

LA ATENCIÓN CONSCIENTE COMO ACTITUD ÉTICA

MINDFULNESS AS AN ETHICAL ATTITUDE

Josep M. Basart

josepmaria.basart@uab.cat

Escuela de Ingeniería. Universitat Autònoma de Barcelona

Mireia Farrús

mfarrus@ub.edu

Departamento de Filología Catalana y Lingüística General. Universitat de Barcelona

Montse Serra

mserravi@uoc.edu

Departamento de Informática, Telecomunicación y Multimedia. Universitat Oberta de Catalunya

Recibido: 14/09/2021

Aceptado: 26/11/2021

Resumen:

Tradicionalmente, el desarrollo de la dimensión ética ha sido planteado como algo que, desde alguna autoridad exterior, puede ser implantado en todo ser humano. Si bien en buena medida parece ser así, con ello se olvida que su pleno desarrollo pasa también por el conocimiento de uno mismo que llega a lograr el sujeto. La actitud ética no es algo que dependa simplemente de la adquisición de una determinada información técnica relativa a cómo valorar, decidir y actuar. Plantearemos aquí que la atención consciente no tan solo es deseable para la existencia, sino que puede considerarse que es una condición necesaria para una vida ética auténtica.

Palabras clave: atención; atención consciente; ética aplicada; ética del cuidado; comunicación.

Abstract:

Traditionally, the development of the ethical dimension has been considered as something that, from some external authority, can be implanted in every human being. Although to a large extent it seems to be the case, with this it is forgotten that its full development also requires the knowledge of oneself that the subject achieves. The ethical attitude is not something that simply depends on the acquisition of certain technical information regarding how to assess, decide and act. We will argue here that mindfulness is not only desirable for existence, but can be seen as a necessary condition for an authentic ethical life.

Keywords: conscious attention; mindfulness; applied ethics; care ethics; communication.

“L'attention est la forme la plus rare et la plus pure de la générosité”
Simone Weil, Carta a Joë Bousquet, 13 de abril de 1942

1. Introducción

El objetivo de este trabajo es presentar una reflexión exploratoria sobre la atención consciente, en particular, respecto a cómo esta capacidad humana posee una dimensión ética que pocas veces es tenida en cuenta y, mucho menos, resulta cultivada. Las observaciones que aquí se exponen y contextualizan muestran con suficiente claridad que esta dimensión incide de lleno en varios ámbitos académicos; entre ellos, la filosofía, la psicología, la sociología y la pedagogía (Tobin, Powietrzynska y Alexakos, 2015). Además de ello, ponen de manifiesto que la atención consciente va más allá de ser únicamente objeto de interés en el ámbito académico. Por su propia naturaleza práctica, afecta directamente la manera en que todos los seres humanos percibimos, sentimos, pensamos y actuamos. Desde este punto de vista, los resultados pueden ser también de interés para un público no especializado en las disciplinas antes mencionadas.

El artículo está organizado en dos partes diferenciadas y complementarias. En la primera, Naturaleza, posibilidades y efectos de la atención consciente en la dimensión ética, se desarrollan tres apartados (Desaprender para comprender, Atención consciente y reconocimiento y Atención consciente y comprensión) que, con una perspectiva analítica, exponen las características principales, las oportunidades que ofrece y los resultados que se pueden esperar de la atención consciente en nuestra dimensión ética, así como las consecuencias que se derivan cuando no se halla presente. En la segunda, La atención consciente en acción, y con una orientación aplicada, se especifican e ilustran algunas de las funciones que la atención consciente opera en dos entornos éticos (Atención consciente y ética del cuidado y Atención consciente y comunicación no violenta). La exposición termina con unas Conclusiones que sintetizan, a nuestro entender, las consecuencias más destacadas que se desprenden del trabajo. Asimismo, se apunta una posibilidad abierta de desarrollar un marco teórico de comprensión que amplíe y profundice lo recogido aquí.

2. Naturaleza, posibilidades y efectos de la atención consciente en la dimensión ética

2.1 Desaprender para comprender

A lo largo de todas las épocas, los sistemas éticos se han centrado en reglas, principios, virtudes o valores. En el núcleo de cada una de estas teorías se destaca aquello que es considerado fundamental en ella. Así, por ejemplo, en las éticas deontológicas el énfasis recae en las reglas morales que impone un legislador supremo, mientras que en el utilitarismo el foco se dirige a la evaluación de las consecuencias de cada una de las acciones posibles, con el propósito de maximizar el bien común. A su vez, en el pragmatismo el factor clave es la consideración de en qué medida las distintas alternativas resultan adecuadas para resolver un determinado conflicto o dilema. Esta diversidad de enfoques puede dar razón de dos observaciones muy significativas. En primer lugar, explicaría por qué ninguna de estas propuestas éticas aparece como completamente satisfactoria, apropiada y suficiente en todas las circunstancias posibles. La experiencia nos muestra repetidamente que la actuación ética no se acomoda fácilmente a la ortodoxia de los sistemas, la complejidad de la vida ética encaja mucho mejor con el uso combinado (heterodoxo) de todos los recursos disponibles que puedan contribuir a una mejor comprensión de la complejidad presente en cada caso (Ferrater Mora y Cohn, 1994). En segundo lugar, permite comprender por qué consideramos que todas ellas se acercan a la verdad por caminos distintos. Se debería, quizás, a que reconocemos en cada una de las propuestas algún

aspecto que es fundamental en la dimensión ética, algo esencial que no debería quedar fuera de nuestros análisis.

Cuando observamos el uso e interés de la ética aplicada aparece una distinción clave en relación a la ética entendida como filosofía moral. Esta última, como disciplina académica, tiende a operar a través de un aparato conceptual abstracto y genérico que reflexiona sobre la moral. En la primera, en cambio, se impone la necesidad de obtener respuestas prácticas, viables y concretas, juicios que se formulen en torno a una determinada situación presente o previsible. La ética de la ingeniería, la ética de los negocios o la ética del medioambiente son ejemplos de ética aplicada (Hortal, 2002). En esta rama de la ética estamos especialmente interesados en el uso aplicado de la filosofía moral. El objetivo que se persigue es la obtención de guías de conducta sobre las acciones y las prácticas más adecuadas en determinados entornos, sean profesionales o de otra índole. Siendo así, puede decirse que la ética aplicada se sitúa en un territorio que se encuentra entre la especulación teórica de la ética académica y la orientación práctica de la moral que predomina en la sociedad. Se aleja de la especulación teórica puesto que no reclama una validez universal, mientras que no coincide con unas reglas sociales implícitas porque no abraza ninguna tradición moral determinada. El suyo es un espacio en el que intenta hacer compatibles la generalidad y la utilidad, tarea que no resulta fácil, puesto que cuando se potencia la generalidad se suele perder la utilidad y, recíprocamente, a mayor grado de utilidad, menor generalidad.

Este fenómeno aparece reflejado, por ejemplo, en los códigos éticos profesionales. En ellos, los documentos breves y genéricos pueden ser vistos como una simple declaración de buenas intenciones que no resultan de gran ayuda porque son poco precisas, mientras que los documentos extensos y específicos, llegan a perder fuerza e interés por razón de su particularidad. Para muchos profesionales y estudiantes, los códigos éticos extensos son vistos como una imitación de las disposiciones legales; por su parte, los códigos breves pueden dar la impresión de un ejercicio de filosofía poco realista por su indeterminación (Ortiz, 2015). Por supuesto, estas limitaciones de los códigos éticos profesionales no anulan su necesidad social ni los innegables méritos que poseen, y este es el caso, en general, en todas las éticas aplicadas. Uno de los principales beneficios de estas éticas es la capacidad que tienen para desarrollar nuestra sensibilidad moral al poner en evidencia aspectos morales que permanecían ocultos. Las tensiones éticas no siempre resultan evidentes, aunque los actores implicados en la situación puedan experimentar un malestar notable, de manera que la primera condición para poderlas abordar es que se visualicen como una dimensión inherente al conflicto. Sea como fuere en cada caso, es importante tener en cuenta que, si las exigencias que imponemos a las éticas aplicadas son muy elevadas, el apoyo externo que nos ofrecerán habrá de resultar forzosamente limitado. En este sentido, puede decirse que la ética aplicada, más que resolver conflictos los expone e ilumina desde ángulos diversos (Bilbao et al., 2018).

Lo expuesto hasta aquí se manifiesta con claridad cuando consideramos la formación y el aprendizaje de la ética en nuestros sistemas educativos, especialmente en los estudios superiores. En este caso, la formación ética suele aparecer integrada en un determinado contexto profesional, es decir en un tipo particular de ética aplicada. Se trata de una formación que en todo momento ha de estar orientada a promover y facilitar que la persona pueda encauzar, a partir de su situación y experiencia, el proceso de desarrollo de su personalidad moral. Esta autonomía del alumnado es primordial en tanto que impide que la formación ética se convierta en una moralización supeditada a determinados valores e intereses particulares. Dicha formación, pues, se pone al servicio del surgimiento de una ciudadanía consciente, crítica y responsable que, a través de su profesión, contribuya a construir una sociedad mejor (Martínez Martín, Buxarrais Estrada y Esteban Bara, 2002). Este aprendizaje puede llevarse a cabo a través de metodologías muy diversas, en función del nivel educativo y de los objetivos finales que se

persigan. Así, cabe mencionar las dinámicas de grupo, la interpretación de roles, el análisis crítico de dilemas o códigos éticos, el diagnóstico de situaciones, el aprendizaje basado en problemas, la reflexión autobiográfica o la conceptualización de valores, entre otras (Bowden y Smythe, 2008; Colby y Sullivan, 2008; Palmer, 1992). Cabe observar aquí que algunos autores defienden que la discusión de teorías morales durante la formación en ética aplicada no es una buena idea. En este sentido, Lawlor (2007, p. 370) considera que:

The students are either presented with a large amount of information regarding the various subtle distinctions and the nuance of the theory and, as a result, the students simply fail to take it in or, alternatively, the students are presented with a simplified caricature of the theory [A los estudiantes se les presenta una gran cantidad de información sobre las diversas distinciones sutiles y los matices de la teoría y, como resultado, los estudiantes simplemente no la asimilan o, alternativamente, se les presenta una caricatura simplificada de la teoría].

Bastante más eficaz puede resultar la influencia ejercida por el profesorado a través de su ejemplo personal. Su motivación y comportamiento ante el alumnado, su nivel de compromiso e integridad, pueden transmitir tanto o más que las lecciones formales (Bain, 2004; López Aranguren, 1954).

A través del fondo y de la forma en aquello recibido por el estudiante aparece la posibilidad de que se produzca una cierta resonancia en su interior. Un sentir que le permita comprender una llamada que tal vez no había recibido antes: convertirse en su propio objeto de estudio. Esta es una invitación a examinarse con honradez y sinceridad, a reconocerse en el ahora para poder vislumbrar como podría ser en el futuro. Para que esta resonancia pueda ocurrir es necesario que haya un mínimo de espacio disponible en su interior, una receptividad vacía y expectante al mismo tiempo. Es a partir de ahí donde será posible el reconocimiento de que quizás lo más importante no es seguir acumulando presuntas certezas, sino preservar y ampliar dicha receptividad a costa de un cierto desaprender lo interiorizado hasta el momento (Bach y Darder, 2004). A continuación, pasamos a considerar en qué consiste esta receptividad y cómo puede cultivarse.

2.2 Atención consciente y reconocimiento

Más allá de nuestra constitución genética heredada, y de nuestra personalidad social construida, las cuales nos condicionan en mayor o menor medida para actuar de una manera u otra, existe en todo momento la posibilidad de ser conscientes de las dinámicas que se desarrollan en nuestra mente en relación a los contenidos que la ocupan. Somos seres autoconscientes, lo cual nos permite no tan solo darnos cuenta de las percepciones de los sentidos, de las sensaciones y emociones, y de los contenidos mentales, sino que, además, podemos darnos cuenta de que nos damos cuenta de todo ello. Podemos ser conscientes de que somos conscientes. Quizás, como observó Sócrates, no llegaremos nunca a conocer realmente quienes o qué somos. Sin embargo, a través de este proceso de autoexploración podemos ir descartando lo que no somos en esencia: correspondería a todo aquello que aparece como algo inestable, circunstancial y transitorio. Según Shapiro, Carlson, Astin y Freedman (2006, p. 381), “learning to see clearly (and learning in general) depends upon the ability to disidentify from prior patterns and beliefs” [aprender a ver claramente (y aprender en general) depende de la capacidad de no identificarse con patrones y creencias anteriores]. Además, los mismos autores observan que “through re-perceiving brought about by the cultivation of mindfulness, the stories (e.g., about who we are, what we like or dislike, our opinions about others, etc.) that were previously identified with so strongly become simple “stories” [A través de la nueva percepción provocada por el cultivo de la atención plena, las historias (p. ej., sobre quiénes somos, qué nos gusta o no nos gusta,

nuestras opiniones sobre los demás, etc.) con las que antes había una fuerte identificación, ahora se vuelven simples "historias"]. Retomaremos con más detalle estos aspectos en el apartado 2.3. Con lo dicho hasta aquí ya podemos orientar nuestro interés hacia la atención consciente.

La utilidad y el poder de esta capacidad humana que denominamos atención consciente no parece haber motivado el interés que consideramos que merece en el ámbito específico de la ética (Eide, 2010). El término equivalente en inglés, *mindfulness*, a menudo hace referencia a un estado de la mente desarrollado y cultivado a través de la práctica de la meditación. Resulta un estado difícil de definir, puesto que se trata de un proceso sutil, pero no es difícil de experimentar, aunque sea de manera ocasional y de forma intermitente, y puede ser esbozado a partir de sus características y propiedades (Bhikkhu, 2011; Gunaratana, 2002). Entre ellas aparece la atención sostenida, la observación desinteresada, la ausencia de juicios o la percepción presente y no-conceptual del cambio. Langer (2000, p. 220) la describe como “[...] a flexible state of mind in which we are actively present, noticing new things and sensitive to context” [un estado mental flexible en el que estamos presentes activamente, percibiendo cosas nuevas y sensibles al contexto]. Por su parte, Kabat-Zinn (2003, p. 145) la caracteriza con precisión como “the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmental to the unfolding of experience moment by moment” [la conciencia que surge al prestar atención a propósito, en el momento presente, y sin juzgar el desarrollo de la experiencia momento a momento].

Más allá de la fenomenología (véase, por ejemplo, Mardas, 2007), para la filosofía la atención consciente no parece haber sido un objeto preferente de estudio, quizás porque la atención habitualmente se da por supuesta en toda actividad que despierta interés. Sin embargo, no parece haber acuerdo sobre qué tipo de capacidades o funciones se pueden asociar a la atención, ni en qué consiste ella misma. ¿Es una necesidad discriminatoria ante las percepciones y los pensamientos? ¿Es la manera de mantener la coherencia en el transcurso de la acción? ¿Por qué a veces es controlada por el sujeto y en otras ocasiones es dirigida por los fenómenos? (Mole, 2017). El panorama resulta aún más complejo cuando introducimos la consciencia, ¿Qué relación hay entre atención y consciencia? La perspectiva psicológica tampoco llega a una noción clara y definida (Anderson, 2011), aunque la bibliografía al respecto es muy extensa (Watzl, 2012). Buena parte de los estudios publicados se orientan hacia los trastornos clínicos que la pueden afectar (hipoprosexias e hiperprosexias, principalmente). Nuestro propósito aquí no es elaborar una nueva caracterización de la atención (consciente), sino referirnos a sus cualidades y, en particular, mostrar su relevancia respecto a la ética y a la actuación moral.

En las últimas décadas son muchas las especialidades que han utilizado la atención consciente como un recurso beneficioso para la práctica profesional, o bien como un objeto de interés en investigaciones académicas. Así ha sucedido, por ejemplo, en la medicina y en la psicología, (Baer, 2003; Biglan, 2009; Brown y Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990; Williams, Teasdale, Segal y Kabat-Zinn, 2007). Pero también en la psicoterapia (Brazier, 1996; Simpkins y Simpkins, 2012), con el propósito de ayudar a los pacientes a obtener una mejor comprensión de sus dificultades, o bien para paliar el sufrimiento psicológico asociado a sus trastornos. En los estudios de gestión y organización se estudia la influencia que la atención consciente tiene sobre la calidad en el trabajo. Así, por ejemplo, se ha constatado que “[m]indfulness is important because it weakens the tendency to simplify events into familiar events and strengthens the tendency to differentiate events into unfamiliar events” [la atención plena es importante porque debilita la tendencia a convertir los hechos en hechos familiares y fortalece la tendencia a distinguir los hechos de hechos que nos son familiares] (Weick y Sutcliffe, 2006, p. 518). En la toma ética de decisiones, Ruedy y Schweitzer (2010, p. 81) constataron que “[it] promotes greater ethical intentions and lesser ethical infractions.” [promueve que haya más intenciones éticas y menos

infracciones éticas]. Finalmente, con una aproximación distinta, la atención consciente ha sido estudiada como una nueva herramienta para el profesorado (Langer, 2000; Lampe y Engleman-Lampe, 2012), así como en la mediación y en las prácticas jurídicas (Riskin, 2009; Riskin, 2010; Segura Campoy, 2017; Waldman, 2010).

A nuestro entender, la atención consciente puede ser vista no tan solo como un estado mental o una disposición, sino que hay buenas razones para considerarla también una actitud ética, un valor moral. Como actitud, es bien conocido que facilita la comprensión mutua, el interés no egoísta y la toma de contacto inmediato con lo que sucede aquí y ahora. Como consecuencia de ello pierden su protagonismo los juicios y las valoraciones personales, lo cual permite que aquello que está presente nos aparezca tal como se manifiesta, sin el filtro habitual que imponen nuestras creencias, opiniones, temores y deseos (Shapiro et al., 2006). De esta forma, introduce una mayor apertura y receptividad que resultan muy apropiadas, especialmente en aquellas situaciones en las cuales resulta conveniente no precipitarse en las decisiones o las acciones. En conjunto, pues, apunta hacia la forma de un valor moral, algo deseable por sí mismo, dado que facilita formas de relación más inclusivas y empáticas. Sin embargo, eso no es todo.

Por una parte, la atención consciente constituye una expresión de reconocimiento y respeto hacia las personas y las situaciones, establece un compromiso con aquello que se manifiesta (Esquirol, 2006). Mientras escuchamos (y no tan solo oímos) lo que alguien nos está comunicando, y mientras observamos (y no tan solo vemos) lo que aparece, o alguien nos está mostrando, expresamos nuestro deseo de comprender, establecemos un vínculo afectivo con la situación o la persona. Así, no tan solo se potencia una mayor flexibilidad cognitiva (Moore y Malinowski, 2009; Zeidan et al., 2010), también se promueve la compasión (Shapiro, Brown y Biegel, 2007). Por otra parte, la atención consciente contribuye a desarrollar y mantener la paz interior (Kaplan, 2010) y la libertad (Cullen, 2011). Sin un cierto grado de paz interior no es posible sostener relaciones cordiales con los demás, especialmente cuando las circunstancias generan tensiones o desacuerdos, y tampoco es posible mantener la ecuanimidad y la prudencia necesarias en cualquier situación. Finalmente, también incide en la libertad que podemos experimentar. Respecto a la libertad, no nos referimos aquí a la ausencia de trabas que nos permite elegir sin cortapisas, la libertad que espera que no surjan obstáculos a la consecución de los deseos (la libertad negativa), sino que apuntamos a la capacidad de saber decir no a las exigencias de pronta satisfacción de los deseos que aparecen en la mente. Ello significa poder diferir, discernir y escoger, ser capaz de mantener la lucidez ante las presiones por hacer o poseer aquello que en nuestro entorno aparece con fuerza como algo urgente, deseable y necesario (libertad positiva). Esa es, en definitiva, la autonomía propia del sujeto moral. Recordar la distinción entre la mente en modo hacer y la mente en modo ser resulta aquí oportuna. En el modo hacer predominan los objetivos, los automatismos, el análisis, la resolución de conflictos y el dinamismo pasado-futuro. El modo ser se caracteriza por la observación, la creatividad, la percepción sensorial, la aceptación y el reconocimiento del presente. No se trata de mantenerse exclusivamente en un modo u otro, dado que ambos son necesarios para cubrir la diversidad de situaciones que se pueden presentar. Se trata, más bien, de lograr un equilibrio entre ambos, sin permitir el predominio habitual y rutinario del modo hacer (Segal, Williams y Teasdale, 2002).

2.3 Atención consciente y comprensión

Cada vez más, vivimos inmersos en un mundo saturado de información a lo largo del día y de la noche, a través de los diversos medios de comunicación y entretenimiento que nos rodean por todas partes. En particular, la avalancha constante de datos, palabras, sonidos e imágenes que nos llegan en forma de noticias nos puede hacer creer que conocemos bastante bien mucho de lo que sucede en el mundo. Hoy día resulta muy fácil adoptar inconscientemente una gran

cantidad de ideas y concepciones sobre las personas, los grupos, los comportamientos humanos, las culturas, los conflictos sociales y las formas de vida que nos rodean, por citar algunos ejemplos comunes. Tampoco nos cuesta mucho interiorizar unas determinadas ideas sobre el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto, lo justo y lo injusto, lo normal y lo anómalo... No obstante, todas estas conclusiones quedan lejos de ser un conocimiento cabal, una comprensión elaborada, dado que provienen de una información incompleta y, a menudo, sesgada o directamente falsa (*fake news*). Resúmenes simplificadores poco contrastados, al margen de todo contexto, que suelen repetirse con insistencia a través de medios de comunicación poderosos e influyentes que, en ocasiones, buscan más la desinformación que la información (Rodríguez Andrés, 2018). Siempre que estas noticias y opiniones se imponen por sí solas, inhiben respuestas que puedan ser creativas y, en su lugar, generan reacciones simplistas y previsibles. Este es un escenario en el cual todo comportamiento ético resulta severamente obstaculizado. Si a ello le añadimos la forma tan fragmentada, altamente exigente y continuamente estimulada, en que las dinámicas actuales nos impulsan a vivir, el resultado es un auténtico desafío para la actuación ética. Un reto de unas dimensiones enormes, de las cuales a menudo no somos completamente conscientes.

A continuación, presentamos brevemente dos de las maneras en que la atención consciente permite actuar sobre estas dinámicas, de tal modo que contribuya a disminuir los efectos negativos que acarrearán (confusión, pérdidas de tiempo), más allá de las necesidades (información, comprensión) que puedan satisfacer. Con ello queremos también mostrar que la atención consciente puede ser algo más que un recurso saludable, una herramienta o una estrategia aplicable a aquello que nos llega a través de los sentidos o se origina en la mente, especialmente cuando lo que llega nos puede confundir o desestabilizar. De hecho, cuando la atención consciente se convierte en la manera habitual de relacionarnos con las personas y las situaciones, contribuye a la apertura hacia nuestro ser más profundo (Gunaratana, 2002). Esta actitud puede llegar a producir un gran efecto en la forma en que entendemos nuestra existencia y la de los demás seres vivos.

En primer lugar, el silencio desempeña aquí un papel fundamental. En este contexto, silencio significa quietud en la mente, la ausencia de interferencias innecesarias en forma de pensamientos en el sentido más amplio del término, es decir, todo tipo de movimientos mentales que se sitúan en el pasado, el presente o el futuro. Así pues, este silencio incluye las ideas, las creencias, los deseos, las proyecciones, las expectativas, los recuerdos y otras manifestaciones similares. La atención consciente requiere de uno mismo el mantenerse en esta quietud tanto tiempo como sea posible y, en cualquier caso, darse cuenta cuando dicha quietud resulta alterada por una razón u otra. Darse cuenta de la perturbación permite abandonarla, no alimentarla, y recuperar una serenidad ecuánime. Esta actitud ofrece beneficios interpersonales diversos, ya que permite ser mucho más receptivo y empático en cualquier circunstancia, lo cual facilita una mejor comprensión de lo que acaece y de los elementos que están implicados en la situación (Atkins, 2013). Así, cuando nos relacionamos desde este estado, tanto la forma en que recibimos las palabras, como el uso que hacemos de ellas, toma un cariz distinto. No se manifiesta con urgencia el impulso a reaccionar de manera impulsiva y automática, a partir de nuestras concepciones adquiridas, para que se imponga nuestro criterio personal. En su lugar, surge la oportunidad de abrir un espacio sereno que permite responder con más clarividencia y sosiego, sin las exigencias propias del ego.

Por otra parte, observamos que la atención consciente se halla siempre disponible, y que es la misma en todo momento (vacía de forma y contenido propio), independientemente de la diversidad de lo que ante ella aparece. Las percepciones, los pensamientos, las emociones y los sentimientos tienen sus límites; surgen, se transforman y se desvanecen en una actividad mental siempre cambiante. Aparecen en nosotros, nos condicionan, pero no nos determinan puesto

que, sean los que sean, siempre están sujetos a la posibilidad de ser observados, objetivados. En este sentido, la capacidad de darnos cuenta de los contenidos y las dinámicas de la mente no es una capacidad más. Resulta singular por el hecho de ser aquella que permite vernos a nosotros mismos desde el silencio, en lugar de hacerlo desde un análisis (Goldstein, 1976). Cualquier tipo de análisis que podamos llevar a cabo es siempre algo que surge en el interior de este silencio y que, por lo tanto, puede ser convertido en objeto de observación. La observación silenciosa propia de la atención consciente, por su parte, no puede ser observada. De esta manera nos permite tomar conciencia de qué nos afecta en un momento cualquiera, y este simple darse cuenta con claridad de qué nos mueve permite que sea una respuesta, y no una reacción, lo que pueda surgir como resultado.

3. La atención consciente en acción

Entramos ahora en la segunda parte de este trabajo, en la cual se desarrollan dos ejemplos, especialmente significativos, de cómo la atención consciente puede ocupar un lugar destacado en contextos fundamentalmente éticos.

3.1 Atención consciente y ética del cuidado

La ética del cuidado (Gilligan, 2013a, 2013b; Held, 2006; Noddings, 1984), desarrollada a principios de los años 80 del siglo pasado, se puede distinguir claramente de las éticas tradicionales, las cuales se basan en la autonomía de los individuos, la racionalidad, la abstracción, la justicia, las reglas y los principios universales. En síntesis, se trata de una ética normativa con una perspectiva holística, feminista (no, femenina), donde se priman los aspectos relacionales, las interdependencias, el contexto, la responsabilidad y las virtudes asociadas a las emociones o los sentimientos. En ella el cuidar aparece como una capacidad humana natural y fundamental, dado que la mera supervivencia humana no sería viable sin el cuidado. Esta observación pone de manifiesto que el cuidado precede a la justicia, aunque es motivo de controversia hasta qué punto pueda tener primacía sobre ella.

Nuestro propósito aquí consiste en presentar cómo la atención consciente desempeña un papel fundamental en la ética del cuidado, y para ello utilizaremos el valor central que se atribuye a las relaciones y las interdependencias en dicha propuesta. “One needs, in a sense, to suspend one’s own goals, ambitions, plans of life, and concerns in order to recognize and to be attentive to others” [Uno necesita, en cierto sentido, suspender sus propios objetivos, ambiciones, planes de vida y preocupaciones, para poder reconocer y estar atento a los demás] nos recuerda Joan Tronto (citada en Sevenhuijsen, 2014, p. 3), uno de los principales exponentes de la ética del cuidado. En particular, consideramos el caso de nuestras relaciones en el planeta y con el planeta, en el contexto actual de emergencia climática. Así, nos interesan tanto nuestras formas de vida humana en él, como la existencia de las demás especies no humanas y los ecosistemas que lo integran. Un punto de partida adecuado puede ser utilizar la perspectiva de los diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible propuestos en la Agenda 2030 de las Naciones Unidas para un desarrollo sostenible (TOW, 2015). En ella se plantean los objetivos de transformación social, económica y ecológica previstos para el periodo 2015-2030, desglosados en un total de 169 metas específicas. Este documento, aprobado por unanimidad en una asamblea general de la ONU en el año 2015, es la visión que ha obtenido mayor consenso sobre unas problemáticas globales que habían sido ya abordadas en diversos informes y declaraciones internacionales que se publicaron a lo largo de los últimos 50 años (Borowy, 2017). Entre los trabajos previos queremos destacar ahora la Carta de la Tierra (Carta de la Tierra, 2000) y la carta encíclica *Laudato Si’*. Sobre el cuidado de la casa común (Papa Francisco, 2015), ya que estos dos

documentos, mucho más que la Agenda 2030, nos permiten poner de manifiesto la perspectiva de la ética del cuidado y su relación con la atención consciente en el ámbito de la crisis actual.

La Carta de la Tierra es una declaración de pocas páginas, formada por un prólogo, cuatro capítulos (Respeto y Cuidado de la Comunidad de Vida – Integridad Ecológica – Justicia Social y Económica – Democracia, No Violencia y Paz) con cuatro apartados cada uno y un epílogo. En el texto aparece en seis ocasiones la palabra cuidado, sea en relación al planeta (“nuestro hogar”), a la comunidad de vida, a la salud o al medioambiente. Otros términos que aparecen con frecuencia son, respeto (4), generaciones futuras (4), bienestar (5), responsabilidad (7), ética-ético (9), ecológico (9), comunidad (11) y desarrollo (21). Todo el lenguaje está impregnado de la necesidad de reconocer y proteger los vínculos —tanto los sociales como los naturales—, las interdependencias y la diversidad ecológica y cultural. Por su parte, la carta encíclica es un texto de 190 páginas formado por un prólogo y seis capítulos (Lo que le está pasando a nuestra casa – El evangelio de la creación – Raíz humana de la crisis ecológica – Una ecología integral – Algunas líneas de orientación y acción – Educación y espiritualidad ecológica). La palabra cuidado aparece en 34 ocasiones en ámbitos diversos. Destacan también, generaciones futuras (7), casa común (11), calidad de vida (15), belleza (27), ética(s) (27), justicia (31), bien común (32), necesidad(es) (32), responsabilidad(es) (37), relación(es) (60), amor (61), ecológico (80) y desarrollo (90). Es un documento que no se dirige exclusivamente a la comunidad católica y que enumera las dificultades principales en la crisis que afrontamos, sin olvidar señalar las responsabilidades diversas que las promovieron y las mantienen vigentes.

Ambas declaraciones coinciden en la urgencia de actuar, en todos los ámbitos y niveles, mediante una revisión completa de nuestros valores y nuestras conductas, con la finalidad de: asegurar las necesidades básicas para una vida digna, presente y futura; lograr un desarrollo realmente humano, en vez seguir con un crecimiento económico voraz e injusto; reconocer y respetar las interdependencias que nos constituyen; proteger lo mucho que está amenazado para todos los seres vivos y aprovechar la gran capacidad que tenemos en nuestras manos para reconducir una situación que, de no modificarse sustancialmente, nos aboca al desastre (Ripple, Wolf, Newsome, Barnard y Moomaw, 2021). En esta tarea resulta imprescindible que estemos más atentos, que seamos capaces de tomar una mayor conciencia de nuestros pensamientos y propósitos, nuestras creencias y acciones. Para ello necesitamos poner entre paréntesis nuestras convicciones y nuestros prejuicios, solo así podremos escuchar mejor y mirar mejor. Nos hace faltar recuperar la capacidad de sentir lo que pensamos, para que los pensamientos se mantengan en contacto con la vida. Schutte y Malouff (2018) han investigado las relaciones entre la atención consciente y el sentimiento de conexión con la naturaleza. Rachel Carson propuso un acercamiento a la naturaleza desde nuestra capacidad de maravillarnos y emocionarnos, “[...] it is not half so important to know as to feel. If facts are the seeds that later produce knowledge and wisdom, then the emotions and the impressions of the senses are the fertile soil in which the seeds must grow” [no es tan importante saber como sentir. Si los hechos son las semillas que luego producen conocimiento y sabiduría, entonces las emociones y las impresiones de los sentidos son el suelo fértil en el que deben crecer las semillas] (Carson, 1965, p. 56).

3.2 Atención consciente y comunicación no violenta

La Comunicación No Violenta (CNV) (Rosenberg, 2015; Ansembourg y van Reybrouck, 2017) es un tipo de comunicación interpersonal honrada y compasiva, un recurso poderoso dirigido a promover la responsabilidad sobre nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y acciones, así como la empatía hacia los demás, sean cuales sean sus situaciones y circunstancias. Se ha desarrollado durante muchos años en todo el mundo a través de la práctica, siendo sometida a prueba en muy diversos tipos de conflictos personales, familiares y colectivos. En este sentido,

la CNV tiene una dimensión ética innegable, si bien su autor nunca presentó la práctica de la CNV como un proceso fundamentado en un nuevo sistema ético o una determinada perspectiva espiritual. La introducimos aquí como ejemplo de una práctica acreditada y efectiva donde la presencia que desarrolla la atención consciente permite abordar eficazmente los conflictos humanos. “I developed NVC as a way to train my attention —to shine the light of consciousness— on places that have the potential to yield what I am seeking” [Desarrollé la CNV como una forma de entrenar mi atención —para hacer brillar la luz de la conciencia— en lugares que tienen el potencial de producir lo que estoy buscando] (Rosenberg, 2015, p. 4).

La CNV busca establecer un tipo de conversación que facilita la resolución de conflictos a partir de una toma de conciencia que tiene cuatro momentos, los cuales se fundamentan en la atención consciente. 1. Qué estoy observando, 2. Cómo me siento en relación a ello, 3. Cómo conectan estos sentimientos con mis necesidades básicas y, finalmente, 4. Cómo pido lo que he descubierto que necesito. El resultado es una apertura que ofrece la oportunidad de superar patrones (hábitos) mentales que están profundamente enraizados y que insisten en juzgar, etiquetar, exigir, avergonzar y culpabilizar. Todos estos patrones contribuyen a establecer una comunicación que nos aleja mutuamente y que nos separa de la vida.

En la CNV las necesidades de cada parte son consideradas y atendidas, en la medida que sea posible, a través de una actitud compasiva que, ante todo, requiere de una observación atenta y ecuánime de los hechos. Busca así romper el ciclo de las reacciones automáticas y generar unas respuestas honradas, basadas en lo que percibimos, sentimos y necesitamos. De acuerdo con la CNV, cuando escuchamos realmente, nuestro interés no ha de centrarse en cuál es nuestra opinión al respecto, sino que ha de colocar al otro en el centro de nuestra atención. De esta manera podremos comprender cuáles son las necesidades que han originado sus palabras, mientras que las palabras concretas que ha utilizado no suelen ser lo más importante en el proceso. De forma similar, cuando somos nosotros quienes nos expresamos haremos todo lo posible para identificar nuestros sentimientos y las necesidades que nos surgen ante ellos.

Esta forma de comunicarse no es fácil de llevar a cabo y difiere mucho de la práctica habitual, en la que son frecuentes las exigencias, las acusaciones, las advertencias, las comparaciones, los sarcasmos y otras formas de violencia más o menos sutil. Exige una buena dosis de apertura, humildad, honradez y coraje. A veces puede resultar especialmente difícil, puesto que no estamos acostumbrados a expresar ante los demás aquello que nos hace sentir expuestos, vulnerables. También, porque no siempre somos capaces de expresar suficiente empatía y compasión hacia nosotros mismos, de manera que devenimos las primeras víctimas de unas formas de comunicación agresivas, rutinarias e irresponsables.

La CNV también nos permite el reconocimiento de las dificultades que pueden surgir durante la comunicación, y es dicho reconocimiento lo que nos brinda la oportunidad de gestionarlas. Así, a través de una mayor conciencia de cómo nos influyen nuestros sentimientos, ampliamos nuestra comprensión de las fuerzas que actúan en una situación dada. Esta comprensión podrá facilitar la transformación necesaria para saber reconvertir adecuadamente estas fuerzas adversas sin que nos desborden completamente. En el caso de la ira (Wright, Day y Howells, 2009), por ejemplo, podemos tomar conciencia del sentimiento agudo que alguna de nuestras necesidades básicas está siendo ignorada o despreciada. De esta manera, aparece la alternativa de expresar dicha necesidad, en lugar de reaccionar agresivamente en función de nuestro malestar. Por todo ello, se pone de manifiesto que la CNV queda profundamente entrelazada con la práctica de la atención consciente. El resultado es una nueva actitud ética, una forma honrada, valiente, compasiva y afectuosa de comunicarnos con el propósito de ayudarnos mutuamente a ser felices.

4. Conclusiones

Nuestro punto de partida en esta exposición ha sido que la atención consciente, como actitud ética, no había despertado mucho interés en el ámbito de la psicología o la filosofía moral. Sin embargo, hemos podido constatar que su presencia tiene unas consecuencias muy significativas en nuestro quehacer cotidiano y en nuestras relaciones con los demás. Contrariamente a lo que pueda darse por supuesto, la atención consciente no es un estado en el que nos hallemos de forma habitual, sin esfuerzo alguno. Y, cuando no se halla presente, no nos resulta fácil romper las ataduras que nos imponen los hábitos adquiridos, o heredados, y consolidados sin darnos cuenta. Dichos condicionamientos se transforman fácilmente en inercias desde las cuales tendemos a relacionarnos con las personas, y las situaciones, a través de (pre)juicios basados en un agregado de recuerdos, creencias, opiniones, proyecciones o expectativas. Siendo así, en una mente tan sobrecargada no queda mucho espacio para la atención consciente y las elecciones libres. Es por ello que, desarrollar la capacidad de identificar y objetivar toda esta agitación, puede permitirnos actuar de maneras mucho más creativas y enriquecedoras, maneras que nos faciliten el reconocimiento de las interrelaciones que nos constituyen como seres humanos en un planeta que nos sostiene y que compartimos con los demás seres vivos.

A partir de las observaciones desarrolladas aquí, aparece en el horizonte la posibilidad de configurar una ética de la atención consciente, para la cual el presente trabajo constituiría tan solo el establecimiento de unos primeros puntos de referencia que permitan delimitar el territorio y orientarse en su exploración. Alrededor del núcleo constituido por la atención, gravitarían otras nociones de gran calado que podrían verse como pertenecientes a una misma familia. Entre ellas, ocuparían un lugar preeminente algunas de las que nos hemos encontrado a lo largo de esta exposición: la presencia, el reconocimiento, la empatía y la compasión. Creemos que el resultado podría propiciar el establecimiento de un diálogo fructífero con la ética del cuidado.

Referencias

- Anderson, B. (2011). There is no such thing as attention. *Frontiers in Psychology*, 23 September 2011. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00246>.
- Ansembourg, T. y van Reybrouck, D. (2017). *La paz se aprende. Comunicación no violenta, mindfulness y compasión: prácticas para el desarrollo de una cultura de paz*. Arpa.
- Atkins, P. W. B. (2013). Empathy, self-other differentiation and mindfulness. En K. Pavlovich y K. Krahnke (Eds.). *Organizing through empathy* (pp. 49-70). Routledge.
- Bach, E. y Darder, P. (2004). *Des-educate. Una propuesta para vivir y convivir mejor*. Paidós.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bain, K. (2004). *What the best college teachers do*. Harvard University Press.
- Bhikkhu, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12(1), 19-39.
- Biglan, A. (2009). Increasing psychological flexibility to influence cultural evolution. *Behavior and Social Issues*, 18, 15-24.
- Bilbao, G., Etxeberria, X., Martínez Contreras, J. y Sasia, P. M. (2018). *La perspectiva ética*. Tecnos.

- Borowy, I. (2017). Sustainable development and the United Nations. En J. L. Caradonna (Ed.). *Routledge handbook of the history of sustainability* (pp. 151-163). Routledge.
- Bowden, P. y Smythe, V. (2008). Theories on teaching & training in ethics. *Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies*, 13(2), 19-26.
- Brazier, D. (1996). *Zen Therapy: Transcending the sorrows of the human mind*. John Wiley & Sons.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Carson, R. (1965). *The sense of wonder*. Harper & Row.
- Carta de la Tierra. (2000). <https://cartadelatierra.org/lea-la-carta-de-la-tierra/>.
- Colby, A. y Sullivan, W. M. (2008). Ethics teaching in undergraduate engineering education. *Journal of Engineering Education*, 97(3), 227-392.
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: an emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2, 186-193.
- Eide, T. (16 de febrero de 2010). *Mindfulness – An important part of what we want to bring across in ethics training*. ALLEA International Horizon Scanning Workshop. Norwegian Academy of Science and Letters, Oslo, Noruega.
- Esquirol, J. M. (2006). *El respeto o la mirada atenta*. Gedisa.
- Ferrater Mora, J. y Cohn, P. (1994). *Ética aplicada*. Alianza.
- Gilligan, C. (2013a). El daño moral y la ética del cuidado. *Cuadernos de la Fundació Víctor Grifols i Lucas*, 30, 12-38.
- Gilligan, C. (2013b). La resistencia a la injusticia: una ética feminista del cuidado. *Cuadernos de la Fundació Víctor Grifols i Lucas*, 30, 42-67.
- Goldstein, J. (1976). *The experience of insight*. Shambhala Publications.
- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Wisdom Publications.
- Held, V. (2006). *The ethics of care: Personal, political and global*. Oxford University Press.
- Hortal, A. (2002). *Ética general de las profesiones*. Desclée De Brouwer.
- Jonas, H. (1979). *Das prinzip verantwortung: versuch einer ethik für die technologische zivilisation*. Insel-Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaplan, J. S. (2010). *Urban mindfulness: cultivating peace, presence, and purpose in the middle of it all*. New Harbinger Publications.
- Lampe, M. y Engleman-Lampe, C. (2012). Mindful-based business ethics education. *Academy of Educational Leadership Journal*, 16(3), 99-111.
- Langer, E. J. (2000). Mindful Learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220-223.
- Lawlor, R. (2007). Moral theories in teaching applied ethics. *Journal of Medical Ethics*, 33(6), 370-372.

- López Aranguren, J. L. (1954). La enseñanza de la ética. *Revista de Educación*, 9(26), 161-165.
- Mardas, N. (2007). The ethics of attention. En Tymieniecka A.T. (Ed.), *Phenomenology of life from the animal soul to the human mind. Analecta Husserliana (The Yearbook of Phenomenological Research)*, 93. Springer.
- Martínez Martín, M., Buxarrais Estrada, M. R. y Esteban Bara, F. (2002). La universidad como espacio de aprendizaje ético. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 17-43.
- Mole, C. (2017). Attention. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <http://plato.stanford.edu/entries/attention/>.
- Moore, A. y Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Noddings, N. (1984). *Caring: a feminine approach to ethics and moral education*. University of California Press.
- Ortiz, G. (2015). Limitaciones y funciones de los códigos de ética. *Dilemata*, 19, 83-102.
- Palmer, F. (1992). *Literature and moral understanding*. Clarendon Press.
- Papa Francisco. (2015). 'Laudato Si'. Sobre el cuidado de la casa común. https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html.
- Ripple, W. J., Wolf, C., Newsome, T. M., Barnard, P. y Moomaw, W. R. (2021). The climate emergency: 2020 in review. *Scientific American*, 6. <https://www.scientificamerican.com/article/the-climate-emergency-2020-in-review/>.
- Riskin, L. (2009). Awareness and ethics in dispute resolution and law: why mindfulness tends to foster ethical behavior. *South Texas Law Review*, 50, 493-503.
- Riskin, L. (2010). Further beyond reason: emotions, the core concerns, and mindfulness in negotiation. *Nevada Law Journal*, 10(2), 289-337.
- Rodríguez Andrés, R. (2018). Fundamentos del concepto de desinformación como práctica manipuladora en la comunicación política y las relaciones internacionales. *Historia y Comunicación Social*, 23(1), 231-244.
- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent communication: a language of life* (3ª ed.). PuddleDancer Press.
- Ruedy, N. E. y Schweitzer, M. E. (2010). In the moment: the effect of mindfulness on ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 95, 73-87.
- Schutte, N. S., y Malouff, J. M. (2018). Mindfulness and connectedness to nature: a meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences*, 127, 10-14.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford.
- Segura Campoy, M. S. (2017). La atención consciente, ¿es una opción? *Revista de Mediación*, 10(1), 29-36.
- Sevenhuijsen, S. (2014). Care and attention. <https://ethicsofcare.org/wp-content/uploads/2014/02/AandachtHUU2014SLS.pdf>.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. y Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

- Shapiro, S. L., Brown, K. W. y Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105-115.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2*(4), 259-263.
- Simpkins, C. A., y Simpkins, A. M. (2012). *Zen meditation in psychotherapy: techniques for clinical practice*. John Wiley & Sons.
- Tobin, K., Powietrzynska, M. y Alexakos, K. (2015). Mindfulness and wellness: Central components of a science of learning. *Innovación Educativa, 15*(67), 61-87.
- TOW. (2015). Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development. <http://undocs.org/en/A/RES/70/1>.
- Waldman, E. (2010). Mindfulness, emotions, and ethics: the right stuff? *Nevada Law Journal, 10*(2), 513-534.
- Watzl, S. (Ed.) (2012). *Philpapers (Attention)*. <https://philpapers.org/s/Sebastian%20Watzl>.
- Weick, K. E. y Sutcliffe, K. M. (2006). Mindfulness and the quality of organizational attention. *Organization Science, 17*(4), 514-524.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. y Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression*. The Guilford Press.
- Wright, S., Day, A. y Howells, K. (2009). Mindfulness and the treatment of anger problems. *Aggression and Violent Behavior, 14*(5): 396-401.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. y Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition, 19*(2), 597-605.

Agradecimientos

Deseamos dar las gracias especialmente a uno de los revisores anónimos cuyas observaciones y sugerencias contribuyeron a mejorar sensiblemente el texto original.