

Introducción

ENFOCA TU VIDA

Todos nos comportamos como aficionados a la psicología que llevamos a cabo experimentos buscando maneras de sentirnos mejor. Algunos nos especializamos en relaciones e investigamos la cuestión del vínculo. Otros, más pendientes del trabajo, exploramos maneras de ser más productivos y creativos. Un tercer grupo, interesado en la filosofía o en la religión, se centra en las grandes preguntas: la razón intrínseca de las cosas. Hace cinco años una crisis me impulsó a estudiar la naturaleza de la experiencia. Aún más importante, me empujó a conocer las investigaciones científicas de vanguardia y una versión psicológica de eso que los físicos, en su afán por desentrañar el universo, llaman la «gran teoría unificada» o la «teoría del todo»: tu vida —la persona que eres, lo que piensas, sientes y haces, las cosas que amas— es la suma de todo aquello a lo que prestas atención.

La idea de que la experiencia depende, en gran medida, de los objetos materiales y contenidos mentales a los que atendemos o que decidimos pasar por alto no es una mera intuición, sino una realidad reconocida por la psicología. Cuando nos fijamos, por ejemplo, en una señal de STOP o en un soneto, en una vaharada de perfume o en una cotización en bolsa, el cerebro registra ese «objetivo» y modifica nuestra conducta en consecuencia. Por el contrario, todo aquello que no nos llama la atención no existe

en cierto modo, como mínimo no para nosotros. A lo largo del día, estamos reparando en *esto* o *aquello* de forma selectiva y, mucho más a menudo de lo que creemos, podemos tomar las riendas de ese proceso para sacarle mejor partido. En último término, en la capacidad de concentrarse en *una cosa* e ignorar *esa otra* radica la posibilidad de controlar la propia experiencia y, a la postre, el bienestar.

La atención se suele definir como la «concentración de los poderes mentales» o «la dirección o aplicación de la mente a cualquier objeto de sentido o pensamiento». En épocas recientes, sin embargo, una singular convergencia de teorías procedentes tanto del campo de la neurociencia como de la psicología coincide en señalar un cambio de paradigma en la concepción de este láser mental y su papel en la conducta: pensamientos, sentimientos y actos. Como dedos apuntando a la luna, disciplinas que van desde la antropología a la educación, pasando por la economía conductual o la orientación familiar, sugieren que el dominio de la propia atención es condición indispensable para vivir bien, y también la clave para transformar casi todos los aspectos de la experiencia, desde el humor hasta la productividad pasando por las relaciones.

Si te pararas a considerar los años que llevas vividos, observarías que tanto las cosas a las que has atendido como aquellas que has pasado por alto han contribuido a crear tu experiencia. Comprenderías que, del vasto abanico de imágenes y sonidos, pensamientos y sentimientos en los que *podrías* haber reparado, has escogido unos cuantos, relativamente pocos, que se han convertido en lo que llamas, con toda confianza, «realidad». También te sorprendería advertir que, de haberte fijado en otras cosas, tu vida y tu realidad serían muy distintas.

La atención crea la experiencia y, en gran medida, el yo que la memoria construye. Igualmente, si lo pensamos a la inversa,

las cosas a las que prestes atención de ahora en adelante forjarán tu futuro y la persona en la que te convertirás. Desde Sigmund Freud, la psicología clínica se centra sobre todo en revisar el pasado para ayudarte a comprender por qué tu vida ha tomado determinado rumbo y poder mejorarla en consecuencia. Si, por el contrario, piensas en términos de presente y futuro, tal vez te asalte la misma intuición que a mí: si te concentrases en las cosas adecuadas, la existencia dejaría de parecerse el resultado de diversos acontecimientos externos y se convertiría en un producto de tu propia creación; no una sucesión de accidentes, sino una obra de arte.

El interés que siento por la atención se remonta a mi infancia, cuando llevaba a cabo las típicas pruebas para desentrañar su funcionamiento. Advertí que si me fijaba en una cosa podía ignorar otra, y que cuando me estaba divirtiendo, las horas transcurrían con rapidez y se detenían a la vez. Comprendí que mantenerme fiel a un objetivo a lo largo del tiempo, aunque no garantizase el éxito, me colocaba en el buen camino.

En la madurez, un experimento también centrado en la atención, aunque de calado más trascendente, dio origen a este libro. Mientras me alejaba del hospital, tras conocer los resultados de la biopsia maldita —no sólo tenía cáncer, sino uno particularmente maligno y en estadio muy avanzado—, intuí algo con una claridad inusitada. Aquella enfermedad pretendía monopolizar mi atención, pero, hasta donde me fuera posible, no iba a concentrarme en ella, sino en la vida.

Como pudo comprobar Samuel Johnson, cuando un hombre sabe que será ahorcado, concentra su mente asombrosamente. El experimento funcionó de buen comienzo. A lo largo de muchos meses de quimioterapia, cirugía, más quimio y ra-

diación diaria, hice lo posible por centrarme en el presente —de repente, lo único con lo que podía contar—, en las cosas que me importan y me hacen sentir bien: las más grandes, como la familia y los amigos, la vida espiritual o el trabajo; pero también las pequeñas, como las películas, los paseos o el martini de la tarde. Así, dedicaba muy poco tiempo a pensar en el pasado o el futuro, o en todo aquello que de repente me parecía banal o negativo. Me aficioné a las frases ñoñas del tipo «¡Que tengas un buen día!» y mi marido empezó a referirse a nuestra casa como «Armonía».

No quiero decir con ello que el cáncer fuese «lo mejor que me ha pasado» ni que me alegre de haberlo tenido: no lo es y no me alegro. Tampoco que mi estrategia funcionase al cien por cien, las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana. En ciertos momentos de la vida —cuando te tienden la carta de despido, quizás, o cuando no encuentran la vena «buena» para administrarte la quimioterapia—, cuesta mucho ponerse a pensar en la cena de la noche, y no digamos en la música de las esferas. Otras veces, estímulos que no has escogido conscientemente, como un semblante hosco entre una multitud o un ruido desagradable, se cuelan en tu cerebro y afectan a tu conducta, por poco que sea.

Sin embargo, a lo largo de aquel calvario, me aferré al principio de que la vida está hecha de todo aquello que capta nuestra atención... y de lo que no. Dentro de lo posible, procuraba fijarme en lo más significativo, productivo o revitalizador y obviaba lo destructivo o deprimente. Descubrí que podía seguir con mi vida como de costumbre e incluso estar de buen humor. En parte, desde luego, porque me esforzaba en estar presente durante los momentos que compartía con muchas personas amables que parecían disfrutar de mi persona, rapada y tan lúgubre a primera vista. No fue el mejor año de mi vida, lo reconozco,

pero tampoco el peor. Eso sí, jamás en mi vida había estado tan atenta.

No es lo mismo plantearse una teoría psicológica —que tu vida es aquello en lo que te fijas— o leer acerca de ella que ponerla en práctica. A mí me convenció tanto como para tomármela muy en serio no sólo a título personal, sino también, como escritora especializada en psicología, profesional. Empecé por hacerme algunas preguntas.

¿Qué es la atención exactamente? ¿Qué ocurre en el cerebro cuando nos concentramos en algo? ¿Son aplicables los mismos principios a pensamientos y sentimientos que a imágenes y sonidos? ¿Cómo afecta al modo de ser la forma peculiar de centrar la atención de cada cual? ¿Por qué ciertos estímulos «atrapan» nuestra atención? ¿Por qué las cosas malas, como el escenario de un accidente o un insulto oído sin querer, despiertan más interés que las buenas, como un hermoso paisaje o un cumplido? ¿La diferencia entre un estado tan común como ensoñar y una patología como un trastorno por déficit de atención es de calidad o de cantidad? ¿Cómo nos las arreglamos para sostener la concentración a lo largo del tiempo en temas como la salud o la profesión?

Tras algunas indagaciones, descubrí que, hoy por hoy, tanto la neurociencia como el análisis del comportamiento se interesan por el tema de la atención. Cada vez más, advierten la importancia que tiene en procesos que van desde el aprendizaje más básico hasta la búsqueda de sentido existencial exclusiva del *Homo sapiens*. Comprendí también que mi experimento constituía un ejemplo a pequeña escala de algo que la ciencia está empezando a demostrar: no siempre es posible ser feliz, pero casi siempre puedes centrar tu atención en algo, que es casi igual de bueno. Como dice el poeta en *Beowulf*: «Toda vida ofrece un exceso de dichas y de pesares». Si eres capaz de con-

trolar dónde pones la atención, experimentarás ambos de manera equilibrada y orientarás tu concentración en una dirección positiva y productiva. Quizá John Milton se refiriese a esta facultad cuando escribió: «La mente es su propio lugar, y dentro de sí / puede hacer un cielo del infierno, un infierno del cielo».

Aunque carecían de las herramientas necesarias para explorarla a fondo, a los científicos del siglo XIX ya les intrigaba el tema de la atención, Freud incluido. El cerebro humano constituía aún una misteriosa «caja negra» que no podía ser estudiada directamente sin faltar a la ética, de modo que sus teorías eran fundamentalmente descriptivas y se limitaban a conclusiones inferidas de la observación de pacientes con el cerebro dañado, o de su propia conducta y la de otras personas. El descubrimiento «formal» de la atención se suele atribuir al médico alemán Wilhelm Wundt. No obstante, William James (1842-1910), contemporáneo del anterior y cofundador de la psicología junto con éste, sigue siendo considerado el gran experto del tema en un ámbito más filosófico.

Si la psicología cognitiva moderna surge gracias a los revolucionarios avances informáticos, en época de James fueron los importantes adelantos culturales, incluida la teoría de la evolución y el creciente conflicto entre razón y religión, los que facilitaron el nacimiento de las ciencias de la conducta. Filósofo antes que psicólogo, James se separó del influyente racionalismo de los alemanes Immanuel Kant y Georg Hegel para convertirse en un «pragmático», alguien que rechazaba cualquier verdad abstracta si entraba en contradicción con el «sentido de la realidad» del individuo y su experiencia del mundo. En consecuencia, aceptaba la teoría de la evolución, pero no sus implicaciones de que la naturaleza determina la conducta de los seres huma-

nos y los convierte en patéticos robots biológicos. Así, escribió: «Toda la salsa y la emoción de la vida provienen de nuestra idea de que en ella las cosas se deciden de un momento a otro, y que no es el monótono repiqueteo de una cadena que se forjó hace innumerables siglos».

La idea de la atención forma parte inextricable de la defensa de la libertad, la individualidad y la capacidad de crear una experiencia particular e intransferible que formuló James. Puesto que la mente está condicionada por sus propios centros de interés, sostenía, es de vital importancia elegir con cuidado en qué nos concentramos. Sus mejores máximas se basan en esta convicción, como por ejemplo: «La mejor arma contra el estrés es la capacidad para centrarse en un pensamiento y descartar otro».

En su obra maestra *Principios de la psicología* (1890), James expresó una de las primeras definiciones científicas de la atención, que aún hoy sorprende por su acierto y estilo. En una maniobra tan directa como insidiosa, escribió: «Todo el mundo sabe lo que es la atención. Es el acto de tomar posesión, por parte de la mente, de forma clara y vívida, de uno solo de entre los que parecen varios posibles objetos de pensamiento simultáneos. Su esencia está constituida por focalización, concentración y conciencia. Atención significa dejar ciertas cosas para tratar otras de forma eficaz».

En cierto sentido, tiene razón al afirmar que todos sabemos qué es la atención. La notamos hasta en los huesos. El legendario mimo Marcel Marceau se especializó en transmitir sin palabras la pose de profunda concentración de un atleta o de un artista preparados para la acción. Cuando el sargento de instrucción grita: «¡Firmes!», los soldados adoptan al instante una postura erguida y alerta que evoca atención intensa. Me hace pensar en lo que yo llamo el «gesto de la cobra»: una concentración muscular y mental simultánea en un sujeto u objeto

situado ante ti, que inmovilizas por la sola fuerza de tu concentración, la capucha desplegada para evitar distracciones. Sin embargo, pese a estas percepciones más de tipo intuitivo, hasta muy recientemente los científicos daban la razón a uno de sus predecesores de principios del siglo xx, que comparó la investigación sobre la atención con el «descubrimiento de un avispero: el primer contacto desencadena todo un torrente de problemas apremiantes».

Los primeros intentos modernos de explorar aquel avispero se llevaron a cabo medio siglo después de James, cuando, con la Segunda Guerra Mundial, la atención se convirtió en cuestión de vida o muerte para los operadores de radar y pilotos de combate obligados a atender señales múltiples en la cabina de pilotaje. (Cualquiera que haya intentado hablar por el móvil mientras conduce a buena velocidad por una carretera con mucho tráfico comprenderá a qué se enfrentaban.) Incapaces aún de descifrar el contenido de la caja negra, los psicólogos seguían estudiando la atención desde fuera. Un experimento típico de la época consistía en pedir a una serie de sujetos equipados con auriculares que atendieran sólo a los sonidos que escuchaban por un oído; como las palabras a uno y otro lado eran distintas, después se comprobaba qué material habían retenido realmente.

En la década de 1950, los investigadores estudiaron la atención en tiempos de paz, como por ejemplo en aquellos escenarios que producían el llamado «efecto fiesta». Se preguntaban: ¿por qué en un ambiente muy ruidoso eres capaz de distinguir la voz de tu acompañante y atender a sus palabras? ¿A qué se debe que tu atención se dispare cuando alguien que no está hablando contigo pronuncia tu nombre, si hasta entonces no estabas escuchando la conversación? Algunas teorías hacían hincapié en las características físicas del estímulo, como el volumen de la voz o la proximidad; otras, en el contenido, como la presencia

de tu nombre en el mensaje o un comentario incitante; un tercer grupo en ambas cosas.

Sin embargo, pese a la abundancia de investigaciones, bien avanzado el siglo xx los psicólogos apenas habían mejorado la definición de James. Sus intentos eran tan vagos y diversos —«la voluntad de ver», «energía psíquica», «la condición mental o las condiciones psicológicas previas de ciertas experiencias»— que se llegó a temer que aquel campo de estudios quedara en agua de borrajas.

A mediados de la década de 1960, la neurociencia revolucionó el estudio de la conducta en general y de la atención en particular, gracias a una tecnología capaz por primera vez de desvelar algunos secretos de la caja negra. En los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, los investigadores registraban las señales eléctricas procedentes de los cerebros de primates que ejecutaban tareas relacionadas con la atención. A lo largo de los últimos veinte años, las posibilidades de adquirir conocimientos aún se han incrementado más. Herramientas cada vez más sofisticadas, como la imagen por resonancia magnética funcional y la magnetoencefalografía, permiten a los científicos ver qué partes del cerebro —que parecen iluminarse y adquirir distintos colores según si la persona piensa, siente o actúa— se activan.

Hoy por hoy, los investigadores saben bastante acerca de los procesos sensoriales, perceptuales y motores del cerebro, pero sus conocimientos sobre acrobacias mentales de tan altos vuelos como la emoción y la cognición no llegan tan lejos. Sin duda, los problemas para definir la relación «mente-cerebro» dificultan cualquier intento de comprender cómo es posible que un fenómeno neurológico como un cambio electroquímico se traduzca en experiencias humanas como la inspiración o el deseo. En cualquier caso, una imagen vale más que mil palabras, y

los descubrimientos efectuados en el campo de la neurociencia han desplazado las anteriores teorías psicológicas acerca de la conducta.

La mayoría de experimentos que se refieren a la atención requieren la observación de los sentidos de la vista y el oído, porque se consideran los sistemas más aptos para la medición y el estudio. No hay un modo único y generalizado de medir la atención, en cuyo proceso participan gran cantidad de operaciones mentales. Sin embargo, existe gran cantidad de pruebas que, evaluando nuestra forma de llevar a cabo tareas diversas, miden la eficacia de los distintos sistemas que conforman nuestra capacidad de atender. En un experimento de tipo visual, por ejemplo, los científicos analizan cuánto tardamos en localizar un elemento en particular de entre otros muchos puestos allí para distraernos. Las conclusiones a que conducen este tipo de estudios suelen aplicarse a la descripción de los otros sentidos, y también al papel de la atención en relación con pensamientos y sentimientos.

Las investigaciones actuales sugieren que, igual que «consciencia» y «mente», el término «atención» describe un proceso neurológico y conductual complejo, que parece ser mucho más que la suma de sus partes. No hay una «zona de la atención» definida en el cerebro; las redes neuronales que conforman los sistemas de alerta, orientación y ejecución colaboran entre sí para sintonizar el mundo exterior con el interior y provocar en nosotros la respuesta adecuada. Las zonas de la corteza parietal y frontal protagonizan dicho proceso, pero el sistema sensorial y muchas otras estructuras están también involucrados; en realidad, cada neurona o célula nerviosa evidencia algún tipo de modulación atencional.

En ese sentido, el gran avance de la neurociencia ha sido considerar que el mecanismo básico de la atención es la selec-

ción, un proceso en dos fases que consiste en escoger el objeto físico más atractivo —o «saliente»— o el contenido mental más «valioso» para nosotros y suprimir el resto. Al margen de la élite científica, sin embargo, las implicaciones de semejante hallazgo para la vida cotidiana han pasado sorprendentemente inadvertidas.

Como sugiere la expresión «prestar atención», cuando nos fijamos en algo, estamos invirtiendo un capital cognitivo limitado que deberíamos administrar con inteligencia, porque hay mucho en juego. En cierto momento, nuestro mundo abarca demasiada información, objetos, contenidos o ambas cosas, como para que el cerebro la «interprete» o nos la describa con claridad. El sistema de atención elige cierta parte de esa información, que se convierte en una inversión valiosa para el cerebro y, en consecuencia, posee la facultad de modificar nuestro comportamiento. No sólo eso, esa porción de vida deviene parte de nuestra realidad, y el resto es confinado a las sombras del olvido.

La naturaleza selectiva del sistema atencional acarrea tremendas ventajas, la más importante de las cuales es ayudarnos a descifrar lo que de otro modo sería un caos. No podríamos asimilar la totalidad de la propia experiencia, ni siquiera durante un instante, y mucho menos el conjunto del mundo. Ya sean ruidos de la calle, rumores de oficina o sentimientos ante una relación, uno siempre está bombardeado por estímulos en potencia que luchan por captar su interés. Por si fuera poco, las nuevas tecnologías se suman constantemente a esa sobrecarga. La atención, al ayudarte a atender a algunas cosas y a dejar fuera otras, destila ese vasto universo para convertirlo en *tu* universo.

Además de ejecutar la apolínea tarea de organizar el mundo, te permite vivir el tipo de experiencia dionisiaca que con

tanta belleza expresa el antiguo término «rapto»: la sensación de estar completamente absorto, trasportado, fascinado, quizás incluso «arrebatao» que acompaña a los más profundos placeres de la vida; el estudio para el intelectual, su oficio para el carpintero o el objeto de amor para el enamorado. Pocos individuos acceden a ese estado con facilidad, pero las investigaciones demuestran que con un poco de aprendizaje, ensayo y práctica todos podemos cultivar ese estado de concentración profunda y experimentarlo con cierta frecuencia. Prestar atención plena, ya sea a un arroyo o a una novela, al bricolaje o a la oración, incrementa la capacidad de abstracción, expande los límites internos y levanta el ánimo, pero, por encima de todo, nos hace sentir que la vida vale la pena.

Gracias a la atención, somos capaces de filtrar y seleccionar la experiencia, extraer orden del caos y experimentar una fascinación absoluta, entre otras posibilidades; pero nos exige un precio a cambio. Ese pequeño fragmento de realidad con el que sintonizamos es, en un sentido literal y figurado, mucho más tosco y subjetivo de lo que pudiera parecer. Semejante descubrimiento ha sido subestimado, pese a sus importantes repercusiones para la vida social y las relaciones. Como cada persona se fija en cosas diferentes —e incluso en aspectos diversos de lo mismo—, decir que dos personas «viven en mundos distintos» no es ninguna exageración.

Estar atento constituye una estrategia excelente para experimentar bienestar, pero al principio cuesta un poco. El mero acto de comprender el papel de la atención en la construcción de la experiencia requiere un esfuerzo considerable, porque nos obliga a mirar el bosque en vez de los árboles. Pese a todo, a medida que la psicología va desentrañando qué aspectos de la experien-

cia ayudan a las personas a funcionar y a sentirse bien, se hace cada vez más evidente que el dominio de la atención es el primer paso para cualquier cambio conductual y cubre la mayoría de propuestas de desarrollo personal como un gran paraguas.

Ahora bien, desarrollar la capacidad de concentración, como cualquier otra facultad, requiere disciplina y esfuerzo. Si consideramos la importancia de dicha facultad, sorprende que la ciencia, hasta hace muy poco, haya concebido tan pocas estrategias para mejorarla. Desde que el mundo árabe descubrió los efectos estimulantes del café, la farmacología ha creado medicamentos para incrementar la atención, como el Ritalin* y sus variantes, o nuevos fármacos como el modafinil, pero todos tienen efectos secundarios y crean dependencia. En cuanto a enfoques conductuales, James propuso varios trucos, como contemplar el objeto desde otra perspectiva o abordarlo en sus múltiples dimensiones. Algunos de sus sucesores están experimentando también con programas informáticos para desarrollar la capacidad de concentración. Sin embargo, la mayoría de estrategias nos produce cierta sensación de *déjà vu*, un reparo lógico si tenemos en cuenta que, en realidad, no son sino técnicas meditativas secularizadas y transformadas en algo admisible para la ciencia. Tales entrenamientos cognitivos refuerzan la atención, mejoran el bienestar y son gratuitos además de seguros; el reclamo ideal para 75 millones de *baby boomers* e hijos mayores, tan preocupados como ellos por cuidar la salud física y mental.

Vivir atento no sólo requiere gran capacidad de concentración, sino también la habilidad de escoger aquellos centros de interés que brinden la mejor experiencia posible. Oímos a menudo que el ser humano es la única criatura consciente de que va a morir, pero también somos los únicos en saber que debe-

* En España Rubifen (*N. de la T.*).

mos encontrar algo interesante a lo que dedicar el tiempo; cada vez más años. Como dijo Ralph Waldo Emerson, padrino de William James: «Llenar el tiempo... eso es la felicidad».

Decidir a qué prestamos atención durante esta hora, este día, esta semana o año, por no hablar de toda una vida, constituye un quehacer exclusivamente humano, y nuestra satisfacción depende en gran parte del éxito que tengamos en la empresa. Moisés halló su fuente de inspiración en Dios, Picaso en su creatividad extraordinaria, casi sobrenatural. El resto tenemos otros dones y motivaciones, y la mayoría debemos atravesar procesos más complicados para descubrir nuestro centro de interés más adecuado. Tenemos que vencer la tentación de dejarnos llevar, de reaccionar sin más a lo que nos pasa, y ser activos a la hora de elegir unos objetivos, tanto metas como relaciones, que merezcan una parte de nuestra reserva finita de tiempo y atención.

Algunas decisiones exigen una gran atención, como la elección de la profesión o de la pareja. A otras, sin embargo, les concedemos menos importancia, cuando tienen la misma trascendencia para la experiencia diaria: concentrarse en las esperanzas y no en los miedos, prestar atención al presente en vez de al pasado, comprender que no debemos convertir un disgusto en una fijación. Incluso, en algunos casos, las desdeñamos como banales: leer un libro o tocar la guitarra, en lugar de ver una reposición por la tele; hacer una llamada, en vez de enviar un *e-mail*, comer una manzana y no un bollo. No obstante, la diferencia entre «pasar el rato» e «invertir el tiempo» depende de nuestra inteligencia a la hora de decidir dónde ponemos la atención, de tomar bien las grandes decisiones, pero también las más pequeñas, y de hacerlo siempre como si nuestra existencia dependiera de ello. En realidad, depende de ello, como mínimo nuestra calidad de vida.

Abundantes investigaciones demuestran que los ricos y famosos, las personas que destacan por su belleza o por su inteligencia apenas son más felices, si es que lo son, que los individuos sin recursos ni facultades extraordinarias, porque, seas quien seas, la alegría de vivir depende principalmente de tu capacidad para concentrarte en aquello que te interesa. Aun en el infierno de los campos de exterminio nazis, muchos prisioneros evitaron la depresión haciéndose cargo y concentrándose en lo único que quedaba de ellos: su experiencia interna. En realidad, las tasas de problemas psicológicos e incluso de mortalidad entre supervivientes de situaciones tan extremas como un naufragio o un accidente de avión en zonas remotas son sorprendentemente bajas; a menudo más bajas que en entornos normales. Vicisitudes aparte, esas personas no se quedan sentadas rumiando sobre el pasado ni matan el tiempo cambiando de canales frente al televisor, sino que han convertido la atención en el centro de sus vidas.

No por casualidad, el término *distraído*, en su origen, no hacía referencia sólo a la pérdida o merma de atención, sino también a la confusión, al desequilibrio mental e incluso a la locura. Mucha gente pasa gran parte de su vida aturdida y descentrada, deslumbrada por la quimera de un futuro mejor en algún lugar maravilloso donde experimentar la vida en toda su plenitud. Hoy día está de moda culpar a Internet y a los ordenadores, a los teléfonos móviles y a la televisión por cable de ese estado mental difuso y fragmentado, pero las máquinas, por seductoras que sean, no tienen la culpa. El verdadero problema radica en que no concedemos importancia a nuestra propia facultad de utilizar la atención para crear una experiencia satisfactoria. En vez de usar ese potencial, optamos por el camino fácil, nos conformamos con poco y malgastamos tanto nuestros recursos mentales como un tiempo precioso en cualquier cosa que atra-

pa nuestra consciencia sin más, por decepcionantes que sean las consecuencias.

Tal vez la calidad de vida no dependa enteramente de la atención, pero sí en buena parte. La cuestión es: si el mundo es un escenario, como dijo Shakespeare, ¿hacia dónde diriges tu atención?

Este libro adopta un itinerario temporal flexible para que estés atento una milésima de segundo o un instante, un día, una semana, un mes, un año e incluso toda una vida. Al principio, aprenderemos algunos principios básicos que deberás aplicar cada vez que seas consciente de un estímulo —un semáforo que cambia, una punzada de celos—, para que repares en él y te dispongas a reaccionar. A continuación, exploraremos la relación de reciprocidad que se establece entre lo que sientes y aquello a lo que prestas atención. Consideraremos distintos estilos de prestar atención, tan particulares como las huellas digitales, y el hecho incontestable de que, igual que tu forma de ser influye en lo que te fijas, las cosas en las que reparas condicionan tu forma de ser. Luego analizaremos el papel de la atención en los aspectos principales de la vida, incluidos el aprendizaje, la memoria, la emoción, las relaciones, el trabajo, la toma de decisiones y la creatividad. Tras estudiar algunos de los tópicos más comunes y otros temas más serios, abordaremos el panorama más amplio y analizaremos el peso de la atención en la motivación, la salud y la búsqueda de sentido existencial.

Cinco años de estudio de la atención me han confirmado algunos dichos de la sabiduría popular. Un refrán como «La ociosidad es la madre de todos los vicios» refleja que, cuando pierdes de vista tus objetivos, la mente tiende a ocuparse de asuntos que no te convienen, en lugar de atender a temas constructivos.

La frase «Mira las cosas por el lado bueno» sugiere que tener presentes los aspectos productivos de las situaciones difíciles conduce a experiencias más satisfactorias.

Dejando aparte el sentido común, la investigación nos depara una sorpresa tras otra: centrarse en emociones positivas como la esperanza y la amabilidad expande, no sólo figurada sino también literalmente, nuestro mundo, igual que aferrarse a sentimientos negativos lo contrae. Al contrario de lo que sostiene esta cultura informatizada y adicta al trabajo, la multitarea es un mito; no sólo los individuos sino también las culturas poseen formas particulares de prestar atención que crean realidades distintas. Si no puedes recordar el nombre de la persona que acabas de conocer no se debe a un Alzheimer incipiente, sino a que no le has prestado atención de buen principio. Aun las personas más inteligentes pueden tomar malas decisiones acerca de temas importantes si se centran en los aspectos equivocados. Pese a lo frecuentes que son, se sabe sorprendentemente poco acerca de los trastornos por déficit de atención con hiperactividad.

De todo lo que he aprendido, quizá lo más importante sea que todos podemos descubrir, sin necesidad de una crisis, que la vida es la suma de aquello a lo que prestamos atención, y cuestionar la creencia de que el bienestar depende de factores externos. Una vez finalizado el complejo experimento que empecé en su día, he ideado un plan para el resto de mi vida. Escogeré con cuidado mis intereses —escribir un libro o hacer un estofado, visitar a un amigo o mirar por la ventana— y les dedicaré toda mi atención. En suma, experimentaré el presente en cuerpo y alma, porque es la mejor manera de vivir.