

MEMORIA E IMAGINACIÓN

“El Arte de Ver” (1942)

Aldous Huxley

Como ya mencionamos, la capacidad de la percepción depende de la cantidad y naturaleza de las experiencias pasadas, así como de nuestra posibilidad de asimilarlas, pero las experiencias para nosotros solo existen en la memoria, por esto, puede afirmarse que la percepción depende de la memoria.

La imaginación está íntimamente ligada a la memoria, ya que es la capacidad de mezclar los recuerdos y darles nuevas formas para realizar construcciones mentales diferentes de alguna cosa realmente vivida en el pasado.

La capacidad mental para interpretar las *sensa* se ve influenciada por la imaginación y por la memoria. ¿En qué cantidad la percepción y la visión dependen de la memoria y de la imaginación?, es una pregunta de la experiencia cotidiana. Vemos las cosas conocidas más claramente que los objetos de los que no tenemos recuerdos. Y si estamos bajo la influencia de emociones o excitaciones, nuestra imaginación es más activa que de costumbre, pudiendo interpretar los *sensa* que son manifestaciones de los objetos elaborados por nuestra imaginación como manifestaciones de los objetos realmente existentes en el mundo exterior.

La anciana costurera que no puede leer sin lentes enhebra su aguja sin ellos. ¿Por qué? porque conoce más la aguja que la letra impresa.

En un libro, una persona con visión normal puede encontrar una palabra técnica muy larga y extraña, o una frase en alguna lengua que desconoce. Las letras que componen estas palabras son iguales a las que están impresas en el resto del libro y, sin embargo, esa persona encuentra mayor dificultad al leerlas. ¿Por qué?, porque el resto del libro está impreso en su lengua, mientras las palabras que no comprende pertenecen al alemán, al ruso o a la jerga grecolatina de alguna ciencia.

Un individuo que puede trabajar todo el día metido en su oficina sin sentir cansancio ocular, sufre un terrible dolor de cabeza luego de pasar una hora en un museo. ¿Por qué? por qué en la oficina lleva la misma rutina, viendo palabras y figuras que observa todos los días, mientras en el museo todo es raro y nuevo para él.

Veamos el caso de una mujer que tiene pánico a las serpientes y que confunde un tubo de plástico con una víbora enorme. Su visión, según la escala de Snellen, es buena. ¿Por qué entonces ve esa fantasía?, porque su imaginación tiene la costumbre de usar viejos recuerdos de serpientes para construir esas imágenes alarmantes y, bajo la influencia de su imaginación, su mente asimila mal los *sensa* relacionados con el tubo de plástico, de tal suerte que lo transforma en una terrible víbora.

Podríamos mencionar más ejemplos parecidos que no dejan duda de que la percepción y la visión dependen de la memoria, y en menor medida, de la imaginación. Vemos mejor aquellas cosas que recordamos con claridad, y mientras más preciso sea este recuerdo, más amplio y analítico sea nuestro conocimiento de las cosas recordadas, mejor será la visión si las demás condiciones se manifiesten estables. Así pues, la visión puede ser aún mejor cuando las condiciones no sean iguales. Por ejemplo, el veterano microscopista puede tener una visión peor, si nos basamos en la escala de Snellen, que el joven discípulo que lo escucha. De cualquier manera, al mirar por el microscopio, era capaz, gracias a los recuerdos de circunstancias similares, de ver el campo microscópico mucho más claramente que el novato.

El hecho de que la percepción y la visión están muy ligadas a las experiencias pasadas, recordadas por la

memoria, ha sido aceptado desde hace siglos pero, creo yo, el primero que ha prestado una especial atención a lo que podríamos llamar las posibilidades utilitarias y terapéuticas de esta verdad ha sido el doctor W.H. Bates. El doctor se planteó primero que nada: [“¿Cómo puede usarse, para mejorar la visión, la dependencia de la percepción y la visión en relación con la memoria y, en menor grado, con la imaginación?”](#)

Una vez planteada esta cuestión, no descansó hasta descubrir cierto número de respuestas sencillas y prácticas. Sus continuadores siguieron trabajando muchos años en el mismo problema, ideando diferentes medios para mejorar la visión, actuando sobre la memoria y la imaginación. Resumiremos los más eficaces de estos procedimientos, pero antes señalaremos algunas características importantes de esta extraña actividad mental que es el recuerdo.

Quizá el hecho más sobresaliente referido a la memoria en su relación con la percepción y la visión, es que su acción resulte defectuosa en los estados de esfuerzo. Todos conocemos la experiencia de olvidar un nombre, esforzarnos por encontrarlo y fracasar en el intento. Si somos prudentes, trataremos de detener el esfuerzo y dejar que la mente se ponga en un estado de pasividad alerta; así, tendremos muchas posibilidades de que el nombre caiga en la conciencia por su propio peso. Al parecer, la memoria trabaja mejor cuando la mente se encuentra en un estado de relajación dinámica.

La experiencia demuestra que existe una relación entre la buena memoria y la relajación dinámica mental, un estado que tiende a producir la relajación dinámica del cuerpo.

Quienes han hecho esta observación, no suelen formular el hecho claramente, pero lo saben inconscientemente o, para ser más exactos, actúan como si lo supieran inconscientemente. Cuando desean recordar algo, "se dejan llevar", pues saben, por numerosas repeticiones del acto del recuerdo, que ese "dejarse llevar" es lo mejor para la memoria. Ahora bien, esta costumbre de "dejarse llevar" para lograr el recuerdo, se mantiene oculto en muchos casos, inclusive cuando los malos hábitos de tensión mental y física ya se han ligado con otras actividades como la visión. El hecho es, muchas veces, que cuando un individuo quiere recordar algo automática e inconscientemente se pone en el estado de relajación mental dinámica adecuado, no sólo para la memoria, sino también para la visión.

Esta podría ser la explicación del hecho (observado por primera vez, por el doctor Bates, pero fácilmente apreciable por quien cumpla los requisitos necesarios) *de* que el sencillo acto de recordar alguna cosa claramente provoca una inmediata mejoría de la visión.

Hay unos casos de visión defectuosa, en que el estado de tensión mental y física es tan grande, que el enfermo pierde el hábito de "dejarse llevar", inclusive cuando busca recordar. La consecuencia es que tropieza con grandes dificultades para recordar cualquier cosa. Maestros muy experimentados en el método Bates, me contaron el caso de pacientes que llegaron hasta ellos incapaces de recordar, diez segundos después del hecho, si habían visto letras, números o figuras. Tan pronto, la mente y los ojos se relajaron, gracias al palmeado, el soleado, el balanceo y el desplazamiento, recobraron la capacidad de recordar.

La visión defectuosa y el estado de virtual imbecilidad en que la incapacidad para recordar había hundido a estos infelices individuos, era debido a la misma causa principal: mal funcionamiento, asociado con un elevado grado de esfuerzo mental y muscular-nervioso.

Afortunadamente, estos casos son escasos, y la mayoría de los individuos que sufren defectos de la visión debidos o agravados por esfuerzos mentales y físicos, todavía tienen la sana costumbre, adquirida inconscientemente por la experiencia cotidiana, de "dejarse llevar" siempre que realizan un acto de recuerdo. Por esto, la mayor parte de estos individuos puede utilizar la memoria como ayuda para la relajación psicosomática, y por medio de ella mejorar su visión. Por ejemplo, una persona con visión defectuosa mira una letra impresa y no alcanza a verla claramente. Si cierra sus ojos, se "deja llevar" y recuerda algo que le es fácil recordar, verá, al reabrir sus ojos, que su visión ha mejorado ostensiblemente.

Como es imposible recordar las cosas claramente sin "dejarse llevar", se mejorará la visión después de recordar cualquier objeto o hecho, aún en los casos en que no tengan relación alguna con lo que en aquel momento deseamos ver. Sin embargo, si el recuerdo se refiere específicamente al objeto que se

desea ver, o a otro semejante conocido en el pasado, el acto del recuerdo será doblemente efectivo para mejorar la visión, ya que no solo provocará una relajación benéfica somático-mental, sino que también nos familiarizará más con el objeto en cuestión.

Vemos más claramente aquello que nos es más familiar. Por esto, cualquier procedimiento que nos familiarice con el objeto que intentamos ver nos facilitará su visión. Así, cualquier acto por recordar ese objeto, u otro parecido, nos identificara todavía más con él, mejorando así nuestra visión del mismo. Debido a esto, los principales ejercicios para la memoria y la imaginación están ligados al recuerdo u observación detallados de letras y figuras que continuamente estamos viendo.

Después de estas explicaciones preliminares, será fácil para el lector comprender los diferentes procedimientos que describiremos.

La Memoria como una ayuda para la Visión

El valor de lo que nombramos "mirada analítica", puede aumentarse añadiendo a estos mecanismos actos deliberados de la memoria. Ver los objetos (como señalamos anteriormente), desplazando rápidamente la atención de un punto a otro, siguiendo los contornos y contando los rasgos más sobresalientes de lo que estamos viendo; después cerrar los ojos, "dejarse llevar", y evocar las imágenes mnemónicas de lo que hemos visto. Reabrir los ojos, comparar esta imagen con la realidad, y repetir el procedimiento.

Después de algunas repeticiones, se producirá una mejoría en la claridad y precisión, tanto de la imagen mnemónica, como de la imagen visual captada cuando los ojos están abiertos.

Es útil hacer estos actos de la mirada analítica y de recuerdo con los ojos de nuestro mundo familiar, como los muebles de la habitación en que vivimos y trabajamos, negocios, árboles y las casas de las calles que solemos frecuentar, etc. Esto producirá tres resultados positivos: primero, destruirá la mala costumbre de fijar la mirada, favoreciendo la fijación central; segundo, obligará a la mente a asumir el estado de pasividad alerta y de relajación dinámica, que nos lleva a un recuerdo más claro e incidentalmente a una visión más precisa; y por último, aumentará el conocimiento de la mente y su familiarización con los objetos que ve más frecuentemente, y al provocar esto, facilitará mucho la tarea de ver estos objetos.

Pero eso no es todo. El procedimiento señalado, también es beneficioso mientras que nos enseña la correcta coordinación entre la mente y su aparato sensorial. Muchas personas emplean su tiempo mirando una cosa y pensando en otra, viendo sólo lo imprescindible para no toparse con los árboles, pero ensimismándose al mismo tiempo en sus pensamientos, de modo que si alguien les preguntara ¿qué están viendo?, no podrían contestar, porque aunque tengan muchas sensaciones, conscientemente no perciben casi nada.

Esta disociación de la mente y los ojos, frecuentemente causa alteraciones en la visión, especialmente cuando la persona que medita permanece con los ojos abiertos, fijando la mirada sin parpadear en ningún momento. Si deseamos meditar y soñar despiertos, debemos cerrar los ojos, y con esa visión interna seguir conscientemente los episodios inventados por la imaginación.

De igual manera, cuando nos entregamos al pensamiento lógico no debemos fijar la mirada sobre ningún objeto exterior que no tenga relación con el problema que se intenta evaluar. Cuando se mantienen los ojos abiertos, hay que usarlos para hacer algo que tenga importancia, por ejemplo, escribir notas que los ojos puedan leer, o trazar diagramas que sean útiles para el estudio. Por otro lado, si los ojos están cerrados, hay que evitar la tentación de detenerlos, una tentación que siempre es muy fuerte cuando se realiza un esfuerzo de concentración mental.

Dejar que los ojos interiores vaguen sobre palabras imaginarias, esquemas o cualquier otra cosa que tenga importancia para el proceso mental que se está produciendo. En cualquier caso, hay que evitar las disociaciones entre la mente y el aparato sensorial.

Si los ojos están abiertos, se debe ser consciente de lo que se ve. Cuando no se desea ver, sino soñar o pensar, hay que establecer una relación de los ojos con nuestros sueños o pensamientos. Si se deja que

la mente vaya por un lado y los ojos por otro, se corre el peligro de afectar la visión, que es el producto de la cooperación entre un aparato sensorial físico y la inteligencia que selecciona y percibe.

Mejorar el recuerdo de las letras

Para bien o para mal, la lectura constituye una de las principales ocupaciones de la humanidad civilizada. La incapacidad para leer sin esfuerzo, ya sea desde cerca o de lejos, constituye un gran problema en el mundo contemporáneo. Aquí describiremos ciertos mecanismos, mediante los cuales, pueden utilizarse las fuerzas de la memoria y de la imaginación para mejorar la visión de los elementos básicos de la literatura y de la ciencia, las letras del alfabeto y los diez números.

Uno de los hechos sobresalientes descubiertos por los maestros dedicados a la reeducación de enfermos con visión defectuosa, es que gran cantidad de individuos no tienen una imagen mental precisa de las letras del alfabeto. Una verdad es que las mayúsculas son conocidas mentalmente por casi todos, quizá porque el niño suele practicar la lectura en estas letras mayúsculas; pero las letras minúsculas, aunque las veamos muchas veces cada día, son tan imperfectamente conocidas, que para muchos es difícil reproducirlas o reconocer determinada letra cuando se las describe.

Está marcada ignorancia de las formas de las letras, es una prueba de la falta de unión entre ojos y mente, descrita en los párrafos anteriores.

Al leer, deseamos tanto lograr nuestro fin, que descuidamos no sólo a los medios psicofísicos en virtud de los cuales cumplimos mejor la tarea, sino también a los medios objetivos externos de los que depende todo el proceso de la lectura, es decir, las letras del alfabeto. No podemos mejorar nuestra capacidad para leer, hasta familiarizarnos con las letras que componen cualquier lectura. También ahora se trata de combinar la mirada analítica con actos de recuerdos.

Observar una letra, sin la mirada fija y sin esfuerzo, sino con veloces desplazamientos de la atención de un punto a otro. Cerrar los ojos, "dejarse llevar" y evocar la imagen mnemónica de lo visto. Volver a abrir los ojos y comprobar la exactitud de nuestro recuerdo. Repetir el proceso hasta que la imagen mnemónica sea exacta y clara.

Hacer lo mismo con las demás letras y, como es natural, con los números. El ejercicio debe repetirse varias veces hasta que consideremos perfectamente conocidas todas las letras. El recuerdo siempre puede mejorarse y, por otro lado, el acto de recordar produce relajación, y ésta, combinada con una creciente familiarización, hija del mejor recuerdo, tenderá siempre a perfeccionar la visión.

Si estudiamos las letras, con el fin de familiarizarnos con sus formas, hay que poner especial atención no sólo a los trazos negros, sino al fondo blanco que las rodea y al que está dentro de ellas. Estas zonas de blancura ubicadas alrededor y dentro de las letras y números, tienen formas curiosas y especiales que la mente debe conocer, ya que de esa forma las recordará más fácilmente. Por otra parte, baja la posibilidad del esfuerzo mental al considerar el fondo blanco y dejar de lado los trazos negros. Es mucho más fácil ver una letra cuando se le considera como una interrupción de la blancura del papel, que cuando es observada sin una referencia consciente, como una compleja serie de líneas negras, rectas y curvas.

Este procedimiento de familiarización con las letras por medio de la mirada analítica y el recuerdo, puede ser provechosamente completado por un ejercicio que obliga al uso sistemático de la imaginación. Observar la letra como antes, poner atención a las formas del fondo que la rodea y al que está dentro de ella. Después, debemos cerrar los ojos, "dejarse llevar", recordar la imagen mnemónica de la letra, e imaginar entonces adrede que el fondo blanco es más blanco de lo que en realidad es; blanco como la nieve o la porcelana. Abrir los ojos y volverla a mirar, desplazándose como al principio, desde la forma del fondo a otro forma de ese fondo, intentando verlas tan blancas como las hemos imaginado cuando teníamos los ojos cerrados. Poco después podremos, sin problema, creer en esta beneficiosa ilusión.

Cuando se logra hacerlo, el negro de los caracteres impresos parecerá, por contraste, más negro, produciendo una notable mejoría de la visión.

En algunas oportunidades, para variar, podemos usar la imaginación de un modo similar para las letras mismas. Sentados frente al calendario, prestar atención a la parte superior de un número o de una letra primero, y luego a la base (o primero al lado izquierdo y después al derecho).

Después de algunas repeticiones, cerrar los ojos, "dejarse llevar", y seguir haciendo lo mismo con la imagen mnemónica del número o letra. Luego, con la imaginación, apreciar dos manchas de una negrura más intensa, una en la parte superior y otra en la base, o una a la izquierda y otra a la derecha.

Si se desea, piense que es uno mismo el que crea estas manchas con un pincel impregnado en tinta china.

Llevar luego la vista de una mancha a otra varias veces; después, una vez que se abren los ojos, intentar ver las manchas más negras en la parte superior y en la base, o en el lado izquierdo y el derecho de la letra real.

Esto no será difícil, pues debido a la fijación central, vemos con más claridad aquella parte de la letra o del número a la que estamos observando. Pero imaginemos que las manchas son más negras que lo que la fijación central permite. Cuando se logra este toda la letra parecerá más negra que antes, y por tanto, se verá más claramente y se recordará más fácilmente en el futuro.

Estos dos mecanismos de desplazamiento —primero en la imaginación y después en la realidad, desde una zona de blancura mayor que la blancura real, a otra zona de iguales características, y desde un punto más intensamente negro a otro similar, en el lado opuesto de la letra—, son muy útiles para mejorar la visión, y deben usarse (si es posible, en unión con el palmeado y el soleado) siempre que un libro o una cartelera dictante aparezcan confusos.

Otros medios que abarcan la imaginación, también son útiles para la educación visual.

Los tres primeros se acercan mucho al desplazamiento oscilatorio en pequeña escala, pues son desplazamientos oscilatorios, pero solo de tipo mental.

Imaginemos que estamos sentados ante una mesa, con un block de hojas de papel blanco. Siempre con la imaginación, tomar una pluma o lápiz fino impregnado en tinta china y marcar un punto negro redondo en el centro de la primera hoja de papel. Después, apreciar el fondo blanco que se encuentra inmediatamente a la derecha del punto y luego el de la izquierda, y repetir la operación con una oscilación rítmica.

En la realidad, el punto imaginario parece oscilar hacia la izquierda cuando desplazamos la atención hacia la derecha, y viceversa.

La siguiente variante puede emplearse, si se quiere, pero no es fundamental. Sobre otra hoja imaginaria de papel, marcar dos puntos separados 10 centímetros, y entre ellos, pero un centímetro abajo, un círculo de aproximadamente un centímetro de diámetro.

Imaginar este círculo como muy negro, y el espacio blanco interior intensamente blanco. Después, llevar los ojos internos desde el punto de la derecha al de la izquierda, y repetir el ejercicio rítmicamente. El movimiento del círculo se producirá en dirección opuesta al de nuestra atención.

Otro sería, en nuestra imaginación, dibujar en una hoja de papel el signo ortográfico de dos puntos, pero de un tamaño grande, separándolos ambos centímetro y medio, y al lado de ellos, a un centímetro y medio a la derecha, colocar un punto y coma de iguales dimensiones. Después, llevar la atención desde el punto superior del primer signo al punto del segundo, luego hacia la coma de éste, luego hacia la izquierda al punto inferior del primer signo, y desde aquí, al punto superior.

Repetir este desplazamiento rítmico, siguiendo el cuadrado que forman los tres puntos y la coma.

Cuando los ojos mentales van hacia la derecha, el grupo de signos parecerá moverse a la izquierda; cuando la atención desciende, parecerá ascender; cuando la atención se desplaza a la izquierda el movimiento ficticio parecerá ir hacia la derecha, y cuándo se eleva hacia su punto de partida inicial, parecerá que los puntos descienden.

Estos tres ejercicios mezclan las ventajas del desplazamiento oscilatorio en pequeña escala con las del

ejercicio de la imaginación. La mente debe relajarse lo suficiente para poder mover las imágenes mnemónicas de los signos ortográficos, y combinarlas sin problema mientras la atención (y en consecuencia los ojos) cultivará la costumbre del desplazamiento oscilatorio en pequeña escala, un desplazamiento que en el tercer procedimiento que vimos, viene a ser una forma rítmica de la mirada analítica.

El siguiente ejercicio fue creado por un seguidor español del Dr. Bates, autor de un libro y de numerosos artículos sobre su método: el Dr. R. Arnau.

Se trata de un desplazamiento oscilatorio imaginario, pero con la diferencia de que introduce al aparato físico de la acomodación, cosa que no hace el desplazamiento oscilatorio común.

Imaginar que se sostiene entre el pulgar y el índice un anillo de goma gruesa o de alambre rígido que pueda mantener su forma original, si no se ejerce presión alguna, pero lo suficientemente elástico como para adquirir, al ser apretado, la forma de un óvalo.

Cerrar los ojos y pensar en este anillo imaginario, siguiendo con los ojos internos su contorno. Después, con nuestra mano imaginaria, presionar suavemente el anillo, para que se convierta en un óvalo con su eje largo vertical.

Ver con la imaginación este óvalo por un instante, relajar la presión de la mano, y permitir que el anillo regrese a su forma inicial. Luego, desplazar la posición del pulgar y del índice, de manera que se coloquen en la parte superior e inferior del anillo. Al presionarlo, se formará un óvalo con el eje largo horizontal. Dejar de presionar, y ver cómo el óvalo vuelve a convertirse en círculo, desplazar la posición del pulgar y del índice a la posición del comienzo y repetir el procedimiento rítmicamente 10 o 15 veces. Es difícil decir qué ocurre fisiológicamente cuando se aprecia con la imaginación la sucesiva transformación del círculo en óvalo con su eje largo vertical, del óvalo orientado con su eje largo horizontal, y de esta posición a su primitiva forma de círculo.

Pero no hay duda de que, dadas las sensaciones que se experimentan en los ojos y alrededor de ellos durante este ciclo de imaginaciones, se producen continuamente considerables ajustes y reajustes musculares. Subjetivamente, esas sensaciones parecen ser las mismas que se experimentan cuando se desplaza rápidamente la atención desde un punto cercano a otro lejano. No es fácil comprender por qué en estas condiciones interviene el aparato de la acomodación, pero el hecho es que así pasa. Se observa empíricamente que este ejercicio, que tiene importancia en todos los defectos visuales, es especialmente útil en los casos de miopía.

Otro magnífico método, que es al mismo tiempo un ejercicio de coordinación psicósomático, de imaginación y de desplazamiento en pequeña escala, es la escritura con la nariz. Sentarse cómodamente, cerrar los ojos, e imaginar que en la punta de la nariz está colocado un lápiz.

Provistos de ese instrumento, muévase la cabeza y el cuello como para escribir sobre una hoja imaginaria de papel situada a 20 centímetros de distancia. Empiece por trazar un círculo lo más perfecto posible. Como los movimientos de la cabeza y del cuello son más torpes que el movimiento de la mano, este círculo aparecerá ante los ojos de la imaginación un poco irregular.

Repetirlo 6 veces hasta que la circunferencia sea más presentable.

Después, trazar una línea de abajo hacia arriba, repasándola 6 veces. Trazar otra línea en ángulo recto a la primera, repasándola de igual manera. El círculo tendrá ahora una cruz de San Jorge. Trazar sobre ésta cruz dos diagonales, y acabar el ejercicio colocando el lápiz imaginario en el lugar donde se unen las cuatro líneas. Arrancar esta hoja garabateada y, girando la cabeza suavemente desde un hombro a otro, trazar un ocho horizontalmente puesto.

Repararlo 12 veces y observar, siguiendo con los ojos internos el lápiz imaginario, la forma en que los sucesivos repasos a la figura coinciden o divergen.

Preparar otra hoja de papel, y esta vez usar el lápiz para escribir algunas palabras.

Empezar por el propio nombre, Como la cabeza y el cuello se mueven con cierta dificultad, el nombre parecerá escrito por un borracho, pero con la práctica se logra la perfección.

Tomar otra hoja y volver a comenzar. Hacer esto 4 o 5 veces, después escribir cualquier otra palabra o frase que se refiera a uno mismo.

Igual que los procedimientos ya señalados, éstos podrán parecer necios o infantiles, pero poco importa. Lo fundamental es su eficacia. La escritura con la nariz, seguida por algunos minutos de palmeado, logrará maravillas para calmar el cansancio de una mente forzada y de unos ojos que han fijado la mirada, provocando una mejoría temporal de la visión defectuosa. Esta mejoría pasajera, se hará permanente cuando el funcionamiento normal y natural, ayudado por la escritura con la nariz y los otros procedimientos descritos aquí, se haga habitual y mecánico.

La mente y el cuerpo conforman una unidad. Por esto, los procesos mentales inherentes a la memoria y a la imaginación son facilitados por la ejecución de movimientos corporales que toman en cuenta los objetos de nuestros pensamientos. El tipo de movimientos será el que se realizaría si se tratara de un trabajo real y no de uno ficticio. Por ejemplo, si pensamos en letras o números, será útil poner en contacto el pulgar y el índice, como si fuéramos a escribir las letras de que se trata, o usar la impresión con la nariz.

Si se desea algo más realista, podemos tomar con la imaginación un lápiz y una hoja de papel, y trazar sobre ella los signos pensados.

La acción del cuerpo puede también verse facilitada por la palabra. Cuando se recuerda o imagina una letra, hay que formar su nombre con los labios o pronunciarla en voz alta. La palabra hablada está tan ligada a nuestros pensamientos, que cualquier movimiento conocido de la boca y de las cuerdas vocales tiende, automáticamente, a producir la evocación de la imagen de la cosa dicha. Como podemos ver, al leer será más fácil hacerlo, pronunciando las palabras en voz alta.

Aquellos para quienes la lectura es una tarea extraña o nueva, por ejemplo los niños y las personas sin preparación, realizan este hecho instintivamente. Con el fin de agudizar su visión y ver mejor los símbolos desconocidos que se hallan escritos, habitualmente leen en voz alta. Las personas con visión defectuosa, han descendido en su nivel cultural debido a su incapacidad.

Así es, a pesar de su mayor preparación, se han convertido en niños o analfabetos, para quienes la palabra impresa es algo extraño y difícil de descifrar. Para readquirir el "Arte de Ver", deberán hacer lo mismo que las personas primitivas, formar con sus labios las palabras que leen y seguirlas con sus dedos. Los movimientos de los órganos del habla traerán imágenes auditivas y visuales de las palabras asociadas a ellos.

La memoria y la imaginación serán estimuladas, y la mente hará más fácilmente su trabajo de interpretación, percepción y visión. Por otro lado, el dedo que marca, especialmente si se lo mantiene moviéndose por debajo de las palabras que se están leyendo, ayudará a conservar los ojos centralizados y a desplazar rápidamente aquellas sobre una pequeña zona de máxima claridad de visión.

Para sus fines, y a su modo, el niño es excepcionalmente sabio. Cuando una enfermedad o el mal funcionamiento ocular nos ha reducido, en lo que a lectura se refiere, al nivel del niño, no debemos tener vergüenza de emplear su instintiva sabiduría.