**La atención es un músculo que se debe entrenar**

**Entrevista a Daniel Goleman. psicólogo y priodista**

**Laura Fernandez. Diario el Mundo 11.Nov.2013**

****

**Goleman se hizo famoso en el mundo por su libro Inteligencia emocional. Luego publico ogtros como "La inteligencia social" y "La Inteligencia ecológica" . Acaba de publicar "Focus", un manual para aprender a concentrarse emn una sociedad saturada de sobreinformación**

 **Como una humilde estrella de cne, Daniel Goleman, el c aliforniano de barba blanca que una vez fue periodista de The New York Times y acabó convertido en el gurú de la Inteligencia emocional, el best Seller que le catapultó a la fama mundial, irrumpe en la terraza del lujoso hotel barcelonés en el que se aloja con una sonrisa confiada. Está prestando atención a cada detalle, como el guardia de seguridad que protagoniza la microhístoria con aspecto de parábola que abre su último libro, Focus (Kairós), un ensayo que se sumerge en el mundo de distracciones contemporáneo y trata de salir ileso. ¿Cómo? Apostando por la concentración. Y, por qué no, por la meditación.**

 **«En parte puedo Seguir mis propios consejos porque practico la meditación», confiesa este psicólogo de 67 años, quien, gracias a que su madre fue trabajadora social especializada en psiquiatría, creció rodeado de libros que trataban de descifrar lo que esconde la, en sus palabras, "misteriosa mente humana".**

 **Pregunta.- ¿Cómo centrar; focalizar, nuestra atención en la sociedad de la sobreinformución actual, en la que todo (tu móvil, tu correo electrónico, la propia televisión, cada vez más interactiva) exige una respuesta y una respuesta, además, rápida?**

 **Respuesta.- La razón de que haya escrito este libro es precisamente esa. Vivimos en un mundo en el que es prácticamente imposible prestar atención a algo, una sola cosa, por vez. En ese sentido, es el momento más difícil de la historia de la humanidad. Y lo único que puedo decir es que la atención es un músculo de la mente y que, como tal, se puede ejercitar con el fin de fortalecerlo.**

**R- ¿Puede ejercitarse la atención entonces como cualquier músculo?**

**R.- Claro. Y hoy más que nunca necesitamos llevarlo al gimnasio.**

**R- ¿Cómo se hace algo así? .**

**R.- Para empezar; debemos asumir que la mente sólo puede centrarse en una cosa a la vez. A menudo creemos que el cerebro es multitarea, pero no es cierto. Cuando hacemos varias cosas a la vez, no las hacemos igual de bien. Y si sufrimos una interrupción, si estamos, por ejemplo, escribiendo un artículo y recibimos un correo electrónico, si nos detenemos a leerlo y contestarlo, nos costará diez minutos volver a concentrarnos en lo que estábamos haciendo. La concentración es el camino y la meditación puede ayudamos a alcanzarla con mayor facilidad, a entrenar como decía, el músculo.**

**P.- ¿Cree que si la Sociedad se rigiera por un sistema que no fomentara nuestras inseguridades como lo hace el capitalismo, un sistema que no nos exigiera atención constante, tendrían el mismo éxito de sus libros?**

**R.- No, claro. Si la sociedad actual se rigiera por un sistema no capitalista no sólo no se venderían mis libros, sino que no se vendería ningún libro y yo sería granjero o algo por el estilo (se ríe). Ésa es la respuesta fácil, la difícil tiene que ver con algo muy arraigado a la naturaleza humana, que es nuestro deseo de mejoran. No creo que las personas que diseñan tabletas, Smartphones y ese tipo de cosas sean conscientes de las consecuencias adversas de aquello que intentan vendernos. En lo único en lo que piensan es en hacer díne**

**ro, y en hacerlo conectando a la te. NO piensan, por ejemplo, que conexión virtual nos aleja de las acciones reales, del contacto diario cara a cara.**

**R- Además de las redes sociales habla en Focus de los videojuegos, de cómo pueden ser muy útiles para a prender a concentranos...**

**R.- Cierto, pueden serlo. Un niño que juegue a la clase de juegos que consisten en disparar a enemigos, aprenderá a estar alerta y su capacidad de concentración crecerá, de manera que sí, de mayos, quiere desempeñar una tarea como la del controlador aéreo, jugar le habrá venido bien, porque estará más preparado a la hora de detectar cualquier peligro que alguien que no ha jugado nunca a ese tipo de juegos. Pero, por otro lado, esos juegos pueden hacer sentir al niño que vive en un entorno hostil, lo cual resulta negativo para su desarrollo social.**

**B- ¿Considera que la atención está infravalorada?**

 **R.- Sí. No somos conscientes de lo importante que es la atención. Es parte esencial de todo lo que hacemos. Si no estás atento, probablemente no puedes acabar ni una conversación, mucho menos un proyecto. La distracción es enemigo de nuestras capacidades. Si dejamos que entre, el producto de lo que sea que estemos haciendo será inferior al que podía haber sido de estar completamente concentrados. Y esto vale para todo y para todos.**

**R- ¿Cree que el éxito de sus libros se debe precisamente a eso, a que valen para todo y para todos?**

**R.- Para mí fue un shock el hecho de que "Inteligencia emocional" se convirtiera en un bestseller y, tratando de analizar las causas de su éxito, llegué a la conclusión de**

**que accidentalmente toqué algo que resultó ser una necesidad humana profunda y común a todo el mundo. Y esa necesidad tenía que ver con los sentimientos. Con el ser consciente de todo aquello que sentimos y con el por qué lo sentimos. Supongo que ofrecí un marco positivo desde el que abordar nuestro mundo interior**

**R- ¿Y hace Focus lo mismo?**

**R.- Lo único que puedo decir es que no es un libro sobre el cómo sino un libro sobre el por qué. Es decir; no tengo la fórmula mágica para conseguir que lleguemos a poner la atención debida en aquello que hacemos, pero expongo el por qué deberíamos concentramos. Y espero que, siendo conscientes de por qué necesitamos hacerlo, actuemos en consecuencia.**

**P-- Y fortalezcamos el músculo**

**R.- Eso es**

**Otra entrevista**

**http://www.elcultural.es/noticias/LETRAS/5543/Daniel\_Goleman-\_La\_atencion\_es\_un\_musculo\_y\_como\_tal\_puede\_ejercitarse\_y\_desar**

 **Hace ya unos cuantos años que este psicólogo y excelente comunicador se convirtió en un superventas de lo que se conoce como literatura 'inspiracional' cuando publicó, a mediados de la década de los 90, su libro La inteligencia emocional en el que exponía la revolucionaria teoría que ponía patas arriba el concepto clásico de inteligencia. En él Goleman argumentaba que existen distintas formas de ser inteligente y que tienen más que ver con la empatía, la persistencia, el entusiasmo y las habilidades sociales**. **Su visión, tan rupturista como atrevida y bien expuesta, le llevó a mantenerse durante casi dos años en la lista de los best sellers más vendidos del New York Times.

Ahora Daniel Goleman (California, 1947) viene a Barcelona para presentar un nuevo libro en el que reflexiona sobre la atención y el concepto de conciencia plena o 'mindfulness'. FOCUS, que así se llama la nueva criatura que publica Editorial Kairós, ofrece una visión rabiosamente moderna sobre uno de los talentos más subestimados y menos ejercitados en nuestra cultura: la capacidad para focalizar y lograr una atención plena. En una era como la nuestra, en la que lo que impera es la dispersión, la interrupción constante y la permanente conexión con los demás a través de una comunicación superficial y abrupta, Goleman planta cara a todo ello y habla con convicción de centrar el foco y ponerlo cada vez en una única dirección.

Nos recibe en la terraza del Hotel Arts, frente al Mediterráneo y con los barcos del puerto deportivo como escenario a nuestra charla porque, "¿como nos vamos a quedar en el interior en un día tan radiante como hoy?", me dice sonriente. De manera que nos acomodamos bajo el brillante sol otoñal que baña Barcelona y empieza la charla explicándome que ha desayunado tranquilamente y después ha hecho treinta minutos de meditación, lo cual es muy poco para él.

Pregunta.- ¿Cómo empieza para usted un día perfecto?
Respuesta.- Me levanto muy temprano, sobre las 6h, y desayuno tranquilamente con mi mujer. Luego practico la meditación durante una hora, y después me pongo a escribir. Naturalmente no puedo hacer esto todos los días. Hoy, por ejemplo, he meditado durante media hora porque ayer me acosté tarde. Siempre que visito España me sorprendo de los horarios, ustedes cenan cuando yo ya llevo un rato durmiendo.

P.- La meditación fue un descubrimiento para usted siendo aún muy joven:
R.- Sí, tendría unos 16 años cuando empecé a practicarla. Yo era un adolescente muy ansioso y esta práctica fue una gran ayuda para mí, me permitió vivir las situaciones de otra manera, con más serenidad.**
 **P.- ¿En qué caldo de cultivo se educó para que la meditación se contemplara como una práctica terapéutica y de formación?
R.- Mi madre era una trabajadora social psiquiátrica y mi padre era profesor de Humanidades, enseñaba Literatura Universal y había estudiado Sánscrito en sus años de formación cómo lingüista y filólogo. Crecí en un ambiente de apertura intelectual, tanto hacia temas orientales como hacia todo lo que atañe a la mente y a la psicología.**
 **P.- ¿La formación oriental es más cuidadosa en los aspectos humanos que la occidental?
R.- No lo creo, esa es una idealización romántica que los occidentales tenemos de los orientales, y nos gusta seguir con esa creencia. Pero lo cierto es que las escuelas en los países orientales son tan malas como en los países occidentales. Lo que sí vemos en Oriente que no vemos aquí son unas tradiciones espirituales que ellos han podido y sabido conservar y que ayudan a trabajar con la mente humana. Y lo hacen con una profundidad y un rigor que no tienen paralelismos en Occidente.

P.- ¿Qué le llevó a fijarse en la atención?
R.- Siempre me ha interesado la atención, tanto por mi labor de profesor de Psicología en Harvard como por mi práctica de la meditación que empezó en mi adolescencia. En los años 50, cuando yo era un estudiante universitario de Psicología Clínica en Harvard, escribí muchos artículos sobre la meditación como método válido para entrenar la atención, contemplada ésta desde la perspectiva de la ciencia cognitiva, es decir como un músculo que se puede entrenar y fortalecer. Luego me he interesado en ella de un modo más amplio, estudiando su cara oculta, es decir los aspectos que nos pasan inadvertidos sin que nos demos cuenta de ello. Y más recientemente, hace tan sólo tres o cuatro años, ha habido muchos estudios científicos innovadores que a través de técnicas de imagen cerebral que nos han posibilitado observar la atención mucho mejor que antes. Todo este conjunto ha sido el detonante para que me pusiera a investigar sobre el tema, que es apasionante.

P.- ¿Qué ha cambiado en usted desde que practica el 'mindfulness' o conciencia plena?

R.- Me concentro infinitamente mejor que antes y saco más rendimiento de lo que hago y con mayor serenidad**, **puesto que pongo todos mis sentidos en ello. Por ejemplo, si estoy hablando con usted pienso únicamente en la conversación que estamos manteniendo y si mi mente intenta divagar la reconduzco.

P.- Ahora estamos sometidos a una continua dispersión por la irrupción de las nuevas tecnologías y el frenético ritmo de vida que llevamos todos. Todo esto ¿hace que sea más difícil practicar la conciencia plena que en otros momentos de la historia?
R.- Creo que este proceso forma parte de una reacción de la humanidad mucho más amplia ante el hecho de que nuestra privacidad y vida interior están siendo asediadas continuamente por los enemigos digitales, que son muy listos y muy sutiles. Hace ocho años, más o menos, se acuñó una nueva palabra en inglés para describir cómo te sientes cuando estás hablando con alguien y ese alguien está continuamente mirando sus mensajes o contestando llamadas en el móvil. Ese término es 'perplado' que sería una contracción entre perplejo y enfadado. Actualmente este término ha caído en absoluto desuso simplemente porque todo el mundo lo hace y lo practica, es decir lo habitual ahora es estar hablando con alguien y mirando a la vez el móvil. Es una norma social nueva y aceptada.

P.- ¿Si se enseñara el 'mindfulness' en las escuelas cambiarían los usos sociales en ese sentido?
R.- Mi esperanza es que la conciencia plena se enseñará cada vez más en las escuelas y no como un método para oponerse a la ola de nuevos hábitos que conllevan los teléfonos móviles y otros aparatos, sino para entrenar mejor la atención de los alumnos. Por otra parte la meditación nos enseña a ignorar las distracciones y a enfocar nuestra atención en lo que queremos enfocarla. Eso, para la generación actual de niños será una habilidad cada vez más importante.

P.-En España se diagnostican cada año muchos niños con trastorno por Déficit de Atención ¿esto tiene algo que ver con el entorno frenético en el que vivimos?
R.- Nadie lo sabe, quizás también haya más casos porque ahora tenemos las herramientas necesarias para diagnosticar, pero lo preocupante del asunto es que, al menos en Estados Unidos, a muchos de estos niños se les están dando drogas psicoactivas que son muy potentes. Esto es muy bueno para las compañías farmacéuticas internacionales pero quizás no sea tan bueno para los niños. Yo creo que habría que hacer un enfoque más orgánico y más enfocado desde el sentido común. Y eso consistiría básicamente en enseñar a los niños a fortalecer el músculo de la atención desde una edad más temprana.

P.- ¿Puede practicarse la conciencia plena sin haber practicado meditación?
R.- Claro que sí, es como aprender a cocinar sin ir a clases de cocina, se puede aprender practicando.

P.- La atención regula la emoción, según dice usted en su libro, ¿sería un buen método el de practicar la conciencia plena para gestionar nuestros estados de ánimo?
R.- Esta es una entre muchas de las estrategias que podemos utilizar para gestionar nuestros enfados. Otra estrategia es precisamente es enfocarnos en esa emoción que nos está perturbando y darnos cuenta de que no dependemos de ella, o sea alejarnos de la identificación con esa emoción y contemplarla desde fuera. El enfado es una emoción muy intensa que secuestra el cerebro**. **Cuando el enfado nos atrapa hace que se nos reorganice la memoria hasta el punto de que uno puede olvidarse, en plena discusión, de porqué ha empezado.

P.- Y, por último, dígame en dos frases para qué es útil la práctica de la conciencia plena:
R.- Desde una perspectiva utilitarista es una herramienta para conseguir lo que uno se proponga. Piense que las personas que logran un máximo rendimiento (ya sea en la educación, los negocios, el deporte o las artes) utilizan intuitivamente formas de focalización y de atención plena. Y desde una perspectiva más profunda es una herramienta para transformar la mente. La educación emocional dura toda la vida...**

**Capos y temas que se pueden asociar a la idea de Focus**

**Yoga, Zen, Hara, Meditación trascendental,. Judo, TaiChi**