

## Relato de experiencia

La demanda de tiempo, en general, creciente para tratar de atender las necesidades básicas; la atmosfera social contaminada de violencia; la estimulación consumista o de bandos constante a través de los instrumentos tecnológicos y otras situaciones más, atentan contra las personas. Particularmente en su espacio, su silencio, su reflexión, etc. Esta dinámica se ha venido acelerando y no pareciera detenerse, sino continuar en aumento.

Todo esto, que se puede sintetizar como una “situación desestabilizante”, reclama sumar algo que apunte a una adaptación creciente. Pero, por la misma complejidad de la situación actual, algo que esté a la mano y que no requiera una gran inversión de tiempo o de aplicación.

Así llegamos a la conclusión de comenzar por lo básico: manejar la atención o intentar que ésta esté dirigida por uno.

Comenzamos con algunas lecturas y un grupo de intercambio sobre el tema. Nos propusimos “sintonizarnos” diariamente en algún horario como factor de ayuda en medio de la cotidianidad. De los resultados e intercambios de este grupo, aquí no se hablará, pero como sí formo parte de la experiencia que describiré, no puedo obviar la mención de todo esto.

En particular, la lectura de esta charla, mostró una nueva faceta del trabajo atencional, como suele pasar cada vez que uno relee algo ya leído.

Aporte sobre la Atención (Aporte de una Charla con Mario. Mendoza, septiembre 89)

“...Estamos hablando de un diferente comportamiento mental. Que, sin duda, marca diferencias con el comportamiento mental habitual que observamos a nuestro alrededor.

Nosotros observamos a nuestro alrededor un comportamiento mental muy determinado, muy poco manejado, muy poco claro y, por supuesto, muy poco potente.

Parece que podemos asumir un comportamiento mental, que es también conducta un comportamiento mental que tiene su rédito en esto de la reversibilidad, la crítica, la autocrítica y de la potencia en el pensar...”

Esto de definir a la atención como un “emplazamiento mental” más que una técnica o practica fue un descubrimiento.

Así, buscando este modo de ponerse, en algún momento logré mantener un estado atencional fluido y sin esfuerzo que transitaba normalmente por los niveles de conciencia. Leía “entre líneas” todo lo que escuchaba. Hasta que resultó un modo de estar abrumador, donde casi nada tenía brillo, había falsedad, mentira, se repetían las mismas cosas, una aburridera, etc.

Tuve un suave deseo de volver a la dormidera, a un nivel donde sea posible, aun con idas y vueltas, créese el mundo...

De tal manera que volví a mi estado habitual, sin embargo, me dije: ese nivel más “despierto” está muy cerca, no es lejano, aunque uno tiene que tener muy claro para qué llegar ahí. Con qué propósito.

Esta ausencia de un “para qué” real o experimentado ahora, hoy por mí, quedó en evidencia y así, sin problemas, retomé mi habitualidad.

Hasta que, en un día cualquiera, vino desde muy adentro esta certeza: porque estas esperando del mundo, es cierto que lo que te da, en general, puede ser criticable, no vamos a discutir eso,

pero podrías cambiar tu emplazamiento y, asumiendo que las cosas están mal, ver qué puedes aportarle al mundo.

Hoy sé que es muy difícil mantener el emplazamiento de “recibir” si es que se quiere “despertar”, son caminos opuestos...

Pablo Fernández, septiembre 2023