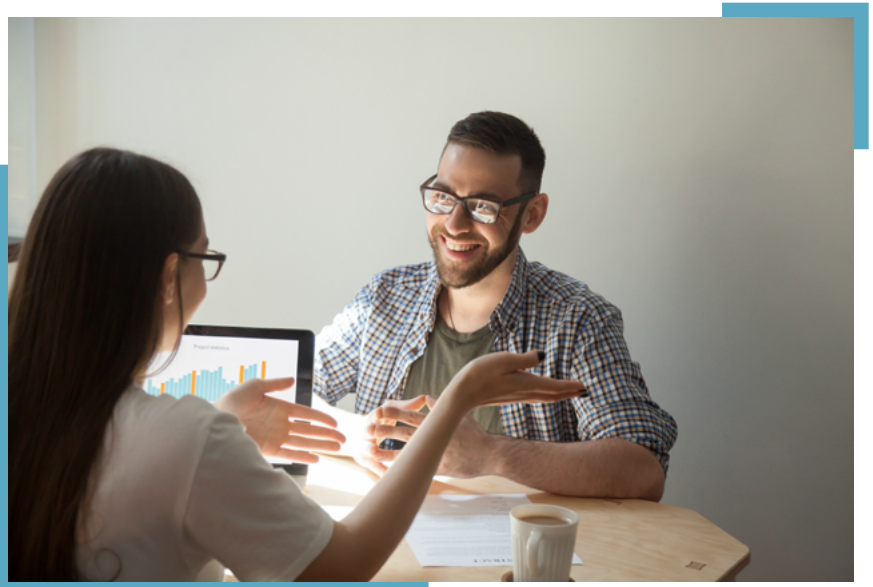
Comunicación oral
en entornos jurídicos

La atención consciente

Universidad del Rosario | DED Dirección de Educación Digital

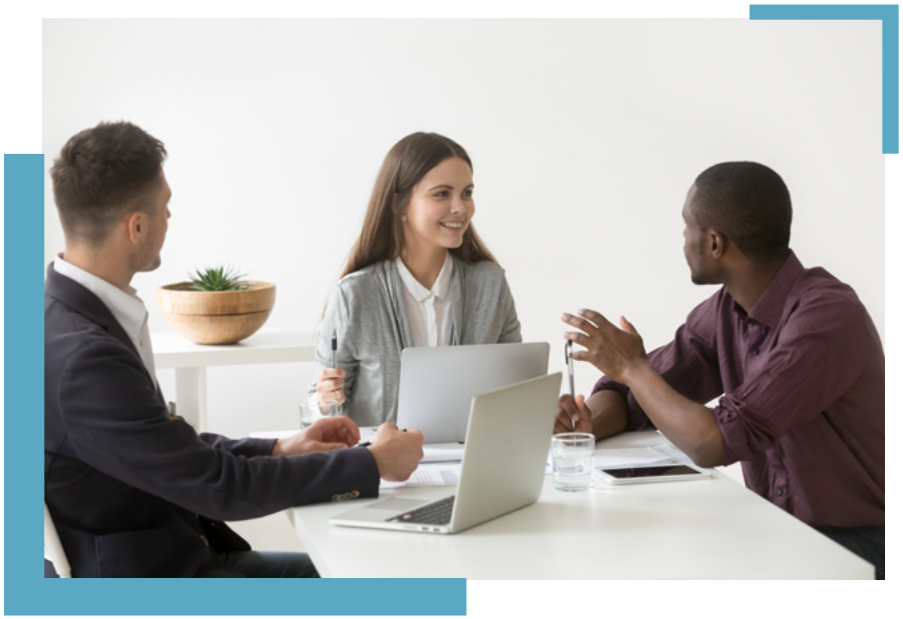
La atención consciente

El componente inicial básico de la comunicación es la atención, sin ella no es posible que interactuemos. La primera de las funciones del lenguaje es la de establecer un canal con nuestros interlocutores, incluso pueden no estar ninguno de los demás elementos de la comunicación (mensaje, contexto, código, metalenguaje), pero si existe un emisor y un receptor conectados a través de un canal podemos afirmar que existe comunicación, así sea en un sentido precario. Los seres humanos y otras muchas especies tenemos la capacidad innata de atender y buscar la atención de los demás, de ello depende nuestra supervivencia y a partir de este primer paso, de establecer un canal, desarrollamos las demás funciones del lenguaje. La atención es nuestra energía psíquica fundamental y gracias a ella organizamos nuestra mente. Nuestra conciencia está determinada por nuestra atención, entendiendo por conciencia la sincronización que hacemos en nuestra mente, de lo que percibimos que pasa afuera de nosotros (exterocepción), con lo que percibimos que pasa en nuestro interior (propiocepción).



Este cruce de percepciones interna y externa podemos llamarlo conciencia y está determinada por nuestra atención. Es entonces donde nos enfrentamos a preguntas trascendentales sobre nuestra atención. ¿qué factores determinan mi atención?, ¿qué papel juegan la postura y la mirada en la atención?, ¿qué aporta la atención para lograr una comunicación asertiva y eficaz?, ¿cuánto tiempo podemos mantener la atención?, ¿cuáles son los

efectos de mi desatención?, ¿cuáles son los límites de mi atención? Los postulados de Mihaly Csikszentmihalyi, en su libro "fluir, una psicología para la felicidad" nos pueden dar elementos de juicio muy importantes para resolver estos importantes interrogantes. Según Mihaly, nuestra atención depende fundamentalmente de nuestra personalidad, es decir, que ponemos atención a lo que percibimos, tanto afuera como dentro de nosotros, en función de nuestra personalidad y más aún cuando sabemos que nuestra percepción es infinitamente mayor que nuestra atención. Eso quiere decir que solamente atendemos (somos conscientes) de algunos de los estímulos que percibimos, y que esos estímulos que escogemos ponerles atención, los escogemos en función de nuestra personalidad. Lo cual nos lleva necesariamente a la pregunta ¿Qué determina nuestra personalidad? Según los estudios de Csikszentmihalyi nuestra personalidad es nuestra conciencia acumulada. Por lo que podemos plantear que si nuestra atención determina nuestra conciencia y nuestra conciencia acumulada determina nuestra personalidad, pero nuestra personalidad determina nuestra conciencia, personalidad, atención y tienen un vínculo infinito que es la base de nuestra psique. A través de nuestra postura y sobre todo de nuestra mirada podemos determinar conscientemente a que le ponemos atención, para no ser presa de nuestra personalidad (que en la mayoría de los casos es inconsciente) y caer en el automatismo reactivo. En este sentido es fundamental asumir el reto de la educación somática, desarrollando nuestras cualidades corporales, tal como lo vimos en el primer módulo.



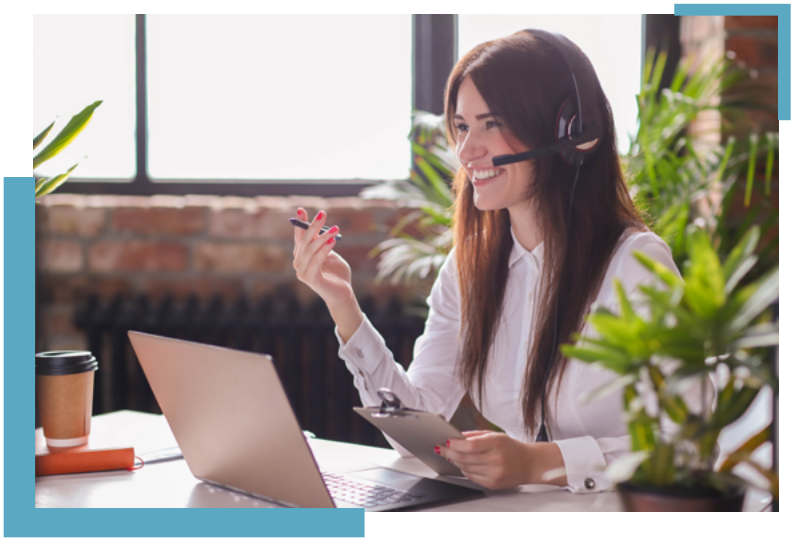
En los postulados de Csikszentmihalyi encontramos también, que la atención dista mucho de ser infinita y que, por el contrario, solamente podemos poner atención a una sola cosa a la vez. Pero, además, esta restricción nos proporciona una importante ventaja, cuando logramos hacernos cargo de nuestra atención (determinarla conscientemente) entonces empezamos a disfrutar del fluir.

En el momento en que la atención está completamente puesta en una actividad, lo que hacemos llega a ser algo espontáneo, automático, y dejamos de ser conscientes de nosotros mismos como seres separados de lo que hacemos y nos hacemos uno con la audiencia. Es por esta razón que muchos describen la experiencia de centrar la atención como un estado de flujo, en el que nuestra mente discurre libre y armónicamente. Gracias a ello, en los momentos de flujo la atención desestima toda la información que ocupa nuestro cerebro y que no nos aporta nada para lo que estamos haciendo; las preocupaciones sobre el pasado o el futuro son relegadas de la mente. De esta manera podemos, mientras se mantiene la actividad, desconectarnos de pensamientos parásitos, personas demandantes o aparatos electrónicos y alejamos la entropía poniendo orden a nuestra mente y olvidando los aspectos que no nos aportan en nada a lo que estamos haciendo.

Estos postulados, o más bien, maneras de asumir nuestra vida, son fundamentales en el ejercicio de la oralidad en el ámbito del derecho, pues la mayor virtud del orador es precisamente la fluidez del discurso. Dicha fluidez se sustenta sobre la espontaneidad, gracias a la cual podemos expresarnos sin guiones y sin tapujos, discurrir armónicamente y conectar con nuestra audiencia; por ello son parte fundamental del entrenamiento para el orador los ejercicios para adquirir la capacidad de estar presentes y atentos en cada momento y de reaccionar a los estímulos externos.

En estos ejercicios se busca la reacción inmediata sin el filtro del pensamiento bajo la premisa de “el que piensa pierde”. Buscan, a través de retos sencillos, poner a prueba nuestra atención, suprimiendo toda la información sobrante que entorpece nuestra conciencia y que nos llena de dudas. Estos ejercicios estimulan la memoria corporal y el control de las emociones.

Cuando estamos frente a la audiencia sentimos una especie de vértigo como si estuviéramos surfeando sobre la cresta de una ola. Por más que intentemos ocultar nuestras inseguridades, miedos o falencias, estas son percibidas consciente o inconscientemente por la audiencia. **¿Cómo podemos sentirnos cómodos cuando experimentamos el vértigo y estamos totalmente expuestos ante los demás?** Es precisamente retomando el control de nuestra atención y sosteniéndola no solamente durante nuestra intervención, sino también cuando otras personas intervienen en la audiencia o reunión de la que hacemos parte.



A manera de síntesis, cuando estamos frente a la audiencia, muy fácilmente podemos perder la atención y caer en estado de entropía, y la presión del escarnio público puede llenarnos de dudas sobre nosotros mismos. Hay que reconocer que la audiencia tiene por lo general una resistencia crítica frente al orador y que justamente nuestro trabajo consiste en romper esta resistencia y generar vínculos con la audiencia a través del reconocimiento de nuestras propias emociones. Para retomar el control necesitamos lograr un estado de presencia en el aquí y ahora, centrando nuestra atención a los efectos emocionales que tiene sobre la audiencia nuestra intervención. De esta forma desalojamos de nuestra mente la entropía, dejamos de poner excesiva presión sobre nuestras capacidades discursivas y llevamos nuestra atención a cómo está reaccionando la audiencia a mi discurso. En el rostro de los que nos escuchan están las claves para determinar el camino a seguir. Llegaremos a nuestro objetivo si somos capaces de movilizar a la audiencia a partir de nuestros argumentos, si somos capaces de hacerles sentir y pensar con nosotros. Sin embargo, si centramos toda nuestra atención en cómo decir nuestro discurso, perdemos la atención en la audiencia y nos llenamos de dudas, caemos en el peligro de un bloqueo y perderemos eficacia persuasiva.