

«Deja de hacer lo que estés haciendo y ponte a leer este libro.»

RUTGER BREGMAN

EL VALOR DE LA ATENCIÓN

POR QUÉ NOS LA ROBARON Y CÓMO RECUPERARLA

JOHANN HARI

PENÍNSULA

El valor de la atención

Por qué nos la robaron y cómo recuperarla

Johann Hari

Traducción de Juanjo Estrella

Título original: *Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention*

© Johann Hari, 2022

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: enero de 2023

© de la traducción del inglés, Juan José Estrella González, 2023

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2023
Ediciones Península,
Diagonal 662-664
08034 Barcelona
edicionespensula@planeta.es
www.edicionespensula.com

REALIZACIÓN PLANETA - fotocomposición
Depósito legal: B. 23.144-2022
ISBN: 978-84-1100-129-8



Índice

Introducción: «Walking in Memphis»	13
CAPÍTULO 1	
Causa 1: el aumento de la velocidad, la alternancia y el filtrado	33
CAPÍTULO 2	
Causa 2: la mutilación de nuestros estados de flujo	69
CAPÍTULO 3	
Causa 3: el aumento del cansancio físico y mental	91
CAPÍTULO 4	
Causa 4: el desplome de la lectura sostenida	113
CAPÍTULO 5	
Causa 5: la alteración de las divagaciones mentales	129
CAPÍTULO 6	
Causa 6: el surgimiento de una tecnología que puede seguirnos y manipularnos (primera parte)	147
CAPÍTULO 7	
Causa 6: el surgimiento de una tecnología que puede seguirnos y manipularnos (segunda parte)	173

CAPÍTULO 8	
Causa 7: el surgimiento del optimismo cruel	199
CAPÍTULO 9	
Los primeros atisbos de la solución profunda	217
CAPÍTULO 10	
Causa 8: el estrés se dispara y se desencadena la alerta	237
CAPÍTULO 11	
Los lugares que han encontrado la manera de revertir el aumento de la velocidad y el agotamiento	257
CAPÍTULO 12	
Causas 9 y 10: nuestras dietas empeoran y aumenta la contaminación	273
CAPÍTULO 13	
Causa 11: el aumento de TDAH y cómo respondemos a él	297
CAPÍTULO 14	
Causa 12: el confinamiento físico y psicológico de nuestros hijos	331
Conclusión: La Rebelión de la Atención	365
Agradecimientos	393
Notas	397
Índice analítico	435

CAPÍTULO I

Causa 1: el aumento de la velocidad, la alternancia y el filtrado

«No entiendo qué es lo que me pide —no paraba de repetir el dependiente del Target de Boston—. Estos son los teléfonos más baratos que tenemos. El internet que incorporan es superlento. Eso es lo que quiere, ¿no?» «No —respondía yo—. Yo quiero un teléfono sin ningún acceso a internet.» El hombre consultaba el reverso de la caja con cara de desconcierto. «Este sería muy, muy lento. Quizá pudiera consultar el correo electrónico, pero no podría...» El correo electrónico también es internet, le dije yo. Voy a estar fuera tres meses expresamente para mantenerme desconectado por completo.

Mi amigo Intiaz ya me había regalado su ordenador portátil viejo, roto, que desde hacía años no podía conectarse a la red. Parecía sacado del primer *Star Trek*, el vestigio de una visión no materializada del futuro. Yo había decidido que lo usaría para escribir al fin la novela que llevaba años proyectando. Ahora lo que necesitaba era un teléfono al que pudieran llamarme en caso de emergencia las seis personas a las que pensaba facilitar el número. Lo necesitaba sin opciones de conexión a internet de ningún tipo, para que si despertaba a las tres de la madrugada y mi fuerza de voluntad flaqueaba e intentaba conectarme, no lo consiguiera por más que lo intentara.

Cuando le explicaba mis planes a la gente, obtenía una de estas tres reacciones. La primera era exactamente como la de ese dependiente de Target: no parecían captar del todo lo que les estaba diciendo. Creían que mi intención era reducir el uso de internet. La idea de desconectarme por completo les parecía tan rara que debía explicársela una y otra vez. «¿O sea, que quiere un teléfono que no pueda conectarse en absoluto? —me preguntó—. ¿Y eso por qué?»

La segunda reacción, que fue la que ese dependiente exhibió acto seguido, era una especie de pánico moderado al ponerse en mi lugar. «¿Y qué hará en caso de emergencia? —quiso saber—. No parece buena idea.» Yo le pregunté qué emergencia haría que tuviera que conectarme a internet. ¿Qué me va a ocurrir? Yo no soy el presidente de Estados Unidos. No tengo que dar ninguna orden si Rusia invade Ucrania. «Cualquier cosa —replicó él—. Podría ocurrir cualquier cosa.» Yo seguía explicando a la gente de mi edad (por entonces yo tenía treinta y nueve años) que nos habíamos pasado media vida sin móviles, por lo que no tendría que resultar tan difícil regresar a la vida que habíamos llevado durante tanto tiempo. Pero nadie parecía muy convencido.

Y la tercera reacción era la envidia. La gente comenzaba a fantasear sobre lo que haría con todo el tiempo que pasaba al teléfono si, de pronto, les quedara libre. Empezaban hablando de la cantidad de horas al día que, según la aplicación Screen Time de Apple, se pasaban al teléfono. En el caso del estadounidense medio, son concretamente tres horas y quince minutos.¹ Tocamos nuestros teléfonos 2.617 veces cada veinticuatro horas.² En ocasiones hablaban con nostalgia de algo que antes les gustaba mucho y que habían abandonado (tocar el piano, por ejemplo), y permanecían un rato con la mirada perdida.

En Target no había nada para mí. Lo irónico del caso es que tuve que conectarme para encargar el que parecía el último teléfono móvil de Estados Unidos sin conexión a internet. Se llama Jitterbug. Está pensado para personas muy mayores, y cumple la función, además, de dispositivo para urgencias médicas. Cuando me llegó abrí la caja y sonreí al ver aquellas teclas tan grandes, y me dije a mí mismo que con él salía ganando: si me caigo, automáticamente me conectará con el hospital más cercano.

Dispuse sobre la cama del hotel todo lo que iba a llevarme. Había repasado todas las cosas que suelo hacer con el iPhone y había adquirido objetos con que reemplazarlas. Así pues, por primera vez desde que era adolescente, me compré un reloj de pulsera. Y un despertador. Encontré mi viejo iPod y lo cargué con audiolibros y pódcast, y pasé el dedo por la pantalla, pensando en lo futurista que ese artilugio me pareció cuando lo compré, hacía ya doce años; ahora se veía como algo que Noé habría podido subir a su arca. Contaba también con el portátil roto de Imtiaz (convertido ahora, en la práctica, en un procesador de textos al estilo de los de la década de 1990), y a su lado se amontonaban varias novelas clásicas que llevaba años queriendo leer, encabezadas por *Guerra y paz*.

Pedí un Uber para llevarle mi iPhone y mi MacBook a una amiga que vivía en Boston. Vacilé un poco antes de dejarlos sobre la mesa de su casa. Deprisa, pulsé una tecla del teléfono para pedir un coche que me llevara a la terminal de ferris, y entonces sí lo apagué y me alejé de él deprisa, como si pudiera venir corriendo tras de mí. Sentí un atisbo de pánico. No estoy preparado para esto, pensé. Entonces, desde algún rincón de mi mente me asaltó el re-

cuerdo de una cosa que decía el autor español José Ortega y Gasset: «No podemos posponer la vida hasta que estemos listos... la vida se nos dispara a bocajarro».³ Si no lo haces ahora, me dije a mí mismo, no lo harás nunca, y te encontrarás en tu lecho de muerte revisando cuántos «me gusta» tienes en Instagram. Me subí al coche y me negué a mirar atrás.

Las ciencias sociales me habían enseñado hacía años que cuando se trata de vencer cualquier hábito destructivo, una de las herramientas más eficaces de que disponemos se llama «compromiso previo». Ya aparece en una de las historias humanas más antiguas que han sobrevivido, la *Odisea* de Homero. Este cuenta que había una porción de mar en la que los marineros siempre perecían, por una razón muy curiosa: en ese mar vivían dos sirenas —una mezcla única y muy atractiva de mujer y pez— que les cantaban a los marineros para que se fueran con ellas al mar. Cuando ellos descendían, dispuestos a pasarlo la mar de bien, se ahogaban. Pero un día, al héroe del relato, Ulises, se le ocurrió la manera de vencer a aquellos seres tentadores. Antes de que el barco se acercara a la porción de mar habitada por las sirenas, pidió a los tripulantes de su nave que lo ataran con fuerza al mástil, de pies y manos. Le era imposible moverse. Cuando oyó a las sirenas, por más que deseó con todas sus fuerzas sumergirse en el mar, no pudo.

Yo ya había recurrido a esa técnica con anterioridad, cuando intentaba perder peso. Antes compraba muchos alimentos ricos en hidratos de carbono y me decía a mí mismo que sería lo bastante fuerte como para comerlos despacio, con moderación, pero después los devoraba a las dos de la madrugada. Así que dejé de adquirirlos. En plena noche no iba a bajar a una tienda a comprarme unas Pringles. El «tú» que existe en el presente, en el ahora mismo,

quiere perseguir tus metas más profundas y quiere ser una persona mejor. Pero sabes que eres falible y que es probable que caigas en la tentación. De modo que comprometes a la versión futura de ti mismo. Reduces tus opciones. Te atas a ti mismo al mástil.

Se han llevado a cabo unos pocos experimentos científicos para ver si se trata de algo que funciona realmente, al menos a corto plazo. En 2013, por ejemplo, una profesora de psicología llamada Molly Crockett, a la que entrevisté en Yale, metió a un conjunto de hombres en un laboratorio y los dividió en dos grupos. Todos iban a tener que enfrentarse a un reto. Les dijeron que, si querían, podían ver de inmediato una imagen ligeramente sexi, pero que si eran capaces de esperar un rato sin hacer nada, podrían ver una imagen muy pero que muy sexi. A los miembros del primer grupo les pidieron que recurrieran a su fuerza de voluntad para disciplinarse a sí mismos en ese momento. Pero a los del segundo grupo les dieron la ocasión de «comprometerse previamente», antes de entrar en el laboratorio, y decidir en voz alta que pararían y esperarían para poder ver la imagen más sexi. Los científicos querían saber si los hombres que se comprometían previamente se resistirían más a menudo y durante más tiempo que los que no. Y resultó que el compromiso previo proporcionaba un éxito sorprendente: decidir de manera clara hacer algo, y prometer mantenerse fiel a esa decisión, hacía que a los hombres se les diera significativamente mejor resistir.⁴ En los años que han transcurrido desde que se llevó a cabo, los científicos han demostrado ese mismo efecto en una amplia variedad de experimentos.⁵

Mi viaje a Provincetown era una forma extrema de compromiso previo y, como la victoria de Ulises, también se iniciaba en un barco. Cuando el ferri zarpó del puerto de

Boston, me volví hacia la ciudad, donde la luz de mayo se reflejaba en las aguas. Estaba de pie en la popa de la embarcación, junto a una enseña de barras y estrellas mojada y ondeante, y contemplaba el mar que salpicaba a nuestras espaldas. Al cabo de unos cuarenta minutos, Provincetown apareció lentamente en el horizonte y vi surgir la columna afilada del Monumento a los Peregrinos.

Provincetown es una franja de arena alargada y frondosa en la que Estados Unidos se une al Atlántico. Es la última parada de las Américas, el fin del camino. Según explicaba el escritor Henry David Thoreau, puedes plantarte ahí y sentir todo el país a tus espaldas. Yo experimentaba una sensación exaltada de ligereza, y cuando la playa apareció entre la espuma, empecé a reírme, aunque no sabía por qué. Estaba casi borracho de cansancio. Tenía treinta y nueve años y llevaba trabajando sin parar desde los veintinueve. Casi no me había tomado vacaciones. Me alimentaba de información a cada hora para convertirme en un escritor más productivo, y había empezado a pensar que mi manera de vivir era un poco como ese proceso en el que, en una granja industrial, alimentan exageradamente a un ganso para que su hígado se convierta en *foi gras*. Los cinco años anteriores había recorrido más de 100.000 kilómetros investigando, escribiendo y hablando sobre dos libros. Cada día, todos los días, procuraba asimilar más información, entrevistar a más personas, aprender más, hablar más, y ahora ya pasaba de un tema a otro sin pensar, como un disco que se ha rayado de tanto usarlo, y me costaba retener las cosas. Llevaba tanto tiempo cansado que lo único que sabía ya era cómo vencer el cansancio.

Cuando la gente empezaba a desembarcar, oí el timbre que anunciaba la entrada de un mensaje de texto en algún lugar del ferri e, instintivamente, me llevé la mano al bol-

sillo. Entré en pánico: ¿dónde está mi teléfono? Y entonces me acordé y me eché a reír aún más.

Me descubrí a mí mismo pensando, en ese momento, en la primera vez que había visto un teléfono móvil. Yo tendría unos catorce o quince años, así que debía de ser en 1993 o 1994, y me encontraba en la planta superior de un autobús 340 en Londres, cuando regresaba a casa de la escuela. Un señor trajeado le hablaba en voz muy alta a un objeto que, en mi recuerdo, era del tamaño de un ternero. Todos los que íbamos en el piso superior nos volvimos a mirarlo. A él parecía gustarle que lo observáramos, y gritaba aún más. La cosa siguió así un buen rato, hasta que otro pasajero le dijo: «Tío...». «¿Qué?» «Eres un capullo.» Y la gente del autobús se saltó la primera regla del transporte público en Londres. Todos nos miramos y sonreímos. Aquellos pequeños actos de rebelión se producían por toda la ciudad, según recuerdo, cuando empezaron a aparecer los teléfonos móviles. Los veíamos como una invasión absurda.

Mi primer correo electrónico lo envié unos cinco años después, cuando fui a la universidad. Tenía diecinueve años. Escribí unas pocas frases y pulsé «enviar», y pensé que sentiría algo. Pero no noté ninguna emoción. No sabía por qué se armaba tanto revuelo con toda aquella novedad de los emails. Si en ese momento alguien me hubiera dicho que, veinte años después, una combinación de aquellas dos tecnologías (que en un principio parecían más bien antipáticas o aburridas) llegaría a dominar mi vida hasta el punto de tener que subirme a un barco y huir, habría pensado que ese alguien no estaba bien de la cabeza.

Me bajé del ferri cargando con mi bolsa, y saqué el mapa que había encontrado en internet y que llevaba impreso. Llevaba años sin orientarme por ningún sitio sin la ayuda de Google Maps, pero por suerte Provincetown no

es más que una calle larga, por lo que, literalmente, solo hay dos indicaciones posibles, a la izquierda y a la derecha. Yo debía dirigirme a la derecha para llegar a la inmobiliaria en la que había alquilado mi minúscula casita de la playa. La Commercial Street recorre el centro de Provincetown, y yo iba pasando por delante de aquellas bonitas casas típicas de Nueva Inglaterra con tiendas en las que se venden langostas y juguetes eróticos (no en las mismas tiendas, claro está; ni siquiera en Provincetown un establecimiento de esas características sería autorizado). Recordé que había escogido ese lugar por una serie de razones. Hacía un año, me había desplazado hasta allí a pasar el día desde Boston para visitar a mi amigo Andrew, que se instala todos los veranos. Provincetown es una mezcla de pueblo pintoresco de Cape Cod, típico de la antigua Nueva Inglaterra, y una mazmorra del sexo. Durante mucho tiempo fue una localidad pesquera de clase trabajadora poblada por emigrantes portugueses y sus descendientes. Pero con el tiempo empezaron a frecuentarla artistas, y se convirtió en un enclave bohemio. Posteriormente pasó a ser un destino gay. Y hoy en día es un lugar en el que, en las viejas casas de pescadores, viven unos hombres que trabajan a tiempo completo vistiéndose de Úrsula, la mala de *La Sirenita*, y cantando canciones sobre el *cunnilingus* a los turistas que ocupan el pueblo en verano.

Escogí Provincetown porque lo encontraba encantador pero no complejo, porque me pareció (arrogante de mí) que en solo veinticuatro horas había captado su dinámica esencial. Estaba decidido a instalarme en un lugar que no me despertara un exceso de curiosidad periodística. De haber optado por Bali, por poner un ejemplo, sé que no habría tardado en intentar descubrir el funcionamiento de la sociedad balinesa, y habría empezado a entrevistar a gente, y

al poco tiempo ya habría vuelto a mi desafortunada búsqueda de información. Lo que yo quería era encontrar un hermoso purgatorio en el que poder someterme a una descompresión. Nada más.

Pat, la agente inmobiliaria, me llevó en coche hasta la casa de la playa. Estaba cerca del mar, a unos cuarenta minutos a pie del centro de Provincetown, prácticamente en la localidad vecina de Truro, de hecho. Se trataba de una sencilla casa de madera, dividida en cuatro apartamentos. El mío quedaba al fondo a la izquierda. Le pedí a Pat que retirara el módem, no fuera a sufrir un ataque de locura y comprara un dispositivo con conexión a internet, y que desconectara todas las suscripciones a la televisión por cable. Disponía de dos habitaciones. Más allá de la casa había un camino de gravilla que terminaba en el mar, el mar inmenso y abierto y cálido que me esperaba. Pat me deseó buena suerte, y me quedé solo.

Saqué mis libros y empecé a hojearlos. No conseguía meterme en el que había escogido. Lo dejé y me acerqué al mar. Todavía era pronto para la temporada de playa en Provincetown y solo había unas seis personas a la vista, en cualquier dirección, en una franja de arena que se extendía kilómetros y kilómetros. En ese momento me sobrevino una certeza repentina, una sensación que solo se tiene pocas veces en la vida: que había tomado la decisión correcta, absolutamente. Llevaba muchísimo tiempo fijando la mirada en cosas que eran muy rápidas y muy temporales, como un contenido de Twitter. Cuando fijas la mirada en lo rápido te sientes pensativo, ampliado, expuesto a verte barrido si no te mueves, si no gesticulas, si no gritas. En ese instante, en cambio, me encontraba contemplando algo muy antiguo y muy permanente. Pensaba: ese mar estaba ahí mucho antes que tú, y seguirá ahí mucho después de que tus insignifican-

tes preocupaciones se olviden. Twitter te hace sentir que el mundo entero está obsesionado contigo y tu pequeño ego: te ama, te odia, está hablando de ti en ese preciso momento. El mar te hace sentir que el mundo te recibe con una indiferencia blanda, húmeda, acogedora. Nunca discutirá contigo, por más que grites.

Me quedé ahí plantado durante mucho rato. Había algo asombroso en el hecho de estar tan quieto, de no estar pasando pantallas, sino estático. Intenté recordar cuándo había sido la última vez que me había sentido así. Empecé a caminar por la orilla en dirección a Provincetown con los pantalones remangados. El agua estaba tibia y los pies se me hundían un poco en la arena. Había unos pececillos que esquivaban mis piernas blancas, lechosas. Veía cangrejos que al verme se enterraban. Entonces, al cabo de unos quince minutos, vi una cosa tan rara que no podía dejar de mirarla, y cuanto más la miraba, más confuso me sentía. Había un hombre de pie sobre el agua, en medio del mar. No se encontraba en ningún barco, ni sobre ningún artilugio flotante que yo pudiera ver. Pero se encontraba bastante mar adentro, y se mantenía muy erguido y muy firme. Me preguntaba si, a causa de mi agotamiento, había empezado a tener alucinaciones. Lo saludé con la mano. Él me devolvió el saludo y se volvió y me dio la espalda. Permaneció allí largo rato, y yo también, observándolo. Y entonces empezó a caminar hacia mí, aparentemente sobre la superficie del agua.

Al ver mi cara de sorpresa me explicó que cuando sube la marea en Provincetown, cubre la playa, pero lo que no se ve es que la arena bajo el agua no es uniforme. Bajo la superficie hay bancos de arena y montículos más elevados, y si caminas por ellos, a los demás les da la impresión de que caminas sobre las aguas. A partir de ese día me encontraría

más veces con ese hombre, semanas, meses después, de pie en el Atlántico, con las palmas de las manos levantadas, inmóvil durante horas. Me decía a mí mismo que aquello era lo contrario de Facebook: permanecer totalmente quieto, contemplando el océano con las manos abiertas.

Finalmente llegué a la casa de mi amigo Andrew. Uno de sus perros salió a recibirme. Paseamos y cenamos juntos. Andrew había pasado el año anterior en largo retiro de silencio, sin teléfono, sin hablar, y me aconsejó que disfrutara de aquella sensación de alegría porque no duraría mucho. «Es cuando aparcas tus distracciones —me dijo— cuando ves de qué te estabas distrayendo.» «Oh, Andrew, eres una *drama queen*», repliqué yo, y nos reímos los dos.

Después me fui a pasear por Commercial Street, pasé por delante de la biblioteca y el ayuntamiento, llegué al monumento conmemorativo de las víctimas del sida, dejé atrás la tienda de *cupcakes* y a las drag queens que repartían *flyers* de sus espectáculos, y en ese momento oí a alguien que cantaba. En un pub, el Crown and Anchor, se había congregado gente en torno a un piano, y entonaba canciones de espectáculos. Entré. En compañía de aquellos desconocidos, recorrimos casi todos los números de los musicales *Evita* y *Rent*. Volvió a sorprenderme la gran diferencia que había entre estar cantando con un grupo de desconocidos e interactuar con grupos de desconocidos a través de pantallas. El primer caso, disuelve tu sentido del ego; el segundo lo azuza, lo pincha. La última canción que cantamos fue «A Whole New World».

Regresé a mi casa de la playa a las dos de la madrugada. Pensaba en la diferencia entre el resplandor azul que llevaba tanto tiempo mirando y que te mantiene alerta y la luz natural que había ido amortiguándose a mi alrededor, y que parecía decir: este día ha terminado; ahora descansa.

La casa estaba vacía. No me esperaban mensajes, ni audios, ni correos electrónicos, y si los había yo no lo sabría hasta transcurridos tres meses. Me metí en la cama y sucumbí al sueño más profundo que recordaba. Desperté quince horas después.

Pasé una semana en aquella nebulosa de descompresión, sintiéndome casi drogado con una mezcla de agotamiento y quietud. Me sentaba en los cafés y conversaba con desconocidos. Me paseaba por la biblioteca de Provincetown y por las tres librerías del pueblo, escogiendo más libros aún que pensaba leer. Comí tanta langosta que, si alguna vez la especie evoluciona y se vuelve consciente, seré recordado por ellas como su Stalin particular, pues las aniquilaba a escala industrial. Me acerqué a pie hasta el punto en que los peregrinos pisaron por primera vez suelo americano, hacía cuatrocientos años. (Buscaron un poco, no encontraron gran cosa y siguieron navegando hacia el sur hasta arribar a Plymouth Rock.)

En mi mente iban aflorando cosas raras. No dejaba de oír las primeras frases de canciones de los ochenta y los noventa, de cuando era niño, canciones en las que no había pensado en años: «Cat Among the Pigeons», de Bros, o «The Day We Caught the Train», de Ocean Colour Scene. Sin Spotify, no me era posible escuchar las canciones enteras, por lo que las canturreaba yo solo mientras me acercaba a la playa. Cada pocas horas notaba una sensación desconocida y me preguntaba: ¿qué es? Ah, sí. Es calma. Pero si lo único que has hecho ha sido dejar atrás dos trozos de metal. ¿Cómo es posible que te notes tan distinto? Era como si llevara años cargando con dos bebés gritones, con dolor de tripa, y de repente los hubiera dejado a cargo de

una niñera y ahora sus gritos y sus vómitos hubieran desaparecido de mi vista.

Todo se ralentizaba. Por lo general sigo las noticias cada hora, aproximadamente, y recibo un goteo constante de pseudohechos que me provocan ansiedad y que intento triturar y juntar para que tengan algún sentido. Pero en Provincetown ya no podía hacerlo. Todas las mañanas me compraba tres periódicos y me sentaba a leerlos, y después ya no sabía nada más de noticias hasta el día siguiente. En lugar del estallido continuo que me seguía durante todas mis horas de vigilia, obtenía una guía en profundidad, asesorada, de lo que ocurría, y luego ya podía dirigir mi atención a otras cosas. Un día, poco después de mi llegada, un hombre armado entró en la redacción de un periódico de Maryland y asesinó a cinco periodistas. En tanto que periodista yo mismo, aquella noticia me tocaba de cerca, y en condiciones normales habría recibido mensajes de mis amigos en cuanto hubiera ocurrido, y lo hubiera seguido durante horas en redes sociales, empapándome de relatos cada vez más embrollados, formándome gradualmente una imagen. En Provincetown, un día después de la masacre, me enteré en diez minutos de todos los escuetos y trágicos detalles que debía saber, gracias a unas hojas de papel impresas sacadas de unos árboles muertos. De pronto, los periódicos físicos —que habían sido precisamente el blanco de aquel pistolero— me parecían un invento extraordinariamente moderno, un invento que a todos nos hacía falta. Me daba cuenta de que mi manera habitual de consumir noticias inducía al pánico. Pero esa otra manera nueva inducía a la perspectiva.

Notaba que, en aquella primera semana, estaba ocurriendo algo que iba abriendo un poco, lentamente, mis receptores a una mayor atención, a una mayor conexión.

Pero ¿qué era? Solo empecé a comprender aquellas dos primeras semanas en Provincetown —y por qué sentía lo que sentía— después, cuando me fui a Copenhague.

Los hijos de Sune Lehmann se subieron a su cama de un salto, y él supo —con una sacudida en sus entrañas— que algo iba mal. Todas las mañanas, los dos niños se ponían a dar brincos encima de su mujer y de él, soltando gritos de alegría, felices de estar despiertos un día más. Era una de esas escenas idílicas que uno imagina cuando piensa que le gustaría ser padre, y Sune adoraba a sus hijos. Sabía que debería sentirse entusiasmado con su felicidad por estar despiertos y vivos, pero todas las mañanas, cuando aparecían, él alargaba la mano instintivamente, aunque no para recibirlos a ellos, sino en busca de algo más frío. «Buscaba el móvil para revisar el correo electrónico —me contó—, y eso a pesar de que aquellas criaturas dulces, maravillosas, asombrosas acababan de subirse a mi cama.»

Cada vez que pensaba en ello, se sentía avergonzado. Sune se había formado como físico, pero transcurrido un tiempo supuso que iba a tener que dedicarse a investigar —en la Universidad Técnica de Dinamarca, donde es profesor en el Departamento de Matemáticas Aplicadas e Ingeniería Informática— qué estaba ocurriendo no solo en física, sino también en él mismo. «Llevaba un tiempo obsesionado con mi pérdida de capacidad para concentrarme —me contó—. Me daba cuenta de que, en cierto modo, no era capaz de controlar mi propio uso de internet.» Se descubría a sí mismo siguiendo los más mínimos detalles de acontecimientos como las elecciones presidenciales de Estados Unidos en las redes sociales, hora tras hora, sin conseguir nada. Y era algo que no solo le afectaba como padre,

sino también como científico. Según dice: «Llegué a darme cuenta de que mi trabajo, de alguna manera, consiste en pensar algo que es distinto de lo que piensan los demás, pero me encontraba en un entorno en que obtenía exactamente la misma información que los demás, y pensaba lo mismo que los demás».

Tenía la sensación de que ese deterioro que experimentaba en su concentración también le ocurría a muchas personas a su alrededor; pero también sabía que en muchos momentos de la historia la gente ha creído estar experimentando algún tipo de declive social cuando, en realidad, lo único que le ocurría era que estaba envejeciendo. Resulta siempre tentador confundir nuestra decadencia personal con la de la especie humana. Sune, que en ese momento se acercaba a los cuarenta, se preguntaba: «¿Soy un viejo cascarrabias o el mundo está cambiando realmente?». Así pues, con otros científicos de toda Europa, inició el mayor estudio científico llevado a cabo hasta la fecha para responder a una pregunta clave: ¿está menguando realmente nuestro margen de atención colectiva?⁶

Como primer paso, elaboraron una lista de fuentes de información a analizar. La primera y más obvia de ellas era Twitter. El servicio había empezado a operar en 2006, y Sune comenzó su trabajo en 2014, de modo que había ocho años de datos en los que basarse. En Twitter puedes reseguir los temas de los que habla la gente, y durante cuánto tiempo los comentan. El equipo empezó a realizar un análisis masivo de aquellos datos. ¿Durante cuánto tiempo habla la gente en Twitter sobre un tema? ¿Ha cambiado la cantidad de tiempo en que se concentra colectivamente sobre un tema? ¿La gente habla sobre temas que le obsesionan —los *trending hashtags* o etiquetas de tendencia— durante más o menos tiempo, comparándolo con el pasado reciente? Lo

que averiguaron fue que, en 2013, un tema se mantenía entre los cincuenta más comentados durante 17,5 horas. En 2016, la cifra había bajado hasta las 11,9 horas. Ello apuntaba a que, juntos, en Twitter, nos concentrábamos en un tema cualquiera durante periodos de tiempo cada vez más cortos.

Está bien, pensaban, es sorprendente, sí, pero quizá sea algo limitado a Twitter. Así pues, empezaron a buscar en una gran variedad de conjuntos de datos. Se dedicaron a investigar lo que la gente busca en Google. ¿Cuál era la tasa de renovación ahí? Analizaron las ventas de entradas de cine: ¿cuánto tiempo seguía yendo la gente al cine a ver una película después de que esta se convirtiera en un éxito? También estudiaron la página web Reddit: ¿cuánto tiempo duraban ahí los temas? Todos los datos sugerían que, con el paso del tiempo, nos concentrábamos cada vez menos en cualquier tema concreto. (La única excepción, misteriosamente, era Wikipedia, donde el nivel de atención en los temas se mantenía constante.) En prácticamente todos los conjuntos de datos que observaban, el patrón era el mismo. Sune lo explicaba así: «Hemos estudiado muchos sistemas diferentes... y vemos que, en todos ellos, se da una tendencia a la aceleración». Es «más rápido alcanzar un pico de popularidad», y después se da «una caída más rápida de nuevo».

Los científicos querían saber desde cuándo está ocurriendo el fenómeno, y fue entonces cuando realizaron un descubrimiento asombroso. Se fijaron en Google Books, que ha escaneado el texto completo de millones de libros. Sune y su equipo decidieron analizar los libros que se habían escrito entre la década de 1880 y la actualidad recurriendo a una técnica matemática (el término científico es detección de *n*-gramas) capaz de detectar el incremento o la disminución de frases y temas nuevos en el texto. Los

ordenadores podían detectar nuevas frases a medida que aparecían —pensemos, por ejemplo, en «el renacimiento de Harlem», o en «Brexit sin acuerdo»—, y podían ver durante cuánto tiempo se abordaban y con qué rapidez se esfumaban de la conversación. Era una manera de averiguar durante cuánto tiempo hablaba antes la gente de un tema nuevo. ¿Cuántas semanas y meses tardaban en cansarse y pasar a otra cosa? Al repasar los datos, descubrieron que estos se parecían notablemente a los de Twitter. Con el paso de las décadas, desde hace más de ciento treinta años, los temas llegan y se van cada vez más deprisa.

Según me dijo, al ver los resultados pensó: «Maldita sea, pues es verdad... Algo está cambiando. No es lo mismo de siempre». Se trataba de las primeras pruebas recabadas en el mundo de que nuestro margen de atención colectiva lleva un tiempo menguando. Y más importante aún, es algo que lleva ocurriendo no solo desde el nacimiento de la red, sino a lo largo de toda mi vida, de la de mis padres y de la de mis abuelos. Sí, internet ha acelerado rápidamente la tendencia, pero ese equipo científico descubrió que no era la única causa.

A Sune y sus colegas les interesaba entender qué propiciaba ese cambio, por lo que construyeron un complejo modelo matemático para intentar determinarlo. Es algo parecido a los sistemas que construyen los climatólogos a fin de predecir con éxito los cambios en el tiempo atmosférico. (Por si puede interesar, los detalles técnicos completos sobre cómo lo hicieron figuran en su investigación publicada.) Estaba diseñado para ver qué podía hacerse con los datos para lograr que subiera y bajara a un ritmo más rápido, de maneras que se parecían a la disminución de la atención colectiva que estaban documentando. Lo que descubrieron es que existe un mecanismo capaz de conseguir eso en todos los casos. Lo único que hay que hacer es inun-

dar el sistema con más información. Cuanta más información incorporas, menos tiempo tiene la gente para concentrarse en un elemento informativo concreto.

«Se trata de una explicación fascinante de por qué tiene lugar esa aceleración», me comentó Sune. Hoy, «simplemente hay más información en el sistema. Así que si pensamos en lo que ocurría hace cien años, lo cierto es que, literalmente, las noticias tardaban un tiempo en llegar de un lugar a otro. Si se producía una catástrofe de algún tipo en un fiordo noruego, debían llegar desde el fiordo a Oslo, y alguien debía redactar la noticia», y a partir de allí, lentamente, esta se abriría paso por el mundo. Comparémoslo con la masacre de 2019 en Nueva Zelanda, cuando un racista depravado empezó a asesinar a musulmanes en una mezquita y, directamente, se «transmitió en *streaming*», por lo que cualquiera podía verlo en cualquier parte del mundo.

Sune dijo que una manera de pensar en ello es que, actualmente, es como si estuviéramos bebiendo de una manguera de incendios: el caudal resulta excesivo. Estamos empapados en información. Las cifras exactas de ese exceso han sido analizadas por otros dos científicos, el doctor Martin Hilbert, de la Universidad del Sur de California, y la doctora Priscilla López, de la Universitat Oberta de Catalunya.⁷ Imagina leer un periódico de ochenta y cinco páginas. En 1986, si sumabas toda la información que se lanzaba sobre un ser humano medio —televisión, radio, lectura—, esta equivalía a cuarenta periódicos de información al día. Los dos científicos descubrieron que, en 2007, esta había aumentado hasta alcanzar los 174 periódicos diarios. (Y me sorprendería que no hubiera aumentado aún más desde entonces.) El incremento en el volumen de la información es lo que crea la sensación de que el mundo está acelerando.

¿Cómo nos está afectando este cambio? Sune sonrió cuando se lo pregunté. «La velocidad tiene algo que nos hace sentir genial... En parte, si nos sentimos tan absorbidos por todo esto es porque nos parece fantástico, ¿verdad? Acabas sintiendo que estás conectado con el mundo entero, y sientes que cualquier cosa que ocurra sobre un tema, puedes averiguarla y saber cosas de ella.» Pero nos decíamos a nosotros mismos que podíamos experimentar un aumento masivo de la cantidad de información a la que estábamos expuestos sin que ello tuviera coste alguno. Y eso es engañarse. «Se vuelve algo agotador.» Y lo que es más importante, según Sune: «Lo que sacrificamos es la profundidad en toda clase de dimensiones... La profundidad requiere tiempo. Y requiere reflexión. Si tienes que mantenerte al día de todo y enviar correos electrónicos constantemente, no hay tiempo para la profundidad. La profundidad vinculada con el trabajo en las relaciones también exige tiempo. Y energía. Y largos periodos de tiempo. Y compromiso. Y atención, ¿verdad? Todo lo que requiere profundidad se está resintiendo. Se nos está llevando cada vez más hacia la superficie».

En el artículo científico de Sune había una frase que resumía sus hallazgos y que no dejaba de martillearme la mente. Decía que, colectivamente, estamos experimentando «un agotamiento más rápido de los recursos de atención». Cuando lo leí, me di cuenta de lo que había experimentado en Provincetown. Por primera vez en mi vida, estaba viviendo dentro de los límites de mis recursos de atención. Estaba asimilando la cantidad de información que era capaz de procesar, de la que era capaz de pensar y considerar, pero no más. La manguera de información se había apagado. Y yo lo que hacía era dar sorbos de agua al ritmo que escogía.

Sune es un danés sonriente y afable, pero cuando le pregunté cómo evolucionarán esas tendencias en el futuro, se le agarrotó todo el cuerpo y compuso una mueca tensa. «Llevamos mucho tiempo acelerando y, sin duda, nos estamos acercando cada vez más a los límites que podamos tener», dijo. Esa aceleración «no puede continuar indefinidamente. Existe cierto límite físico a la velocidad a la que pueden moverse las cosas. Debe parar en determinado punto. Pero hoy por hoy yo no veo una ralentización».

Poco después de mi encuentro con él, Sune vio una fotografía de Mark Zuckerberg, fundador de Facebook, en la que aparecía en una sala llena de personas con gafas de realidad virtual. Él era el único que se encontraba en la realidad, observándolos y sonriendo, paseándose orgulloso. Sune me comentó que, al verlo, «fue como si, ¡mierda!, esto es una metáfora del futuro». Si no cambiamos de rumbo, teme que estemos dirigiéndonos hacia un mundo en el que «habrá una clase alta de gente que será muy consciente» de los riesgos para su atención y encontrará la manera de vivir sin rebasar sus límites, y después estará el resto de la sociedad, con «menos recursos para resistirse a la manipulación, y esta vivirá cada vez más dentro de sus ordenadores, cada vez más manipulada».

Una vez que tuvo conocimiento de todo ello, Sune cambió su propia vida en profundidad. Dejó de usar todas las redes sociales excepto Twitter, que consulta una vez a la semana, los domingos. Ha dejado de ver la tele. Ha dejado de obtener la información de las redes sociales y se ha suscrito a un periódico. Ha empezado a leer muchos más libros. «Como sabes, la autodisciplina no es algo en lo que uno soluciona una cosa y ya queda solucionada para siempre —dijo—. Creo que lo primero que debemos entender es que se trata de una batalla constante.» Pero me explicó

que le había ayudado a activar un cambio filosófico en su manera de abordar la vida. «En general, deseamos tomar la salida fácil, pero lo que nos hace felices es hacer lo que resulta un poco difícil. Lo que está ocurriendo con nuestros teléfonos móviles es que nos metemos una cosa en el bolsillo que va siempre con nosotros y que siempre nos ofrece lo fácil más que lo importante. —Me miró y sonrió—. Yo quería darme a mí mismo la opción de escoger algo que es más difícil.»

El estudio de Sune es pionero, por lo que solo nos proporciona una pequeña base de prueba, pero a medida que indagaba más, encontré dos áreas relacionadas de investigación científica que me ayudaron a comprender mejor el fenómeno. La primera, sorprendentemente, surge de estudios que investigan si realmente somos capaces de aprender lectura rápida. Varios equipos de especialistas han pasado años intentando averiguar si puede conseguirse que los seres humanos lean muy, muy deprisa. Y han descubierto que sí, pero siempre a cierto precio. Esos equipos tomaron a personas normales y las llevaron a leer mucho más deprisa de lo que lo habrían hecho en condiciones normales; con adiestramiento y con práctica, es algo que más o menos funciona. Llegan a pasar los ojos sobre las palabras rápidamente y retienen algo de lo que ven. Pero si los examinas sobre lo que han leído, descubres que cuanto más deprisa los haces leer, menos entienden. Una mayor velocidad implica una menor comprensión. Los científicos, posteriormente, estudiaron a los lectores veloces profesionales y descubrieron que, aunque evidentemente se les da mejor que al resto, en realidad les ocurre lo mismo.⁸ Lo cual demostraba que existe un límite máximo en la rapidez

de la lectura más allá del que los seres humanos ya no asimilan la información que leen, y que al intentar forzar esa barrera lo que hacemos es forzar la capacidad de comprensión del cerebro.

Los científicos que investigan sobre ello también descubrieron que si haces leer rápido a la gente, es mucho menos probable que asimilen cuestiones complejas o difíciles.⁹ Empiezan a preferir afirmaciones más simplistas. Cuando leí que eso era así, me fijé una vez más en mis propios hábitos. Cuando leo un periódico en papel, a menudo me siento atraído por noticias que todavía no entiendo. ¿Por qué, por ejemplo, se producen protestas en Chile? Pero cuando leo ese mismo periódico *online*, suelo pasar de largo esas noticias y pincho las historias más sencillas, que me permiten una lectura más rápida, relacionadas con cosas que ya sé. Una vez que fui consciente de ello, empecé a preguntarme si, de alguna manera, nos dedicamos cada vez más a leer rápido la vida, saltando apresuradamente de una cosa a otra, asimilando cada vez menos.

Un día, durante ese verano de desconexión a la red, después de haber leído un libro tranquilamente, después de haber comido tranquilamente y después de haberme paseado tranquilamente por el pueblo, me pregunté si, en mi vida normal, sufro una especie de *jet lag* mental. Cuando volamos a una zona con un huso horario alejado del nuestro, sentimos que nos hemos movido demasiado rápido y estamos desincronizados con el mundo que nos rodea. El autor británico Robert Colville afirma que estamos viviendo «la Gran Aceleración» y, como Sune, defiende que no es solo nuestra tecnología la que va más deprisa, sino casi todo lo demás. Existen pruebas de que una gran variedad de factores importantes para nuestra vida se está acelerando: la gente habla significativamente más deprisa hoy que en la

década de 1950,¹⁰ y en apenas veinte años las personas, en las ciudades, han pasado a caminar un 10 % más rápido.¹¹

Por lo general, esa aceleración se nos vende con un espíritu de celebración. El eslogan del anuncio original de BlackBerry era: «Todo lo que merece la pena hacer, merece la pena hacerlo más deprisa». A nivel interno, en Google, su lema no oficial entre el personal es «si no eres rápido, estás jodido».

Pero también a través de otra vía, la ciencia ha descubierto cómo esta sociedad que pisa a fondo el acelerador afecta a nuestra atención. A partir del estudio de lo que le ocurre a la concentración no cuando aceleramos, sino cuando ralentizamos deliberadamente. Uno de los expertos más destacados sobre esta cuestión es Guy Claxton, profesor de ciencias del aprendizaje en la Universidad de Winchester, al que entrevisté en Sussex, Inglaterra. Claxton se ha dedicado a analizar qué ocurre con la concentración de una persona si se dedica a prácticas deliberadamente lentas, como el yoga, el taichí o la meditación, tal como se muestra en una amplia gama de estudios científicos, y ha mostrado que estas llevan a una mejora significativa de nuestra capacidad para prestar atención.¹² Le pregunté por qué. Me dijo que «debemos encoger el mundo para que encaje con nuestro ancho de banda cognitivo». Si vamos demasiado deprisa, sobrecargamos nuestras capacidades y estas se degradan. Pero cuando practicamos movernos a una velocidad que es compatible con la naturaleza humana —y lo incorporamos a nuestra vida diaria— empezamos a adiestrar nuestra atención y nuestra concentración. «Por eso esas disciplinas nos hacen más listos. No es por llevar túnicas color azafrán ni por entonar cánticos monocordes a boca cerrada.» Según él, la lentitud alimenta la atención, y la velocidad, por el contrario, la destruye.

A cierto nivel, en Provincetown, yo noté que eso era cierto, por lo que decidí probar aquellas prácticas de lentitud. La primera vez que fui a ver a mi maestro de yoga, Stefan Piscitelli, le dije: «Esto va a ser como enseñarle yoga a Stephen Hawking... después de muerto». Le expliqué que era un trozo de carne inmovilizado diseñado solo para leer, escribir y, ocasionalmente, caminar. Él se echó a reír y replicó: «A ver qué se puede hacer». Y así, cada día, durante una hora, bajo su guía, yo movía mi cuerpo lentamente como no lo había movido hasta entonces. Al principio me resultaba aburridísimo, e intentaba convencer a Stefan para que conversáramos sobre política o filosofía. Pero él siempre, con gran amabilidad, volvía a orientarme para que adoptara una forma rara, como de *pretzel*, que no había probado hasta entonces. A finales de verano ya conseguía permanecer en silencio una hora entera y mantenerme recto cabeza abajo. Después, a veces con la guía de Stefan, meditaba veinte minutos, práctica que había intentado en distintos momentos de mi vida pero siempre había dejado. Sentía una especie de lentitud extendiéndose por todo mi cuerpo. Notaba que los latidos del corazón se ralentizaban y que los hombros, que normalmente llevo algo encorvados, se relajaban ligeramente.

Pero incluso sintiendo el alivio físico producto de esa lentitud, este siempre venía seguido de una especie de culpabilidad difusa. Pensaba: ¿cómo podré explicarles esto a mis amigos acelerados y estresados cuando vuelva a casa? ¿Cómo podemos cambiar todos nosotros nuestra vida para que se parezca más a esto? ¿Cómo frenamos en un mundo que acelera?

Empecé a formularme una pregunta obvia. Si la vida se ha acelerado y nosotros hemos llegado a estar tan desbordados de información que cada vez somos menos capaces de concentrarnos en ella, ¿por qué ha habido tan poca resistencia? ¿Por qué no hemos intentado ralentizar las cosas hasta alcanzar un ritmo en el que podamos pensar con claridad? La primera parte de la respuesta a esa pregunta —y es solo una primera parte— la encontré cuando entrevisté al profesor Earl Miller, merecedor de algunos de los más importantes galardones mundiales en neurociencia y dedicado a los aspectos más avanzados de la investigación cerebral cuando fui a verlo a su despacho del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT).¹³ Él me dijo directamente que en lugar de reconocer nuestras limitaciones e intentar vivir con ellas, hemos sucumbido (en masa) a un enorme engaño.

Existe un hecho clave, añadió, que todos los seres humanos debemos comprender, y del que derivaba todo lo que iba a explicarme. «Nuestro cerebro solo puede producir uno o dos pensamientos» a la vez en la mente consciente. Y nada más. «Somos muy de pensamiento único.» Tenemos una «capacidad cognitiva muy limitada». Ello es así a causa de la «estructura fundamental del cerebro» y no va a cambiar. Pero, en lugar de reconocerlo, me comentó Earl, nos hemos inventado un mito. Y ese mito es que, en realidad, podemos pensar en tres, en cinco, en diez cosas a la vez. Para fingir que eso es así, hemos adoptado un término que nunca ha debido aplicarse a los seres humanos. En la década de 1960, los especialistas en computación inventaron unas máquinas con más de un procesador para que pudieran hacer dos cosas (o más) simultáneamente. A la capacidad de esa máquina se la llamó «multitarea». Y después tomamos ese concepto y lo aplicamos a nosotros mismos.