

Motivación y atención.

El impacto de la “economía de la atención” sobre dos pilares de la cualidad humana

Teresa Guardans¹

Cada momento cultural presenta sus propios retos en relación al cultivo de la cualidad humana. El escenario que vamos viendo desplegarse, fruto de la actual dinámica de las sociedades de conocimiento, repercute en varios factores clave. Dos de ellos nos parecen especialmente relevantes: la movilización del interés por la realidad y el cultivo de la atención. Desde hace años no los perdemos de vista, les hemos ido dedicando estudio y reflexión, especialmente en relación al ámbito educativo, y han sido ya el tema de algunas de nuestras participaciones en estos encuentros². Hemos ido viendo cómo el alejamiento progresivo de los entornos y dinámicas “naturales” de socialización, ha incentivado una profunda revisión de los objetivos de la educación y de las metodologías empleadas.

Hasta ahora se trataba, sobre todo, de adecuar los procesos educativos a las nuevas condiciones y posibilidades, y de paliar algunos de los “efectos secundarios” que se iban detectando, fruto del asentamiento de ciencia y tecnologías en todos los ámbitos. Pero en los últimos años estamos presenciando –y viviendo en carne propia– los efectos de un fenómeno de una naturaleza muy diferente. Se trata de la llamada “economía de la atención” o “capitalismo de la atención”, un modelo económico que basa la obtención de beneficios en la captación y manipulación de la atención de

1 Es doctora en Humanidades, Máster en Humanidades, licenciada en Filología. Ha publicado numerosas obras y ha creado el portal <https://www.otsiera.com/> con recursos para el cultivo de la interioridad para niños y jóvenes..

2 Muy especialmente: *El cultivo de la cualidad humana, un reto pedagógico* (2008); *El desarrollo competencial y el cultivo de la cualidad humana* (2010) y *Los cuatro pilares del sistema educativo: abriendo paso al cultivo de la cualidad humana* (2017).

miles de millones de seres humanos. El espacio, o el medio, lo configuran redes sociales, aplicaciones, videojuegos, etc.

Apropiándonos de la alegoría que utiliza el psicólogo clínico Francisco Villar Cabeza³, estamos bebiendo agua contaminada, quienes la contaminan lo saben, y no dejan de aumentar los índices de contaminación. Y lo que resulta todavía más grave: incorporan al agua sofisticados componentes adictivos para que prefiramos beber el agua del río contaminado que la de otros.

¿Cuál es la cuestión? El modelo económico al que nos estamos refiriendo desarrolla todo tipo de recursos y estrategias para capturar la atención humana en el entorno digital, fragmentándola y alejándola del entorno “presencial”, para crear necesidades y dependencias que generen demandas que el mercado se encargará de satisfacer. Continuando con la alegoría del agua, las grandes tecnológicas obtienen importantes beneficios económicos comercializando el agua que han contaminado y la presentan teñida de colores y en atractivas botellas asociando su consumo con los conceptos de “éxito y felicidad”. Esta política afecta a todas las edades, pero la industria sabe bien que cuanto antes comienza la adicción más asegurada tienen la fidelización de la clientela de por vida. Sin escrúpulos.

El psiquismo, el desarrollo cognitivo, la atención y el sentir, todo, se ve profunda y directamente afectado por el peculiar uso de las tecnologías que se está llevando a cabo desde este modelo económico. Lo cual está teniendo un fuerte impacto, ya no sólo para el cultivo de la cualidad humana, sino para la mismísima viabilidad de una vida humana saludable, de unas sociedades sanas.

Vamos a reflexionar sobre ello, presentando sumariamente algunos factores clave de esta nueva carrera por la acumulación de beneficios.

3 F. Villar Cabeza. *Com les pantalles devoren els nostres fills*. Herder, 2023, p. 11.

Una previa. La esencia de la cualidad humana

Echemos a andar con un breve repaso sobre la base de eso que llamamos “cualidad humana”. Entendemos por cualidad humana un uso de las capacidades que no quede supeditado exclusivamente a las dinámicas de la egocentración. La comprensión del entorno, de la sociedad y de la propia existencia no “son” la programación y proyección que proporciona el ego al servicio de la supervivencia de los individuos y de la especie. El uso al servicio de la supervivencia es necesario, por supuesto, pero no exclusivo.

Percepción, mente, sentir, acción, todo aquello que configura el existir humano, se presenta y se activa de determinada manera en ese fragmento particular de vida que somos cada uno, pero ese conjunto compacto, en íntima interdependencia, no es “propiedad” de una individualidad, sus posibilidades y límites no son los que pueda llegar a imponer el dinamismo de la egocentración. La naturaleza de la cualidad humana es, precisamente, el cultivo y el fruto de un uso no egocentrado de las capacidades, un uso desde la gratuidad; o desde una egocentración no egoísta, una egocentración que no se identifica con el nacer y morir de un breve momento y fragmento de vida.

Cegada por la identificación con un cuerpo, una existencia surgida en el proceso de la vida, no veo, no percibo, no siento, no comprendo, que esa forma de la vida con la que estoy tan familiarizada, es la Vida, ilimitada, compleja, interrelacionada con todo, una única existencia en su infinito despliegue. Romper con la hipnosis que me mantiene en esa confusión (en ese “error necesario” –como lo llama Marià Corbí–), posibilita que el alcance de la combinatoria de percepción-mente-sentir-acción que tiene lugar aquí, en mí, resulte ilimitado, puesto que se ha diluido la frontera que separaba a la parte del todo. Y es ese giro radical de perspectiva el que me permite, nos permite, reconocer el doble rostro de la realidad: el de las modelaciones condicionadas por la necesidad, y el no-rostro, o el sabor sin nombre, el sin-forma en todas las formas, que se presenta ahí, con independencia del mirar necesitado.

Esa cualidad humana, ese cambio de perspectiva, sabe a comunión con todo, a interés sin límites, a profunda paz y gozo. Pues disolviendo la identificación con un fragmento inestable y frágil, se disuelven las causas de los miedos, rechazos, ansias, etc. La tal cualidad humana, por tanto, no radica en bloquear el dinamismo del deseo, en “matarlo”, sino en reconducirlo hasta resituarlo en el eje real de la existencia. De algún modo, requerirá trabajar la comprensión para convencer hondamente al ego de que vale la pena que reconsidere su función, su radio de alcance: del mi al todo. Nisargadatta lo expresa con fuerza:

«Usted está tan cegado con lo personal, que no ve lo universal. Esta ceguera no acabará por sí misma, debe ser eliminada hábil y deliberadamente. [...] Sólo hay vida. No hay nadie que viva una vida. Contemple la vida como infinita, indivisa, siempre presente, siempre activa, hasta que se dé cuenta de que es uno con ella.»⁴

«Usted está todo el tiempo destruyéndose a sí mismo sirviendo a dioses extraños, hostiles y falsos. Sea egoísta del modo adecuado. Deseo el bien para sí mismo, destruya todo lo que se interponga entre usted y la felicidad. Sea todo, ámelos todo, sea feliz, haga feliz. No hay felicidad mayor.»⁵

Entre los elementos que han de intervenir para propiciar ese “adecuado egoísmo” hay dos que se encuentran, más que nunca, en la cuerda floja: el deseo desinteresado y la atención.

Movilizar al deseo y a la atención más allá del campo de los automatismos del yo y sus necesidades, nunca ha sido fácil; insisten en ello, desde antiguo, voces de sabiduría en todos los rincones del planeta, orientando y ofreciendo recursos. Pero el motor económico que en el presente está empujando la evolución de las sociedades de conocimiento, depende, precisamente, de su éxito en fortalecer más y más la centralidad de la individualidad multiplicando los deseos personales, para generar una

4 Nisargadatta Maharaj. *Yo soy Eso*. Sirio, 2003. p.417.

5 *Ibidem*, p.167.

mayor demanda a la cual satisfacer; a costa, por otro lado, de alimentar la desatención, capturando la atención en el entorno digital, fragmentándola y alejándola de la realidad “real”.

De ahí que en esta reflexión nos detengamos especialmente en estos dos factores, aunque sabemos que su radio afecta a la existencia humana en su conjunto, a toda ella. No vamos a inventar la rueda, ya hay mucha literatura sobre estos temas. Pero nos parece que no está de más poner de relieve algunas ideas clave y aportaciones, teniendo especialmente en cuenta estas peculiares condiciones culturales.

Cuatro pinceladas sobre el capitalismo de la atención

Ya hace unos años que nos movemos entre aplicaciones y redes sociales y que sabemos que nos entretienen y distraen. Pero en los últimos tiempos algo importante ha cambiado. Estas tecnologías aparecieron como medio de conexión y comunicación entre personas. En cierto modo, democratizaban el flujo de información y comunicación porque permitían compartir contenidos sin necesidad de contar con patrimonios ni infraestructuras costosas. Las empresas tecnológicas se ganaban la vida, claro, no eran oenegés, pero podría decirse que en una primera etapa el objetivo de la actividad era la comunicación. Para sostenerse, innovar y obtener beneficios incorporan anuncios. Y ahí es donde empieza el cambio de agujas. En poco tiempo, el objetivo pasó a ser el aumento del consumo, el satisfacer las expectativas de las empresas anunciantes. El intercambio de contenidos se convertía en el medio o escenario donde poder incentivar el consumo. Lo cual implica retener la atención del usuario el máximo tiempo posible en el entorno digital. Al coste que sea. Y el aumento de usuarios. Al coste que sea. La atención humana pasa a ser el bien más codiciado por las distintas plataformas y aplicaciones. Y se invierten ingentes cantidades de dinero en capturarla. De ahí que se hable de capitalismo o economía de la atención.

La base del modelo de negocio de la llamada “economía de la atención” es conocida: cuanto más tiempo pasa la gente en las plataformas, más dinero ganan las empresas, ya que venden más anuncios y recogen más datos de los usuarios que podrán vender a terceros. Por tanto, la atención resulta ser el bien máspreciado, y todos los esfuerzos irán dirigidos a capturarla el máximo de tiempo posible. La dinámica económica perseguirá, pues, tres objetivos básicos:

- La “implicación” (*engagement*), definida por los minutos y horas que los usuarios pasan conectados al producto.
- El crecimiento, basado en garantizar el regreso del usuario, así como sus invitaciones a nuevos usuarios, en una cadena expansiva de “amigos”.
- La publicidad (y ventas), que es el objetivo último, mediante el cumplimiento de los dos anteriores.

Los críticos con el sistema insisten en que el problema no son las tecnologías en sí mismas –teléfonos inteligentes u ordenadores portátiles– sino los objetivos que persiguen las aplicaciones desarrolladas en función de este modelo económico. A medida que los efectos “colaterales” se han hecho más y más evidentes, crece el número de voces de denuncia desde el interior del sistema, con el propósito de concienciar a la gente del *hackeo* al que estamos siendo expuestos. Una diversidad de ex profesionales de Silicon Valley está comprometiéndose muy activamente a través de todo tipo de iniciativas, insistiendo en que el modo en el que la tecnología actúa actualmente sobre nuestra atención es una opción, no la única: es la opción del capital y de la sociedad en general que se lo está permitiendo. Un ejemplo sería el documental de Netflix *El dilema de las redes* (*The social Dilemma*, 2020), o los libros de N. Carr y J. Hari, a los que vamos a referencia.

Una de las voces que se hace oír es la de Tristan Harris, un ex ingeniero de Google, cofundador del *Center for Humane Technology*. Quizás lo que más impacta de las intervenciones de Harris es la demostración de hasta

qué punto la manipulación de la atención ocupa a los programadores y, al mismo tiempo, cómo se multiplican los efectos imprevistos de los que nadie se hace responsable. Harris⁶ relata que hace unos veinte años, jóvenes programadores de todo el mundo soñaban con trabajar en Silicon Valley creyendo que podrían mejorar el mundo. Algunos, él mismo entre ellos, asistieron en el año 2002, a un curso que ofrecía el Laboratorio de Tecnologías Persuasivas de la Universidad de Standford, una formación para ayudar a diseñar tecnologías capaces de incidir en el comportamiento humano. Lo impartía J.B. Fogg, “un mormón afable”, que les dio a conocer amplia literatura sobre los avances de la psicología del siglo XX en relación a la modificación de la conducta. Uno de los puntales era la filosofía de los “refuerzos adecuados” de B.F. Skinner, con los que había demostrado que se podía controlar y modificar el comportamiento de palomas, ratas y cerdos. Los alumnos debían aplicar los aprendizajes en sus ejercicios de programación. Fogg “enseñaba a sus alumnos que solo debían usar esos poderes para cosas buenas y les planteaba debates éticos durante el curso.” Ahí nacieron las primeras aplicaciones basadas en el envío de fotografías on-line, por ejemplo. Y tomando en cuenta las ideas de Skinner de construir refuerzos inmediatos, surgió la idea de añadir la posibilidad que los usuarios recibieran corazones y *likes*. Nació así Instagram, fruto del trabajo de dos alumnos del curso, M. Krieger y K. Systrom.

En la última clase a la que asistió T. Harris, los alumnos abordaron maneras de usar esas tecnologías de la persuasión en el futuro y un grupo se preguntó: “¿Y si en el futuro contáramos con un perfil de todas y cada una de las personas del mundo? En tanto que diseñadores, tendríamos acceso a toda la información que ofrecen en sus redes sociales y crearíamos un perfil detallado de ellas.” Y la imaginación siguió cabalgando sobre la posibilidad de conocer los gustos, deseos, personalidades, estados de ánimo, etc., de las personas, para poderse dirigir específicamente a cada una de ellas. Todo lo que podría hacerse a partir de ahí. Harris cuenta que en ese punto empezó a asustarse, pero continuaba convencido del poder de la tecnología para favorecer a la humanidad. Él mismo diseñó, por ejemplo,

6 Johann Hari. *El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla*. Península, 2023, pgs. 148-183.

alguna aplicación para limitar la dispersión en los procesos de búsqueda de informaciones. Pero pronto vio cómo el objetivo de lograr la máxima “implicación” de los usuarios invadía el trabajo de los distintos equipos de Google. Los incentivos empujaban en una única dirección: a diseñar productos que implicaran al máximo número de personas posible. Y hoy ya vemos cómo fructificó aquella idea de un final de curso, cómo correos, mensajes, compras, búsquedas en Google maps, conversaciones, cualquier movimiento nuestro es rastreado hasta configurar perfiles personales que permiten no sólo adecuar la oferta a la demanda, sino predecir la demanda, provocarla, orientar decisiones y elecciones, etc.

No nos extenderemos ahora sobre el itinerario personal de Harris, sólo mencionar que llevó a cabo un pase de diapositivas de denuncia, dirigido a su equipo de trabajo en Google, que inmediatamente se hizo viral. Avisaba del más de once mil millones de interrupciones diarias que generaban en las vidas de las gentes, robando tiempo y destruyendo la capacidad de pensar con continuidad, la explotación sin límite de las vulnerabilidades humanas, etc. Su conclusión era que la intención de la dinámica de Silicon Valley podía no ser perjudicar la vida de la gente, pero que resultaba un efecto inevitable de su actual modelo de negocio. Google reaccionó creando para él el cargo de “diseñador ético”. Harris lo aceptó, pensando que se avanzaba en la dirección deseada, pero cuando constató que no se tenía en cuenta ninguno de los análisis ni propuestas que se hacían, abandonó Google.

Cómo desestructurar la atención y la relación con la realidad

Vamos a recoger de manera sumaria algunos de esos factores que afectan a la capacidad de atención y a la motivación, propios de las aplicaciones que dan vida a la llamada economía de la atención.

La *aceleración* y *exceso* de los flujos de información no deja de aumentar, con dos consecuencias directas: la alternancia y la dificultad de filtración. La aceleración en los distintos órdenes de la vida es un fenómeno previo a internet. Pero, en lo que respecta al flujo de la información, Internet y

el multicanal (la presencia de múltiples canales a un tiempo), la acelera y multiplica.

Pensar en la posibilidad de la multitarea, o la multiatención, es una falacia. La realidad es la alternancia entre tareas. Es decir, una constante interrupción de la atención, que va cambiando constantemente de objetivo. Esas interrupciones afectan mucho más que el tiempo que se tarda en reaccionar a tal o cual aviso que llegue desde cualquiera de las pantallas que podamos tener al alcance. Incluso sin entrar en una cadena de visitas, resituarse la atención en el punto en el que se estaba, exige tiempo y esfuerzo; y a medida que se suceden las interrupciones esa reconexión resulta ser cada vez más superficial, menos compenetrada con aquello a lo que se estaba atendiendo y, por tanto, menos creativa y resolutive.

N. Carr, en *Superficiales* (2017), analiza la ambivalencia del flujo de información digital. De una parte, con las redes sociales la capacidad de compartir se multiplica, se dispara a todos los niveles, permite mostrar creaciones, compartir pensamientos, estar en contacto, al tiempo que fomenta la interrupción, la alternancia, la falta de concentración y la capacidad de procesar la información. También él insiste en que el *quid* está en el interés de las empresas en que el usuario no se detenga en una información, que divida su tiempo de conexión en el máximo de visualizaciones distintas posible, atendiendo a los infinitos reclamos que se le presentan. Carr en una entrevista respondía que no había pretendido escribir un libro de autoayuda, sino que se limitaba a alertar sobre las consecuencias de la dirección que está tomando el mundo digital. La capacidad de distracción de los micromensajes, lanzados sin pausa, es enorme, debilitando más y más la capacidad de concentración. La habilidad de concentrarse en algo es clave para la memoria a largo plazo, para el pensamiento crítico y conceptual y también en los tempos que requieren las emociones para ser procesadas y, por tanto, para la posibilidad de desarrollar empatía. Para N. Carr el deterioro de la atención y la deshumanización van de la mano.

Deterioro de la función de filtraje. El exceso de inputs de informaciones genera que quede superada la función de filtraje por la cual la corteza

prefrontal cerebral va dando paso a la incorporación de las informaciones que considera relevantes. De ahí que la atención quede ahogada por la presencia de esos excesos de información solapándose, lo cual impide un adecuado ejercicio de la atención. La constante respuesta de las capacidades cognitivas a la aceleración y al exceso conlleva deficiencias en la comprensión basada en la atención sostenida, deficiencias de interpretación, de imaginación, de establecer relaciones mentales, etc. Consecuencia importante de todo ello será la dificultad para poder lidiar con textos escritos que exijan una concentración algo continuada. La progresiva desaparición de la lectura sostenida se mostrará como síntoma y causa, a un tiempo, de la atrofia de la atención.

Small y Vorgan hablan del estado de “atención parcial continua” al que el entorno digital somete a nuestros cerebros. Se describe como estar permanentemente ocupados, siempre atentos, pero sin centrarnos nunca de verdad en algo concreto. Es un estado de vigilia constante que nos mantiene atentos a la aparición, en cualquier momento, de un aviso o información, y que nos hace sentir conectados al medio. De una parte, se nutre al ego, su sentido relacional y la valoración de sí mismo, al mismo tiempo que se produce un cansancio cerebral que dificulta la verdadera atención continuada, la reflexión y la toma de decisiones.⁷

Dificultades de lectura atenta. Maryanne Wolf ha estudiado detenidamente las consecuencias de la progresiva pérdida de capacidad de lectura profunda, o atenta, o crítica; es decir, la pérdida de la capacidad de comprender lo leído y poderlo explicar de un modo comprensible a otras personas. Es distinta de la lectura de escaneo, meramente informativa, en la que los ojos resbalan por encima de unas páginas o de una pantalla. Remarca que los seres humanos no han nacido para leer, no existe ninguna disposición genética que nos prepare para la lectura. Se requiere un aprendizaje posibilitado por la plasticidad del cerebro infantil. Este aprendizaje proporciona beneficios insustituibles en diversos ámbitos de la vida individual y social, ya que implica un complejo de actividades que contribuyen a la comprensión: procesos deductivos, la habilidad

7 Small, G.; Vorgan, G. *El cerebro digital*. Urano, pgs. 33-34.

para realizar analogías, el análisis crítico, la reflexión, la imaginación y la intuición. Y, en concreto, en lo que se refiere a las obras de ficción, el proceso de lectura atenta permite situarse en la piel de los personajes, en un ejercicio que contribuye a comprender la conciencia de otras personas, a compartir emociones y conflictos, a aumentar la capacidad de empatía.⁸ Durante milenios la humanidad no ha sido lectora. Pero la mayoría de los beneficios que se le atribuyen a la lectura se producían de un modo similar en las culturas orales, cuando los grupos se reunían a escuchar y compartir relatos y crónicas.

También J. Hari dedica un capítulo a la caída de la lectura sostenida y presenta una serie de investigaciones centradas en la relación entre lectura y comprensión desde la empatía. Asimismo, compara los mensajes que transmiten los soportes por el que nos llegan los contenidos⁹. Tener un libro en las manos nos “habla” de la complejidad de la vida, nos “dice” que, si queremos entenderla, es necesario dedicar un tiempo a la reflexión. Un libro nos “dice” que vale la pena dejar de lado ocupaciones y preocupaciones para poder prestar atención a algo, página a página. Que la reflexión en profundidad sobre cómo viven y piensan otras personas nos enriquece. Las redes nos “dicen” algo muy distinto.

El mensaje de las redes. Tal como se están desarrollado las redes sociales (bajo el único criterio de la “implicación”) y las informaciones que se absorben y se emiten a través de ellas, el mensaje que va calando más y más, es que bastan afirmaciones breves para explicar la realidad, que no hace falta más. Y que el grado de interés o aportación de una afirmación se corresponde con el aplauso inmediato de un alto número de personas. Que el valor de la vida y de las situaciones es en la medida en que sean mostradas al examen público y, por consiguiente, lo más valioso es lo que consigue la aprobación inmediata del mayor número de personas. “Amistad” se convierte o se traduce en “aplauzo”, en reacción positiva inmediata. La empatía y los lazos sociales se transforman en un cultivo de la “amistad” que consiste en atender permanentemente lo que los demás muestran, sin

8 Wolf, M. *Lector, torna als llibres: el cervell lector en un món digital*. Viena, 2021. pp. 55-89.

9 Hari, J. *Op. cit.* pp. 119-122.

dejar de aplaudir. Una red como Instagram subraya, además, que el factor más importante es como nos vemos y nos ven externamente. Como el espejo de Blancanieves, la pantalla se convierte en juez, en una constante comparación entre la propia vida y el propio cuerpo con el muestrario de cuerpos y modelos de vida que circulan ante nuestros ojos “pantallados”.

Una imagen externa a la que una red como TikTok añade la acción. Los vídeos subidos en TikTok son perfectos para sumar todos esos mensajes en una actuación de unos pocos segundos. Independientemente de que los hay que pueden ser verdaderas obras maestras, el algoritmo de TikTok sabe muy bien lo que debe mostrar a cada usuario. Con los datos recopilados de antemano, el algoritmo es capaz de sugerir, influenciar y modificar los hábitos y conductas de las personas, hasta un grado de sometimiento y explotación impensables. Nunca antes el mercado había tenido acceso a unos ámbitos vitales tan íntimos. Si a todo ello le sumamos que el tiempo dedicado a las pantallas reduce drásticamente el tiempo de interacción directa con el entorno y las personas, no cuesta imaginar los efectos. Nos dice Byung-Chul Han:

“La comunicación a través del smartphone es una comunicación descorporizada y sin presencia visual del otro. La comunidad tiene una dimensión física. Simplemente por la falta de corporeidad, la comunicación digital ya debilita a la comunidad. La vista solidifica a la comunidad. La digitalización hace desaparecer al otro como mirada. La ausencia de mirada también es responsable de la pérdida de empatía en la era digital”.¹⁰

Aunque no nos detengamos explícitamente en los videojuegos, son pieza importante de toda esta economía, no hay que olvidarlo. Ya antes de la expansión masiva de las redes, saltaron las alarmas acerca de algunos juegos por sus componentes adictivos y distorsionadores. Pueden lograr mantener capturada a la gente en el mundo virtual, entrenándola en comportamientos impensables en el entorno presencial, proponiendo

10 Byung-Chul Han. *No-coses. Canvis radicals del món en què vivim*. La Magrana, 2021, p.35-36.

retos y acciones que pueden llegar hasta la autodestrucción, pasando por el aislamiento social y el insomnio.

Los refuerzos positivos. Un factor más a tener en cuenta es la manipulación psicológica con la que trabajan las aplicaciones y sitios, adiestrando a las mentes a desear recompensas frecuentes: más y más dependientes de reacciones, corazones, *likes* y aplausos. Las transformaciones en los circuitos neuronales se afianzan con la repetición. Cualquier estímulo que se repita con la suficiente frecuencia establecerá el consiguiente conjunto de caminos en la red neuronal del cerebro, que se pueden convertir en permanentes. Una vez establecida la necesidad de aprobación inmediata hay que alimentarla y sostenerla constantemente. En caso contrario, la ola de frustración ocupa toda la atención y el ámbito emocional¹¹. Esos refuerzos positivos son mucho menos evidentes y continuados en el mundo físico, de ahí a tender a refugiarse más y más en compañía de relaciones virtuales, rodeados de un número –que ha de ser siempre creciente– de “amistades” digitales.

Las amplias oportunidades de compartir, dar a conocer, dar voz, que ofrecen las redes, aún sin disponer de grandes medios para ello, tiene un abanico de consecuencias de distinta naturaleza. Hemos visto cómo se puede participar (o influir) en las dinámicas políticas y sociales, desde cualquier rincón del planeta. Hemos presenciado el surgir de movimientos espontáneos en reacción a determinadas situaciones, pero no ignoramos las ingentes inversiones de algunos Estados y corporaciones para lograr influir en la opinión pública y controlarla. O, también, el fenómeno de las microcelebridades (*influencers*) que alimenta y motiva la confianza en que cualquiera puede salir del anonimato si se lo propone. Y de ahí el consiguiente refuerzo de las dinámicas de la egocentración, polarizadas hacia la fama, el reconocimiento y el aplauso, al precio que sea, perdiendo de vista la realidad.

El sesgo negativo. Cuando alguien abre Facebook, YouTube, u otros sitios, son miles las cosas que podrían verse. Se crean, pues, programas para

11 Small, G.; Vorgan, G. *Op.cit.*, pp. 19-30.

decidir automáticamente lo que se muestra. Se podrían usar toda clase de algoritmos para orientar esa selección y el orden en que se ofrecen los contenidos. Pero la programación obedece al principio clave de atrapar la atención el máximo tiempo. Así que el algoritmo siempre se orienta a determinar qué es lo que seguimos mirando para administrar más de eso que atrae nuestra atención. Lo cual está teniendo unas consecuencias no previstas, de gran calado. Está más que comprobado que los humanos, de promedio, nos quedamos mirando más tiempo lo negativo o indignante que lo positivo y tranquilizante. Así pues, desde la balanza de la implicación es evidente la ventaja que supone el “sesgo negativo”. Un algoritmo que prioriza mantener al usuario pegado a la pantalla prioriza también, sin pretenderlo, indignar e irritar. Basta con llenar las entradas de Facebook con expresiones de indignación para multiplicar los *likes* y el número de gente que va a compartir la entrada. La indignación, el rechazo y el odio van penetrando en el tuétano de las sociedades. Además de generar y alimentar la indignación, los distintos sitios hacen sentir la presencia de la ira de las otras personas, lo que desencadena respuestas psicológicas de defensa (y ataque) ante los potenciales peligros. En este momento, las afirmaciones falsas se propagan por las redes mucho más deprisa que la verdad, a causa de los algoritmos que esparcen contenidos indignantes más deprisa y con mayor alcance. Se activa una reacción en cadena que aleja de la comprensión de la realidad, dificultándola.

Los algoritmos “saben” que hay que diseminar *fake news* y teorías que aumenten las dosis de odio, miedo y rabia en los usuarios porque esto hace que la gente esté más tiempo en las plataformas y envíe enlaces para que sus amigos también se puedan enfadar, tengan miedo y permanezcan en la plataforma. Estamos presenciando profundos cambios en el tejido social y sus ideas compartidas, sin que nadie se sienta responsable de ello.¹²

O sin querer reconocer la responsabilidad.

12 Johann Hari. *Op. cit.*, pp. 178-187, 224-236.

Algo empieza a cambiar

En 2020 Facebook llevó a cabo una investigación interna ante la sospecha de que sus sistemas de recomendación potenciaban los extremismos, los grupos racistas y fascistas y que, de algún modo, tenían relación con otras disfunciones sociales. Los ejecutivos de la empresa ignoraron los demoledores resultados del informe, así como las recomendaciones de sus propios expertos y responsables. Lo cual impulsó a la ingeniera de Meta, Frances Haugen, a dejar la empresa llevándose consigo 21.000 documentos internos, que a continuación filtró al Congreso americano y al diario *The Wall Street Journal*. En base a toda esa información, el diario publicaba en 2021 una serie de artículos, poniendo al descubierto los resultados de la investigación llevada a cabo. Pudo saberse que se había comprobado que el 64% de las personas de todo el mundo que se unían a grupos extremistas lo hacían porque los algoritmos de Facebook se lo habían recomendado directamente. Que la plataforma se utilizaba para reclutar a terroristas y para gestionar las actividades de los cárteles de droga mexicanos. Capítulo aparte eran los efectos en la infancia y la adolescencia. Habían constatado con toda evidencia que los métodos empleados por Facebook e Instagram estaban detrás de los trastornos alimenticios e intento de suicidio de jóvenes en todo el mundo. Y cómo las estrategias comerciales de Instagram acentuaban la inseguridad y la depresión, en un mayor grado entre niñas y adolescentes. En los documentos filtrados por Haugen se podía leer, por ejemplo: “nuestros algoritmos explotan la atracción que el cerebro humano siente por la división”, “si no se controlara, el sitio suministrará a los usuarios contenido cada vez más divisivo en un intento de obtener la atención del usuario”. La propia investigación interna llegó a la conclusión que había que abandonar el actual modelo de negocio. Dado que su crecimiento estaba vinculado a unos resultados tóxicos, la empresa debía abandonar los intentos de crecer. La reacción de los directivos de la empresa fue ridiculizar el informe e ignorarlo.¹³

Las revelaciones de Frances Haugen impulsaron el inicio del cambio. Cuarenta y un Estados americanos interpusieron una denuncia contra

13 *Ibidem*, p. 228-229.

Meta por mentir y afectar a la salud mental de los jóvenes. Y el Congreso puso en marcha su propia investigación como base para el desarrollo de leyes en protección de la ciudadanía. En su declaración ante un comité del Senado, Haugen declaró que “la compañía sabe cómo hacer Facebook e Instagram más seguros, pero no harán los cambios necesarios porque han puesto sus beneficios astronómicos por delante de la gente. Es necesaria una acción del Congreso.”

En Europa, en febrero de 2024 entró en vigor la Ley de Servicios Digitales, el código normativo de la UE que tiene por objetivo que el entorno online sea más seguro, más justo y transparente, en protección de los usuarios. Aunque no hay que bajar la guardia por el momento –insisten–, pues sin una presión pública sólida, las grandes tecnológicas no cambiarán de estrategia. Están dispuestas a dedicar una parte de sus beneficios a hacer frente a las multas correspondientes. Por ahora van aplicando algunos retoques de maquillaje, como incluir avisos a los adultos recomendando un uso responsable y especificando que no se trata de productos para menores, mientras siguen diseñándolos para atraer al público infantil y adolescente, asegurándose así su futuro comercial.

F. Villar Cabeza, especialista en prevención de la conducta suicida en la infancia y la adolescencia, no deja de denunciarlo. Hay demasiados ingenieros, diseñadores y psicólogos, especializados en comportamiento humano, todo un entorno industrial desarrollando estrategias para capturar la atención, estrategias pensadas por equipos multidisciplinares de expertos, pagados por las tecnológicas. Ni pequeños ni adultos estamos dotados de suficientes recursos cognitivos y emocionales como para combatir contra todo eso¹⁴. “Sin duda –escribe–, las pantallas y la digitalización NO son la causa única del malestar de nuestros adolescentes y jóvenes. Tampoco son la causa única de la obesidad infantil, ni de las pérdidas visuales, ni del insomnio, ni de los problemas de aprendizaje, ni de las dificultades de socialización, ni de la ansiedad y la depresión, ni del trastorno de la conducta alimentaria, ni del suicidio, ni del fracaso escolar, ni del conflicto con sus padres, ni de las diferentes formas de violencia

14 F. Villar Cabeza, *op. cit.*, pp. 76-93.

en las que se ven involucrados, como víctimas o como acosadores. Pero sí parecen contribuir negativamente en todos y cada uno de estos trastornos, no sólo agravando sus cuadros, sino también incrementando su prevalencia en muchos casos¹⁵.

Ante este panorama vemos aparecer propuestas que aúnan decisiones a nivel personal y acciones para hacer frente al sistema. Como actitudes a nivel personal, J. Hari insiste en la importancia de no culpabilizarse, de tomar consciencia de hallarnos ante un monstruo, y de la necesidad de buscar estrategias y tomar decisiones para que no nos devore. Mantenerse lejos del teléfono, desconectarse del wi-fi a horas convenidas, desconectarse de las redes en algunos períodos anuales, dedicar ratos a pasear, a dejarse tocar por el aire y el sol, tomarse en serio la imperiosa necesidad de dormir y descansar. En el campo de la lectura, Maryanne Wolf propone intentar una doble alfabetización con el objetivo de construir un circuito cerebral pluripotencial. Siguiendo el modelo aplicado al bilingüismo cree que, educando en lectura de escaneo y en lectura atenta, podría desarrollarse la capacidad de cambiar de un código a otro con rapidez y eficacia. Cómo mínimo serviría para mejorar la comprensión lectora.

Pensando en las distintas etapas de la infancia se insiste, también, en la importancia del juego. Favorecer espacios y condiciones para que niños y niñas puedan jugar, jugar moviéndose, jugar arriesgándose, jugar en libertad, jugar porque sí. El juego como interrelación, como contacto con la naturaleza, o con la realidad urbana, como práctica que ejercita la coordinación, la atención, la concentración, la flexibilidad, la imaginación, la creatividad, etc. etc. Y así redescubrir, o no olvidar, la satisfacción que aporta el contacto directo con los congéneres y con el entorno. El juego como conexión y aprendizaje de vida.

Pero, además, se necesita una “rebelión de la atención” –defiende J. Hari. Nunca las transformaciones sociales se han dado por sí mismas. Sin la lucha feminista, o las luchas de género, u otros movimientos sociales, la sociedad sería muy distinta hoy. “No somos campesinos medievales que

15 *Ibidem.* p. 125-126

suplican a la corte del rey Zuckerberg unas migajas de atención. Somos ciudadanos libres en democracias, somos dueños de nuestras propias mentes y de nuestra propia sociedad y, juntos, vamos a recuperarlas.”¹⁶ Este autor y Francisco Villar Cabeza coinciden en citar unas palabras de James Williams:

“Yo creía que ya no quedaban luchas políticas... Qué equivocado estaba. La liberación de la atención humana podría ser la batalla moral y política definitiva de nuestro tiempo. Su éxito es la condición previa para el triunfo de prácticamente todas las demás luchas.”

Cuánta razón lleva. Sin capacidad de atención, y sin margen para un interés genuino por la realidad, no se dan las condiciones mínimas imprescindibles para un desarrollo humano verdaderamente humano. Y sin él, ¿cómo podríamos hacer frente a los retos de la vida, la ¹⁷personal, la social y la planetaria?

Ahora que hemos visto y comprendemos un poco mejor la lógica (o la no lógica) de este escenario, echaremos todavía un vistazo hacia las consecuencias que pueda tener para el cultivo de la calidad humana.

Capitalismo de la atención y desarrollo de la cualidad humana

Si, como hemos mencionado, la naturaleza de la cualidad humana tiene relación con el interés por la realidad, con aquello que pueda llegarnos desde la existencia real que se despliega ante nuestros ojos, no cuesta mucho deducir que todo este conjunto de dinámicas propias de la economía de la atención no le son especialmente favorables. Alejan de la realidad y fortalecen una egocentración egoísta. Y si resulta, además, que ese interés por la realidad ha de ser gratuito, desligado de la ganancia personal, un interés por la realidad en sí misma y no por lo que ese interés me va a

16 J.Hari. *Op. cit.*, p.382.

17 J. Williams. *Stand out of our light*. Cambridge University Press, 2018, p. XII

aportar, el reto será doble. ¿Cómo hacer salir al deseo de lo que parecería ser su carril natural: servir al yo? Podríamos afirmar que, en cuanto a la gestión del deseo y de la atención, la carrera por los beneficios y el cultivo de la cualidad humana se mueven en direcciones radicalmente opuestas. En un caso se programa explotando la vulnerabilidad para fortalecer los mecanismos de dependencia y egocentración. En el otro, se tiende hacia la liberación de las sumisiones propias de la egocentración trabajando estratégicamente desde la vulnerabilidad para poder superarla: sería la dirección del “adecuado egoísmo” –propuesto por Nisargadatta.

Recordemos la base biológica de esa función emocional que es el deseo y que se puede orientar y reforzar tanto al servicio de la egocentración (como ya hemos visto en el apartado anterior) como de la desegocentración. El deseo, a través de las reacciones emocionales a las que da lugar, es el motor de la vida. Las emociones son una herramienta muy eficaz para garantizar la supervivencia. Todo ese conjunto que da forma al deseo impulsa a la acción, orienta la reacción de ese ser vivo en interacción con el medio. Miedo, rechazo, asco, atracción, estima, rabia, alegría, tristeza, angustia, etc. son reacciones localizadas en distintas partes del cuerpo que actúan como sistema de señales orientando la actuación del ser vivo. Lo describe muy bien David Matsumoto, neurocientífico:

«Las emociones son producto de la selección natural y funcionan como sistemas de procesamiento de la información rápidos, diseñados para ayudarnos a lidiar con el entorno y los acontecimientos. Si no tuviéramos emociones, no sabríamos cuándo atacar, defendernos, huir o rechazar un alimento, respuestas tan útiles en el origen como ahora. [...] Cuando una emoción se dispara provoca sentimientos. Gracias a los sentimientos, uno se da cuenta de que se ha despertado alguna emoción (o, para ser más precisos, que ha ocurrido algo que requiere una respuesta). Cada emoción concreta nos provoca un sentimiento y unas sensaciones fisiológicas específicas. Los sentimientos nos revelan aspectos significativos de nuestras experiencias interiores u de nuestra

relación con el entorno, pues nos informan sobre nuestras metas, prioridades, motivaciones, deducciones y decisiones.»¹⁸

De ahí que no parecería muy acertado asociar el cultivo de la cualidad humana con ahogar o ignorar el mundo emocional, el deseo. Solo podría dar como resultado un fantasma, un muerto viviente. Pero sabemos que hay, ha de haber, otras salidas, pues ese interés “sin interés propio” ha existido siempre en la historia de la humanidad, dando lugar a creaciones, realizaciones y vidas de profunda cualidad. Recogeremos algunos de los consejos que obedecen a ese propósito, orientaciones de la era pre-Internet que quizás puedan seguir resultando útiles en el presente.

Marià Corbí nos pone sobre la pista cuando insiste en que el ser humano no cuenta con dos estructuras emocionales, una egocentrada y otra gratuita, se trata de una sola (la misma hacia la que apuntan las aplicaciones de las tecnologías digitales). En un caso, el sentir está funcionando como sistema de señales de cara a la supervivencia; en el otro, es el sentir de la unidad desde la unidad, el sentir de la existencia más allá de las modelaciones de la necesidad: dos dimensiones del sentir de ese ser que somos. En sus palabras,

«El sentir sistema de señales, que es el padre de los sentimientos, odios y afectos, es el instrumento que sirve al ego, el gestor de la vida humana, para orientarse y operar en el medio de forma que sobreviva y no muera. [...] Sin ese sentir que modela e interpreta no podría darse el sentir hondo. Quien bloqueara su sentir superficial, bloquearía también la posibilidad del sentir hondo. El sentir hondo es la noticia, implícita o explícita, de la dimensión absoluta de la realidad. Solo puede darse en el seno del sentir sistema de señales para un viviente. [...] Desde ese acceso primero el sentir hondo se admira, se extraña y ama. El sentir hondo y el sentir sistema de señales no son dos, son una unidad. Lo que siente y expresa esa dimensión honda de nuestro sentir invade por completo toda nuestra capacidad sensitiva y nos enfrenta a todo el misterio, la maravilla, la extrañeza, la exultación

18 David Matsumoto. *La evolución de las emociones*. National Geographic, nº especial, 2012. pp. 38-42.

y el temor del mundo en que vivimos. El sentir hondo es *descender a la hondura del sentir, desde el sentir sistema de señales*. Es ver y admirar todos y cada uno de los seres, sin buscar nada en ellos, si no es mirar, admirar, amar y venerar. Es estar agradecido a la presencia de todo lo que es.»¹⁹

El sentir hondo se da pues en el sentir egocentrado, en el sistema de señales emocional, pero cuando irrumpe en él, lo relativiza, lo desplaza de su centralidad: ahí está la clave de la fuerza cualitativa propia de esa hondura. La cuestión es “descender a la hondura del sentir desde el sentir sistema de señales”... ¿Qué motivo puede haber para llevarnos a hacer ese “descenso”? ¿Cómo podría propiciarse? Al no estar, ese sentir hondo, condicionado por unas expectativas personales, queda al margen del radio de los automatismos de la estimulación y sus reacciones emocionales: «tiene que ser cultivado directamente, ¿cómo? Ejercitándolo, tomando conciencia de él explícitamente, intentando expresarlo, descubriéndolo en todas las realidades y en sí mismo.»²⁰

Ahí está la paradoja. La cualidad humana es vivir la vida desde esa hondura, que es fruto de un intenso interés por todo, pero gratuito, que no espera ni busca, que hay que cultivar explícitamente antes de haber podido tomar conciencia de su valor. Una paradoja ha dado lugar a un cúmulo de consejos y propuestas estratégicas. Propuestas que, de algún modo, se relacionan con:

- a) No dejar escapar la noticia inesperada, la aparición de ese perfume de hondura en momentos en los que la realidad parece colarse por alguna grieta del sólido escenario de nuestras construcciones y de su sistema de señales.
- b) Partir del interés interesado, que sea el propio interés interesado por la realidad el que facilite que la realidad pueda mostrarse y generar

19 Marià Corbí. *El sentir hondo de la vida*. Bubok, 2022. pgs. 127-143, fragmentos.

20 *Ibidem*.

un interés por ella misma, hasta el punto de relegar a un segundo término las expectativas personales.

a) Recoger la noticia: los “momentos conductores”

Vamos a situarnos en el supuesto de alguien sin más noticia o conciencia de la realidad que la que ofrece la cotidianidad. Alguien que, por tanto, no está en búsqueda, ya que no percibe que pueda haber algo que buscar. ¿Cómo salir de esa encerrona?

Cuando hace unos años nos interesamos –desde una perspectiva pedagógica– por cuáles podían haber sido las semillas o chispas que habían despertado algún tipo de interés gratuito por la realidad, repasamos referencias autobiográficas de poetas, artistas, gentes de ciencia o implicadas en cuestiones sociales.

Vimos cómo se repetían algunos factores. Breves o largas enfermedades en la infancia que habían interrumpido las actividades escolares, desplazamientos familiares, o cualquier otro motivo que hubiera supuesto un paréntesis en el ritmo establecido, un paréntesis que había propiciado momentos de no-actividad reglada, ocasiones de no-hacer, de pasar simplemente las horas, a menudo en contacto con la naturaleza, en algunos casos cerca de algún adulto que acompañaba esos paréntesis. Convivencia estrecha con animales, juegos inventados desde nada. Da Vinci tumbado en la hierba observando el vuelo de las aves migratorias. Cristino de Vera admirando el “verdadero espectáculo” de las nubes junto a su abuelo... Paréntesis ofreciendo la oportunidad de jugar, observar, preguntarse, explorar, mirar, pintar, relacionar, escuchar, sin motivo, porque sí, gratuitamente. Y ahí es cuando la realidad puede colarse y darle un toque al sentir, un toque que dejó en esos niños y niñas el recuerdo de unos momentos de profunda felicidad, de sorpresa, de bienestar, de proximidad, que, de alguna manera, les irá acompañando y guiando, más o menos conscientemente en los años venideros. En unas ocupaciones (y profesiones) con sus dosis de intereses egocentros, pero con la mirada puesta en la realidad. Desde ahí, la realidad podrá tener la posibilidad de atrapar más y más ese interés, conduciéndolo más y más hacia lo hondo.

La conclusión, de cara a la práctica pedagógica, es obvia: procurar propiciar situaciones de esas características. Otra cosa son las posibilidades reales de hacerlo. Si no era fácil antes, menos todavía en la era digital. Pero de momento, recogemos este elemento.

Equivalentes a esos recuerdos de infancia, personas de cualquier edad evocan momentos de gran peligro, de enfermedad grave, de susto. Situaciones que irrumpen en un momento dado, golpeando de pronto la línea de flotación del yo, haciendo enmudecer la mirada cotidiana bajo la que todo resultaba tan familiar y conocido. También en ese “pararse el mundo” el sentir recibe el toque de la realidad, se asombra, se admira, se deja alcanzar por su presencia inexpresable, infinitamente valiosa, bella.

En algún grado u otro, suele haber alguna huella de estos dos tipos de vivencias en el hecho que alguien dedique tiempos continuados a mirar, a estudiar, a estar, a interesarse... hasta que realmente empieza a cobrar más fuerza el sentir hondo que el sentir sistema de señales, o suficiente fuerza como para decantar la balanza hacia el lado de la cualidad humana y de las actitudes y sentires que desde ella se despliegan.

Una vez se haya despertado en la persona algún interés por la realidad, algún interrogante, algo más allá de la obediencia a los mecanismos básicos de la supervivencia (bienestar material y emocional, éxito social, reproducción), es cuando podrán entrar en juego los consejos y estrategias procedentes de las distintas tradiciones de sabiduría. Sugerencias que, partiendo de ese interés incipiente, por tenue que pueda ser, podrán ayudar a abrir la verja del mundo cerrado de la egocentración y a alimentar un interés más y más gratuito.

A veces el despertar a esa “noticia” puede haber venido propiciado por alguna intervención externa. Cristina Kaufmann, por ejemplo, sitúa el punto de partida de su búsqueda espiritual en un profesor de literatura (ateo) que le abrió la mirada a la “transparencia de la realidad”. El arte de algún maestro o maestra puede haber logrado alimentar un interés suficientemente fuerte por la realidad, un interés capaz de ir despertando el sentir hondo del “aprendiz” aún sin ser éste muy consciente del proceso.

Sería también el caso, por ejemplo, de Castaneda y su maestro yaqui don Juan. Ante la imposibilidad de agrietar el interés interesado de Castaneda, don Juan se da cuenta de su facilidad por la caza y comprende que ése podrá ser el “camino con corazón” mediante el que motivar a Castaneda a pasar horas y horas en contacto estrecho y atento con la realidad. Si eso se logra, la realidad podrá “mostrarse transparente”, dejar translucir su misterio.

Geneviève Lanfranchi (1912-1988) aconseja dar valor a esos momentos de vislumbre. Los llama “momentos conductores”, instantes en los que el ser humano (de cualquier edad) ha podido sentir esa sensación de profundidad, de peculiar felicidad en hondura, de algo valioso presente ahí, en ti, en todo, sensación de certeza. Gratitud. Recordar esos momentos, fijarlos, darles el valor que tienen. No por añoranza, sino para que puedan servir de bitácora, de orientación y sostén en los momentos de duda o desánimo. La confianza encontrará apoyo en la propia experiencia, pues esos vislumbres nos avisan que “eso” está ahí, es la realidad y, por tanto, puede ser vivida siempre. Vivir puede ser eso, sean las que sean las circunstancias.

b) Abrirse a la realidad desde la mirada interesada

La mirada atenta hacia la realidad, exterior o interior, busca algo. Y el motivo de esa búsqueda tiene muchas posibilidades de ser interesado, cargado de expectativas: recoger unas informaciones, conseguir unos resultados, algún propósito profesional, desde la especialización de la ciencia que sea. O ser feliz. Pero más se mira, más posibilidad habrá de poder recibir algún aviso de la presencia de la realidad y, por tanto, que comience a cobrar importancia e interés por ella misma. El problema no será una mirada condicionada por la caza, o por la ciencia, o por lo que sea, el problema es no mirar, es no ponerse al alcance de la realidad. Porque, estando al alcance, los velos pueden caer, sean los que sean, y aquel ser humano puede vislumbrar algo de lo que ahí se dice. La percepción de la cara misteriosa de la vida es la cuna del verdadero arte y de la verdadera ciencia –escribía Einstein. O Carlo Rovelli: “aquí, en el límite de lo que

sabemos, en contacto con el océano de cuanto no sabemos, brillan el misterio del mundo, la belleza del mundo, y nos dejan sin aliento.”²¹

Pero “en contacto”. Hace falta ese “contacto” con todos los sentidos para que la presencia de la realidad pueda mostrarse. Y ahí está la dificultad añadida de nuestros tiempos, como insiste Marta Granés en el estudio que se recoge en este mismo volumen. El imaginar que las “informaciones” y “recreaciones” puedan sustituir el “cuerpo a cuerpo con la realidad”. Desde las páginas de un libro o en una pantalla, conocimientos conceptuales y realidad no se oponen, se complementan cuando son camino que conduce a la mirada en presencia de la realidad. Me viene a la memoria Albert Schweitzer (médico, músico, teólogo, pacifista...) cuando, ya anciano, recordaba cómo odiaba en sus años escolares unos libros de ciencia que pretendían dar respuestas definitivas y cerrar interrogantes. Mientras que, para él:

“Cuanto más fina y penetrante es la descripción científica, mayor es la admiración ante el misterio de la existencia, ante el irresoluble enigma de la presencia de una gota de lluvia, o de un copo de nieve. Me esfuerzo por no dejar morir la capacidad de soñar, espoleándola con los mil prodigios que se pueden contemplar a cada instante y cuantos más años pasan, más se multiplican éstos...”²²

Usar las construcciones de las ciencias para callar la construcción de la mirada cotidiana –insistía Corbí hace ya unos años²³–. Usarlas, no para quedarse encerrados en ellas, sino para desplazar al sentir, para dejarlo a la intemperie cósmica. Y de ahí el sentido de un amplio conjunto de reflexiones, metodologías y propuestas pedagógicas que se orientan hacia conseguir aquello que Kieran Egan consideraba el “éxito educativo”, todo lo contrario de “convertir lo extraño en familiar”: “convertir lo familiar en extraño, hasta llegar a contemplar la maravilla que esconde aquello que

21 Carlo Rovelli. *Siete breves lecciones de física*. Anagrama, 2016. p.93

22 Albert Schweitzer. *Souvenirs de mon enfance*. Paris, Librairie Istra, 1951. p.66.

23 M. Corbí. “Las grandes puertas del sentir” en *El camino interior más allá de las formas religiosas*, pp. 176-187.

parece tan evidente”²⁴. Pero no vamos a alargarnos por ahí ahora, pues queremos centrarnos en el tránsito del interés interesado al desinteresado, y es en ese sentido que mencionamos el papel de un interés que parte de la mirada científica. El sentir hondo, gratuito, solo puede darse desde el sentir que modela e interpreta, desde ahí la persona se admira, se extraña y ama –nos decía M. Corbí más arriba. Y ese sentir hondo “se cultiva tomando conciencia de él explícitamente, descubriéndolo en todas las realidades y en sí mismo.”

Con ese propósito encontramos todo tipo de consejos en las tradiciones de sabiduría: descubrir esa posibilidad en sí, reconocerla, cultivarla, manejando estratégicamente al yo. “Es menester mucho saberlo negociar” –dirá Teresa de Jesús, “con amor y poco a poco, si no nunca haremos nada.”²⁵ Negociar consigo mismo, pues se trata de motivar al yo para ir cambiando de carril. Ya hemos mencionado más arriba la estrategia de Nisargadatta de reorientar al deseo, combinando comprensión y acción, su “sea egoísta del modo adecuado”. Indagar para poder constatar la falsa entidad que se le da al yo, en la inútil identificación con una pequeña parte (el cuerpo), de tal modo que se llegue a diluir vivencialmente las fronteras que consolidan a ese yo y poderse saber sin límites. El yo no dejará su función de velar por la vida, pero “siéndolo todo”, y de ahí, interesándose por todo, amándolo todo. El campo del deseo queda transformado, comprensión que modifica el sentido del sentir, del actuar. “Y si no llego a verlo, ¿cómo puedo hacer para ver?” –le pregunta alguien. Haga como si, como si fuera así, como si su existencia no tuviera límites, como si toda existencia fuera su existencia, y la acción llevará a la comprensión:

“A un príncipe que se cree mendigo, sólo puede convencerse de un modo: tiene que comportarse como un príncipe y ver lo que sucede. Compórtese como si fuera verdad lo que yo digo; y juzgue por lo que realmente suceda”.²⁶

24 K. Egan. *Fantasia e imaginación: su poder en la enseñanza*. Madrid, Morata, 1994. p.69.

25 *Camino de Perfección*. 43.3

26 Nisargadatta Maharaj. *Yo soy Eso*. Sirio, p. 348.

Ese poder del comportamiento para modificar la comprensión, y de ahí a modificar el sentir, el ámbito emocional, la motivación, el deseo, lo conoce bien Nisargadatta, pero no es tampoco ningún secreto en Silicon Valley. La cuestión es con qué finalidades se aprovecha la maleabilidad humana.

c) Estrategias de liberación, políticas de sumisión

A través de un ejemplo podremos ver mejor cómo una misma estructura psíquica humana puede fortalecerse hacia la sumisión a los propios automatismos o en la dirección contraria. Nos fijaremos en un aspecto concreto del psiquismo humano: los dos modos de motivación a los que puede responder: intrínseca o extrínseca, y la práctica que describe la filósofa y pedagoga Geneviève Lanfranchi.

En la línea de “negociar” con nosotros mismos, propone una serie de análisis prácticos para que ese yo nuestro aprenda a reconocer los distintos deseos que vive, ponga orden, establezca prioridades. Un reconocimiento necesario para que la fuerza del deseo deje de empujar la vida sin más dirección que sus propios automatismos. Se trata de distinguir, en uno mismo, entre los deseos directos y los indirectos.

Deseo directo es desear alguna cosa por sí misma. Deseo indirecto es desearla por sus frutos o resultados, no por sí misma. En terminología psicológica suele hablarse de motivación intrínseca (directa) o extrínseca (indirecta). Si me gustan las espinacas, el deseo de comerlas es directo, intrínseco. Si no me gustan, pero me las como para conseguir aprobación, el deseo que ha motivado la acción de comer es indirecto, o extrínseco: deseo de aprobación, no de saborear unas espinacas.

Puedo tocar el piano deseando complacer a alguien, o para sobresalir: son deseos indirectos en relación a esa acción. Pero quizá a base de tocar, llegue el día en que el piano me guste de verdad, y que lo toque por el placer y la felicidad que me aporta, por el interés que despierta en mí. Si es así, el deseo ahora ya es directo. Los deseos indirectos pueden motivar y sostener actitudes y actividades que alimenten el deseo directo.

¿Por qué es importante tener en cuenta esta distinción? Porque el interés genuino por una realidad, por un tema, sólo puede sostenerse sobre el deseo directo, sobre el verdadero interés por algo. No por la perspectiva de unos resultados, no por las expectativas de valoración externa. Como el amor; se tratará de amor en la medida en que sea más y más gratuito, sin esperar nada a cambio. Nuestra dimensión de hondura, de profunda cualidad, se define por su gratuidad. Por tanto, se define por el verdadero interés por algo, por alguien. Es decir, vivir desde la profundidad gratuita conlleva que los deseos indirectos pierdan fuerza o que, incluso, lleguen a desaparecer. Que pierdan fuerza las expectativas en relación a unos resultados o logros, mientras va enraizándose el interés directo por el ámbito que sea de la vida, porque sí, porque lo vale.

G. Lanfranchi, con su propuesta, persigue que la persona pueda darse cuenta de hasta qué punto puede ser que se esté moviendo condicionada por una serie de deseos indirectos o secundarios, o extrínsecos, sin consciencia de ello; condicionada tanto por unas expectativas propias, personales, como por las expectativas de los demás hacia ella, sin llegar a descubrir, a escuchar, o a poner en valor, algún deseo directo valioso ahogado en algún rincón, algo que ama de verdad, que de algún modo atrae verdaderamente su interés. Y que dedicarle atención, le proporcionaría verdadera felicidad. Porque vivir bajo expectativas y miedos, es decir, vivir bajo la dependencia de los deseos indirectos, es vivir en un vacío de sentido, sin amar de verdad lo que hacemos, lo que somos y lo que los demás son.

En la infancia, en la juventud, en la edad adulta, son los intereses directos, intrínsecos, los que invitan al verdadero interés. Si algo resulta interesante, importante, atractivo, la implicación es mayor, y más fácil resulta sostener ahí la atención, a pesar de las dificultades que puedan aparecer. Si existe interés directo, la realidad, interior y exterior, puede cobrar fuerza, hacerse presente. En una vida emocional dominada por la dependencia a los motivos extrínsecos, todo queda invadido por las ansias de la egocentración. Sin olvidar que unas motivaciones relacionadas con alguna expectativa o resultado podrían quizás llevarnos a practicar algún tipo de actividad que finalmente despertara una motivación directa o intrínseca, en algún grado.

Situémonos ahora en la perspectiva de las estrategias que utilizan las empresas tecnológicas, que conocen muy bien los dos tipos de motivación que se hallan en la base de las decisiones humanas. La política de los “refuerzos inmediatos” con sus *likes* y corazones, busca fortalecer más y más los mecanismos de la motivación extrínseca, sometiendo más y más la dinámica del deseo a la sumisión, a la dependencia de esos refuerzos inmediatos. El circuito neuronal se reafirma y fortalece con la repetición. Si con un simple gesto de un dedo, el deseo queda recompensado, la persona está cada vez menos capacitada para atender a lo que sea si no recibe una recompensa inmediata. Esté o no la persona interesada en algo, la motivación extrínseca pronto conduce su vida, mientras que los motivos intrínsecos que pudieran existir se irán marchitando, quizás sin haber llegado ni a descubrirlos o probarlos.

Si el desarrollo de intereses directos (es decir, de algún tipo de atracción por parte de la realidad) ya estaba quedando dificultado por la falta de contacto “cuerpo a cuerpo” con la realidad (contacto con todos los sentidos, ratos de no-hacer, de juego, de divagar, etc.), la “inoculación” continúa de refuerzos inmediatos, así como el secuestro permanente de la atención a través de tácticas y estrategias muy precisas, conduce a que las probabilidades de que la realidad pueda hacerse sentir, queden reducidas a niveles mínimos. En la historia de la humanidad, nunca se habían alcanzado unos niveles tan bajos.

Concluyendo

Si, Recapitulemos. Cualidad humana y desarrollo de la profundidad del sentir son uno. Despertar de esa profundidad del sentir es conducir al sentir hacia el interés por la realidad, interés gratuito, genuino. El cultivo de la cualidad humana es, pues, cultivo del interés que nace y crece en presencia de la realidad, prestándole más y más atención.

Vemos que a las naturales resistencias que presenta el sentir egocentrado a hacer esa transformación, hay que añadirle la “distancia” de la realidad

propias de la omnipresencia de ciencias y tecnologías, la vida urbana, etc. etc. Pero todavía hay más. La llamada economía de la atención va más allá de generar distancia en relación a la realidad, la distorsiona. Distorsiona el desarrollo emocional humano, así como la posibilidad de establecer conexiones con la realidad, la natural y la humana. Hemos visto cómo actúa sobre la atención, también sobre el deseo y el interés. Al tiempo que distorsiona la percepción de la realidad.

Cuando una supuesta felicidad basada en el constante exhibicionismo deja las riendas en manos de la motivación indirecta, más y más dependiente de la reacción externa, difícilmente habrá ocasión de saborear la peculiar felicidad de aquellos momentos de real implicación en un tema o tarea, fruto de la concentración, del estar presentes, en profunda comunión con algo. La necesidad de reconocimiento inmediato va invadiendo progresivamente el pensar, el sentir y el actuar. No solo en los momentos precisos en que colgamos mensajes o reaccionamos a los de las “amistades”, sino que la mente no deja de proyectar, preparar, ensayar, elegir, valorar, en función de ese horizonte único dominado por el culto a la imagen personal, obedeciendo a las dinámicas del “personaje” con el que nos sentimos identificados. Todo lo contrario de la movilización que procuran las estrategias de gestión del deseo al servicio de la cualidad humana, llevando al deseo y al interés más allá de la identidad personal.

Atrapada en captar los signos de valoración externa, la atención no puede focalizarse realmente en un tema, en algo o en alguien. Interés y atención van de la mano. Interesarse por algo implica prestarle atención, atender esa realidad desde la mente, el sentir, el actuar. Como apuntaba Josep M^a Esquirol:

“Sin la atención, el mundo permanece, para nosotros, en el horizonte de lo indeterminado, mientras nuestra conciencia distraída está como en otra parte. Gracias a la atención notamos lo valioso, lo bueno y lo bello de este mundo, mientras que, distraídos, dejamos escapar como cosa baladí las verdaderas perlas de la vida.”²⁷

27 Josep M^a Esquirol. *El respeto o la mirada atenta: una ética para la era de la ciencia y la tecnología*.

La atención sostenida es condición de posibilidad de la cualidad humana. Como facultad, el uso concentrado y focalizado de la mente ni es ni deja de ser egocentrado o gratuito: dependerá de la actitud del yo que guía esa atención. El arte para motivar esa atención sostenida, más allá de la atención instrumentalizada por el radio de las demandas, automatismos y reacciones del yo, es del mismo orden que todo lo visto en relación al interés desinteresado. Hasta cierto punto, ese reto siempre ha estado ahí, se desprende de la propia naturaleza humana, lingüística y egoica. Pero el uso del poder de las tecnologías para dominar y someter las voluntades a unos intereses económicos, penetrando en las mentes y deteriorando profundamente la capacidad de atención, eso ya es harina de otro costal.

Quisiera acabar con una mirada esperanzada. La literatura sobre el tema insiste en que no son las tecnologías en si mismas, sino cómo se programan, el uso que de ellas se hace al servicio de un determinado modelo de beneficio; hay que estudiar otras posibilidades como pueden ser sistemas de suscripción, participación pública, etc. Más allá de ese modelo, se describen infinidad de

aplicaciones posibles al servicio de alimentar el profundo interés por la realidad, por las personas, por el planeta. Aplicaciones que favorecerían los encuentros presenciales de calidad, alimentando la interrogación y el asombro, conectando a personas para compartir intereses y compromisos, etc. ¿Estamos a tiempo de cambiar de rumbo? Difícil, pero no imposible si se produce una amplia movilización social urgiendo cambios. No serán los ejecutivos de las distintas empresas implicadas los que darán marcha atrás o renunciarán al crecimiento de sus ganancias. Eso ya se ha constatado.

Conclusión: ciencias y tecnologías no son enemigas de la cualidad humana. El capitalismo de la atención sí. Deshumaniza.

Orientación bibliográfica

Aiken, Mary. *The Cyber Effect. A pioneering cyberpsychologist explains how human behavior changes online*. John Murray, 2017. 387 p.

Blakemore, S.J.; Frith, uta. *Cómo aprende el cerebro. Las claves para la educación*. Ariel, 2011. 351 p.

Bueno, David. *Neurociència per educadors*. Rosa Sensat, 2019. 176 p.

Byung-Chul Han. *No-coses. Canvis radicals del món en què vivim*. La Magrana, 2021. 160 p

Carr, Nicholas. *Superficiales ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* Taurus, 2017. 344 p.

Corbí, Marià. *El sentir hondo de la vida*. Bubok, 2022.

Csikszentmihalyi, Mihaly. Fluir (Flow). *Una psicología de la felicidad*. Kairós, 2000. 447 p.

Hari, Johann. *El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla*. Península, 2023. 442 p.

Immerwahr, Daniel. *What if the attention crisis is all a distraction?* (The New Yorker, 20.01.2025)

Jubany, Jordi. *¿Hiperconectados? Educarnos en un mundo digital*. Lectio Ediciones, 2017. 158 p.

Lanfranchi, Geneviève. *De la vie intérieure à la vie de relation*. Paris, Éditions Sociales, 1966. 170 p.

Pagès, Eugènia de. *La generació Google: de l'educació permissiva a una escola serena*. Pagès, 2011. 142 p.

Small, Gary; Vorgan, Gigi. *El cerebro digital. Cómo las nuevas tecnologías están cambiando nuestra mente*. Úrano, 2009. 254 p.

Villar Cabeza, Francisco. *Com les pantalles devoren els nostres fills*. Herder, 2023. 152 p.

Wolf, Maryanne. *Lector, torna als llibres. El cervell lector en un món digital*. Viena, 2021. 272 p.