

El aburrimiento profundo

Han, Byung Chul

Economía / Sociedad / Tecnología

El exceso de estímulos, informaciones e impulsos modifica radicalmente la estructura y economía de la atención. Debido a esto, la percepción queda fragmentada y dispersa. Además, el aumento de carga de trabajo requiere una particular técnica de administración del tiempo y la atención, que a su vez repercute en la estructura de esta última. La técnica de administración del tiempo y la atención multitasking (multiáreas, multitareas...) no significa un progreso para la civilización. El multitasking no es una habilidad para la cual esté capacitado únicamente el ser humano tardomoderno de la sociedad del trabajo y la información. Se trata más bien de una regresión. En efecto, el multitasking está ampliamente extendido entre los animales salvajes. Es una técnica de atención imprescindible para la supervivencia en la selva.

Un animal ocupado en alimentarse ha de dedicarse, a la vez, a otras tareas. Por ejemplo, ha de mantener a sus enemigos lejos del botín. Debe tener cuidado constantemente de no ser devorado a su vez mientras se alimenta. Al mismo tiempo, tiene que vigilar su descendencia y no perder de vista a sus parejas sexuales. El animal salvaje está obligado a distribuir su atención en diversas actividades. De este modo, no se halla capacitado para una inmersión contemplativa: ni durante la ingestión de alimentos ni durante la cópula. No puede sumergirse de manera contemplativa en lo que tiene enfrente porque al mismo tiempo ha de ocuparse del trasfondo.

No solamente el multitasking, sino también actividades como los juegos de ordenadores suscitan una amplia, pero superficial atención, parecida al estado de la vigilancia de un animal salvaje. Los recientes desarrollos sociales y el cambio de estructura de la atención provocan que la sociedad humana se acerque cada vez más al salvajismo. Mientras tanto, el acoso laboral, por ejemplo, alcanza dimensiones pandémicas. La preocupación por la buena vida, que implica también una convivencia exitosa, cede progresivamente a una preocupación por la supervivencia.

Los logros culturales de la humanidad, a los que pertenece la filosofía, se deben a una atención profunda y contemplativa. La cultura requiere un entorno en el que sea posible una atención profunda. Esta es reemplazada progresivamente por una forma de atención por completo distinta, la hiperatención. Esta atención

dispersa se caracteriza por un acelerado cambio de foco entre diferentes tareas, fuentes de información y procesos. Dada, además, su escasa tolerancia al hastío, tampoco admite aquel aburrimiento profundo que sería de cierta importancia para un proceso creativo. Walter Benjamin llama al aburrimiento profundo «el pájaro de sueño que incuba el huevo de la experiencia». Según él, si el sueño constituye el punto máximo de la relajación corporal, el aburrimiento profundo corresponde al punto álgido de la relajación espiritual. La pura agitación no genera nada nuevo. Reproduce y acelera lo ya existente.

Benjamin lamenta que estos nidos del tiempo y el sosiego del pájaro de sueño desaparezcan progresivamente. Ya no se «teje ni se hila». Expone que el aburrimiento es «un paño cálido y gris formado por dentro con la seda más ardiente y coloreada», en el que «nos envolvemos al soñar». En «los arabescos de su forro nos encontramos entonces en casa». A su parecer, sin relajación se pierde el «don de la escucha» y la «comunidad que escucha» desaparece. A esta se le opone diametralmente nuestra comunidad activa. «El don de la escucha» se basa justo en la capacidad de una profunda y contemplativa atención, a la cual al ego hiperactivo ya no tiene acceso.

Quien se aburra al caminar y no tolere el hastío, deambulará inquieto y agitado, o andará detrás de una u otra actividad. Pero, en cambio, quien posea una mayor tolerancia para el aburrimiento reconocerá, después de un rato, que quizás andar, como tal, lo aburre. De este modo, se animará a inventar un movimiento completamente nuevo. Correr no constituye ningún modo nuevo de andar, sino un caminar de manera acelerada. La danza o el andar como si se estuviera flotando, en cambio, consisten en un movimiento del todo diferente. Únicamente el ser humano es capaz de bailar. A lo mejor, puede que al andar lo invada un profundo aburrimiento, de modo que, a través de este ataque de hastío, haya pasado del paso acelerado al paso de baile. En comparación con el andar lineal y rectilíneo, la danza, con sus movimientos llenos de arabescos, es un lujo que se sustrae totalmente del principio de rendimiento.

Con la expresión “vita contemplativa” no debe evocarse aquel mundo en el que originariamente fue establecida. Está ligada a aquella experiencia del Ser, según la cual lo Bello y lo Perfecto son invariables e imperecederos y se sustraen de todo acceso humano. Su carácter fundamental es el asombro sobre el Ser-Así de las cosas, que está libre de toda factibilidad y procesualidad. La duda moderna y cartesiana reemplaza al asombro. Sin embargo, la capacidad contemplativa no se halla necesariamente ligada al Ser imperecedero.

Justo lo flotante, lo poco llamativo y lo volátil se revelan solo ante una atención profunda y contemplativa. Asimismo, el acceso a lo lato y lo lento queda sujeto al sosiego contemplativo. Las formas o los estados de duración se sustraen de la hiperactividad. Paul Cézanne, aquel maestro de la atención profunda y contemplativa, dijo alguna vez que podía ver el olor de las cosas.

Dicha visualización de los olores requiere una atención profunda. Durante el estado contemplativo, se sale en cierto modo de sí mismo y se sumerge en las cosas. Merleau-Ponty describe la mirada contemplativa de Cézanne sobre el paisaje como un proceso de desprendimiento o desinteriorización. «Al comienzo, trataba de hacerse una idea de los estratos geológicos. Después, ya no se movía más de su lugar y se limitaba a mirar, hasta que sus ojos, como decía Madame Cézanne, se le salían de la cabeza. [...] El paisaje, remarcaba él, se piensa en mí, yo soy su conciencia.» Solo la profunda atención impide «la versatilidad de los ojos» y origina el recogimiento que es capaz de «cruzar las manos errantes de la naturaleza». Sin este recogimiento contemplativo, la mirada vaga inquieta y no lleva nada a expresión. Pero el arte es un «acto de expresión». Incluso Nietzsche, que reemplazó el Ser por la voluntad, sabe que la vida humana termina en una hiperactividad mortal, cuando de ella se elimina todo elemento contemplativo: Por falta de sosiego, nuestra civilización desemboca en una nueva barbarie. En ninguna época, se han cotizado más los activos, es decir, los desasosegados.

Cuéntase, por tanto, entre las correcciones necesarias que deben hacerse al carácter de la humanidad, el fortalecimiento en amplia medida del elemento contemplativo.

=====

Autor: Byung Chul Han

Fuente: Texto extraído de su libro [La Sociedad del Cansancio](#).

=====