



## Simone Weil, el arte de prestar atención en interacciones de cuidado.

Ricci, Ricardo Teodoro<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Tucumán, Facultad de Medicina.

Correo electrónico de contacto: [riccirt@fm.unt.edu.ar](mailto:riccirt@fm.unt.edu.ar)

Recibido: 31 de octubre de 2025 – Aceptado: 2 de noviembre de 2025

### Introducción

El 9 de octubre de 2025, leímos<sup>1</sup> el artículo “Simone Weil y el arte de prestar atención suspendiendo el pensamiento” de Sofía Esteban Moreno publicado en línea por: <https://theconversation.com/simone-weil-y-el-arte-de-prestar-atencion-suspendiendo-el-pensamiento-264083>

Nos resultó muy inspirador y decidimos trabajar con él y en él. Nos propusimos hacer nuestros comentarios y aportes, consignarlos en crudo en las partes del texto en las que resultaran pertinentes, y adaptar el texto original al mundo de la medicina haciendo los cambios que nos parecieran relevantes. Con notable licencia hemos intentado efectuar una reescritura inter textual, es decir, producir un nuevo texto a partir del primero, mediante procesos de comentario, reinterpretación o transformación.

*“La reescritura inter textual permite comprender cómo un texto posterior asume, discute o subvierte los significados del texto fuente.”*

El resultado de esa osadía se desarrolla a continuación.

### La atención como recurso escaso

En tiempos de notificaciones constantes, mensajes que reclaman una respuesta inmediata y un flujo incesante de información, la atención se ha convertido en un recurso escaso. No solo es difícil concentrarse, también lo es sostener la concentración el tiempo suficiente para profundizar en una idea, un problema, un texto, o lo que es peor, en nuestros encuentros con las personas. La cuestión se torna aún más dañina si aquella persona con la que nos encontramos se halla en estado de vulnerabilidad por estar cursando una enfermedad.

<sup>1</sup> La lectura y meditación del artículo citado se hizo en el seno del Grupo Independiente de Medicina Narrativa de Tucumán “Primum Audire” (primero escuchar).

*“Hoy en día la atención per se, y especialmente la atención sostenida, podría pensarse no solo como un recurso para ser utilizado, sino como un bien para adquirir, para tener, un bien de lujo. Nos enfrentamos no solo a las redes, etc., que compiten por captar nuestro tiempo y concentración, sino también a las costumbres de querer que todo lo que hacemos tenga un fin productivo, rápido, eficiente; y a que siempre tenemos que tener la razón y la respuesta atinada pensada con antelación. El error y la humildad de reconocer lo que no sabemos, como el estar triste o frustrado y reconocerlo en lugar de resolverlo y volver a ser felices y activos, no tienen todavía toda la buena prensa que podrían. Así cuesta tomarse el tiempo para hacer, para reflexionar, para escuchar, porque estamos desaprovechando segundos que podríamos usar para ver más contenido, estar más informados, producir más, ganar más... en una vorágine sin fin.” (Laura Diaz Casas, bióloga)*

La filósofa francesa Simone Weil (1909-1943)<sup>2</sup> propuso hace casi un siglo una concepción de la atención que, lejos de quedar obsoleta, sigue hoy más vigente que nunca. Si bien en 1942 escribió el ensayo ‘Reflexiones sobre el buen uso de los estudios escolares’ como medio de cultivar el amor a Dios<sup>3</sup>, como guía para acompañar a jóvenes cristianos, el texto, de claro trasfondo religioso, puede leerse en clave universal.



Simone Weil adolescente<sup>4</sup>.

*‘Aquel que pasa sus años de estudio sin desarrollar la atención pierde un gran tesoro’*

<sup>2</sup> Simone Weil; París, 3 de febrero de 1909 - Ashford, 24 de agosto de 1943) fue una filósofa, activista política y mística francesa. A nuestro juicio todo lo que se proponga como presentación de S. Weil es una reducción, su persona y su mundo han sido incommensurables.

<sup>3</sup> <https://www.themathesontrust.org/library/weil-reflections-on-the-right-use> (Consultado: 12-10-25)

<sup>4</sup> <https://www.paginaindomita.com/simone-weil/>



En la vida académica y profesional solemos asociar, prestar atención con hacer un esfuerzo sostenido, a veces hasta agotador. Weil rompe radicalmente con esta visión: atender no consiste en contraer la mente como un músculo, sino en abrirla. Atender, sobre todo si ocurre en instancias comunicativas; es un acto de receptividad, no de tensión.

*“La atención consiste en suspender el pensamiento, en dejarlo disponible, vacío y penetrable al objeto”*, escribe. No se trata de forzar las soluciones, sino más bien, de crear el espacio interior donde pueda aparecer lo que buscamos. Atender es, en gran medida, una manera de esperar.

*“El retener nuestra atención y poder activamente decidir dónde y por cuánto tiempo usarla es ahora un hábito para construir día a día, como el de comer saludable, hacer ejercicio y tomar agua; con la salvedad de que el adquirir la capacidad de la atención plena no es algo que se pueda mostrar de forma tangible. La meditación, el ejercicio y también el sencillo (pero difícil) contacto con la naturaleza son buenas opciones para intentar relajar la mente tensionada y un esfuerzo de prestar atención a múltiples estímulos simultáneos y dar lugar a la creatividad y la reflexión, al aquí y ahora. Así lo plantean disciplinas como la Ecopsicología, la Hipótesis de la Biofilia, la Teoría de la Restauración de la atención, proponiendo la experiencia de salir un día al parque o al cerro a escuchar el sonido del viento moviendo las hojas y el canto de los pájaros. La atención plena nos ayuda a salir del ensimismamiento y las preocupaciones individuales para conectar con los demás y con nuestro entorno, para conocer y aprender en lugar de para reaccionar y defendernos.”* (Laura Díaz Casas, Bióloga)

Esta forma de entender la atención tiene implicaciones profundas en las denominadas profesiones del cuidado. Para Weil aprender no es solo una cuestión de memoria, técnica o voluntad. Así, cuestiona la idea de que trabajar mucho deba equivaler a fatigarse. Consideramos que estas afirmaciones hechas para entornos educativos, son de vigencia plena en las interacciones humanas, en todas ellas sin excepción.

Recomienda, para evitar la fatiga, un ritmo natural, como la respiración: se inspira y se espira. En sus palabras: *“Veinte minutos de atención intensa y sin fatiga valen infinitamente más que tres horas de esa dedicación de cejas fruncidas”*.

### Aprender

La pensadora francesa, en el contexto de su trabajo, llega a afirmar que *“la facultad de atención es el objetivo verdadero y casi el único interés de los estudios —escolares—”*; lo que significa que, aunque olvidemos fechas, datos o fórmulas, el hábito de prestar atención permanece. Por eso considera que



todas las materias, incluso las que parecen alejadas de nuestras afinidades, son valiosas como campo de práctica.

Cuando intentamos extender el valor de la atención en los estudios superiores, e incluso en la práctica profesional o en el desarrollo de un oficio, advertimos también otro obstáculo importante. Iris Murdoch<sup>5</sup> sugiere que el ego dificulta la atención mutua. A menudo no logramos ver adecuadamente a los demás porque el ego se interpone y obstruye o distorsiona dicha visión. Según la imagen freudiana de la psique humana, que Murdoch presenta, el ego es ansioso y egocéntrico, completamente absorto en sí mismo y centrado en protegerse a toda costa.

En medicina y las ciencias de la salud en general, tropezar frecuentemente con este obstáculo, decididamente incapacita para el ejercicio eficiente del trabajo.

*“No es fácil dejar de pensar y poner nuestro cerebro en blanco, pero si involucramos al cuerpo, haciendo una meditación de 5 minutos o unas tres respiraciones, quizás sea más fácil poner toda la atención al momento presente. Estemos acompañados, o solos, con nuestros pensamientos rumiantes, es necesario reconocer que es muy importante esta invitación a realizar una meditación. Percibo que la atención es igual a meditación.”* (Viviana Vildoza, Bioquímica)

*“Ubicar nuestros sentidos en el presente es un ejercicio que deberíamos hacer hasta lograr desarrollar el hábito para hacerlo naturalmente en lo cotidiano. Los cinco sentidos nos abren las puertas hacia la posibilidad de estar permeables a los estímulos del entorno sin necesidad de “pensarlos”. Mirar, oler, degustar, tocar, oír... Sólo eso. El cuerpo como vehículo que pone en “movimiento a la quietud”* (María de Lujan Di Nella, Fonoaudióloga)

Además, la inteligencia se mueve por el deseo, y ese deseo necesita de la alegría para mantenerse vivo. *“La alegría de aprender —escribe Weil— es tan indispensable para el estudio como la respiración para el atleta”*. Sin placer, el esfuerzo se convierte en una tensión dolorosa. Por su parte, cuando nuestros actos profesionales se realizan en sintonía con nuestra vocación, tenemos la sensación de fluencia, de naturalidad. Por el contrario, intentar efectuar las acciones cotidianas yendo a contracorriente de nuestras aspiraciones y deseos, conspira contra nuestro estado integral de salud.

Acaso estos comentarios y estas apreciaciones resulten valiosas a la hora de prevenir los estados de agotamiento profesional, los estados de indiferencia y de fatiga.

<sup>5</sup> Jean Iris Murdoch (Dublín, Irlanda; 15 de julio de 1919-Oxford, Inglaterra; 8 de febrero de 1999) fue una escritora y filósofa irlandesa.



### La atención parece hacernos mejores

Weil insiste en que la atención verdadera exige humildad. Reconocer que no sabemos, que quizás nos hemos equivocado, que necesitamos volver atrás y mirar de otro modo. Este reconocimiento no es una derrota, es parte del proceso. Al vaciar la mente de certezas apresuradas, la dejamos libre para percibir conexiones y matices que antes no veíamos.

*“Prestar atención es la capacidad de estar presente en el ahora y comprender lo que se escucha/lee sin preconceptos, interactuando con la información recibida y repreguntando para comprender. Para poder prestar atención hay que mirar sin esperar algo. Y creo que el mindfulness, el yoga y las respiraciones son un gran aliado.”* (Candelaria Gutiérrez, estudiante avanzada de medicina)

Murdoch nos recuerda: *“Empleo la palabra «atención», tomada de Simone Weil, para expresar la idea de una mirada justa y amorosa dirigida a una realidad individual. Creo que esta es la característica y el sello propio del agente moral.”*<sup>6</sup>

Weil nos propone dar gran valor a la repercusión de la atención fecunda en nuestra relación con el mundo, con nuestro presente, y con los otros, así como los efectos de su falta. La humildad también está en mirar al otro y reconocerlo como único e irrepetible.

### Saber detectar cuando el otro entiende que lo estamos atendiendo

En estas cuestiones relacionadas con la comunicación entre humanos, como en todas las interacciones entre los seres vivos, es esencial el feedback, la retroalimentación. Quien ejerce las profesiones del cuidado, debe reconocer las señales que le informan que la otra persona entiende que, sin lugar a dudas, se le está prestando atención.

Atender no es solo escuchar, sino estar enteramente ahí. En medio de la saturación de estímulos, la presencia plena se percibe casi de inmediato. Son indicadores valiosos el contacto visual sostenido, el cuerpo orientado hacia el otro, el silencio receptivo. El interlocutor siente que no compite con nada por nuestra atención.

El otro —en nuestro caso, quien demanda ayuda profesional— percibe atención cuando nuestras respuestas le devuelven algo de su propio decir. Cuando intentamos aclarar sus palabras con respeto: “Entonces, lo que le preocupa es...” Cuando nos abstengamos de anticiparnos con soluciones

<sup>6</sup> <https://philosophybreak.com/articles/iris-murdoch-on-the-morality-of-attention-and-the-hostile-mother-in-law/>



apresuradas o juicios rápidos. Cuando se percibe el tono y no solo el contenido, al reconocer la emoción que acompaña el discurso.

Cuando se logra una interacción al unísono, al mismo ritmo, evitando imponer un tempo apresurado. La sincronía corporal y verbal genera confianza. En medicina, psicoterapia o en la docencia, un ritmo común comunica: “te sigo, no te adelanto”.

Cuando nuestras expresiones no interrumpen, sino que otorgan espacio. Además de respetar el lugar, conviene respetar el tiempo. Atender es ceder tiempo. Claramente, no debemos mirar el reloj, el celular o la puerta. No acelerar el cierre de la conversación. La cesión temporal —en realidad es una devolución— es una forma silenciosa de decir: “usted importa, me importa”.

Una leve inclinación del cuerpo, un tono de voz cuidado, una sonrisa discreta o una pausa oportuna pueden ser más elocuentes que cualquier discurso.

Si nos diéramos la oportunidad de vernos a nosotros mismos, o a las interacciones humanas que se dan a nuestro alrededor, percibiríamos sin necesidad de tantas advertencias qué es lo que significa atender y ser atendido.

Simone Weil es una filósofa, una pensadora de las profundidades, una mística. Esa condición que se desarrolla en ella esforzadamente y sobre la base de renuncias y compromisos, la lleva a pensar de este modo:

*“Así pues, la atención extrema, que va ligada a toda forma de comunicación eficaz, es un fenómeno moral. El componente moral radica en el hecho de que quien está atento a algo renuncia a pensar, a querer, a desear por su cuenta. En él se produce ni más ni menos que la “renuncia más íntima: la renuncia a la imaginación” Y mientras alguien piensa, quiere, desea, o imagina, la atención auténtica, que va inextricablemente unida a la contemplación, no se presenta. La atención se presenta como por una ley mecánica inmediatamente después del vacío mental imaginativo. La atención precede a la intuición, es una operación que sigue una ley mecánica espiritual según la cual los espacios vacíos atraen necesariamente la plenitud. Cuando la persona se vacía (sobre todo de la imaginación propia), cuando la persona experimenta una pérdida de masa o de energía intencional, diríamos, un mecanismo se pone en marcha para compensar el desequilibrio, rellenando inmediatamente la carencia producida.”<sup>7</sup>*

<sup>7</sup> Aladro Vico, E. “Walter Benjamin-Simone Weil: Una teoría de la atención” CIC número 4.53-61 Servicio de Publicaciones UCM. 1999. [https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO\\_REP/5387/1/Walter%20Benjamin.pdf](https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO_REP/5387/1/Walter%20Benjamin.pdf) (Consultado: 13-10-25)

Debo reconocer que este párrafo alcanza profundidades a las que posiblemente los profesionales de la salud no estemos acostumbrados, eso nos genera cierto vértigo. Sin embargo, estoy convencido de que hay que proponerlo abiertamente, invitando a todos a pensarlo y sacar sus propias conclusiones.

### Contra la dispersión contemporánea

*“Considero que lo que presenta Simone Weil, es transversal para todo. Poder vaciar nuestra mente para dejar atrás al pensamiento y sumergirnos en lo que queremos ver, escuchar, mirar, sentir, o lo que fuese, hoy es casi inimaginable. No por una cuestión de no poder, sino por una cuestión de no querer.*

*A mí me suele pasar durante terapia, antes de entrar quiero pensar bien mis palabras, pero también quiero dejar entrar las de la terapeuta. Sin embargo, suele ocurrirme que durante la sesión no entiendo ciertas cosas por el simple hecho de no estar al cien por ciento allí. Considero que es esencial, pero es algo como bien lo expresa Weil, que se debe practicar, nutrir de cierta manera, exige más tiempo del que estaríamos acostumbrados las nuevas generaciones.”* (Anna Paula, estudiante de medicina)

Lo dijimos al principio: la dispersión a la que estamos habituados es esa condición en la que el sujeto pierde su capacidad de permanecer uno ante lo real, se encuentra absorto y distraído por un flujo constante de estímulos y demandas. El estado de fragmentación de la atención, del tiempo y del sentido, son característico de nuestra época. Claro, Simone Weil no usa exactamente esos términos, pero con su crítica al desarraigo, a la distracción y al automatismo anticipa con enorme lucidez lo que hoy llamamos dispersión.



Simone Weil<sup>8</sup>

<sup>8</sup> <https://filosofiaenlared.com/2022/03/simone-weil/>



Hemos dicho que ‘Reflexiones...’ tiene un trasfondo espiritual explícito —ella concibe la atención como la forma más pura de oración—, sin embargo, creemos que su propuesta puede entenderse fuera del marco religioso. En el contexto contemporáneo, se acerca a lo que llamamos atención plena. Pero Weil no escribe sobre una estrategia para mejorar el rendimiento o la productividad, sino un camino para dejar de imponer al mundo nuestros prejuicios y ampliar así nuestra capacidad de encuentro con lo real.

En el fondo, lo que está en juego es nuestra presencia. Cultivar la atención es aprender a mirar y a escuchar de tal modo que dejemos un espacio para que la verdad pueda aparecer, en cualquier ámbito de la vida. Si estamos atentos, estamos presentes.

Estas palabras hacen recordar al espíritu del libro “La desaparición de los Rituales”<sup>9</sup> de Byung-Chul Han, en el que se afirma aproximadamente lo siguiente: La atención y los rituales se entrelazan como expresiones de una misma aspiración: la de “restaurar la presencia” en un mundo saturado de estímulos y vacío de sentido. Frente al vértigo de la comunicación total, reivindica la lentitud, el ritmo y la repetición como condiciones del habitar humano. La atención no se concibe solo como control cognitivo, sino como ‘apertura simbólica al mundo’. La crisis de la atención es una crisis de la forma y del sentido; y solo en la reconstrucción de un espacio ritual, donde el tiempo vuelva a tener espesos, podrá recuperarse la experiencia de estar verdaderamente presentes.

La atención es la forma más alta de presencia del alma. No se reduce a una mera concentración o enfoque mental, se trata de toda una disposición espiritual que permite que la realidad se nos revele tal como es, sin ser deformada por nuestros deseos, juicios o temores. Estar atento a alguien es hacerle un lugar en el alma, reconocerlo en su realidad concreta, no caer en la práctica – por demás común - de absorberlo e interpretarlo desde uno mismo.

En esa presencia silenciosa y receptiva, el otro puede existir plenamente.

*“El amor es la extremadamente difícil constatación de que algo más allá de uno mismo es real. El amor, y por lo tanto el arte y la moral, es el descubrimiento de la realidad.”<sup>10</sup>*

<sup>9</sup> Han, B.-C. *La desaparición de los rituales: Una topología del presente*. Herder. Barcelona. 2020.

<sup>10</sup> Murdoch, I. “La salvación por las palabras” Capítulo: “Existencialistas y Místicos” Editorial Siruela, España, 2018.



## Referencias bibliográficas

1. Simone Weil y el arte de prestar atención ‘suspendiendo el pensamiento’ [Internet]. <https://theconversation.com/simone-weil-y-el-arte-de-prestar-atencion-suspendiendo-el-pensamiento-264083> (Consultado: 12-10-2025)
2. Reflexiones sobre el uso adecuado de los estudios escolares con miras al amor a Dios [Internet]. <https://www.themathesontrust.org/library/weil-reflections-on-the-right-use> (Consultado: 10-10-25)
3. Simone Weil [Internet]. <https://www.paginaindomita.com/simone-weil/> (Consultado: 10-10-25)
4. Iris Murdoch sobre la moralidad de la atención y la suegra hostil [Internet]. <https://philosophybreak.com/articles/iris-murdoch-on-the-morality-of-attention-and-the-hostile-mother-in-law/> (Consultado: 10-10-25)
5. Aladro Vico, E. “Walter Benjamin-Simone Weil: Una teoría de la atención” CIC número 4.53-61 Servicio de Publicaciones UCM. 1999. [Internet]. <https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO REP/5387/1/Walter%20Benjamin.pdf> (Consultado: 13-10-25)
6. Simone Weil y su corazón capaz de latir por la humanidad [Internet]. <https://filosofiaenlared.com/2022/03/simone-weil/> (Consultado: 10-10-25)
7. Han, B.-C. La desaparición de los rituales: Una topología del presente. Herder. Barcelona. 2020.
8. Murdoch, I. “La salvación por las palabras” Capítulo: “Existencialistas y Místicos” Editorial Siruela, España, 2018.

## Agradecimiento

Colaboración de integrantes de “Primum Audire”: Gutiérrez, Candelaria, Di Nella, María de Luján, Vildoza, Viviana, Roldán, Anna Paula.