

## CAPÍTULO III

### DESARROLLO DE LA PERCEPCIÓN

*La volición requiere la percepción. – La percepción educa la atención. – Ejercicios para desarrollar la percepción. – Cómo obrar estos ejercicios: su acción sobre los sentidos. – Psicología de dichos ejercicios.*

Según se ha visto, la fase de percepción es un precedente necesario a todas las manifestaciones de la volición. Es indispensable que nos demos cuenta de las cosas antes que podamos desearlas o que queramos poseerlas o cumplirlas, y la percepción aquí es esencial. Todas las autoridades sobre la materia del desarrollo de la Voluntad insisten en que el primer paso que ha de darse es el de la obtención de una percepción profunda. El punto vital en el caso de la Voluntad es la *hechura* de cosas, o la acción hacia algo. Y únicamente la percepción puede proporcionar los objetos hacia los cuales podemos movernos, actuar y hacer.

Desarrollando la percepción, no solamente aguza uno y hace efectivos los varios sentidos empleados, sino que también educa su atención. La atención es puramente un acto de Voluntad, y ejercitándola y educándola, se gana mucho en el sentido de desarrollar el uso de la Voluntad. Los siguientes ejercicios procurarán una buena práctica de la percepción.

#### EJERCICIO I

Coloque el lector algún objeto al alcance de su mano, sin que importe que sea de los más familiares. Examínese en detalle, empapándose de su forma, color, tamaño y otras circunstancias. Analicemos el objeto en tanta extensión como sea posible. Separémoslo en secciones, y descubramos cuanto se pueda descubrir en cada sección. Escribamos en un pedazo de papel los varios puntos que observemos en el examen.

Al siguiente día, tomemos el mismo objeto, sometiéndolo a un nuevo examen, procurando apreciar nuevos detalles en él. Compárese estos nuevos detalles con los anteriores, y véase cuántas cosas nuevas hemos descubierto. Repitamos el experimento por tercera vez, al siguiente día, y así sucesivamente, hasta convencemos de que hemos descubierto y anotados todos los detalles posibles de la cosa en observación.

Pasemos después a otro objeto, y tratémosle de igual manera. El lector quedará sorprendido del número de pequeños detalles de las cosas que someta a su atención. Y notará un gran incremento y rápido desarrollo en sus poderes de concentración y percepción; tanto, que se encontrará capaz de cumplir sus tareas cotidianas con mayor soltura y satisfacción, merced a la práctica y el ejercicio. Será de más provecho si

practicamos estos ejercicios en convivencia con un amigo, manteniendo una amistosa rivalidad, y tratando cada cual de exceder al otro en el número de detalles encontrados.

## EJERCICIO II

Es una prolongación del anterior. Se ejecuta examinando y anotando los detalles de una habitación o casa por la que hayamos pasado a la ligera. Después de anotar mentalmente los detalles de la pieza o piso, apuntemos los detalles que podamos recordar, y al siguiente día, hagamos una nueva visita y repitamos el procedimiento. La competencia con un amigo será beneficiosa para ambos.

Obsérvese todos los sitios de recreo que uno frecuente, o mejor, tantos lugares como visitemos. Quedaremos sorprendidos, al principio, al ver lo poco que podemos recordar de lo visto. Pero la sorpresa será mayor todavía, tanto como nuestra satisfacción, al notar el rápido y seguro desarrollo de este sentido.

## EJERCICIO III

Este ejercicio era uno de los favoritos de Houdin, el famoso prestidigitador francés. Lo ejecutan una o más personas, que pasan despacio por delante del escaparate de una tienda, procurando tomar un apunte mental de los artículos expuestos allí.

Al principio se notan pocas cosas; pero a medida que la práctica desarrolla la percepción, se pone uno en condiciones de percibir y recordar muchos artículos, pasando simplemente y a buen paso por delante de los cristales del mismo. Houdin alcanzó tal perfección que, pasando rápidamente por delante de un escaparate, recordaba casi todos los artículos, grandes y pequeños, expuestos en él.

## EJERCICIO IV

Tómese cierto número de naipes o de fichas de dominó que lleven números o puntos en una de sus caras. Empecemos con dos cartas o fichas, y después de echar una rápida mirada, indíquese la suma de los números o puntos. Añádase otra carta o ficha, y hágase lo mismo. Añádase una tercera, una cuarta y así, hasta que lleguemos al límite del esfuerzo.

Dejemos el juego hasta el siguiente día, en que volveremos a la carga, y notaremos que nuestra proficiencia ha aumentado en el intervalo; la mente subconsciente ha funcionado en el entretanto. Añadamos una nueva ficha o naipe, y así sucesivamente. Después de unos cuantos días de práctica nos encontraremos con que hemos obtenido un admirable grado de mejoramiento en la percepción.

Los anteriores ejercicios servirán como una sugestión para gran número de variaciones de percepción visual. El mundo que nos rodea está lleno de objetos dignos de

ser vistos, pero la mayoría de las personas, aun cuando tienen ojos, no los ven. Tenemos ojos para usarlos; usémoslos. No sólo adquiriremos mucha información útil, sino que se conseguirá asimismo el desarrollo de la percepción para todas las materias de momento, a la par que se desarrolla esta primera fase de la Voluntad.

De la misma manera puede ejercitarse los otros sentidos. Practíquese el arte de oír, del modo que el arte de ver. Apréndase a distinguir los varios sonidos que llegan a nuestro oído. Apréndase a analizarlos, disecarlos y clasificarlos. Se encontrará que un nuevo mundo se abre para nosotros como el resultado de este ejercicio. Se puede asimismo ejercitar la Voluntad, tomando la determinación de oír solamente aquellos sonidos que queramos oír, inhibiendo o negando atención a los que no deseemos. Si el lector quiere darse cuenta del punto hasta que puede ser desarrollado el oído, recuerde a los ciegos, que desarrollan el sentido del oído hasta un grado tan admirable, que casi llega a suplir el sentido ausente.

El sentido del olfato y el del tacto, pueden asimismo ser desarrollados hasta un alto grado, por medio de ejercicios modelados en los mencionados anteriormente. Es materia de práctica, práctica, práctica, ejercicio, ejercicio, ejercicio. Tenemos los órganos de los sentidos – el cerebro-la mente -; lo único que falta es el uso.

El sentido del tacto puede ser desarrollado hasta un extremo notable por la práctica y el ejercicio. La mejor manera de practicar el ejercicio para desarrollar el sentido del tacto, es colocar cierto número de objetos delante, cerrar los ojos, luego tratar de distinguirlos tan sólo por el tacto. Póngase igualmente objetos distintos, que tengan gran semejanza, y luego de cerrar los ojos, trátase de distinguir unos de los otros por medio del tacto. Una pequeña práctica dará grandes resultados siguiendo la norma expuesta.

Se ha de procurar que los ejercicios no resulten monótonos. Han de despertar interés. Procúrase inyectar en ellos el elemento “juego”, y se les encontrará interesantes. Los ejercicios así dispuestos, darán quince y raya al “solitario” más atractivo. Se adicionará interés practicando estos ejercicios en competencia con otras personas. No dejar de practicar hasta que sobrevenga el cansancio; es mejor dejarlo cuando el interés decaiga. Cuando volvamos a él, más tarde, o al otro día, encontraremos en el ejercicio un interés nuevo.

La psicología de estos ejercicios, en tanto cuanto conciernen al desarrollo de la Voluntad, existe en el hecho de que, en el ejercicio de la percepción, la facultad de la atención se emplea activamente. Ahora bien; la atención es preeminentemente un acto de Voluntad, y su ejercicio es el ejercicio de la Voluntad. La atención voluntaria es solamente posible hasta el límite en que la Voluntad ha sido educada para el objeto. Las personas, por regla general, poseen muy poca atención voluntaria, y encuentran gran dificultad en reconcentrar su atención sobre un objeto durante un espacio de tiempo relativamente largo. El hombre de gran Voluntad puede dirigir o distraer la atención, según los casos. Y en este dominio de la atención está el dominio de la mente por la Voluntad. La Voluntad no crea pensamientos; pero por su gobierno y dirección de la atención es capaz para determinar qué objetos han de ser presentados ante la mente consciente. Así, indirectamente, la Voluntad

es la dueña del pensamiento. Es una tarea digna de la más fuerte Voluntad este dominio y gobierno de la atención en el sentido de la dirección. Hagamos la prueba.