

¿Ser o no ser... digital? // La muerte de la atención en el siglo de las pantallas

mer y dormir como cualquier otra persona. La clave es ser eficiente. No camino 30 kilómetros todos los días. Hay algunos días en los que camino mucho y otros no para poder descansar», nos cuenta por privado en Twitter. Ni su carrera profesional, ni su familia ni amigos se han visto resentidos por ello, añade. Sin embargo, cada vez hay más personas que renuncian al mundo por Matrix...

Ahí tenemos al yonqui de los videojuegos Billy Brown, que realizó la dudosa hazaña de pasarse más de dos mil días sin salir de casa, o los más de medio millón de ermitaños japoneses modernos, los 'hikikomoris', en contacto con el exterior solo a través del ordenador. Porque el fenómeno va más allá de los videojuegos: es el propio entorno digital el que causa adicción. Por eso los gurús de Silicon Valley llevan a sus hijos a escuelas sin pantallas o por todo el mundo proliferan centros de desintoxicación de smartphones (en Madrid hay varios). Nada de esto es inocente. James Williams, que trabajó durante una década como estratega en Google, lo explica en 'Clics contra la humanidad' (ed. Gatopardo): «Se invierten miles de millones de dólares en encontrar la manera de conseguir que poséis vuestra mirada en una cosa y no en otra; que compréis una cosa y no otra; que os preocupéis de una cosa y no de otra». En otras palabras: la industria tecnológica, en el fondo, se ha diseñado para capturar nuestra atención, porque internet no es otra cosa que un gran tablón de anuncios.

### Un ritmo frenético

Así, las pantallas nos imponen un ritmo frenético y confuso. La filósofa Remedios Zafra, que acaba de publicar su nuevo ensayo, 'Frágiles' (ed. Anagrama), ha reflexionado mucho sobre los vínculos entre las nuevas formas laborales creativas, la tecnología, la precariedad y el desgaste como 'way of life'. Ella sostiene que, actualmente, algo «nos dificulta enfocar» y miramos las cosas «como si marchásemos en un tren de alta velocidad, siempre acelerados, como si el conejo de Carroll nos recordara que no hay tiempo». O sea, embotados. Ciegos ante tal avalancha de imágenes, de lucecitas. La ensayista piensa que «la saturación en un contexto dominado por la prisa solo es vivible si se pasa superficialmente por ella, hay mucho y vamos rápido, la inercia pone en crisis la concentración».

Y con la pandemia, peor: han muerto los ratos muertos. O sea, del teletrabajo a la televisión... y a dormir. De media, pasamos una hora más conectados a internet por pura diversión que antes del coronavirus (ahora son 3,5 diarias, más allá

de las laborables), y casi uno de cada tres jóvenes muestra patrones compulsivos en su consumo tecnológico. Por no hablar de la ludopatía 'online', que afecta al 8 por ciento de los menores de 24 años. Son datos del 'Oeda-Covid 2020', un reciente estudio del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, que refleja una tendencia preocupante: durante el confinamiento bebimos menos, fumamos menos, nos drogamos menos, pero encontramos otras adicciones. «Llama la atención como en las ficciones nos han mostrado el temor humano a que los robots se parezcan cada vez más a las personas, y que no advirtamos con preocupación cómo las personas se están pareciendo cada vez más a robots», dice Zafra.

Ramiro Calle es un reconocido maestro yogui español, y en sus clases en el madrileño centro Shadak aconseja las bondades de la lentitud y el trabajo interior. Hasta los Institutos de Empresa emplean cursos de meditación, vaya. Pero, ¿qué tiene de malo andar entretenido siempre? «El exceso de externalización (y estar conectado a cualquier aparato nos externaliza) nos aliena y nos aleja de nuestro hogar interior. Saber parar. Hasta un caballo de carreras se destripa si no para. Estamos siempre en lo otro (la otredad)

digital. Es más, ahora abundan las 'apps' que informan de cuánto tiempo se usan las redes sociales e incluso pueden bloquearlas. La amenaza de caer en la dependencia tecnológica es real. Y, si no, que se lo digan a Mar Cabra, periodista con un premio Pulitzer por su investigación en los 'papeles de Panamá', y que sufrió un 'burnout', o sea, un colapso, como consecuencia del 'tecnostres' por el 'teletrabajo sin límites, el uso intensivo de la tecnología y el descuido personal'... Se marchó a Almería a desconectar y allí, como contó en 'El País', averiguó que seguía teniendo dependencia del correo electrónico, de WhatsApp, de las redes. Cual 'adicta', tuvo que establecer un sistema personal para autocontrolarse.

### Contra la democracia

Y de lo personal a lo social. A lo político, que también sufre los embates del 'progreso' tecnológico. «En el fondo, Twitter y Facebook son una mala idea para la democracia, para la deliberación pública. Necesitan una regulación», asevera Elena Herrero-Beaumont, directora y cofundadora de Ethosfera, que alerta de que este ecosistema tecnológico ha alterado de arriba a abajo el periodismo, la opinión pública y la esfera política. Nos comunicamos con mensajes cada vez más cortos que,

### La adicción ha crecido con la pandemia

## DURANTE EL CONFINAMIENTO FUMAMOS MENOS, BEBIMOS MENOS, NOS DROGAMOS MENOS, PERO NOS ENGANCHAMOS MÁS A LA TECNOLOGÍA

y no en nuestro remanso de paz interior (la mismidad). El silencio interior es terapéutico, drena y limpia, pero estamos tan poco acostumbrados a ello que al principio provoca tedio, porque el descontrolado ego y la mente-simio solo quieren hacer y hacer. Igual que hay un ayuno para el cuerpo, deberíamos imponernos con periodicidad un ayuno de aparatos electrónicos», explica el orientalista. En su opinión, la meditación es ya una necesidad específica para nuestra época. «Para esta época, ya lo declaró un maestro: 'meditación o suicidio'. Suicidio entendido en el plano psíquico».

Recientemente, hemos conocido el desencanto de la alcaldesa de Barcelona, Ada Colau, que abandonó Twitter porque «no ayuda a hacer buena política». Y añadió: «Seguiré en otras redes menos polarizadas y menos aceleradas». La mandataria no es el único caso de hartazgo respecto a la vertiginosa red social del pajarito, definida en su día por Andrés Calamaro como «coro de subnormales generadores de concepto Light». Más allá de esta red concreta, hay un temor genérico a abandonarse al aceleracionismo automático

a la larga, condicionan nuestra forma de pensar, de debatir, casi empujándonos a los garrotazos. «Estamos en una democracia digital donde se agudizan ciertos rasgos de la democracia de audiencias; los políticos desplazaron la deliberación del parlamento a la televisión hace muchos años. Ahora ese enfrentamiento se traslada a las redes. Las plataformas, los medios y el regulador tienen que llegar a un entendimiento sobre qué proceso de comunicación pública queremos tener. Ahí hay una responsabilidad también por parte de los ciudadanos. Quizás si empezamos a descalificar a los políticos que entran en esa dinámica o a ignorar esos comentarios excesivos... A lo mejor así conseguimos que tengan una aproximación más deliberativa a la política», argumenta.

Por supuesto, este movimiento antirredes y perspectivas aledañas también se nota en la industria editorial. Hace poco se publicó, por ejemplo, 'Valle inquietante' (ed. Libros del Asteroide), que versa sobre la cultura Silicon Valley descrita por una extrabajadora y buena conocedora de lo que se cuece en los GAFA (Google, Apple, Facebook, Ama-

