
Olvidamos que somos un todo...

“Olvidamos que somos un todo, cuerpo y mente en unidad”

Por Clive Loertscher, dojo Sansui (Suiza)

“¿La falta de atención? Un problema generalizado”, según Clive, profesor en el Centro de Educación Continua FuturPlus, en Lausana. El explica sus causas y cómo tratarlas.

¿De qué estamos hablando?

A la vez que profesor, especialista en PNL (programación neurolingüística) y practicante habitual de la meditación zen, Clive Loertscher se basó en sus diversas experiencias para explicar el nebuloso concepto de atención. Destacando la dificultad actual de los estudiantes -y de todos- para concentrarse, señala que estamos atrapados por una multitud de demandas externas y el requerimiento imposible de ser "multitarea".

¿Por qué te interesaste por el tema de la atención?

Muchos maestros están descubriendo que la atención de los estudiantes es cada vez más difícil de conseguir. Y tenemos en FuturPlus un número importante de alumnos y alumnas que padecen TDA (trastorno por déficit de atención sin hiperactividad). Sin embargo, la atención es el punto de partida del proceso de aprendizaje, que luego induce a la concentración, la memorización y finalmente, la asimilación duradera del tema estudiado.

¿Qué crees que causa estos problemas?

El cerebro puede percibir “pasivamente”, a través de nuestros cinco canales sensoriales, la información múltiple que el mundo exterior le ofrece constantemente. Incluso un pequeño estímulo, como un olor, por ejemplo, quizás captado, a partir del cual nuestro cerebro imaginará una historia que ocupará todo el espacio de nuestra mente. Y esta última ya no está disponible para la tarea de aprender.

La gente se queja de mucho cansancio mental, desde hace diez meses. ¿Tiene esto una relación?

Sí. Con la información constante y contradictoria que estamos recibiendo actualmente sobre el virus, nuestras mentes están constantemente ocupadas. Las personas se sobrecargan con datos preocupantes, sobre los cuales no tienen ningún poder. Y en cuanto a los estudiantes, dependiendo de su situación familiar, me imagino que la vida cotidiana es simplemente terrible para ellos. Hoy hay una sobreexcitación general y nuestras mentes están aceleradas.

¿Las pantallas también tienen un impacto en la capacidad de atención?

Sí. Ya que nos enfrentamos mucho a ellas, con todas las notificaciones, alertas, etc. en relación con esto, la atención se solicita continuamente y la mayoría de las personas quedan cautivadas, incluyéndome a mí. Yo deshabilité el 95% de las notificaciones.

En un artículo que escribí en la revista educativa de FuturPlus, cito el punto de vista de un neuropsicólogo que enfatiza que la atención es la materia prima de todos los sitios que buscan vendernos algo. Estos últimos son muy inteligentes, ya que han creado algoritmos destinados específicamente a captar nuestra atención. De hecho, los anunciantes saben que una vez que te sientes atraído por algo, fijas tu atención en ese algo y es difícil desapegarte de él. En la actualidad, el mercado de captura se ha vuelto monstruoso.

¿Cómo explicar este interés inmediato?

Se remonta a mucho tiempo atrás... Para nuestros antepasados, era una cuestión de supervivencia detectar una presa para atacarla o un peligro para evitarlo, y ser capaces de percibir muy rápidamente qué había nuevo en su entorno, ya fuera amenazante o gratificante. Nuestra atención, por lo tanto, nos permite detectar lo que hay de nuevo a nuestro alrededor, y esta novedad anima a nuestro cerebro a producir dopamina, la hormona de la recompensa y el bienestar. Estamos hechos así, no hay nada que podamos hacer al respecto.

¿Hay otros elementos que hacen que nuestra atención decaiga?

Estamos en una sociedad que insiste mucho en el rendimiento y las habilidades, y estamos constantemente bajo el mandato de poder dirigir nuestra atención en todas las direcciones. Lo cual es extremadamente dañino.

De hecho, hay dos tipos de atención: la atención rutinaria, llamada "flotante", que te permite realizar una tarea fácil y conocida sin pensar demasiado en ella, y la atención cognitiva, que te permite aprender y recordar algo. .

Ciertamente podemos poner en marcha dos atenciones al mismo tiempo, si son de diferente naturaleza: no podemos leer dos libros al mismo tiempo, por ejemplo. Esta fantasía de multitarea es, por lo tanto, completamente falsa. Pero seguimos creyendo que podemos hacer todo al mismo tiempo, estamos atrapados en un flujo y no nos damos cuenta de lo malo que es para nosotros.

Además, los estudios han demostrado que se tarda entre 45 segundos y un minuto en volver a reenfocar. Entonces, si tienes cincuenta o sesenta correos electrónicos o diferentes solicitudes durante el día, pierdes una hora tratando de reenfocarte ¡Es mucho!

¿Estar atentos es entonces una elección que hacemos con toda consciencia?

También existe la atención exógena, que es atraída por estímulos externos, y la endógena, que proviene del interior y por tanto es efectivamente un gesto mental y una elección.

Lo que es muy importante entender es que esta atención sólo puede ejercerse en el momento presente. Uno no puede estar atento en el pasado o en el futuro. Sin embargo, el gran problema de nuestra sociedad es la dificultad de estar presentes en el aquí y ahora. Porque es un poco como la "maldición" de nuestra mente: podemos viajar en el tiempo y el espacio en el pensamiento, podemos proyectarnos en nuestros recuerdos y en el futuro, y "apagar" por completo el momento presente.

La llegada del coronavirus no parece haber mejorado las cosas...

Es cierto que no nos damos cuenta de cuánto “ocupamos en exceso” nuestra mente todo el tiempo. Y con todas las preocupaciones reales o que nos creamos nosotros mismos, tenemos un parloteo continuo en la cabeza, pensamientos parásitos, una “vocecita” que parlotea continuamente y que ocupa todo el espacio. La mente es una herramienta increíble. Pero incluso si tienes una navaja suiza de seis, diez o quince hojas, no la vas a usar todo el tiempo para todo. Hay momentos en los que no lo necesitas.

Pero entonces, ¿existe alguna forma de ejercitar y mejorar nuestra capacidad de atención?

Sí, al darnos cuenta de que el momento presente está ligado al cuerpo. Nuestra civilización occidental tiende a enfatizar demasiado la separación entre cuerpo y mente y olvida que somos un todo, cuerpo y mente combinados. Querer controlar mejor nuestra mente por la mente es como echarle un leño a un fuego para apagarlo: nos "usamos" mal, y es necesario darse cuenta de que es nuestro cuerpo y nuestra respiración los que se insertan en el tiempo presente. Si quieres desarrollar tu atención, sólo puedes hacerlo respetando este conocimiento.

¿Qué significa esto, concretamente?

Hay un ejercicio muy sencillo que todo el mundo puede hacer, es estar atento al abrir y cerrar una puerta, un gesto que realizamos frecuentemente durante el día. Centrarse en abrir y cerrar te obliga a ser consciente de lo que estás haciendo en ese momento.

Es un pequeño ejercicio básico, pero muy efectivo, y que luego se puede aplicar a otras acciones: encender el ordenador, por ejemplo. Esta forma de actuar en consciencia tiene la eficacia de una gota de agua que cae durante días y días sobre una roca, continuamente... Termina integrándose cada vez más en nuestra vida cotidiana y se convierte en una especie de reflejo.

¿Y qué pueden hacer los estudiantes, por su parte, para mejorar su concentración?

Durante los deberes, por ejemplo, es necesario eliminar todas las demandas externas y crear, si es posible, un ambiente de calma sensorial. Y también encontrar una posición cómoda, ni distendida ni demasiado tensa.

¿Y en clase?

Actualmente, hay programas específicos para escuelas que se están desarrollando ahora, sobre todo en Francia y un poco en Suiza, sobre lo que se llama “plena consciencia”/”mindfulness”. Se invita a los estudiantes a través de diversos ejercicios, principalmente ejercicios de respiración, a tomar consciencia del momento presente, de sus sensaciones corporales, y así eliminar tensiones y preocupaciones.

También sabemos desde hace tiempo que la atención baja a los 20-25 minutos y que hay que cambiar de actividad para que se renueve (esto es así incluso en los adultos, porque es algo fisiológico). Por lo tanto, simplemente se puede pedir a los estudiantes que vacíen sus pulmones tanto como sea posible, luego que inhalen, reteniendo la respiración durante unos segundos después de cada exhalación y exhalación. Pueden hacer esto de cinco a diez veces: esto creará una relajación del cuerpo y, por lo tanto, una relajación de la mente.

No hay milagro: nuestra mente está en nuestro cuerpo, y si el cuerpo está un poco relajado, la mente estará más tranquila. Es un truco para usar antes de una presentación o un examen, antes de ir a dormir, o cuando lo creas necesario.