

**GUÍA PRÁCTICA**  
**PARA EL**  
**LOGRO DE OBJETIVOS**

TEXTOS: ALBERTO COSTA  
ILUSTRACIONES: PATRICIA FRIDMAN

© 2003 / 2004 – Alberto Costa

**A Patricia.**

**A todos los miembros de La Tribu.**

NO SIGAS LAS HUELLAS DE LOS ANTIGUOS,  
BUSCA LO QUE ELLOS BUSCARON.

**MATSUO BASHOO.**

Citado por **Mario Benedetti** en su libro  
"Rincón de haikus", de **Editorial Seix Barral.**

## ÍNDICE

0. EL PUNTO DE PARTIDA.
1. CONCENTRACIÓN.
2. MEMORIA.
3. IMAGINACIÓN.
4. CLASIFICACIÓN.
5. INTUICIÓN.
6. EL CAMBIO.
7. LOS LOGROS.

## **0. EL PUNTO DE PARTIDA.**

El logro de objetivos puede ser una determinación o un simple enunciado. Si enmarcamos el tema que nos ocupa dentro de nuestras aspiraciones más amplias, el simple enunciado de un objetivo muy bien definido y delimitado se transformará en determinación. Por eso el punto de partida para el proceso de desarrollo de nuestra potencialidad creativa, debe ser el reconocimiento de nuestro único, verdaderamente nuestro, instrumento de precisión, nosotros mismos. Debemos conocernos mejor.

Conocernos mejor, implica tomar conciencia del marco general y particular que constituye nuestra manera de pensar y, por lo tanto, de actuar. Esto es imprescindible cuando nos proponemos lograr cambios más creativos en nuestra propia personalidad y en nuestro entorno, por ejemplo.

Conviene recordar que nuestra personalidad y la de cada uno de los que habitamos este planeta, es el centro, el punto de intersección, de dos líneas. Una línea vertical, que es la historia de toda nuestra familia, en sus dos ramas, y también la historia de toda la humanidad, desde que existe. Y una línea horizontal que la cruza y que es nuestra propia historia personal, completa, desde la primera infancia, con todos los acontecimientos que más influyeron en nuestra formación, incluidos los que, en principio, no recordamos. Esta es la situación de cada uno de nosotros, los seres humanos, en cada momento.

#### Las dos explicaciones.

La tradición cultural de occidente está profundamente marcada por la explicación bíblica del origen del universo y de su desarrollo. Permanece desde hace más de 50 siglos. Casi todas las estructuras sociales la mantienen, y está presente, en nosotros, como base, como sustento, de todo nuestro pensamiento, seamos religiosos o no.

Como aparente contraposición conocemos, con mayores o menores datos técnicos, la teoría de la Gran Explosión, o Big Bang.

Ésta se habría generado por una gran concentración de energía que al explotar formó el universo y originó los movimientos de expansión y de rotación, que se ven en las galaxias, y se repiten en nuestro sistema solar, en nuestro planeta y en nosotros mismos, ya que cada átomo de nuestro organismo está compuesto por un núcleo con protones, neutrones y electrones que se mueven en órbitas. Como el mismo universo.

Esta energía, la que originó la Gran Explosión, podría ser la misma que menciona la versión bíblica, con otra forma. Está intacta en nuestros días, y seguirá estándolo por mucho tiempo, ya que la energía no desaparece nunca. Puede transformarse, pero no desaparecer.

Dicen los científicos que es más que improbable que el universo tenga fronteras. Y lo dicen por observaciones directas, hechas con telescopios ultra sofisticados, lo que les permite afirmar que aquella concentración de energía fue tan potente que sigue existiendo tal cual. Que permanece, en distintas formas, en todo el universo, que sigue evolucionando.

En la explicación bíblica, Dios crea al universo y a todos los seres que en él habitan. Crea al hombre y a la mujer a su imagen y semejanza. Tenemos que entender y tener en cuenta, dentro de este contexto, que para hacer lo que hizo debía tener una gran energía concentrada en su hacer, o que Él mismo era, es y será, pura energía. Por eso su omnipotencia y su omnipresencia.

Podría entenderse que estas dos explicaciones están hablando de lo mismo, desde distintos puntos de vista, de una gran concentración de energía en el origen de todo. Debemos tener en cuenta que si las dos líneas de pensamiento, predominantes en nuestra época, dentro de nuestra cultura occidental, concluyen en una gran concentración de energía, en el principio, en el origen de los tiempos, nos importa a todos, porque de esa energía formamos parte, de ella nos nutrimos y por ella vivimos.

Dice el diccionario de la Real Academia Española que energía es la capacidad para realizar un trabajo. Hacer una tarea de cualquier índole es trabajo. Vivir, día a día, es un trabajo.

### Y aparecemos nosotros.

Con la explicación del origen de la vida pasa algo similar a lo que sucede con la del origen del universo, hay dos versiones principales. Está la bíblica, en la que Dios creó al hombre y a la mujer en el sexto día: *“Creó, pues, Dios al ser humano a imagen suya, a imagen de Dios le creó, macho y hembra los creó.”* (Génesis 1-27.)

Y también tenemos la teoría de la evolución de las especies, de la que sabemos que la vida se originó en nuestro planeta a partir de organismos unicelulares, acuáticos, y fue evolucionando, según las necesidades de adaptación al medio ambiente. Conviene destacar que cuando se dice que sobreviven los más fuertes, se sobreentiende que la fuerza de la que se habla es la habilidad para adaptarse al medio y a los cambios.

Casi todos los procesos que se dan en la vida, en el sentido más amplio del concepto, se repiten en cada uno de nosotros. Hay una relación directa entre lo que sucede en las grandes dimensiones, la humanidad en su conjunto, por ejemplo, y lo que sucede en las pequeñas dimensiones, la vida particular de cualquier persona. Si lo pensamos con detenimiento, veremos que en la misma evolución normal de un ser humano, desde antes de nacer, se repite la historia de toda la existencia de la vida en este planeta.

Todas las personas son generadas por la unión de dos células, una masculina y otra femenina, que, al unirse pierden su forma original y con la energía que liberan en ese proceso, constituyen una nueva y única célula, que se llama cigoto. Esta es la primera forma en la que existimos, con una sola célula, después, por división de ésta en dos, comienza el crecimiento, también por división, de otras células y va formándose, en un medio líquido, poco a poco, y con distintas formas, hasta lograr la que tendrá al nacer. Todo propiciado por la memoria biológica inconsciente. Puro impulso vital.

Parece que todas las distintas líneas de pensamiento están de acuerdo en que la energía es primordial y dirigente. Nos quedemos con la teoría que nos quedemos, las personas actuales somos como el “último y más desarrollado modelo” de nuestra propia evolución.

En la doctrina bíblica, que está totalmente integrada en nuestra cultura, como una explicación del origen y del desarrollo de nuestra propia vida, vemos que, Adán y Eva fueron echados del paraíso, por lo que conocemos como el pecado original. Este relato nos señala como descendientes de aquellos que se dejaron tentar.

Por lo que, si la serpiente tentó a Eva con la manzana, convendría pensar en los efectos que producía esa manzana, que era el fruto del árbol del bien y del mal. O en el poder que tenía la serpiente, a la que en otras culturas, tanto y más antiguas que la bíblica, se le atribuye la fuerza de la vida.

Porque luego de la expulsión y como consecuencia, se iniciaron como personas, ganándose el pan con el sudor de su frente, y el parto con dolor, pero con un elemento muy potente a su disposición, el

mismo poder que parecía tener la manzana, o la serpiente, el deseo vital, que es la forma que toma la energía universal en los seres humanos. El deseo, con todos sus riesgos, como Adán y Eva.

### El deseo como instrumento.

El deseo es la manifestación psíquica de una necesidad. Aquí vuelven a cruzarse las dos líneas que definen nuestra individualidad. La vertical, que indica la necesidad de supervivencia, reproducción y desarrollo de nuestra especie. Y la horizontal, más sutil, que señala las necesidades propias de cada uno de nosotros, que se manifiestan en una necesidad básica, que es la misma en todas las personas. Es la necesidad de amor. De querer y ser querido, atendido, cuidado y alimentado. Esto se ve claramente en los bebés. Después vamos creciendo y aprendiendo y la necesidad básica va tomando formas más específicas, el niño ya puede comer solo y, además, le apetece mostrar su habilidad.

El deseo, entonces, se va abriendo en distintas ramas, como en un árbol, cada rama se subdivide en dos o en tres más. Siempre permanecen el tronco y las ramas principales, otras siguen brotando, y otras se caen. Así como en la necesidad pasa con el deseo, que es quien debe instrumentar los medios para satisfacer dichas necesidades. Tiene una línea principal y se subdivide, según lo marquen las nuevas necesidades. Éstas pueden originar nuevos deseos más y más sofisticados, según los gustos o las posibilidades, aunque siempre siguen siendo del mismo tronco.

Lo que sucede con el universo y con la humanidad, que es el conjunto de todos, sucede también con cada uno de nosotros, estamos evolucionando, a los tropezones, pero evolucionamos. Nuestro deseo sigue siendo igual que el de nuestros antepasados, con una parte consciente y la otra inconsciente, la que se percibe en los sueños, por ejemplo. Las dos partes apuntan a lo mismo, a vivir más y mejor, a mejorar nuestra calidad de vida. Siguiendo los propios criterios sobre el significado de calidad de vida.

Si tiene alguna sugerencia o duda sobre este capítulo no deje de comunicarse con el autor, en [alberto.costa@tiscali.es](mailto:alberto.costa@tiscali.es)



## **1. CONCENTRACIÓN**

Es lo más difícil de conseguir. Hay que seguir un proceso. Si nos hemos decidido a producir un cambio en nuestra calidad de vida, de acuerdo a nuestros propios criterios de calidad, veremos que es una propuesta tan abarcadora, tan amplia, que puede producir vértigo. Este es el primer hecho que nos sorprende, la confusión, el no saber por donde empezar. Esto es lo normal, cualquier intento de negarlo, u omitirlo, nos conduciría a una mayor confusión, o a dejarlo, a permanecer tal cual. Después de todo, confusión no es más que desorden.

Cuando la propuesta es muy amplia salen todos los deseos en tropel, todos juntos, sin orden. Mejorar nuestra propia calidad de vida puede convocar imágenes de un coche nuevo, o una lavadora, unas vacaciones, cambiar de casa, de empleo, hacer un plan de estudios, o dejar de estudiar, buscar trabajo, jubilarse, en fin, todo esto y todas las variantes que abarcan el tópico de salud, amor y dinero. Enton-

ces hay que poner orden. Y desde dónde, sino desde el entendimiento de la propia situación nueva. Nuestra propuesta de cambio nos coloca ante una situación distinta a todas las anteriores. Al proponernos un cambio, nos encontramos ante una situación nueva.

Las situaciones nuevas pueden provocar un conflicto entre lo deseado y la intranquilidad por lo que podremos encontrarnos en el camino, además de una cierta sensación de pérdida por el abandono de la relativa comodidad actual que tendremos que dejar. Pero queremos producir un cambio para mejorar nuestra calidad de vida, así que habrá que pasar a la acción. Y, necesariamente, lo primero es analizar, a la situación que queremos crear y a nuestras posibilidades como instrumentos de producción creativa.

Producir, significa engendrar o procrear, y es evidente que se procrea o engendra algo nuevo, por lo que nuestra actitud frente a este proceso tiene que ser casi virginal. La mayoría de nosotros hemos escuchado, o leído, aquello de “sólo sé que nada sé”. Esta es la actitud más correcta frente a una nueva situación, de ella no sabemos nada. Es nueva. Debemos juntar información sobre ella. Para eso contamos con nuestros sentidos, nuestros sistemas de percepción.

#### Revisemos algunos conceptos conocidos.

Nuestra percepción funciona, en principio, con nuestros cinco sentidos más habituales. Estos sentidos nos nutren con información, pero esta información es traducida por nuestro pensamiento más frecuente, el que todavía no incorporó, porque está en pleno proceso de producción, la nueva tarea que hemos decidido emprender. Esto

nos puede conducir a dejarnos llevar por la primera impresión, por la apariencia, por el primer plano de lo que vemos, oímos, tocamos, gustamos, u olemos.

Los sentidos físicos pueden ajustarse, las gafas y los audífonos son un ejemplo. La interpretación de lo que nos informan nuestros sentidos, es lo que más nos debe importar en el momento en que decidimos emprender la tarea de mejorar nuestra calidad de vida. También puede y debe ajustarse. Lo fundamental es no dejarse aprisionar por lo que “parecen ser”, la gente, los conflictos y las cosas. Según sean las necesidades, de acuerdo con nuestro objetivo, es más que conveniente, volver a mirar, oír, tocar, gustar, u oler. Más de dos veces mejor.

Esta intencionalidad de verificar lo que se percibe de una situación determinada, de una persona, o de un objeto, nos servirá para todo, especialmente para definir con más precisión lo que nos hemos propuesto.

Aunque todavía estamos dentro de la confusión inicial, ya la podemos situar en el tiempo y el espacio, desde nuestra seguridad en que el pasado ya pasó, y para el futuro falta mucho, decidimos que el espacio es “aquí” y el tiempo “ahora”. Aquí y ahora, para elegir la dirección de nuestra próxima etapa. Esta ubicación es la que nos permitirá poner orden en la confusión, o caos, inicial.

Dijimos que confusión es desorden y que este desorden, en la etapa inicial, está producido por la irrupción de muchísimos deseos simultáneamente, inducidos por asociaciones con el deseo principal, el de mejorar nuestra calidad de vida.

Recordemos que el deseo principal nos lo representamos como un árbol. La forma más común que usamos es, tronco, una, dos, o varias ramas gruesas, otras ramas derivadas, y muchas más ramas menores. Como referencia imprescindible se debe tener en cuenta a las raíces. La parte que generalmente no está a la vista.

Las raíces son una parte muy importante. Para nosotros son una reserva de energía con la que usualmente no contamos. Como personas, con nuestra propia historia y la de toda la humanidad, desde que existe, llevamos en nosotros una fuerza, un impulso evolutivo, que se mantiene idéntico en todas las generaciones, y que funciona, aparentemente, por su cuenta.

Aunque no tengamos ganas, igual crecemos y llegamos a adultos y a viejos. A este impulso evolutivo lo conocemos, es lo que mucha gente dice, refiriéndose a los niños, que cada vez “vienen” más inteligentes. Es cierto, también son más altos. Y nosotros, seguramente, somos más inteligentes que nuestros padres y más altos.

#### Nuestro granito de arena.

Al impulso evolutivo lo conocemos, más de una vez nos hemos imaginado lo que pudo haber sido el camino de los seres humanos desde las cavernas hasta aquí. Una parte, la más cercana a nosotros, nos la pueden haber contado nuestros padres, o nuestros abuelos. Entonces, si la evolución, o el progreso, se va desarrollando, incluyendo nuestra participación, nuestro granito de arena, queda claro que el impulso evolutivo nos está señalando una línea, muy amplia, sobre la cual podemos ordenar los niveles de nuestra tarea.

Esta es una línea en la que las condiciones generales son favorables, como cuando andamos con el viento a favor. Nosotros, siguiendo esa línea, podemos comprobar que el título amplio de nuestro propósito está, por derecho propio, adjudicado al tronco del árbol, porque así lo refrendan sus raíces, porque desde los orígenes, se busca mejorar nuestra calidad de vida.

Y así sigue el trabajo individual e íntimo de cada persona con cada rama. A veces da buen resultado pensar en las hojas y en las flores o frutos de nuestro deseo, para organizar la estructura de las ramas principales, para darles nombre también a las secundarias y a todas las que las sigan.

Si lo del tronco y el título principal funcionó bien, sigamos con el mismo método para las ramas, vayamos poniendo cada rama, a las que ya dimos nombre, en el sitio adecuado, poniendo en orden nuestras necesidades con nuestras posibilidades actuales.

El árbol es un perfil nuestro, debemos organizarlo desde el tronco, donde cada rama principal es un sustento básico para los posibles frutos. Sin olvidar que estamos trabajando aquí y ahora, no en otro sitio, ni en otra época de nuestras vidas. Así que debemos pensar en qué es lo primero que podemos hacer para ir concretando nuestro objetivo principal. Aquí conviene que recordemos que todo lleva un proceso. Y que no conviene apresurarse.

Las ramas principales suelen ser las que coinciden con las necesidades vitales, con la supervivencia, con los recursos básicos. Esto sucede en todas las ocupaciones, remuneradas o no. Si es una ama de casa, atenderá primero a lo básico, conseguido esto, empezará a ocuparse de otras cosas. Un médico hará igual y un carpintero, y así

en todas las especialidades existentes. Todas las ocupaciones implican que primero hay que aprender el oficio, el que sea, haciéndolo, como aspirante o aprendiz, después ejercerlo con maestría, más tarde aún se perfeccionará más.

De acuerdo con nuestro oficio o aficiones, si ya hemos cubierto nuestras necesidades básicas, elegiremos lo que consideramos que es el indudable próximo paso a dar, ese próximo paso se transforma, por ahora, en nuestro objetivo principal, en el que debemos resolver primero. Si sigue estando en la misma línea, en la de estar en consonancia con el impulso evolutivo, dirigiremos toda la fuerza que sostiene a todo el árbol estructurado por nuestro deseo y al propio impulso evolutivo a una sola tarea, a la que debemos hacer primero. Sin perder de vista el objetivo principal, del que ya nos hemos hecho una imagen muy detallada, que será la guía para todo nuestro trabajo.

A veces conviene subdividir cada tarea, como un metro, que está subdividido en centímetros y en milímetros, sin dejar de ser un metro. Conviene prestarle atención a todos los detalles, si tenemos que salir de casa, nos habremos acicalado y vestido. Parece obvio, pero también hubo que pensarlo, decidirlo, y hacerlo.

El objetivo elegido puede ser, todavía, un poco amplio, puede abarcar dos o tres tareas previas, las podemos subdividir, cada mínima tarea resultante será nuestro objetivo principal. El orden se organiza desde la primera tarea necesaria para ponerse en movimiento y, de paso, aprender con la práctica, para las siguientes. Terminada la primera, inmediatamente vendrá la segunda, sin pausa y sin prisa.

Al iniciar la práctica, lo primero es atender y observar lo más acerta-

damente posible, al gráfico, o imagen, que nos hacemos de esta primera situación de producir un cambio. Atención al interpretar lo que percibimos, la nuestra es una situación concreta, si se trata de una entrevista de trabajo, o un negocio, o un examen, lo que está en juego es sólo un examen, o una entrevista, o un negocio, no toda nuestra personalidad.

### Ahora sí, la concentración.

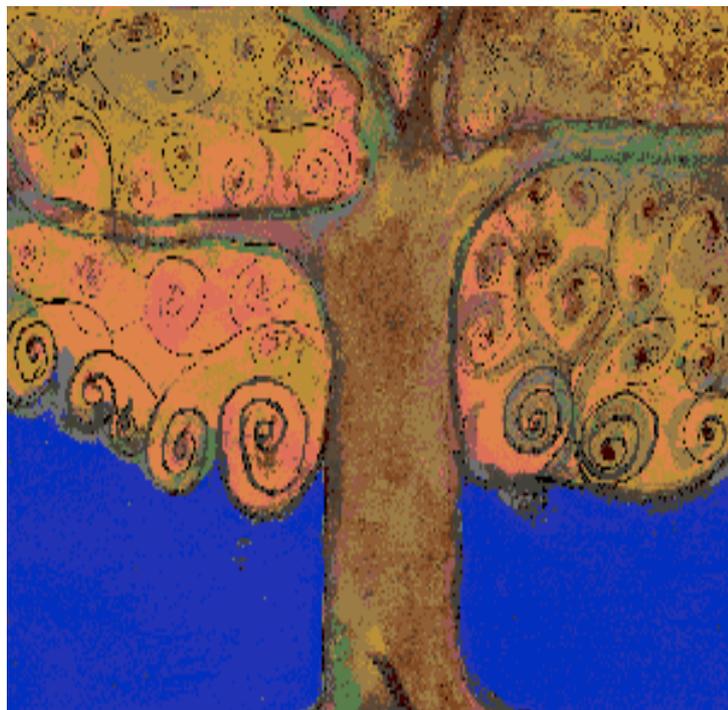
Por este camino dejamos a la confusión atrás. Ahora tenemos un objetivo muy concreto, debemos reunir información sobre él utilizando todos los sistemas de percepción y atendiendo a nuestras sensaciones. Al elegir un campo de acción lo delimitamos, lo acotamos. Lo que significa que toda nuestra capacidad de atención se concentrará sobre esa parcela, toda la fuerza que emana de nuestro deseo de conseguir un cambio más productivo en nuestra calidad de vida la concentramos sobre esta única zona.

Concentrar, es reunir en un centro o punto lo que estaba separado. La fuerza, la energía que disponemos, suele dispersarse en imágenes demasiado amplias, o en la simple sumatoria de deseos parciales. Si la concentramos sobre un solo punto, que será el centro de nuestra actividad, nos permitirá hacer un reconocimiento acertado y objetivado de la situación que tenemos que resolver.

Esto nos permitirá evaluar las características generales y particulares de la actividad que debemos desarrollar, y con esta evaluación podremos trazarnos planes adecuados, ponerlos en práctica y cumplirlos.

Contamos con una fuerza doble, la nuestra de siempre, más la que hemos reconocido como el impulso evolutivo, que viene de muy lejos, pasa por nosotros y seguirá después de nosotros. Esto es nuevo, no estaba en nuestra conciencia cotidiana. Nos entusiasma, pero nos crea incertidumbre, incluso inquietud.

Si tiene alguna sugerencia o duda sobre este capítulo, no deje de comunicarse con el autor, en [alberto.costa@tiscali.es](mailto:alberto.costa@tiscali.es)



## **2. MEMORIA.**

Saber que nuestra usual definición de nosotros mismos es parcial, que no abarca todo lo que somos, porque somos algo más. Bastante más. Es algo que conmociona profundamente. No es una novedad, estamos enterados, lo sabemos, nos lo contaron, lo leímos, o lo escuchamos, pero no siempre lo tuvimos en cuenta. Resulta más fácil pensarse como una unidad dependiente exclusivamente de nuestra voluntad. Pero no es así.

Lo nuestro es una permanente y repetida dualidad. Entre nuestra conciencia, que es como la parte visible de un iceberg y todo nuestro sistema inconsciente, del cual no podemos dar cuenta. Ni de su amplitud, ni de su calidad, ni de su cantidad. A veces podemos deducir su enorme importancia por pequeñas muestras accesibles a nuestro entendimiento usual.

Nuestro organismo, por ejemplo, comenzó a formarse y se completó, sin que nuestra voluntad tuviera ningún papel. Cuando movemos un

brazo, o una pierna, en una situación normal, desarrollamos una acción voluntaria, pero pestañamos, por ejemplo, según las necesidades de nuestros ojos, sin pensarlo premeditadamente. La realidad es que primero existimos, mucho más tarde pensamos, y sentimos y nos emocionamos.

Conocemos la constitución de nuestro organismo por haberlo estudiado, pero la mayoría de las veces nos enteramos de la existencia de algún órgano o glándula cuando no funciona bien, cuando nos duele, o cuando nos enfermamos. Lo más normal es que los pulmones, el corazón, el hígado, y todos los demás órganos, glándulas, músculos, huesos, células y sistemas más complejos, funcionen sin que nuestro pensamiento los determine.

Esto nos indica que el impulso evolutivo funciona en cada uno de nosotros, con particularidades propias, más allá de nuestro pensamiento habitual, muchísimo más allá todavía de lo que comúnmente llamamos nuestra voluntad.

Ya lo vimos anteriormente, nuestra identidad es el centro, el punto de cruce, de una línea que representa la particularidad de nuestra propia historia, con otra línea, que es la historia del impulso evolutivo, del desarrollo de la energía vital que comenzó con el inicio del universo, con la formación de nuestro planeta, con la aparición de los primeros micro-organismos, hasta llegar a nosotros. Y se nos manifiesta como la necesidad básica de nuestra especie que bien puede ser representada por el precepto bíblico que dice “*Creced y multiplicaos*”, que es nuestro instinto erótico, dirigido, en principio, hacia la reproducción de la especie.

Incorporar esto a nuestra conciencia no es fácil. Pero es fundamental. Porque al manifestar nuestro deseo de evolución personal, de mejorar nuestra calidad de vida, estamos en consonancia con las necesidades de todos nuestros congéneres. Lo que significa que no estamos solos en nuestra tarea. A pesar de que la primera apariencia indique lo contrario, la soledad es una ilusión.

### Los opuestos complementarios.

Conviene pensar sobre esto, porque al proponernos un objetivo muy concreto descubrimos que tenemos más instrumentos que los que suponíamos. La dualidad que se forma entre los dos conceptos, ilusoriamente separados, que son: nosotros como personas, y nosotros como una unidad más del conjunto de la especie humana, tenemos que unirlos en nuestra conciencia. Somos las dos cosas simultáneamente, por lo que nuestra fuerza se multiplica.

Y cuando hablamos de nuestra fuerza lo hacemos siempre refiriéndonos a la nuestra en relación con nuestra tarea. Tenemos un objetivo amplio y hemos determinado cuál será nuestro primer paso, después lo encadenaremos con otros que nos llevarán a conseguir lo que nos hemos propuesto. Porque el éxito se va viviendo durante el proceso, con la sucesión natural de cada una de las tareas que se van logrando.

Nuestra fuerza se multiplica en el momento en que tomamos conciencia de ella. Porque las personas, al vivir en sociedad, transformamos instintos parciales, que pertenecen a etapas muy primitivas del desarrollo humano, en impulsos culturales más creativos, indivi-

dual y socialmente, y estos mantienen toda su gran capacidad energética, la misma que tiene el propio instinto de reproducción. El arte y la ciencia nos lo señalan en cada una de sus manifestaciones.

Entender esto nos permite tener una idea de toda nuestra potencialidad, aunque todavía nos falte un poco de práctica, por eso debemos volver, una y otra vez, a concentrarnos en el objetivo elegido y seguir juntando información clara, precisa y real sobre nuestra tarea, sobre nosotros mismos y sobre la interacción que se da entre nuestra tarea y nosotros.

Porque el trabajo que estamos haciendo nos va cambiando, éramos de una manera determinada antes de tomar la decisión de mejorar nuestra calidad de vida, cambiamos al tomar la decisión y seguimos cambiando mientras avanzamos en el camino que elegimos. Ante nosotros, y ante los demás, si fuera necesario, nos definimos por lo que somos y por lo que estamos haciendo hoy, aquí y ahora.

Posiblemente lo más importante que vemos, en este momento, es la necesidad de incorporar el concepto de dualidad a nuestra definición de nosotros mismos y de los demás. Es una cuestión básica, fundamental. Debemos ampliar nuestro campo de conciencia. Lo que normalmente conocemos como inconsciente, no consciente, o subconsciente, no es un simple enunciado teórico, es una realidad, y como tal debemos incorporarla al definirnos. Por una simple cuestión práctica, somos así, así estamos hechos. Y es muy útil, para todo. Especialmente para la resolución de la tarea que nos hemos propuesto.

Porque ya hemos visto que debemos volver, una y otra vez, a la concentración sobre esta tarea y que debemos juntar el máximo de

información posible, revisándola frecuentemente para asegurarnos que entendemos bien lo que tenemos que hacer. Y ¿dónde depositamos los datos que percibimos? En la memoria.

### El protagonismo de la memoria.

Nuestra memoria, necesariamente, abarca dos planos. Nosotros no podemos mantener en el primer plano de la conciencia todo lo que percibimos. Debemos, inevitablemente, utilizar otros planos, no conscientes. Ese es el papel de nuestra memoria, que funciona como un gran archivo. Almacena todo lo que hemos vivido, pensado o sentido. Todo lo que nuestros sentidos han percibido. Incluso datos de la realidad que no hemos pensado conscientemente. Es más, acumula datos que han incorporado todos los seres humanos desde el inicio de su vida como tales. Los nuevos y asombrosos descubrimientos de la genética lo confirman.

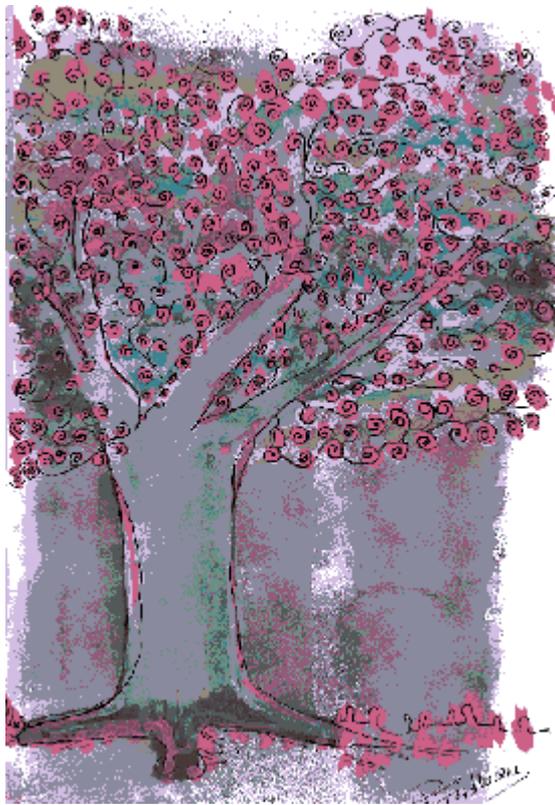
Esto significa que tenemos a nuestra disposición una infinita cantidad de conocimientos acumulados en nuestra memoria. Datos precisos, propios y ajenos, aunque, para ser más exactos, nada de lo que haya pensado, sentido, o hecho, cualquier ser humano, nos es ajeno. Todos, con distintas especializaciones, estamos en la misma historia, todos buscamos adaptación y mejoría. Puede ser que no recordemos, automáticamente, quién inventó el teléfono, pero lo usamos y lo reconocemos como un gran avance para el intercambio de información. Y así, con todo.

De la memoria no desaparece nada, más de uno se habrá asombrado al recordar nítidamente algún suceso de su infancia, o algún re-

lato que pudo hacerle su abuelo, o una escena de una película, o de una novela. La información disponible es tan amplia que permanece por detrás del primer plano de nuestra mente. Pero, al primer estímulo, surgen los datos que necesitamos.

De esta manera, cuando nos concentramos en nuestra tarea actual surgen de nuestra memoria todo lo que sabemos que necesitamos, más una cantidad considerable de situaciones similares que nos pueden ser muy útiles. O no. Depende de la interpretación que hayamos hecho de los sucesos o sensaciones allegadas. Y no sólo de nuestras interpretaciones, también de las que hayan hecho nuestros antecesores. Sabemos que algunos tabúes aparentemente inamovibles dejan de serlo en algún momento. Por eso es tan importante la verificación de lo que observamos y la corroboración de todo lo que percibimos.

Para cualquier pregunta, o sugerencia, sobre este capítulo comuníquese con el autor en [alberto.costa@tiscali.es](mailto:alberto.costa@tiscali.es)



### **3. IMAGINACIÓN.**

Verificar lo que observamos y corroborar lo que percibimos. Parece difícil. Solemos tener la mente ocupada por mil cosas al mismo tiempo. Por lo que necesitamos un espacio tranquilo y un mínimo de tiempo sólo para nosotros, para reflexionar. Para volver a pensar en la tarea que nos hemos fijado, ahora con más elementos a nuestra disposición.

Ya sabemos que nuestro protagonismo es doble, individual y colectivo. Sabemos también que nuestro propósito y la fuerza que lo hará posible, nuestro deseo, se entroncan con el impulso evolutivo de toda nuestra especie. Ahora debemos encontrar la utilidad práctica de este conocimiento.

Esto requiere reflexión, o meditación, pero no en forma abstracta, amplia, o general, lo que nos ocupa es nuestra tarea, la que hemos elegido, sobre ella debemos volver a pensar. En imágenes. Inten-

tando visualizar nuestro objetivo, el más inmediato. Es la mejor forma.

Conviene tener en cuenta que cualquier otra tarea que hayamos comenzado en toda nuestra historia nos pareció difícil en el principio. Siempre se aprenden con mayor dificultad los primeros pasos, después, cuando ya se tiene alguna práctica, todo se hace más fácil.

En este caso, se trata de hacerse una imagen de la tarea que queremos concretar para revisarla, para ver si le hace falta algún ajuste. Comenzaremos haciendo un boceto, un esquema sencillo, después le iremos agregando los detalles.

Con ese primer boceto en la mente, dejamos que nuestra memoria comience a buscar imágenes similares, situaciones que ya hemos vivido, o leído, o visto en alguna película. Todo está archivado en nuestra memoria, y se activa cuando la estimulamos con un objetivo preciso.

Esto es algo que sucede siempre, así funciona nuestra memoria cuando limitamos nuestra concentración a un solo propósito, es como buscar en un fichero, en un sólo apartado, en el que está definido por nuestro propósito más inmediato. De todas las imágenes que nos vengan a la mente seleccionaremos los detalles que nos sirvan, que enriquezcan y amplíen nuestra imagen inicial.

Es muy posible que nuestro primer objetivo sea resolver una situación que ya intentamos solucionar anteriormente y no pudimos hacerlo, por ejemplo una entrevista de trabajo. Si hacemos un esquema simple de esa situación y delimitamos voluntariamente nuestro campo de observación sólo a ese esquema y reflexionamos sobre él,

seguramente veremos a la persona con la que tenemos que entrevistarnos como alguien muy similar a nosotros mismos. Está haciendo su trabajo dentro de unas condiciones prefijadas por su objetivo, como persona y como funcionario o empresario, por lo tanto, no es un adversario.

La intranquilidad que suele estar presente en ese tipo de circunstancias, puede reducirse, si entendemos que hay un punto común entre su necesidad y la nuestra. Ese punto en común es el que más interesa y se descubre y se amplía, en la previa reflexión sobre esa situación que nos sirve de ejemplo, o sobre cualquier otra situación particular.

Ese punto en común está a la vista, es un encuentro entre alguien que necesita unos determinados servicios y alguien que puede suministrarlos. Sin embargo, al hacer un gráfico mínimo de la situación, una mesa y dos personas frente a frente, tenemos la impresión de que se trata de un enfrentamiento.

Si volvemos a mirar, si observamos, veremos sólo un par de opuestos, como en todas las cosas, como el día y la noche, como nuestro sistema consciente y nuestro sistema inconsciente, en realidad son opuestos pero complementarios. En lo más evidente, en lo que los define, en lo que están haciendo esas dos personas en esa entrevista.

Están trabajando y sabemos que cada uno lo hace lo mejor que puede, con la sana intención de evitar cualquier alteración negativa de su estado de ánimo. Saber eso, tenerlo en cuenta y respetarlo, facilita la tarea de cada uno, crea buen clima y ya sabemos que uno

cosecha de acuerdo a lo que siembra. Como también sabemos que hay un tiempo para la siembra y otro para la cosecha.

### De lo particular a lo general.

Eso que sabemos, debemos incorporarlo a nuestro sistema de pensamiento, especialmente cuando lo tenemos concentrado en un propósito concreto que al realizarse nos acercará más a nuestro objetivo principal que, en nuestro caso, es el de mejorar nuestra calidad de vida. Este propósito que genera una tarea que se convierte en nuestro primer objetivo, es lo que fortalece nuestra voluntad, que se hace más y más efectiva cuanto más ampliamos nuestra comprensión de los sucesos que nos ocupan.

Todo aquello que intentemos repetidas veces será un aprendizaje, es posible que alguna vez nos parezca estar situados en el mismo sitio en el que estábamos antes de empezar. Basta una mirada hacia atrás para ver que no es cierto. Todo evoluciona y nosotros somos parte del todo. Nuestra evolución es en espiral, en la escuela hemos visto que año tras año se estudiaban matemáticas o lenguaje, además de otros temas, y no nos parecía lo mismo, sin embargo partíamos de lo conocido y cada tanto se agregaba un concepto nuevo, o un proceso distinto.

Eso nos sucede con la experiencia que vamos acumulando, en cuanto la hacemos consciente nos damos cuenta que tenemos mayor efectividad, que el supuesto punto igual al del inicio, está, en realidad, un poco más arriba, en esa espiral evolutiva, a la que también vemos, con características casi idénticas, en el universo, que es

nuestra referencia de lo más grande, y en nuestra organización genética, en la doble hélice del ADN, que es nuestra referencia de lo más pequeño.

Este movimiento común de nuestra propia historia y de toda la historia que hayamos estudiado, que es igual al de nuestras macros y micros referencias, nos puede ayudar a pensar en que, posiblemente, la llave para lograr nuevas formas más creativas y productivas de pensar y planificar nuestra acción, sea la de utilizar nuestra capacidad de formar imágenes mentales. Éstas son representaciones visuales de lo que estamos planificando, nos conviene incorporarlas como instrumento de trabajo. La imaginación se traduce en la capacidad de formar nuevas imágenes, de modificar las anteriores, y ver nuevos y antiguos proyectos, en movimiento, y perfectamente definidos.

#### Busquemos evidencias no pensadas anteriormente.

De esta manera se nos hará posible buscar vínculos entre lo más evidente, entre lo que nos es tan conocido que casi no miramos, o no tenemos en cuenta, el universo, nuestro planeta, el medio en el que vivimos, nuestro propio organismo, y nuestro funcionamiento frente a nuestra tarea. La imaginación, la posibilidad de visualizar, aplicada a nuestra tarea, es el resultado de una permanente interrelación entre nuestro deseo y nuestra experiencia, toda, la propia y la colectiva, la que está en nuestra memoria. Se alimentan mutuamente. Y crecen.

Esta es la complementación de opuestos que más nos interesa, la que podemos hacer en nosotros. Empezamos con la de cuerpo y psiquis, que es el sistema psíquico y el diccionario la traduce por el alma humana. Y llegamos a la complementación de lo consciente y lo que estaba archivado inconscientemente. Entonces comienza a funcionar la imaginación, en un proceso individual, pero con características promediadas con el conjunto. Entonces vemos que nos conviene buscar vínculos entre lo más evidente y nuestro funcionamiento en nuestra tarea.

La naturaleza se nos ofrece como modelo a seguir, y que mejor ejemplo de la naturaleza que nosotros mismos. En nuestro organismo tenemos flora, fauna y minerales. Somos una complementación de los cuatro reinos. Además tenemos agua, aire, tierra y fuego, los cuatro elementos. Si a esto le sumamos el movimiento constante de todos los elementos que nos constituyen, podemos vernos y sentirnos como un polo de la relación entre lo grande y lo pequeño, podemos sentirnos verdaderamente, *“Hechos a imagen y semejanza de Dios”*.

La creación está hecha, o, más correctamente, está haciéndose. Y nos sirve como modelo. Nos conviene tener en cuenta que todo lo que vemos en el universo, se repite en nuestro organismo y viceversa. Es, también, el modelo que seguimos en nuestro funcionamiento profesional y social. Todos sabemos que los planetas se concentran en sistemas, como el nuestro, el solar, y que las estrellas lo hacen en constelaciones, y después, o antes, las galaxias.

También sabemos que en nuestro cuerpo, distintos órganos confluyen y constituyen distintos aparatos funcionales, como el circulatorio, el respiratorio, el digestivo, y todos los demás. Incluso ahora sabe-

mos, por los adelantos en las investigaciones de la biología genética, que hasta las células se especializan en tareas definidas confluyendo y constituyendo a los distintos órganos.

Es curioso, pero evidente, que nosotros, como personas, seguimos el mismo modelo. De acuerdo con nuestros gustos, afinidades y posibilidades, nos vamos especializando en algo. Alguna gente hace un camino directo hacia su especialización, otra hace distintas variables. Algunas cambian sobre la marcha, otras se mantienen, y otras tienen más de una especialidad. Esa especialización requiere información, aprendizaje, práctica y más información.

Entonces se confluye con otros especialistas y se constituyen asociaciones, se publican periódicos, se hacen jornadas de trabajo, congresos, etc. El tema interesa a todos y los aportes de los más avanzados ayudan al conjunto y se avanza más. O no, pero todo es perfeccionable. Generación tras generación. Hay momentos de involución, pero se superan, el impulso vital, el fuego, lo instintivo y sus sublimaciones, es evolutivo. Desde el Diluvio, desde el Arca de Noé, hasta acá, seguimos luchando por comprender, y por poder aplicar, lo mejor posible, lo que comprendemos.

Entonces miraremos nuestro propio modelo de trabajo una vez más. Nos concentramos sobre nuestra tarea, la situamos tal como está ahora con relación a su medio natural, verificamos esa situación con toda la información que disponemos. Buscamos más información, le agregamos el factor dinámico, el movimiento que vimos en nuestras referencias, cotejamos la imagen de la situación deseada con la situación actual y examinamos, en el gráfico que sintetiza las dos imágenes, posibles nuevos caminos que posibiliten la confluencia total,

o la más similar posible, entre lo deseado y lo conseguido. Adecuamos, o modificamos nuestros planes y seguimos.

Si tiene alguna sugerencia o pregunta para hacer sobre éste capítulo, no deje de comunicarse con el autor, en: [alberto.costa@tiscali.es](mailto:alberto.costa@tiscali.es)



## **4. CLASIFICACIÓN.**

Para adecuar o modificar nuestros planes, si es que resulta necesario, debemos tener en cuenta que nuestra propia evolución mental, emocional y sentimental, se ha dado dentro de un progreso natural, como organismos vivos muy complejos, incluidos dentro de un contexto familiar y social. La interrelación entre nosotros y nuestro medio ambiente es total, aunque no siempre la tengamos presente en la superficie de nuestra conciencia.

Lo que nos interesa en este momento está condicionado por nuestro sistema de ideas y de valores, pero este sistema se ha ido formando en nosotros desde nuestra primera infancia. Lo hemos modificado. Le hemos agregado, o quitado, o reinterpretado, algunos valores y algunas ideas. Esto se fue dando en algunas etapas cruciales de nuestro propio desarrollo.

Es deseable y muy conveniente que lo sigamos haciendo con cierta periodicidad. Pero no siempre se hace así.

Un problema que suele surgir, es que algunas personas llegan a un momento en el que se dicen que ya están totalmente desarrollados, y no vuelven a revisar sus sistemas de ideas y valores. Esto significa que es muy probable que algunos modelos referenciales que utilizan con toda naturalidad pueden haber perdido vigencia.

La propia dinámica que llevamos, marcada por urgencias inmediatas, nos dificulta, en la mayoría de las situaciones, la verificación de los datos que utilizamos como base para el análisis de nosotros mismos frente a nuestro propósito y a nuestras posibilidades.

Es prácticamente imposible ser iguales a nosotros mismos a través de toda nuestra historia. Sin embargo, algunos de los valores, conceptos y significados, que utilizamos, los hemos incorporado en etapas anteriores, cargadas de emociones que tuvieron que ver con el momento en que las fijamos en nuestro sistema psíquico. El encuentro con una persona con autoridad, por ejemplo, puede estar ligado con una sensación íntima de pequeñez y de desprotección que se corresponde con una vivencia particular del pasado.

Es indudable que necesitamos observar, contrastar y diferenciar, lo que nos sucede hoy, en nuestro funcionamiento cotidiano, en nuestra decisión de cumplir con nuestro objetivo, con aquella sensación que, aunque nos haya marcado profundamente, ya no tiene porque afectarnos de la misma manera, porque estamos en otro momento y en otra situación, así que ya no se corresponde con nuestra realidad actual. Simple y sencillamente no nos es útil para nada.

Organicémonos conscientemente.

La experiencia de vida que hemos ido acumulando está desorganizada. Nuestros sentimientos, condicionados por nuestras emociones, han dado significados particulares a cada una de las experiencias vividas y esto es lo natural, así sucede casi siempre en todas las personas. Pero lo natural puede y debe ser modificado. Lo hace así la ciencia, la técnica y el arte.

Nuestra tarea es la que nos indica la dirección. Hemos decidido vivir cada situación que se nos presente como una situación nueva, no importa que sea muy similar a alguna otra anterior, nuestro grado de atención consciente es el que nos indica las modificaciones que hay en la realidad misma y en nosotros, aunque a primera vista parezcan imperceptibles. Como consecuencia podremos darle significados nuevos a situaciones aparentemente muy conocidas.

El desarrollo es en espiral ascendente. El entendimiento de las circunstancias se da en distintos planos, es posible y necesario traspasar los planos más evidentes para encontrar una nueva forma de entendimiento de nuestro accionar en el camino hacia el objetivo deseado. Esto requiere equilibrio y atrevimiento. Nuestra experiencia, más la experiencia de nuestros iguales, nos señalan los campos limitados de las acciones posibles, pero sabemos que hay más. Cada nuevo descubrimiento científico, tecnológico o artístico, nos indica que nuestras posibilidades son tan amplias como las del propio universo.

Somos, no nos olvidemos, un micro universo. Y de este concepto, y de la interrelación y semejanza entre lo más grande y lo más pequeño, proviene el equilibrio necesario para cumplir con nuestro objetivo. Porque nuestro objetivo es el centro de toda nuestro accionar. Observamos, reconocemos, meditamos y trabajamos en función del

logro del objetivo prefijado, que es, a su vez, el que nos da la pauta de nuestros avances o retrocesos relativos.

Es muy importante tener en cuenta que cada uno de nosotros, cuando está en plena actividad, trabajando objetivo tras objetivo para lograr una mejor calidad de vida, es el instrumento, que debemos perfeccionar, y el campo de acción en el que opera este instrumento. Lo que es decir que somos, simultáneamente, los productores y el producto del proceso en el que estamos. Y somos nosotros los que dirigimos este proceso y los que lo debemos controlar y organizar. Por lo que nuestra acción debe mantener un equilibrio permanente entre nuestro entusiasmo y nuestra prudencia.

Porque a medida que avanzamos descubrimos nuevos sectores de nosotros mismos que nos son prácticamente desconocidos, como la capacidad de vernos en acción, relacionándonos con otras personas, en distintas situaciones, y, al mismo tiempo, vernos con relación a nuestro deseo, que se concretó en un propósito y la coincidencia o desvío de nuestro accionar con relación a nuestro más actualizado sistema de valores e ideas.

Esta capacidad nos permite organizar y clasificar nuestra experiencia de vida, que es toda la información interna y externa que hemos acumulado y actualizado, para concentrarla sobre la tarea más inmediata que tenemos que hacer para continuar el proceso de producción de una mejor calidad de vida para nosotros y los nuestros.

Utilicemos todos nuestros recursos.

Ya hemos visto como. Disponemos de la energía vital que se expresa a través del impulso evolutivo y del instinto reproductivo, con todas sus sublimaciones. Nosotros percibimos esta energía como una serie de necesidades y sentimos el deseo de satisfacerlas.

Seleccionamos un objetivo general y trazamos planes adecuados para marcarnos un camino en varias etapas. Concentramos toda nuestra energía en cada una de esas etapas, sin perder de vista el proyecto u objetivo general. Buscamos en nuestra memoria, consciente e inconsciente, por asociaciones, toda la información que necesitamos sobre ese tema específico.

(Lo que no significa que tengamos todos los datos concretos en el primer plano de nuestra memoria, pero podemos tener títulos de libros que podríamos consultar, o direcciones, o nombres de profesionales con intereses similares a los nuestros. Los datos siempre tendrán que ser ampliados.)

Luego utilizamos toda la libertad que da la imaginación, creadora de nuevas asociaciones de ideas, e inmediatamente nos ponemos a clasificar todo ese material. Nuestra tarea no será distinta a la que se realiza en cualquier oficio o profesión, es un proceso de especialización, de desarrollo de habilidad.

Y la habilidad se desarrolla con la práctica. Y el modelo de trabajo se perfecciona, porque la teoría se enriquece con el ejercicio de la práctica que, a su vez, enriquece a la teoría. Y con este intercambio de información, corroboración, posibles modificaciones y ajustes, crece nuestra habilidad. En un campo, en el que estamos, que es el que hemos elegido.

Las habilidades siempre son parciales, no abarcan a todas las actividades que hacemos, algunos somos hábiles en unas cosas y otros en otras, Por eso se van organizando nuestras especializaciones. Vamos eligiendo sectores de la realidad, campos de actividad, en los cuales nos sentimos más cómodos y más creativos.

Esto en el mejor de los casos, porque a veces sucede que hay personas que no están conformes con lo que hacen. Y otras que no consiguen hacer nada. Y se sienten aprisionados por sus circunstancias. Las propias circunstancias pueden cambiarse.

Hasta ahora hemos visto la estructura básica, mínima, y generalizada, de un modelo de producción de cambios. Cambios en nosotros, en nuestras circunstancias y en nuestra forma de producir, de procrear al producto privilegiado por nuestro deseo.

Si lo organizamos bien, para lo cual es recomendable observar el conjunto de esta estructura básica y ver su funcionamiento, su interrelación y su efectividad, tomando una cierta distancia de nosotros mismos para poder vernos en acción, trabajando por un objetivo, como si nos viéramos en un video. Entonces podremos revisar al modelo creativo con una nueva mirada, y verlo como un conjunto complementario e instrumental, que nos es propio y que nos incluye.

Al principio nos hemos visto confusos, luego hemos logrado entender que eso es lo normal frente a cualquier situación nueva, porque la primera mirada ve, pero el registro de lo visto, en nuestra mente, es, al principio, confuso. Esto nos sucede también con las caras, o con los nombres, de personas que acabamos de conocer, recién fijaremos sus nombres o sus caras después de verlos dos o tres veces

más. Esto es cotidiano. Con los conceptos y con las imágenes pasa algo similar.

### No nos conformemos con las apariencias.

La confusión inicial se origina por eso, porque todo y todos “parecen ser”, “se parecen a”, son, en principio, sólo la apariencia más superficial. Hemos comprobado que tenemos la habilidad suficiente como para ver la auténtica naturaleza de las situaciones que vivimos, detrás, o adentro, de las apariencias. Investigando y verificando. Pudimos ver que contamos con una doble alimentación a nuestra carga y reserva de energía, sabemos que esas son las columnas fundamentales de nuestra organización como personas.

Esto nos permitió definir un objetivo general y, como consecuencia, delimitamos nuestro campo de atención a un sector de nuestra realidad. Desde el momento que tomamos conciencia de toda la disponibilidad de la memoria inconsciente, propia y genérica, comenzamos a ver de otra manera, con la mente. Haciendo imágenes. Con la imaginación podemos crear múltiples combinaciones distintas para situaciones conocidas y por conocer.

Estamos en el verdadero principio de todo proceso de producción, clasificamos todo lo visto hasta ahora y prestamos mucha atención a los movimientos de acomodamiento, que tendrán que hacer todos los elementos anteriores, los que teníamos archivados de antes.

Nuestro razonamiento habitual hará cambios, a su tiempo, pero mientras tanto, mantendrá los lineamientos lógicos a los que esta-

mos acostumbrados. Ese razonamiento habitual, que seguramente estará conmocionado y expectante, será el que haga las verificaciones de la dirección de nuestra acción actual, en pos de un objetivo definido.

Si efectivamente estamos en una dirección evolutiva propia, que coincide con la dirección y el momento del impulso evolutivo de toda nuestra especie, podemos empezar a reconocer que la llegada a nuestra meta es tan importante, como el camino que hacemos, el modelo integrativo de todas nuestras facetas, las conocidas ahora y las que conoceremos. Trabajando con nosotros mismos, adquiriendo más habilidad con la práctica, aplicando el mismo método a las situaciones pequeñas y a las grandes, nuestra calidad de vida va mejorando. Y van llegando los logros.

Si quiere hacer alguna sugerencia o pregunta sobre este capítulo, no deje de comunicarse con el autor, en [alberto.costa@tiscali.es](mailto:alberto.costa@tiscali.es)



## **5. INTUICIÓN.**

Después de ejercitarnos en la observación detallada de los hechos, de clasificarlos y de encontrar todos los vínculos posibles entre todo lo observado y lo recordado, comienza a configurarse una nueva manera de afrontar las tareas pendientes.

Es muy posible que ya hayamos descubierto que tenemos 120 combinaciones posibles para el uso de nuestros cinco sentidos. Nuestra mente las capta y las registra a todas, aunque no siempre somos conscientes de dichas percepciones combinadas, pero en eso estamos, en un ejercicio permanente para ampliar nuestro campo de conciencia.

Si estamos concentrados en una tarea que estructura a nuestro objetivo central, que es la diana de todos nuestros esfuerzos, la conciencia alerta es nuestro mejor instrumento y puede desarrollarse más todavía, pero exclusivamente con la práctica.

Al principio de cualquier tarea hay muchas más dificultades que después de algún tiempo. El desarrollo de la percepción también es gradual, parecido a cuando aprendimos a leer, las letras, las sílabas, las palabras, las frases y los párrafos.

Nuestro lenguaje, el que usamos cotidianamente, también irá ajustándose con pericia y precisión, día a día, ya que es el reflejo de nuestro actual grado de conciencia. Y ésta nos indica que percibimos más cosas que las que nos llegan por nuestros sentidos físicos y todas sus combinaciones.

Nuestra mente incorpora, asocia y clasifica, la información de la realidad externa, asociándola con la que ya tenemos acumulada en nuestra memoria. De esta mezcla surgirán varias nuevas formas de percepción.

Como la intuición, que “es una percepción interna y fugaz de una idea o una verdad que aparece como indudable a quien la tiene”. Y es así porque al incorporar el resultado de la observación precisa de hechos particulares comenzamos a ver la posibilidad de generalizar conceptos.

Porque la intuición también nos hace conscientes de los principios generales, los marcos, que nuestra propia naturaleza nos indica. Como dar por supuesto que todas las demás personas hacen similares intentos al nuestro por mejorar y evolucionar.

Lo que también podemos llegar a ver con claridad es que cuando tomamos como modelo a la propia naturaleza, a nosotros mismos, como modelo más idóneo para seguir, vemos que es nuestra mente la que metaboliza nuestros sentimientos, nuestros procesos físicos,

nuestro instinto evolutivo, los productos de nuestras percepciones, los mensajes que nos llegan de nuestro inconsciente y la que canaliza toda la energía que estos movimientos producen para concentrarla en nuestra tarea actual.

Conviene recordar la cantidad de veces que hemos escuchado o leído que utilizamos sólo el 10 por ciento de nuestro cerebro. Que no sea por propia voluntad. Más bien hagamos esfuerzos por utilizar todo lo que podamos. Ampliando nuestra conciencia, día a día. Con el sudor de nuestra frente. Modificando actitudes, suprimiendo modos de pensamiento cerrados, no productivos.

#### El control de nuestra mente.

La mente, el cerebro, el sistema psíquico, están en la cabeza. Estar en la cabeza es dirigir el proceso, y ya sabemos que la única manera de dirigirnos es aceptarnos como parte de un proceso mucho más amplio, la vida, y procurar mantenernos en consonancia con él.

Con expectación, descubriendo las interconexiones entre nuestro impulso evolutivo y nuestra individualidad, entre nuestro sistema inconsciente y nuestra conciencia, entre nuestra parte receptiva, protectora, generosa, y nuestra parte impulsiva, aguerrida y voluntariosa, entre nuestra individualidad y nuestro ser social.

En la mente debe estar la intención de conjugar la permanente presencia de los aparentes opuestos. En equilibrio exacto. O lo más exacto que nos resulte posible en el momento actual. Con la práctica llegará la maestría.

Buscando la forma de aceptar y desarrollar la intuición como una nueva herramienta de trabajo que integra todos los elementos que hemos visto hasta ahora, nos encontramos frente a la evidencia que nos muestra al sistema psíquico inconsciente como un sistema más de los que tenemos como personas, tal como el organismo físico, el sistema emocional, el afectivo y el espiritual.

De esto se puede deducir que el esquema básico de su funcionamiento no puede ser muy distinto a cualquiera de los otros sistemas. Incorpora todo lo que percibe, lo que siente, lo que piensa, y muchas más cosas, las interpreta, las asocia y las clasifica. Y a lo que no sirve, lo elimina. Cuando todo funciona bien, como en los demás sistemas.

Con todo lo que hemos observado, recordado, imaginado y razonado, podemos afirmar que esto, necesariamente, es así, que de la misma forma que intercambiamos información entre nuestro sistema digestivo, por ejemplo, y nuestro consciente, para evaluar una posible comida, o un postre, podemos intercambiar información con nuestro sistema psíquico inconsciente para inducir una devolución analizada de una pregunta concreta que nos hayamos hecho. Seguramente es desde este concepto que se dice y se usa, aquello de “consultarlo con la almohada”.

Porque hasta hace muy poco tiempo pensábamos que nuestras circunstancias nos tenían cercados, que nuestras posibilidades no podían superar esas barreras. Ahora podemos clasificar a estas circunstancias como un aspecto de la realidad, y sabemos que la realidad tiene muchos aspectos, y también sabemos que la definición de la realidad no es la realidad misma. Lo más similar a la realidad es lo más básico, la esencia. Conviene que nos demos cuenta que detrás

de todos los modelos y marcas de zapatos está la necesidad de proteger los pies, y algo similar sucede con cualquier otro producto. Así es con todo, incluso con los sentimientos. Pueden manifestarse de mil formas distintas y, en el fondo, estaremos hablando de la presencia, o ausencia, de amor.

### Las interpretaciones prematuras.

Nuestra necesidad de mejorar nuestra calidad de vida está íntimamente ligada con la necesidad evolutiva de toda nuestra especie de encontrar una forma de desarrollo que no repita los actuales disparates que suceden en nuestro mundo..

Otro aspecto de la realidad en la que estamos trabajando es la interpretación que hicimos de nuestras circunstancias, en otro momento, y los conceptos apresurados que pudimos haber incorporado. Es imprescindible revisarlos y, posiblemente, cambiarlos, ahora podemos confirmar que somos exactamente lo que pensamos e interpretamos sobre nosotros mismos durante toda nuestra vida, antes de tomar la decisión actual. La de ser el instrumento básico para la producción de todas las líneas de nuestro detallado plan para mejorar nuestra calidad de vida.

En este momento nos conviene incorporar la auto consulta, que se deriva del intercambio reflexivo entre la limitación de un campo de atención, la concentración en él, la incorporación de los recuerdos ilustrativos, la imaginación creativa buscando vínculos no evidentes y la clasificación correcta de todo este material. Agregando la posibilidad de acceder a una comunicación directa con nuestra parte gené-

rica, inconsciente, que es la que sigue la dirección del impulso evolutivo, lo que nos la señala como la dirección más conveniente.

Este nuevo canal de comunicación es la intuición. Como a todas nuestras potencialidades, la iremos incorporando poco a poco y se desarrollará con la práctica y con la reflexión sobre la práctica, para posibles ajustes. La intuición está definida como la facultad de comprender las cosas instantáneamente, sin razonamiento. Las cosas son las que nos mantienen ocupados, las que están dentro de nuestro campo de atención. Las que han sido registradas en nuestra memoria siguiendo los pasos previos de observar, recordar, imaginar y clasificar.

Es importante volver a pensar en que nosotros, como personas, funcionamos como las partes más infinitesimales de nuestro organismo físico, siguiendo siempre las características generales del fenómeno vital, tal como lo han llamado otras personas como nosotros, que se han especializado en genética y se han destacado.

Este fenómeno vital se caracteriza por su energía, la que consume y la que genera. Por su replicación, que es un proceso de conservación y transmisión de la información a través de las moléculas hereditarias, el ADN. Por su estabilidad, lograda porque todos sus componentes y niveles de organización se encuentran fuertemente integrados. Y por su autoorganización, que le permite construirse a sí mismo desde moléculas hasta construir células, tejidos y órganos.

Todo esto que sucede en nuestro organismo, a niveles totalmente inconscientes, dibuja un modelo organizativo y funcional que se repite en nosotros, individualmente, y en lo social, por ejemplo en los gobiernos, que así como nosotros tenemos distintos órganos y glán-

dulas, los gobiernos tienen ministerios y subsecretarías. En las instituciones, en las empresas, en las asociaciones de cualquier tipo, se repite un modelo similar.

Según la información histórica que disponemos estos modelos van cambiando, con distintas velocidades, según una correlación directa entre los grandes avances científicos, filosóficos y artísticos que alteran la forma convencional de pensar sobre nosotros mismos. Ampliando nuestra información alteramos modelos de pensamiento que deberán ser reconocidos, comprendidos e incorporados.

Entonces entendemos las cosas “instantáneamente”, porque vivimos 24 horas por día, estemos durmiendo, comiendo, o trabajando. Todos los distintos sectores nuestros funcionan comunicados entre sí, pero autónomamente. Y todos los procesos iniciados están en marcha, ocupándose de su energía, de su auto organización, de su replicación y de su estabilidad.

#### Nuestra experiencia real.

Nuestra actividad actual es idéntica al fenómeno vital, que no se diferencia demasiado del impulso evolutivo. Así lo viene haciendo desde hace cientos de millones de años, acumulando experiencia. Casi 8 millones de años en nuestra propia especie. No es poca experiencia y está toda en nosotros mismos, cuando conseguimos oír la voz de la experiencia, intuimos. Esa es la intuición. La nuestra. La voz de toda nuestra experiencia.

Con esta posibilidad de incorporar otras formas de percepción de la realidad tal como es y no sólo como nos aparece a primera vista, podemos volver a reflexionar sobre nuestro objetivo general y sobre cada una de las etapas que nos faltan por hacer, incorporando la experiencia acumulada por todos nuestros antecesores en nosotros mismos.

Es difícil suponer que no tengamos suficiente información sobre las distintas variables que podemos emprender, y si no la tuviéramos sería simplemente por la existencia de una zona oscura, ininteligible, lo que no debería producir otro efecto que el de incorporar, como tarea inmediata, la iluminación de esa zona. Por el mismo método, concentración, rememoración, imaginación, clasificación, e intuición.

Para cualquier consulta o sugerencia que quiera hacer sobre este capítulo, comuníquese con el autor en [alberto.costa@tiscali.e](mailto:alberto.costa@tiscali.e)



## **6. EL CAMBIO.**

El análisis consciente del producto de la intuición nos ha permitido el acceso a la enseñanza interior, a la del centro, a la experiencia acumulada en el punto de intersección de la historia de toda la humanidad con nuestra propia historia. Nos ha dado la certeza de la presencia de todo el impulso vital en nuestra propia memoria. A nuestra disposición.

Cuando aprendemos algo de nosotros mismos ya no podemos volver atrás. No podemos hacer de cuenta que no sabemos nada de lo que hemos incorporado conscientemente. Inevitablemente nos encontramos en una situación distinta a la que estábamos antes. Hemos cambiado, somos distintos, en lo que más nos interesa actualmente, en la forma de percibirnos con relación a nuestro objetivo. Y al propio objetivo también.

Se nos aclara el concepto de ser, simultáneamente, instrumentos para la producción de nuestro objetivo y productos de nuestro camino de aprendizaje para el logro de ese objetivo. Nosotros, desde nuestro crecimiento como personas creativas, somos el principal objetivo de todos, el generador de todo proceso, desde su concepción, su delimitación y su visualización, hasta su concreción y el gozo consecuente.

Al conectarnos con nuestras fuerzas inconscientes hemos logrado percibir una fuente energética inconmensurable. El inconsciente, en términos generales, seguirá siendo difícil de entender, pero en situaciones particulares, en áreas delimitadas por nuestras necesidades actuales, hemos utilizado una forma de cooperación induciendo a nuestro inconsciente a que elabore respuestas para preguntas concretas y hemos verificado su acertada solución.

El verbo inducir significa “instigar, persuadir, mover a alguien”, y también, “extraer, a partir de determinadas observaciones o experiencias particulares, el principio general que en ellas está implícito”. Sabemos, por lo que nos han contado, que varios principios, o leyes generales, de la física, como la de la gravedad, por ejemplo, fueron confirmadas de la misma forma que Newton, que lo hizo al observar la caída de una manzana. Un hecho particular que, dentro de un contexto y de un sistema de ideas en actividad, induce un principio general o ley.

Nosotros también estamos trabajando de esta forma, con la seguridad que nos provee nuestra observación detallada de los hechos, que el logro de nuestro objetivo será una experiencia particular que confirmará que el impulso vital es evolutivo y abarcativo de todos

aquellos intentos por mejorar la calidad de vida de todos y de cada uno de los seres humanos.

Esto, aunque no es la primera vez que lo vemos, requiere mucha reflexión. Porque ahora lo estamos asegurando desde nuestra propia experiencia. Llegamos a esta conclusión después de haber ejercitado la concentración en un tema muy particular, la rememoración, la imaginación, el razonamiento, la clasificación pertinente de todo lo descubierto y, fundamentalmente, gracias a un trabajo constante de reflexión y escucha, hemos conseguido dirigir la búsqueda de nuestra intuición en una dirección determinada, que nos responde como la voz de la experiencia total de toda nuestra especie.

Dijo el científico Albert Einstein, que “la mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional una sirvienta fiel.” Y que, a veces, “honoramos a los sirvientes y olvidamos los regalos”.

Nosotros ahora sabemos que si alimentamos correctamente a nuestro razonamiento con percepciones bien definidas y verificadas, haciendo uso de toda la memoria colectiva y de la más libre imaginación creativa, nos beneficiaremos con la enseñanza interna de la intuición. Y ésta nos indica el cambio más importante que se da en nuestros modelos de pensamiento. Para conseguir algo no tenemos que estar en contra de nada que no sea nuestra propia ignorancia de algunos aspectos vitales del tema que nos ocupa.

El cambio entonces es interno y, sin embargo determina nuestra percepción de lo externo. Es una constatación de que los obstáculos que podemos encontrar para el desarrollo de nuestras tareas parciales, incluso las cotidianas, o para el logro de nuestro objetivo principal, no son más que eso, obstáculos, que son “impedimentos, difi-

cultades, o inconvenientes”, que los removeremos y fragmentaremos acercándonos a ellos con el mismo espíritu que nos acercamos a cualquier otra tarea.

Con la seguridad en que nuestro conocimiento comienza por muy poco y se va ampliando en la medida que utilicemos, atenta y conscientemente alertas, a los cinco principios activos de este modelo de producción que estamos comenzando a utilizar.

### La energía renovable.

Esta utilización hace necesario que eliminemos otros modelos que se nos quedan antiguos, y si observamos el proceso, veremos en la práctica como se desarrolla el más básico de toda producción.

Un modelo funciona con un determinado monto de energía y al perder su funcionalidad libera esa energía que producía y la deja libre, pero como ese modelo formaba parte de un sistema de ideas más amplio, que es el que está dirigido hacia nuestro objetivo, la energía se mantiene dentro de ese sistema para fortalecer al nuevo modelo que, en este caso, estamos comenzando a utilizar.

Podemos reflexionar sobre la semejanza que tiene este proceso en el campo de las ideas y las percepciones, con la unión de las dos células que se funden en una sola en el momento de la concepción de un nuevo ser, o de la semilla que se rompe para germinar, crecer y volver a dar semillas.

Desde este punto en el que estamos podemos ver que la mayoría de los obstáculos que suponíamos entre nosotros y nuestro objetivo, no eran tan grandes como nuestro desconocimiento sobre ellos.

Ahora sabemos que no hay nada, por enorme que parezca, que no esté compuesto por pequeñas unidades y conocer la estructura y el funcionamiento de éstas nos permite entender el conjunto.

Si pensamos en el lenguaje, por ejemplo, no podemos dejar de asombrarnos de que La Biblia esté escrita, en castellano, con la combinación de 27 letras, como El Quijote, y que esas combinaciones hacen sílabas y palabras y frases. Así se forman los textos, combinando, con talento, los 27 elementos básicos, en castellano.

Cualquier situación tiene una textura determinada. Si la estudiamos detenidamente, paso por paso, buscando siempre su estructura más elemental, la entenderemos, y en ese momento nuestros planes serán los más ajustados y productivos para esa situación en particular. Y para la siguiente se harán nuevos planes.

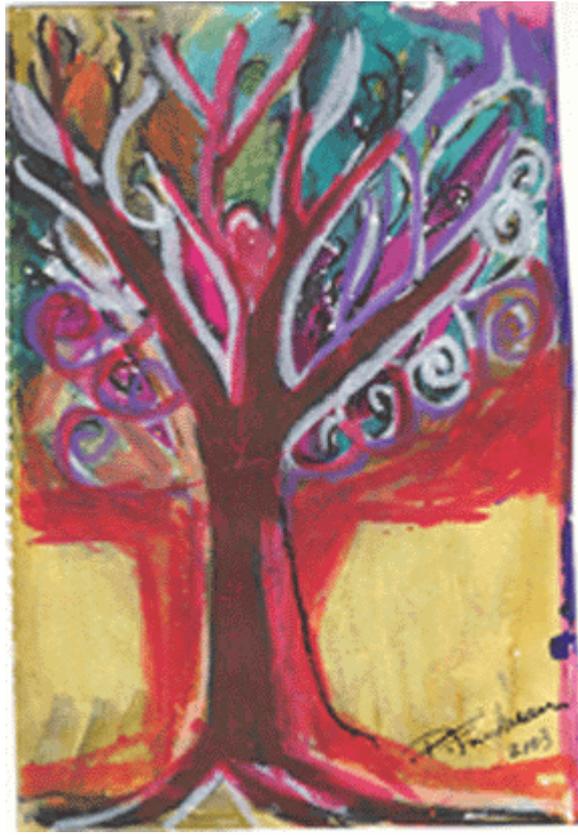
Éstos requerirán adecuados modelos de pensamiento, lo que no será nada más que una reactualización de todos los modelos disponibles, su puesta a punto y, lo más importante, la liberación de energía disponible en modelos no productivos que no utilizamos.

Romperlos es imperativo para liberar esa energía y utilizarla en nuevos modelos. Es lo que hacemos con los alimentos, los masticamos hasta romper sus formas originales para, por diversos procesos, incorporar sus nutrientes y dirigirlos hacia donde son necesarios.

Nuestra estructura elemental nos indica que la convivencia con nuestras partes inconscientes existió siempre y en buena armonía, en la mayoría de los casos.

Lo que incorporamos ahora es la voluntad de conectarnos más con toda esa riqueza acumulada en cada uno de nuestros genes y en nuestra memoria colectiva, de co-elaborar nuestros objetivos, nuestros planes y nuestros logros. Ese es el cambio fundamental.

Hemos logrado dar forma a un modelo de creatividad propia que incorpora, como refuerzo energético, a un canal de comunicación fluida entre nuestros conocimientos y experiencias y la experiencia de todos los que nos han precedido. Y de todo lo que conocemos como naturaleza.



## **7. LOS LOGROS**

Este capítulo, el verdadero, tendría que escribirlo cada uno de los que hayan llegado hasta aquí. El conocimiento de los logros es individual, existe una ley de crecimientos desparejos o distintos, que ratifica la particularidad de cada uno. Como en todo proceso debemos poner en primer término a nuestro objetivo y, desde él, podremos evaluarnos y analizar los logros.

Queda muy claro que no hemos buscado, ni encontrado, ningún elemento extraño a la naturaleza de las personas. Más bien nos detuvimos en los elementos que conforman esta naturaleza y descubrimos que el lenguaje cotidiano y el pensamiento usual que lo acompaña, tienden a restarle importancia a casi todos los instrumentos y sistemas que las personas traemos desde nuestro nacimiento y que son el producto de más de 8 millones de años de evolución de nuestra especie, en Europa.

Esta tendencia tan negativa y poco enriquecedora está motivada por la inercia, la propiedad de los cuerpos, en este caso de los cerebros, de no modificar su estado de reposo o de movimiento si no es por la acción de una fuerza.

La fuerza que puede romper la inercia, lo no creativo, la inmovilidad, o el movimiento sin dirección predeterminada, es nuestro deseo, dirigido hacia un área muy bien medida y delimitada, en acción, transformado en voluntad. Ese es el poder definidor.

Es evidente que nuestra capacidad perceptiva, memorizante, imaginativa, razonadora e intuitiva, dirigida hacia un objetivo delimitado correctamente, nos da la pauta de nuestro verdadero poder. De poder hacer lo que de verdad deseamos hacer.

Rota la inercia, en cada logro de un objetivo aprendemos más de nosotros mismos y de nuestras posibilidades, lo que nos permitirá afrontar el próximo acontecimiento con mayor eficacia y más aprendizaje. Un punto de llegada es, al mismo tiempo, el inicio de un nuevo ciclo de espiral. Indefinidamente. Como la vida misma.

De nuestra propia experiencia de vida hemos conseguido los elementos necesarios para recuperar un concepto de nosotros mismos más amplio y abierto. Un concepto que integra los dos aspectos principales de todas las personas, lo consciente y lo inconsciente.

Del inconsciente sabemos que seguirá siendo como un iceberg, mostrará sólo una pequeña parte. Pero también sabemos que, con un objetivo limitado, podemos buscar y encontrar mucho más. Y la mezcla de los elementos nuevos con todos los ya existentes es la que origina mejores y más poderosos modelos creativos.

Y esto, que suena tan sencillo, nos coloca en una situación arquetípica. De pronto, en una imagen, como en una foto, estamos en la misma posición que están los diversos símbolos del triunfador, en textos, en cuadros, en estatuas. Con ese conocimiento de nuestras verdaderas posibilidades y con el Modelo de Creatividad Personal que ese conocimiento origina estamos de pie, sobre un carruaje ligero, tirado por dos caballos briosos.

El carruaje representa al cuerpo, la mente lleva las riendas que dominan a los caballos, que son los instintos vitales. Es el símbolo de la victoria. Se da en el momento en que entendemos que para el éxito solo necesitamos saber, poder, animarnos y hacer. ---

Para cualquier consulta o sugerencia sobre este capítulo, o sobre todo el ensayo, comuníquese con el autor, en [alberto.costa@tiscali.es](mailto:alberto.costa@tiscali.es)

