

La Importancia de la Atención

Charla abierta de Fernando A. García en el local de La Comunidad para el Desarrollo Humano "Rebelión Humanista", Frías 262, Buenos Aires (Argentina), el sábado 16 de octubre de 2010.

El interés de esta charla es ofrecer brevemente algunas perspectivas para destacar la importancia que tiene el manejo de la atención desde varios ángulos, en el contexto de nuestros trabajos de desarrollo personal y de nuestra acción por humanizar la tierra. Por lo tanto, no entraremos en mayores detalles de nuestra Psicología relativos a la atención, sus distintas formas, ni indicaciones prácticas sobre cómo trabajar con ella. No profundizaremos en sus aspectos teóricos, ni tampoco en otros beneficios que puedan derivarse de ella (por ej., de salud, de eficiencia laboral, de creatividad, de aptitud deportiva, etc.).

La atención y las prácticas atencionales han estado relacionadas con nuestros temas fundamentales desde el comienzo mismo de lo nuestro. Desde antiguo, nos interesamos por la superación del sufrimiento, la muerte y la trascendencia. Es así que necesariamente surge el interés por la conciencia, sus niveles de trabajo, sus posibilidades de ampliación, etc. Todo esto está relacionado con la atención que posibilita la comprensión de la propia conciencia.

En los "Apuntes de Psicología", leemos que: "La atención es una aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos."¹ La Lección 6, sobre "Perfeccionamiento atencional", del "Autoliberación",² nos dice: "Una buena disposición para el aprendizaje, una buena memoria, un aumento de la permanencia en los propósitos y, en suma, el crecimiento de la capacidad de cambio, dependen de la atención."

En esa misma Lección se distinguen los distintos tipos de atención: la atención simple, la división atencional y la atención dirigida. Y también se sugieren prácticas para experimentarlas. En esta charla entenderemos por atención, al menos, a la atención dirigida.

La atención dirigida nos permite, como sabemos, hacer que nuestra vigilia posibilite una mayor detección y capacidad de respuesta frente a los estímulos externos e internos. Esta capacidad de coordinación de impulsos, facilita la adaptación creciente al medio. La conciencia coordinadora aumenta su trabajo de reversibilidad (apercepción y evocación), los mecanismos de crítica y autocrítica, la capacidad abstractiva, etc. De este modo, disminuye la sugestión de impulsos provenientes de niveles infravigílicos ("ruido"), aumentando el margen de libertad (y por lo tanto de opción y acción) con respecto a climas y tensiones.

Al trabajar con la atención dirigida la energía psicofísica tiende a desplazarse hacia las partes intelectuales de los centros, permitiendo un mejor manejo de estos para las actividades vigílicas.

La atención dirigida nos permite emplazarnos internamente desde un "centro de gravedad" que nos pone a reparo del ensimismamiento o la alteración en la relación con los mundos "interno" y "externo". Eventualmente, se puede acceder así a un estado de mayor lucidez, llamado de "conciencia de sí" que nos dan registros no habituales y de mucho interés acerca de nuestro yo, los mundos "externo" e "interno", y la relación entre estos términos.

¹ Silo – Obras Completas, Vol II. Apuntes de Psicología. Psicología I. 3. Conciencia. A. Estructura de la conciencia. Atención, presencia y copresencia. Plaza y Valdés. México D.F., 2002. <http://silo.net>

² "Autoliberación", de Luis A. Amman, Plaza & Valdés, México D.F. 1991, pág.85.

Hablar de la importancia de la atención es hacerlo de la importancia de la vida despierta, de una vida orientada por la búsqueda y el descubrimiento del Sentido, y por la expresión de esto en el mundo. Para subrayar esto, citemos algunos párrafos de nuestra bibliografía. En “La Mirada Interna”³ leemos:

1 V. SOSPECHA DEL SENTIDO El día tercero:

8. A veces he roto mis ensueños y he visto la realidad de un modo nuevo.⁴
*... Y todo ello me ha dado que pensar. Buena cuenta me doy que, sin esas experiencias, no podría haber salido del sin-sentido.*⁵

Aquí Silo cita los tipos de experiencias significativas que le permitieron salir del sin-sentido. Entre ellas, la de romper los ensueños y ver la realidad de un modo nuevo. Esto nos pone frente a la pregunta acerca de qué cosa sea ver la realidad de un modo nuevo, y esto nos acerca a la atención y la necesidad de manejarla.

VI. SUEÑO Y DESPERTAR El día cuarto:

1. No puedo tomar por real lo que veo en mis sueños, tampoco lo que veo en semisueño, tampoco lo que veo despierto pero ensoñando.
2. Puedo tomar por real lo que veo despierto y sin ensueño. Ello no habla de lo que registran mis sentidos sino de las actividades de mi mente cuando se refieren a los «datos» pensados. Porque los datos ingenuos y dudosos los entregan los sentidos externos y también los internos y también la memoria. Lo válido es que mi mente lo sabe cuando está despierta y lo cree cuando está dormida. Rara vez percibo lo real de un modo nuevo y entonces comprendo que lo visto normalmente se parece al sueño o se parece al semisueño.
Hay una forma real de estar despierto: es la que me ha llevado a meditar profundamente sobre lo dicho hasta aquí y es, además, la que me abrió la puerta para descubrir el sentido de todo lo existente.

Aquí nos acerca a la respuesta acerca de qué es ver la realidad de un modo nuevo. También nos introduce a la incidencia de los mecanismos de reversibilidad de la conciencia (apercepción y evocación) en el proceso interno. Son estos los mecanismos que un buen manejo de la atención pone fuertemente en juego. Esto nos permite la crítica y autocrítica que, como mecanismos de la conciencia, nos acercan al estado de despertar. No se está hablando de simple vigilia, necesaria para atender a las necesidades cotidianas de supervivencia individual y de la especie. Para esto no es necesario, aunque fuera deseable, ver la realidad de un modo nuevo. Se está hablando de algo más allá que responde a otras necesidades, como son las propias del trabajo interno profundo.

VII. PRESENCIA DE LA FUERZA El día quinto:

1. Cuando estaba realmente despierto iba escalando de comprensión en comprensión.

³ Silo – *Obras Completas, Vol 1. Humanizar la Tierra. La Mirada Interna.* Plaza y Valdés. México D.F., 2002.
<http://silo.net>

⁴ V. SOSPECHA DEL SENTIDO El día tercero:

⁵ V. SOSPECHA DEL SENTIDO El día tercero:

Nuevamente Silo enfatiza lo relevante: el estar realmente despierto y escalar de comprensión en comprensión. Nada de esto será posible allí donde no haya atención.

VIII. CONTROL DE LA FUERZA El día sexto:

3. Según la energía actúe más interna o superficialmente en el cuerpo surge el sueño profundo, el semisueño, o el estado de despierto...
4. Hay un punto de control del estar-despierto-verdadero y hay una forma de llevar la Fuerza hasta él.

...

Al entender esto y lanzar la Fuerza a ese punto superior, todo mi cuerpo sintió el impacto de una energía enorme y ella golpeó fuertemente en mi conciencia y ascendí de comprensión en comprensión.⁶

Aquí aparece claramente vinculada la experiencia a lo que realmente importa: el estar-despierto-verdadero para ascender de comprensión en comprensión.

XII. LOS DESCUBRIMIENTOS El día décimo:

Pocos pero importantes fueron mis descubrimientos, que resumo de este modo:

1. La Fuerza circula por el cuerpo involuntariamente pero puede ser orientada por un esfuerzo consciente. El logro de un cambio dirigido, en el nivel de conciencia, brinda al ser humano un importante atisbo de liberación de las condiciones «naturales» que parecen imponerse a la conciencia.
3. Hay diferencias entre el estado de despierto-verdadero y otros niveles de conciencia.

Resulta evidente la importancia atribuida a la intencionalidad, al nivel de conciencia, a la comprensión, a la liberación de la conciencia, al estado de despierto-verdadero. Se destaca el valor referencial del “logro de un cambio dirigido en el nivel de conciencia”. Todo esto depende de la capacidad atencional y, a su vez, la capacidad atencional es concomitante con todo ello.

XV. LA EXPERIENCIA DE PAZ Y EL PASAJE DE LA FUERZA

6. Al recibir la Fuerza percibirás la luz o extraños sonidos dependientes de tu particular modo de representación habitual. En todo caso importante será la experimentación de la ampliación de la conciencia uno de cuyos indicadores deberá ser una mayor lucidez y disposición para comprender lo que ocurre.⁷

A veces estos indicadores que señala Silo pasan inadvertidos o soslayados ante fenómenos concomitantes quizá más vistosos, pero de menor relevancia y consecuencia. Se pierde así el valor referencial que tiene la experiencia de El Pasaje de la Fuerza.

XIX. LOS ESTADOS INTERNOS

⁶ VIII. CONTROL DE LA FUERZA El día sexto:

⁷ XV. LA EXPERIENCIA DE PAZ Y EL PASAJE DE LA FUERZA

*Debes adquirir ahora suficiente percepción de los estados internos en los que te puedes encontrar a lo largo de tu vida y, particularmente, a lo largo de tu trabajo evolutivo.*⁸

Aquí se nos ofrece un sistema de registros de gran importancia para nuestro trabajo evolutivo. Pero, ¿cómo advertir el estado interno en el que nos encontramos, distinguiendo las opciones y los caminos que se abren en cada uno de ellos? ¿Cómo advertir esa “lógica inflexible” de la propia conciencia? Todo esto dependerá de la atención. Estamos hablando de situaciones internas que no siempre resultan obvias y que, por lo tanto, es necesario advertir. Para hacerlo, es necesario reconocer los registros e indicadores que les acompañan, para luego cotejar, reflexionar, etc. Y esto es muy improbable si no hay un manejo suficiente de la capacidad atencional.

Todos aquellos que han llevado o están llevando a cabo trabajos con las Disciplinas de la Escuela saben que la atención es un factor de suma importancia para avanzar en dichos trabajos. No sólo es necesaria para mantener la permanencia necesaria en cada sesión de ellas, sino también para distinguir los registros que acompañan a las prácticas. Sin un grado aceptable de aperccepción, no sólo no se distinguirían los registros en las prácticas, sino que también sería difícil evocarlos posteriormente para anotarlos y compararlos sesión tras sesión.

Con una atención errática, tensa o alterada, será improbable mantener un Propósito o bien traducir adecuadamente los eventuales contactos con lo Profundo. El sentimiento religioso se registra cuando la conciencia actúa con calma, atención y vigilancia sobre sí misma.⁹

De hecho, son pocas las prácticas de nuestro sistema de desarrollo personal en las que no se necesite un cierto manejo atencional. Aunque de distinta manera, necesitamos un cierto manejo de la atención para nuestros trabajos de distensión, de psicofísica, de autoconocimiento, para las experiencias guiadas, para el guía interno (tanto para el Pedido como para el Agradecimiento), para al pasaje de la Fuerza, para la aplicación de los Principios de la Acción Válida, etc. Incluso las técnicas de “vacío” o de “silencio” necesitan de la atención.

¿Qué tanto se podría pensar, sentir y actuar en la misma dirección si no hubiera aperccepción de ello? La unidad interna, en general, y la “acción válida”, en particular, necesitan de la atención. Con la atención aumenta la reversibilidad, y con ella los mecanismos de la crítica y autocrítica de nuestras acciones y vivencias, la capacidad de respuestas diferidas, la imaginación de las implicancias y consecuencias de nuestras acciones, el cotejo con los contenidos de copresencia, el cambio de perspectiva, las relaciones significativas que pueden establecerse, etc.

Sin atención, no es posible sacar provecho de “Los Principios de la Acción Válida”. Sin aperccepción de los propios registros previos a la acción, no se avanza en el perfeccionamiento de la misma. Sin aperccepción de los propios registros durante la acción, no se avanza en el perfeccionamiento de la misma. Sin aperccepción de los propios registros posteriores a la acción, no se avanza en el perfeccionamiento de la misma. No puede haber mucha intencionalidad allí donde no hay clara aperccepción de lo que se hace, y sin mucha intencionalidad es improbable que la acción válida surja o se mantenga. De esto resulta clara la importancia de la atención con referencia al crecimiento de la libertad y la felicidad, al crecimiento de la unidad o la contradicción.

⁸ XIX. LOS ESTADOS INTERNOS

⁹ Corfú. Psicología Evolutiva. III. Psicología Trascendental. E - El Sentimiento Religioso (1975)

Quizá por esto también Silo incorpora la atención al hablar de la educación, entendiéndola desde el punto de vista de actividades formativas para el ser humano en su paisaje humano, al decir ¹⁰:

La percepción del paisaje externo y su acción sobre él, comprometen al cuerpo y a un modo emotivo de estar en el mundo. Desde luego que también compromete a la misma visión de la realidad, conforme he comentado en su momento. Por ello creo que educar es básicamente habilitar a las nuevas generaciones en el ejercicio de una visión no ingenua de la realidad de manera que su mirada tenga en cuenta al mundo no como una supuesta realidad objetiva en sí misma, sino como el objeto de transformación al cual aplica el ser humano su acción. Pero no estoy hablando en este momento de la información sobre el mundo, sino del ejercicio intelectual de una particular visión desprejuiciada sobre los paisajes y de una atenta práctica sobre la propia mirada. Una educación elemental debe tener en cuenta el ejercicio del pensar coherente. En este caso, no se está hablando de conocimiento estricto sino de contacto con los propios registros del pensar.

Esto es lo que sugiere como uno de los tres puntos básicos de la educación. Habla de “una particular visión desprejuiciada sobre los paisajes”, “una atenta práctica sobre la propia mirada”, un “ejercicio del pensar coherente”, un “contacto con los propios registros del pensar”. Todo esto pone en juego a la atención dirigida, sin la que nada de ello es posible. Sin esta capacidad será muy difícil pensar, reflexionar o meditar con eficacia y coherencia sobre la propia vida, las propias vivencias, acciones y demás, Y esto tendrá consecuencias tanto en nuestro trabajo de desarrollo personal como en nuestra acción por el cambio social.

Esto nos lleva al tema de la “acción reflexiva”. En general, este es el tipo de acción que no es fruto de compulsiones, sino de una atención sobre nuestra acción y sus registros, sus motivaciones y consecuencias. Es una vigilancia sobre sí y una lúcida ponderación de la acción. Es la retroalimentación continua entre experiencia y meditación. La acción reflexiva es un modo de estar con la cabeza y no una práctica. Es una postura mental en la actividad. ¹¹ Tal acción reflexiva no es posible con atención simple, atraída por los estímulos o movida por las propias mecánicas. La acción reflexiva es posible con la atención dirigida y mejor aun en conciencia de sí. La atención dirigida baja los “ruidos” mentales, nos hace advertir y frenar las motivaciones y las compulsiones que como trasfondo operan no sólo al actuar sino también al planificar la acción. En las planificaciones es muy importante advertir la dirección mental de tal actividad. La dirección mental es como el “antepredicativo” de la planificación. Si tal planificación está dictada por compulsiones, frustraciones, y reivindicaciones inapropiadas que pasan inadvertidas, la dirección mental de la misma será fuente de conflicto. Advertir esto no sólo es muy útil para nuestra vida en general, sino también para nuestras tareas conjuntas.

De lo anterior se deriva la importancia que tiene la atención para el trabajo en equipo, hoy más que nunca inevitable e indispensable para nuestra tarea conjunta a todo nivel. Si no hay atención sobre los propios mecanismos y la propia conducta, es muy difícil interactuar con los demás en modo positivo. ¿Cómo advertiríamos y eventualmente modificaríamos la

¹⁰ *Silo – Obras Completas, Vol 1. Humanizar la Tierra. El Paisaje Humano. VI. La Educación. 1.* Plaza y Valdés. México D.F., 2002. <http://silo.net>

¹¹ Comentarios realizados del retiro de Mar del Plata, del 17 al 22 de julio de 1989.

posesividad con respecto a nuestra propia idea? ¿Cómo advertiríamos y eventualmente modificaríamos la influencia de la “mirada externa” sobre nosotros? ¿Cómo proporcionar el “yo” en función del “nosotros”? ¿Cómo trabajar en equipo con registros de distensión? ¿Cómo sustituir las habituales relaciones de dominación o competencia por las de cooperación? La atención, en los términos antes indicados, es un instrumento útil para el trabajo en equipo.

En nuestra vida cotidiana actuamos inmersos en un sistema violento y deshumanizante. Es un paisaje social en el que abundan valores, intereses, ideologemas, creencias y demás que son involutivos y anti-humanistas. Algo de todo ello podemos advertirlo en nuestro propio “paisaje de formación” y en nuestra biografía. Desde los medios de difusión masiva, la educación, la cultura, el arte y el entretenimiento nos bombardean con esos antivalores. Pero, no todo en el medio es imposición obvia y descarnada; también hay manipulaciones de todo tipo que intentan seducirnos con sus propuestas. Nuestro propio medio inmediato se hace eco de tales antivalores, aumentando así la presión sobre nuestra conciencia.

Si nuestra atención no está incorporada como estilo diario, no dispondremos de la reversibilidad, la capacidad de apercepción, los mecanismos de crítica y autocrítica, como para advertir lo anterior y decidir cómo actuar frente a ello. Lo más probable es que no advirtamos cómo estas influencias se deslizan desde la copresencia atencional y condicionan nuestras opciones y respuestas. De manera que incorporar una actitud cotidiana de atención dirigida distensa, como conducta mental, llevada por gusto y no por deber, hace que advirtamos más fácilmente y más a menudo la hipnosis del medio, dentro y fuera de nosotros, ampliando así nuestro margen de libertad interna frente a su poder sugestivo. Para el humanista empeñado en la acción conjunta, esta distancia con la sugestión ambiental gracias a la atención dirigida aumenta en gran medida no sólo su capacidad de cuestionamiento frente al sistema, sino también la de su capacidad de elaborar propuestas de cambio.

El sistema imperante impone los modelos establecidos de felicidad asociados a todo aquello que contribuya a mantenerlo en pie. Por otra parte, también para mantenerse en pie, promueve los medios de fuga mental, de escapismo ante los conflictos que tales paraísos artificiales necesariamente generan. Esto se da tanto a nivel individual como social. Por ejemplo, el consumismo, la droga, el alcohol, el sexo, el deporte, los viajes, etc. son exacerbados como paliativos para la descarga momentánea de tensiones y el olvido transitorio de los conflictos y su origen. Así, no se profundiza en la raíz de los conflictos para hacerlos desaparecer, sino que se intenta simplemente olvidarlos, o bien intentar vanamente de compensarlos, con la persecución de sentidos provisionales y, por lo tanto, ilusorios. Si se profundizara en los conflictos, se encontraría fácilmente al sistema que los genera y esto llevaría a su cuestionamiento. Esta fuga hace que dichos conflictos de situación vital no desaparezcan, sino que aumenten. Ante este aumento se incrementa aun más el ansia de nueva fuga, en un círculo cerrado que lleva al sin-sentido vital.

La atención es un estilo o conducta mental que es diametralmente opuesta a la de la fuga mental. Gracias al aumento de la capacidad de crítica y autocrítica, la atención permite advertir la falsedad de los sentidos provisorios promovidos por el sistema, al tiempo que reconoce en los medios de fuga que este ofrece las “falsas puertas” de salida de los conflictos. La atención nos pone así en situación de real desobediencia y rebelión frente al sistema y su hipnosis; nos poner en situación de intentar un verdadero cambio.

Quizá precisamente por ello, porque socava al sistema, es que los temas referidos a la atención y a la ampliación del nivel de conciencia, aparezcan como poco atractivos, como contracorriente, y desprovistos de la fascinación que ejercen otros temas aparentemente más vistosos.

Bien. A este punto, ya casi resulta obvio comentar que no puede mantenerse o profundizarse un accionar no-violento de no mediar un estilo mental de atención dirigida. La atención dirigida, con una alerta calma y distensa, suave y no forzada, es de por sí no-violenta. La no-violencia activa es fruto de la intencionalidad, es fruto de una profunda comprensión, es una rebelión continua contra todas las formas de violencia que anidan en uno y abundan en el medio. Instalar la cultura de la no-violencia implica también instalarla no sólo en lo social, sino también en lo personal. Y para ello no bastará simplemente con informarse sobre aquello que constituye violencia para evitarlo. Son las características propias de la atención dirigida las que nos permiten advertir esa violencia, las que nos permiten evitarla, las que nos permiten que elaboremos respuestas no-violentas, etc. De otro modo, todo sería una respuesta mecánica dictada por nuestro paisaje de formación, por el influjo del medio, por nuestras compulsiones, etc. Esa brecha que existe entre la propuesta de la no-violencia activa y su efectiva aplicación en la vida cotidiana se salva, entre otros, gracias a la atención dirigida. Esta es el vehículo para avanzar, uniendo así nuestro corazón y nuestras acciones con nuestros ideales no-violentos.

Es de mucho interés que esa atención dirigida, con una alerta calma y distensa, suave y no forzada, con registros gratificantes, se pudiese incorporar como conducta mental cotidiana – no como técnica. Es decir, que se convirtiera en un estilo diario, un gusto, y un valor psicológico al que aspirar. Vale la pena aspirar a vivir cotidianamente con el centro de gravedad de nuestra vida en nosotros mismos, ni alterados ni ensimismados. Una manera lúcida de vivir nuestra vigilia. Es un modo intencional y conciente de estar en el mundo. De esta manera, al poco de andar notaríamos un funcionamiento mental y emocional más claro y más liviano. Experimentaríamos una cabeza más potente e inteligente, con mayor capacidad de establecer relaciones coherentes, y mejor dispuesta para las actividades de cada día. Experimentaríamos un corazón más calmo, más distenso y disponible. Estaríamos así incorporando una forma de trabajo de desarrollo personal permanente, haciendo mucho más rica nuestra experiencia cotidiana.

Obviamente, el tema no se agota con estos comentarios ni mucho menos. Pero espero al menos haberles despertado (o renovado) el interés por profundizar este tema, o bien, mejor aun, haberlos motivado para su práctica cotidiana. Cerramos entonces con un agradecimiento por la “atención prestada” (broma) y un saludo de paz, fuerza y alegría para todos.

Fernando A. García. Buenos Aires, 16 de octubre de 2010.

<http://fernandoagarcia.blogspot.com>

fernando120750@gmail.com