

Cómo ESTUDIAR

El autor, renombrado especialista en cursos de *Estrategias de aprendizaje*, nos ofrece un libro, que en estilo ameno dará respuestas abrumadoramente positivas a quienes necesitan y desean aprender a estudiar. A diferencia de otros libros sobre el tema, que refunden métodos conocidos hace muchos años, éste nos brinda principios innovadores extraídos de la educación y psicología cognitiva a la vez que enlaza las estrategias con la vida.

Además, al mostrarnos lo útil de la mayoría de las estrategias para el deporte y las relaciones sociales, el autor nos da otro estimulante aliciente.

Cómo ESTUDIAR - Richard Fenker

Cómo ESTUDIAR

y aprender más y mejor
en menos tiempo



Richard Fenker

con Rev. Mathis



MADRID

RICHARD M. FENKER JR.
con Reverdy Mullins

COMO ESTUDIAR

y APRENDER MAS Y MEJOR
EN MENOS TIEMPO

Ilustraciones de Johnny Pate

TEMAS DE SUPERACION PERSONAL

Título del original inglés:
STOP STUDYING START LEARNING

Traducido por:
RAFAEL LASSALETTA

© Tangram Press Inc. , 1981.
© 1981, EDAE, Ediciones-Distribuciones, S. A. Jorge Juan, 30, Madrid.
Para la edición en español por acuerdo con Tangram Press Inc. - USA.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiadoras, grabadoras sonoras, etcetera, sin el permiso escrito del Editor.

ISBN: 84-7166-937-4
Depósito legal: M. 21.132-1985

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO EN ESPAÑA

Artes Gráficas EMA, Miguel Yuste, 27, 28037 Madrid

A Mom, Dad y Dayna

para Logan y the Hunters

AGRADECIMIENTOS

Ningún libro es posible sin el esfuerzo y la colaboración de muchas personas, y con más razón un libro como éste que he ido elaborando durante cinco años. En primer lugar deseo expresar mi agradecimiento a Don Danserreau, quien como amigo y coinvestigador me ayudó a diseñar y elaborar muchas de las técnicas presentadas en el libro. Sam Lane, otro amigo, me ayudó también utilizando una versión mecanografiada del texto en sus clases, proporcionándome valiosas indicaciones y dedicando mucho tiempo y energía a convertir su publicación en realidad. Mi agradecimiento también a Lance Buhl, Delayne Hudspeth, Thaddeus O'Brien y David Watterson, que leyeron el manuscrito y me hicieron valiosas sugerencias, además de darme su estímulo y apoyo. Gracias a Deborah Freed y Mary Poole, quienes mecanografiaron las primeras versiones del libro. Mi agradecimiento especial a Latryl Ohendalski, mi editora, por su paciencia al guiar a un autor nuevo por entre los detalles y problemas de la publicación, y a Judy Oelfke Smith por su hermoso trabajo de diseño.

Hay tres contribuyentes especiales con los que estoy en deuda. Rev Mullins, de Kansas City, mi coautor, escritor profesional que rehizo el libro de la A a la Z, abreviando mi estilo largo, academicista, dando a Nurf una personalidad auténtica e inventando a Gorbish... y sobre todo añadiendo humor. Johnny Pate, artista de talento, preparó los dibujos. Sus visualizaciones de los personajes del libro, su ingenio e inventiva, han añadido vida e impacto al texto.

Mi colaboradora final no rehizo el libro ni dibujó las ilustraciones, pero tuvo la paciencia de aguantarme durante los cinco años empleados en escribir y publicar el libro. Tranquilamente, sin hacer aspavientos, leyó todas las versiones manuscritas, ayudó a mecanografiar algunas partes, me dio sus propias sugerencias y su apoyo... y me dio su propio tiempo para dejarme tiempo para escribir. ¡Gracias Dayna!

INDICE

	<i>Págs.</i>
INTRODUCCION	11
1. DOS CEREBROS SON MEJOR QUE UNO	17
2. ¡EL CEREBRO DERECHO, CORRECTO!	27
3. ELIMINAR LOS DISTRACTORES INTERNOS	37
4. EL MODO DE ENFRENTARSE A LOS DISTRACTORES EX- TERNOS	47
5. LA REGULACION DE SU CONDUCTA DE APRENDIZAJE	63
6. CONCENTRACION	79
7. MEMORIA	93
8. ESTRATEGIAS DE COMPRESION	113
9. EL LENGUAJE DE LA COMPRESION	133
10. LA SOLUCION DE PROBLEMAS	151
11. PENSAMIENTO VISUAL	165
12. APRENDIZAJE DE DEPORTES	181

INTRODUCCION

Bueno, ¿qué le ha parecido hasta ahora? (Táctica para llamar la atención N.º 1: plantear una pregunta.) Si su respuesta fue «me parece un poco breve», puede estar seguro de una cosa: ha leído y digerido correctamente las siete primeras palabras.

Ahora que he atraído su atención, le diré de qué se trata este libro: del modo en que puedo ayudarle a que deje de estudiar y empiece a aprender, así como alguna de las cosas que puede hacer para que el aprendizaje sea más sencillo y divertido.

Sólo le pido una cosa (táctica de atraer la atención N.º 2: despertar la curiosidad). Le pido que acepte que las sugerencias y técnicas que le ofrezco funcionan, y que puede utilizarlas ahora para aprender mejor.

Bueno, en realidad le pedí que supusiera dos cosas; pero a cambio de haber leído hasta aquí le haré una promesa: cuando termine de leer este libro no sólo sabrá como mejorar su aprendizaje, sino que habrá empezado a aprender mejor.

Ahora bien, para conseguir que llegue a terminar el libro he de mantener su atención. Me propongo conseguirlo utilizando todo tipo de pequeños dispositivos solapados, como Nurf y Gorbish (personajes que conocerá más tarde) una serie completa de facilitadores de Fenker, cambios tipográficos, algunas espinas sobre la silla de montar, alguna trampa explosiva de cuando en cuando, escollos, trampas mortales, cortocircuitos y cosas semejantes. Ya sabe, las honestas, buenas y antiguas diversiones americanas. ¿Qué, por qué lo hago así? Para mantener su mente en estado de alta velocidad.

Creo que este libro lo consigue porque en lugar de hacerle simplemente leer le mantiene en actividad. Y cuando puede man-

tener la mente en actividad se convierte en un estudiante mejor.

Usted decide ahora: o lee y se convierte en un mejor aprendiz o abandona en cualquier momento. Si elige lo último, le prevengo que llevará una vida miserable y se verá asolado por verrugas, quistes y furúnculos, por no mencionar la visita de las langostas y fuertes dolores de pies. No permita que suceda tal cosa.

Usted se preguntará ahora (hágalo sin miedo, no me importan las preguntas): «¿Quién es este Fenker y cuáles son sus credenciales para escribir un libro sobre el aprendizaje?».

Me alegro que haya preguntado eso: soy psicólogo y profesor. Durante los largos y tediosos años que mis amigos emplearon en leer *Penthouse*, en colgar monos de juguete en el cristal trasero de sus Alfa Romeo y en hacer fortuna practicando los dogmas básicos del sistema de libre empresa, yo me dedicaba a otra cosa. Estudiaba tenazmente, pasaba innumerables horas en bibliotecas, realicé programas de prueba con estudiantes que no sabían lo que les estaba haciendo y sacaba porcentajes en la parte posterior de mi pala de jardín con un trozo de carbón. Y odiaba cada uno de los minutos que estaban pasando.

Cuando finalmente recibí un doctorado en filosofía y empecé mi carrera de profesor, descubrí un hecho sorprendente: ¡no era la única persona a la que no le gustaba estudiar! En realidad, no le gustaba a casi ninguno de mis estudiantes. Por otra parte, a la mayoría de ellos (y a mí) nos gustaba aprender. Pero cuando para aprender tenía que hacer algo tan desagradable como estudiar, hacía todo lo posible por evitarlo o porque fuera lo menos doloroso posible.

De ahí resultó una tonelada de técnicas que me permitían evitar las tareas que se parecían al estudio, o hacerlas rápidamente y sin trabajo.

Mi querido Fenker. Tus credenciales son tan impresionantes como las del consejero matrimonial de Elizabeth Taylor.

Ah, hola Nurf. Ya me imaginaba que acabarías apareciendo antes o después. Amigos, éste es Nurf. Todo profesor (suspiro) tiene un Nurf en alguna de sus clases. Se habrán dado cuenta de que habla en una audaz negrita y que tiene un notable talento para las preguntas e interrupciones inoportunas. Y en general posee una desagradable disposición mental.

Ahórrate tus hermosas palabras, Fenker. Estoy aquí para que seas honesto, si es que esa palabra existe en tu vocabulario. ¿Y qué hay de lo de Doctor en Filosofía? Eso no quiere decir nada.

Espera Nurf, creo que has errado el tiro. Mis credenciales son simplemente que me disgustan las actividades que se parecen al estudio. Y por esa causa he desarrollado una increíble colección de técnicas para evitar el estudio y mejorar el aprendizaje. En los últimos diez años he enseñado esas técnicas a los estudiantes de bachillerato superior y primeros años de Universidad así como a adultos. ¡Y ante mi placer y su¹ sorpresa, el método funciona!

Esta es la técnica para llamar la atención N.º 3: la nota a pie de página. Esa voz que sale del fondo del pozo es la de Gorbish, nuestra computadora, que también muestra alguna de las características menos deseables de Nurf. Debo admitir que sus circuitos están saturados de información sobre el aprendizaje. Parte de esta información es importante, otra es bastante inútil.

GORBISH es el acrónimo de:

GASEOUS DISPLAY (visor gaseoso)
OPTICAL READING (lectura óptica)
RANDOM ACCESS (acceso al azar)
BINARY (binario)
INTEGRATING (integrador)
SELECTIVE (selectivo)
HISTORYBANK (banco de historias)

Gorbish es plenamente automático, está fuera del alcance de mi control e interviene inmediatamente cuando he omitido detalles o frases que puedan carecer de una precisión total. También es arrogante, pretencioso y pomposo, haciéndole a uno añorar la época en

¹ «Su» se refiere a los estudiantes y adultos que utilizaron las técnicas del Dr. Fenker y quedaron sorprendidos de los resultados. Observará que con gran frecuencia el Dr. Fenker es muy vago en sus pronombres. Se trata de un rasgo mostrado en los períodos postdoctorales por los que se han convertido en expertos en un campo específico pero nunca han llegado a dominar ese arte tan simple, que se enseña en el bachillerato elemental, de disponer bien una frase sencilla. Uno se maravilla de estas cosas.

que las computadoras funcionaban con petróleo. Vamos a ver, ¿dónde estaba yo?

¿No recuerdas dónde estabas y quieres que la gente confíe en tu libro sobre el aprendizaje?

Ah, sí. Usted debe pensar que ha comprado un libro sobre el aprendizaje. Eso es cierto en parte, pero también es un libro sobre viajes, imaginación, deportes, solución de problema, relajación y otros muchos temas interesantes.

Observará que el libro tiene cuatro temas de primera importancia. Primero, en algunos lugares compara el aprendizaje con un viaje. El proceso de aprender se compara con el de viajar, mientras que lograr una meta de aprendizaje se compara con llegar a su destino. Siguiendo con esta analogía, la mayor parte de los estudiantes de las escuelas americanas se han pasado la vida viajando sin mirar siquiera por la ventanilla.

En los institutos y colegios universitarios nos enseñan que aprender es alcanzar ciertas metas: pasar exámenes, escribir textos, terminar tareas, completar clases, conseguir un diploma o un trabajo. No prestan prácticamente ninguna atención al modo en que se logran estas metas; es decir, a la naturaleza del proceso de aprendizaje.

Por tanto, del mismo modo que la duración y la diversión de un viaje dependen de la habilidad del conductor y de la ruta seleccionada, su efectividad como estudiante y el gozo que obtenga del aprendizaje dependerán de su habilidad en el dominio del proceso de aprendizaje.

En otras palabras, este libro le estimula a ser consciente del modo en que está aprendiendo, en lugar de serlo sólo de aquello que está aprendiendo. Me gustaría que en su viaje del aprendizaje mirara la escena que hay fuera de la ventanilla. No es una pérdida de tiempo. Al contrario. Una de las claves para gozar de la vida tanto en la escuela como después consiste en entender y utilizar en su provecho los métodos eficaces de aprendizaje.

El segundo tema es que los estudiantes son individuos muy distintos. Cada uno tiene su propia estructura intelectual, su propia experiencia, estilo de aprender y objetivos o metas. Por este motivo, no hay dos individuos que empiecen o terminen un viaje de aprendizaje exactamente en el mismo lugar.

He tratado de escribir un libro que fuera lo bastante flexible para

adaptarse a la diversidad de estilos, intereses, antecedentes y, por qué no decirlo, grados de pereza de los lectores¹. Así, de la larga colección de ideas, sugerencias o técnicas que le ofrezco, quizás sólo encuentre unas cuantas apropiadas para usted. Confíe en su intuición. Si la técnica no le gusta o no satisface sus necesidades, no la ponga en práctica ni se esfuerce en ella. Por otra parte, mantenga la mente abierta y no deje que la pereza le impida utilizar un método que sabe que le puede ser útil. Además, conforme vaya siendo un mejor estudiante sus actitudes sobre la utilidad de la técnica cambiarán.

En tercer lugar, el aprendizaje es más fácil y más divertido si utiliza los dos lados de su cerebro. La mayor parte se ha enfocado en el lado izquierdo, que es el responsable del lenguaje y de la capacidad de razonamiento. Pero yo creo que es esencial combinar estas habilidades con los poderes del lado derecho del cerebro, la imaginación, la intuición, la visualización y la perfección totalizadora.

Finalmente, los estudiantes más eficaces son los individuos que operan ante todo bajo su propio control. Ese propio control contrasta con los controles o directrices impuestos por los padres o profesores, patronos, empleados, amigos o el entorno.

Es evidente que, en cuanto estudiante y ciudadano, tendrá que enfrentarse a las tareas para hacer en casa, requerimientos para el trabajo, multas de tráfico y declaraciones de la renta (por mencionar sólo unas cuantas cosas). Pero la cuestión es que si encara cada situación y toma sus propias decisiones sobre lo que quiere, en lugar de aceptar pasivamente lo que se presenta, tendrá más posibilidades de ser feliz y obtener buenos resultados. Cuando haya decidido lo que quiere conseguir, el trabajo de viajar o completar alguna tarea le resultará más agradable. Y su destino final estará mucho más cercano a sus metas originales.

Por tanto, mi objetivo no es convertirle en un estudiante de primera clase. Más bien quiero que decida si el esfuerzo necesario para ello merece la pena. Si su respuesta es afirmativa, le proporcionará la pericia necesaria para que realice el viaje y llegue a su destino. Si la

¹ El cociente de pereza del Dr. Fenker, medido según la escala de Freen-Trafney Sloth, se sale del diagrama. Estos datos han sido confirmados por la esposa del Dr. Fenker, quien regularmente se ve obligada a tomarle el pulso para saber si se halla entre los vivos o si se ha muerto.

respuesta es negativa, le enseñaré algunos otros métodos para acelerar el viaje, de modo que pueda alcanzar un destino aceptable lo más rápidamente posible, quizás de segunda categoría, o tercera, o incluso de cuarta.

Una gran parte de este libro está destinada a los problemas de aprendizaje en los institutos y colegios universitarios, pero también se aplica al aprendizaje de los deportes y a cualquier forma de ejercicio de una habilidad o trabajo.

Pongamos en marcha el motor. Pero recuerde que no tenemos prisa por terminar. Los mapas y herramientas de ayuda para el viaje son buenos, pero hace falta algún tiempo para practicar y dominarlos. De modo que relájese, baje las ventanillas de ambos lados de su coche, ponga la velocidad y dispóngase a gozar del viaje.

1. DOS CEREBROS SON MEJOR QUE UNO

(Especialmente si están dentro del mismo cráneo)

Supongamos que le digo:

1. Usted tiene en realidad dos mentes distintas, no una.
2. Su educación formal en el bachillerato elemental, bachillerato superior o quizás colegio universitario estuvo centrada en desarrollar sólo una de esas mentes. La otra ha sido casi completamente ignorada.
3. Una clave para convertirse en un mejor aprendiz es utilizar con eficacia ambas mentes... y
4. El desarrollo de la mente que hasta ahora había desestimado le abrirá la puerta a un mundo en el que podrá:
 - a. Concentrarse y distraerse.
 - b. Memorizar el material casi sin esfuerzo.
 - c. Desarrollar la confianza en su capacidad de aprendizaje y eliminar las tensiones y ansiedades del aprendizaje.
 - d. Aumentar su imaginación para eliminar sus problemas y pensar creativamente.

Diría que probablemente eres un charlatán de tercer grado y deberías ser embreado, emplumado y enviado fuera de la ciudad en un vagón de tren del 55.

Ya veo, Nurf, que has aparecido pronto en este capítulo. Tu reacción no me sorprende. Es la misma que tienen muchos lectores antes de terminar el libro. Hace falta un poco de fe para aceptar estos hechos. Pero son ciertos. Y si deseas ayudarte a ti mismo, este libro te demostrará cómo conseguir algunos de estos notables resultados.

Sin embargo, en primer lugar tenemos que dar los fundamentos de la información. Necesitas familiarizarte con términos como conversación interior, conciencia, hemisferio dominante, estados activos y pasivos de la mente y pensamiento secuencial versus pensamiento simultáneo. Estas ideas no son difíciles, pero requieren unos minutos de explicación.

CONVERSACION INTERIOR

Empecemos por entrar en la cabeza de Nurf para recoger lo que está murmurando:

¡Dos mentes bajo un mismo sombrero! Va a hacer un buen libro para espantar las moscas de mi plato del desayuno. No me extraña que el sistema educativo americano esté de problemas hasta el gorro.

Ahora que ya hemos entrado ilegalmente en la cabeza de Nurf admitamos que esta conversación también puede estar teniendo lugar en su cerebro. Todos hablamos con nosotros mismos. En nuestro interior realizamos un diálogo constante. Estas conversaciones, a las que llamo conversación interior, tienen un propósito definido. Nos ayudan a clasificar los sentimientos y pensamientos que tenemos sobre el mundo que nos rodea.

De acuerdo, hablo conmigo mismo. ¿Pero quién escucha? Yo solo, y yo soy una persona, no dos.

Cuenta de nuevo, Nurf. Hay posibilidades de que el HABLANTE y el OYENTE que hay en el interior de tu cerebro representen entidades diferentes. Seguro que no siempre están de acuerdo. Más adelante veremos que tienen personalidades muy distintas. ¿No recuerdas ninguna ocasión en que el HABLANTE hacía todo lo posible para persuadir al OYENTE sobre una decisión particular, con la que el OYENTE no estaba de acuerdo? Y, en consecuencia, la decisión nunca «parecía» correcta.

Probemos nuestro primer experimento. Nuestro objetivo es desconectar al HABLANTE. Busque un lugar tranquilo y cómodo en donde nadie le moleste. Siéntese, o tumbese, y relaje su cuerpo.

Procure que la constante conversación interior de su mente se acalle hasta que finalmente desaparezca. Deje que su mente se quede en blanco, como una pizarra vacía. Inténtelo durante dos minutos. (Le esperaré.)

Se acabó el tiempo. ¿No le funcionó? No me sorprende. Pocas personas pueden hacer este ejercicio simple sin considerable práctica y entrenamiento en las técnicas meditativas. Salvo en el estado de sueño es difícil hacer callar al HABLANTE.

Intentémoslo de nuevo, pero esta vez concéntrese en repetirse en silencio para sí mismo una palabra especial. Utilicemos una palabra suave y agradable como por ejemplo «murmullo». Repítala en silencio una y otra vez. ¿Le salió un poco mejor? Con la concentración es más fácil excluir todo lo demás y poner la mente en blanco.

¿QUIEN ESTA HABLANDO, QUIEN ESTA ESCUCHANDO?

Su cerebro está dividido en dos hemisferios, el derecho y el izquierdo. Están conectados por un haz de fibras nerviosas llamadas el *corpus callosum*. Opera como un cable de teléfono que envía miles de palabras por minuto en una y otra dirección, manteniendo los dos hemisferios en comunicación constante.

Los científicos creen que el lado izquierdo del cerebro alberga las funciones corticales superiores.

Bravo muchacho. Fenker, vas a impresionar a todo el mundo con tu educación.

Lo siento, Nurf. Se me escapó. Funciones corticales superiores quiere decir simplemente lenguaje, habilidad verbal, razonamiento lógico y pensamiento analítico. Se cree que cada una de estas funciones está realacionada con el hemisferio izquierdo o el HABLANTE. El HABLANTE domina nuestra percepción del mundo con su constante habilidad verbal.

Se cree que el hemisferio derecho, aunque menos entendido, es el responsable del razonamiento espacial, la visualización y la creatividad. También es el OYENTE, la parte del cerebro que «escucha» el constante diálogo del HABLANTE.

Oye, Fenker. ¿No estarás inventando una gran parte de todo esto?¹

Muchas gracias, Gorbish. Continuemos ahora.. Como los dos lados son normalmente activos en cierta medida, describimos usualmente el hemisferio que está controlando su actividad consciente en cualquier momento como el hemisferio dominante. Además, asociado con un hemisferio particular que es dominante hay un estado único de mente o conciencia.

Hay muchos de esos estados. Su estado de conciencia normal, cotidiana, de vigilia, es probablemente el que le resulta más familiar. En este estado, la vida es una serie continua de actividades: comer, leer, caminar, hablar, ver la televisión, etc. Su conciencia o atención están dirigidas hacia estas actividades. Por otra parte, el HABLANTE suele estar atareado en controlar, guiar o evaluar lo que está sucediendo.

Hay otro estado de mente que es más pasivo. Está asociado con la «sensación» de los alrededores: atendiendo a los sonidos, gustos, olores, tactos y mucho pensamiento verbal. Es típicamente un estado relajado en el que usted es ante todo un receptor de información sobre el mundo, en lugar de un actor o manipulador.

El estado activo de mente, su conciencia normal, se produce cuando el hemisferio izquierdo es el dominante. Inversamente, el hemisferio derecho es el dominante en los estados más pasivos que receptivos de conciencia.

De acuerdo, Fenker, cerebro izquierdo: HABLANTE, activo, dominante. Cerebro derecho: OYENTE, pasivo, receptivo. ¿No vas a llegar nunca al centro de la cuestión?

Nos estamos acercando, Nurf. Voy a enseñarte por qué este estado pasivo es importante para el aprendizaje. El primer paso consiste en demostrar la importante conexión que hay entre tus «dos cerebros», y para ello tienes que entender el lenguaje de cada uno.

¹ Permítame responder al moralistoide de Mr. Nurf. La lucha mental con él es para mí como jugar con un niño. El Dr. Fenker tiene toda la razón, y cito como autoridades los estudios de Sperry, Milner y Strong. Confío, Dr. Fenker, que no le molestará que le interrumpa de vez en cuando para aplastar los necios comentarios de este bárbaro, extrayendo de mi infinita fuente la información infalible que tengo en la punta de los transistores. Creo...

SECUENCIAL VERSUS SIMULTANEOS

El lenguaje del cerebro izquierdo no es problema. Es la lengua común y ordinaria que utilizamos todos los días con palabras, frases y normas gramaticales que le proporcionan su estructura. Conoce bien este lenguaje, porque, como ya dije antes, el 95% de su educación normal la ha utilizado para leer, escribir, hablar y razonar.

El pensamiento del cerebro izquierdo es lógico, ordenado y secuencial. Creamos las frases palabra a palabra y los párrafos frase a frase. Combinamos estas unidades de lenguaje trozo a trozo hasta que forman un pensamiento o idea completo.

Ahí está el problema, cuando tratamos de aprender un material nuevo o complejo o tratamos de tomar una decisión difícil y personal. Hay tanta información que perdemos el sentido de la frase. Tratamos de adecuar las ideas y los datos de un modo lógico y, ¿qué sucede? Que por su complejidad, los pensamientos se convierten en un revoltijo en lugar de fluir ininterrumpidamente hasta una conclusión.

Ahora Nurf, permítame dejar caer ante ti algo maravillosamente atractivo. ¿No sería estupendo tener un lenguaje que fuera simultáneo en lugar de secuencial? ¿En lugar de recibir información trozo a trozo o palabra a palabra que viniera toda al mismo tiempo... zap, bang, instantáneamente?

Ahí es donde entra el cerebro derecho, pues se cree que su lenguaje es precisamente eso, de naturaleza simultánea.

Te estoy escuchando, Fenker, pero no oigo un lenguaje simultáneo. Estás hablando palabra a palabra como todo el mundo.

Eso es porque no sabes lo que tienes que escuchar. El único lenguaje que estás acostumbrado a oír es el del cerebro izquierdo, que se compone de frases y palabras. Esos pensamientos se extienden por el tiempo como huellas por el espacio. Cada uno debe empezar en el mismo punto y terminar en otro punto algún tiempo después o a cierta distancia. Por desgracia, el HABLANTE, al utilizar el lenguaje de su cerebro izquierdo hace mucho ruido. Por tanto, si queremos oír o utilizar el poderoso lenguaje instantáneo del cerebro derecho tendremos que conseguir desconectar de algún modo al HABLANTE.

Esta es la importancia de los estados de conciencia del cerebro

derecho, en los que el HABLANTE es silenciado. Al desconectarlo obtenemos toda la información enseguida, sin molestar a nuestras mentes con las miles de palabras necesarias para describir una situación o problema.

Quitate ese disfraz, Fenker. Huelo el aceite de serpiente vieja del buhonero, bueno para el hombre y la bestia, que todo lo cura desde las ronchas hasta la hernia. Siempre que esté cerca de ti procuraré tener la mano en la cartera¹.

No me cuentes historias de hadas, Nurf. Lo que estoy diciendo es que el lenguaje del cerebro derecho está compuesto de imágenes en vez de palabras. Las imágenes, por definición, dan una visión completa de cuadros sin necesidad de una gran cantidad de piezas. ¿Qué es una imagen? Usualmente es una forma de visualización o cuadro mental. Pero las imágenes pueden representar también sentimientos o ideas abstractas.

Supongamos que les pido que imaginen los rostros del Monte Rushmore. Algunos de ustedes podrán crear al instante una imagen clara, vívida. Otros sólo podrán representar escenas muy borrosas.

Leyendo de izquierda a derecha tengo a Washington, Jefferson, Lincoln y Elton John.

No está mal, Nurf. La mayor parte de las personas ven a Washington, Jefferson, Lincoln y Groucho Marx. Pero la cuestión es ésta: la imaginación es una habilidad que se aprende. Se mejora con la práctica. Por otra parte, si no puede usted formarse cuadros mentales claros no tiene por qué preocuparse. Eso no significa que no tenga habilidad para utilizar el lenguaje de imágenes de la parte derecha del cerebro.

¿ES ESO UN ELEFANTE?

Recuerde la vieja parábola de los tres ciegos que se encuentran con un elefante por primera vez en su vida. Uno de ellos, cogiéndole

¹ ¡Calumnia! Mis registros precisos demuestran que el Dr. Fenker no tiene historial de robo, ni latrocinio grande ni pequeño, si bien algunas agencias legales incluyen en su descripción la frase «de mirada furtiva».

la cola, llega a la conclusión de que el elefante era como una cuerda. El segundo le toca la trompa y decide que es como una serpiente. El tercero, cogiendo una pata se representa al elefante como un tronco de árbol.

Así es la percepción del cerebro izquierdo, pieza a pieza. Una persona que no fuera ciega habría visto de una sola vez al elefante entero con sus seis toneladas. Y así es la percepción del cerebro derecho, o la sensación simultánea.

Pero no nos quedemos excesivamente con la imagen de los cuadros. Muchas de las imágenes que comprende el cerebro derecho no son cuadros mentales, sino que más bien son como esquemas de pensamiento o colecciones de sentimientos, ideas y experiencias. Lo que hay que recordar ahora es que el lenguaje del cerebro izquierdo une las partes, formando una totalidad. En cambio, en el lenguaje del cerebro derecho tenemos ya ahí la totalidad desde el principio¹.

Creo que es el momento de hacer otro experimento. Aquiete su mente. Enfóquela en la imagen «total» de un padre o un amigo íntimo. Diga para sí mismo el nombre de esa persona. Deje que su mente abarque la gama total de sentimientos, fantasías o impresiones visuales relacionadas con esa persona.

Ahora dese cuenta de que esas ideas, experiencias e imágenes separadas no necesitan en ningún sentido combinarse para formar en su mente la imagen total de la persona. La imagen es «total» desde el principio. Puede fijarse en las partes obligando su atención a ir en direcciones específicas. ¿Cuándo fue la última vez que escribió a casa? ¿Recuerda como sonaba la voz del padre o del amigo mientras usted estaba bailando? Observe de qué modo, en la creación de la imagen total, las partes fluyen de ésta en vez de añadirsele.

Probemos luego con la otra cara de la moneda. Imagine como describiría ese padre o amigo a una tercera persona. Imagine la serie interminable de frases descriptivas (aspecto, trabajo, actitudes, capacidades) que necesitaría para construir un simple esbozo en la mente de esa tercera persona. Este proceso de construcción aditivo y

¹ ¿Me permite una explicación, Dr. Fenker? Esto se llama pensamiento «totalizador» (a veces se le llama «holístico»). Un término muy impresionante que se utiliza para describir estas imágenes holísticas es «Gestalt». Menciono esto para que el Dr. Fenker pueda estar seguro de que siempre que se le olvide algún dato o pensamiento importante estará yo aquí para afianzarle o sacarle de la confusión que se haya creado.

secuencial es el que caracteriza al pensamiento del cerebro izquierdo. ¿Se da cuenta de lo lento e incompleto que parece en comparación de las imágenes del pensamiento del cerebro derecho?

Fenker, me has convencido. Precisamente la otra noche estaba tratando de dar a la joven y encantadora Aureola una visión de mis atributos, la brillantez de mi mente, la agudeza de mi inteligencia, la perfección del bronceado en los músculos de mi cuerpo, la miríada de talentos que estoy consiguiendo llevar hasta la cima de la perfección. Era una tarea asombrosa, y empleé en ella tanto tiempo que lo que creía era un gruñido anticipatorio en su garganta resultó ser sólo un ronquido. Pero esta noche conseguiré que se desmaye con el viejo concepto del cerebro derecho¹.

Desde luego, todos utilizamos los procesos de pensamiento del cerebro derecho e izquierdo en nuestras vidas cotidianas. Algunos tipos de experiencias educativas en matemáticas, arte, atletismo y otros temas desarrollan directa o indirectamente los procesos de pensamiento del cerebro derecho. Pero como la mayoría de nuestra educación formal se centra sólo en las habilidades del cerebro izquierdo, es probable que las del cerebro derecho estén subdesarrolladas. Pero antes de haber terminado este libro habrá entrenado realmente esas capacidades.

Confirmemos ahora secuencialmente, con el cerebro izquierdo, nuestros puntos principales (pues éste es el modo en que mejor se aprende):

1. Su cerebro izquierdo es el **HABLANTE**, primordialmente responsable del lenguaje, habilidades verbales, razonamiento lógico y pensamiento secuencial.
2. Su cerebro derecho es el **OYENTE** y representa un estado de mente más pasivo y receptivo, asociado con la intuición, el sentimiento, el presentimiento y la imaginación. Percibe el mundo en imágenes no verbales que son a menudo (pero no siempre) de naturaleza visual.
3. Los procesos del cerebro derecho tienen un carácter total e inte-

¹ La microcomputación del tiempo para enumerar secuencialmente los meritorios atributos del Sr. Nurf con detalle me da la minúscula cantidad de 4,813 segundos, sobrando tiempo para un bostezo reprimido.

grado en contraste con el pensamiento secuencial, parte por parte, del cerebro izquierdo.

4. Los estados del cerebro derecho se pueden conseguir mediante la relajación o meditación. Hablaremos más de esto en el próximo capítulo.

Ahora, póngase el cinturón de seguridad porque aprenderemos a obtener el máximo kilometraje de estos procesos de aprendizaje que han estado en desuso durante mucho tiempo.

2. ¡EL CEREBRO DERECHO, CORRECTO!

Cómo llegar allí sin ni siquiera intentarlo

Es el momento de volver al famoso laboratorio de Fenker. Abrimos la puerta chirriante, encendemos la vela, apartamos las telarañas y esperamos que se aquieten las alas ágiles de los murciélagos.

Tomamos dos objetos del armario de los instrumentos cubierto de polvo: un anillo de oro y una cuerda de unas ocho pulgadas de longitud. Ahora quiero que ates la cuerda al anillo y sostengas el extremo libre de la cuerda entre el pulgar y el índice.

Fíjese en él. Observará que es imposible evitar que el péndulo se mueva un poco. Ahora, imagine que el péndulo se mueve de un lado a otro. Obsérvelo atentamente. ¿Ve lo que está sucediendo? El péndulo está haciendo precisamente eso.

Imagine ahora que el péndulo se mueve en un círculo. Concéntrase. El esquema está cambiando. El péndulo ahora da vueltas y vueltas.

Visualice ahora el péndulo oscilando hacia usted y alejándose, una y otra vez en línea recta. Concéntrase en este movimiento. El esquema del péndulo está cambiando y haciendo exactamente lo que usted había imaginado.

¿Qué está sucediendo en este simple ejercicio?

Le están haciendo una prueba para la tercera versión de «Frankenstein encuentra a Donnie Osmond».

No, Nurf, mi agente ya firmó este contrato la última semana. Puedes comprobarlo en «Variety». Hay una respuesta simple. Recuerde, lector, que en el primer capítulo aprendió que el cerebro izquierdo utiliza un lenguaje de palabras y el cerebro derecho de imá-

genes. Si usted se dice a sí mismo «voy a hacer que el péndulo se mueva de un lado a otro», entonces el cerebro izquierdo tiene el control. En cambio, si se forma una imagen del péndulo moviéndose de un lado a otro, el cerebro derecho utiliza esta imagen para instruir a sus músculos en el modo en que deben moverse.

Vamos, Fenker. ¿Estás diciéndome que mi mente subconsciente movía el péndulo?

Bueno, eres claramente consciente de desear que el péndulo se moviera. Pero no estabas diciéndote con palabras que se moviera. Lo que estabas utilizando era una imagen mental. No creo que esto lo convierta en un proceso subconsciente, sino más bien en un tipo de actividad consciente distinto de lo que estamos acostumbrados a controlar. Es un tipo de consciencia en la que el hablante tiene menos control.

Bueno, si soy capaz de hacer eso creo que podré vender el gato del coche.

Un momento, Nurf. No estoy diciendo que puedas mover montañas con la mente. Pero las imágenes formadas con tu cerebro derecho pueden hacer más que mover un péndulo. En realidad, cuando has aprendido a controlar estas imágenes, te pueden ayudar a concentrarte, pensar creativamente, resolver problemas, realizar exámenes sin ansiedad y hacer todas esas cosas que prometí hace tiempo.

Pues me quedaré con el gato. Pero abre las vainas de tu juegucito para que pueda ver el guisante.

De acuerdo, echemos un vistazo. El mayor problema con el que nos encontramos para utilizar el cerebro derecho es aprender a comunicarnos con él. Y hay una técnica para hacerlo. La técnica consiste en «desconectar» el estado relacionado con el dominante hemisferio izquierdo. Es un proceso pasivo que depende más del «dejarte ir de tu conciencia de vigilia cotidiana» que de «hacer algo» con el cerebro derecho. Dicho simplemente, significa que hay que dejar en silencio al HABLANTE.

El proceso de «desconectar» al HABLANTE podría compararse con el cambio desde la luz brillante del sol a la oscuridad de una sala

de cine¹. Mientras el HABLANTE tiene el control, no se puede ver con la claridad suficiente para utilizar plenamente los poderes del cerebro derecho. Se puede ser consciente de que algunas «formas», como la intuición, imaginación o creatividad que se esconden en último término. Pero es difícil cerrar la luz del sol para percibir estas formas con claridad.

La cuestión del control puede ser el problema más importante con el que se encuentre como estudiante. ¿Qué significa control para usted?

Fácil pregunta, chico. Tengo el control cuando tengo a mi compañero de habitación atado y amordazado, la televisión apagada, una botella de Ripple en una mano y Aureola en la otra.

No es este el capítulo sobre fantasías, Nurf. Aunque probablemente la mayoría de mis estudiantes estarían de acuerdo contigo. Para ellos, «control» significa enfrentarse a algo externo a ellos mismos, como encontrar un lugar donde estudiar, apagar la televisión, hacer callar a un compañero de habitación ruidoso, tener las notas o el libro correcto para preparar un examen, impresionar a sus profesores o utilizar buenas técnicas de estudio. La mayor parte de los libros sobre aprendizaje se centran primordialmente en estos tipos externos de control.

¿Estás suprimiendo todos esos libros?

En absoluto. Algunos de ellos funcionan muy bien. Pero como se ocupan de cosas externas a nosotros, sólo representan el control del cerebro izquierdo; es decir, forman parte de los constantes intentos del HABLANTE de actuar sobre el mundo que le rodea o manipularlo.

Pero hay otro tipo de control que es vital para el aprendizaje eficaz: el control interno. Significa el control del mundo del interior del cerebro. Normalmente es un tipo de control más pasivo, que significa sentir, manejar y alterar —normalmente mediante imágenes— nuestro mundo interno. Este tipo de control está en relación con el cerebro derecho.

¹ Para edificación de los lectores, deben saber que esta analogía fue presentada... y grotescamente distorsionada... ya desde excelente libro de Robert Ornstein, *Psychology of Consciousness*. Sus lectores no tienen que preocuparse. Vigilaré al Dr. Fenker en este aspecto todo el tiempo.

¿De qué modo afecta el control interno al aprendizaje? Bien, de muchos modos, y he introducido una lista de ellos al final de este capítulo. Pero algunos de los más importantes se incluyen:¹

- capacidad de concentrarse
- capacidad de relajarse y tratar con eficacia las tensiones, ansiedades y situaciones de gran presión
- capacidad de desarrollar y utilizar la habilidad de las imágenes visuales
- capacidad de eliminar las dudas en uno mismo y los pensamientos negativos.

Para alcanzar esos controles internos, necesita desconectar el cerebro izquierdo y conectar el derecho.

TRES CAMINOS AL DERECHO

Hay muchos métodos para conseguirlo, pero los más comunes son los procedimientos auto-hipnóticos y las técnicas meditativas. Esos son los vehículos que le llevarán a la conciencia «crepuscular» del cerebro derecho.

Fenker, estoy a punto de entrar en otro estado de conciencia... el sueño. A ver si acabas antes de que esté completamente dormido.

No vayas a dormirte encima de mí, Nurf. ¡Relájate! Simplemente relájate, pues ahora mismo vamos a llegar a ello. Una técnica básica de relajación progresiva. Va a abrirte un mundo totalmente nuevo. Así que, relájate; No obstante, mantente alerta mientras yo lo esbozo. Es un modo fácil de alcanzar un estado de consciencia del cerebro derecho si lo practicas durante un par de semanas. Será una de las mejores inversiones que puedas hacer nunca para convertirte en un estudiante más eficaz. Lo recomiendo por las siguientes razones:

¹ En su precipitación, el Dr. Fenker omitió muchas escuelas metafísicas, organizaciones religiosas, grupos psicológicos de desarrollo orientado, sociedades hipnóticas y empresas de «control mental» que ofrecen técnicas para la utilización de la mente intuitiva y subconsciente. Entre esos grupos o filosofías están el yoga, hinduismo, constructores del Aditum, control mental del Dr. Silva, Escientología, meditación trascendental, Zen, Sufismo y Krishna. ¡Ya dije que le vigilaría constantemente!

- Es simple y directo.
- No necesita un compromiso con una revisión particular o una escuela de pensamiento metafísica.
- Puede ser aprendido fácilmente y experimentado por la mayor parte de las personas en un tiempo relativamente breve (una o dos semanas), y
- Con práctica, uno mismo lo puede aprender sin la ayuda de un profesor.

DE ACUERDO, AQUI ESTA LA TECNICA:

1. Encuentra un lugar en donde puedas sentarte cómodamente y sin interrupciones durante quince o veinte minutos. Si es posible, este lugar deberá estar alejado de la televisión, el teléfono, las voces de los amigos y todo lo que sea probable que te pueda molestar o llamar la atención. Tras un poco de práctica, te será posible relajarte en una atmósfera ruidosa; pero mientras estás aprendiendo es mejor estar lo más tranquilo posible y sin interrupciones.
2. Puedes tumbarte o estar sentado. Si te tumbas, hazlo sobre tu espalda con los brazos a los lados. Si te sientas, busca una silla con un respaldo que pueda sostener tu cabeza y cuello.
3. Para incrementar tu conciencia de la diferencia entre estados musculares relajados y tensos, haz lo siguiente:
Tensa los músculos de los pies durante unos segundos. Relaja ahora esa tensión. Deja que se relajen los músculos. Observa lo que sientes cuando se relajan las piernas. Repite ahora este ejercicio con los brazos y manos. Repítelo una vez más con los hombros, cuello y cabeza. En todos los casos deja que la tensión y la tirantez vaya desapareciendo cuando relajas los músculos.
Cierra suavemente los párpados. Nota cómo se relajan los párpados. Se van volviendo pesados y muy sueltos. No hagas ningún esfuerzo consciente para mantener los ojos cerrados. Conforme tus párpados se relajan, tus ojos se irán cerrando por sí mismos.
4. Inspira ahora profundamente y expira lenta y suavemente. Al expirar, repites mentalmente la palabra «relájate». Siente como toda la tensión de tu cuerpo fluye mientras expiras. Repite este

- ejercicio durante varias respiraciones hasta que sientas todo el cuerpo relajado y liberado de la tensión.
5. Luego, repasa mentalmente cada parte de tu cuerpo queriendo que se relaje completamente. Empieza por los dedos de los pies y sube lentamente. Céntrate en tus:
 - dedos de los pies
 - pies
 - tobillos
 - pantorrillas
 - rodillas
 - parte superior de las rodillas
 - muslos
 - caderas
 - abdomen
 - estómago
 - pecho
 - espalda
 - hombros
 - brazos
 - manos
 - cuello
 - mandíbulas
 - mejillas
 - frente
 - cuero cabelludo
 6. Repite mentalmente: «todo mi cuerpo está ahora profunda y saludablemente relajado. Si observo alguna tensión, simplemente concentro mi atención en esa parte del cuerpo y la tensión desaparecerá. Si algún sonido o distracción entra en mi conciencia, no haré ningún esfuerzo por responder a ellos ni me preocuparé de ello. En lugar de esto, dejaré simplemente que vayan desapareciendo, de un modo semejante a como las nubes desaparecen en un día soleado».
 7. Relájate ahora más profundamente contando lentamente de diez a uno. Con cada número, sientes cómo te hundes más y más profundamente en un estado saludable y relajado. Siente que tu cuerpo se vuelve muy suelto y casi adormecido conforme tu conciencia se separa de tus músculos y sentidos y se concentra en el interior.

8. Cuando llegas a la cuenta del uno, estás completamente relajado y en un estado de conciencia del cerebro derecho. Es el momento de solucionar cualquier problema que te está molestando, de ensayar un deporte, de reducir las tensiones y ansiedades de un próximo examen, de practicar tu habilidad imaginativa o simplemente de descansar. Los comentarios que te hagas a ti mismo durante este período deben ser positivos y dirigidos a la finalidad de aquietar tu mente y ponerla en armonía con tus sentimientos, deseos y objetivos. En la sección siguiente de este capítulo incluyo algunos ejemplos de los comentarios que puedas utilizar para tratar problemas específicos.
9. Cuando estés dispuesto para despertar de ese estado relajado del cerebro derecho, te recomiendo el siguiente procedimiento: Toma varias respiraciones profundas. Cada vez que inspires, imaginas que tus pulmones atraen luz y energía al cuerpo. Siente que la energía se extiende por el cuerpo. Al estirar dejas que el aire gastado se lleve con él todo el cansancio, la tensión y la enfermedad. Exhala la tensión y los pensamientos negativos. Imagínate ahora que te levantas de las profundidades del suelo del océano y subes a la superficie. Empiezas a contar de uno a cinco. Con cada número, vas siendo cada vez más consciente de tu cuerpo y de los sonidos que te rodean. Al llegar al cinco atraviesas la superficie del agua y llegas a un vivo y hermoso día, sintiéndote recuperado, pero plenamente despierto y lleno de energía.

¿Nurf? ¡¡Nurf!!

Zzzzz...

Bueno, no me sorprende que suceda eso cuando uno intenta relajarse. No es extraño que un estado de relajación se convierta en estado de sueño por una simple razón: la mayoría de las personas consiguen una relajación profunda antes de dormirse, o mientras están dormidos, y no en otro momento. Con la práctica, esta relación entre relajación y sueño se debilitará. Será capaz de permanecer al mismo tiempo relajado y consciente (en un estado del cerebro derecho). Por otra parte, probablemente necesitaba una siestecita.

No espere dominar esta técnica hoy mismo. Exigirá un esfuerzo por su parte —al menos un par de semanas de práctica— aprender el

modo de conseguir fácil y rápidamente este estado del cerebro derecho de completa relajación. A veces, mientras se está aprendiendo (e incluso mucho después de la experiencia), le será difícil relajarse a causa de la ansiedad, un dolor de cabeza o un entorno ruidoso.

NO SE ESFUERCE

No se preocupe si sólo alcanza un estado de relajación parcial. Ese estado es ya en sí mismo extremadamente beneficioso. Sus músculos y mente están descansando y se retardan.

Parecerá extraño, pero una de las dificultades mayores con que se encuentran los estudiantes mientras aprenden estos métodos es la ansiedad que les produce no relajarse profundamente, ansiedad que les impide relajarse con mayor profundidad. Por tanto, acepte cualquier nivel de relajación que pueda alcanzar como un estado útil y beneficioso. Con la práctica llegará a conseguir estados de relajación más completa.

CINTAS GRABADAS

Muchas personas descubren que incluso cuando el HABLANTE les está diciendo que se relajen, el hecho de que sea su propia voz les impide un estado profundo de relajación. Una cinta o disco de «relajación» grabada por algún otro que le vaya llevando paso a paso por los procesos de relajación puede ser muy útil en estos casos.

Tengo justamente lo que se necesita: un programa de conversación interior. Estos programas son simplemente colecciones de frases que puedes decirte en un estado de relajación del cerebro derecho. Pueden tener un efecto profundo sobre el modo en que te sientes. ¿Quieres sentirte recuperado, alerta y capaz de concentrarte tras una pausa en el estudio? Pues bien, aquí tienes el programa del viejo Fenker. ¡Probablemente podrás elaborar uno mejor sustituyendo el mío por tu propio lenguaje y sentimientos. Pero recuerda que hay que utilizarlo tras haber alcanzado un estado relajado del cerebro derecho!

METODO DE RECARGA Y RELAJACION DE FENKER

Mi cuerpo está completamente relajado. Me siento muy equilibrado, armonioso y tranquilo interiormente. Mi conciencia se ha retirado de mi cuerpo y sentidos y está centrada ahora en el interior. Me siento saludable y alerta. Cada día me siento mejor y mejor. Si experimento algún dolor o enfermedad, puedo dirigir ahora toda la energía de mi mente hacia la parte de mi cuerpo que necesita curación. Entonces imagino la energía total de mi mente uniéndose con las otras defensas del cuerpo. Incluso después de despertar, esta energía mental seguirá ayudando al proceso curativo.

Antes de despertar, quiero llenar mi cuerpo con energía para la siguiente tarea de aprendizaje. Puedo ver mi cuerpo rodeado por un mar de energía. Al inspirar, ésta entra en mis pulmones y se extiende por todo el cuerpo. Al expirar, el aire se lleva con él todos los sentimientos de enfermedad y negativos. Inspiro energía y frescura. Expiro cansancio. Repite esto durante unas respiraciones y luego, suavemente, vuelve al estado normal de vigilia.

Cuando despierte de un estado de relajación o meditación y vuelva a la conciencia normal del cerebro izquierdo, la mayor parte de las veces «se sentirá mejor». Experimentará la sensación de estar recuperado, y se sentirá más separado del mundo que le rodea y menos preocupado.

¡Ah, por fin la embriaguez!

Quizás en tu caso, Nurf. Pero el resto de nosotros tenemos una sensación de bienestar, de tener el control del mundo en el interior de nuestros cerebros. Y como veremos en los próximos capítulos, tenemos la capacidad de enfrentarnos en las luchas internas que interfieren en el aprendizaje. Y ese es nuestro objetivo.

Las posibilidades de utilizar la conciencia del cerebro derecho para mejorar la eficacia como estudiante son sorprendentes. Con la práctica, he aquí lo que podrá conseguir:

1. Acallar a un HABLANTE ruidoso que nos distrae con el fin de concentrarnos (capítulo 3).
2. Ayudar a solucionar complicados problemas académicos y personales (capítulo 10).
3. Mejorar sus realizaciones en los deportes (capítulo 12).
4. Desarrollar su capacidad de visualizar o formalizar cuadros mentales (capítulo 11).
5. Mejorar su memoria (capítulo 6).
6. Mejorar su capacidad creativa (capítulos 10 y 11).
7. Reducir la tensión y la ansiedad relacionadas con los problemas del aprendizaje (capítulo 3).
8. Aprender a tomar una pausa en los estudios de sesenta minutos increíblemente refrescante en tan sólo diez minutos (ver este capítulo).
9. Eliminar los sentimientos negativos sobre sí mismo, sus maestros o las actividades de aprendizaje (capítulo 3).

Y ganar una caja gratis de Geritol en «Bowling for Dollars».

3. ELIMINAR LOS DISTRACTORES INTERNOS

«¡Cállense!»

«El 747 aterrizó en la marisma durante el descenso porque... la tripulación estaba distraída». Sinopsis de un accidente de las F.A.A.

Veamos un ejemplo de distracción. En un reciente programa de televisión, el presentador estaba entrevistando a uno de los más importantes cantantes de América y le preguntaba si podía recordar su primer gran problema en su carrera al estrellato. El cantante narró uno de los momentos más terribles de la vida de un hombre. Tras años de esfuerzo fue contratado en uno de los mejores programas de televisión de Los Angeles. Le acompañaba una orquesta maravillosa, tenía grandes arreglos y lo único que tenía que hacer para establecerse como un valor auténtico era hacer una de sus buenas y habituales actuaciones.

Uno de sus amigos, con un extraño sentido del humor y ningún sentido de la responsabilidad, estaba sentado en la primera fila del auditorio. Cuando nuestra incipiente estrella se dirigió al micrófono para empezar su canción miró a su amigo y le sonrió con confianza. Pero el amigo, en lugar de devolverle la sonrisa, parecía aterrorizado y le murmuró estas palabras: «¡Llevas abierta la bragueta!».

Se produjo un momento de completo terror cuando los DISTRACTORES LIMITADOS empezaron a actuar en la mente de nuestro cantante. Primero actuó el DISTRACTOR EXTERNO: un supuesto amigo haciendo gestos de terror sobre una omisión embarazosa. Ello produjo toda una serie de DISTRACTORES INTERNOS. La pequeña voz interior que siempre le había dado confianza empezó a mandar ahora mensajes como: «Vas a perder esta gran oportunidad», o «Pareces estúpido».

Todo ello produjo una ruina completa. Perdió la medida de las primeras notas, olvidó las letras e incluso tuvo miedo de incluir sus gestos bien ensayados por miedo a enseñar unos calzoncillos de color brillante, mal elegidos. Pasaron varios meses antes de que pudiera superar el fracaso y su agente fuera capaz de explicar la situación y conseguir otro contrato para que reanudara su ascensión a la cumbre.

Nos referimos brevemente a los **DISTRACTORES EXTERNOS**, pero prestamos ahora atención a los **DISTRACTORES INTERNOS**.

Todos hemos pasado por experiencias similares, aunque no es probable que nos sucediera en una situación en la que tanto estaba en juego. Por ejemplo ha conocido a un chico nuevo y fantástico y una pequeña voz le dice en su interior: «seguramente vas a decir una estupidez y no te pedirá una cita». O entra en una clase para hacer un examen final y la voz le dice «no estás preparado. Probablemente te van a suspender». O en el momento en que va a desfilar, esa miserable voz le dice: «Probablemente vas a perder el paso».

Pero por fortuna esa moneda tiene otra cara. Puede recordar cuando ha tenido gran confianza en sí mismo y en su capacidad para enfrentarse a lo que ocurriera. Puede pensar que la mayor parte de sus amigos o conocidos le tienen en alta estima, que casi todo lo que intente lo logrará, y que si no es así tampoco importa demasiado. Estos son los momentos en que la voz interior le dice lo bien que lo está haciendo y cuánto control tiene. En estos momentos la voz interior normalmente tiene razón.

Todos estos son ejemplos de conversación interior positiva y negativa. Representan una especie de retroalimentación continua que utiliza usted para controlar lo que está haciendo y sintiendo.

Recordará que, como dijimos en el capítulo uno, una gran parte de nuestra actividad mental no es verbal, sino que depende de los sentimientos, sensaciones, impresiones e imágenes. Y una de las actividades favoritas del **HABLANTE** consiste en controlar esos sentimientos o imágenes y controlarlos verbalmente. Le duele la cabeza y el **HABLANTE** dice: «Uh, que dolor de cabeza tan horrible».

Estos sentimientos o imágenes (y la interpretación verbal que hace de ellos) determinan en gran medida el «tono» de su mundo; el hecho de que sea bueno, malo o indiferente.

Maravilloso, Fenker. Eso es como descubrir que acercándote a un

fuego entras en calor. Desde luego mis sentimientos influyen en mi visión del mundo. Y además, todo eso lo pongo en palabras. ¿Y qué pasa?

Esto es lo que pasa: estamos escribiendo sólo la mitad de un sistema de comunicación de ida y vuelta. Por una parte podemos producir los sentimientos en frases sobre lo que estamos haciendo. Pero por otra parte, y éste es el hecho más importante, podemos cambiar lo que estamos sintiendo por medio de lo que nos estamos diciendo a nosotros mismos.

Permítame repetir esto: digo que puede traducir los sentimientos en frases sobre lo que está haciendo, pero, y esto es lo importante, podemos también iniciar frases verbales y utilizar esas sugerencias para cambiar nuestros sentimientos.

«Cada día, y en todas formas, me voy sintiendo mejor y mejor». Estas memorables palabras las tengo grabadas en una camiseta barata.

Bueno, aunque sea un poco simplista, no está muy lejos de la realidad. Lo que estamos diciendo aquí son dos cosas:

1. El proceso de hacerse apropiadas sugerencias a sí mismo con el fin de influir en el modo en que se siente, y
2. Aprender el modo de alcanzar ese estado de mente en que las sugerencias son más eficaces.

Constantemente somos bombardeados por sentimientos sobre nuestros estados físicos y mentales. Unos son positivos y otros negativos. Los positivos no representan ningún problema. Sin embargo, para ser un buen estudiante debe aprender a enfrentarse eficazmente con los sentimientos negativos. Debe aprender a cambiarlos para que resulten convenientes a sus fines, reducir la ansiedad, eliminar las distracciones indeseables o mejorar la imagen que tiene de sí mismo.

¡SHHHH!

Llamamos **DISTRACTOR INTERNO** a cualquier forma de conservación interna negativa. No sólo incluye las frases negativas

sobre usted mismo, sino también las interrupciones o conflictos que el HABLANTE pueda producir. Los DISTRACTORES INTERNOS representan un ruido o confusión en su cerebro que interfiere con la mayor parte de las actividades, especialmente las de aprendizaje. Con el fin de aprender eficazmente, su mente debe estar tranquila y receptiva o al menos controlada. Hay varios tipos negativos de conversación interior. *Productora de ansiedad*: no está preparado para el examen. *Derrotista*: siempre se ha caído al bajar esquiando y también se caerá esta vez. *Distractora*: necesito terminar este capítulo, pero uf, que bien lo pasé bailando con Sam esta noche. Todos estos comentarios estorban el aprendizaje de un modo sutil pero devastador.

Permítame hablarle sobre la Primera Frustración de Fenker. En los últimos años he ofrecido una clase especial a los recién llegados al colegio universitario para que aprendieran a aprender. Imagínese, con la maravillosa imagen que tengo de mí mismo, lo que me sorprendió descubrir que no estaba consiguiendo nada. ¡Los estudiantes que más deberían haberse beneficiado aprendían poco o nada! Me refiero a la tercera parte de los estudiantes que eran los que estaban teniendo dificultad en la mayor parte de sus clases y apenas sabían nada de las estrategias o métodos de aprendizaje.

Bueno, Fenker, por fin admites que no puedes caminar sobre el agua.

Cierto, Nurf. En esta ocasión se hundió mi armada. Pero era difícil de entender. Pensaba que los materiales eran simples y casi que se explicaban a sí mismos. Los ejercicios de clase eran muy básicos y además prestaba una considerable atención individual.

Para encontrar la respuesta tuve que realizar muchas entrevistas y cuestionarios y pasar varios meses de preocupación. Había subestimado un hecho vital: un mal repertorio de habilidades de aprendizaje estorba el proceso mismo de aprendizaje, lo hace más lento y lo vuelve ineficaz. Pero no impide que el aprendizaje se produzca. Con independencia de la calidad del estilo de aprendizaje del estudiante, al cabo de once o doce años de experiencia usualmente puede aplicarlo lo suficiente para ir tirando, incluso en un colegio universitario. Pero hay condiciones internas y externas que se combinan para impedir que

el proceso siquiera se inicie, e incluso aunque comience pueden impedir que continúe con eficacia¹.

Lo que quiero establecer aquí es que, para que el estudiante pueda empezar a aprender ha de ser capaz de enfrentarse con los DISTRACTORES INTERNOS Y EXTERNOS. Este control es una necesidad básica antes de que las estrategias específicas para la memoria y comprensión puedan aplicarse y aprenderse con éxito.

Recuerde que el OYENTE y el HABLANTE forman un sistema de comunicación de ida y vuelta. El HABLANTE trata de describir lo que el OYENTE está sintiendo. De este modo, sus sentimientos influyen mucho en el contenido de su conversación interior.

Tengo la sensación de que ya seguimos este camino antes. ¿O es que hay un eco aquí?

Lo repito sólo para poner de manifiesto este punto: generamos mensajes de conversación interior que en lugar de reflejar nuestros sentimientos están tratando de controlarlos. En otras palabras, lo que nos decimos puede cambiar lo que sentimos.

GUERRA ENTRE LOS ESTADOS

Antes de tratar de solucionar el problema, examinemos los síntomas. La mayor parte de los DISTRACTORES INTERNOS son el resultado de un conflicto entre lo que el OYENTE está sintiendo y lo que el HABLANTE está diciendo. Por ejemplo, ¿ha estado leyendo un libro (quizás este libro)² y ha observado que estaba leyendo la misma página por décima vez? Cuando inicia la lectura décima más uno esa pequeña voz interior dirige inmediatamente su atención a los asuntos más importantes.

¿Qué está diciendo el HABLANTE? Probablemente que se «supone» (de acuerdo con el plan de alguien) que debe leer y entender el

¹ Encontrará la documentación en la gran obra sin publicar del Dr. Fenker titulada «Cómo aprendí de los que querían aprender pero no podían aprender porque no habían aprendido cómo podían aprender a aprender». Fue rechazada por 84 editores. (Véase el *Libro de los récords de Guinness*).

² ¡Especialmente este libro!