

Atención radical', un llamamiento a desactivar las notificaciones del móvil y volver a los abrazos

[Carmen López](#) 20 de junio de 2021 [@Carmenlopezalv](#)

Salir de casa sin el teléfono móvil o no tener a mano el cargador cuando se termina la batería. Dos situaciones que pueden causar una sensación de ansiedad que incluso puede llegar a convertirse en angustia. Las redes sociales han hecho de la necesidad de aprobación inmediata una droga y ahora el ser humano del mundo capitalista las necesita para no caer en el síndrome de abstinencia. Una alteración en la percepción de la realidad ha hecho que la atención desaparezca y la dispersión sea la norma. La escritora Julia Bell ha elaborado un llamamiento titulado *Atención radical* que en menos de cien páginas implora por la vuelta de la consciencia. [La editorial Alpha Decay acaba de publicarlo en España traducido por Albert Fuentes.](#)

De media, una persona mira su teléfono móvil cada 12 minutos tentada por notificaciones, mensajes y por la necesidad de estar informada de manera

constante (no siempre sobre noticias relevantes). El texto de Bell -que es profesora de escritura creativa en la Universidad de Londres- está estructurado no por capítulos sino por bloques de texto. Su lectura dura los minutos que alguien es capaz de concentrarse en las frases antes de ser interrumpida por una nueva distracción que conlleva una responsabilidad: contestar, dar a ‘me gusta’, calmar la necesidad de respuesta inmediata del interlocutor.

El ensayo llega casi al mismo tiempo que *Cómo no hacer nada. Resistirse a la economía de la atención*, de Jenny Odell ([Ariel, 2021](#)) y *Valle Inquietante*, de Anna Wiener ([Libros del Asteroide, 2021](#)), que también advierten sobre las consecuencias negativas que las tecnologías están teniendo en la sociedad. Odell, por ejemplo, pone el foco en el mismo problema de dispersión que denuncia Bell. Aunque ella no incide en una huida masiva como sí sugiere Bell, sí que cree en “ocupar el ‘tercer espacio’ de la economía de la atención”, ya que según dice en su libro “la atención individual constituye la base de la atención colectiva y, por tanto, de todos los rechazos significativos”. Algo en lo que ambas coinciden por completo.

Su escrito coincide con el de Wiener en tanto que denuncian las consecuencias negativas que la proliferación de startups de Silicon Valley ha tenido

sobre San Francisco. "En su lugar se estaba imponiendo un paisaje infernal tardocapitalista, según me informaban mis amigos. Los alquileres estaban subiendo como la espuma, las galerías de arte y los locales de conciertos cerraban", relata Wiener. No es casualidad que los tres títulos estén escritos por mujeres. Todas explican cómo el sexismo imperante en el sector de la tecnología afecta de manera más negativa a las mujeres. Bien porque reciben más comentarios violentos y de odio que los hombres en las redes sociales, bien porque son víctimas de acoso o discriminación laboral. O por todo a la vez, claro. Bell incluye en su libro el caso de Loretta Lee, una ingeniera de Google a la que despidieron en 2016 y que denunció a la empresa por acoso sexual, discriminación, represalias y despido improcedente.

Gracias a su demanda, muchas mujeres de su sector se atrevieron a alzar la voz y se produjo un tímido *MeToo* en el gremio. "En su blog, Lee publicó un post titulado 'La vida como una techie' en el que podía leerse: 'En una palabra: SOLEDAD'. Una realidad agravada por el hecho de que apenas un 18% de ingenieros son mujeres, porcentaje que, lejos de incrementarse, se ha reducido desde los años 80", afirma Bell.

Indignación lucrativa

No sería raro que el hecho de reseñar tres libros que acusan al mundo de la tecnología de sexista y en ocasiones de depredador provocase una reacción iracunda en algunos lectores o lectoras. Lo mismo que podría pasar con algún párrafo de *Atención radical*, como el que señala -según la apreciación de su autora- que: “En la izquierda, los activistas están tan cómodos vigilándose los unos a los otros e indignándose por delitos de lesa sensibilidad progresista que al final, se han dividido en facciones y no se dan cuenta de hasta qué punto las plataformas están diseñadas para incitar ese tipo de reacciones”.

La indignación o la furia son sentimientos impulsivos y llevan a las discusiones encarnizadas en Internet que duran más tiempo que poner un corazón en Facebook. Y eso genera dinero a las empresas, que se aprovechan sin piedad. Para explicarlo, la escritora remite a unas declaraciones de Craig Newmark, el fundador de Craigslist: “La indignación es lucrativa. Gran parte de la indignación que he observado en el mundo digital -diría que el ochenta por ciento-, la está fingiendo alguien para enriquecerse”.

Cuando ese objetivo se une al de conseguir rédito

político, como fue el caso de Donald Trump en Twitter, el cóctel puede ser explosivo. Sus mensajes incendiarios eran tan beneficiosos para la empresa que no suspendió su cuenta (que claramente infringía toda norma de conducta) hasta que sus seguidores no asaltaron el Capitolio. Como señala Bell, el valor de su perfil para la compañía de microblogging ascendía a dos mil millones de dólares, según Forbes.

¿Hay alguna manera de recuperar la capacidad de prestar atención a lo que de verdad es importante? ¿De recobrar el tiempo necesario para reflexionar y deshacerse de la obligación de tener una opinión sobre todo? La sugerencia de la escritora es retomar la consciencia del cuerpo. “Una atención radical que comprenda que la conciencia sigue sujeta a la carne. A nuestros cuerpos mutables, extraños, contingentes y misteriosos. La atención nos obliga a rendir homenaje al misterio que reside en el otro, recíprocamente”.

El libro se publicó originalmente en octubre de 2020 de la mano de la editorial inglesa Peninsula Press, meses después de que la pandemia trastocase la vida del mundo. Un hecho que se incluye como determinante para alentar esa toma de percepción corporal y de atención sobre los demás. “La pandemia arrancó el barniz de individualismo impuesto por el capitalismo tardío y reveló hasta qué punto estamos

entrelazados, cuánto nos hacemos falta los unos a los otros. Necesitamos actos simples, pequeños, como un apretón de manos o un abrazo”.

Hace referencia a la filósofa Hannah Arendt para lanzar una súplica: “Solo pido que nos demos espacio para ‘pensar en lo que hacemos’ tanto para nosotros mismos como por los demás, porque de lo contrario se impondrán en la batalla venidera quienes tienen una visión muy distinta de la sociedad”. A saber: empresarios obsesionados con los beneficios (aún más) o “tecnofascistas autoritarios”. A la par o entre otros. Y ofrece unas herramientas sencillas y que llevan décadas de eficacia probada: salir a la calle, dirigir la educación en las clases hacia un pensamiento crítico, buscar soluciones prácticas a los problemas que vengan y unirse para plantar cara. “Convertirnos en un cuerpo entusiasta y consciente en el mundo, ya sea ejerciendo el derecho a huelga, a la protesta, a la autodefensa, a la autoridad o siendo un estorbo”, defiende. Con las notificaciones desactivadas, aunque sea por unas horas.