



EL PODER DE PRESTAR ATENCIÓN

Nuestras capacidades para prestar atención y tomar conciencia son dos principios fundamentales de cara al aprendizaje y el liderazgo. Te pedimos que prestes atención a tu cuerpo, a las historias que te cuentas a ti mismo, a las historias que cuentas a los demás, y a las estructuras biológicas profundas que se producen antes de la intención, del lenguaje y del pensamiento. Te pedimos que hagas esto para convertirte en un observador de las tendencias condicionadas corporizadas que te impiden autogenerarte, autoeducarte y autocurarte. Cuando estamos atrapados por nuestro condicionamiento, nos convertimos en seres fragmentados que reaccionan de forma automática, sin ninguna elección. Si prestas atención a tus conversaciones internas, tus reacciones corporales y a la forma que adoptas frente a los demás, serás capaz de ver de qué manera y en qué aspectos estás atrapado por tu condicionamiento histórico. Desarrollar al observador de estas tendencias condicionadas reflexivas es el primer paso para regresar al centro y recuperar la posibilidad de elección. Para lograrlo, el primer paso que debemos dar es prestar atención.

La energía resultante de prestar atención

Cuando no prestamos atención, perdemos parte de la vida. Cuando estamos despiertos y vivos, participamos en la vida. Aquello a lo que prestamos atención pasa al primer plano de nuestra conciencia. Aquello a lo que prestamos atención crea un mundo en el que podemos participar. Para poder ilustrarlo, centra tu atención en tu respiración; ahora traslada tu atención a los sonidos a tu alrededor; recuerda ahora a un ser querido. A medida que desplazas tu atención, observarás que cada aspecto en el que enfocas tu atención adquiere mayor intensidad y vitalidad. Aquello a lo que prestamos atención se convierte en nuestra realidad.

La elección resultante de tomar conciencia

Cuando algo ocupa nuestro campo de conciencia, aumenta nuestra capacidad para elegir cómo interactuar con ello. En lugar de que ese aspecto se apodere de nosotros, podemos elegir cómo interactuar con él. Cuando centras tu

atención en tu respiración, por ejemplo, puedes optar por ralentizarla, agilizarla o dirigirla a otra parte del cuerpo.

A través de una serie de técnicas, podemos aprender a reforzar, focalizar, relajar o expandir nuestra atención. Las técnicas de auto-observación, de prestarle atención a nuestra respiración, o de Jo son sencillas, pero a la vez una forma poderosa de desarrollar el órgano de la atención. Introdúctete en estas prácticas con una curiosidad abierta. Percibe sin prejuicios la sensación cuando tu concentración se centra y cuando se desvía. Observa qué llama tu atención habitualmente y cómo puedes dirigir tu atención a aquello que elijas. Recuerda que no hay posturas de auto-observación o katas de Jo buenos o malos. Estás son procesos para fortalecer tu capacidad para focalizar y concentrar la atención y poder actuar con mayor poder en el presente.

Cuando te pedimos que prestes atención a tu cuerpo, debes observar tres espacios: las SENSACIONES, las EMOCIONES y ESTADOS DE ÁNIMO, y los PENSAMIENTOS. En realidad, estos tres espacios forman una unidad que configuran quiénes somos y el modo en que percibimos el mundo. Sin embargo, para aprender a observarnos a nosotros mismos y a los demás, vamos a separar estos espacios para facilitar la tarea.

Sensaciones

Cuando prestas atención a las sensaciones en tu cuerpo, estas se manifiestan a través de la temperatura (calor, frío); el movimiento (pulso, palpitación, corriente, expansión, contracción); cualidades (suave, duro, ligero, denso); y forma (la forma de sentir una sensación: por ejemplo, sentir la adaptación de tu pie cuando contacta con el suelo). Prestamos atención a las sensaciones porque nos informan a nivel orgánico de si nos estamos contrayendo o abriendo a la vida. Las sensaciones nos indican si nuestro cuerpo es coherente con la historia que contamos sobre nosotros mismos. Si somos coherentes, producimos evaluaciones de ser personas auténticas y dignas de confianza. Si, por el contrario, somos incoherentes, damos una imagen de ser personas poco auténticas o no dignas de confianza. Si, por ejemplo, decimos que nos sentimos bien con los hombros encorvados hacia las orejas, daremos una imagen de ser personas de poco tacto y pretenciosas. Por otra parte, si prestamos atención a las sensaciones mientras tenemos los hombros encorvados, podemos evaluar nuestra propia coherencia. Si yo me digo a mí mismo que me siento bien pero a la vez me estoy retorciendo, puedo actuar relajando los hombros.

Estados de ánimo

Presta atención a tu estado de ánimo. Los estados de ánimo son fenómenos corporales. Aunque nos parezca contrario al sentido común, los estados de ánimo no son simplemente pensamientos en torno a la vida. El estado de ánimo es la orientación corporizada que tenemos ante la vida (sobrecogimiento, desesperación, resentimiento, asombro o resignación son algunos ejemplos), y permanece por un largo periodo de tiempo. No tenemos un estado de ánimo: somos un estado de ánimo. Las emociones tienen mayor inmediatez y expresan nuestra respuesta a situaciones concretas; su ciclo de vida es, pues, más corto en comparación con los estados de ánimo. Nuestro estado de ánimo determina las emociones que se expresan. A modo de ejemplo, sería difícil expresar entusiasmo cuando nuestro estado de ánimo es de desesperación. Si prestamos atención a nuestros estados de ánimo, seremos capaces de observar y trabajar nuestra predisposición ante la vida. Los estados de ánimo que manifestamos con mayor frecuencia son:

- Pánico: «¡Tengo tantas cosas que hacer! Nunca lo terminaré. Si no me esfuerzo mucho y me doy prisa, ocurrirá algo horrible».
- Resolución: «Ya veo lo que hay que hacer, y me comprometo a tomar medidas ahora mismo».
- Resignación: «No veo ninguna posibilidad; no hay nada que yo pueda hacer que marque alguna diferencia».
- Resentimiento: «Esto no es justo. No estoy recibiendo el trato que me merezco».
- Aceptación: «Reconozco que algunas cosas son posibles y otras no. Me siento en paz con la situación».
- Ambición: «Lo que hago tiene sentido. Mi futuro tiene muchas posibilidades, y me comprometo a llevarlas a cabo».
- Gratitud: «La vida es un regalo, y yo me siento agradecido por estar vivo. La vida es buena, y esta percepción la mantendré de cara al futuro».
- Arrogancia: «Ya sé lo que está pasando. No hay nada que puedas enseñarme; estarías mejor si me hubieras escuchado».
- Aprendizaje: «Hay mucho que aprender, y soy consciente de que mis ganas de aprendizaje me ayudarán a forjarme el futuro que quiero».

Pensamientos

Presta atención a los pensamientos automáticos irreflexivos que invaden tus ideas. Las conversaciones internas recurrentes e históricas que residen en el trasfondo de tu pensamiento se convierten en la base a partir de la cual construimos nuestra relación con la vida. Estas conversaciones forman nuestro carácter y, por ende, nuestra realidad. El hecho de observar estos pensamientos de nuestro trasfondo nos ayuda a atenuarlos. Si, por ejemplo, poseo un patrón adquirido de pensamiento que me dice que no me merezco o que no soy capaz de disfrutar de un trabajo que me satisfaga, mi cuerpo, mi estado de ánimo, mis emociones y mi relación con los demás comenzarán a modelarse en torno a esta idea. Me contraeré, mi físico se reducirá y comenzaré a respirar de forma más superficial. Desarrollaré un estado de ánimo de resignación que me cerrará el abanico de posibilidades, y me mostraré más resentido y enfadado con los demás por sus éxitos. Si presto atención a estos pensamientos, seré capaz de ver de qué manera y en qué sentido me afectan, y habré aumentado mis posibilidades para abordarlos.

En resumen, recuerda que tomar conciencia tiene como resultado el cambio y la transformación. Si intentamos cambiar sin primeramente haber prestado atención y tomado conciencia sobre una situación, nos arriesgaremos a desarrollar nuevas conductas sobre una base inestable. En primer lugar, dirige tu atención a tus pensamientos, tu estado de ánimo y tus sensaciones. Aprender a observar de qué se trata, sin prejuicios ni sesgos. Una vez que empezamos a observar lo que hay alrededor de las tendencias condicionadas del pasado, estaremos en condición de optar entre aceptarlas o inventar nuevas prácticas que produzcan nuevas acciones.

¡DISFRUTA TU APRENDIZAJE!