



DISTRACCIONES

Leo en el nuevo libro del maestro Sebastià Serrano “El regalo de la lectura” (que recomiendo, como toda su obra) la siguiente frase:

“Entre las tareas que producen menos distracción mental está el mantener una conversación. Pero incluso en estos casos la distracción ocupa más del 30% del tiempo”.

30%. Es un porcentaje enorme, es un tercio del tiempo dedicado, y que supone además que en otras tareas puede llegar fácilmente al 50%, o sobrepasarlo. O sea, que el famoso déficit de atención no es una patología de algunos, (que lo es, no lo dudo) sino más bien un mal de todos. Un mal que probablemente tiene como origen la sobre estimulación permanente en la que vivimos, pero que acabará devorándonos si no hacemos algo al respecto.

Y en el caso de las conversaciones es un mal incómodo, porque es frustrante darte cuenta de que le hablas a alguien que está en otro lugar, en otro planeta, que disimule más o menos te das perfecta cuenta de que no te está prestando atención. Es inevitable pensar ya no solo que no le importa lo que le cuentas, sino que directamente tú, como persona, no le importas.

Mantener la atención en una conversación no es fácil, porque la mente conecta lo que oímos con nuestros recuerdos, nuestras experiencias, o en algunos casos -no pocos- con nuestros juicios. La mente “se va de excursión” y se produce un parloteo interno que nos saca de la conversación, y nos hace dejar de escuchar. Necesitamos entrenarnos a parar ese parloteo. Necesitamos entrenarnos a mantener tozuda y conscientemente la atención. Porque una conversación es un gran regalo; para el otro, que se sentirá escuchado, pero también para nosotros, que aprenderemos, seguro, alguna cosa en esa conversación. Las conversaciones son el antídoto a la incomunicación de la era de los chats, son la base para tejer y mantener las relaciones.

Si estamos de acuerdo en esto, ¿no vale la pena prestarles el 100% de atención?