

Vivir dándose cuenta

La libertad, a la conquista de la atención

Montse Doval Avendaño

Desde 2014, la atención se ha convertido en un asunto central en la educación, la comunicación interpersonal y pública, la política o la economía: de no percibir el problema, hemos pasado a estar sobrepasados por la culpa y la impotencia. Quizá sea el momento de aplicarse a rescatar la libertad personal, con confianza en los resortes que todos tenemos como seres humanos libres.

En el mundo anglosajón hay una tendencia social en las élites al retorno a modos de vida más serenos. Si tuviéramos dos columnas de palabras clave, por un lado estarían la calma, la quietud, el sosiego, el estoicismo, la ataraxia, la meditación, el *mindfulness* o atención plena; y por otro, estarían la distracción, la agitación, la superficialidad, la improvisación, que se rechazan. Si buscamos en Amazon, por nombrar la mayor librería del mundo, nos saldrán decenas de títulos con esos conceptos.

El valor de la atención

La atención ya era un asunto económico cuando los medios de comunicación empezaron a venderla a la publicidad. La atención de la audiencia no solo se vende a los anunciantes, también se provoca o se desvía. Un efecto bien estudiado de los medios es el llamado *agenda-setting*: los medios son bastantes eficaces en provocar interés por determinados temas y silenciar otros, de lo cual podemos

deducir que la atención es también un asunto social, cultural y político. A eso, se ha añadido Internet.

La dimensión y el grado de esta nueva economía de la atención es un salto cualitativo, ya que lo que se vende no es solo la atención sino el comportamiento, lo que Soshana Zuboff llama “sobrante conductual” (*behavioral surplus*): se venden los datos del comportamiento de los usuarios para predecir qué harán. Y surge un mercado de futuros del comportamiento.

La atención es también un asunto de comunicación interpersonal. No es este el lugar para repasar todas las intersecciones entre atención y comunicación, pero un apunte del filósofo Alfred Schutz es un buen punto de partida: la comunicación es la corriente de conciencia del otro, vivida de manera tan simultánea como la mía propia, lo cual requiere un alto grado de atención que va más allá del mirar o la percepción física. No hay nada más interactivo y *multimedia* que una

conversación cara a cara, pero el proceso requiere de una atención vivida.

Un monje, en Davos

En 2015 en su libro *The Happiness Industry*, William Davis nos cuenta que en el Foro de Davos de 2014, codeándose con los billonarios y las élites financieras y políticas, por primera vez había un monje budista para ayudar a los asistentes al foro a relajarse y tomar el control de sus vidas: “*You are not the slave of your thoughts*” (“No eres esclavo de tus pensamientos”, o de tus ocurrencias, podríamos decir). El monje proseguía: un modo de conseguirlo es contemplar tus pensamientos (u ocurrencias) como un pastor sobre un collado contempla a sus ovejas. El monje era también de élite: un francés llamado Matthieu Ricard, considerado el hombre más feliz del planeta e hijo del conocido ensayista Jean-François Revel.

Davos es un indicador de tendencias de futuro y en ese foro se detectaba ya que la atención estaba

siendo atacada por la tecnología y, con ese ataque, se socavaba la libertad. De manera adecuada se enmarca el dominio de la atención como un asunto de libertad.

La tendencia humana a la distracción

En esta línea va el último libro de Nir Eyal, *Indistractable*, publicado en octubre pasado. La palabra del título no existe en inglés y vendría a ser “indistraible”.

Eyal es un diseñador de comportamiento que se dio a conocer en 2014 por su libro *Hooked*, en el que explicaba las técnicas para formar hábitos en los usuarios de manera que se convirtieran en clientes de un producto, un servicio, una *app*, etc. Eyal reconoce que saber cómo funcionan los mecanismos psíquicos de la motivación y el comportamiento no te hace inmune al poder de esos mecanismos. Cita el caso de su colega Zoë Chance, experta de la Universidad de Yale en hábitos de consumo, y que en un impactante testimonio se confesaba adicta a una aplicación de ejercicio físico.

Eyal escribió el libro *Indistractable* como una solución a sus propios problemas de distracción en el trabajo, y especialmente con su familia y amigos. El punto de partida es que no estamos ante un problema exclusivamente tecnológico. Aunque elimines todos los aparatos, hay en nuestra alma lo que Simone Weil llamaba una violenta repugnancia por la auténtica atención, y Eyal localiza el problema en el mismo sitio: la voluntad unida a la motivación, la adquisición de hábitos. Nunca habla de virtudes, pero en realidad se trata de eso. Busca quién quieres ser y ponlo en práctica cada día; si es posible, cada instante. No hay manera de evitar que existan las distracciones, pero sí somos responsables de lo que hacemos con ellas.

Eyal identifica cuatro factores psicológicos que hacen que no estemos satisfechos de manera estable: el aburrimiento, el sesgo de negatividad, darle demasiadas vueltas a las cosas y la adaptación hedonista. En defensa de esa insatisfacción vital hay que decir

La búsqueda de la distracción es una huida de un dolor, más que la búsqueda de un bien

que es la que asegura nuestra supervivencia y nuestra mejora, pero también es la que hace que queramos evadirnos y buscar la distracción.

“El que soy saluda tristemente al que podría ser”

¿Por qué esa repugnancia humana a mantener la atención en la actividad intelectual? Según Eyal, la búsqueda de la distracción es una huida de un dolor, más que la búsqueda de un bien. Huimos de alguna realidad que nos incomoda. Lo perverso es que esa huida nos hace perder el tiempo, lo que activa el sentimiento de culpa por no haber hecho nuestro deber y aumenta el dolor del que huíamos.

Cuando una distracción es eficaz para alejarnos del dolor, es más fácil que se convierta en una adicción. Eso refuerza buscar las distracciones que nos mitiguen el dolor y el círculo vicioso se enquistaba. Zoë Chance cuenta que, en su caso, lo que le provocaba un dolor en el que no quería pensar eran sus problemas matrimoniales y una tensión muy alta por el inicio de su vida profesional, pero no sabía que eso estaba actuando en el fondo de su adicción.

Cada cual debe ver qué dolor es el que actúa como causa de su falta de atención. Eyal compara ese dolor con la mano que con el taco de billar percute en la bola blanca, que luego golpea a las otras bolas. Si nos fijamos en la *app*, el móvil, la televisión o lo que sea que nos distrae, estamos culpando a la bola blanca. Hay que ir más a fondo o más arriba.

Ir más a fondo es lo que ha hecho el psicoanálisis, explica un psiquiatra tan conocido como Viktor Frankl: buscar en pulsiones elementales como el sexo o el ansia de poder ese dolor que provoca la neurosis. Pero en *Psicoanálisis y existencialismo*, Frankl dice que a eso hemos de añadir la dimensión vertical, la espiritual –ir más arriba–, y basa su logoterapia en uno de los dolores fundamentales de cada ser humano: la pulsión interna cuya represión nos hace infelices es el ansia de sentido y lo que él llama la consumación de una vida. Eso es un dolor en muchas vidas: la necesidad de reprimir la búsqueda de sentido de la vida o no aplicarse a la consumación de ese sentido ya conocido. El psiquiatra vienés afirma que la psicoterapia debe tener en cuenta el “combate espiritual”.

Las palabras del poeta alemán Hebbel, “el que soy saluda tristemente al que podría ser”, resumen la insatisfacción ante la pérdida de tiempo que supone la falta de consumación. Por el contrario, afirma Frankl, quien se ha convencido de que es insustituible en lo que hace y dedica a ello su tiempo



–al margen de que sea valorado o no socialmente–, llena de sentido su vida y la puede considerar consumada. Volvemos, por tanto, a lo que Eyal nos recomienda: busca quién quieres ser y dedica a eso tu vida, tu tiempo. Lo demás, será entretenido, pero te dejará vacío.

La voluntad ilimitada

Según Eyal, hay una teoría psicológica que está haciendo mucho daño a la libertad humana: la del *ego depletion*; el *ego* exhausto, podríamos decir. Según esa teoría –en realidad es casi sabiduría popular–, si estás muy cansado, tu voluntad no tiene fuerza para obligarte a ti mismo a hacer lo que debes. Pero se ha demostrado que eso no es verdad, que la voluntad no es un recurso finito y que actúa igual que una emoción: no te quedas sin alegría, irritación, tristeza o tranquilidad. De hecho, lo pernicioso de la teoría es que es una profecía autocumplida: según estudios llevados a cabo con individuos adictos a las drogas, el tabaco o el alcohol, aquellos que pensaban que la voluntad era un recurso finito tenían más probabilidades de recaer. Por tanto, es muy importante cómo nos veamos a nosotros mismos. Si nos vemos débiles, lo seremos.

Eso no significa que seamos una especie de superhombres de Nietzsche, sino que no dejamos de ser libres aunque estemos cansados. Eyal recomienda hablarnos a nosotros mismos como se habla con un amigo y practicar la autocompasión. Descansar es necesario, pero no podemos decir que

Todos contamos con recursos internos para hacer frente a las distracciones

hay una cantidad limitada de voluntad en el ser humano. Se trata de no engañarse a sí mismo diciéndose que uno no puede decidir: puede, y es tan legítimo dedicar tiempo al descanso como al trabajo. Es más, es necesario distraerse, pero decidiendo hacerlo.

La misma pauta, según Eyal, se debe seguir en la educación de los niños. Hay que dejarles claro que poco a poco han de tener autonomía como para hacerse su propio horario y ser responsables de su tiempo; se les debe reforzar su autoestima sin desesperarse si se distraen.

Un ambiente permisivo con las distracciones

Eyal dedica un capítulo entero a contar cómo el mundo empresarial americano está plagado de distracciones. Si viviera en España, probablemente le dedicaría un libro. Muchas de esas distracciones son las notificaciones que dominan, como una plaga, las pantallas de ordenadores y móviles. La mensajería, los correos electrónicos, la propia idea de que el móvil nos obliga a estar siempre presentes, es un asedio continuo a la capacidad de concentración. De hecho, para Eyal nos han

hackeado la mente, es decir, han tenido acceso no autorizado a un sistema o unos datos; en este caso, la atención de los usuarios. Dedicar también un apartado a las reuniones de trabajo como enormes pérdidas de tiempo. Como se ve, la distracción no es solo tecnológica, sino que está arraigada en el comportamiento humano.

“Lo que eres me distrae de lo que dices”, escribía el poeta del amor, Pedro Salinas. Bendita distracción, pero desgraciadamente es poco frecuente en las relaciones humanas. Eyal cree que podemos cambiar este ambiente social permisivo ante la interrupción constante y recurre al ejemplo del hábito de fumar. Efectivamente, de ser un signo de prestigio social ha pasado a considerarse algo inaceptable. Es posible conseguir el mismo efecto en nuestros círculos sociales, sin reñir a nuestros amigos. Basta con preguntar: “Veo que estás con el móvil, ¿va todo bien?”. Normalmente esa persona dejará el móvil de lado si efectivamente no es urgente.

Todo cambio comienza en pequeños grupos: es una constante de la historia de la civilización. Y esos cambios se hacen en lo cotidiano. Lo que podemos aprender de Eyal es el pragmatismo de concretar en cada día lo que nos gustaría que fuera nuestra vida.

Montse Doval Avendaño es periodista y profesora en la Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación de la Universidad de Vigo.

“Indistraíbles”: Cómo fortalecer la atención en la práctica

Estos son algunos consejos extraídos del libro Indistraíbles, de Nir Eyal.

Cuando nos tiente la distracción, no debemos atacarla de frente: eso puede hacer que fijemos la atención en ella y empecemos a obsesionarnos aún más con lo que nos apetece hacer. Más bien, hay que identificar qué emoción desató el deseo y observarla –según la recomendación del monje budista– como quien mira a sus

ovejas (o sus cabras): con curiosidad y a distancia, sin enfado. Después hemos de anotar esa emoción (enfado, celos, aburrimiento, soledad, etc.) y la distracción que nos tiente. Así, uno puede acabar sabiendo que cuando me siento solo, tiendo a ir a la nevera a buscar comida.

Los valores deben organizar mi tiempo. La planificación del día tiene que ir precedida de una reflexión sobre qué es más o menos importante para cumplir mis valores, o acabaré en el desequilibrio. Por ejemplo, no

tiene sentido pensar que aprovechar el tiempo significa trabajar sin límite o volcar toda la atención en los hijos. A algunas personas les ocurre, por el contrario, que otro (el jefe, la familia, un cliente, el primero que aparece o el móvil) decide en qué emplean sus días.

Para organizar el día, Eyal no recomienda las listas de tareas o los horarios cerrados, sino el *timeboxing*: cajas de tiempo dedicado a actividades amplias (trabajo, descanso, familia, deporte, etc.) que reflejan mis valores. ¿Cuánto tiempo a la semana sería congruente con mis valores dedicar al trabajo? Y así con el resto de los ámbitos. Es una forma más franca de contemplar el tiempo, aunque probablemente no sirva para todos los temperamentos.

En esas cajas de tiempo, lo esencial es evitar la multitarea. No nos engañemos con esto: el coste de cambiar de tarea o de hacer dos cosas a la vez (no, las mujeres tampoco podemos) es perder mucho más tiempo y cometer más errores.

También hay que estar especialmente alerta en los momentos de transición de una actividad a otra, porque en esos instantes es más fácil distraerse pensando que unos minutos dedicados a ver las redes sociales están justificados.

Ahora bien, debemos revisar periódicamente los bloques temporales que nos hemos fijado, porque necesitarán reajustes.

Tiempo para los otros

Un apunte especialmente interesante es que hay que sacar tiempo para las personas a las que queremos: no pueden simplemente quedarse con las sobras. Eyal dice que ahí se deben incluir las actividades del cuidado del hogar que, al final, es cuidado de las personas con las que vivimos. Este tipo de actividades deberían programarse semanalmente.

Como Eyal es marido y padre, hace una observación pertinente sobre la ceguera hacia las labores domésticas. Gran parte de los hombres no han entrenado su atención en fijarse en la cantidad de tareas que hay que realizar en un hogar. No deben esperar a que nadie se lo pida; deberían fijarse y hacerse cargo.

En ese tiempo para los demás también hay que

incluir a los amigos. Según Eyal, privarse de amigos íntimos es garantía de desequilibrio vital. La cuestión no está en el número de amigos, sino en la calidad de esas relaciones, que depende de tres factores: alguien con quien hablar, alguien de quien fiarse, alguien con quien disfrutar.

Hay que informar a la gente involucrada en nuestra planificación: compañeros de trabajo, jefes, familia, amigos. Si no lo hacemos, quizá nuestro compañero de trabajo piense que puede interrumpirme porque estoy distraído, cuando en realidad, aunque estoy mirando al infinito, es el momento en que intento concentrarme para reflexionar.

Domar el móvil

Según Adam Marchick, CEO de la compañía de *marketing* Kahuna, el 85% de los usuarios no personalizan las notificaciones de sus móviles: dejan que las *apps* decidan por ellos cuándo interrumpirles. Eso es dejar el control en manos de quien adora interrumpirnos. En el iPhone es bastante fácil activar la regla general "No molestar" en determinadas situaciones para evitar las notificaciones. No obstante, es conveniente repasar qué aplicaciones tenemos autorizadas para notificarnos y decidir cuáles son realmente urgentes.

El sonido es lo más disruptivo. En la inmensa mayoría de las situaciones, tener el móvil silenciado es una magnífica idea, por nosotros y por los demás.

Otro bloque del libro está dedicado a las reuniones en el trabajo. Para Eyal, en la mayoría de los casos son una pérdida de tiempo. Las reuniones no son el lugar para hacer tormenta de ideas, según Eyal. Eso se debe reservar para, como máximo, dos personas. Él exige dos requisitos para ir a una reunión: una agenda muy concreta sobre lo que se va a discutir y una propuesta de solución no más amplia que una carilla.

En las reuniones no admite pantallas: papel, bolígrafo y, si acaso, *post-it*. Las pantallas en las reuniones son escapismo psicológico, advierte: una ventana para salir de la reunión y estar en otra parte. **M.D.A.**

Hay que sacar tiempo para los familiares y los amigos: no pueden quedarse solo con las sobras

