

VIVIR CON ATENCIÓN

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

En cierta ocasión escuche la historia de un discípulo que, habiendo terminado su instrucción en el templo y teniendo que partir, pidió a su maestro que le diese algunos últimos consejos. Éste respondió con una única palabra: “Atención”. El alumno dio muestras de agradecimiento, y le pidió algún otro consejo, a lo que el maestro respondió con serenidad y convicción: “Atención, atención”. El discípulo, algo nervioso y confundido, insistió: “Gracias, maestro, pero tal vez no volvamos a vernos, y quisiera llevar en mi equipaje algo más de tu sabiduría para que me acompañe en mi camino por la vida. ¿Hay algún otro consejo que quisieras transmitirme?”. Las tres únicas y últimas palabras que pudo escuchar de su maestro fueron “Atención, atención, atención”, mientras éste le abrazaba, le veía marchar y cerraba finalmente la puerta del templo.

La enseñanza parece querer destacar la importancia de vivir de forma consciente, alerta, prestando verdadera atención, desarrollando una sensibilidad, interés y curiosidad especiales que nos permitan contemplar adecuadamente la existencia y mantener nuestra capacidad de asombro. Pero tal vez la insistencia del maestro pretenda llevar la idea más allá, apuntando también a otras interpretaciones y significaciones. Atender también es esperar, cuidar, acoger favorablemente, tener en cuenta.

El ser humano reclama atención; desde el bebé con su llanto hasta el adulto con su discurso. La atención es probablemente el mayor premio y el mejor regalo que se puede recibir. Y, de igual modo, la retirada de atención es tal vez uno de los peores castigos. De hecho las repercusiones psicológicas e incluso físicas de privar a un ser humano de atención y contacto social son especialmente graves.

Las personas decidimos qué cosas merecen nuestra atención y cuáles no. Es importante tener cuidado en este sentido, porque aquello a lo que atendemos crece. Si prestamos atención a una determinada dolencia física o preocupación psicológica, probablemente acabaremos teniendo la sensación de que va en aumento. Sin embargo, si nos distraemos con una afición que nos apasiona, enfrascados en una lectura o en una charla interesante con un grupo de amigos, probablemente no habremos reparado durante ese tiempo en la sensación de malestar. Temporalmente parecerá haber desaparecido.

Del mismo modo, cuanto más atención prestamos a una determinada conducta de los demás más parece repetirse esta. Si prestamos atención a un niño cuando habla o se comporta de determinada forma reforzamos el aprendizaje de esa conducta que, como por arte de magia, empieza a repetirse. Si resaltamos aquellas conductas adecuadas o en las que destaca, eso será lo que estaremos potenciando. Cuando hacemos ver a las personas algún aspecto positivo de ellas, conseguimos que sean más conscientes del mismo, y estamos reforzando que ese aspecto se presente con más frecuencia e intensidad.

Los fallos y los errores nos ayudan a aprender y a crecer, pero no hay porqué prestarles más atención de la necesaria. Si elegimos aplicar voluntariamente nuestro entendimiento a lo negativo, a las carencias y a los problemas, estos pasarán a formar parte de nuestra vida. Tendremos la extraña sensación de que crecen en nosotros y a nuestro alrededor, sin saber exactamente por qué. Sin embargo, si nos centramos en lo que tenemos, los aciertos, las oportunidades, esa será nuestra vida: una vida en positivo. Y no será por casualidad, sino porque nosotros así lo habremos decidido, considerando que esos aspectos son los que realmente merecen nuestra atención.

Inmersos en la rutina de lo cotidiano probablemente no reparamos en el gran valor e importancia que tiene en nuestras vidas la atención como acto voluntario. Dicen que el que tiene un martillo en la cabeza no ve más que clavos, y hay mucho de cierto en ello. No es lo mismo vivir pendiente del vecino que molesta que de ese otro vecino amable y cordial. De algún modo nos convertimos en aquello que queremos o que odiamos, en aquello que admiramos, en lo que pensamos

o creemos, en aquello a lo que atendemos. Nos convendría revisar de vez en cuando qué ocupa nuestra mente, porque eso es lo que dirigirá nuestra atención de forma selectiva en una determinada dirección. Aquello a lo que prestemos atención crecerá y pasará a formar parte de nuestra vida. De modo que, recordando los consejos del sabio maestro, mucha atención.