremas y páginas y minutos y horas, olvidado de sí y de cuanto le rodeaba, sin oír ruidos ni campanas hasta que llegaba a despertar de aquella profunda y sabrosa concentración a las dos, tres o cuatro horas. Cuando fue a la Universidad, a la Facultad de Ciencias Exactas, llamó la atención como el talento número uno que hubiese pasado por aquellas aulas. Su extraordinario talento iba parejo con su concentración profundísima.

Muchos pueden mantener esta concentración por una o varias horas con sólo un propósito general de atender. En cambio los enfermos o agotados, los inconstantes y ligeros, los niños, tienen menos constancia de atención y necesitan renovar el propósito o el interés

frecuentemente. Después explicaremos cómo aun a los sanos les puede ser útil interrumpir ese trabajo cada hora y, si hubiese tensión, aun antes para calmarla.

Así se consigue que la «prefatiga» venga más tarde y con ello se retarda el:

Tercer periodo de saturación «o nivelación» entre calentamiento y fatiga, en que la atención se debilita, la combinación de ideas y la formación de conclusiones y síntesis exige mayor esfuerzo y empieza a aflorar el cansancio. Esto sucedería a las dos horas más o menos de atención seria; sin que ello obste a que algunos individuos la puedan prolongar por más tiempo, y que el mismo sujeto lo pueda hacer en ciertas materias y circunstancias y en otras no.

Ya san Ignacio de Loyola en 1550 aconsejaba a los estudiantes Jesuitas que no pasasen habitualmente de dos horas en su estudio, sin interrumpirlo por un corto intervalo.

Los psicólogos modernos se inclinan a aceptar esta norma, pero algunos, reconociendo que la juventud estudiosa en las grandes ciudades suele estar sobreexcitada, creen que convendría acortarles esa duración. a una hora y en los niños a 30 minutos. ¿Será que las células cerebrales han cedido ya en dos horas sus reservas de energías, y nos piden unos minutos para rehacerse? Ayudémosles cambiando de ocupación y de postura y activemos los músculos inactivos, la respiración y la circulación de la sangre. De no hacerlo a su tiempo, pasaremos rápidamente al:

Cuarto periodo de fatiga en que progresivamente declina el aprovechamiento y aumenta el aburrimiento, el desinterés y aún la inhibición, o bien el nerviosismo junto con la molestia del esfuerzo.

Práctica. Lánzate totalmente al trabajo con plena determinación y confianza.

Coordina el cuerpo y el espíritu: ni una postura tan violenta o incómoda que al producir cansancio o dolor cause distracción, ni tampoco tan comodona que te haga aflojar los músculos hasta provocar somnolencia.

Ten siempre algún motivo, algún fin concreto. Di, por ejemplo: «Quiero captar lo que dice este artículo o capítulo sobre..., quiero enriquecerme con esas ideas ...; me servirán para tal fin». Este deseo y

pretensión, si significa mucho para ti y se hubiese de realizar en pocas horas, sostendrá tu atención por ese tiempo. De tener ésta que prolongarse demasiado, aquel propósito sería insuficiente o ineficaz a menos que lo facilites tomándolo por partes. Fija entonces el objetivo para cada párrafo o capítulo, porque al sentirlo útil y asequible la voluntad lo querrá de veras e impondrá la atención.

Es lo que hacemos cuando lápiz en mano vamos resumiendo un párrafo tras otro, o cuando subrayamos lo que encontramos interesante para nuestro fin.

Una vez lanzado, la concentración vendrá de por sí como el sueño, sin esfuerzo sin buscarla y sin tener conciencia de ella. Basta ponerse al trabajo en circunstancias favorables, como pasa a los niños lanzados ya a sus juegos.

La música o ruido moderado ayuda a algunos, a otros no. Lo mismo el silbar o masticar. Acostúmbrate a resistir a la curiosidad de saber otras cosas, o lo que pasa a tu alrededor.

En cambio, haz que la ocupación te interese y entusiasme. Encontrarás más medios para esto en la parte 2ª.

Empieza con ánimo, aunque no experimentes gusto ni progreso al principio. Si por debilidad o cansancio no puedes concentrarte en varias páginas de lectura o en media hora de disertación, ejercítate varias veces al día en querer atender de veras; pero sin tensión, en periodos más cortos. Que tu único empeño sea seguir la idea; no precisamente evitar las distracciones. Si éstas sobrevienen, esfuéstrate en volver de nuevo al tema. Si atiendes bien a una media página o a diez minutos de explicación cada vez, y sigues ejercitándote varias veces al día y aumentando poco a poco la duración, pronto llegarás a la concentración normal. Los ejercicios de las páginas 47 y 48 te ayudarán a lo mismo.

Si te angustia el recuerdo de los asuntos que tienes que ultimar sin tardanza, responde con calma: «Sí, son importantes, pero pueden esperar, luego les atenderé».

Concentración en la oración

En el estudio o trabajo mental natural, dos elementos nos dan la medida de nuestra felicidad intelectual: lo interesante del objeto o verdad descubierta y la claridad con que la vemos. Es lo que pasa en la oscuridad de una cueva con tesoros ignorados, al encender la luz que los descubre: sentimos alegría, y ésta aumenta en proporción a la importancia o belleza de los tesoros iluminados y a la claridad y detención con que los percibimos.

En la oración o trabajo mental sobrenatural, estos dos elementos alcanzan proporciones ilimitadas, pues el objeto sobre el que enfocamos la atención es Dios, tesoro infinito, verdad y belleza total, o algo relacionado con El, y la luz de la sabiduría infinita se añade al foco limitado del entendimiento humano.

Y si al estudiar, leer o pensar sin plena concentración no se obtiene eficiencia ni satisfacción verdadera, con mucha mayor razón al tratar con el Ser Infinito en la oración, sin plena atención, no podemos dar un paso ni gozar de sus delicias insospechadas.

La vida de Dios en nosotros implica con frecuencia ráfagas de luz sobrenatural, oleadas de satisfacción sobrehumana, anticipos de cielo, roces de la Divinidad... Son luces o inspiraciones, fulgores de luz que de repente nos hacen ver horizontes y tesoros insospechados con claridad y evidencia casi intuitivas. Son afectos y consuelos espirituales experimentados con frecuencia por los santos y aun por los cristianos de buena voluntad cuando se retiran a hacer Ejercicios o Retiro o se recogen de veras a orar. Consuelos y luces sobrenaturales, que sobrepujan a todas las alegrías mundanas y que nadie las puede barruntar si no las ha experimentado. Son mociones o empujones en la voluntad, con facilidad para obrar lo dificultoso.

En fórmula matemática diríamos: Resultado de la concentración en lo divino.

$$\mathbf{RCD = \begin{matrix} \mathbf{E + G = 1.000.000} \\ \mathbf{F + D = 0} \end{matrix}}$$

Eficiencia y gozo: sobrehumanos = un millón. Fatiga y disgusto: nulos = cero. Pondríamos también otra ecuación:

Oración atenta = Raíz de toda santidad.

Pero esos consuelos sobrehumanos, esos destellos divinos pasan inadvertidos para el alma poco recogida, o deja de darlos Dios cuando prevé que por la disipación no van a ser notados ni apreciados.

¡Si entrásemos a hablar con Dios con todo nuestro ser...! ¡Si tuviésemos plena atención a lo que le decimos aun en una breve oración vocal...! ¡Si escuchásemos lo que El nos quiere decir en las intimidades de la oración...! Sólo en lo más íntimo del ser habla Dios, de ordinario; sólo le sentiremos por la perfecta concentración.

En la oración, lo mismo que en el estudio, la concentración no suele venir de repente. El primer periodo de «ajuste» muscular y mental es aquí más necesario, pues al orar nos vamos a levantar por encima de lo visible, temporal y humano para adentrarnos en el cielo a hablar con el Infinito y a descubrir tesoros sobrehumanos. Para esto nos recomienda san Ignacio de Loyola que, ya en el lugar de la oración, alcemos el pensamiento arriba por espacio de un «Padre nuestro» y, advirtiendo que Dios está presente y nos mira, le hagamos una reverencia.

En las oraciones breves durante el día, esto se consigue fácilmente haciendo con sinceridad y respeto la señal de la cruz; lo que nos pone inmediatamente en presencia de la Santísima Trinidad y nos une a ella (pues eso significa: «en el nombre de»). Por falta de este «ajuste» muchos no llegan a engolfarse, ni aun a entrar de veras en oración.

El segundo periodo de dejar del todo la tierra, de penetrar de veras en el cielo y entrar con recogimiento progresivo en la audiencia con Dios, tiene varios grados hasta llegar a abstraerse de lo sensible y sentir a Dios en el nivel más profundo de nuestra alma. Sólo en lo más íntimo habla Dios. Pero como él ansía comunicarse con sus criaturas, pronto le sentiremos si ponemos con diligencia los medios humanos y atraemos su ayuda divina por la humildad y confianza. Esto lo vi entre los niños recién convertidos de mi escuela en China. Cuando, cerrados

los ojos y juntas las manos, se esforzaban por pensar en lo que rezaban sintieron muchos de ellos tales consuelos que ya sólo ansiaban conservar esa felicidad toda su vida y para ello decidieron hacerse sacerdotes.

Si conversar con Dios, espiritual e invisible, o pensar y meditar en él, se nos puede hacer difícil sin viva fe, tal dificultad queda fácilmente solucionada desde que él se quiso hacer hombre. Ahora nos lo podemos representar como niño, o adulto, orando, trabajando, comiendo, sufriendo.

Aquí, más que en el estudio, hay grados de abstracción de lo sensible y concentración en Dios y, conforme a esa profundidad de la atención, serán nuestro acercamiento a Dios, la participación de sus dones y el gozo espiritual. Es decir, a mayor concentración, mayor santidad, porque Dios, que no se deja vencer en generosidad, premia así de ordinario nuestro esfuerzo.

Esta concentración puede prolongarse indefinidamente cuando Dios ilumina, como en san Francisco de Asís, quien, empezando su oración al anochecer, al amanecer se quejaba del sol porque amanecía muy pronto, quitándole las delicias de su contemplación.

Para la oración o meditación ordinaria, san Ignacio de Loyola señala una hora aconsejándonos que la prolonguemos un poco cuando la desolación y aridez nos incitan a acortarla. Tal generosidad y esfuerzo suelen verse premiados por Dios, como en san Luis Gonzaga cuando decidió repetir su oración hasta hacerla sin distracción alguna. Tuvo que prolongarla alguna vez hasta por cinco horas, pero al fin logró tal concentración y fijeza de su mente en Dios que se le hacía violento distraerse con las criaturas.

Interrumpámosla, sin embargo, en la pre-fatiga o saturación para evitar el desgaste o cansancio que podría venir, más que de la oración misma, de la inquietud de nuestra atención, de la tensión, máxime en los ojos o de una postura violenta prolongada.

RESUMEN PRÁCTICO AYUDAS PARA LA CONCENTRACION

Apreciarla como raíz de talento y de grandeza.

Quitar obstáculos: ruidos, personas...

Suscitar interés y entusiasmo. Quererla sintiendo su posibilidad.

Facilitarla subrayando o resumiendo lo interesante. Empezar con ánimo y en sitio recogido.

Procurar la profundidad. Aprovechar el calentamiento. Interrumpir en la pre-fatiga.

Mejorar la función neuro-muscular, respiratoria y sanguínea.

Medio principal: vencer la divagación y obsesión, como se explica en los capítulos siguientes:

CAPITULO II. ATENCION DISIPADA

DISTRAERSE es { **Andar y desandar**
Perder el hilo
La lámpara se va a otra parte
Desviarse a lo accesorio

Cuando seguimos una idea con interposición de otras innecesarias u opuestas, sufrimos distracciones. Estar distraído es perder la sensación de que nos ocupamos de algo. Es como dormirse a lo presente. Es la lámpara que estaba enfocando un tesoro y antes de que lo pudiéramos poseer y gozar se nos va a otra parte. Es permitir que excitantes inoportunos aparten del ideal deseado el centro de actividad del alma. Es tratar de llegar a un punto y desviarnos del camino recto atraídos por ruidos, luces, movimientos o colores impertinentes. Mientras seguíamos el libro o la disertación nos fuimos tras detalles insignificantes o bien algo de lo que nos rodeaba ocupó el centro de nuestra conciencia y «perdimos el hilo». Hay que encontrarlo; hay que volver al camino de nuevo, pero llegaremos más tarde y con mayor cansancio. Es un agujero de escape en la caldera mental que hace bajar su presión. La eficacia bajará también.

En fórmula gráfica escribiríamos así: El resultado de la distracción RD.

RD { **Eficiencia: decrece**
Fatiga: aumenta

Es decir, eficiencia menor que en la concentración y fatiga mayor. Y, por supuesto, la salud mental no se beneficia, ni sentiremos profunda satisfacción. Es que hay que estar renovando el periodo de ajuste y abunda más la actividad espasmódica, lo que implica mayor desgaste y no se goza de la fluidez y rendimiento de la atención continuada, pacífica y profunda.

Los rayos del sol dispersos no llegan a prender fuego en un leño seco; pero concentrados mediante una lente, pueden producir un gran incendio, es decir mucha luz y calor. Del mismo modo quien no sabe atender, ni rinde, ni goza en su estudio. No tendrá esa luz intelectual que da eficacia, ni ese calor o satisfacción del corazón; pero una vez que aprenda a concentrarse podrá llegar a ser un genio y admirarnos por su rendimiento.

Con frecuencia se nos presentan pidiendo orientación y remedio estudiantes, profesionales u hombres de negocios con escaso rendimiento mental, quejándose de continuas distracciones.

Para dar un remedio: ante todo hay que averiguar si las distracciones giran de ordinario alrededor de un tema o polo fijo, porque entonces habrá que buscar la causa y el remedio en la vida afectiva, habría que descubrir ese polo en los deseos o temores exagerados que nos roban la atención de modo obsesionante. De esto trataremos en el párrafo 3: «Atención obsesionada».

Si no existe ese foco afectivo de atracción o repulsión, sino que las distracciones van como mariposas, de flor en flor, o semejan a una cinta cinematográfica que reproduce las vivencias del día, todavía nos cercioraremos primero si esta atención deficiente es general o sólo en algunos asuntos o asignaturas. En este último caso, cuando en unas materias posee perfecta concentración y en otras no, la causa puede ser objetiva, quiero decir que el defecto puede estar en el disertante o en el libro, y no depender tanto del propio sujeto, a no ser que tenga aversión o temor a esa materia.

CAUSAS OBJETIVAS DE DISTRACCION

- 1) Camino y término desconocidos.
- 2) Vía cortada o piso sin escalera.
- 3) Camino aburrido o molesto.
- 4) Camino sin descanso.

El conferenciante o el libro tratan de llevarnos al paraíso del saber, al palacio de la ciencia, pero a veces el camino o modo es deficiente:

1) Término y vía desconocidos. Si desde el principio no nos indican en concreto este fin, o sea, el tema que van a desarrollar, y el camino o modo de explicárnoslo, es fácil que nuestra mente divague. No sabríamos en concreto por dónde íbamos a ir. Cuando nos invitan a una excursión, iremos más a gusto si de antemano nos esbozan lo interesante del término y la trayectoria y atractivos del camino. Caso de perdernos, aún podríamos llegar solos. Lo mismo en una disertación.

Al tratar de leer o estudiar un libro o un artículo, preguntémonos primero: ¿De qué trata? ¿Cómo desarrolla el tema? La respuesta nos la dará el título y subtítulos y, sobre todo, el índice. Cualquier libro, conferencia o disertación será tanto más fácil de seguir cuanto más especificada y ordenada venga en el programa o en el índice.

2) Camino cortado o piso sin escalera. Si el tema está por encima de nuestra preparación, o en su exposición se pasan, sin explicación suficiente, nociones necesarias pero desconocidas a la mayoría de los oyentes, es claro que la mente, al no poder seguir por ese camino, lo abandonará con facilidad. El que de una cosa conocida pasa a otra ignorada sin explicar las nuevas nociones y raciocinios es como el que quiere subirnos a los pisos altos quitándonos la escalera.

En nuestro estudio privado no dejemos laguna o partes importantes intermedias sin haberlas entendido.

3) Camino aburrido. Si la exposición es monótona, o aburrida, sin comparaciones o ejemplos prácticos que la ilustren y amenicen; si no hay variedad, ni movimiento, ni puntos que resalten, es natural que nos distraiga; o si tenemos, por otra parte, prevención; u odio contra el que explica, es fácil que esta odiosidad hacia la persona se transfiera también a la materia; y sabemos que, cuando entra el disgusto o aversión, cualquier trabajo se hace más penoso y difícil.

4) Camino sin descanso. Para evitar este último escollo y no prolongar la tensión en tu atención, pongo esos subtítulos y esquemas.

Según el doctor Arthus² en los adultos la atención tranquila imperada por la voluntad tendría una duración máxima de veinte minutos. De ahí —dice él—no se pasa sin esfuerzo ni desgaste. V. gr.: Si tienes que conducir aprisa en camino estrecho de dos direcciones y con muchas curvas, deberías, cada 15-30 minutos, aflojar unos instantes tu tensión reduciendo la velocidad.

Así también en una explicación difícil, a no ser que demos al lector u oyente un pequeño alivio con ejemplos, anécdotas o comparaciones, él mismo se lo tomará por la distracción. Cuando leemos y el libro no nos da este descanso, tomémoslo nosotros al pasar la página o en los párrafos finales, con un segundo para extender la vista a lo lejos o respirando más profundamente, o dejando la mente en reposo. Y tratándose de asunto importante, completemos esa laguna del libro procurando nosotros mismos encontrar imágenes, comparaciones o casos prácticos, que, al aclarar la doctrina, la hagan más amena y más nuestra.

De aquí la utilidad, en clases o conferencias, de procurar aliviar la atención con digresiones, anécdotas, comparaciones o chistes cada quince o veinte minutos, y con más frecuencia si se habla a niños, máxime si se trata de cosas abstractas. Excepto cuando la seriedad o interés de la materia lo desaconseje.

CAUSAS SUBJETIVAS DE LA DISTRACCION

1. Debilidad orgánica.
2. Vida disipada.
3. Falta de entrenamiento.
4. Agotamiento patológico.
5. Falta de interés.

² Henry Arthus, sucesor del Dr. Vittoz en Lausanne Y luego jefe de "L'Institut de Psychologie Apliquée" en París. Autor de "Vivre". "L'Attention", etc., muerto en 1949.

Descartadas las causas objetivas de la distracción, indiquemos las causas subjetivas:

1) Debilidad orgánica. Si sufres debilidad orgánica por enfermedad, o convalecencia, o por falta de vitamina B, B1, B6 y sobre todo de ácido glutámico, o simplemente por falta de alimento (como si trabajas toda la mañana sin haber desayunado), es obvio que te cueste fijar tu atención. Pero también se dan casos de pensadores eminentes con escasa salud y comida. Fortalece tu salud, aliméntate, no con exceso, pero sí con dieta bien equilibrada, combate tu avitaminosis.

2) Vida disipada. La vida disipada, con muchos focos de interés durante el día ajenos al estudio, hace que al querer concentrarnos esos focos pugnen por seguir ocupando el centro de nuestra atención. Quien se entrega con demasiado entusiasmo, asiduidad o preocupación al deporte, a los espectáculos, a la política, a la vida social, difícilmente evitará el que estos pensamientos le asalten y le perturben en su trabajo mental.

El gran pensador y escritor, premio Nóbel, doctor Alexis Carrel, en su libro «La incógnita del hombre» propugna para la vida agitada moderna el que se formen islotes de soledad donde los intelectuales puedan separarse de los demás para concentrarse en sus estudios. He aquí sus palabras:

«La vida moderna se encuentra en oposición con la vida del espíritu. Los hombres de ciencia agotan inútilmente sus fuerzas y pierden una buena parte de sus actividades en buscarse un retiro para sus estudios. Aún no se ha intentado el formar, en medio de la agitación del mundo, islotes de soledad, donde la meditación sea posible. Y esta_ innovación se impone cada día de modo imperioso».

Las grandes empresas norteamericanas General Motors, General Electric, etc., lo van realizando para sus investigadores en costosos edificios apartados de la ciudad entre amenos parques.

Poco después añade Carrel: «Es muy difícil que los hijos del mundo moderno gocen de las ventajas que trae la vida interior. Esa vida, secreto verdaderamente oculto, escondido, desconocido,

incomunicable (impartageable), es considerada por muchos educadores como un pecado. Sin embargo, sigue siendo la fuente de toda originalidad y de todas las grandes empresas. Sólo ella permite al individuo conservar su personalidad en medio del vulgo. Le asegura la libertad de su espíritu y el equilibrio de su sistema nervioso en medio del desorden del mundo moderno».

3) Falta de entrenamiento. Ninguna de las anteriores causas de divagación se presentaba en un alumno interno que, a pesar de no perder ni un minuto de estudio, era el último en las clases. Supuse que le faltaba entrenamiento. Le llamé aparte para estudiar juntos. El solía leer toda la lección sin casi fijarse ni entenderla. La volvía a leer y releer hasta poderla repetir como un loro. Le expliqué que para aprender algo hay que empezar por entenderlo. Le hice leer en voz alta el primer párrafo. Le quito el libro y le pido que me lo resuma. No se había fijado.

«A ver otra vez». Ahora, como sabía que lo tenía que resumir, tuvo atención imperada por la voluntad y me repitió de este modo una de las ideas principales.

«Escríbela en una frase o en una palabra que te recuerde». Leyó el segundo párrafo; le quité el libro, y escribió el segundo resumen. Y así el tercero y el cuarto. Al fin, con esos resúmenes me pudo explicar bastante de la lección.

Le hice entonces leer de nuevo el primer párrafo para ver si faltaban ideas importantes.

—Si —me dijo con alborozo—, aquí hay una.

—Está delante o detrás de lo que habías escrito?

—Delante.

—Pues escríbela delante.

—Aquí hay otra, detrás.

La escribió detrás y fue así completando su resumen. Al acabarlo, me daba perfectamente la lección, ayudándose de sus resúmenes. De ahí a darla sin ellos, fue cuestión de pocas repeticiones. Ya nunca fue el último y terminó felizmente su carrera.

¡Cuántos talentos ocultos brillarían como diamantes si alguien los puliese enseñándoles a concentrar su atención! Uno de los mejores

métodos será el formularse preguntas sobre la materia y tratar de encontrarles respuestas en la lectura; o también leer, lápiz en mano, resumiendo. Y a quien me objete que así nunca terminará su lección, le diré con los romanos: «Festinabis lente», yendo despacio llegarás aprisa, pues no necesitarás tantas repeticiones. Te costarán los primeros ensayos, pero según se vaya desarrollando tu talento sintético, lo harás con rapidez y experimentarás el placer de poseer muchas verdades en ricas síntesis.

4) Agotamiento patológico. El «surmenage» o agotamiento cerebral suele venir por la atención anormal; v. gr.: a lo que estudiamos y al problema que nos preocupa, o por una atención muy prolongada, o sin suficiente descanso, o por trabajar habitualmente con prisa y ansiedad, insatisfechos de lo que hacemos y preocupados del éxito, o por exigir de nuestras facultades y tiempo mayor rendimiento de lo razonable. Llegará un momento en que el dolor o pesadez, o calor, o tensión en la cabeza o alrededor de las órbitas nos moleste y preocupe; bullirán las ideas tristes y deprimentes; se hará difícil concentrar la atención por media hora y aún menos; sentiremos fatiga.

Entonces el remedio ideal sería no pensar en nosotros ni en esas molestias, sino concentrarnos totalmente y con paz y agrado en lo que hacemos; ya que toda sensación de fatiga se aumenta al pensar en ella, y por el contrario disminuye y aun desaparece al poner toda nuestra atención, tranquila y alegre, en otra cosa. Pero, ¿cómo conseguir entonces ese olvido de sí? Ayudará al principio viajar, o cambiar de ambiente y ocupación, o aprender a descansar con sensaciones conscientes (véase «Control Cerebral y Emocional», cap. III-IV, y luego practicar los ejercicios de concentración que utilizaba en Lausanne el Dr. Vittoz³.

Remedios prácticos

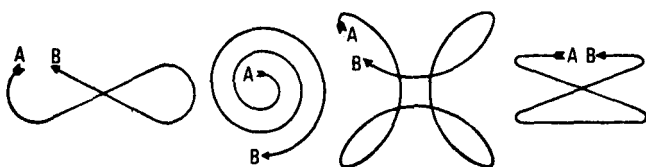
No solamente en casos de agotamiento, sino para la simple divagación mental podrían ser útiles esos ejercicios, como me lo han

³ Dr. Roger Vittoz". Traitement des psychonévroses par la rééducation du Contrôle Cérébral, 1924.

confesado muchos que los han practicado, según los vieron expuestos en los capítulos III y IV. Para tu mayor comodidad reproduciré aquí algunos:

Los que no pueden por esos medios olvidarse de su obsesión harán bien en consultar a un psiquiatra espiritualista.

a) Concentración visual externa: Si al trazar un punto pienso únicamente en él, tendré la concentración de un instante. Si lo prolongo en una recta, sin pensar en otra cosa, conseguiré una concentración de varios segundos. Sosegados, pues, los músculos y nervios, trazaré en el aire con el dedo figuras amplias sin solución de continuidad, procurando seguirlas con atención y naturalidad, haciendo, por ejemplo, cinco veces cada una de las figuras del grabado siguiente:



Se me presentó un estudiante quejándose de gran divagación y cansancio en el estudio, sin un foco especial alrededor del cual girasen sus distracciones. Comenzó a hacer estos ejercicios unos cinco minutos por la mañana, al mediodía, a la tarde y a la noche. A los cuatro días ya los practicaba con naturalidad y sin distracción. Siguió tres días más con otros dibujos algo más difíciles y que requerían atención más prolongada, o procuraba trazar en el aire con amplitud letras mayúsculas, tratando siempre de seguir con tranquila atención a su dedo. A los diez días de esta educación algo artificial, ya podía dejar estas muletas, aplicar su atención al libro que estudiaba, consiguiendo fácilmente resumir párrafos cortos, luego periodos más largos y media página o una página con una sola lectura.

b) Concentración visual interna: A veces convendrá detenerse en hacer estos dibujos mentalmente sin la ayuda de la mano como sobre un tablero y ejercitarse en ello varios días.

c) Concentración auditiva: La señora de Z sentía gran dificultad en atender a los discursos o conferencias y al quererse concentrar se

hallaba tan nerviosa y violenta que hubo de abandonar varias veces la sala. El ruido también la desvelaba de noche, y en la oficina c en su casa no podía leer o escribir si otros hablaban o tocaban el piano cerca de ella. Se actuó por varios días en captar voluntariamente diversos ruidos durante el día, luego en seguir el sonido del reloj, diciendo y oyendo mentalmente «tic-tac» diez veces sin distraerse; al segundo día llegó a 15 y al cuarto a 20 y más veces sin pensar en otra cosa. No dedicó a este ejercicio más de cinco minutos cada vez, aunque lo hacía unas ocho veces por día. Obtenida esta concentración auditiva muy satisfactoria, pudo pasar a atender voluntariamente a una lectura o discurso, primero diez, luego quince y más minutos, sin miedo y sin distracciones. Si éstas sobrevenían, su único cuidado era fijar de nuevo la atención en lo que se decía. Al mes estaba curada.

d) Concentración en la lectura: Fijar nuestra atención en lo que leemos hasta el primer punto. Descansar allí unos instantes con sensaciones conscientes⁴. Leer de nuevo hasta el segundo punto y así hasta completar una página, repitiendo este ejercicio hasta tres veces por día. Es un excelente medio de reeducación y el método indicado para frenar la demasiada prisa y ansia de terminar la lectura o escritura que tanta fatiga causan.

Cuando el cansancio se experimenta sobre todo en la lectura y no tanto al escuchar una narración o discurso, es muy probable que la causa esté en la tensión y nerviosismo de los ojos. Véase la explicación y medios en el capítulo X «Ojos activos y pasivos».

5) Falta de interés o atractivo mayor contrario. Esta es la causa subjetiva más frecuente de nuestras distracciones; la culpable de la mayoría de nuestros fracasos e ineficiencias mentales. Pero por entrar plenamente en la vida afectiva, la dejamos para su lugar propio en la segunda parte.

Apuntaremos sin embargo una causa y remedio del «perder el hilo» el orador en un discurso, o el artista en un recital, canto o pieza musical. Lo que sabemos de memoria irá saliendo espontáneamente con tal de que otra idea más fuerte no ocupe plenamente nuestra

⁴ Véanse los últimos párrafos del capítulo "Fatiga".

conciencia. Si sólo la ocupa ligera y rápidamente, el «hilo» semiconsciente de la memoria sigue sin romperse.

Esa idea total y más fuerte suele ser de origen emocional, suele venir cargada de temor. Así por ejemplo, clérigos que rezan o cantan imperturbables sin mirar al libro en circunstancias ordinarias, se equivocan y tienen que ayudarse de sus ojos en momentos solemnes o ante personas de autoridad. Pianistas que en privado tocan fácilmente de memoria piezas difíciles se estremecen de repente y momentáneamente no saben seguir, cuando el pensamiento de un posible fracaso invadió su mente.

El remedio Consiste en impedir que esos pensamientos ocupen del todo la mente. Ocupémosla nosotros del todo atendiendo mejor a lo que estamos haciendo. Y sobre todo impidamos que los otros sentimientos nos embarguen. Para ello tratemos de sentir mejor lo que decimos o hacemos. Y, para ir a la raíz, pongamos en la subconsciencia los sentimientos y tendencias contrarias como explicamos en el libro Control cerebral y emocional. Esto no es siempre fácil sobre todo cuando esas tendencias nos vienen de la infancia, de represiones o transferencias inconscientes.

Distracción en la oración

Distraerse en la oración significa dejar a Dios por las criaturas, preferir la nada al Infinito. Siendo como arenitas en comparación con la inmensidad de Dios, si aun esa nada se la escatimamos en la oración, ¿no nos rechazará con todo derecho?

En la audiencia con un gran personaje nos parecería infantil dejar de atender a su persona o a sus palabras para curiosear sus muebles, y aun el sólo estar allí con atención a medias lo juzgaríamos insensatez y grosería. ¿Qué pensaremos, pues, del que va a pasar unos minutos o una hora con el Dios infinitamente sabio, bueno y poderoso, y apenas pone en ello atención o diligencia, o no le da todo su ser por la concentración?

Los daños de la distracción voluntaria pueden aquí ser incalculables, no sólo por la pérdida del tiempo que íbamos a emplear en comunicarnos con el cielo y no nos comunicamos; ni sólo por la

ofensa de Dios y desprecio práctico de su dignidad infinita; sino también por la pérdida de esas luces sobrenaturales que nos transformarían, y de esos consuelos que nos harían despreciar las bajezas y pequeñeces de este mundo.

La distracción involuntaria no excita la ira de Dios sino sólo su misericordia, máxime si la compensamos con más humildad y confianza y si procuramos remediarla descubriendo y quitando sus causas.

CAUSAS REMOTAS DE DISTRACCION:

1. Debilidad orgánica o psíquica.
2. Vida disipada.
3. Vida tibia o pecaminosa.

1) Debilidad: Si ésta existe pongamos los remedios indicados arriba y aceptemos humildemente nuestra limitación. Contentémonos con una oración afectiva sencilla, con un caer en la cuenta de que estamos ante Dios. «El me mira y yo le miro», podría ser nuestra actitud, como la del ancianito del cura de Ars, que se pasaba largas horas en el primer banco de la iglesia sintiendo y gozando esa presencia amorosa. Este hacer guardia ante el Rey eterno no es perder el tiempo. Repitamos jaculatorias de humildad, confianza, agradecimiento, petición, etc.

Algunos están como embotados y hallan dificultad en concentrarse en la oración matutina, pero no durante el día; otros, hasta haber desayunado o hasta haber realizado algún trabajo de atención más activa y creadora. Estos hallarán alguna orientación en el capítulo IV de la Reflexión.

Este embotamiento y penosa concentración puede depender de la diferencia en el dormir. Hay unos que se duermen rápidamente y alcanzan en seguida la máxima profundidad de su sueño como lo prueba el que no se den cuenta de los ruidos. En cambio los oyen en las últimas horas por la mañana en que su sueño es ligero. Estos al levantarse se sienten pronto despejados y no tendrán tal dificultad en su oración. Otros en cambio tardan en dormir o en conseguir sueño

profundo en las primeras horas de la noche, pero lo obtienen después. Tal vez sentirán ese embotamiento por la mañana.

2) Vida disipada: Por exceso de pasatiempos, de actividad externa, o de ambición por el éxito. Cuando durante el día desligamos nuestra actividad de lo divino y eterno, olvidándonos de Dios, o damos excesivo valor a lo temporal y humano, hacia aquí volarán nuestros pensamientos en la oración. Cuando pretendemos el éxito, no puramente por amor de Dios, la preocupación de conseguirlo nos molestará también al orar. Mucho más si nos entregamos a vanidades, diversiones excesivas, placeres y sobre todo pecados. De ahí que la mejor preparación remota para orar es el obrar siempre con intención pura, el vencerse o sacrificarse por Dios y el procurar no perder del todo el recuerdo de su Divina Presencia.

3) Tibieza y pecados: La vida de tibieza, de ofensas voluntarias al Señor, de descuido habitual por agradecerle, ponen una barrera afectiva a la comunicación del alma con Aquel a quien ofende, e impiden que su Majestad ofendida otorgue sus dones de predilección; pero por la contrición y la humildad sincera atraeremos de nuevo a la Misericordia infinita.

Causas próximas

- 1) Falta de preparación inmediata.
- 2) Negligencia al principio. de divagación
- 3) Atención superficial a Dios.

1) Falta de preparación inmediata.

Si para la audiencia con un gran personaje preparamos bien lo que le vamos a decir, mucho más preparados debemos ir para la audiencia con el infinitamente Bueno y Poderoso. Hay que llevar bien concreto el término o fruto a que pretendemos llegar en esta audiencia y el camino o los pensamientos y afectos en que nos vamos a entretener. Podemos, por ejemplo, recoger las ideas en un libro de meditaciones o en una página del Santo Evangelio preparando algunas consideraciones, afectos y propósitos.

Dicen la sagrada Escritura y los santos que ir a orar sin esta preparación, máxime en los principios, es como tentar a Dios pretendiendo sus gracias de predilección sin poner los medios a nuestro alcance.

Aun en la oración vocal, si tuviésemos un método concreto, ¡cuánta mayor atención y cuánto sabor y fruto conseguiríamos! Por ejemplo: pensemos un día en la dignidad y bondad de la persona con quien hablamos, otro en nuestra indignidad y miseria o en la gracia que pedimos; o fomentemos un sentimiento de humildad, de confianza, de amor, como fondo sobre el cual se deslicen las palabras que vamos repitiendo. Vemos a menudo que niños o cristianos sencillos consiguen gran atención y sacan mucho fruto y consuelo del santo rosario con sencillas consideraciones sobre sus misterios.

Aquí también el exceso de consideraciones o aplicaciones preparadas puede ser causa u ocasión de confusión y divagación. El cazador que pretende seguir varias liebres al mismo tiempo, no matará ninguna. Lo mismo se diga del que quiere seguir demasiadas ideas o detalles en su oración. Por eso muchos que no logran entrar en intimidad con Dios por la meditación detallada, lo consiguen rápidamente cuando van al fondo del misterio o lo consideran en una visión de conjunto y sobre todo cuando piensan en las intenciones y amor de nuestro Señor cuando realizaba aquel acto o decía aquellas palabras pensando individualmente en cada uno de nosotros.

2) Negligencia inicial.

La causa más frecuente de distracción al orar será el no empezar de veras, el no abstraernos por completo de lo terreno, el no caer en la cuenta de que por un tiempo dado dejamos la tierra y nos elevamos al cielo, el no actuarnos con fe viva de que Dios, con quien vamos a hablar, no está lejos ni indiferente a nosotros, sino que está a nuestro lado y en nosotros mismos y nos está viendo, oyendo y amando. Para esto ayuda mucho la composición de lugar de san Ignacio, cuando con la imaginación colocamos la escena de la meditación a nuestro lado, y nos colocamos nosotros al lado de Cristo que va a hablar o hacer algo expresamente por nosotros.

Si estos primeros actos los hacemos con toda atención, y si con profunda reverencia y humildad veneramos a Dios desde lo más íntimo de nuestro ser, los restantes actos seguirán el impulso primero y la gracia divina nos iluminará y consolará. Esta gracia divina es lo que va a hacer el 99% de la oración y de su fruto en nosotros. Por eso debemos pedirla una y mil veces y arrancársela a Dios, por decirlo así, a fuerza de humildad, confianza y perseverancia. El está deseando dárnosla y sólo exige que se la pidamos así, y que pongamos de nuestra parte el 1% que es nuestra atención y diligencia.

3) Atención superficial a la presencia de Dios.

«Pocos llegan a esta íntima unión que mi Corazón les prepara en esta vida», decía el Señor a un alma santa. «Tienen que recoger todos sus pensamientos y afectos y centrarlos en mí que estoy presente en lo más íntimo de sus almas. Les invito con amor e insistencia a que bajen a lo más profundo de su ser y allí se me unan, para nunca dejarme y para identificarse conmigo. ¡Son tan grandes las bendiciones que les prometo! Pocos se dan cuenta de que estoy allí, en lo más profundo del alma y ardiendo en deseos de unirlos a mí y de hacerlos felices. La razón es porque viven sólo en el exterior de su ser. Si se apartasen de lo sensible para penetrar en lo más íntimo del alma, donde yo estoy, ¡qué pronto me hallarían! ¡...y qué vida de unión, de amor y de luz gozarían!»

RESUMEN

DISTRACCION ES: Dormirse a lo presente; perder el hilo; desviarse a lo accesorio; andar y desandar.

EFFECTO: { Cansancio mayor
Satisfacción pequeña
Eficiencia menor

CAUSA: {
Objetiva (en el disertante) { Camino y fin desconocidos
Camino cortado
Camino aburrido o excesivo
Subjetiva (en el estudiante) { Debilidad
Disipación
Sin técnica
Agotamiento

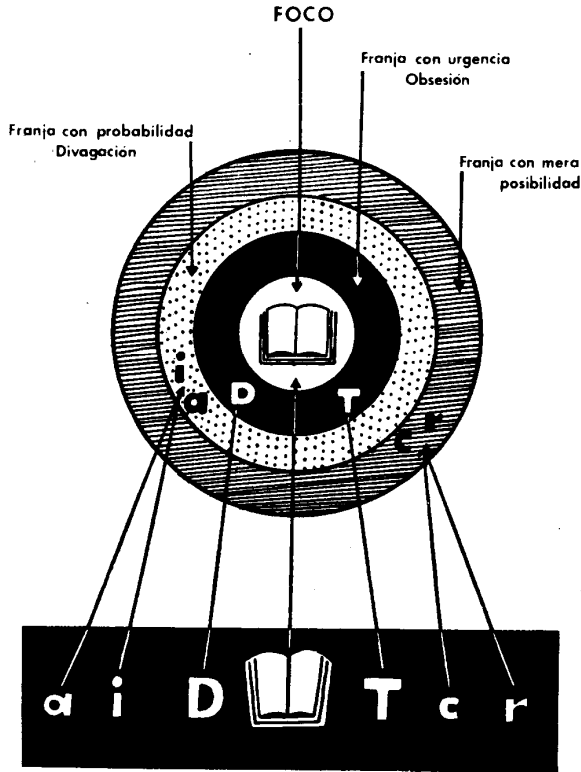
REMEDIO: { Fortificar al débil
Vida recogida
Resumir y relacionar
Buscar respuestas
Estudiar escribiendo
Reeducar la atención

CAPITULO III. ATENCION OBSESIONADA

Cuando seguimos dos ideas, v. gr.: el libro, lección o conferencia, y al mismo tiempo no podemos desentendernos de una preocupación o recuerdo, de una pasión o conflicto, entonces el rendimiento es mínimo y poco duradero, y la fatiga máxima. La luz del entendimiento empezaba a enfocar un tesoro para poseerlo y gozarlo, pero otro objeto temeroso o idea pasional se va interponiendo reiteradamente sin permitirnos gozar tranquilamente del tesoro enfocado.

Es el trabajo de la máquina de escribir cuando se pulsan dos teclas al mismo tiempo: la escritura sale borrosa y la máquina se estropea. Así también nuestro cerebro con ninguna cosa se agota más que cuando trabaja con ideas parásitas, con preocupaciones u obsesiones, con prisas o nerviosismo.

CAMPO DE LA ATENCION



Esta es la causa de la mayoría de los «surmenajes» o agotamientos nerviosos, del «overwork» que dicen los ingleses. Un cuarto de hora de este trabajo desordenado cansa más que dos horas de perfecta concentración, y apenas se repara con otro cuarto de hora de reposo. Un día de esta tensión no se rehace con una noche de sueño; pues probablemente nos costará conciliarlo, y, aunque durmamos, no será sin sueños molestos o pesadillas.

Si a la concentración la comparáramos con el que va por la calle recta sin declinar a la derecha o a la izquierda, que llega al término con más rapidez y menor fatiga, al que trabaja con ideas parásitas le

asemejaremos al caminante que encontrase en su camino quien lo empuja o arrastra hacia otro lugar, o a quien nadando se metiese en una corriente contraria. O no llega, o será tarde y muy cansado.

Tampoco hay paz ni satisfacción verdadera por falta de unidad y plenitud; ni la alegría del acto perfecto; ni el gozo de la concentración reposada; pues falta el tiempo suficiente para darse cuenta nítida de lo que se recibe, para sentir el enriquecimiento intelectual y para dejarlo grabarse en la memoria.

Para entender mejor el mecanismo de la divagación y obsesión, representaremos a nuestra mente elaboradora de pensamientos por círculos concéntricos. En el centro está el foco de la atención, aquello que vemos con toda claridad, de que nos damos cuenta perfecta, que aquí es un libro. Pero al mismo tiempo hay otras cosas o ideas no directamente enfocadas y vistas por nuestra atención, pero de las que tenemos alguna conciencia. Están en los círculos concéntricos, en la franja o periferia de la atención, como los objetos que tengo a los lados de la mesa en que trabajo. Estos están sólo indirecta y confusamente bajo mi mirada mientras leo o escribo; pero con sólo mover la cabeza quedarán directa y claramente ante mis ojos.

En cada instante sólo una idea u objeto o conjunto de cosas puede ocupar el foco de mi atención; pero puede haber varias en la franja:

- a) Con posibilidad de pasar al foco.
- b) Con mayor probabilidad y tendencia de ocuparlo.
- c) Con verdadera urgencia de hacerlo.

Las primeras con posibilidad de entrar, pero sin urgencia, son las cosas o vivencias más recientes o más reiteradas (r) y las más cercanas o conexas (c).

Las segundas con mayor probabilidad y tendencia, pero sin gran insistencia, son aquellas en que interviene la afectividad (a), el interés (i), el gusto o disgusto de que hablamos en el párrafo anterior y que desarrollamos en la 2 parte.

Las terceras con urgencia para ocupar la mente son las cosas que mucho afectan al Yo, las que mucho deseamos o tememos, representadas por D y T en el gráfico. Estos grandes deseos o temores,

si existen, estarán pugnando fuertemente por ocupar el centro de nuestra atención, la estarán sitiando y asediando (*obsidere* en latín), de ahí obsesión.

En su pugna tenaz por ocupar el centro de la conciencia, estas ideas obsesionantes vencen muchas veces a la voluntad, que quisiera pensar sólo en lo que estudia, y se posesionan de la mente con tanta frecuencia que nos parece estar siguiendo dos ideas al mismo tiempo y hablamos de la doble atención. Sin embargo, lo más probable es que se trate de un cambio rapidísimo de una idea a otra.

En este manual práctico escrito para personas normales, no pretendemos resolver los casos de atención anormal debida a causas profundas del inconsciente dinámico como suele ser a veces las de las compulsiones u obsesiones. La consulta con el especialista será entonces aconsejable.

Según esto, para evitar esa atención obsesionada que tanto entorpece el trabajo mental, hay que descubrir primero y luego encauzar y moderar dentro de lo razonable, o destruir si fuera preciso, esos deseos exagerados que nos impulsan y esos temores exorbitados que nos deprimen.

Por estas dos vías suelen venir las ideas parásitas.

A) IDEAS PARASITAS IMPULSIVAS

Ideal exagerado

Emulación excesiva

Pasión desenfrenada

1) Ideal exagerado o emulación excesiva. Se me presentó un empleado quejándose de fatiga cerebral, nerviosismo, desaliento y sueño poco reposado. Había tomado cuatro asignaturas en la universidad obrera y asistía cada noche a dos clases, corriendo de la oficina al estudio y de su casa al aula, trasnochando y madrugando y sin diversiones ni deportes.

—¿No tendrá usted un ideal por encima de sus posibilidades?, le pregunté; porque quien aspira a 100 y sólo puede dar 50, al querer

pasar de ese límite, sólo lo hará con violencia y tensión psíquica y neuromuscular.

Abrió unos ojazos como quien descubre un mundo nuevo y me dijo:

—Eso es, padre. Ahora entiendo. No debo pretender tanto en tan poco tiempo.

Dejó dos asignaturas para otro año y pronto recobró su paz y su alegría.

Vemos con frecuencia jóvenes con carrera terminada que quieren entrar en el Seminario. Suelen hacer varios cursos en uno. Fácilmente les entran nerviosismos y prisas en su estudio. Si no las vencen pronto, mejor sería que sigan el curso normal, so pena de acabar agotados. «El modo más corto de hacer mucho es hacer una sola cosa a la vez», dice Lord Burleigh.

Contando con sólo media hora en un lugar de espera, vi un libro que mucho me interesaba. Pretendí recoger tantas ideas para mí utilísimas. Lo recorrí con ansiedad y prisa. Quedé deshecho.

¿Por qué a veces nos cansa la lectura del periódico? Es que pareciéndonos pérdida de tiempo el darlo a asuntos intrascendentes y queriendo por otra parte satisfacer nuestra curiosidad de noticias, lo leemos con ansiedad y prisas. Trabajamos con dos ideas: la noticia que nos interesa y la idea parásita o urgencia inconsciente de terminar cuanto antes, que nos asalta continuamente. Este acto psíquico carece de unidad y de plenitud. No nos deja felices ni satisfechos, ni mejora nuestra mente, sino que la estropea. Quien trabajase así habitualmente pronto llegaría al agotamiento.

Tal peligro acecha a jóvenes entusiastas azuzados por el ideal de formarse muy bien o de realizar grandes hazañas cuando no llegan a aceptar sus limitaciones en cualidades o en tiempo.

Muchos noveles religiosos o seculares fervorosos, deslumbrados por la sublimidad de la oración, de la virtud, del apostolado o de la santidad, se lanzan a su consecución con tensión y nerviosismo. Quisieran obtenerlas al instante o a fuerza de puños, olvidados de que todo crecimiento es lento y gradual. Encargados de una actuación o empresa, vibran con tal intensidad que no saben reposar ni aun apartar

de ella el pensamiento hasta haberla terminado. No tienen paz en la acción.

Suele haber en todos estos casos una sutil inversión en la jerarquía de valores. Pretenden el éxito de la empresa (valor humano limitado) y pierden de vista el valor divino de la acción, que si es voluntad de Dios o cumplimiento del deber, tiene valor ilimitado, divino. El hombre y lo humano comparado con Dios y lo divino serían como el céntimo y el millón. De ahí que carecen de la plenitud de satisfacción que se produciría por la convicción de estar realizando el ideal de la Sabiduría Infinita y de estar con ello ganando la millonada de Dios. Por otra parte, se angustian con ansias y prisas por llegar al resultado humano, en el que no podrán encontrar esa plena satisfacción, ya que sólo tiene valor limitado, como de céntimo.

El remedio será o aumentar las posibilidades o bajar el ideal. Lo que no es precisamente dejar de aspirar a cosas grandes, sino dar tiempo al tiempo, dejar de proceder por impulsos irracionales y no deslumbrarnos por ideales utópicos.

Quien está cumpliendo con su deber, no tiene por qué tener prisa de terminar para dedicarse a otra cosa, pues está realizando lo más grande que puede hacer en aquel instante, lo que Dios quiere de él, y ninguna otra ocupación tendrá más valor ni más gloria; a lo sumo valdrá lo mismo.

Aquí está probablemente una de las causas de los desequilibrios nerviosos en personas consagradas a Dios. Invirtieron inconscientemente la jerarquía de valores, por lo menos en su sentir y obrar.

La seguridad y plenitud de su personalidad, que en el noviciado se basaba en sentirse amados por Dios y realizando el ideal divino, poco a poco fue perdiendo su fuerza, se fueron complaciendo y apoyando en el éxito humano. Cuando finalmente éste falló por enfermedad, ancianidad o circunstancias adversas, se desplomó también su personalidad.

Un profesor universitario en Norteamérica, ante un verdadero montón de composiciones que corregir, se sentía alocado por lo interminable de la tarea y pronto le dominaba la prisa y el cansancio.

Hoy pone las composiciones a su espalda, saca una y la corrige con paz, como si no tuviera más que hacer; luego otra y otra, sin mirar nunca a las que quedan. De este modo las termina todas con naturalidad y sin fatiga.

Quien al empezar la lectura de un libro está pensando en los capítulos que aún le faltan, o al escribir una carta se acuerda de las otras que quedan por contestar, corre peligro de trabajar bajo el impulso de dos tendencias y, por lo tanto, con nerviosismo y cansancio.

Algunos, al sentir esa prisa en la lectura o escritura, deciden no hacer ninguna otra cosa durante un tiempo mayor que el necesario para aquella tarea, frenando automáticamente la prisa, si la decisión fue sincera; otros van tapando las líneas que siguen y descubriéndolas poco a poco; o bien, acudiendo también a la raíz orgánica de este nerviosismo, aflojan mejor los músculos de ojos y frente, poniendo rostro alegre.

2) Pasión desenfrenada. Un alumno del colegio de Belén, de La Habana, obtuvo cada año las mejores notas y el primer premio. Su padre, que no entendía de educador, para premiar tanta diligencia, cuando su hijo cumplía quince años, le dio en vacaciones toda clase de facilidades para el placer, incluso el prohibido. El muchacho las aprovechó. Al volver al curso siguiente era de los últimos. Su mirada vagaba en clases y en los estudios. Sus profesores le animaban en todo momento.

—¿No te da vergüenza? ¿Tú, que has sido siempre el primero? Estudia, trabaja.

El callaba. Hasta que un día, cuando le estimulaban de nuevo, rompió a llorar.

—Padre —dijo—, he vivido en vacaciones como un cerdo, y ahora no puedo pensar en otras cosas.

Había perdido la concentración por el vicio impuro.

¡Cuántos universitarios, al recordar su antigua lucidez mental y su tenaz memoria y compararla con su actual deficiencia, me han confiado con lágrimas que esto les vino a raíz de excesos sexuales convertidos en hábitos!

Con razón dice el profundo y poético Gar-Mar: «¿Quieres tener entendimiento de ángeles? Pide antes al cielo corazón de ángel. Cuando el pecho es puro como el cristal, los ojos vuelven más transparentes. Nada despeja tanto el entendimiento como el olor de las azucenas».

Por algo el mayor y más profundo pensador de la humanidad ha sido también llamado, por su pureza, el «Ángel de las escuelas».

Tampoco podrá quedar sin cumplimiento la palabra de la Sabiduría infinita: «Bienaventurados los limpios de corazón porque ellos verán a Dios» (verdad absoluta).

La moderna endocrinología nos dice también que los valiosos elementos elaborados por las glándulas sexuales se reabsorben por la continencia, por ejemplo, 20% de calcio; 30% de fósforo; potasio, magnesio, espermina y colessterina, que actúan benéficamente sobre el sistema nervioso.

El célebre intelectual y político brasileño, Ruy Barbosa, atribuía la lucidez de su inteligencia a la continencia de toda su vida y a la abstinencia total de sus últimos años.

B) IDEAS PARASITAS DEPRESIVAS

Si las ideas parásitas impulsivas nos impiden la concentración, mucha más violencia suelen tener las depresivas: de temor, preocupación, inseguridad, duda angustiada, etc., ya se reduzcan a una tendencia vaga de inseguridad, o ya se concreten en un mal temporal, como la pérdida de la salud, de la fortuna, de la fama, de la vida, y más aún si entra en juego un mal trascendente y eterno, fundado o infundado.

En todos estos casos será muy difícil concentrarnos mientras no solucionemos nuestros problemas o conflictos, o, de ser insolubles, mientras no les quitemos la importancia exagerada que les da nuestra emotividad. Una vez valorados en su justa medida hay que aceptarlos plenamente, haciéndonos felices a pesar de esa realidad penosa, no tan penosa desde que la hemos razonado y aceptado.

Pidióme consejo en una capital centroamericana un estudiante que no podía retener casi nada de sus lecciones desde hacía seis meses (antes había tenido buena memoria). Acabó por abandonar la universidad. Háblele impresionado un amigo preocupado por una pequeña deformidad en el rostro. Poco después empezó él también a convencerse de que su risa tenía algo de anormal, y esa idea le asaltaba continuamente.

Al vencer, después de dos meses de tratamiento, esta obsesión, volvió también a recobrar su concentración y su memoria y pudo reanudar sus estudios.

Me trajo entonces a su hermana, que en la última prueba escrita había sacado cero, a pesar de saber perfectamente la lección. Supuse que habría en ella también una buena dosis de inseguridad y de temor, pues había tenido que presenciar desde su infancia escenas de violencia de su descontrolado padre contra su bondadosa madre. La había, en efecto, y tal que al entrar en la sala del examen, y sobre todo al aparecer el tema, el temor había ocupado toda su mente e inhibido su memoria, imposibilitándole recordar y escribir lo que sabía. Le expliqué la manera de vencer ese sentimiento de inseguridad poniendo en la subconsciencia el sentimiento contrario como lo expongo en el libro *Control cerebral y emocional*; le ayudé a asociar la vivencia de seguridad con la del examen que tanto le perturbaba, y quedó muy aliviada y animada. Meses después su hermano vino a traerme la esperada buena nueva: en el siguiente examen su hermana había obtenido las mejores notas.

Cuando la inseguridad temporal se convierte en obsesión angustiada podrá ser caso de consultar a un psiquiatra espiritualista, pues puede deberse a una causa oculta en el subconsciente. Muchas veces tiene su raíz en la falta de fe o en una supervaloración de lo terreno, que aparece desorbitado, cuando se lo separa de lo celestial y eterno. Si en los problemas más acuciantes para el hombre, coma son su origen y su destino, nos falta la seguridad, todas las demás seguridades quedan sin base sólida.

Una vuelta a los valores transcendentales; unos días de retiro y de meditación de estos valores será el mejor remedio.

El psiquiatra Dr. Viktor Frankl, israelita, presidente de la sociedad de psiquiatras de Austria y discípulo de Alters, ha llegado científicamente y después de gran experiencia a la conclusión de que la tercera parte de las neurosis en los hombres modernos provienen de la represión, no del instinto sexual, sino del sentimiento y tendencia hacia Dios y hacia el destino supremo. Cuando desenfocamos o suprimimos la visión de lo eterno y divino, cobran proporciones exageradas lo humano y temporal.

Si se trata de inseguridad trascendente, por tener algo que pesa con responsabilidad moral sobre nuestra conciencia, en vano buscaremos otros paliativos o trataremos de acallar esa voz íntima. Hay que abrir cuanto antes esa postema y sacar el pus o arrojar el veneno, reconciliándonos con Dios.

La duda intelectual en materia trascendente, cual es la religiosa, suele también turbar la paz y profundidad de nuestra concentración. Resolvámosla cuanto antes, consultando a los especialistas o estudiando en libros serios los motivos de credibilidad.

En cambio, la otra duda obsesionante que atormenta a veces a personas de vida santa, el escrúpulo, debe ser combatido con toda presteza por el auxilio combinado de la psiquiatría y de la dirección espiritual. (Véase Control cerebral y emocional, Jesuitas Extremo Oriente, Apartado 214, Bilbao).

RESUMIENDO

ATENCION OBSESIONADA = { Ideas parásitas
Enfermedad emocional
Fuerte atracción contraria

EFFECTOS { Grabación menos clara y duradera
Fatiga máxima, agotamiento
Nerviosismo, tensión, insomnio, pesadillas
Disgusto, dolor

CAUSAS { Ideas impulsivas
Ideas depresivas.

IDEAS IMPULSIVAS

CAUSAS	REMEDIOS
Ideal utópico	Ideal razonable
Tiempo posibilidades limitadas	Aumentar tiempo - Ayudas
Competencia excesiva - Prisa	Moderarla - Paz - Plenitud
Pasión desenfrenada	Reprimirla - Continencia

IDEAS DEPRESIVAS

CAUSAS	REMEDIOS
Inseguridad vaga	Vivencias o actos de valor
Conflicto familiar, social	Solucionarlo o aceptarlo
Inseguridad temporal	Despreciar lo pasajero
Duda transcendente	Aclararla - Instruirse
Conciencia escrupulosa	Despreciarla - Dirección
Conciencia pesada	Aligerarla - Confesión

CAPITULO IV. ATENCION CREADORA, REFLEXION

Reflexionar, elaborar nuestras ideas, significa que no contentos con conocer o enterarnos de algo, queremos ver sus implicaciones con otros conocimientos. Es la lámpara del entendimiento que ilumina de nuevo una idea o tesoro, o lo hace con más intensidad fijándose en detalles interesantes. Es una atención no sólo receptora o casi pasiva, sino elaborada y más activa. Es relacionar o asociar unas ideas con otras diferenciándolas y clasificándolas. Es discurrir, deduciendo nuevas verdades, creando nuevos conocimientos.

Es escuchar criticando
Es leer pensando
Es mirar observando
Es construir el «palacio del saber».

No basta reunir ladrillos, piedras y cemento para construir un palacio, hay que disponerlos y compaginarlos conforme a un plan. Tampoco basta reunir conocimientos por la atención para construir el palacio de la ciencia, hay que asociarlos y relacionarlos entre sí y darles unidad y orden. «Nunca leáis», decía Schopenhauer, «estudiad siempre». Quería decir que busquemos siempre algo en nuestras lecturas: ideas que aclarar, dudas que resolver, preguntas que contestar, conocimientos que relacionar y unificar. La lectura pasiva nos deja poca utilidad. Los que se duermen fácilmente en una conferencia suelen tener sólo atención receptora. Si atendiesen elaborando, tomando notas, haciendo resúmenes, etc., dominarían la somnolencia.

Muchos hilos de variadísimos colores, pero inconexos, no constituyen un artístico bordado; muchos conocimientos y variadísima erudición no bastan para formar un sabio, un pensador, o un hombre de ciencia. Pero si estas ideas, según iban entrando en la mente, las íbamos relacionando con las que ya teníamos hasta ver lo que añadían

de nuevo a lo sabido; y si esto nuevo era accesorio o esencial, y qué puesto tenían en la tesis o hipótesis, entonces sí que van completando y perfeccionando el palacio del saber. El exceso de cine y televisión va anulando esta facultad, o impidiendo que se forme su hábito en los jóvenes.

Sin embargo, ésta es la segunda actividad mental constitutiva del talento, o mejor, complementando el concepto del capítulo anterior: es la concentración elaboradora; la raíz principal del talento y de la grandeza humana.

$$\text{Concentración creadora} = \text{raíz de} \left\{ \begin{array}{l} \text{Grandeza} \\ \text{Talento} \end{array} \right.$$

AUMENTAR EL TALENTO EN LA INFANCIA

Según el Dr. Joseph Hunt, profesor de psicología en la universidad de Illinois, un 20% de las habilidades básicas del talento se desarrollarían dentro del primer año de vida, y quizá un 50% antes de los cuatro años.

Estas habilidades dependen directamente de la atención del niño: atención receptora primero a lo que ve, oye y toca; atención elaboradora después que organiza esos conocimientos y saca de ellos nueva información o consecuencias.

El cerebro humano es como una máquina computadora. Desde que nace el niño van llegando a su cerebro sensaciones aisladas en los primeros meses: lo que vio, oyó o tocó. Luego algo más complejas coincidiendo en un mismo objeto visto, palpado y oído. Empieza a tener noción de forma, volumen, peso, cantidad. Cuando, más tarde, con solo oír la sonaja que cayó de la cuna, el niño llora por tenerla, eso indica un gran avance. Tiene ya la imagen mental del objeto; y cuando pueda nombrarlo podrá seguir mandando información a su computadora no sólo por lo que ve y toca sino también por lo que le dicen. Cuanto más precisa y completa haya sido esta información (porque la atención del niño fue más perfecta), tanto más capacitado estará para utilizar esos datos en orden a obtener un objetivo o resolver un problema.

La inteligencia en último recurso sería esa capacidad de mandar información precisa al cerebro y de elaborarla y utilizarla debidamente.

Si los educadores dan al niño suficiente variedad de cosas que ver, tocar y oír con paz, gusto y nitidez, le están enriqueciendo con valiosa información.

Si además le inician en la manera de utilizarla con suficiente libertad para moverse, agarrar; manejar, experimentar y ver los resultados o buscar nuevos caminos, están aumentando su cociente de inteligencia. Un aumento de 15 unidades en un año, y aun de 20, se ha logrado en niños desde 3 y 4 años en varios centros de Estados Unidos. Lo mismo cuando tienen iniciativa y pueden decidir y se discuten sus decisiones y sus consecuencias. En cambio disminuye ese progreso si los educadores suprimen toda discusión imponiendo autoritariamente su voluntad; y también cuando por exceso de tolerancia se anula el buen orden o la disciplina.

Elaborar Relacionar lo nuevo...	}	con nuestro ideal
		con lo sabido completándolo
		con la verdad: ¿cierto? ¿hipótesis?
		causa-efecto = ciencia
		parte-todo = unidad
		accesorio-principal = claridad

Hay, pues, que relacionarlo todo: 1.º Con nuestro plan total o ideal o con lo que pretendemos en este estudio (asociación intencional). 2.º Relacionar lo nuevo con lo sabido, la causa con el efecto, la parte con el todo, lo accesorio con lo principal; hay que distinguir lo cierto de lo falso o probable, la verdad probada de lo que sólo es hipotético, hay que elaborar nuestros propios ejemplos, comparaciones o pruebas (asociación intelectual).

1. Asociación intencional. Asociarlo a nuestro ideal. Por eso lo primero que se debe exigir a todo estudiante, investigador u hombre de empresa, es que tenga una gran idea directriz, un ideal, que al mismo tiempo que le impulsa y sostiene en sus esfuerzos, sea faro

orientador y encauzador de su atención, hacia el cual relacione sus estudios con gusto.

Esta puede ser la causa por qué en algunas naciones los hijos de familias opulentas suelen progresar poco en sus estudios, y en igualdad de circunstancias menos que los de familias pobres. No tienen, como los pobres, el ideal de formarse para ganarse la vida, porque la creen ya bien asegurada. Una encuesta reciente, en colegios integrados del Congo, muestra que los niños de color aventajan de ordinario a los blancos, más acomodados, pues encaran sus estudios como medio para labrarse su porvenir.

2. Asociación intelectual

a) **ASOCIARLO A LO YA SABIDO.** Antes de ponernos a leer un libro, estudiar una lección o atender a una conferencia recordemos o pensemos lo que de aquello sabemos para irlo relacionando 'con lo que vamos a oír o leer, y según vamos leyendo iremos rotulando las nuevas ideas y colocándolas al lado de las que ya teníamos para corregirlas, confirmarlas o completarlas. De ahí la conveniencia pedagógica de proponer el tema y sus partes antes de comenzar su explicación.

Para aprender a mirar un paisaje o una obra de arte habría que cerrar antes los ojos e imaginar mentalmente lo que vamos a observar. Nos atraerá y admirará la diferencia. Para aprender a oír una armonía o un sonido tapemos antes los oídos e imaginemos...

Para aprender a leer cerremos el libro y adivinemos. Así se formó el profundo y fecundísimo Balmes. Después de ver el título y el índice de un libro nuevo se embozaba en su manteo y trataba de desarrollarlo por sí mismo. Al leerlo, después, podía pasar rápidamente por capítulos que no le decían nada nuevo y detenerse a saborear los que le ilustraban.

Estudiar no es sólo extraer lo que nos interesa, sino entresacar de lo que nos interesó lo que nos interesa más todavía.

b) **RELACIONARLO CON LOS CRITERIOS OBJETIVOS DE VERDAD,** no aceptándolo todo sin discusión, sino distinguiendo lo

cierto de lo falso o de lo meramente probable, la verdad de lo que es aún sólo hipótesis. Muchos psiquiatras, arrastrados por la aureola de Freud, aceptaron en un principio como ciencia probada no sólo su formulación explícita del influjo del inconsciente activo, sino también sus hipótesis materialistas y pansexualistas, para volver unos decenios más tarde y después de muchos fracasos e ineficacia a la verdadera realidad y ciencia. En esta nueva dirección se distinguen en Viena los Drs. Igor Caruso y Viktor Frankl y los más insignes psiquiatras europeos.

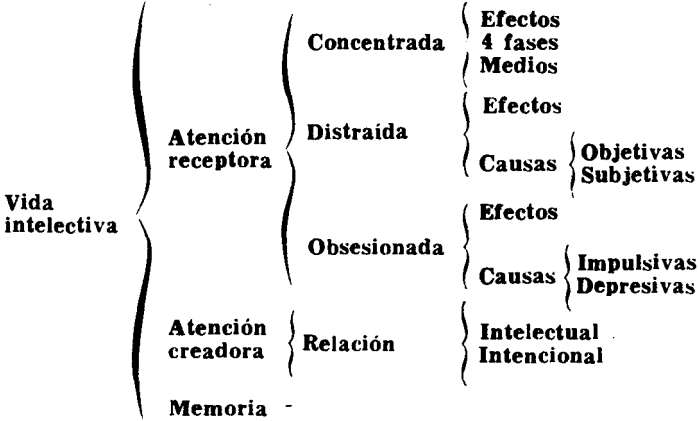
C) RELACIONAR LA CAUSA CON EL EFECTO, LO ACCESORIO CON LO PRINCIPAL. Así conseguiremos ciencia, que es conocimiento por sus causas. Eso se hacía en la formación clásica y se hace hoy día en las naciones más adelantadas y en la carrera eclesiástica. Esto forma pensadores capaces de plantearse problemas y hallarles solución. En cambio, en la formación enciclopédica, que sigue aún imperando en naciones menos adelantadas, se multiplican las asignaturas y se sobrecargan los programas, atiborrando a los alumnos con mil nociones y con una erudición empalagosa, sin que puedan digerir lo que aprenden, ni pensar por sí mismos. «Quien mucho abarca, poco aprieta» dice el refrán.

Grandes empresas en los Estados Unidos, al buscar un gerente para dirigir las, de no encontrarlo técnicamente preparado, preferían al que tuviese esa formación clásica, que le capacitaría para formarse a sí mismo.

d) RELACIONAR LA PARTE CON EL TODO. Por la ley de la totalización, al retener el todo recordaremos también las partes o viceversa, al recordar una parte evocaremos con facilidad el todo con el cual la habíamos relacionado. En este mismo trabajo, quien recuerde el esquema de la vida intelectual fácilmente podrá recordar y reconstruir las partes desarrolladas.

Si te parece, hagamos una prueba que te sirva de repaso y al mismo tiempo de test de tu atención y retención. Recuerda el encabezamiento principal, vida intelectual y la división de la llave (atención receptora, creadora y memoria) y trata de ir llenando mentalmente todas las otras

llaves divisorias hasta las últimas subdivisiones. El resultado te dirá lo que ha sido tu atención, y el capítulo siguiente te indicará lo que aún falta a tu memoria.



Antes de comenzar a leer un libro, deberíamos estudiar su índice para tener una idea del conjunto y del lugar que en él ocupan las partes que vayamos leyendo.

3. Asociación representativa. Además de esta elaboración intelectualista, propia del científico y pensador, hay otra que predomina en el artista y que tampoco hemos de descuidar: es la representativa, ya sea sensorial, como en el pintor, escultor o músico, ya sea afectiva, como en todo artista y especialmente el poeta.

Al percibir un color o una forma los relacionan con otros que han visto o ideado. Al oír una armonía recuerdan otras semejantes o contrarias o conciben otras nuevas, o se van tras los sentimientos que las suscitan o los lugares o escenas en que las percibieron.

En el poeta, sobre todo, un sentimiento le recordará hechos o ideas que le causaron otro semejante, y cualquier idea cargada de afectividad le hará sentir más profundamente aquel afecto u otro parecido.

Fruto de la elaboración

Quien de esta manera elabora cuanto recibe por la atención:

- a) Tendrá ciencia, al conocerlo todo por sus causas.
- b) Tendrá unidad, al referir la parte al todo, y éste a su ideal o enfoque primordial.
- c) Tendrá claridad, viendo cada idea en su pues lo concreto y relacionada con lo demás.
- d) Tendrá alegría, al abarcar de una sola mirada tantos elementos diversos que enriquecen y aclaran la visión del conjunto.

Cuanto esta unidad de visión abarque mayor número de elementos, con mayor nitidez y mayor simplicidad del acto mental, tanto mayor será nuestra felicidad intelectual, y tanto más nos acercará a la del cielo, en que pesará sobre nosotros en cada momento el placer de toda la verdad conocida intuitivamente y sin fatiga ni hastío.

Medios prácticos

1. *Papeletas o fichas bien clasificadas.* Leer o escuchar es como viajar para ilustrarse. Si durante el viaje escribimos lo que nos impresiona, si traemos fotos, objetos, etc., se nos grabará mejor y podremos deleitar a los amigos con nuestras memorias. Los apuntes son las fotos y objetos que traemos de nuestras excursiones por los campos del saber.

Conocí al famoso polígrafo P. Vilariño, de cuyas obras y artículos se han impreso más de 73 millones de ejemplares. Armado siempre de su montoncito de papeletas, en el tranvía, en la calle, en cualquier sitio, en medio de la conversación, las sacaba para apuntar algo interesante, que oía u observaba. En casa las ponía en limpio y las colocaba ordenadamente en su fichero. Al pedírsele un artículo sobre determinado tema, le bastaba revisar lo que sobre esto tenía en su arsenal, y el artículo le fluía con amenidad y erudición.

2. *Subrayar.* Tratándose de libros o revistas propias ayuda también mucho el subrayar al margen con un color lo que nos va

interesando para determinado fin y que queremos volver a estudiar o criticar, etc. De este modo, al repasar el artículo, capítulo o libro (lo que siempre hemos de hacer) no necesitamos leer todo de nuevo, sino sólo lo subrayado. Si todo me interesó, lo repasaré todo.

3. *Esquemas. Resúmenes.* Desmenuzar las ideas hasta reducirlas a pocas palabras o a un esquema, es una prueba de haberlas entendido. Cuando despojamos al árbol de sus hojas o al esqueleto de sus detalles se vea mejor su estructura y la armonía de sus partes.

Reflexión en la oración

La atención elaboradora es también necesaria cuando meditamos, oramos o leemos un libro espiritual o escuchamos un sermón.

San Ignacio de Loyola nos lo repite después de cada punto: «reflexionar sobre nosotros para sacar algún provecho» relacionándolo con nuestra necesidad actual, sacando consecuencias prácticas, afectos, peticiones, propósitos.

Nos da también enfoques diversos para reflexionar en cada paso de la vida de nuestro Señor. Por ejemplo: «considerar las personas (dignidad, santidad, etc.), oír sus palabras, ver lo que hacen, y pensar que todo lo hacía y padecía Cristo por mí, y qué debo yo hacer y padecer por El».

Recordada cualquier verdad sobrenatural o ejemplo de Cristo, preguntémonos: ¿Es eso cierto? Y contestémonos con actos de fe. Si eso es así, ¿qué debería yo haber hecho? La respuesta nos llevará a actos de humildad y de contrición. ¿Qué debo hacer en adelante? Respondamos en concreto y ponderemos los motivos de conveniencia, utilidad, honra, agrado, necesidad, etcétera, para que la voluntad lo abrace con mayor firmeza. La aplicación bien concreta y acomodada a la necesidad actual es necesaria para que los propósitos sean eficaces y no meros deseos o proyectos de santidad.

En los ejemplos de los Santos, reflexionar sobre nosotros mismos, como lo hacía el capitán Loyola en su conversión cuando repetía: «¿San Francisco hizo esto? Pues yo lo tengo que hacer». En las virtudes de los Santos vemos las reacciones lógicas a la doctrina y

ejemplos de Cristo; lo que nosotros debiéramos sentir y obrar, y los medios por los que ellos se elevaron a la perfección. Nos animaremos a imitarles y nos humillaremos al vernos tan diferentes.

Cuando estamos como embotados para discurrir nos podrá ayudar el hacer algunas de esas reflexiones y aplicaciones por escrito, pues, al escribir, se aviva la mente y se concretan las ideas. Pero no escribamos todo el tiempo. Pasemos pronto a los afectos y peticiones.

Aquí también hemos de insistir en que nuestros actos intelectuales son sólo requisitos para comunicarnos con Dios. Pero que el don de la oración y la santificación que produce nos ha de venir de El. «No yo», decía san Pablo, «sino la gracia de Dios conmigo». Por la tanto pidamos y confiemos como si todo dependiera de Dios, y pongamos los medios humanos como si todo dependiera de nosotros; pero humillémonos sabiendo que sin El no podemos comenzar, ni continuar, ni concluir nada conducente para la vida eterna.

RESUMEN

Reflexión, elaboración intelectual

Elaboración intelectual es {
Reflexionar, distinguir
Rotular, diferenciar
Asociar, clasificar
Relacionar, comparar
Dar unidad, deducir

Asociarlo {
a nuestro ideal
a lo ya sabido
al criterio de verdad
causa y efecto
accesorio y principal
parte y todo

Elaboración representativa {
Colores, formas,
sonidos, sentimientos

Fruto: Ciencia, claridad, unidad, alegría

Medios {
Papeletas
Subrayado
Resúmenes

CAPITULO V. RETENCION - MEMORIA

Tanto sabemos cuanto conservamos
en la memoria

LA MEMORIA	Biblioteca y Bibliotecaria	que conserva ideas, ex- periencias, etc., como propias y diferenciadas del error. que las reproduce y nos las presenta.
-------------------	---	--

1) *Recuerdo posible*

Los «libros o discos» de esta maravillosa biblioteca y discoteca son los pensamientos, raciocinios, sensaciones, actos, sentimientos; en fin, las vivencias o experiencias que entraron alguna vez dentro de nosotros por la atención y dejaron alguna huella de sí. Cuanto con más claridad y duración estuvieron en nuestra conciencia tanto más grabadas quedarán y con mayor posibilidad de evocarlas. Son como objetos conservados en el almacén. Constituyen un posible recuerdo.

2) *Recuerdo pasivo*

De muchos de estos «libros» u objetos nos consta que entraron; aparecen como experiencias personales pasadas; las podríamos diferenciar de todas las demás, pero no podemos por el momento encontrarlas o recordarlas. Se trata por ejemplo del nombre de tal persona. Lo sabemos ciertamente pero no acertamos a reproducirlo. Si nos sugieren varios nombres ajenos, los rechazamos sin vacilar hasta que aparece el verdadero. Sabíamos que estaba en la memoria, en el almacén de lo aprendido, pero la lámpara del recuerdo activo aún no lo había enfocado. Era un recuerdo pasivo.

3) *Recuerdo activo. Reproducción de lo grabado*

Es lo característico de la buena memoria. Incluye la habilidad de traer a la conciencia, siempre que lo queramos, el material aprendido. Es la lámpara que en el almacén ilumina el objeto deseado. Es la bibliotecaria que nos trae el libro que le pedimos.

CULTIVAR { **Queriéndolo: motivos aptos**
LA { **Confiando en mi capacidad**
MEMORIA { **Utilizando métodos adecuados**

Utilidad de la memoria

Gran variedad de conocimientos penetra cada día en nuestra mente por las lecturas, conversaciones, experiencias, observaciones, raciocinios, etc. El total, al cabo de un año o de una vida, sería incontable. Si sólo recordásemos la milésima parte, ¿cuánto sabríamos?

Se ha calculado que sólo nuestros ojos toman al día 500.000' instantáneas que se transmiten al cerebro, y que allí, en 1 kilo de sustancia gris habrá 10.000 millones de células para recibirlas.

De poco nos serviría haber recogido muchos conocimientos por la atención y haberlos elaborado y asociado hasta producir síntesis muy densas y científicas, si a los pocos días o meses todo quedase borrado como lo escrito sobre arena. Ni tampoco sería útil a los demás, si, aunque lo conservásemos y supiésemos distinguirlo del error, no pudiésemos ec'ocarlo y expresarlo. Inútil sería una biblioteca donde millares de libros estuviesen amontonados sin Orden ni título y sin bibliotecaria que nos los encuentre.

Un gran profesor, doctor en filosofía, a los 62 años quedó tan desmemoriado, que no solamente no podía hablar de su especialidad, sino que, apenas había abandonado el comedor, después del desayuno o de la cena, cuando ya estaba entrando de nuevo, olvidada de que había comido, y salido de su cuarto, no podía volver solo a él, pues no recordaba dónde estaba.

¡Qué tesoro tan grande tenemos en la memoria! Biblioteca y bibliotecaria maravillosa donde miles y millones de objetos y acciones, de imágenes y raciocinios, de síntesis y conclusiones que ocuparon alguna vez el foco de nuestra atención, la memoria, las conserva en su misteriosa estantería, hace que las reconozcamos como vivencias nuestras y las distingamos del error, y sobre todo nos las vuelve a presentar espontáneamente o cuando nuestra voluntad se lo pide.

Si te parece que no tiene importancia el mejorar la memoria, o crees que la tuya es pobre y difícil de desarrollar, ciertamente no la mejorarás. Si un estudiante dotado de buenas cualidades se persuade (o le convencen) que es tonto, poco adelantará.

Napoleón llamaba por sus nombres a miles de sus soldados. El deseo de hacérselos más adictos estimulaba su memoria. Los entusiastas del Foot-ball recuerdan con facilidad los componentes de sus equipos favoritos y los resultados de los partidos. Conocí a un sacerdote que podía decir inmediatamente los santos conmemorados en cualquier día del año. De niño llamó una vez la atención y fue alabado por recordar los santos de la semana. Para conservar esa estima siguió cultivando esta habilidad.

Fomentemos el deseo de una buena memoria, la confianza de conseguirla y la decisión de emplear los métodos conducentes y veremos abrirse a nuestra vista horizontes brillantes.

¿Tiene límites nuestra capacidad retentiva?

Muchos psicólogos afirman la posibilidad de ir desarrollando, mediante el ejercicio, esta capacidad de modo indefinido y citan casos admirables como el de nuestro Séneca, que con sólo oírlas una vez podía repetir hasta 2.000 palabras inconexas; o la habilidad increíble de un joven corso que repitió hasta 36.000, incluso al revés o para atrás, y no superó ese récord porque los que escribían y le leían las palabras se cansaron y desistieron de la experiencia. En nuestros días hemos visto al gran papa Pío XII, quien con sólo repasarlo una vez

pronunciaba a la letra, en las muchas lenguas que poseía, cualquier discurso que hubiese compuesto.

Otros, en cambio, aunque reconocen la eficiencia de su cultivo y de sus, posibilidades de ampliación y mejoramiento, se inclinan a ponerle límite en unidades psíquicas. Como una biblioteca de capacidad limitada por su estantería, si está llena no podrá recibir nuevos libros sino desalojando a otros viejos, así también, dicen, la memoria sobrecargada tendrá que olvidar algo de lo antiguo para archivar lo nuevo que venga.

Lo que sucede con los ancianos parece confirmar este aserto. Cuando recuerdan con detalle sus años juveniles suelen olvidar lo reciente. De existir esta limitación, el que ello sea en «unidades psíquicas» nos ofrece un consuelo y una lección. Unidad psíquica es la que entró formando un todo, que podría ser un nombre o algo desligado, o bien una síntesis muy rica que abarque en su unidad muchas ideas bien trabadas.

Según esto, si mi capacidad retentiva fuera por ejemplo de un millón de unidades psíquicas, en lugar de llenarlas con nombres o datos sin trascendencia, trataré en mis lecturas y estudios de formar resúmenes, esquemas y síntesis bien elaborados de cosas importantes; y siendo tan extenso hoy día el campo del saber, procuraré cuanto antes deslindar mi especialidad y dedicar a ella mi tiempo y mis esfuerzos.

Eliminaré lo negativo, propio o ajeno...

METODOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

- 1) Aumentar el interés, la decisión y la confianza
- 2) Recibir con mejor concentración
- 3) Recibir por más vías sensoriales
- 4) Recibir por el sentido predominante
- 5) Elaborar por más enfoques y relaciones
- 6) Repetir sin fastidio y antes del olvido
- 7) Recitar a su debido tiempo
- 8) ¿El todo, o la parte?

Nuestra retentiva será tanto más tenaz cuanto más perfeccionemos el modo de recibir las ideas o experiencias y cuanto mejor las elaboremos y repitamos.

1) *Se graba recuerda mejor lo que atrajo más la atención*

Lo nuevo, insólito, extraordinario, el contraste, atraen nuestra atención y llega a robárnosla lo que mucho nos afecta. Por eso, al viajar, recordamos mejor las primeras experiencias; nos impresionaron más. Por eso las emociones fuertes de la infancia tienden a perseverar.

Damos mejor atención a lo que es más conforme a nuestras aficiones, a lo que nos interesa más. En la narración de un crimen el abogado recordará las circunstancias que aumentan o disminuyen la responsabilidad, el médico los detalles del daño corporal, etc.

2) *A mayor concentración, mejor grabación*

No se graba bien lo que estudiamos con desaliento o desgana, o en medio de distracciones, o asaltados por ideas parásitas, o lo que apenas estuvo en el foco de la atención sino sólo en la franja. Tampoco aquello que lo tuvimos enfocado, pero no el tiempo suficiente ni con la claridad debida para diferenciarlo de lo demás.

Sería poco menos que imposible encontrar en la biblioteca un libro nuevo sin título, introducido mientras dormía la bibliotecaria; muy difícil, si entró mientras ella dormitaba. Lo mismo pasa con las ideas en nuestro cerebro. Al distraernos nos dormimos a lo presente, así que apenas recordaremos nada. Cuanto con más nitidez percibamos algo y por la perfecta concentración mejor lo distinguimos de lo demás, mejor grabado quedará.

Atender a medias es grabar a medias. Nuestra mente es como una máquina fotográfica. No puede enfocar al mismo tiempo dos cosas bien separadas o en distintos planos. Si estás atendiendo a tu lectura y te vienen a decir el nombre y dirección que buscabas, no los retendrás a menos que dejes por un momento de enfocar el libro y te concentres en lo que dicen. Así también, si no sabes desentenderte de tus problemas, preocupaciones o pasiones mientras escuchas una

conferencia o conversación, poco retendrás de lo que se (liga. Pero si cuando te dan el nombre y dirección piensas un momento en ellos, si además los ves escritos, aumentarás la probabilidad de recordarlos. Es que ahora tuviste verdadera concentración y además hiciste intervenir varios sentidos.

Es imposible recordar lo que no hemos observado, y es muy difícil observar lo que no nos interesa retener en la memoria.

Sin motivación y voluntad verdadera apenas habrá recuerdo. La memoria es como un saco en el que depositamos nuestras observaciones y experiencias. Estas son como granitos de cereales de diferente tamaño, proporcionado a la impresión que nos causaron, al interés con que las vivimos, a la importancia que les dimos, o a las veces que las repetimos. El saco tiene agujeritos por donde se escapan frecuentemente los granitos más pequeños. Cada vez que digas o pienses: «Esto no lo podré recordar» ensanchas un agujero del saco por donde se perderá esa vivencia. En cambio si dices: «Esto lo retendré» cierras uno ,de los agujeros.

3) Se graba mejor lo que entró por más vías sensoriales

Si además de oírlo lo vimos; si lo hablamos o escribimos; si lo tocamos o gustamos; si tomamos parte activa en ello, se nos grabará mejor. Aquí está el fundamento pedagógico de los medios audiovisuales en la enseñanza. Lo que entra por varios sentidos, entra bajo más aspectos, es decir, con más distinción y claridad, y queda con más ataduras lig do a nuestros recuerdos.

De ahí la eficiencia del cine escolar para entender y recordar, no para profundizar nuestros conocimientos. Experiencias realizadas en universidades y colegios han permitido deducir que se aprende por el cine unas cuatro veces más aprisa. El peligro está en que las escenas se suceden tan rápidas que no dan tiempo para analizarlas con paz. Esto se puede remediar deteniendo o repitiendo la proyección para estudiar o discutir puntos importantes, o bien combinando con el cine las vistas fijas, lo que constituiría el método didáctico ideal. Cuando los esfuerzos de Hollywood se dirijan a facilitar la ciencia, en vez de

embellecer el vicio o exaltar el placer, ¡cuánto podrá progresar la humanidad!

Pocos habrán conseguido un éxito pedagógico tan rotundo como el célebre P. Manjón en sus famosas escuelas del Ave María. Utilizó magistralmente este método. Los niños vagabundos o abandonados recogidos por él en Granada, aprenden oyendo, viendo y jugando. Para la geografía, por ejemplo, les hizo en el patio un gran mapa de España en relieve. El profesor, sobre el mapa, va de excursión a las sierras que le rodean o a las ciudades y provincias más próximas, o bajando por el río llega hasta el mar y va nombrando lo que encuentra. Otro día un alumno hará un viaje por mar trasladándose a los puertos que el profesor indica. En historia, la representan teatralmente haciendo cada niño el papel de un gran personaje. La clase es una diversión para los alumnos y a las pocas semanas se familiarizan con la asignatura.

4) *Lo que entró por el sentido predominante*

MEMORIA { **Fotográfica o visual = recuerda lo que vio**
 { **Auditiva = recuerda lo que oyó o pronunció**

Unos tienen memoria predominantemente visual; o dicho de otro modo, cuando piensan o recuerdan lo hacen con imágenes visuales; están como viendo lo que piensan. Estos retienen sobre todo lo que ven o leen o lo que asociaron con algo visto; se acuerdan de la página donde lo leyeron y del lugar que ocupaba en ella. A éstos les conviene utilizar siempre los mismos libros o apuntes y visualizar y localizar lo que quieren retener.

En esto se basa la nemotecnia de los antiguos. Se tienen de antemano numerados y ordenados en la mente, 20, 50 o más lugares bien conocidos, v. gr.: 1) el jardín, 2) la portería, 3) el recibidor, 4) el comedor, 5) la cocina, 6) la escalera, 7) el dormitorio, etc., y se van colocando o proyectando ordenadamente en ellos las palabras o ideas que queremos recordar, pero en la forma más llamativa y estrambótica. Por ejemplo: quieren que recuerde, y en este mismo

orden, las siguientes ideas: perro, paraguas, silla, gallina, agua, etc. Si al oír «perro» lo ve amenazador en el jardín, y al paraguas bien abierto secándose tras la puerta, y a la silla patas arriba en el recibidor; si al oír decir gallina me la figuro en el comedor, enorme, ocupando dos fuentes, y al agua brotando a chorros e inundado la cocina, etc., al recorrer luego ordenadamente esos lugares en mi mente, recordaré con facilidad esos objetos por haberlos imaginado en este lugar y de modo llamativo.

Así una señorita que quería recordar por la mañana algo importante lo colocaba mentalmente o lo proyectaba por la noche en el tocador que tenía que usar al levantarse, otra en un punto concreto de la mesa donde desayunaba. Otra señora, al salir de compras, en lugar de escribir los diversos artículos que tenía que comprar, los veía mentalmente en el orden que los iba a encontrar en el supermercado o en las diversas tiendas que tenía que visitar y así no olvidaba ninguno.

Otros, los músicos ante todo, tienen imaginación o memoria predominantemente auditiva, recuerdan sobre todo lo que oyeron o leyeron en voz alta. De éstos era el famoso P. Maldonado, profesor de la Universidad de París, a quien no se le grababa lo que leía sin pronunciarlo. Estos tendrán que leer en alta voz o por lo menos moviendo los labios, pues parece que esta memoria tiene también fundamento muscular. ¿No serán de este tipo los que al leer en silencio tienen que mover los labios? Las experiencias del doctor Edmund Jacobson en Chicago, de que hablaré en la cuarta parte, dan alguna luz en este punto.

5) *Se recuerda mejor lo más elaborado*

Cuando entran en la biblioteca libros nuevos sin título en el lomo y la bibliotecaria no tiene cuidado de rotularlos y catalogarlos, le será luego difícil encontrarlos. Lo mismo sucede a nuestra memoria cuando recibimos ideas, experiencias, etc., sin elaborarlas o catalogarlas. Pero si al leer, escuchar u observar algo nuevo lo vamos rotulando, es decir lo vamos relacionando con lo que ya sabíamos y notamos que lo aclara, confirma o destruye, esto sí se nos grabará. Si,

por otra parte, vemos la posición que aquella idea ocupa respecto a las que la preceden o siguen; si nos damos cuenta de que era causa o efecto de lo anterior, o parte integrante de un todo interesante; si lo enfocamos bajo distintos aspectos y lo relacionamos con nuestro ideal; en una palabra, si hicimos algunas de las asociaciones del capítulo anterior; quedando ligado con tantas ataduras a algo que ya sabemos, es casi imposible que todos esos lazos se rompan y que no traigan consigo a la revisión de la conciencia la nueva idea asociada. Con gran razón dice William James: «De dos hombres dotados de igual memoria y que hayan tenido las mismas impresiones, recordará más aquel que las pensare bajo más aspectos y que las sistematizare en una red de relaciones más estrechas».

La relación sistemática más natural y que ayuda muchísimo a la memoria es la que clasifica o asocia cosas semejantes. Por eso el botánico sabe tanto del reino vegetal: porque ha clasificado por géneros y especies todas las plantas de que tiene noticia.

Por eso el zoólogo te puede hablar con interés y erudición de tan variados animales: porque los clasificó y estudió por sus especies y familias.

¿Quieres tú, por ejemplo, recordar mañana los 20 artículos distintos que tienes que comprar? Por supuesto, los puedes apuntar en una libreta. Pero si deseas ejercitar y cultivar tu memoria, puedes hacer una clasificación de ellos. Junta los 10 artículos alimenticios y véte subdividiéndolos: 3 productos de lechería (leche, queso, mantequilla), 3 verduras..., 2 carnes..., 2 bebidas... Clasifica los otros del mismo modo: 5 utensilios, 5 artículos de vestir. La ley de semejanza en su origen o uso te ayudará a recordarlos de una manera eficiente.

Por la misma ley, si las pones juntas, recordarás fácilmente palabras u objetos con semejanza en su sonido (como martillo, cuchillo) o en su significado (como añado, infantil).

La ley del contraste a su vez te traerá a la mente ideas opuestas, como gigante y enano, luz y tinieblas, condenado y salvado. Todo esto es elaborar, relacionar, poner ganchos asociativos que sujetarán unas ideas a otras en tu memoria.

Otra manera de elaborar las ideas y de utilizar varios sentidos es tratar de expresarlas. Las ideas en la mente, sin palabras que las expresen, son como un túnel excavado en la arena. La expresión de la idea en sonido, por medio de palabras, o en papel por escrito, será el cemento que consolide el trabajo realizado.

Un caso práctico: ¿Te cuesta retener nombres? ¿Es tal vez porque cuando te presentaron aquella persona no oíste con claridad su nombre? No tengas reparo en preguntarlo de nuevo. Tu interés halagará al desconocido. Si tu memoria es predominantemente visual, te ayudará mucho el escribirlo. Trata también de repetirlo después de la presentación, v. gr.: «Encantado de conocerlo, Dr. Coronado». Fíjate en su significado si lo tiene y relaciónalo con la persona; v. gr.: «Coronado con el doctorado». Busca cualquier otra relación; cuanto más estrambótica, mejor, v. gr.: imagínatelo con un bonete descomunal

6) *Lo mejor repetido es mejor recordado*

Todos los medios anteriores serían insuficientes sin la repetición, y por ella alcanzan su mayor eficacia, pues la repetición es el «buril de la memoria», como dice la sabiduría popular.

A) Memoria intelectual. Cuando hemos visto la relación entre una idea y otra, para recordar bastará de ordinario una o pocas repeticiones, tanto menos cuanto más nos impresionó esa relación o por lo evidente o por lo inesperado. De ahí la ventaja de estudiar resumiendo y relacionando los resúmenes o haciendo esquemas.

B) Memoria mecánica. Para la retención de palabras o párrafos, o para «repetir de memoria», si se trata de la memoria inmediata (la que utilizamos al escribir al dictado o al responder a preguntas), la repetición es innecesaria, si la serie es corta. Un adulto puede recordar seis o siete cifras del teléfono o «sílabas sin sentido» con oír las una sola vez, sin necesidad de repetir las. Los mejor dotados retendrán hasta ocho o nueve⁵. Los niños sólo dos o tres.

⁵ Fröbres, Tratado de psicología empírica y experimental. 1ª parte, pág. 546.

En párrafos provistos de sentido repetimos hasta 36 sílabas con una sola lectura. La memoria inmediata se desarrolla gradualmente en los niños para llegar a su mayor capacidad hacia los 25 años.

Para poder recordar a largo plazo, la necesidad de las repeticiones es de experiencia universal. Todos repetimos con insistencia lo que queremos retener. Volvemos a mirar el paisaje, el cuadro, el detalle que nos gustaría conservar en la memoria.

Relación entre las repeticiones y el rendimiento

«Con la repetición, dice Woodworth, crece el rendimiento rápidamente al principio, luego más despacio, hasta alcanzar un límite fisiológico». La razón de esta disminución es que en las primeras lecturas se va reteniendo lo que es fácil e interesante (que lleva menos trabajo); lo más difícil se queda para las siguientes lecturas.

De ordinario, al estudiar, procuramos.

1.º Familiarizarnos con la materia, entenderla;

2.º Luego, reflexionar sobre ella, ver sus conexiones y querer apropiárnosla;

3.º Más tarde tratamos de recitarla y reforzar los puntos difíciles.

Según Poppelreuter con cada una de las repeticiones va adquiriendo mayor grado de claridad en la conciencia lo que en ella quedó de las repeticiones anteriores.

Lo que nos es más familiar se recuerda antes. Un párrafo de lengua extranjera es más difícil de retener que otro igual de la lengua propia. En la lectura de una palabra empleamos tanto más tiempo cuantas menos veces la hemos usado.

Busemann, citado por Fröbes (p. 551), dice que en experiencias de memorias lo que resultó más fácil de retener fueron los sustantivos concretos, luego se siguieron en orden creciente de dificultad los abstractos, los adjetivos y los verbos y finalmente las palabras o sílabas sin sentido.

Según las experiencias de Ebbinghaus con sus discípulos, acabadas de aprender 100 sílabas sin sentido, si no las repasaban, a los veinte minutos ya habían olvidado 42, en una hora 56, en un día 66 y en un mes 78. Como se ve, al principio el olvido es más rápido, luego más lento. Pero si se vuelven a repetir: al poco de aprendidas o antes que pase una hora, o un día o un mes, se tendrá la satisfacción de conservarlas casi todas, sobre todo si se trata de párrafos provistos de sentido.

De ahí la utilidad:

a) De la anaquelaiosis o recapitulación que recomiendan los clásicos al orador al fin de sus discursos.

b) Utilidad de repetir nosotros al fin de la explicación, cuando el disertante no lo hizo. Discutámoslo con otro de los asistentes o expliquémoslo a quien no lo oyó.

c) Utilidad de que lo practiquemos en nuestras lecturas o estudios. Por ejemplo, si sólo dispongo de 60 minutos, emplearé los primeros dos o tres en ver el título, subtítulo y el índice, y me reservaré los cinco últimos para recapitular las ideas.

d) De ahí la necesidad de recapitular más veces, v. gr., cada cuarto de hora cuando se habla a niños o rudos.

e) De repetir hasta quince veces al estudiar una lengua, para dominar una palabra o frase. El Presidente del Departamento de idiomas en una Universidad norteamericana recomienda 35 repeticiones.

San Ignacio de Loyola mostró también aquí su gran intuición psicológica al exigir al ejercitante, tras cada meditación, un examen de ella para corregir defectos y recoger y conservar las luces recibidas, y recomienda cada día una repetición y resumen de lo meditado en O.

Dos escollos que evitar. Si repetimos inmediatamente una y muchas veces, hay peligro de aburrimiento, y con él, ineficiencia. Si repasamos cuando ya todo está olvidado es casi como empezar de nuevo.

Los repasos han de ir espaciados entre sí. Las experiencias de Ebbinghaus nos podrán servir de norma: uno dentro de la 1.a hora, otro al terminar el día y un tercero al mes o dos meses.

Para las lenguas y para memorizar en general el tiempo más adecuado será el más cercano al inconsciente del sueño, el que le precede inmediatamente, así no habrá interferencias de otras ideas que dificulten la retención. También el que inmediatamente le sigue, cuando la mente está más fresca, máxime si logró el sueño profundo en seguida de acostarse y se levantó descansado y despejado.

Si hemos de dar una hora al día no tanto a estudiar, cuanto a grabar algo ya estudiado, conseguiremos más en dos medias horas separadas que en la hora junta, con tal de no estudiar en el intermedio cosas semejantes, y el resultado será mejor si esas medias horas, o dos cuartos de hora, son los inmediatos al sueño.

El pronunciar en voz alta y al mismo ritmo, ni muy aprisa ni demasiado despacio; el oírlo de un magnetófono y pronunciarlo al mismo tiempo que él, ayuda mucho para memorizar rápidamente.

7) Lo bien recitado se retiene mejor

Recitar es tratar de reproducir, para sí mismo o para otro, lo leído, sin mirar al libro. Es un género de repetición y de tomarnos la lección que aumenta la memoria. Por ejemplo, si antes, cuando no usabas la recitación, necesitabas 30 minutos para aprender una tarea, ahora la aprenderás en 20 minutos si, después de 3-4 lecturas; comienzas a recitarla reforzando con la lectura lo que aún no se había grabado. Da a la recitación el doble de tiempo que a la lectura.

Las experiencias de Arthur Gates con niños de primaria permiten esa deducción⁶.

8) ¿Dividir o juntar? ¿El todo o la parte?

Ante todo hay que evitar el desaliento que nos conduciría al fracaso. Ahora bien, si la lección es demasiado larga, será imposible dominarla toda de una vez. Por lo tanto, será conveniente conseguir primero cierto conocimiento, aunque imperfecto, de toda la materia y

⁶ "Recitation as factor of memorising" by Arthur Gates. Archives of psychology.

luego atacar las partes aprendiéndolas una por una y relacionándolas entre sí y con el todo.

Si la tarea es corta hay que optar siempre por estudiarla toda seguida. Aun cuando sea larga pero no excesiva, la experiencia da, por lo menos en trozos literarios, que leerla y memorizarla como un todo rinde más que dividirla por partes. Un número de muchas cifras como 385492123 se aprende mejor presentado en 3 grupos: 385-492-123. Si tuvieras que leer y aprender un nombre vasco muy largo como Iturriberrigorriicoerrotacoechea, te será más fácil si lo divides en ' pos de dos o tres sílabas según su significado y mucho más fácil si te explican lo que significa; por ejemplo: Iturri-fuente; berri-nueva; gorri-roja; goico-arriba; , taco-molino; echea-casa. Que significa: la casa del molino de la nueva fuente roja de arriba.

¿Aprender durante el sueño? Se ha repetido la siguiente experiencia: a 20 alumnos internos les dan un gozo poético para aprenderlo de memoria. Lo oyen leer y explicar antes de acostarse. Durante el sueño se lo icen oír a 10 de ellos sin que despierten. Al día siguiente tienen los 20 unos pocos minutos para memorizar la poesía. Los que la oyeron en el sueño, la aprendieron mucho más pronto que los demás.

La técnica consiste en colocar bajo la almohada de cada uno de los alumnos un pequeño audífono plástico conectado a un magnetófono donde está grabada 4ª lección.

El profesor puede conectar los audífonos que quiera y, mediante un volumen de salida tan bajo que pueda percibirlo sólo quien tenga la cabeza sobre la almohada, consigue que nadie despierte, pero puede la subconsciencia oír lo que se transmite.

«Maravilloso, me dirá alguno, para aprovechar el tiempo muerto del sueño. Pero ¿no será con detrimento del descanso y del sistema nervioso?»

Cuando hace poco en Washington puse este mismo reparo en Georgetown University, el Director del departamento de lenguas me pidió dos años para poderme dar las garantías necesarias. De no seguirse fatiga o sueño menos reposado o desgaste ni en temperamentos nerviosos, ¡qué oportunidad se nos ofrece en este

medio, por lo menos para la memoria mecánica sobre todo para las lenguas!

Ahora parece que esa seguridad está garantizándose por la divulgación que va teniendo el «dormífono». Este aparato, que puede ser un tocadiscos o un magnetófono, nos va repitiendo desde que nos acostamos el disco o la cinta magnética con el trozo que queremos aprender. En el reloj que lo controla marcamos la hora en que decidimos que comience y que se interrumpa la repetición, que será de ordinario después de una hora y media, y la hora en que queremos que se reanude; por ejemplo: una hora y media antes de levantarnos, y dejamos las horas intermedias para el sueño profundo. Así no hay peligro para la salud. Con todo, al principio algunos sienten molestia y cansancio o bien dificultad de dormir, por uno o varios días, hasta que se adaptan a ese trabajo subconsciente.

Retención en la oración

Hay que conservar los tesoros espirituales recibidos en la meditación: las luces e inspiraciones que nos hicieron ver con más claridad verdades transcendentales y todos los motivos que arrastraron nuestra voluntad.

Esto se nos grabará tanto más cuanto más profunda haya sido la atención con que lo meditamos, y más personal la elaboración de consideraciones y motivos, y cuanto con más afecto lo hayamos sentido.

Por eso recomienda san Ignacio que no se tomen o propongan puntos de meditación demasiado desarrollados, sino que demos a cada uno la oportunidad de descubrir nuevas consideraciones, aplicaciones o motivos por su propio discurso ayudado de la gracia, porque lo que así descubrimos nos mueve más y se graba mejor. Eso dependerá sobre todo del auxilio divino. Aquí también el factor principal de retención será la gracia de Dios, que se nos dará si la pedimos con humildad.

La repetición es también necesaria. En los ejercicios espirituales se nos recomienda que repitamos las meditaciones principales, y al fin de cada día las meditadas en él, ya sea aplicando a lo ya considerado los

cinco sentidos, ya sea recapitulando lo que más nos impresionó, o insistiendo en lo que permaneció cerrado para nosotros.

A esto también ayuda el examen de la meditación, que no es sólo para corregir defectos, sino también para agradecer las luces recibidas y para conservarlas anotándolas brevemente.

RESUMEN

RETENCION = MEMORIA

LA MEMORIA	}	<p>Conserva imágenes, raciocinios. experiencias...</p> <p>Las presenta diferenciadas del error</p> <p>Las reproduce</p>												
Aumenta por	}	<p>Interés y voluntad confiada</p> <p>Concentración perfecta, tranquila</p> <p>Varios sentidos: viéndolo, oyéndolo</p> <p>Sentido predominante: Si eres visual, visualiza o escribe lo que oyes</p> <p>Si eres auditivo, habla lo que lees</p> <p>Elaboración: por más enfoques y relaciones</p> <p>Repetición, sin fastidio y antes del olvido</p> <p>Repetir al terminar la tarea, hora, día, mes</p> <p>Repetir al dormir, antes, después, durante</p> <p>Recitar más tiempo que leer</p>												
Disminuye	}	<p>En la saturación: Si no olvidamos</p> <p>En lo indiferente, abstracto, insignificante</p>												
	}	<p>En los primeros</p> <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">20 minutos</td> <td style="padding-right: 10px;">=</td> <td>42%</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">60 "</td> <td style="padding-right: 10px;">=</td> <td>56%</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">1 día</td> <td style="padding-right: 10px;">=</td> <td>66%</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 10px;">1 mes</td> <td style="padding-right: 10px;">=</td> <td>78%</td> </tr> </table>	20 minutos	=	42%	60 "	=	56%	1 día	=	66%	1 mes	=	78%
20 minutos	=	42%												
60 "	=	56%												
1 día	=	66%												
1 mes	=	78%												

SEGUNDA PARTE. VIDA AFECTIVA, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Sentimientos y emociones

La vida humana sin afectividad, es decir, sin sentimientos y emociones, sería monótona, triste y sin colorido. El trabajo mental sin afectividad, es decir, sin interés o entusiasmo, pronto se convertiría en aburrimiento, hastío, pesadez intolerable. Por algo se ha llamado al interés lo sentimental de la atención. Por algo dijo también un gran educador de religiosos: «Líbreme Dios del seminarista que estudia sólo por amor de Dios». No es que rechace la santa intención, sino la falta de entusiasmo.

La afectividad negativa dificulta el trabajo mental

Sin embargo, la afectividad exagerada impide la verdadera concentración, como lo vimos en la atención obsesionada por pasiones y temores. Podríamos añadir que toda emoción negativa⁷ como la ira, temor, tristeza, desesperación, desaliento, hacen lo mismo a menos que las mantengamos en su debido control y encaucemos su energía hacia el estudio o el trabajo.

Por ejemplo, quien por vengar a su patria esclavizada se decide a sobresalir en el saber, recibirá de la ira energía y sostén. A quien acosado por la desesperación se le abriese el camino de la ciencia, su misma desesperación le daría un gran empuje inicial. El temor exagerado al examen turba e inhibe la memoria; en cambio, el temor moderado al suspenso activa la atención y el empeño.

Pero el sistema nervioso simpático activado y las hormonas liberadas en las emociones negativas tienden a la sobreexcitación nerviosa, a la contracción muscular y al retardo de los cambios

⁷ Llamamos negativa a la afectividad o a la emoción no porque deje de ser activísima, sino por el signo negativo con que se relaciona con la felicidad. Al temor le suele preceder una idea de peligro; a la tristeza, el pensamiento de pérdida de algo que identificamos con nuestra dicha. Véase nuestro libro "Control cerebral y emocional".

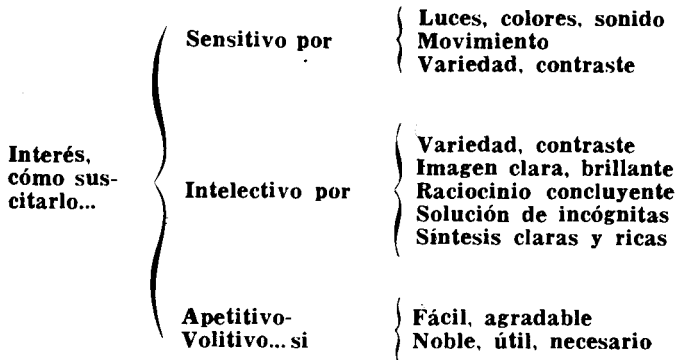
nutritivos, dificultando la tranquila concentración en todo objeto que no sea el foco emotivo. Cuando la tristeza, la preocupación o la ira nos dominan, ¡qué difícil es pensar en otra cosa y, sobre todo, qué difícil es pensar con paz!

La afectividad controlada ayuda al trabajo mental

Es su principal palanca, su mejor punto de apoyo, el motor que más actividad y eficiencia le comunica, la base de su continuidad y perseverancia. Lo hace:

- 1.º Por el interés, que brota del sentimiento, y
- 2.º Por el entusiasmo, que correspondería a la emoción.

CAPITULO VI. SENTIMIENTOS – INTERES



1. *Interés.* Objeto interesante en sí es aquel que tiene algún atractivo espontáneo para los sentidos, para la mente, o para las inclinaciones o la voluntad.

A los *sentidos* los atraen las luces y colores, el sonido y el movimiento; y cuanto más variedad, intensidad y contraste tengan, tanto más se imponen a nuestra atención. En esto se funda la psicología del anuncio.

A la mente la atraen también la variedad y el contraste, la claridad y colorido de la imagen, la fuerza, sencillez y evidencia del raciocinio, la solución de incógnitas o problemas, la grandeza de las conclusiones y de las síntesis.

Nuestras facultades apetitivas sensibles se mueven ante lo que se les presenta como agradable o fácil, y la voluntad se inclina hacia donde ve conveniencia, honra, utilidad, necesidad.

El interés, si no brota espontáneo, lo podemos suscitar. Nos lo creó la familia, los amigos, las lecturas, las empresas. Lo podemos crear en materias que no nos atraían, si logramos relacionarlas con lo que ya sabemos o con lo que nos gusta o si vemos su utilidad presente o futura. Cualquier cosa puede ser de interés para alguno y podrá

también interesarnos a los demás. El desconocimiento es la causa primera de desinterés. Aprendamos algo sobre ello y pronto empezará a interesarnos.

Saber suscitar estos atractivos en nuestro trabajo o estudio y saberlos adaptar a nuestros oyentes o alumnos, será el secreto de saber estudiar y enseñar.

Mis primeras experiencias como profesor de lenguas me demostraron el aburrimiento, el hastío y aun el odio a la asignatura que un programa, atiborrado de reglas gramaticales, producía en los alumnos. Era difícil que apreciaran desde el principio su utilidad. Tampoco aparecía fácil o atractivo.

Les quité la gramática, sustituyéndola por unos breves apuntes con las reglas más necesarias para pronunciar y traducir. Les hice ver los centenares de palabras semejantes a las nuestras que hay en el idioma que estudiaban. Formamos frases con ellas. Tradujimos trozos muy sencillos pero con anécdotas interesantes. Cada día teníamos unos minutos de teatro, llevándoles objetos diversos que yo les nombraba y repetía, y accionaba con ellos diciéndoles en francés lo que iba haciendo. Luego, sin hablar una palabra en castellano, ni los alumnos ni yo, ordenaba a uno que los tocara o separara o levantara y me dijese lo que había hecho. Cuadros murales con las escenas de la vida ordinaria nos ayudaban a lo mismo.

Al mes les pude dar proyecciones de aventuras explicadas también en francés y al terminar invité a un alumno, que un mes antes no sabía nada de este idioma, a que nos las volviese a explicar en él. Quedé gratamente sorprendido al ver que lo había hecho con perfecta corrección reproduciendo casi a la letra muchas de mis expresiones.

Las reglas de gramática las íbamos deduciendo al ver en las frases que decían y en los trozos que aprendían cómo se iban formando el plural, el femenino, etc., etc.

Habían experimentado la utilidad de la asignatura, lo que excitó su interés. Hallaron variedad, movimiento, amenidad y utilización de varios sentidos. El factor agrado entraba en juego, aumentado luego por las proyecciones interesantes y más tarde por el parlógrafo y magnetófono. Esto y la facilidad con que, sin sentir, iban aprendiendo las cosas más difíciles, les entusiasmó de tal manera que hasta al

recreo llevaban los libros de francés. Ni que decir tiene que, en los exámenes, las calificaciones fueron excelentes.

El éxito de las escuelas Manjón se debe al mismo recurso de suscitar el interés haciendo fácil y agradable la asignatura.

El plasmador de los valientes congregantes marianos alemanes que se opusieron resueltamente al materialismo hitleriano, el famoso Padre Mariaux, sj., solía suscitar enorme interés en sus círculos de estudio. Proponía una duda doctrinal o de conciencia o un problema de actualidad, verbigracia el daño del cine inmoral, y luego invitaba a los circulistas a hallarle soluciones prácticas. Pronto aparecían muchos pidiendo la palabra y al fin oían gustosos el estudio y la solución a fondo del problema propuesto.

El profesor que inicia la clase ponderando lo difícil de la lección, conseguirá, sí, que algunos superdotados o esforzados busquen la satisfacción de superar dificultades y escalar cumbres inaccesibles, pero infundirá en la mayoría la repugnancia ante el esfuerzo y el temor y desaliento ante lo insuperable; y cuando se teme no poder aprender algo, o no se quiere de veras, ciertamente no se aprenderá. El no confiar lo suficiente en nuestra memoria, influye en nuestros frecuentes olvidos.

En la preparación de una clase o discurso hay que dar mucho más tiempo a buscar medios de suscitar el interés que el que se dio al estudio del tema. Aquí está el secreto de los grandes oradores y pedagogos. Además de haber visto con claridad la materia (lo que les permitirá hacerla fácil a sus oyentes), han encontrado comparaciones o imágenes que la ilustran, ejemplos que la confirman y la amenizan y síntesis que la ponen en relieve.

¡Con cuánto más empeño, concentración y eficiencia trabaja el empleado, escribiente, cajero u obrero, etc., que, además de su salario, sabe va a tener participación en la empresa! Mira el negocio como suyo. Tiene interés personal por su éxito. Cuando este postulado de la sociología católica se lleve a la práctica, se multiplicará el agrado y el rendimiento en el trabajo y los beneficios de las empresas, como me lo confesó un industrial amigo, después de hacer a ruegos míos la experiencia.

CAPITULO VII. EMOCIONES - ENTUSIASMO

Si tanto influyen los sentimientos en despertar y sostener la atención por el interés que suscitan, todo eso y mucho más habrá que decir de las emociones, ya que, según muchos psicólogos, éstas no serían otra cosa que una intensidad mayor en el sentimiento.

Ese interés que tanto ayuda al trabajo mental, aquí pasa a ser entusiasmo, es decir, mayor vitalidad y energía, mayor concentración de la atención, mayor gusto y perseverancia en el esfuerzo.

Es propio de toda emoción acortar el campo de la atención, apartándola de todo lo demás, para concentrarla en el foco emotivo. El que teme algún gran mal, apenas puede pensar en otra cosa. El amante no puede apartar su pensamiento de la persona amada. El investigador que dio con la veta de un nuevo descubrimiento siente tal emoción de alegría y esperanza que apenas puede distraerse ni apartar de allí su atención.

Cuando el adolescente sale del egocentrismo de la infancia, y al descubrir los valores sociales o patrióticos

o religiosos, se forja un ideal fuera de sí y mayor que él mismo, ¡qué entusiasmo y bríos siente por el estudio o trabajo que le ayudará a realizar este ideal! Es el comienzo de una nueva vida. Es el amanecer de un gran sol. Todo le parece factible por su ideal. Es la emoción, que entró en juego.

IDEAL = EMOCION = ENTUSIASMO

Este trío viene a ser una misma cosa, o, mejor, no es más que la causa ideológica y fisiológica con su efecto psíquico. A él corresponde este otro:

CONCENTRACION = EFICIENCIA = ALEGRIA

Menéndez y Pelayo, al ver la leyenda negra esparcida en el mundo de la historia sobre el catolicismo español del Siglo de Oro, concibió el ideal de defender a su Patria y a su religión de tantas calumnias, y estudió, y superó a sus condiscípulos en ciencia y en elegancia de estilo, y asombró al mundo con sus libros, y vivió intensa alegría al escribir su maravillosa «Historia de los Heterodoxos Españoles». Tuvo profunda satisfacción y felicidad.

A García Moreno el ideal de salvar al Ecuador del desgobierno e irreligión a donde le llevaban políticos sin conciencia, le hizo estudiar, aplicarse y sobresalir en el Politécnico de París.

Escojamos nuestro ideal

Tengamos, pues, un objetivo grande para nuestra vida, un fin, un bien concreto, claro y constantemente previsto. Tras esta grandeza del ideal y su clara visión, vendrá espontáneamente la tendencia constante, sensible y espiritual, sumamente intensa hacia ese bien que llena todas nuestras aspiraciones y con esto se pondrá en movimiento en nosotros la maquinaria de la emoción donde entran a desarrollar extraordinaria energía el hipotálamo en nuestro cerebro medio, el sistema nervioso simpático y las glándulas de secreción interna con todo su caudal de hormonas. Ese ideal noble dará unidad, armonía, vigor y plenitud a nuestra vida aumentando la perfección física y psíquica de nuestros actos. La unidad de pensamiento y de deseo acaba con las ideas parásitas facilitando la concentración y dando al trabajo y estudio su agrado y rendimiento máximo.

El monoideísmo o el trabajar con una sola idea no fatiga y, siendo agradable, ayuda a descansar. Por eso el ideal que nos hace pensar constantemente en lo que mucho deseamos, es fuente de descanso y alegría. Por eso, en el agotamiento nervioso «surmenage» se procura encontrar las aficiones o ideales del paciente para ayudarlo a descansar.

Procuremos que ese ideal no sea utópico sino acomodado a nuestras aptitudes y a nuestra personalidad; que no esté en pugna con nuestro bien total, con el último fin del hombre, pues de lo contrario cansaría, y, en definitiva, sería un mal; que sea práctico y realizable en

todo instante; en otras palabras: que nos haga vivir con unidad y plenitud el momento presente, pues en esto consiste la felicidad. Véanse más detalles en nuestro libro «Control Cerebral y Emocional», cap. Tener un ideal.

Relacionemos con el ideal nuestro trabajo mental

Un joven preuniversitario en Sao Paolo (Brasil) me vino a confiar su problema. Había sido reprobado tres veces en el examen de latín y odiaba esa asignatura. Le pregunté: ¿Tienes algún ideal?

—Si, Padre; yo quisiera ser orador y escritor, para librar a mi Patria de esos canallas que la gobiernan para sí solos.

—Magnífico ideal —le respondí—. Pero, ¿no ves que los mejores modelos de la oratoria y poética los tenemos en la literatura latina? Además, el portugués es una lengua romance, y nunca desentrañarás sus tesoros sin conocer la lengua de donde ella procede, el latín.

Cuando empezó a iluminar la odiada asignatura con el brillo y resplandor de su dorado ideal, empezó a tener interés y aun entusiasmo por ella, y en el siguiente examen obtuvo una calificación distinguida.

Todo educador o pedagogo, todo orador o disertante, una vez sabido lo que ha de enseñar, debería emplear mucho más tiempo en buscar el modo de suscitar en sus oyentes este interés y entusiasmo moviendo sus sentimientos y emociones. Y para uno mismo, quien acierte a encontrar su ideal y lo concrete y resuma en pocas palabras y por ellas se lo haga continuamente presente, encontrará ahí nueva vida, luz, fuerza, agrado, constancia y eficiencia.

AFECTIVIDAD EN LA ORACION

Muy variados sentimientos y afectos podemos fomentar y expresar en la oración: de adoración y de respeto de la «nada» ante la Grandeza Infinita; de humildad y de arrepentimiento del reo ante el Juez Supremo y Soberano; de petición y confianza del necesitado ante el

Munífico Bienhechor; de cariño de hijos con su Amantísimo Padre. Sentimiento 'de dolor por las ofensas divinas, por los sufrimientos de Cristo, por las persecuciones de su Iglesia. Alegría por su triunfo, por las perfecciones divinas. Temor de su justicia. Amor a su Bondad. Odio al pecado, etc., etc.

Oración sin afectos, pronto se tornará árida y difícil; para perseverar en ella se necesitará mucha virtud y aun heroísmo.

Dios quiere darse a sentir a las almas fieles y está ansioso de comunicarles su luz, su paz y su consuelo.

Si a veces no lo hace, es por nuestra falta de preparación y generosidad, o porque prevé nuestra vanidad y soberbia.

Sin embargo, al hablar de sentimientos en la vida espiritual, hay que evitar dos escollos: El primero, el dejarnos gobernar por ellos haciendo o dejando de obrar según los sentimientos o emociones del momento, o el considerarlos necesarios y medir por ellos la virtud. No son absolutamente necesarios y se puede dar santidad sin ellos. Ni son faro para guiarnos. Pero dan mayor fuerza a nuestras acciones; nos dan constancia en el camino de la oración y la hacen más fácil y agradable. Son como el vapor de la locomotora, pero deben ser dirigidos por la razón o la fe.

El segundo escollo es el considerarlos como infantiles y despreciarlos como sensiblerías de mujer, o como indignos de una personalidad robusta. El reprimirlos, suprimirlos o aniquilarlos, sería distorsionar la naturaleza humana y hacer insípida y dura la vida espiritual. Sería cerrar la puerta del alma a los dones del Espíritu Santo y poner obstáculos en el camino del Señor, que se sirve de ordinario de los afectos y sentimientos para alentar, consolar y fortalecer a sus hijos.

Por eso san Ignacio nos manda pedir en casi todas las meditaciones luz para el entendimiento y sentimiento y moción para la voluntad y nos dice que nos esforcemos por conseguirlos. Este esfuerzo puede consistir:

1.º En ver contrastes, como, por ejemplo, en la Pasión de Cristo ver a la Omnipotencia maniatada, a la Sabiduría Infinita burlada, a la

Inocencia y Bondad sin límites condenada, azotada, etcétera. Contraste también entre la munificencia de Dios conmigo y mis continuas ingratitudes y pecados, etc., etc.

2.º Otro medio es sensibilizar con imágenes y comparaciones las ideas abstractas, como en las meditaciones del pecado «considerándose como traidor y reo convicto ante el Juez y Señor de quien primero recibió tantos favores»; y

3.º El expresar externamente con la actitud corporal, con las palabras y el tono de la voz, los sentimientos internos o los que deseáramos tener. Pues si el alma influye en el cuerpo, también éste influye en el alma. ¡Cuántas veces estamos duros y secos al prepararnos para la confesión, pero si tomamos una postura humilde y repetimos con tono compungido el acto de contrición, pronto experimentamos esa compunción y dolor! ¡Cuántas veces no sentimos al Señor después de comulgar; pero, si le decimos palabras amorosas y con tono de cariño, en seguida se enciende nuestro corazón! El don de la Sabiduría que hace gustar al alma la presencia de Dios y la abisma sabrosamente en su amor, viene a ser, en cierto modo, una espiritualización y sublimación del sentimiento.

4.º Medio que contiene y corona a los demás: Orar en clima de amor, mediante la *f* e *viva* en el amor actual de Dios a mí. Entendamos la diferencia entre el amor y conocimiento universal de Dios y el nuestro. Nuestra mirada y pensamiento hacia una cosa o persona pierden fuerza y nitidez al abarcar otras muchas cosas y personas, v. gr.: desde un monte. Lo mismo le pasa a nuestro amor cuando de un hombre concreto lo universalizamos a todo hombre, o a todos los compatriotas o conciudadanos. Pierde de su fuerza y ternura. «El que mucho abarca poco aprieta», nos dice el refrán.

En Dios no es así. La extensión de su amor a todos los hombres no quita ni disminuye el afecto, ternura e intensidad de su amor a cada uno. Así pues, cuando decimos que Cristo murió por todos, podemos y debemos entenderlo como san Pablo: «Me amó y se entregó a la

muerte por mí» y lo hizo con la misma entrega total por mí como si no hubiera otro hombre en este mundo.

Ese amor tan concreto y total hacia mí es el que actualmente me tiene Cristo, con quien me comunico en mi contemplación de su nacimiento, de su vida, de su Pasión y Resurrección. Es el que me tiene Dios, presente en todo lugar, y presentísimo (es decir con especial amor) en mi alma por la gracia.

Y ese amor real infinito y concreto a mí o volcándose todo sobre mí no ha sido agradecido en concreto por nadie hasta ahora. Pero ahora en mi oración se me presenta con la misma intensidad para que yo se lo agradezca y haya entre los dos «intercambio actual de amor».

Método sencillo y práctico de oración afectiva

Voy a meditar, por ejemplo, sobre Cristo Crucificado; me lo representaré destrozado, sangrando delante de mí, me postraré reverente al pie de su Cruz y le preguntaré: «Señor, ¿sufrís mucho?», y oída su respuesta afirmativa y detallada, procuraré tener un afecto de compasión y lo repetiré diez o veinte veces.

«Señor, cuando tanto sufríais, ¿me teníais presente?, ¿pensabais en mí? », y al oír que me tenía presente y que pagaba por mis pecados, dejaré que el afecto de agradecimiento a Jesucristo, de odio al pecado me domine, y sintetizándolo en una frase, la repetiré muchas veces, mudando algo sus palabras, y terminaré con un acto concreto de voluntad, con un propósito para ser ejecutado aquel día. Cuando ya se me va apagando el afecto haré otra pregunta: «Señor, ¿qué pensabais y esperabais de mí?» «Que siguiendo mi ejemplo, amarías el dolor y la pobreza, enriqueciéndote así para el Cielo». Afecto repetido, propósito, etc.

De este o parecido modo es fácil perseverar media o una hora en oración, muy provechosa y consoladora, sin distracciones y sin fatiga cerebral.

Es de advertir, nos dice san Ignacio, que en el punto o consideración en que experimentemos luz, consuelo o provecho, nos hemos de detener, sin tener prisa de pasar adelante. Porque «no el

mucho saber harta y satisface al alma, sino el sentir y gustar de las cosas internamente».

Al hacer la presentación del autor para una conferencia en la Universidad de Illinois, Chicago, un eminente sacerdote confesó públicamente que este método sencillo que vio en el libro Control Cerebral es el que más le había hecho adelantar en oración y más alegría y provecho le había traído.

RESUMEN PRACTICO

VIDA AFECTIVA EN EL TRABAJO MENTAL

Desordenada estorba } **Pasiones y temores nos obsesionan**
 } **Emociones descontroladas nos inhiben**
 } **nos perturban o retardan**

INTERES = Lo sentimental de la atención

Ayuda } **Quita aburrimiento**
 } **Da colorido, gusto**
 } **Da actividad y constancia**

Suscitar el interés } **Sensitivo por** } **luces, colores, sonidos,**
 } **movimiento, variedad,**
 } **contraste**
 } **Intelectivo por** } **imágenes claras, brillantes**
 } **raciocinio concluyente**
 } **síntesis ricas**
 } **Apetitivo** } **agradable, fácil**
 } **Volitivo... si** } **útil, honroso, necesario**

ENTUSIASMO = Lo emotivo de la atención

La emoción y entusiasmo aumentan } **La vitalidad y fuerza**
 } **La concentración**
 } **El gusto y perseverancia**

Cómo suscitarlo } **Objetivo grande, claro y siempre a la vista**
 } **Tendencia constante y fuerte hacia él**
 } **Ideal acomodado a las posibilidades**
 } **Relacionar con él nuestro estudio**

TERCERA PARTE. VIDA VOLITIVA

CAPITULO VIII. VOLUNTAD

Siendo la voluntad la «reina» de nuestras facultades, donde ella siente su posibilidad y quiere intervenir, nada hay imposible.

En el trabajo mental, puede imperar la atención, y por lo menos por unos instantes será obedecida; repetida la orden, se reproducirá la atención. Puede ordenar el recogimiento mental y apartar las ocasiones de distracción. Puede quitar los vicios que obsesionan y acomodar el ideal a la altura de las posibilidades.

Si ella quiere de veras, reflexionaremos sobre lo que leemos y oímos, lo relacionaremos entre sí o con lo que ya sabemos; y lo repetiremos hasta que se nos grabe, y tomaremos notas, y haremos resúmenes y esquemas.

Si ella quiere, buscaremos el medio de que se nos haga interesante lo que estudiamos, viendo su utilidad y necesidad, o relacionándolo con nuestro ideal. Muchas veces bastará aue queramos empezar a profundizar una materia para que pronto empiece a hacérsenos interesante, al conocer algo de ella.

Uno de los mayores matemáticos fue suspendido en sus primeros exámenes de aritmética y geometría. En lugar de desanimarse, concibió el ideal de sobresalir en esa materia, e hizo el propósito firme de conseguirlo. Y, en efecto, su voluntad férrea lo consiguió, superando todas las dificultades y asombrando a sus profesores y más tarde al mundo.

Digamos con Lacordaire que «quiero» es la palabra más rara del mundo, aunque la más usada. El estudiante con suficientes cualidades que llegue a encontrar el sublime secreto del querer saber, aunque hoy sea el último, pronto aventajará a los demás.

Cómo llegar al «quiero» eficaz

1. Concretar lo que voy a querer. La voluntad, tan noble, no se lanza a lo desconocido; no se pone en movimiento sino cuando ve de antemano el camino y lo siente posible.

2. Sentir esa posibilidad. Esta reina de nuestro psiquismo no se expone advertidamente a un fracaso. Si no siente en sí esa fuerza a la manera que siente el atleta la fuerza muscular requerida para un ejercicio no se decidirá al acto. Se contentará con un «quisiera», pero no dirá un «quiero» eficaz.

3. Motivar su querer. La voluntad es una facultad naturalmente inclinada al bien. Si le presentamos el estudio o trabajo como un bien grande, útil, conveniente, necesario, lo querrá de veras y lo realizará.

4. Querer de veras, decidirse, decir el «sí» con sinceridad. Cuando nos decidimos de veras, sentimos que lo que quisimos es ya una realidad no actual, pero sí futura. Nos deja la convicción de que el objeto del acto volitivo se ha de realizar. Lo que antes era un mero proyecto, tiene ya una existencia asegurada.

Poco adelantará en su carrera el estudiante de familia acomodada que no quiere estudiar o porque le atraen las diversiones y los placeres y no siente valor para contenerse, o porque cree que no necesita el estudio ni la profesión para ganar su vida, pues la supone asegurada en el capital de sus padres.

No repetiremos aquí lo que decimos en nuestro libro Control Cerebral y Emocional, para reeducar la voluntad y vencer la indecisión e inconstancia. Haremos sólo una aplicación al trabajo mental explicando la organización práctica del acto volitivo de querer estudiar o concentrarse en una conferencia, meditación u oración.

APLICACION AL TRABAJO MENTAL

1. Concretar el acto. Me imaginaré atendiendo por 30-60 minutos a lo que dice el libro o el disertante. Si sobrevienen distracciones me imagino volviendo a atender de nuevo.

2. Posibilidad sentida. Ese acto que imaginé de atender tanto tiempo, veo y siento que lo puedo hacer, v. gr., 20-40-60 minutos.

3. Motivos. Para cumplir mi deber, o lo que es lo mismo, para realizar el ideal del Ser infinito. Para robustecer mi carácter, mejorar mi conciencia y salir con mi empresa. Para dar gusto a Dios y a mis educadores y para gozar del placer de la ciencia, etc.

4. Decisión sincera. Atenderé tanto tiempo con empeño, y si me distraigo involuntariamente, volveré a concentrarme de nuevo. Y lo contrario de no querer estudiar o de aceptar distracciones, lo hago imposible para mí por esta decisión.

Quien utilice de este o de otro modo parecido su fuerza de voluntad para el trabajo mental, tendrá resultados admirables.

APLICACION A LA ORACION

Nuestra unión con Dios y transformación en El se ha de realizar no sólo por el entendimiento, conociéndole, sino sobre todo por la voluntad, amándole y queriendo hacer su voluntad. Por eso no basta recordar

en la oración las verdades divinas y discurrir sobre ellas sacando consecuencias. No nos hemos de contentar con sentimentalismos o deseos estériles, o con afectos que están solicitando y moviendo la voluntad, pero que no son todavía el acto volitivo. Hemos de hacer que ésta se ejercite plenamente, que quiera de veras y que ejecute después sus decisiones deliberadas. Para eso hay que:

- 1º Concretar los propósitos previendo dónde, cuándo y cómo se ejecutarán, aunque se presente la repugnancia instintiva o los obstáculos externos.
- 2º Sentir la posibilidad del acto, ayudados de la gracia (para la que nada hay imposible), que ciertamente recibiremos, pues la pedimos y pediremos con humildad y constancia. Para esto podemos empezar por lo más sencillo y facilitar lo que nos parecía más difícil. Por ejemplo: pretendo rezar sin distracción

el Rosario, las Letanías, etc. Si antes de empezar intento hacer un acto de voluntad de «no distraerme todo el tiempo», difícilmente sentiré su mera posibilidad, y así mi voluntad sólo emitirá un deseo ineficaz. Pero si concreto y facilito el acto proponiéndome por de pronto: «En los kyries quiero sentir humildad», o: «En el primer padrenuestro, quiero sentir confianza», experimentaré la posibilidad de esto y el acto volitivo será verdadero y, consiguientemente, eficaz. De hecho, en los primeros momentos tendré atención y afecto, los que fácilmente se prolongarán al resto de la oración, siempre con la gracia de Dios.

- 3° Hay que motivar el propósito para quererlo con más voluntad y constancia. Para eso ponderemos lo racional y conveniente que ese modo de proceder resulta para un hombre dotado de razón, para un cristiano que profesó seguir a Cristo, y mucho más si somos miembros selectos de su Cuerpo Místico. Consideremos su utilidad por la paz y satisfacción y bendiciones de Dios en esta vida, y la gloria y felicidad, más que humana y sin fin en el cielo. Sepamos descubrir lo fácil y agradable que nos resultará el propósito con la gracia divina, y, una vez vencida generosamente la primera repugnancia, los consuelos que nos reportará, etc. Ponderemos finalmente lo necesario que ese propósito puede ser para nuestra salvación y santificación y los grandes daños que se nos seguirán de no ejecutarlo.
- 4° Como la voluntad es una facultad inclinada al bien, si le presentamos el acto así concreto y motivado, ella lo querrá de veras.
- 5° Pero como la voluntad es libre y a veces perezosa, hay que activarla conscientemente y no contentarse con el deseo espontáneo o el proyecto de querer. Hay que llegar detrás de cada motivo al querer eficaz, a la decisión deliberada hasta sentir que lo queremos sinceramente y que el propósito tiene ya una realidad futura pero cierta, y lo opuesto que antes era

posible, lo hacemos imposible para nosotros por la decisión, ayudados de la gracia divina.

La verdadera santidad consiste en que estemos, en cuanto a la voluntad, totalmente en la santísima voluntad de Dios.

CAPITULO IX. CLAVE DEL EXITO

Con las normas hasta aquí expuestas para mayor eficiencia intelectual, afectiva y volitiva, y a fin de desarrollar más esta última saquemos consecuencias prácticas para el éxito de nuestras vidas y empresas.

Podemos definir el éxito como la realización progresiva de un ideal o la consecución de un objetivo digno.

Nuestros objetivos o ideales pueden ser temporales, humanos, limitados (aun dentro de su importancia), como por ejemplo: salir con una carrera, o conseguir independencia económica, o formar una familia feliz, e influir así en el bienestar de la comunidad. Pueden ser también objetivos trascendentales, divinos, eternos: como adquirir la virtud, la santidad, la salvación del alma, la felicidad eterna para sí y para otros.

Del mismo modo el éxito puede ser:

A) Temporal, meramente humano, con satisfacción pasajera y limitada cuando sólo triunfamos en esta vida o en empresas temporales, y puede ser...

B) Trascendental, total, eterno, cuando triunfamos en la eternidad, cuando todas las nobles aspiraciones del ser humano quedan satisfechas.

A) *Éxito en objetivo temporal*

Enfoquemos primero la organización de nuestra actividad hacia la realización progresiva de un ideal temporal digno. Las mismas normas nos ayudarán a realizar el ideal eterno. Unos ejemplos nos servirán de guía.

¿Por qué el P. Flanagan tuvo éxito en su «Ciudad de los Muchachos»?

1° Vio con claridad la eficiencia de una juventud responsable bien organizada, y la posibilidad concreta de una comunidad de muchachos gobernados por sí mismos.

2° Concibió el ideal de regenerar a los extraviados o sin hogar mostrándoles confianza, alentándoles en sus esfuerzos y dándoles un hogar propio hasta colocarlos en puestos respetados de la sociedad.

3° Empezó inmediatamente con pocos jóvenes y con escasos recursos.

4° Conservó el ideal en su mente, en su corazón y en todas sus acciones, a pesar de mil obstáculos y de inminentes fracasos.

5° Jamás permitió que el desaliento o la duda impusiesen un alto a su esfuerzo, y la «Ciudad de los Muchachos» es hoy día un magnífico monumento al hombre que nunca perdió de vista su grande ideal.

Este será, el primer paso hacia la eficiencia y éxito en nuestras empresas: Tener un ideal claro y preciso.

1) *Concibe con claridad y precisión tu ideal.* Concentra la atención (cap. I) en el objetivo, en los motivos para quererlo y en los medios para conseguirlo, hasta concretarlos y a ser posible visualizarlos. «Nada se llega a querer si primero no se lo conoce», nos dice la filosofía perenne. Cuanto más en concreto presentes ante la voluntad el objeto y sus valores, más fuerza tendrán para atraerla. El P. Flanagan se imaginó siempre realizando su dorado ideal, y esta viva imaginación se convirtió en magnífica realidad.

Concentra, pues, tu atención en tu objetivo y en lo que lo hace deseable y consérvate así a pesar de las dificultades. El poder del pensamiento tiene horizontes insospechados. Si concibes con nitidez un ideal realizable y los medios para conseguirlo, y si te compenstras

con los motivos para quererlo, ciertamente lo realizarás, con tal que perseveres en esa atención el tiempo necesario.

Nuestra mente se parece al campo del labrador. Si éste siembra trigo, el campo le dará trigo; si siembra abrojos, de abrojos será la cosecha. Lo mismo nosotros. Si plantamos y conservamos en nuestra mente un ideal posible, lo realizaremos y cosecharemos éxitos. Si el propósito es de llegar a ser cultos e instruidos, lo seremos. Si es de una vida virtuosa nuestro ideal, seremos virtuosos. Pero si la mente se detiene frecuentemente en pensamientos de duda o fracaso, ciertamente fracasaremos.

2) *Asocia tu ideal a otros objetivos que te atraen*, por ejemplo, la felicidad y prosperidad de los tuyos o de tu patria, o con tu propio bien temporal o eterno. Como la bola de nieve echada a rodar, tu ideal crecerá y se fortificará en proporción al número e importancia de los objetivos asociados. Así el sueño del P. Flanagan se convirtió en fuego avasallador cuando a su propósito humano de rehabilitar jóvenes descarriados, se unió el ideal divino de llevar sus almas a la felicidad eterna.

3) *Compenéstrate de la posibilidad del objetivo*. Si no, la voluntad se contentará con un «quisiera». No dirá un «quiero» eficaz. «Pueden porque creen poder», decían los romanos.

Permítaseme un caso algo personal. En la industriosa ciudad de Bilbao, en España, pude familiarizarme con el sueño dorado de mi padre, que quería construir un barrio residencial atractivo y saludable para obreros y clase media. Fuera de su ideal, D. Juan José, como se le conocía en Bilbao, sólo tenía el terreno. Le faltaba el capital, y los Bancos se negaban a adelantarle los 5.000.000 de pesetas (un millón de dólares entonces) que necesitaba.

Las perspectivas eran poco halagüeñas, pero en vez de desistir de su objetivo, mi padre comenzó a pensar en otros medios para conseguir ayuda. Pensó en el Rey y, aunque no conocía a nadie en la corte, consultó a un amigo: «¿Te parece imposible que yo consiga el

apoyo moral del Rey?» —Imposible no, pero difícil sí, contestó el amigo. «Y si lo consigo, ¿me ayudarán los Bancos?» —Ciertamente.

«Entonces, si eso no es imposible y me conviene para realizar mi ideal, ciertamente lo conseguiré». Y salió para Madrid, y movió resortes, y al mes había conseguido la audiencia con el Rey. Alfonso XIII se mostró tan entusiasta que quiso allí mismo ser el primer accionista y luego viajó a Bilbao a poner la primera piedra. Hoy hay allí un barrio sano, atractivo y barato, poblado por 5.000 habitantes. Se llama Iralabarri en memoria de la voluntad decidida del hombre que lo concibió como útil y posible.

4) *Da a tu ideal el colorido y calor de la emoción.* Preséntalo así a tu voluntad. Si es frío o meramente especulativo no la arrastrarás a la acción. Somos espíritu y carne, y sólo aquellas ideas que desde la altura del espíritu bajaron a incrustarse, pon decirlo así, en los nervios y músculos son las que la arrastran y se actualizan. Tal incrustación se hace por la afectividad.

La energía y firmeza de la voluntad exige dos condiciones, o es la resultante de dos fuerzas: idea y sentimiento.

a) *Idea.* Un objetivo en la mente claro, concreto, posible, intuitivo con brillantez que ocupa plenamente la atención. Es el faro luminoso que da a la voluntad su dirección.

b) *Un sentimiento fuerte, avasallador, sostenido, que se enseñorea del corazón; pero siempre subordinado a la idea.* Esto es lo que dará a la voluntad impulso, actividad y constancia.

La idea sin el apoyo de la vida afectiva significará una voluntad perezosa, o débil. Es un bote sin motor. Por otra parte un sentimiento sin idea directriz producirá una voluntad inconstante: una lancha sin timón. (Recuerda el estudiante del capítulo VII que odiaba el latín). Sólo el ideal claro en la mente y el fuego afectivo en el corazón te darán la lancha con timón y con motor.

5) *Conserva siempre esa idea clara y ardiente.* Para mejor recordarla escríbela resumida en pocas palabras. Colócala visible en tu

apuesto y escritorio. Mírala al levantarte y al empezar tu trabajo. Tu nuevo día y ocupación significarán mucho para ti, y los comenzarás con alegría y entusiasmo. No permitas que pierda claridad y atractivo; que otros objetos intrascendentes, bastardos o desorientadores distraigan tu atención del ideal primordial. El éxito no se debe a intentos esporádicos de conseguir un objetivo, sino a su progresiva y continuada realización.

6) *Quiere sinceramente tu ideal.* No te contentes con deseos espontáneos, inactivos, ineficaces; o con objetivos vagos e imprecisos. No obres por sólo impulsos. Eso no durará. Toma decisiones verdaderas, deliberadas: las que descartan de la conciencia la posibilidad contraria y te dejan la impresión de que aquello que has decidido ciertamente se hará, es decir, que tiene ya una existencia real aunque futura. Esto significa que definitivamente vas a seguir este modo de actuar para no volver atrás hasta realizar tu ideal. Significa también que te decides a conservar esa idea en tu mente y a no permitir que la ocupen objetivos contrarios. Ni pretenderlos, ni siquiera pensar en ellos.

7) *Ejecuta.* No te imagines que por haber decidido bien ya vas a triunfar. Eso es tan sólo echar a andar hacia el éxito, es su primer paso. Pero a la verdadera decisión tiene que seguir inmediatamente la ejecución de lo propuesto y ésta es la mejor garantía y comprobante de la sinceridad del querer. Si no sientes cierta tendencia o urgencia íntima a actuar, puedes dudar de tu voluntad. La verdadera decisión te dejará cierta tensión de la cual no te libras sino por la ejecución o por el abandono del propósito.

B) *Eficiencia en el ideal eterno*

Triunfar en un negocio, en una carrera, en cualquier empresa de este mundo, por importante que sea, significa únicamente un éxito temporal, una satisfacción limitada que debe subordinarse al triunfo total definitivo, eterno. El éxito verdadero que lo abraza todo, es la

realización progresiva de nuestra perfección moral, la activación y crecimiento de la vida más noble que tenemos o podemos tener cual es la vida divina de la Gracia (véase el epílogo) y por ella la consecución en el Cielo del ideal de ideales, la unión con el mismo Dios con eficiencia y felicidad divinas.

Siendo tan desproporcionados estos dos objetivos, se comprende que un fracaso en lo temporal, si nos ayuda a triunfar en lo eterno, deberá tenerse por ganancia y éxito verdadero, pues equivaldría a perder en el negocio del centavo mientras triunfamos en el del millón. Por eso Dios en su providencia paternal permitirá a veces fracasos temporales si ve que por ellos vamos a aumentar nuestra virtud y santidad. Así se comprende que Cristo con el mayor fracaso humano de la historia, con su muerte en Cruz, haya conseguido el mayor éxito, la redención del mundo.

Millones de cristianos consiguen cada año este éxito eterno a lo menos en su punto esencial: la salvación de sus almas en la felicidad del Cielo. Muchísimos sacerdotes, religiosos y religiosas lo mismo que seglares fervorosos, lo realizan con mayor perfección a través de sus vidas de santidad.

Por ser este ideal espiritual, que trasciende a los sentidos, y además sobrenatural (superior a las fuerzas naturales del hombre), se comprende que ofrezca dificultades especiales y requiera ayuda sobrenatural, divina. Por eso; a los medios psíquicos esbozados en el párrafo anterior, habrá que añadir los sobrenaturales, como lo hicieron los santos, quienes nos pueden servir de modelos.

Me voy a fijar en el capitán Loyola por serme más familiar y porque en sus Ejercicios Espirituales nos ha dejado un método claro, razonable y eficaz, tanto psíquica como sobrenaturalmente, para conseguir la salvación y la perfección.

Como soldado, el ideal de ser un capitán esforzado en servicio de su rey le llevó a actos heroicos y a honores y ascensos militares. Pero cuando vislumbró la grandeza de servir al Rey Eterno y conseguir triunfos divinos con una vida santa, se esforzó por entenderlo mejor, hacérselo más imperioso cada día y conseguirlo de Dios, por muchas horas de oración, meditación y lectura espiritual.

En ellas vio la necesidad y conveniencia de servir a quien le había dado todo por la creación y había muerto por redimirlo; comprendió la utilidad personal de esta empresa: paz íntima y alegría intensa en esta vida y felicidad divina en el Cielo, y la gloria de Dios y salvación de muchos hombres que de ella resultarían.

Al calor del amor a Cristo, puso al rojo este ideal en su corazón y lo sintetizó en una frase siempre presente: «Todo para la mayor gloria de Dios». Y así el alma de san Ignacio de Loyola, en medio de dificultades y contradicciones, sobreabundó en consuelos divinos y su vida fue de las más eficientes de su siglo. En realidad de verdad los historiadores convienen en que dio nuevo impulso y dirección a la vida religiosa de Europa.

Sus Ejercicios son un entrenamiento psico-espiritual de 30 días eficacísimo para organizar una vida de éxito eterno y de eficiencia sobrenatural. En la primera etapa se ilustra gradualmente el entendimiento para concebir con claridad:

1º El ideal supremo de servir a Dios y salvarse y para ver lo razonable, útil e imperioso que es.

2º La insensatez de perderlo por el pecado: tres cuadros históricos nos lo visualizaron y nos hacen pasar de la vergüenza por nuestros desordenes e ingratitudes y del arrepentimiento profundo, hasta el amor más intenso a Cristo que pagó por nosotros; amor concretizado en lo mucho que haremos por El.

3º La vanidad de las cosas mundanas que nos pueden desviar a objetivos intrascendentes o peligrosos.

En la 2 etapa aparece el ideal realizado del modo más perfecto por el mismo Dios que se hace hombre para ser nuestro modelo, amigo y redentor.

En las meditaciones sobre la vida de Jesucristo, san Ignacio nos ayuda a caldear nuestro ideal con el amor a nuestro Redentor. Para que la voluntad quiera de veras lo mejor, se la previene contra la desviación ideológica, debilidad volitiva e inclinaciones contrarias.

Tras esta preparación, concretamos bien el objetivo de nuestra vida por la elección, lo decidimos de veras y descartamos de la conciencia la posibilidad contraria; y finalmente fortalecemos nuestra voluntad contra las dificultades por los ejemplos heroicos de la pasión de Cristo y por la gloria de su resurrección. Y en todos esos días y en todas las meditaciones se insiste en pedir esas gracias sobrenaturales que sólo Dios nos puede dar y se trata de arrancárselas, por decirlo así, por la insistencia humilde y confiada.

Para que la mente pueda compenetrarse más profundamente con este ideal, con sus motivos y medios, los Ejercicios Espirituales se hacen en sitios retirados donde, apartadas las causas de distracción, la concentración se haga más fácil.

Este programa de san Ignacio (que puede acortarse a 8-5 y aun a 3 días) ha venido siendo para muchos santos y cristianos modernos el medio más poderoso

para hacerles captar su ideal, entusiasmarse con él, quererlo de veras y superar todos los obstáculos hasta su plena consecución. En estos Ejercicios recibieron muchísimos su impulso inicial hacia la santidad y la técnica y ayuda para perseverar hasta el éxito.

El psicólogo americano William James menciona como el descubrimiento más importante de nuestro tiempo el de «que podemos cambiar nuestras vidas con sólo cambiar nuestra actitud mental». Lo único que necesitamos es obrar como si fuéramos a triunfar, como si lo que queremos conseguir fuera ya seguro. «Si así lo hacemos, dice él, ciertamente se verificará». Probablemente James, como educado en el protestantismo, no penetró en el método ignaciano ni en las enseñanzas de la ascética católica donde semejante doctrina se daba prácticamente hace siglos. Pero podemos aceptar esta formulación concisa y, aplicándola a la vida espiritual, diríamos: Concibe una idea clara de la santidad; por la oración diaria, conserva ese ideal en tu mente, en tu corazón y en tu voluntad; obra como si fueras a ser santo, y ciertamente lo serás.

CUARTA PARTE. VIDA ORGANICA, MUSCULOS SANGRE RESPIRACION

VIDA ORGANICA

Estudiados los factores psíquicos de eficiencia y de fatiga en las tres vidas: intelectual, afectiva y volitiva, sólo nos falta explicar los factores somáticos o corporales, o, lo que es lo mismo, cómo la vida orgánica nos puede ayudar en el trabajo mental a tener mayor rendimiento con menor fatiga.

Nos fijamos sobre todo en el influjo

De los Músculos
De la Sangre
Y de la Respiración.

MENS SANA IN CORPORE SANO

Esta ha de ser nuestra consigna, es decir, una mente o psiquis sana, en un cuerpo o soma también sano. Un gran talento con gran voluntad y afectividad realizará poco con excesiva tensión, sangre empobrecida y respiración deficiente y mucho con órganos sanos y de funcionamiento perfecto.

CAPITULO X. MÚSCULOS

Quien no puede gobernar sus músculos es incapaz de atender bien.
(Mandsley)

Tal vez extrañará a algunos el que demos importancia a los músculos para el trabajo mental; para el corporal se comprende que la tengan. Mas sin cierta tensión muscular no podemos entender ni retener ideas.

TENSION MUSCULAR	{ Necesaria para entender y retener Mayor en la atención elaboradora Insuficiente en idiotez, somnolencia Excesiva en prisas, emoción
-----------------------------	--

La tensión requerida para la atención meramente receptora (cuando sólo recibimos ideas sin casi elaborarlas o relacionarlas) es muy pequeña. De ahí la posibilidad de, aflojando un poquito más los músculos, empezar a dormir.

En la atención discursiva, la tensión aumenta.

El idiota, el retrasado mental y el tipo mongoloide reflejan en sus rostros una tensión insuficiente. El que está dormitando, aquel a quien se le cierran los párpados y se le caen la cabeza y los brazos y dedos, aunque quiera atender y retener, apenas atiende ni recuerda nada. Si le preguntamos de repente qué dijimos, sólo nos podría repetir la última palabra o a lo más la última frase. No tuvo suficiente tensión muscular.

Por otra parte, el otro extremo de excesiva tensión es aún más dañoso. Cuando éste existe, la tranquila concentración se hace imposible. En su lugar sobrevienen nerviosismos, prisas y fatiga excesiva; ya que a esta tensión suele acompañar una subestimación del cansancio, o, mejor, un no caer en la cuenta de que nos agotamos.

Esta tensión perniciosa se manifiesta en el rostro y especialmente en los ojos. Por eso hablaremos ante todo de ellos. Pero abarca también el pecho, los músculos de la nuca y los hombros, brazos, piernas y dedos.

Ojos activos y pasivos

Vamos a explicar este punto con más detención por la importancia que tienen los ojos en el trabajo mental y por depender de su mal uso gran parte de los cansancios del cerebro, ya que los ojos absorben del 60 al 80% de la energía cerebral.

VISION ACTIVA	{ Busca el objeto Parpadea poco Nerviosismo Tensión, fijez Cansancio, dolor Hipermetropía
--------------------------	--

Los ojos o visión activa se caracteriza por una actitud mental como de quien busca el objeto o la palabra, sin paz, .con nerviosismo o prisa, como si temiese no encontrarlo o perder tiempo en hacerlo. Como consecuencia hay tensión excesiva en los músculos, los párpados siguen muy abiertos o se cierran con poca frecuencia. Hay rudeza y rigidez en todo el ojo. Consiguientemente, faltará el placer estético aunque estemos ante la belleza, y, por el contrario, habrá hastío, cansancio y hasta dolor de cabeza, y con el transcurso del tiempo, deterioro de la visión. Los ojos del cardenal Mindzenty, después del interrogatorio, son de esto un ejemplo.

Gran parte de los dolores de cabeza vienen de la visión tensa o violenta, como cuando leemos con prisa y nerviosismo o cuando estamos ante un foco potente o una pared o piso intensamente iluminado por el sol, que entonces los ojos se encuentran molestos y tensos.

Cuando los comunistas rusos se dieron cuenta de los efectos agotadores de la visión activa, empezaron a utilizarla como el primer

tormento para rendir a sus víctimas y conseguir de ellas las confesiones más inverosímiles.

Las colocan frente a una luz potente o una pared blanca bien iluminada, prohibiéndoles cerrar los ojos. Pronto la tensión y el dolor de cabeza se hacen intolerables. Al mismo tiempo producen la tensión en los demás músculos, manteniendo a la víctima en pie durante veinte o cuarenta horas seguidas.

Al cardenal Mindzenty lo tuvieron ochenta y siete horas, y al P. Le Grand en China hasta ciento cincuenta horas seguidas. En ese tiempo, por medio de continuos interrogatorios, impiden que repose la mente y por temores y amenazas mantienen a la afectividad sobreexcitada. El resultado es un colapso total o parcial, momentáneo o duradero de la personalidad, que varía desde la locura al automatismo.

Muchos de los casos de miopía o de visión desenfocada se deben también a esta tensión prolongada, y se pueden aliviar y curar con la visión pasiva.

OJOS PASIVOS	{ Reciben el objeto Parpadean normalmente Blandos, movibles Relajados Descanso, placer
-------------------------	---

Visión pasiva. Cuando dejamos con paz que el objeto venga por sí mismo, sin buscarlo nosotros nerviosamente, sin hacer esfuerzos por ver, el ojo está pasivo. Queda blando y moderadamente abierto. Se mueve con espontaneidad. Parpadea con frecuencia: así se limpia, humedece y descansa.

Esta visión no cansa la cabeza ni estropea la vista. Es el requisito indispensable para la observación útil, para el placer estético y para la memoria visual. Es el medio sencillo para descansar del trabajo mental, el prerequisite para aflojar los demás músculos, y de este modo preparar el sueño tranquilo y reparador.

Cómo descansar los ojos y disminuir la tensión

1. Mirar a lo lejos sin fijar la mirada en un objeto.
2. Mover los ojos y parpadear voluntariamente con más frecuencia, hasta que adquiramos la nueva costumbre y lo hagamos inconscientemente con regularidad.
3. Para ello procurar tener los ojos blandos y medio abiertos, sin esfuerzo para mirar.
4. Pasarlos de un objeto grande a otro pequeño, o de uno lejano a otro cercano.
5. Cerrar suavemente los párpados. Si aún se mueven, por nerviosismo o por algún ruido, tranquilizarnos más y convencernos de que no hay nada que mirar, sólo oscuridad mayor y mayor. Sentirnos tranquilos y a gusto. Por este medio se puede vencer la hiperestesia del oído, que tantos insomnios causa. Si cuando estamos casi dormidos algún ruido nos excita o llama la atención, notaremos cierto movimiento en los párpados hacia donde viene el ruido. Pero si en este instante en lugar de fijarnos en el ruido procuramos aflojar más y más los párpados y el globo ocular, el ruido dejará de molestarnos.
6. Tender a levantar suavemente el globo, o figurarnos que lo soltamos y lo dejamos que se hunda por las órbitas o imaginar que la vista está atrás, en el occipucio. Poco a poco se siente como si los ojos se fuesen para atrás. Al abrirlos después los encontraremos más descansados y sin tensión.
7. Masaje alrededor del ojo o en los tímpanos.
8. Palmeando. Sentados cómodamente y cerrados suavemente los ojos, démosles oscuridad tapándolos con las palmas de las manos, pero sin presionar al globo ocular. Apoyar entonces los codos sobre las rodillas inclinando la cintura, y en esa postura aflojar más y más los ojos, el diafragma y los demás músculos,

dándonos cuenta de las luces que se ven aun con los ojos cerrados. Esto es señal de tensión. Tengamos conciencia de la oscuridad que poco a poco va aumentando e invadiéndolo todo (señal de relajación), o pensemos en cosas agradables, o sintamos el aflojamiento muscular. Veinte minutos de este descanso, una o dos veces al día, benefician a los ojos y a todo el organismo, y si es antes de acostarse, nos ayudarán a tener un sueño más reparador.

9. Baños de sol a los ojos cerrados. No los abramos mirando al sol, que nos podría cegar. Pero cerrémoslos suavemente, sin presión, puestos de cara a un sol no muy picante por uno o varios minutos y movamos suavemente la cabeza para que los rayos solares activen toda la esfera ocular. La luz es para los ojos lo que el aire para los pulmones. Sentiremos gran reacción, incluso lagrimeo, pero mantengámoslos relajados. Tal vez notaremos que se amortigua la tensión y disminuye la fotofobia o miedo a la luz y nos ahorraremos el tener que usar gafas negras.
10. Parecida reacción o activación neuromuscular se consigue con baños de agua fría sobre los ojos cerrados, salpicándolos alternativamente unas veinte veces, con el agua fría que cabe en la palma de la mano.
11. Si sentimos nerviosismo, prisas y cansancio en la lectura, tratemos de aflojar más y más los ojos y de enfocar en cada línea una letra o palabra hasta que se nos presente con relieve y como en negrita. Este enfoque central calma el nerviosismo y las prisas.
12. O también descansemos en cada punto mediante una sensación plenamente consciente, v. gr., dándonos cuenta nítida y con paz, de un color, o forma; o sonido.

13. Soltemos los otros músculos del rostro. Ya que todos están trabados y relacionados entre sí, y hay tanta interacción y reflejos entre ellos que la tensión en un músculo o conjunto de ellos impide o dificulta la relajación de los demás. Por eso, aflojemos primeramente la frente y entrecejo, quitando de ellos las arrugas, y segundo los carrillos, las comisuras de los labios y el labio superior tratando de levantarlos suavemente.

Los demás músculos

Quien al leer o escribir tiene contraídos los dedos de manos y pies, arrugada la frente o el entrecejo, o fuertemente apretada la mandíbula, o excesivamente contraídos los brazos y piernas, está gastando más energía de la requerida. Pronto sentirá cansancio. Tal el niño que saca la lengua y mueve nerviosamente los pies en un ejercicio de caligrafía.

El doctor Jacobson⁸ ha logrado medir esta tensión mediante hilos eléctricos finísimos en contacto con los músculos. Estos, cuando están tensos, emiten una ligerísima corriente eléctrica, tanto mayor cuanto más fuerte sea la tensión. El otro extremo del hilo va a un aparato eléctrico, donde esa corriente, ampliada, se convierte en luz que vibra en proporción a la tensión.

Por este medio ha podido observar que para cada proceso mental hay determinados músculos que se ponen tensos. Por ejemplo, aquel que al pensar está como «viendo» las escenas, pone en tensión los músculos de la visión. El que por el contrario las está como «oyendo» o «hablando», utiliza los músculos de la locución, y tiende a mover los labios.

La experiencia con el que sueña es por demás interesante. Conectados esos hilos eléctricos con los músculos de la vista o del habla, y tendida la persona sobre un colchón, le ayuda a ir aflojando esos y los demás músculos de pies y manos. Según lo va consiguiendo, la vibración de la luz en el medidor va siendo menor,

⁸ Edmund Jacobson Relax.

hasta que se extingue. Advertimos entonces que el sujeto, al tener perfecta relajación muscular, se ha dormido.

Vamos a intentar hacerle soñar. Un frasco de esencia descubierto junto a su nariz parece suscitar su subconsciencia, pues la luz empieza a vibrar de nuevo. Le despertamos después de un rato para cerciorarnos de ello, y, en efecto, soñaba que había entrado en una perfumería, etcétera. Apenas comenzó a trabajar mentalmente mientras dormía, comenzaron a ponerse tensos algunos músculos. Quien los tenga todos bien aflojados, descansaría aunque no durmiese. ¿No será éste un medio indirecto excelente para apartar temporalmente fobias, obsesiones o estados deprimentes? Así me lo confesaba una escrupulosa: «Cuando todos los demás medios me faltan, pongo cara boba y logro descansar».

El secreto de la resistencia de algunos en el trabajo mental podrá depender, entre otros factores, de éste, de que tienen menor tensión y desgaste muscular.

Del Presidente de los Estados Unidos, Delano Roosevelt, se dice que con frecuencia durante el día, en ratos perdidos, procuraba aflojar del todo sus músculos, aun tendiéndose sobre un diván o colchón. Esta relajación daba mayor aplomo a su voz y a su personalidad.

Los *lapsus memoriae* o fallas repentinas en evocar algo familiar, pudieran tener su origen fisiológico en una inesperada tensión de los músculos de la visión o locución causada por el ansia de recordar el dato o por el temor de su olvido. Esta tensión, muy diferente de la requerida por las imágenes visuales o auditivas que queremos suscitar, haría imposible la reproducción de aquellas tensiones, y por lo tanto, también, sin ellas, la evocación del dato o de la imagen.

De ahí que la mejor manera de recordar consiste en quitar el excesivo deseo o temor que causa la tensión y dejar así que el recuerdo venga con naturalidad, procurando únicamente reproducir circunstancias afines.

Cómo relajar los demás músculos. Ante todo cuando en el organismo hay falta de calcio, de vitaminas del grupo B, sobre todo B6 y de vitamina D, hay que remediar lo deficiente de la dieta, pues

este defecto tiende a producir tensión nerviosa y muscular.

El calcio por lo menos de un gramo diario nos permite la máxima tranquilidad nerviosa. Lo adquiriremos por tabletas de calcio, y de modo natural tomando queso cada día o leche integral abundante. Y como los ácidos disuelven el calcio, éste pasará a la sangre con más rapidez y plenitud si lo acompañamos con leches «agrias» como el yogourt, que tiene abundante ácido lácteo. Una cucharada de melaza negra nos dará tanto como medio vaso de leche. Pero para asimilarlo bien necesitamos vitamina D, la que se obtiene de algunos peces y sobre todo del aceite de hígado de bacalao. También la luz solar forma en la piel vitamina D⁹.

La vitamina B6 parece ser un buen sedante del sistema nervioso. Se encuentra sobre todo en el germen de trigo, levadura de cerveza, melaza negra y en el hígado. Las personas tensas, nerviosas y con propensión al insomnio deberían habituarse a estos alimentos.

Cuando existe alguna desviación en la columna o en algunas de sus vértebras, lo cual es frecuentísimo, o por desnivel en las piernas, o por accidentes o caídas, o por meras posturas antinaturales, habrá que corregir este desnivel con zapatos acomodados, y esa desviación con la ayuda de un experto fisioterapeuta o especialista ortopédico, o con gimnasia acomodada bajo la vigilancia de los entendidos, máxime si hubiera que corregir tensiones o desviaciones en la cintura y en la región lumbar.

Quitada esta causa profunda, el sistema del doctor Jacobson puede ayudar a reducir las otras tensiones.

1. Acostados y cerrados suavemente los párpados, pongamos en tensión máxima, v. gr., el brazo derecho, levantándolo, doblándolo y cerrando el puño. Sintamos por uno o más minutos esa tensión en los dedos, manos, antebrazo y brazo.
2. Aflojemos un poco, y notemos la nueva tensión por otro minuto.

⁹ "La dieta lo hace todo" del Dr. Hauser.

3. Dejémosle caer como muerto, soltándolo cuanto podamos sin tener en él ninguna actividad ni movimiento. Sintámoslo cada vez más pesado e independiente de nosotros: que no lo sostenemos en ninguna de sus partes.
4. Sigamos así distendidos por una hora si estamos tranquilos y sin nerviosismo: sólo por media hora si nos sentimos nerviosos.
5. Otro día hagamos lo mismo con el otro brazo, y así con una pierna y con la otra.

Pero siempre con naturalidad, sin hacernos violencia por estar quietos; con los ojos cerrados y las órbitas como vacías de ellos; con la lengua descansando suavemente sobre los dientes inferiores, y la mandíbula suelta; con el cuello sin sostener el peso de la cabeza.

Otro método de relajar brazos y piernas. Queremos tenerlos tan flexibles y sueltos como si apenas tuvieran conexión con el tronco. Sírvannos de modelo nuestras manos o muñecas tan flexibles por el continuo uso. Agitemos las manos para comprobarlo.

Hagamos girar el brazo, primero en el codo y luego en el hombro. Más tarde moveremos los pies como lo hicimos con las manos. ¿Verdad que están duros? Cuando consigamos en ellos y en sus dedos parecida soltura a la de las manos, tendremos perfecta relajación. Agitemos las piernas con algo de movimiento giratorio para tener esa soltura en las rodillas.

Y ahora, a descansar para conservar la relajación adquirida, para tener una respiración tranquila y tratar de descubrir nuestro ritmo respiratorio, como indicaremos en el capítulo XII.

El estudio requiere movilidad Si para concentrarse como decíamos arriba necesitas cierta tensión muscular consecuente a la activación nerviosa, pronto también aparecerá la necesidad de darles alguna expresión o salida mediante el movimiento (liberación kinética). Si, además tenías temor de no entender o de no aprender, o temor de que te vas a cansar y agotar, entonces la tensión es más profunda y el nerviosismo aumenta. Desprecia esos temores, quítales importancia y, entretanto que los anulas, da salida a ese nerviosismo con algún movimiento o trabajo manual casi automático que al absorber el

exceso de tu atención consciente te deja la suficiente para seguir sin tensión la conferencia.

El pensamiento, según Mira y López, tiene un substrato motor. De ahí la tendencia en clases o conferencias a dejar papeles llenos de figuras o dibujos. Tal actividad de movimiento aumenta con la fatiga y parece confirmar la teoría motriz de la conciencia. Por eso es bueno estudiar donde haya libertad de movimiento, o hacerlo a veces paseando. Por eso también es recomendable el tomar notas o sacar esquemas al estudiar o atender a una disertación.

CAPÍTULO XI. SANGRE SANA

SANGRE Sana
 Movida
 Abundante en el cerebro

Decíamos al tratar de la atención que en toda concentración sería la sangre afluye más abundante al cerebro. Ella es la que lleva las sustancias alimenticias que han de sostener a las células cerebrales en su trabajo mental y la que mediante el oxígeno quema los residuos o deshechos del trabajo, o los arrastra para ser eliminados.

De donde se sigue que la fatiga sobrevendrá más pronto:

- a) Si la sangre no es sana y rica con esos elementos nutritivos,
- b) o si en su circulación encontró obstáculo para entrar abundante en el cerebro,
- c) o si no entró con la abundancia requerida, pues entonces las células cerebrales están gastándose sin reponerse suficientemente.

SANGRE: a) sana, b) movida, c) abundante en el cerebro.

A) No será sana y vigorizante la sangre del que se entrega a excesos sexuales o alcohólicos, la del que tiene mala o difícil digestión, v. gr., por exceso de grasas y frituras; la del que lleva una dieta poco equilibrada.

Desarrollemos este último punto:

1.º Una dieta deficiente en vitaminas del grupo B suele disminuir la producción de energía proveniente de los azúcares, lo que aumenta la

fatigabilidad y entorpece la atención. Para remediarlo procura tomar diariamente media taza de germen de trigo y mezcla con el jugo de frutas una cucharada de levadura de cerveza. Pronto notarás la diferencia y querrás seguir con este régimen toda tu vida.

Si tu sangre tiene poca hemoglobina o menos de 5.000.000 de glóbulos rojos por cm³ tampoco llevará a las células abundante cantidad de oxígeno para producir energía y tu fatiga tenderá a perdurar. Añade hierro y cobre a tu dieta y más calcio y vitamina B6, tomando melaza negra, rica en esas sustancias. El azúcar refinado las pierde.

2.º La irritabilidad y la tensión nerviosa aumentan cuando la sangre lleva menos azúcares. Esto suele acontecer cuando las comidas son excesivamente espaciadas. En algunos seminarios, al añadir una pequeña merienda entre las comidas, a media mañana y a la tarde, descendió en un 80% el nerviosismo y la fatiga mental de los estudiantes. Muchos confesaron que trabajaban desde entonces con mucha más lucidez y rendimiento. Estas meriendas u «onces» (como las llaman en Colombia) para conseguir fuerzas inmediatas deben consistir en frutas o jugos de frutas que casi sin digerirse nos sueltan sus azúcares. Para que la energía dure varias horas será bueno tomar plátanos, pan integral o alimentos que contengan almidón, los cuales, al digerirse lentamente, nos van dando poco a poco el azúcar generador de energía.

B) Lo que retarda la normal distribución de la sangre al cerebro pueden ser las tensiones musculares localizadas en cualquier parte del cuerpo, sobre todo en el cuello. Esto es frecuente en personas de vida sedentaria por la postura antinatural, forzada y prolongada en que mantienen la cabeza.

Para evitarla o corregirla les ayudarán los siguientes ejercicios gimnásticos:

1.º Lento movimiento de cabeza a izquierda o derecha, varias veces, o dejándola caer hacia adelante y hacia atrás.

2.º Movimiento giratorio medio, inclinando un poco la cabeza.

3.º Movimiento giratorio completo, inclinándola lo más posible:

a) Deja caer la cabeza hasta que la barbilla toque el pecho mientras echas todo el aire.

b) Al comenzar la inspiración del aire inicia un movimiento giratorio lento de la cabeza hacia la derecha, echándola hacia atrás cuanto puedas.

c) Completa el círculo hacia la izquierda mientras arrojas todo el aire y al terminar levanta la cabeza, inspirando de nuevo.

d) Repite el movimiento en sentido inverso.

Apenas se han practicado estos ejercicios por unos minutos, cuando ya se siente alivio en la cabeza.

C) No entrará sangre abundante al cerebro cuando ella tiene que concentrarse en otros miembros para activar otras funciones vitales; por ejemplo, durante la digestión penosa, en que la sangre se acumula en el estómago e intestinos. Si después de una comida sustanciosa queremos hacer un trabajo mental serio, sucederá una de estas dos cosas: o la sangre afluye al cerebro, privando al estómago de la abundancia que necesitaría (con lo cual se perturba o retarda la digestión), o bien el estómago sigue bien atendido, pero el cerebro queda insuficientemente irrigado, con lo que se cansa más rápidamente.

Por algo nos repite la sabiduría popular: «Después de comer ni un sobrescrito leer».

Por eso, también inmediatamente después de un trabajo muscular agotador, es obvio que el cerebro sienta pronto cansancio, pues la sangre se concentró en otros órganos, y todo el cuerpo, incluso la cabeza, quedaron debilitados.

RESUMEN

El cerebro sin sangre sana y abundante	{ Se cansa y agota No se eliminan sus escorias No se alimentan y rehacen sus células
Sangre sana	{ Sin excesos sexuales o alcohólicos Con digestión sin toxinas Con suficientes vitaminas
Sangre movida	{ La retardan las tensiones musculares La tensión en la nuca Remedio: gimnasia del cuello
Sangre abundante	{ No en digestión penosa No en trabajo muscular agotador

CAPITULO XII. RESPIRACIÓN

Sin comer ni alimentarnos el trabajo mental' a las pocas horas se dificulta, a los pocos días se hace imposible, y prolongados éstos, la vida se extingue poco a poco. Sin la respiración, que nos trae el alimento más necesario, ni minutos podemos pasar. Si en lugar de comer demasiado, causa de tantas enfermedades, respirásemos mejor, cuánta mayor salud y eficiencia tendríamos. Respiramos unas 15 veces por minuto, 900 por hora, 21.000 por día.

Respiración completa

La respiración completa debe ser abdominal, torácica, costal, clavicular. La expansión, que ha de ser hacia adelante y hacia atrás, debe iniciarse más abajo del ombligo. Se va sintiendo por la baja espalda llenándola toda. Llena también el pecho, que estará suavemente erguido. Llega hasta los hombros, que se mantendrán bajos y echados hacia atrás.

Procede rítmicamente, en tres tiempos: inspiración, respiración y descanso. Este descanso, más que interrumpir conscientemente la respiración, es un mantenerse en actitud pasiva de dejar salir el aire aún más hasta que el mismo organismo nos impele a inspirar de nuevo. Tenemos la impresión que no respiramos, pero probablemente sigue saliendo aire viciado. La respiración es automática o espontánea y suele ser buena de no encontrar impedimentos de tensiones o emociones.

Efectos de la buena respiración. Importante en sí misma, lo es más por estar tan íntimamente relacionada con la sangre, y por ella con el corazón, hígado, intestinos, etc. Ningún otro hábito en la vida paga tan altos dividendos ni lo hace tan pronto como la buena respiración. Se ha calculado científicamente que nuestra vida media sería de 120 años si tuviéramos habitualmente esa respiración rítmica y completa. '

Un joven débil, enfermizo, hospitalizado como candidato a tuberculoso, no acusó lesión alguna en los exámenes clínicos, pero sí respiración defectuosa y tensión en los hombros, levantados nerviosamente e inclinados hacia adelante. Le recomendaron: 1.º la postura correcta de bajar los hombros y echarlos hacia atrás sin violencia, tendiendo a juntar los omóplatos, con lo cual espontáneamente el pecho se levanta y el bajo vientre entra; 2.º que tratase de abrir bien las narices ensanchando las aletas nasales (sintiendo arriba, entre los

dos ojos, el aire que entra) y manteniéndolas bien abiertas en la espiración. Cuando 30 años después volvieron a encontrarse enfermo y médico, éste quedó admirado al ver la robustez de aquel hombre de 50 años, que antaño parecía una piltrafa de vida, y se consoló grandemente al saber que la medicina que le salvó y fortaleció y mantuvo tantos años sin enfermedades notables, fue la perfecta respiración adquirida por aquella postura y ejercicio por él recomendados.

Ventajas para el trabajo mental

Por la respiración completa, la sangre enriquecida con el oxígeno del aire además de los elementos de la nutrición llega a la intimidad de los tejidos y a todas las células del cerebro y les da la energía suficiente para las actividades cerebrales y para rehacer los desgastes de sus células. De ahí ese despejársenos la cabeza cuando salimos de una habitación cerrada a respirar aire puro, o cuando mediante un ejercicio gimnástico hemos activado la respiración.

Los efectos de la buena respiración sobre la concentración son innegables. Sin ella hay un estado latente de nerviosismo y tensión, que a los pocos minutos se traduce en inquietud corporal y mental con afán de ir aprisa y terminar. Muchos cansancios de cabeza producidos por este nerviosismo se curarían enseñando a respirar bien mediante la

relajación completa. Los orientales parecen equiparar meditación o concentración perfecta con perfecta respiración.

Sin buena respiración tampoco habrá verdadera alegría ni serenidad. La falta de oxígeno produce un estado latente de tristeza y angustia que se alivia con la respiración profunda.

La euforia, agilidad de movimiento y alegría que se experimenta al iniciar un paseo o excursión matinal, se explicarían, sin mencionar las causas psíquicas, por el oxígeno más abundante que el aire puro y la mejor respiración nos proporcionan.

Respiración incompleta. Con ser una función tan necesaria, son pocas las personas que de ella sacan todo el partido posible, pues las de vida sedentaria, o las que se agitan febrilmente, las preocupadas, tristes y deprimidas, apenas respiran una mitad o un tercio de su capacidad normal. El ejercicio corporal se hace necesario en la respiración defectuosa, para quitar el estorbo de la tensión.

Cuando andamos con los omóplatos muy separados, hundimos el pecho y con ello disminuimos la capacidad del tórax. Como consecuencia, entrará menos aire en los pulmones, y la sangre, insuficientemente oxigenada, llevará menos oxígeno a las células. Estas, privadas o no bien provistas de un alimento tan necesario para la producción de energías y para la reparación del desgaste, se resentirán o trabajarán perezosamente. En cambio, cuando acercamos ambos omóplatos aumentamos la capacidad respiratoria, ampliamos el diámetro anteroposterior del tórax, hacemos que entre más aire en los pulmones, y el diafragma funciona mejor, y amplía la respiración abdominal. Con esto la sangre quedará mucho más oxigenada.

Causas de la respiración insuficiente. Suele ésta radicar:

1) en las emociones y prisas que tienden a acortar la respiración abdominal, estorbando la libre expansión del diafragma, o que contraen y estrechan las aletas nasales. Un telegrama o telefonazo nos trae la noticia de la muerte repentina de un ser querido. El choque emocional embarga y entorpece nuestro pensamiento, nos corta la respiración o la perturba. Calmada la primera tensión del pecho, la respiración sigue encogida, insuficiente y sin ritmo, hasta que

finalmente el mismo organismo nos impele a lanzar un profundo suspiro que nos alivia; el alivio del aflojamiento total de los músculos. Pero al quedar por un momento sin oxígeno tras el suspiro, nos sentimos deprimidos y con sentimiento de tristeza. Hasta que, segundos después, los pulmones exigen aire y se ensanchan para dejarlo entrar y llenar todo el pecho y hasta la baja espalda. Con esta profunda inspiración nos sentiremos reanimados y con la mente serena para pensar en lo que tenemos que hacer.

Al tratar del control de la ira damos también este medio: de respirar hondo dos veces antes de contestar. Esta profunda respiración nos pone orgánicamente en estado de alegría y de lucidez mental que contrarresta la tristeza y turbación que nos vienen por la ira; la cual, por otra parte, se debilita, al carecer de este apoyo orgánico, que la respiración, corta y rápida le daba.

2) La segunda causa de la respiración defectuosa está en la tensión persistente de los músculos intercostales y de los hombros y omóplatos que impiden la normal dilatación del pecho y de los pulmones por delante y por detrás y hacia arriba; y por el contrario, en la falta de elasticidad de los del vientre que no tienen fuerza para retenerlo; éste tiende a salir cuando el pecho se encoge, e impide de este modo la buena respiración abdominal. La vida sedentaria, con poco ejercicio de cintura, brazos y piernas, y con posturas antinaturales y violentas prolongadas por horas y días, hace que unos músculos estén hipertensos y otros sin suficiente uso.

3) Influye también mucho en esta respiración insuficiente la tensión de las fosas nasales y en la garganta, estrechadas por la emoción o por la mala emisión de la voz. Si la primera ventana por donde ha de entrar el aire se abre a medias, sólo a medias se abrirá la segunda de la garganta y sólo a medias se llenarán los pulmones y, por lo tanto, tampoco los músculos que los gobiernan se ensancharán y contraerán a plenitud; pues el organismo tiende a no gastar más energías que las necesarias. Junto con esta tensión suele ir la de las mandíbulas fuertemente cerradas, los pómulos y labios caídos con las comisuras hacia abajo, y la lengua como encogida hacia adentro.

La insuficiente respiración por tensión en la nariz puede ser también causa de la sinusitis y de la excesiva propensión al resfriado,

o por lo menos les prepara el terreno. Por el contrario, estas molestias suelen curarse o aliviarse rápidamente ante una respiración más activa, cuando ensanchamos las aletas nasales y las mantenemos bien abiertas en la respiración.

A conseguir esto ayudará:

1.º Tapar una fosa nasal para inspirar por la otra más activamente y luego, tapando esta segunda, exhalar por la primera. Hagamos esto alternando varias veces al día:

2.º Si hay tensión habitual en esa región, activar la circulación en ella mediante el masaje con el dedo siguiendo desde la base de la nariz por el hueso de la mejilla hasta el ojo y por abajo de este hueso hasta la oreja.

3.º Si durante el día o al despertar nos encontramos con una nariz cerrada o tupida, activemos la circulación en el dedo gordo del pie opuesto, mediante masaje en él y ea la parte que le une al segundo. O mejor, activémosla en todo el pie al acostarnos y levantarnos. Los chinos debieron conocer hace siglos esta relación de los dedos del pie con la nariz. Uno de sus refranes dice: «El hombre enfermo respira por la nariz, el sano con el dedo gordo del pie».

Ritmo respiratorio

Damos este nombre a los tres tiempos de inspirar, espirar y descansar en que se realiza esta función, o más especialmente al tercer tiempo del reposo. Sin esta pausa nos agotaríamos, como se agota el corazón si se la quitamos o perturbamos, como se agota cualquier otro músculo si entre una y otra tensión no hay un descanso, un momento de relajación.

Buscar nuestro ritmo respiratorio consistirá en dejar el organismo tan libre de tensiones psíquicas y somáticas, que espontáneamente encuentre la duración del tiempo de reposo.

Para eso acostémonos cómodamente; soltemos del todo nuestros músculos; inspiremos activamente, pero sin violencia, por nuestras fosas nasales bien ensanchadas; mediante un suave suspiro soltemos el aire, y no tengamos prisa por tomarlo de nuevo voluntariamente. Dejemos que los mismos pulmones se dilaten y lo absorban cuando lo necesiten. No temamos que ese tiempo se prolongue demasiado. Los instantes que corren desde que inspiramos hasta que iniciamos la nueva inspiración constituyen el tiempo precioso del descanso respiratorio y de una más completa relajación muscular. Probablemente aún sale aire viciado. Si ese tiempo se prolonga sin pretenderlo nosotros reflejamente, sino porque hemos quitado los obstáculos de tensión y prisas, entonces tendremos mucha mejor salud, relajación muscular, descanso y resistencia emocional.

En la guerra se comprobó que aquellos soldados que tenían un ritmo respiratorio más prolongado resistieron impávidos ante escenas de horror que quebrantaron psíquicamente a otros.

Remedios de la mala respiración

¿Ejercicios respiratorios? Propiamente no; a no ser bajo la dirección de un experto. Por la razón indicada arriba. Esta función automática cuando tratamos de hacerla consciente se perturba. Muchos han enfermado o empeorado con ellos al hacerlos sin la debida dirección. Sin embargo para destruir el hábito de insuficiente respiración será conveniente ejercitarse por algún tiempo en respirar más profundamente, pero sin violencia, varias veces y en especial después de una prolongada atención.

Nuestro empeño consistirá en quitar obstáculos:

1) Obstáculos psíquicos: la excesiva y persistente emoción, agitación, nerviosismo o prisa indebida.

2) Obstáculos somáticos: la tensión e impedimento ante todo en la garganta o nariz. Si mantenemos bien abiertas las aletas nasales al inspirar y al espirar, pronto sentiremos el efecto en el resto del organismo y en una mejor emisión de la voz. Muchos cantantes, oradores y profesionales de la voz que experimentan excesivo cansancio al hablar o cantar encontrarán aquí tal vez el origen de su mal y el comienzo de su remedio.

Soltamos las mandíbulas apretadas; dejemos que caiga suavemente la inferior. Soltémoslas más y más. Abramos bien la boca, como si fuésemos a introducir una manzana. Conservémosla así abierta y ensanchemos más la garganta hasta que se produzca el bostezo. Este no es señal de aburrimiento sino remedio de la tensión y fatiga. Con él conseguiremos mayor relajación muscular y mejor circulación en la cabeza. El bostezo plancha las arrugas del rostro, estimula el diafragma y nos ayuda a respirar mejor y a cantar y hablar bien. En el bostezo tenemos la respiración completa. Sentimos que el aire ensancha los pulmones por arriba y por abajo, y notamos la presión en el abdomen hacia la pelvis, en la espalda hasta su parte más baja y en los hombros. Al exhalar el aire, los grupos de músculos afectados por la respiración se aflojan. Pero si nuestra respiración ha sido insuficiente, estos músculos no pueden aflojarse suficientemente y en ellos se va fijando la tensión. La respiración defectuosa afecta primero a los músculos de hombros y espaldas, que van perdiendo su flexibilidad y haciéndose duros como acero.

Hagamos, pues, un pequeño esfuerzo para ensanchar las aletas nasales, sobre todo su parte superior, y para mantenerlas ensanchadas no sólo al tomar el aire sino también al utilizarlo. Si se nos permite una expresión gráfica, pongamos la nariz «como de conejo».

La respiración es importantísima en todo ejercicio corporal. Si inspiramos al iniciar el movimiento, v. gr., de levantar un brazo o de subir un peldaño, el movimiento se hace, como espontáneo, sin ningún esfuerzo. Si hacemos el ejercicio sin aire, nos cuesta mucho más.

Para subir una escalera sin fatiga inspiremos activamente en los dos o tres primeros peldaños y espiremos en los otros dos, y así sucesivamente. Si antes llegábamos sin aliento, notaremos en seguida la diferencia.

Al comenzar los ejercicios de relajación sentiremos que el movimiento de expansión al respirar comienza tal vez más arriba del estómago. Cuanto más aflojamos los músculos y más perfeccionamos la respiración, más bajo es el punto inicial. Al adquirir la respiración completa, veremos que el abdomen se ensancha por la región ilíaca y la pelvis.

En todo ejercicio gimnástico hay que tener en cuenta el ritmo respiratorio y dar esta pequeña pausa entre uno y otro movimiento. Pero como esta pausa no es igual para todos, de ahí que la gimnasia ideal sería no la que se hace en común, sino la acomodada a cada uno.

RESUMEN PRACTICO

RESPIRACION COMPLETA {
Abdominal-inicia ombligo
Costal. Torácica
Clavicular
Ritmica

EFFECTOS {
Vida - Salud - Alegría
Concentración facilitada
Resistencia emocional
Control de ira, temor

RESPIRACION INCOMPLETA

CAUSAS IMPEDIMENTOS {
Emoción {
Temor, Ira
Agitación, Prisa
Ejercicio insuficiente {
Vida sedentaria
Postura antinatural
Tensión en rostro {
Aletas nasales estrechadas
Mandibulas apretadas
Lengua encogida
Labios y pómulos caidos
Tensión en tronco {
Músculos intercostales duros
Pecho encogido y vientre salido
Diafragma tenso

REMEDIOS {
Ejercicios respiratorios - No sin dirección
Quitar obstáculos {
Psíquicos - Control emocional
Somáticos - Tensiones
Positivamente- Buscar mi ritmo y seguirlo

**QUINTA PARTE. RESUMEN PRÁCTICO.
HÁBITO - FATIGA**

CAPITULO XIII. HÁBITO

FACILITAR LA EFICIENCIA POR LOS BUENOS HABITOS

Sabes ya cómo obtener el rendimiento máximo de tu vida intelectual, afectiva, volitiva y orgánica. Pero tal vez te parezca complicado y casi imposible recordar tantas normas prácticas: reglas para atender, para asociar y clasificar lo entendido, para grabarla y recordarlo; reglas para suscitar el interés y entusiasmo, y para hacer actos eficaces de voluntad.

Sería ciertamente exigir demasiado a tus recursos psíquicos si para cada una de estas actividades tuvieras que recordar lo que tienes que hacer y los medios que poner en práctica. Más difícil aún si para conseguir una respiración completa tuvieses que estar atento a tan minuciosos detalles como hemos explicado arriba.

Por fortuna, el hábito nos viene a solucionar todo esto. Una acción bien hecha, por ejemplo respirar bien u orar con atención, produce una facilidad y agrado mayor en su repetición y deja una tendencia o atractivo a ejecutarla de nuevo. Por el primer ensayo se formó una disposición. Los actos subsiguientes la aumentan y consolidan.

Nuestro mundo psíquico y orgánico se parece a una selva virgen y nuestros pensamientos y actos son obreros que en ella abren un camino. Cuando uno ha pasado por allí ya le es más fácil pasar otra vez. Así pues, para conseguir la mayor eficiencia en nuestras facultades empezamos por abrir el sendero por medio de actos ejecutados con la mayor perfección posible. Ensanchémoslo y afiancémoslo por nuevos y más perfectos actos, y pronto, casi sin darnos cuenta, nos hallaremos concentrados al estudiar u orar, nos sentiremos con creciente interés y entusiasmo y con fuerza y constancia de voluntad, y apenas nos reconoceremos al experimentar la euforia que una perfecta respiración y relajación nos dejan.

Los hábitos ya formados sólo necesitan ponerse en movimiento por la voluntad. Son como el motor que, echado a andar, sigue

funcionando sin que te ocupes de él. Los hábitos también te llevarán al término deseado sin que tengas que ocuparte de su funcionamiento.

La formación de hábitos orgánicos implica la abertura o acondicionamiento de nuevas vías o reacciones en los nervios y músculos y luego su ensanchamiento y consolidación que harán más espontáneas las transmisiones nerviosas y los movimientos de tu cuerpo. Por ejemplo: cuando tu natural capacidad de respirar adquirió, por repetidas respiraciones perfectas, un funcionamiento completo y rítmico, te has asegurado mejor salud y eficiencia para el futuro. Has conseguido el hábito de buena respiración. La costumbre de decidir tras una buena deliberación y de ejecutar prontamente te dará carácter y energía de voluntad. La ecuanimidad te vendrá por el control habitual de tus emociones. Tu talento y memoria se acrecentarán por los hábitos de atender y reflexionar.

Memoria y hábito resultan ser casi la misma cosa. Una memoria tan frecuentemente utilizada que ya no requiere esfuerzo puede llamarse hábito. Cuando obramos en virtud del hábito pensamos en el acto presente sin darnos cuenta de que estamos actuando en virtud del pasado aprendizaje. Al acordarnos, volvemos conscientemente al pasado.

Podemos pues definir el hábito como una habilidad adquirida de obrar con facilidad. Hubo tiempo en que no sabías leer, ni escribir, ni andar, ni conducir auto. Si ahora lo haces con naturalidad es porque lo aprendiste con actos repetidos.

UTILIDAD DE LOS HABITOS

El hábito es utilísimo para la eficiencia personal:

1.º *Multiplifica las posibilidades*

Sin el hábito tendrías que atender a todos los detalles de cada acto orgánico (como caminar) o psíquico (como hablar y escribir); tendrías que pensar en los sucesivos movimientos y vigilar su ejecución como

lo hiciste cuando niño. Quedarías rendido en pocas horas. No te restarían energías ni tiempo para los muchísimos actos que realizas a diario. La costumbre adquirida te lo simplifica todo. Ahora basta que quieras caminar o hablar para que los movimientos se sucedan con normalidad, dejándote la mente libre para ocuparte de otras cosas.

2.º Da facilidad

No sólo porque te ahorra el tener que atender a minuciosos detalles y movimientos, sino también porque con la repetición de los actos el organismo queda mejor dispuesto. Se abren como nuevos cauces en el sistema nervioso y se establecen nuevos contactos y los músculos se fortalecen y adaptan al nuevo movimiento. La cuidadosa atención, casi meticulosidad, con que escribías tu 1.ª página a máquina, o los primeros balbuceos al estudiar una lengua extranjera se han convertido en graciosa soltura y naturalidad cuando creaste el hábito. Las palabras te vienen con espontaneidad y casi sin reflexionar. Lo mismo pasa con las virtudes que son hábitos morales. Los santos son hombres como nosotros, pero que adquieren los hábitos de todas las virtudes.

3.º Aumenta la habilidad y perfección

Tras algunos o muchos ensayos, tu manera de pensar o escribir, tu habilidad oratoria o poética, tu fuerza de voluntad se robustecen. Lo haces cada vez mejor. San Luis Gonzaga, adquirió el hábito de concentrarse en la meditación, porque se propuso empezar de nuevo cada vez que se distrajese.

4.º El hábito bueno da placer y alegría

Si has conseguido la costumbre de respirar bien, de querer eficazmente, de concentrarse en tus estudios, hallarás gozo al ejecutar con facilidad esos actos y esa alegría te dará nuevo deseo de actuar.

De esta manera el hábito bueno o malo llega a ser una fuerza dominante para el bien o para el mal.

COMO FORMAR BUENOS HABITOS

A cantar se aprende cantando: es decir, se requiere la voz y su ejercicio. Para adquirir energía y constancia se necesita ante todo la voluntad (que todos poseemos) y su ejercicio por repetidas y bien deliberadas decisiones. Del mismo modo, el aprender algo pronto y bien depende de la facultad, el entendimiento, y de su recta utilización por la atención concentrada.

No se necesita motivación consciente para los hábitos adquiridos en la infancia o inducidos por necesidades fisiológicas o por el ambiente familiar o social. Sin embargo para los propiamente psíquicos y educativos, necesitamos motivarlos, y cuanto mayores y más duraderos sean los motivos por los que procedemos, más duradero será también el hábito. De ahí que a veces un solo acto muy intenso y perfectamente ejecutado puede formar un hábito: como quien aprende la lección con sólo una lectura muy atenta, o como quien se vuelve valiente y decidido por un acto heroico.

Pero de ordinario el primer acto sólo produce cierta disposición hacia la habilidad o virtud. Por la repetición se va estabilizando y llega a ser hábito. Pero éste no es mero producto de repeticiones, sino que cada acto vence alguna inercia y supera algún obstáculo, y así viene a darnos facilidad, rapidez y perfección.

¿Se tarda mucho en formar un hábito?

Depende naturalmente de lo que hay que aprender, si es sencillo o complicado; depende de la edad de la persona, de su disposición corporal o mental y sobre todo depende de la diligencia con que se ejercita.

1) Parece que a los 25 años llega el hombre a su máxima capacidad de aprender; capacidad que iría ciertamente declinando con el pasar de

los tiempos. Pero esta deficiencia no se ha de atribuir tanto a la edad cuanto a las disposiciones y actitudes que la edad induce, como decaimiento en el interés y entusiasmo, modos de reaccionar desfavorables, etc.

2) La exactitud y rapidez con que se ejecutan los actos corporales o mentales tienen gran influencia en la rápida estabilización del hábito. Con cuanta mayor concentración actuemos, cuanta mayor intensidad haya en el sentimiento y mayor energía en la voluntad, mayor será la huella que quede en nosotros. En un bosque o sembrado las pisadas de un niño poco rastro dejan, pero los pasos de un adulto quedarán más impresos.

Aquí, como en ascética, podemos afirmar que más vale un acto intenso que mil remisos. Una sola acción pecaminosa cometida con toda deliberación y saboreada con pleno deleite puede dejar tal inclinación al vicio que haga muy dificultosa la virtud contraria. Una decisión enérgica y prontamente ejecutada nos hace sentir nuestra fuerza de voluntad nos da mayor confianza en nosotros y mayor inclinación a decidir. Del mismo modo, un estudio con atención abre el sendero a nuevas concentraciones agradables y provechosas. Un acto intenso y sentido de amor al prójimo por Dios, deja profunda alegría al notar la satisfacción del hermano y la del Creador, y abre el camino a la virtud de la caridad. Una oración recogida en que se sienta a Dios puede darnos tal gozo sobrenatural y tendencia a repetirla, que se forme rápidamente. el hábito. Es lo que les pasó a mis Cruzados Eucarísticos en China (página 35).

Cuatro consejos para acelerar la formación del hábito

Para la rápida formación de hábitos morales, William James recomienda:

- 1.º Lanzarse de lleno.
- 2.º No admitir excepciones.
- 3.º Actuar inmediatamente.

4.º Mantenerse entrenado en el esfuerzo.

1.º) Lánzate con decisión total o, lo que es lo mismo, quiérello sinceramente. Así respondía un santo a un novicio que le preguntaba: «¿Cuál es el mejor medio para llegar a la santidad?» —«Quererlo de veras». Esto significa:

- a) Que acumules cuantas asociaciones y circunstancias te ayuden a reforzar los motivos. Mira la paz, la honra, la felicidad que alcanzarás en esta vida y en la otra; el bien del prójimo, la gloria de Dios, etc.
- b) Que fomentes pensamientos, sentimientos y actitudes favorables y alentadoras.
- c) Que busques cuantas ayudas pueden facilitar tu decisión: un buen amigo, un director espiritual.
- d) Que hagas imposible o difícil lo contrario por compromisos públicos o privados.

De aquí les viene a los votos religiosos su gran fuerza psicológica. El capitán Loyola se lanzó a la santidad con decisión enérgica propia de su espíritu noble y caballeresco. Rompió totalmente con su pasado mundano, a pesar de la oposición de su familia. Acumuló ideas favorables y reforzó los motivos hacia su nuevo ideal por medio de lecturas y de muchas horas de meditación. Combatió el pesimismo y el desaliento, y fomentó una gran confianza en Dios.

El lanzarte de este modo te dará:

- a) una trascendencia más sentida a tus actos y con ello mayor entusiasmo y alegría.
- b) Mayor probabilidad de que venzas la tentación contraria o de que la alejes, y en el entretanto...
- c) El hábito se habrá estabilizado y el peligro habrá desaparecido. Ser vencedor al principio es el mejor paso hacia la victoria final.

2.º No admitas excepción de ningún género. No pierdas una batalla antes de haber arraigado el hábito bueno. Este se encuentra en un platillo de la balanza y el malo en el otro. Cuando el uno sube, baja el

otro. Son fuerzas antagónicas. Si consientes que el malo venza una vez (el alcohólico que se permite una sola copa), habrás destruido los efectos de muchas victorias. Procura el éxito desde un principio, pues esto aumentará tu optimismo y valor. En cambio, el fracaso hace difíciles nuevos intentos.

3.º) Obra inmediatamente. Aprovecha cualquier ocasión para llevar a la práctica tu decisión. La nueva disposición que tratas de arraigar en ti no durará mucho si tu querer fue frío, o sólo intelectual. Hay que darle la fuerza y el calor de la emoción. La inclinación racional de la voluntad es como la palanca. El punto de apoyo te lo dará la decisión enardecida por la emoción. Esta alinea y pone en actividad pensamientos, nervios, músculos y hormonas en la dirección deseada y dará más fuerza motora a tus actos. Con tal palanca (querer racional) y tal punto de apoyo (ardor emocional) puedes cambiar tu vida y el mundo.

4.º) Consérvate entrenado. Mantén vivo el poder del esfuerzo. La costumbre de querer eficazmente se arraigará en ti en proporción a la trascendencia, repetición, motivación, calor y energía de tus actos. Tienes que mantenerla siempre viva, practicando cada día algún ejercicio de querer de veras, o de vencimiento propio aunque sea sólo por entrenamiento.

El examen particular de san Ignacio para desarraigar un vicio o hábito malo y para plantar uno bueno o una virtud, utiliza estos medios y otras ayudas psicoespirituales. De ahí su extraordinaria eficacia confirmada con cuatro siglos de experiencia.

CAPITULO XIV. FATIGA

Hasta aquí en los capítulos precedentes hemos enfocado preferentemente la eficiencia en nuestro trabajo mental, señalando de paso algunas causas u ocasiones de fatiga con sus remedios obvios, pero sin entrar de lleno en un tema tan confuso y controvertido. Bueno será que antes de terminar nuestro manual reunamos ordenadamente esos datos dispersos y tratemos de completarlos en lo posible y de darles algún orden y unidad.

Ante todo distingamos la fatiga física o corporal de la fatiga psíquica o mental. En la fatiga física objetiva hay inmutación bioquímica y fisiológica en el organismo, con disminución en la capacidad de trabajo. El cansancio físico en los músculos es bastante conocido y tiene fácil explicación. En un momento dado las piernas cansadas de tanto caminar, o los brazos por levantar tanto peso, apenas pueden moverse. Esa disminución de capacidad de trabajo no sólo en los músculos voluntarios, sino también en los pulmones y el corazón, es producida por la excesiva rapidez o intensidad de las contracciones sin suficiente descanso, es decir, por falta de ritmo entre trabajo y descanso. Los músculos quemaron el alimento y oxígeno que tenían, y la sangre no tuvo tiempo suficiente para alimentarlos de nuevo, y para apartar los desechos de la combustión. Como consecuencia la producción de calor y electricidad disminuye en los músculos, lo mismo que su elasticidad, y el ácido láctico se acumula produciendo la molestia.

La causa de esta fatiga corporal no es el trabajo en sí mismo, ni la tensión, sino más bien el exceso de intensidad en el esfuerzo, junto con la insuficiente relajación, o, mejor, la desproporción entre el trabajo y el descanso.

No sólo los músculos voluntarios, sino también los pulmones y el corazón, experimentarán esa disminución de capacidad de trabajo o esa fatiga si no tiene suficiente descanso entre una contracción y otra, es decir, si su ritmo ha sido perturbado. Si el corazón conserva su

ritmo de bombear la sangre y de descansar el tiempo suficiente, podrá continuar así . por toda la vida sin cansancio.

Una excesiva frecuencia o intensidad en la perturbación de este ritmo puede causar una enfermedad del corazón.

El ciclista o el corredor que encontré su ritmo de contraer y aflojar sus piernas y pies en el tiempo proporcionado, teóricamente podría correr días y semanas sin disminución en la capacidad de trabajo de sus piernas. Claro que otras causas, como la falta de alimento o de sueño o la tensión en los músculos de la columna y especialmente la atención muy prolongada o el aburrimiento o el miedo han de producir fatiga. Lo mismo sucede a los obreros de las fábricas cuando repiten continuamente el mismo movimiento.

Esto muestra que la fatiga muscular no es acumulable. No se contraen deudas de fatiga. El desgaste de una contracción es compensado por la relajación que le sigue. El cansancio de un día desaparece con el descanso de una noche.

Fatiga mental

La fatiga mental debida al trabajo intelectual coincide prácticamente con el sentimiento de fatiga o con el cansancio psíquico. Hay también aquí un desgaste físico, pero es infinitesimal. Por eso se hace tan difícil distinguir la fatiga mental objetiva, física, de la meramente subjetiva o psíquica tal cual se nos presenta en la introspección. Por esta razón y para ir en seguida a lo práctico trataremos de ellas como si fueran una sola cosa.

Todo cansancio implica un estado desagradable, cenestésico o táctil con sensaciones penosas en diversas partes del cuerpo, con entorpecimiento de la actividad y con sentimientos depresivos de aburrimiento, tristeza o impotencia.

Después de un estudio exagerado aparece en nuestra conciencia algo molesto y desagradable acompañado de mayor dificultad para seguir estudiando. Se acortan la respiración y la pausa post respiratoria, aumentándose en dos o cinco más las respiraciones por

minuto. Hay mayor flujo de sangre a la cabeza con pulsaciones más acentuadas en ella. Crece también la temperatura central del cuerpo mientras las extremidades de manos y pies tienden a enfriarse. En algunos experimentos de lectura difícil la temperatura subió medio grado centígrado y se necesitó una hora para que volviese a la normalidad. En dos o cinco minutos de operaciones de aritmética puramente mentales las pulsaciones aumentaban en cinco y aun en veinte más por minuto (muy poco, sin embargo, si se compara con el trabajo muscular).

Al aparecer la fatiga sentimos calor, pesadez o presión en la frente o cabeza, o como un cerquillo molesto que nos atenaza y que a veces causa dolor. Notamos que disminuye la fuerza y el vigor; que el rendimiento desmerece en cantidad y calidad; que nuestra atención se debilita y aumentan las distracciones. Al mismo tiempo la percepción se vuelve más lenta e imprecisa, las asociaciones menos coherentes, la fantasía, se empobrece, la memoria falla. Cuanto más conciencia tengamos de estos sentimientos deprimentes o de algunos de sus síntomas, mayor será la sensación de fatiga y la incapacidad subjetiva para trabajar.

Fatiga central y periférica

Experimentos hechos con el «ergógrafo» parecen indicar la existencia no sólo de la fatiga periférica, la que sentimos en los músculos de la periferia del cuerpo (pies, manos, pecho, hombros, cabeza, etc.), sino también la central, la de los centros cerebrales. Después de repetidas contracciones voluntarias en el ergógrafo el dedo se siente casi agotado. Si cuando apenas puede moverse se le excita eléctricamente (con corrientes en el nervio correspondiente) se producen artificialmente nuevas contracciones.'

Suprimidas luego las excitaciones artificiales, se nota que son posibles todavía nuevas contracciones voluntarias enérgicas. Es que descansó no el nervio y músculo periférico del dedo que ha seguido produciendo el mismo trabajo, sino el sistema nervioso central. Luego éste se fatiga antes que el aparato periférico neuromuscular. Luego,

dando al sistema central descansos espaciados y proporcionados, podemos obtener mayor rendimiento en cualquier trabajo, evitando o retrasando la fatiga. De ahí los descansos a media mañana y media tarde que se van introduciendo en algunas fábricas.

Ergógrafo. Aparato para registrar el trabajo; v. gr., del dedo medio. Se inmovilizan los demás y el brazo. El dedo medio se inserta en un anillo suspendido en un alambre que sostiene un peso de 2-4 kilos. El dedo tiene que empujar hacia abajo el alambre cada 2-3 segundos, mientras que una pluma registra automáticamente los movimientos.

Por 10 6 15 minutos los obreros cambian de postura, toman café, aflojan sus músculos y su atención charlando con sus amigos. Esto va produciendo excelentes resultados.

Podemos distinguir tres grados en el cansancio mental:

Como señal de alarma de que algo no funciona bien, aparece primero el sentimiento de fatiga, ese estado desagradable con presión y sensaciones penosas en la cabeza y a veces dolor.

Segundo. Viene luego cierto nerviosismo y tensión que nos hace subestimar el cansancio mientras trabajamos, y al terminar se experimenta cierta sensación más o menos prolongada de agotamiento.

Tercero. Prosiguiendo en el trabajo desordenado aparece por fin la neurastenia o un agotamiento nervioso más duradero.

Causas de la fatiga mental

. El trabajo mental bien ejecutado debe excluirse como causa de fatiga. Muchos doctores como Paul Dubois, Brill, etc., no se atreven a atribuirle ni un solo caso de agotamiento de los muchos tratados por ellos.

En cambio, el mal funcionamiento del organismo o del psiquismo durante el trabajo explicaría los efectos del cansancio.

Las experiencias del doctor Woodworth en sí mismo o con estudiantes de primaria y con universitarios permite la misma conclusión. Woodworth, después de multiplicar 7 horas cantidades de

cuatro cifras, no mostró ninguna disminución de rendimiento en la octava hora.

Un organismo gastado o debilitado por el insomnio, el dolor de cabeza, o por cualquier enfermedad, sí ofrece terreno abonado a la fatiga mental. Aunque también conocemos grandes artistas o genios de la ciencia y de la industria con cuerpos enfermizos.

Pero la causa real es casi siempre psíquica; a veces muy profunda, radicada en algunos de los mecanismos del inconsciente dinámico. En este caso sería del especialista el descubrirla y corregirla. Pero casi siempre la causa es más superficial, debida a una falla en la atención o conciencia, en la afectividad o en la voluntad. De esto trataremos aquí.

1. Falla en la atención o conciencia

En el trabajo mental, por la atención voluntaria, tenemos que evocar y seleccionar los pensamientos o imágenes en que queremos pensar y que han de ocupar el centro de nuestra conciencia, según el fin que nos proponemos, y tenemos que excluir los indeseados que no hacen a nuestro propósito. Estos se presentan a veces espontáneamente traídos por los sentidos, por las emociones o por la costumbre, o bien tienden a imponérselos los excesivos temores o deseos. Si este buscar o rechazar se hace con violencia puede llevar a la tensión y fatiga.

Otras veces, junto con esta atención voluntaria a la tarea, queda en la conciencia algo que quita claridad, paz, unidad y alegría a nuestro pensar o discurrir. Es cierto caer en la cuenta o cierta:

- a) Conciencia de otra cosa v. gr., del tiempo: «¿Cuándo terminará esta tarea desagradable?» «¿Cuándo empezará la que me gusta?» «¿Cuándo aparecerá la fatiga?»
- b) Conciencia del esfuerzo o del funcionamiento no tan espontáneo o natural del cuerpo o de la mente, con sensación de incomodidad.

- c) Conciencia de problemas (personales, sociales, religiosos, etc.) o de incapacidad real o imaginaria.

En todos estos casos la concentración, que deja de ser perfecta, y un exceso de S. T. H. (la hormona somatotropa de la hipófisis) van a producir fatiga. Los ojos estarán tensos sin fijación central o enfoque perfecto y con poco parpadeo.

Cuando estaba yo sufriendo de surmenage, el sentimiento de fatiga solía aparecer a los 15-20 minutos de lectura. Recuerdo que solía ir precedido de un pensamiento o sentimiento sutil de dificultad y de esfuerzo,

de una conciencia vaga o temor de que me iba a cansar y de una tendencia a apresurarme para terminar en seguida. Pero cuando ayudado por el famoso psicólogo P. Laburu me convencí de que cinco minutos más de trabajo no me podrían hacer ningún daño, pude vencer ese temor y eliminar esa conciencia de esfuerzo y con ella la tensión en los ojos y la respiración acortada, y pude ir aumentando el tiempo de concentración sin fatiga.

2. Falla en la afectividad o sentimientos

a) Por falta de sentimientos positivos: Cuando vio hay suficientes alegría, seguridad, amor y paz en el trabajo. Cuando trabajamos sin interés ni entusiasmo, por ignorar la utilidad o conveniencia de la empresa, o por olvidar o desestimar nuestro ideal.

b) Por exceso de emociones depresivas, como frustración, desaliento, tristeza, indecisión; o cuando brota el aburrimiento por lo monótono o prolongado del trabajo sin aliciente verdadero. Entonces también habrá difícil concentración y exceso de S. T. H. Suele haber más gente cansada por la ociosidad y el aburrimiento, que por el trabajo mismo.

Es típico y muy repetido lo sucedido a aquel gerente retirado. A los 60 años le convencieron sus familiares que se jubilase y descansase gozando de una buena pensión. Lo hizo, pero para empezar a los pocos días a sentir fatiga, dolor de cabeza, insomnio, etc. Apenas

podía leer y caminar más de 10 minutos sin sentirse agotado. Después de 2 años de inútil y costoso tratamiento, un nuevo doctor logró entusiasmarle por una obra social muy necesaria. Se lanzó inmediatamente al trabajo por 8 ó 10 horas al día y siguió así varios años sin experimentar el menor cansancio.

c) Por otra parte las emociones agresivas, como ira o disgusto en casa o en el trabajo, el excesivo temor al fracaso, o al jefe, o a los accidentes, la angustia de no poder con la tarea o no poderla terminar a tiempo o con el acabamiento deseado, etc., pueden producir demasiada tensión mental y muscular con exceso de ACTH (la hormona adrenocorticotropa y mayor dificultad para una concentración pacífica. El temor moderado v. gr., al examen, lejos de hacernos daño, es un buen estimulante.

3) Finalmente una *voluntad perfeccionista* con la urgencia impulsiva de hacer más, en menos tiempo y con una perfección por encima de nuestras posibilidades, causará tensión y falta de naturalidad y satisfacción; lo que nos llevará finalmente al cansancio.

Cualquiera de estas causas obliga a los centros cerebrales a un esfuerzo o violencia que no harían espontáneamente o les exige una excitación o rapidez anormal en su trabajo, o les mantiene sin suficiente descanso y recuperación de energías.

Del estudio de estas causas y de los efectos que producen en nuestro aparato visual, muscular, respiratorio, circulatorio, etc., y de los demás síntomas mencionados arriba deduciremos muchos de los medios para evitar o aliviar la fatiga y para reeducar a los que sufren de ella. Ahora comprenderemos también el por qué de los medios para descansar insinuados de pasada en los capítulos anteriores.

Remedios:

- a) Para evitar la fatiga.
- b) Para descansar.

Remedios preventivos

1) En tiempo de enfermedad orgánica, convalecencia o agotamiento general físico no exijamos a nuestros centros cerebrales la misma actividad y eficacia que cuando estaban sanos. También ellos se debilitaron.

2) Al estudiar o atender a alguna tarea seria evitemos la prisa, la tensión, el temor, la angustia. Al combatir las distracciones hay que ser positivos fijándonos, no en estar evitándolas, sino en aumentar el interés. Este crecerá si comprendemos la utilidad o necesidad para nosotros, para los demás, y para la gloria de Dios, de lo que estamos haciendo. El trabajo quedó divinizado por Cristo.

3) Demos variedad a la ocupación para alejar el tedio. Las experiencias de las fábricas textiles son por demás aleccionadoras. En las fábricas de seda los obreros aparecen con frecuencia cansados. Es que la hebra de seda apenas se rompe. Su trabajo, sin variedad, es de una penosa y abrumadora monotonía. El algodón en cambio se rompe con más frecuencia. Sus obreros están suficientemente entretenidos. Ninguno se queja de fatiga. Pero tratándose de la lana que se rompe a cada paso, muchos obreros reaccionan con ira o con angustia y aparecen con frecuencia agotados. En nuestro trabajo mental alternemos la lectura con la escritura, las ciencias con la literatura, etc.

4) Trabajemos con gusto y alegría

Para eso: a) Hay que escoger una profesión de acuerdo con nuestras aptitudes e inclinaciones. De ahí la necesidad de la orientación profesional.

b) Hay que rodear el trabajo de cuantos atractivos externos podamos: buena luz, colores agradables, música suave, habitación y muebles limpios. Noté estos atractivos introducidos recientemente en la oficina central de una gran firma importadora en Monterrey, México. Hasta plantas y flores variadas formaban la división de los departamentos. Su gerente, el Sr. Elizondo, me aseveró que la eficiencia de los empleados había mejorado notablemente.

A muchos estudiantes les ayuda un suave fondo musical. Los que tienen algo de claustrofobia estudian mejor ante un panorama o espacio amplio donde explayar la vista. Los nerviosos lo hacen con más paz paseando a ratos al aire libre.

c) Sobre todo rodeemos nuestras ocupaciones de atractivos internos. Démosles el calor y el brillo de un ideal humano o divino. El disgusto de las amas de casa por sus quehaceres domésticos ha producido muchos cansancios, dolores de cabeza y aun ceguera en esposas descontentas.

En un test de trabajo mental un joven sumó 20.000 números en 100 minutos sin ninguna fatiga. Otro día al hacer el mismo trabajo pero sin el interés de la novedad, sólo sumó la mitad en el mismo tiempo y quedó exhausto. La presencia en la oficina de la persona odiada y antipática, o la rudeza, descortesía y desplantes del jefe, se reflejan con frecuencia en aumento de cansancio en sus empleados. Por el contrario la madre que trabaja con amor por sus hijos no experimenta esta fatiga.

d) Pongamos también incentivos divinos en nuestras empresas. El creyente que descubre en su ocupación la voluntad de Dios o lo que es lo mismo la realización del ideal divino, estará muy lejos de la fatiga, pues sentirá plenitud de satisfacción y alegría. El gran escritor y doctor de la Iglesia san Pedro Canisio, encargado de los oficios domésticos como barrea, fregar o cocinar, se sentía tan satisfecho al pensar que hacía la voluntad de Dios, que hubiera seguido en ellos toda su vida sin el menor asomo de tristeza o fatiga.

e) No llevemos al estudio o a la oficina los problemas de la familia o nuestros temores o preocupaciones personales. Hallémosles solución cuanto antes. Si no la tienen, dejan de ser problemas; serán situaciones penosas, que dejarán de molestarnos cuando las aceptemos como sufrimientos que permite nuestro Padre Celestial para traernos mayores bienes. Que se queden también fuera la timidez, el desaliento, el sentimiento de inferioridad o cualquier otra emoción

negativa. Si entran, traerán consigo un exceso de S. T. H., de tensión muscular y de sobreactividad de los centros cerebrales.

5) Lancémonos alegres y totalmente al trabajo, desentendiéndonos de cualquier conciencia sobre el tiempo, el éxito, el esfuerzo o el funcionamiento del cuerpo o mente. Cuanto menos pensemos en nuestras facultades, mejor funcionarán. Esta es la ley de todo hábito adquirido. Arranquemos de raíz cualquier ansiedad sobre posibles fracasos, inseguridad, tiempo, etc.

6) Simplifiquemos nuestra ocupación. Hagámosla lo más fácil posible para evitar el desaliento y aumentar nuestro interés. Periodos más cortos de atención ayudarán a conseguirlo. El debido descanso diario y semanal aumenta la producción. Lo confesó Henry Ford al admitir que habría adelantado 6 meses su modelo «A» con sólo haber prohibido a sus ingenieros trabajar los domingos. Les llevaba una semana el corregir los errores cometidos en el día de descanso.

7) Mencionábamos arriba, como causa principal de la sobreactividad y tensión, la actitud impulsiva y perfeccionista que un ideal por encima de nuestras posibilidades nos impone. Así pues, sin descartar un buen ideal, hay que ser realistas y acomodarnos a los medios con que contamos. Hay que reprimir la exigencia exagerada por producir más, mejor y en menos tiempo, y hay que aceptar de buena gana cualquier real limitación en nuestras cualidades, ayuda de otros, tiempo, etc., que no podamos remediar.

Remedios orgánicos

Atendiendo a las manifestaciones orgánicas que suelen acompañar a la fatiga, será bueno evitar la tensión del rostro conservándolo sin fruncimientos ni arrugas, sin apretar las mandíbulas; con ojos blandos, pasivos, que reciben (no buscan ansiosamente) las palabras u objetos, que parpadean con frecuencia, que tienden a la sonrisa. Hagámosles enfocar nítidamente alguna letra o palabra de cada párrafo, si leíamos

con nerviosismo. En cualquier pausa natural tratemos de respirar mejor, es decir, más profunda, lenta y rítmicamente, sobre todo al empezar a sentir la fatiga, si es prematura, o al aparecer el temor de cansarse. Activemos también la circulación en el cuello, especialmente con movimientos giratorios de la cabeza.

Ese cuidado de evitar las causas de fatiga o de poner los medios para alejarla no ha de ser tal que interfiera con nuestra concentración (que sería convertir el remedio en ponzoña). Tengamos ese cuidado antes de empezar, o en las pausas naturales. Pero al trabajar, enfrasquémonos totalmente en lo que hacemos, olvidándonos, como decíamos arriba, de nosotros mismos y del funcionamiento del cuerpo y mente.

Contra las sensaciones vagas e inconscientes fuera del trabajo, fomentemos durante el día las sensaciones y actos conscientes. Permítasenos reproducir aquí lo que recomendamos en el libro Control Cerebral.

Recibir sensaciones conscientes comprende no solamente la simple excitación de los sentidos por el ruido, color, dureza, etc., y la consiguiente transmisión de las corrientes nerviosas hasta los centros cerebrales, sino también la vivificación de las sensaciones, la conciencia de las mismas y el dejarlas archivadas en la memoria.

Tales sensaciones, de fuera para adentro, no frustradas por la distracción, ni alteradas por pensamientos subjetivos, son tonificadoras del cerebro y del sistema nervioso; producen paz, alegría, tranquilidad y reposo. Es dejar obrar a la naturaleza. Es el mundo objetivo, que entra en nosotros con todas sus bellezas.

Si sabes recibirlo en tu interior, te alegrará y apaciguará el azul del cielo, la paz de la noche estrellada, la hermosura y variedad de las flores, la frescura del aura matinal, el susurro de las fuentes, el silbido del viento, el verdor de los campos, el trinar de los pájaros, los cantos de los niños inocentes.

Muchas personas, máxime los nerviosos, preocupados, y casi todos los psicópatas o enfermos psíquicos, rara vez tienen sensaciones

nítidas. Viven en su mundo subjetivo, triste e irreal. Salen poco al mundo exterior, hermoso y alegre, como creado por Dios, y cuando salen, modifican sus sensaciones con pensamientos subjetivos extraños, exagerados.

Reeducación de la conciencia receptiva

Para reeducarse procuren aplicar la vista, por unos segundos, a un paisaje, a un objeto, a un detalle, con atención tranquila y casi pasiva, sin prisa, sin fijar el pensamiento en otra cosa, sino dejando que el objeto entre dentro de ellos tal cual es, sin modificaciones subjetivas. Mirar como mira un niño de pocos años.

Aplicar el oído a un ruido próximo o lejano, también por pocos segundos. Dejarse penetrar por el sonido, con naturalidad, sin discurrir sobre el hecho, ni sobre su causa. Ser un mero receptor del ruido, y percibirlo con placer y descanso. Para hacerlo mejor, ayudaría el cerrar suavemente los ojos.

Aplicar al tacto, palpando los objetos, sintiendo el frío o el calor, la dureza, etc.

Sentir los propios pasos, la silla en que descansa, la puerta que abre.

Sentir la propia respiración, el aire que entra, el pecho que se llena, etc. La primera sensación percibida será la más consciente.

Cuidar al mismo tiempo de que los músculos de la frente y de los ojos estén sueltos y relajados, pues cuando hay tensión neuromuscular, fácilmente habrá también tensión psíquica y, con ella, falta de paz en la sensación; al revés, si los músculos se aflojan, también el espíritu tiende a aliviarse.

Ejercitarse en estas sensaciones varias veces por la mañana y por la tarde, por ejemplo en cinco ocasiones distintas, empleando en ello unos tres minutos cada vez, recibiendo cinco o más sensaciones por cada sentido. Realice en lo posible el «age quod agis», es decir, que se dé cuenta de lo que está haciendo.

Pero hay que hacer todo eso con alegría y gozo, como un deporte o un entrenamiento útil, sin ansiedad, preocupación o tristeza. Que lejos

de recordarnos la fatiga nos lleve a olvidarnos de ella y de nosotros mismos.

En pocos días se notará mayor paz y alegría. El mundo aparecerá más hermoso, ya que nos impresionará tal cual es en sí, sin las modificaciones tristes de nuestro inconsciente descontrolado.

Así me lo afirmaba una persona muy deprimida: «Después de dos días de sensaciones conscientes me siento otra; el mundo me parece alegre y hermoso». Es que antes lo miraba bajo el prisma de sus pensamientos tristes, o tal vez lo miraba, pero no lo veía.

Con este solo ejercicio, se han curado muchos nerviosos y han adquirido más paz y dominio muchos sanos.

El resumen práctico que sigue nos recordará estos y otros medios para evitar el cansancio y conseguir el descanso.

CAPITULO XV. RESUMEN PRÁCTICO

Para mayor comodidad de los que hayan leído estas páginas y quieran recordar en breves líneas lo más práctico de ellas, pondremos aquí un resumen en forma de

CONSEJOS PRACTICOS PARA EL TRABAJO MENTAL

Concentración

Atendamos plenamente a lo que hacemos, oímos, leemos o rezamos. Esto nos dará más salud, alegría y rendimiento.

Empecemos con ánimo, pero sin violencia; la concentración vendrá, como el sueño, sin buscarla.

Resistamos a la curiosidad de saber lo que pasa a nuestro derredor. Desinteresémonos de todo otro asunto, mientras estudiamos o meditamos. Más aún, convenzámonos, de la necesidad o utilidad propia o ajena de nuestro trabajo, hasta sentir interés o entusiasmo.

La música o ruido moderado ayuda a algunos, a otros no.

Aprovechemos sin interrumpirlo por una hora el periodo de «calentamiento» o profundidad en que la mente se engolfó en el tema.

A los 30-60 o más minutos, antes de sentir la fatiga, interrumpamos nuestra concentración en la «pre-fatiga», por 5 minutos o más.

En la interrupción cambiemos completamente de ideas y de postura, practicando lo que indicamos algo más adelante en «Descansar».

La mejor preparación para una nueva concentración será la gimnasia, en especial la del cuello, el movimiento o ejercicio que active la circulación y nos haga respirar mejor, los ojos suavemente cerrados y alegres.

Condiciones favorables

- 1) Buena salud: vista, oído, dientes, nariz, etc., sin defectos.
- 2) Buena luz: que venga de la izquierda, sin brillo ni reflejos molestos.
- 3) Estudie en el mismo lugar y a horas fijas.
- 4) Con el fin de entender y recordar y para... (un motivo).
- 5) Antes de nueva lección, recordar o resumir la anterior.
- 6) Vista general de lo que se va a estudiar y su unión con lo precedente.
- 7) Elaborar sus propios ejemplos que aclaren reglas y leyes.
- 8) Interrumpir en pausa natural y dejando señal.

Distracción

No aceptemos distracciones voluntarias.

Contra las involuntarias luchemos no directamente, v. gr., «no quiero distraerme», sino indirectamente, queriendo volver en seguida al tema.

Quitemos las causas: debilidad orgánica, disipación, falta de interés.

Leamos resumiendo mentalmente, o, mejor, lápiz en mano.

Hagámonos preguntas sobre la materia, y al leer o escuchar busquemos las respuestas.

Evitemos la ocasión: ruido, gente, ventana hacia la calle, fotos, periódicos, otros objetos en la mesa de estudio.

Si algo nos preocupa, hallarle cuanto antes solución, o tranquilizarnos con que luego lo pensaremos y arreglaremos.

Si no tiene solución, aceptemos cuanto antes lo penoso que se nos impone y descubramos su utilidad para esta vida o para la otra.

Renovemos el interés, recordando la utilidad, necesidad, etc.

Hagamos el acto volitivo de querer atender por tanto tiempo. Si lo sentimos posible, y lo queremos de veras, lo realizaremos.

Retención

Querer recordar y confiar en su memoria.

Cuanto con mayor concentración se estudie, mejor se grabará, y mucho más si se lo asocia o relaciona con lo ya sabido.

Después de cada párrafo importante, reflexionar y tratar de repetirlo o de resumirlo.

Terminada la tarea, relacionar entre sí los resúmenes o párrafos. Ver su interdependencia y su unidad. Hacer un esquema general.

Utilizar varios sentidos, verlo, oírlo, hablarlo. Buscar comparaciones o ejemplos que lo ilustren. Explicárselo a otro o repasarlo con él.

Utilizar, sobre todo, el sentido o memoria predominante: la vista o el oído.

Si se trata de lenguas o de memorizar, aprovechar el tiempo antes y después del sueño. Leer en voz alta, no muy lenta y sin muchas interrupciones.

Después de 3-4 lecturas comenzar a recitar. Volver a repasar dentro de la hora, del día y del mes.

Mantener el interés renovando los motivos: utilidad, necesidad, ideal.

Circunstancias desfavorables

- 1) Irregularidad en los periodos de estudio y de descanso.
- 2) Abusos deportivos, alcohólicos o sexuales.
- 3) Actividades interpoladas: cuanto más semejantes sean a las que estamos memorizando, más estorban. Por lo tanto, en los intervalos en que no memorizamos, estudiemos cosas muy diferentes.

- 4) Desarreglos de salud y de sueño, excesivo cansancio corporal.
- 5) Emociones intensas: amor, temor, ira, a no ser que vayan encauzadas al estudio.
- 6) Pérdida del entusiasmo, del interés, del gusto, o por haberlos puesto en otras actividades, o por creer difícil, inútil o fastidioso el trabajo.

Nerviosismo, tensión, prisa

Quitemos la causa: temor, preocupación, pasión desenfrenada, ideal por encima de las posibilidades.

Dar tiempo al tiempo y no pretender en tiempo de exámenes hacer la tarea de un curso, ni en una hora la de cinco.

No trabajar con ideas parásitas, ni querer atender a varias cosas a la vez.

Contra las prisas, si estoy cumpliendo mi deber, pensar que estoy ganando el millón al realizar el ideal infinito. Si lo que hago es baladío o indebido, dejarlo en seguida.

Determinar el tiempo que voy a dedicar al estudio, pero no prefijar la tarea, a no ser que sea proporcionada o inferior a ese tiempo.

Si aún persiste la prisa, aflojar los músculos, empezando por los ojos. Dibujar en ellos la sonrisa. Leer enfocando una letra o palabra en alguna línea o párrafo. Tener la visión pasiva, parpadeando con frecuencia y dejando que las palabras vengan de por sí, sin andarlas buscando.

Interrumpir el trabajo con unos minutos de gimnasia y de buena respiración.

Estudiar paseando. Cambiar de postura cada 15-30 minutos.

Si aún persiste, tomemos 20 minutos para el ejercicio del Palmeado.

No estudiar en seguida de las comidas fuertes o de las emociones intensas, hasta haber calmado los nervios con 20 minutos de pensar en otras cosas.

Tampoco tras un ejercicio agotador, hasta que los músculos se aflojen y las células se rehagan.

Evitar el exceso de alcohol, café, tabaco.

Hacer estudios breves y frecuentes, o con otros. Alimentarse bien con dieta equilibrada. Tomar vitamina B1, B6, ácido glutámico.

Evitar el exceso de sueño, lo mismo que su falta.

Descansar

Evitar la fatiga interrumpiendo a tiempo. Nadie, ni los más robustos, deberían pasar ordinariamente más de dos horas de concentración sin 10, 15 o más minutos de interrupción.

La norma para la mayoría sería interrumpir a la hora, y aun cada media hora los más débiles.

En la interrupción:

- a) Cambiar por completo de ideas o dejar la mente en reposo¹⁰, o que vague espontáneamente por cosas agradables, o tener sensaciones conscientes, o cambiar de ocupación.
- b) Cambiar de postura. Que se ejerciten los músculos inactivos y se aflojen los tensos: gimnasia, deportes, trabajo manual.
- c) Que se active la circulación y la respiración: gimnasia, etc.
- d) Que descansen los ojos, mirando a lo lejos, o cerrándolos suavemente y soltando el globo como si se fuera adentro por las órbitas, o dándole oscuridad por el Palmeado (pág. 166).

El que sintiera sensación de fatiga, como calor o pesadez, en la frente o por las órbitas:

- a) La aumentará pensando en ella y preocupándose; la quitará distrayéndose y respirando mejor.
- b) Que corrija lo defectuoso de su atención: prisas, preocupaciones, disgustos, temor del cansancio, y que acorte la duración de su estudio.

¹⁰ No que se quede sin ideas (lo que parece poco probable) sino que por la relajación muscular apenas se perciban.

c) Que procure mejor enfoque central cuando lee.

Podemos descansar de la lectura, escribiendo, y de las ciencias con la literatura, o viceversa; cuanto más diferente sea la materia, mejor.

Podemos descansar de la concentración activa, por las sensaciones espontáneas conscientes, o por los afectos suaves de la amistad, cariño familiar, oración afectiva, etc.

Tener un «hobby», una afición o chifladura donde acogernos en los momentos de fatiga; algo que atraiga totalmente nuestra atención.

Descanso completo en 5 minutos: paso gimnástico con el pecho suavemente levantado, hombros hacia atrás y bajos; omóplatos tendiendo a juntarse; inspirar activamente durante 3-5 pasos; espirar lentamente durante 5-10 y descansar los pulmones durante 2-4-6. La circulación se activó. La sangre recibió más oxígeno, lo distribuyó mejor y nos libró de toxinas. Los músculos inactivos se ejercitaron. La mente se distrajo del estudio y se rehizo¹¹.

CONSEJOS PRACTICOS PARA ORAR

No empieces tu oración aunque sea vocal sin abstraerte de la tierra, v. gr. cerrando los ojos, y sin penetrar por la fe en el Cielo, o en tu interior, donde te espera Dios.

Tampoco entres en la iglesia sin renovar el acto de fe de que allí está Cristo, tu gran bienhechor, palpitando de amor por ti y cargado de gracias deseando le quites ese peso. Así harás la genuflexión con respeto.

Al empezar por la señal de la Cruz, ofrece lo que vas a hacer a la Santísima Trinidad que te está mirando y amando. Esto te infundirá reverencia.

Cuando estés orando, no dejes al Infinito por una nadería; no interrumpas la audiencia, que te produce millones, por distraerte voluntariamente a los centavitos de la tierra.

¹¹ Véanse más remedios para descansar en nuestro libro "Control cerebral y emocional", cap. VI "Saber descansar".

Por el contrario procura abstraerte más de todo lo visible y recogerte más en tu interior, pues sólo en lo más íntimo del alma habla Dios.

Si tus distracciones son involuntarias, quita sus causas, acepta tu limitación e insiste en la confianza.

No pienses ni discurras demasiado, sino cuanto antes expresa los afectos y sentimientos que te vienen o que desearías tener.

Repite una petición o una jaculatoria procurando sentirla, y sobre todo adora y ama a tu Dios, pues esto va a constituir tu felicidad sin fin.

Procura sacar siempre algún propósito práctico que se haya de ejecutar ese día: corregir un defecto, practicar una virtud, etc.

Pide continuamente el don preciosísimo de la oración que suele ser fruto de la misma oración.

EPÍLOGO. EFICIENCIA SOBREHUMANA

Grande es el gozo y rendimiento de nuestra vida intelectual, gobernada por una voluntad vigorosa, impulsada por una afectividad equilibrada y sostenida por una vida orgánica sana.

Pero además de la vida animal y racional hay en nosotros otra vida más sublime: la vida de la gracia que recibimos en el bautismo. La fe nos la descubre.

Elevación divina

Cristo dijo: «He venido para que tengan vida (no sólo humana, de que ya gozaban) y la tengan más abundante» (Jn 10,10). «El que no renaciere del agua (bautismo) y del Espíritu (gracia) (es decir, el que no tenga este nuevo nacimiento sobrenatural), no puede entrar en el Reino de Dios» (Jn 3,5). «El que no come mi carne... no tiene vida en sí» (es decir vida que valga la pena) (Jn 6,53).

Sí, por el bautismo renacimos a una vida divina; se nos injertó algo divino; nos introdujeron en la familia del Cielo; fuimos «llamados y hechos hijos de Dios» con capacidad de actuar y de gozar no sólo como hombres sino también como Dios.

Si a una hormiguita la elevásemos a la dignidad humana y le diésemos capacidad de entender, amar y obrar como hombre, ¡qué elevación tan grande e indebida! ¡Qué eficiencia tan por encima de su capacidad natural! Nuestra elevación por la gracia es infinitamente mayor. «Que tengamos participación en su naturaleza divina» (2Pe 1,4).

La conservación, aumento y activación de esta vida divina es la sublime razón de ser de nuestra existencia en este mundo. La posibilidad de desarrollo y los frutos de esa actividad sobrenatural apenas tienen límites.

EFICIENCIA Y CRECIMIENTO ILIMITADO

Un grado inicial de gracia, por ejemplo: la gracia que se nos concede en el bautismo, nos hace hijos de Dios y herederos del cielo. Si muriésemos entonces, brillaríamos por siempre como diamantes engastados en la corona divina, glorificaríamos a Dios y gozaríamos de El de un modo, no sólo humano, sino divino. Un solo acto, movido por la fe y brotando de esta vida divina, agrada a la Sabiduría infinita más que todos los inventos y realizaciones puramente humanas. Un solo niño con esta vida sobrenatural atrae más la mirada complacida de Dios que todos los hombres, por más grandes y sabios que sean, con sola su vida natural.

Es que la naturaleza y acciones del que está en gracia son de un orden y dignidad sobrenaturales.

La vida y capacidad humana del niño se desarrollan poniendo en actividad sus potencias y sentidos. La vida divina de la gracia crece también con cada acto sobrenatural, aumentándose al mismo tiempo la complacencia divina en nosotros y nuestra capacidad de agradarle y gozarle.

Finalmente, el grado de nuestro perfeccionamiento humano depende de la intensidad y perfección de nuestros actos; así también nuestro crecimiento en la vida divina tiene relación con la intensidad y perfección de nuestros actos sobrenaturales. Más aún, según teólogos de mucha autoridad, la vida divina en nosotros se duplicaría cada vez que ponemos en actividad toda nuestra capacidad sobrenatural, es decir, cada vez que obramos con todo fervor (no con violencia).

Según esto (si se nos permite medir con matemáticas humanas las sublimidades divinas), un cristiano en gracia que ora y obra habitualmente con fervor conseguiría muy pronto millones de grados de gracia o de santidad, y al llegar al cielo glorificaría a Dios como el conjunto de millones de almas salvadas con un solo grado de gracia. Por la misma razón su gozo sería también millones de veces mayor

que el de cada una de ellas, en cualquier punto de la eternidad en que le sorprendamos.

Así se comprende la afirmación tantas veces repetida por los místicos que un alma santa glorifica a Dios y consigue de El más que miles de almas vulgares.

Así tienen sentido sublime las palabras del ángel a María: «La llena de gracia», plenitud de gracia recibida de Dios y plenitud de crecimiento, por su fidelidad o cooperación. Así se comprende que «el Señor esté con Ella» complacidísimo, y que sea la «Bendita entre las mujeres». Así se apreciarán más los sacramentos; ya que son medios divinos para conseguir o aumentar la gracia de modo extraordinario.

Ante tan sublime posibilidad de eficiencia sobre-humana, la vida en este mundo cobra un valor extraordinario. Realmente vale la pena de seguir viviendo y se puede vivir así con plenitud y alegría aun en medio de sufrimientos y privaciones.

Cuando Mons. Fulton Sheen propuso a Henry Ford II, el magnate de los autos, un negocio de magnitud muy superior al de los mil millones por él manejados, atrajo su interés por tan importante asunto; y cuando después le fue explicando y probando esta eficiencia divina de la vida de gracia, le atrajo a la fe.

Con panorama tan dilatado, los consejos de este libro cobran una trascendencia casi infinita; pues del buen uso de nuestras facultades humanas, elevadas al rango sobrenatural, dependerán también la dignidad y el valor eterno de nuestras acciones.