

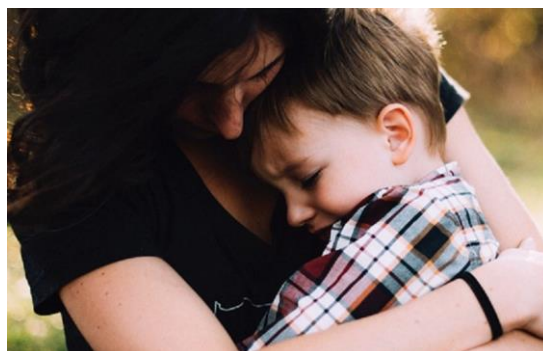
EL BUEN SAMARITANO: ATENCION Y OLVIDO DE SÍ.

- 1- Salir de uno mismo.
- 2- Atención plena: diálogo interior, mente de mono, mente errante y red neuronal por defecto.
- 3- La práctica de la atención plena.
- 4- El Buen samaritano.
- 5- El silencio epidérmico.
- 6- En Psicología social.

1.- Salir de uno mismo

La atención implica hacer un movimiento de disponibilidad hacia lo que hay, implica un salir de sí mismo, una especie de “olvido de sí”. Si tu hijo se va triste al colegio y tú no te fijas en él, se irá triste sin que tú te enteres. Hacer un movimiento de disponibilidad hacia él, **significará que te fijas en él, dándote la posibilidad de ser receptivo a lo que le está pasando** en ese preciso momento, y abrirte a la posibilidad de dejarte tocar por su tristeza.

El hacer “un olvido de ti”, te implica en ese preciso instante **abandonar tu diálogo interior, y dejarte tocar por lo que está aconteciendo.** Y tocándote, de la misma forma que quien toca el fuego con la mano y la aparta instantáneamente, el amor que sientes por él, **te impulsará a acercarte a él,** a pasarle una mano sobre su rostro y a decirle, no te preocupes, que juntos lo resolveremos, no te olvides que te quiero.



2- Atención plena: diálogo interior, mente de mono, mente errante y red neuronal por defecto

Y quizás muchos creáis que es fácil estar en el presente, en el “aquí y ahora” –no tanto física sino mentalmente-, sin embargo, los estudios apuntan que en un **49,5 % del día estamos en lo que se llama mente de mono** es decir, de un lado a otro, del pasado al futuro y del futuro al pasado y especialmente en las situaciones cotidianas.

Por otro lado, sabemos que tenemos una media de entre 20.000 y 40.000 pensamientos diarios que acaparan nuestra atención y que son principalmente, los que impiden centrarnos en el presente. Como apunta Daniel Goleman "sabemos que si preguntas, el 50% de las personas te dirán que no están en lo que hacen, siendo el distractor más importante para la concentración la cháchara intrapersonal... Este irse al futuro o al pasado mentalmente es a lo que se llama **mente errante**".

Así que, aunque en el ejemplo anterior, la mirada de la madre estuviera enfocada en su hijo, **podría estar mirándole sin verle**, sin prestarle realmente atención, porque su atención estuviera centrada en otras muchas cosas como por ejemplo en lo que le queda por hacer antes de irte de casa, en la llamada que espera, en la lista de la compra, en el vestido que se ha de poner, en la cena de la noche, etc., generándole además un estrés que le impide vivir ese instante con la claridad necesaria para darse cuenta de cómo está él.

Pero si profundizamos hay otra razón, y es que, por nuestra propia naturaleza mental, nos resulta difícil ya que en todos nosotros el impulso interior que nos lleva a alejarnos del esfuerzo concentrado es muy intenso, tanto que los científicos cognitivos han acabado considerando **la mente errante como la modalidad por defecto del cerebro**. Es el sistema que opera siempre que nos hallamos sumidos en ninguna tarea mental, cuando nuestra mente divaga, entonces nuestro cerebro activa una serie de circuitos que forman la red neuronal por defecto.

3- La práctica de la atención plena



Te ayuda a ser cada vez más consciente del parloteo interior que te impide estar al 100% en cada situación. **La madre se hubiera dado cuenta** de que realmente no estaba atendiendo como ella misma desearía a su hijo. Se suele decir que no estás aquí y ahora, o que no estas presente.

Al practicar la atención plena, habría desenganchado la atención que estaba dirigiendo a sus pensamientos, la habría reorientado y focalizado en su hijo, lo que le habría permitido la toma de conciencia de lo que le estaba ocurriendo a él y le habría dicho: no te preocupes, que juntos lo resolveremos, no te olvides que te quiero. La otra persona siempre nota si se le dice o no desde la presencia, desde el corazón, aunque no sea de un modo consciente.

Por tanto, es importante desarrollar la **atención y la consciencia porque son pasos necesarios para poder ayudar, aliviar o incluso, ser compasivo**: la atención y la consciencia son las puertas. En realidad, se trata de abrir los ojos, de ver ¡de verdad!

4- El Buen samaritano

En la parábola del Buen samaritano, me pregunto... si quizás... ¡ni el levita ni el sacerdote fueron capaces de reenfocar su atención! Ya sabemos que esto ocurre en el 49,5% del día en el que vamos pensando en nuestras **cosas sobre todo cuando vamos de camino** siempre que éste nos resulte conocido!



Teniendo en cuenta, por otro lado, como dice el Papa Francisco en el documental “El Papa Francisco - Un hombre de palabra” que vamos **todos con el acelerador puesto** desde que nos levantamos, me pregunto ¿en qué proporción este estilo de vida **nos impide darnos cuenta de las necesidades del prójimo**: de los amigos, de la familia, la madre del hijo que se va triste y desanimado al colegio... ¿cómo al levita y al sacerdote?

No porque no queramos ayudar, **simplemente porque nuestra atención está focalizada en nuestro dialogo interior**, y es el obstáculo mayor para estar en el “aquí y el ahora”, para darme cuenta de lo que ocurre a mi alrededor. **Y si, esto ¿es lo que les paso a los dos hombres de la parábola?** ¿que no fueron capaces de desengancharse y vivir el aquí y el ahora, el presente! Podemos reflexionar sobre las graves consecuencias que este modo mental de funcionar puede acarrear. Porque quizás **sin ser conscientes podemos ir dejando desatendidos** a personas por el camino, ya sea a un hijo, a un amigo, a cualquier otro en cuerpo o alma, herido... ¡o a nosotros mismos!

5- El silencio epidémico

El filósofo Francesc Torralba le llama “silencio epidémico” que es el silencio que hacemos ante alguien al que aparentemente atendemos, incluso al que **estamos mirando, pero que realmente no le estamos viendo ni escuchando**, porque nuestra atención está enfocada en otro lugar, en nuestro diálogo interior. Si tú, lector, eres profesor, te resultará



bastante conocida esta situación ¿verdad? ¡También a los padres de adolescentes!

6- En Psicología social

Las conductas de ayuda son objeto de estudio y de numerosos diseños de investigaciones muy ingeniosas y uno de los primeros elementos que consideran es **que te “des cuenta”** de que alguien necesita ser ayudado para, a continuación, emprender la conducta de ayuda.