

Fatiga de la atención y falta de contemplación y mirada hacia el otro

Felipe Agüero

Resumen

Nos desenvolvemos actualmente en un contexto que puja a una conexión digital sostenida que captura intensamente nuestra capacidad de prestar atención a nuestro entorno. El presente artículo reflexiona acerca de las consecuencias de la saturación de nuestra atención –debido al exceso de producción y recepción de información– sobre nuestra capacidad de vincularnos con el otro.

Palabras clave: sociedad de la transparencia - saturación de la atención - emergencia del otro

En la actualidad, nos encontramos inmersos en un contexto social en el cual las nuevas tecnologías han revolucionado el ámbito de la información y la comunicación y nuestros modos de relacionarnos con nosotros mismos y los otros. El flujo de información y comunicación que se extiende e intercambia entre diversos usuarios nunca ha sido tan importante. Estos contenidos han sido vehiculizados a través de diversos dispositivos tecnológicos (computadoras, Smartphone, tablets) creando a su vez nuevos espacios de socialización (redes sociales).

Estas nuevas plataformas han abierto distintas modalidades de interacción. Las personas han colonizados estos espacios para desplegar las proyecciones de sí mismos en el lienzo digital. Los sujetos comparten cada vez más sus intimidades en esferas que pueden ser vistas por un gran número de usuarios. La separación entre el ámbito de lo público y de lo privado es cada vez más difusa.

Inicialmente éramos receptores pasivos de información, pero hoy tenemos la capacidad de ser productores y difusores de contenidos desde amplias ventanas digitales a través de una conexión intensa y sostenida.

Estos nuevos espacios de socialización estructuran nuestras posibilidades de ser dada las modalidades de uso de estas plataformas. Son vitrinas en la que se exponen, venden y consumen intimidades. Los cuerpos se cosifican y sus exposiciones llevan a una suerte de explotación (Han, 2016). Estos elementos introducen las claves para que algunos autores hablen de una sociedad de la transparencia (Han, 2016); ofrecen interpretaciones acerca de nuevos hábitos creados por los nuevos dispositivos de socialización e introducen imperativos sociales que puján al rendimiento comunicacional, al empuje a una conexión digital sostenida y a la exhibición de la intimidad.

Sin embargo, existe otro elemento característico de este campo social antes descrito, el cual tomaremos en consideración para nuestra indagación. Hago referencia al aumento de las exigencias asociadas a la función de la atención debido al aumento de las demandas exógenas relacionadas con los altos flujos de información y comunicación. Nuestra pregunta tiene relación con cómo estas condiciones pueden afectar nuestra contemplación y mirada hacia el otro.

Complejización de las fuentes de percepción y saturación de la atención por aumento de las demandas exógenas

A través de la relación que hemos establecidos con nuestros dispositivos tecnológicos, hemos dado nacimiento a una nueva relación con nuestro entorno, uno real y el otro digital. La digitalización a posibilitado la representación de copias ilimitadas del mundo y los dispositivos nos han permitido el acceso a ese espacio desmedido.

Hoy, gozamos de un doble régimen de percepción. Por un lado, aquel proveniente de nuestros sentidos y, por el otro, aquel alimentado por los diversos servidores. La frontera entre el mundo verdadero y el virtual tiene contornos cada vez más permeables. Esto da nacimiento a lo que se ha denominado la realidad aumentada (Sadin, 2013).

Baricco (2018) señala, en esa misma línea, que tenemos una realidad basada en una doble fuerza motriz. El mundo y el ultramundo digital forman una realidad o una multiplicidad de realidades.

Este flujo imaginario aumentado captura cada vez más nuestra atención. En la sociedad de la transparencia, la información funciona por saturación. Han (2014) nos habla del fenómeno de las *shitstorms*. Refiere a la colonización de nuestros espacios psíquicos por basura informativa esparcida a alta velocidad y con un vasto flujo de contenido. Una consecuencia de estas experiencias habituales es el IFS (*Information fatigue síndrome*). Tiene relación con la parálisis de la capacidad analítica, problemas de atención e inquietud general.

Desmurget (2019) señala que la presencia de pantallas afecta la naturaleza de los intercambios interpersonales. La hiperconexión a los dispositivos tecnológicos tienden a debilitar lo que el autor llama los incentivos hacia una experiencia conjunta con el otro. Señala, además, que existen dos tipos de atención: la atención que se distribuye –o exógena– es la que se usa por ejemplo en los juegos de videos y la atención focalizada que se sostiene y que se muestra poco permeable a los estímulos del entorno y a los pensamientos invasivos o disruptivos. Una gran cantidad de experimentos confluyen en identificar una correlación positiva entre el consumo de pantallas recreati-

vas y el déficit atencional. Efectivamente, las nuevas modalidades de vidas digitales afectan la capacidad de sostener una atención focalizada. Aclara que los usuarios de Smartphone vivencian entre cien y ciento cincuenta interrupciones diarias debidas a las sollicitaciones externas intrusivas, como mensajes, notificaciones, llamadas, etc. Estas señales convocantes se transforman luego en compulsiones endógenas. Esto podría deberse, por un lado, a un temor inconsciente a no estar al tanto de una información que podría resultar vital y, por otro, al hecho que el proceso de verificación se ve acompañado de una recompensa de dopamina. Este doble mecanismo dio nombre al FoMO: *Fear of missing out*. Se da una imperante necesidad de “verificar el entorno” (Desmurget, 2019, p. 285- 286).

Desmurget (2019) señala que muchos estudios concluyen que el exceso de estimulación sensorial en niños/as y adolescentes tiene un efecto negativo en el desarrollo del cerebro. Demasiadas imágenes, sonidos, notificaciones crean condiciones favorables para el déficit de atención, síntomas de hiperactividad y conductas adictivas. El cerebro humano no ha sido concebido para una tal densidad de sollicitudes exógenas.

Gutiérrez [2017] se interesa en lo que él denomina las distracciones digitales y la relación que sostiene con el desarrollo emocional primitivo. Señala que uno de los factores a tomar en consideración para pensar en algo que afecta el *holding* es el *stress* ambiental al que puede estar expuesta la madre. En esa etapa, la cuidadora favorece experiencias narcisizantes para el bebé a través de un sentido de continuidad de la existencia y un sentido de self que se da por un empuje de apoderamiento. La capacidad anticipatoria de la madre se puede ver entorpecida por un ambiente que impone perturbaciones en la diada. El Smartphone es una máquina anticipatoria que captura nuestra atención, siendo el vehículo de alteridades sintéticas a través de redes sociales con características convocantes. Las cualidades de estas máquinas contemporáneas pujan a la inmersión y se transforman para sus usuarios en unas fuentes de dependencia narcisizante secundaria que resta la posibilidad de invertir otros aspectos de la realidad.

Deterioro de nuestra capacidad de contemplar y mirar al otro

Nos encontramos en un escenario en el cual resulta interesante pensar las consecuencias de la hiperconexión, del imperativo del rendimiento comunicacional, de la sobre exposición de la intimidad, de la complejización de las fuentes perceptivas y de la saturación de la atención.

Hoy, los dispositivos tecnológicos se insertan en las relaciones interpersonales e interfieren la capacidad de las personas para invertir objetos de la realidad por encontrarse distraídos por una realidad digital y procesos de socialización que no tienen relación con la mirada, la presencialidad y la

materialidad de los encuentros. Han (2014) habla de la falta de presencia corporal y del rostro del otro. Por otra parte, ya no nos presentamos como objetos para ser usado por el otro. La receptividad y la capacidad empática decrecen en la medida en que el contacto interpersonal disminuye en su intensidad, y en la sociedad de la transparencia el ser tiene relación con la proyección del sí mismo en el lienzo digital debido a las necesidades del proceso de narcisización secundaria. El ser sólo se da a través de la exposición, la cual busca capturar la atención del otro y se transforma en el modo de validación de la existencia.

Han (2016b) señala que la sociedad de la transparencia es una sociedad positiva. La transparencia se da en donde se pierde toda negatividad, en donde no se admite la negatividad. Se pierde las características de lo dialéctico. Hoy, la información tiene valor sólo si consta de velocidad, fluidez, cantidad y acumulación. La mirada contemplativa es una resistencia a la velocidad, es un negativo. Difiere de la atención que se distribuye y conserva más relación con la atención focalizada.

A diferencia de la saturación generada por el exceso de información, la contemplación requiere de un vacío, de un espacio que permita efectivamente percibir lo externo e investir sus objetos. La sobre exposición del sí mismo implica un permanente ejercicio narcisista que busca la captación de la atención del otro. A través de las redes sociales y las *selfies* buscamos ser el centro. El componente del proceso de narcisización permanente y la saturación de la atención han abolido el asunto de la mirada. El centro queda puesto en el propio ego y lo externo no representa más que ruido y basura comunicacional. Lo externo sólo tiene estatuto de información y dato (Han, 2016a). Tenemos que volver a lo que este autor ha señalado como una revitalización de la *vita contemplativa* que “consiste en un Abrir-Se pasivo, que diga Sí a todo lo que se viene y a todo lo que sucede...En lugar de exponer la mirada a merced de los impulsos externos, la guía con soberanía” (Han, 2016a, p. 54). La contemplación requiere del desprendimiento de uno consigo mismo, de estar, en alguna medida, abstraído de su propia esencia. El vacío de la contemplación implica que se destruya el afán narcisista. Aborrece de la saturación y del exceso. Ahí donde dejamos de investirnos a nosotros mismo puede aparecer lo otro.

Dada la saturación a la cual se ve enfrentada nuestra atención, la distracción digital pone más nuestra mirada sobre el espacio digital que sobre el otro en presencia. Esta interferencia resulta importante de ser pensada para distinguir la cualidad de nuestros vínculos interpersonales y de las consecuencias de la pérdida de la mirada puesta sobre el otro y de la mirada del otro sobre uno.

En sus escritos, Winnicott (1971) nos habla de la madre y de su función de espejo, y le da una importancia primordial a la mirada para el recono-

cimiento de las vivencias del otro. Dependemos, en cierta medida, de lo que nos devuelve el rostro del otro para validar nuestras experiencias y sentirnos vivos. A través de la mirada, se nos devuelve nuestra persona. Sentir la continuidad del ser requiere de un desarrollo emocional temprano suficientemente bueno, pero también del despliegue de los movimientos intersubjetivos que se dan a lo largo de la vida. La mirada del otro es un elemento constitutivo permanente. En la actualidad, esta se busca más en la validación desde lo digital que desde la presencia del otro. Green (2010) señala que para que el bebé pueda sentir su continuidad del ser y que se pueda sentir real y verdadero requiere que la madre pueda vivir esa sensación y se la pueda transmitir al bebé. Desde esta perspectiva, vale la pena preguntarse si nuestra posibilidad de experimentar la continuidad del ser se puede ver interferida por tener a nuestro alrededor personas que tienen la atención atrapada por el espacio digital; "...al niño pequeño se le niega la mirada cuando la persona con la que se relaciona mira fijamente el Smartphone. Solo en la mirada de la madre halla el niño pequeño apoyo, autoafirmación y comunidad" (Han, 2021, p. 36). Para ser requerimos de tener a personas que a su vez son alrededor de nosotros y que experimentan una continuidad del ser. La distracción digital satura la atención, pero también interfiere en nuestra capacidad de ser en la medida en que esta solo se da a través de la proyección del sí mismo en la digitalidad. La conexión sostenida al universo digital nos hace responder a los imperativos sociales que referimos anteriormente. En cierta medida, acatamos los deseos provenientes del campo social, lo que nos hace adaptar una cierta conducta a las demandas del entorno. No podemos funcionar sino mayoritariamente a través de un falso self sofisticado y ajustado a las características de la sociedad de la transparencia, perdiendo parte de nuestra espontaneidad, nuestra continuidad del ser y nuestra creatividad.

La contemplación y la mirada hacia el otro requiere de lo que más nos está faltando, de una atención plena, de una mayor disposición a ser y estar en el mundo no digitalizado para volver a ser receptivo y permeable ante las vivencias del otro. La contemplación requiere de un silencio mental para dejar aparecer lo otro.

Referencias

- Baricco, A.** (2018). *The game*. Editorial Anagrama.
- Han, B.-Ch.** (2014). *En el enjambre*. España: Editorial Herder.
- _ (2016a). *La sociedad del cansancio*. España: Editorial Herder.
- _ (2016b). *La sociedad de la transparencia*. España: Editorial Herder.
- _ (2021). *No-cosas. Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Desmurget, M.** (2019). *La fabrique du crétin digital: les dangers des écrans pour nos enfants*. Paris: Éditions du Seuil.
- Green, A.** (2010). Sources and vicisitudes of Being in D. W. Winnicott's work. *The Psychoanalytic Quarterly*, Volume LXXIX, Number I: 11-35.
- Gutiérrez, L.** [2017]. *Distracciones digitales y su relación con el Desarrollo emocional primitivo*. Encuentro Winnicott México.
- Sadin, E.** (2013). *La humanidad aumentada. La administración digital del mundo*. Caja Negra Editora. Buenos Aires. Argentina.
- Winnicott, D. W.** (1971). *Realidad y juego*. Argentina. Gedisa Editorial.