

La relación entre la crisis de la atención y el fascismo: “El autoritarismo atrae a las personas incapaces de concentrarse”

[Laura García Higuera](#) 11 de enero de 2023

“Cuando mueras no querrás que se te recuerde por la cantidad de tiempo que pasaste en Instagram, sino por las cosas que pensabas que merecían la pena”. Y para ello, según sostiene Johann Hari: “Debemos luchar para recuperar nuestra atención”. El divulgador arroja luz sobre la situación que define como una “gran crisis” en *El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla* (Planeta). Un sólido y punzante ensayo que, si bien rezuma cierto halo de optimismo, incomoda por cómo, desde su introducción, pone en evidencia que nadie está exento de esta “epidemia” sin beneficiarios.

Aun así, el autor de *Tras el grito* y *Conexiones perdidas* asegura a este periódico que es “optimista” en cuanto al contexto porque, tras recorrer el mundo entrevistando a expertos en concentración humana, ha

concluido: “La gente está hambrienta de recuperar su atención. A medida que lo va logrando, quiere aún más porque permite volver a sentirse competente y capaz de cumplir objetivos”. Quizás la percepción más extendida es que este problema ha sido agravado por la llegada de Internet, los teléfonos móviles y las redes sociales. Pero Hari apunta a que ya se estaba produciendo antes y que hay muchos más factores implicados. Entre ellos, el [estrés](#) y la alimentación.

“Seguimos dietas que producen constantes picos y desplomes de energía”, comenta, “contienen de manera activa elementos químicos que parecen actuar en nuestros cerebros casi como drogas”. “La comida ha experimentado una profunda degeneración. A mediados del siglo XX se pasó rápidamente de la fresca a la precocinada y procesada”, añade advirtiéndole a su vez de los efectos de la “exposición a la contaminación y a los productos químicos industriales”, por cómo estos “perjudican seriamente a la capacidad de concentración”.

Del mismo modo, esta coyuntura no afecta al ser humano de una única manera, sino que está provocando la falta de reflexión, de creatividad, de descanso y, en última instancia, infelicidad. “Todo lo que requiere profundidad se está resintiendo. Se nos está llevando cada vez más a la superficie”, lamenta,

“las pruebas sugieren que si pasamos el tiempo alternando mucho, manteniéndonos al día de todo y enviando correos electrónicos constantemente, seremos más lentos y cometeremos más errores. Nuestra creatividad será menor y recordaremos menos lo que hacemos”. Este asunto está igualmente atravesado por la imposibilidad imperante de desconectar: “No tenemos tiempo para pensar, relajarnos ni dormir”. “Nos perdemos en una cascada de distracciones”, declara.

La solución, que argumenta que la hay, pasa por una respuesta colectiva: “Todos vemos que esto está degradándonos”. Porque en, efecto, no solamente está afectando a nivel individual y daña a las sociedades en conjunto. “Como especie nos enfrentamos a una sucesión de trampas y emboscadas como la crisis climática y, a diferencia de lo que ocurría en generaciones anteriores, en general no estamos actuando para resolver nuestros mayores desafíos”, critica.

La falta de atención como arma política

“No creo que sea casual que esta crisis de atención sea coetánea a la peor crisis de la democracia desde la década de 1930. Las personas que no son capaces de concentrarse son más proclives a sentirse

atraídas por soluciones autoritarias, simplistas. Y es menos probable que se percaten de que no funcionan”, escribe alertando sobre el gran peligro que supone y lo estrechamente relacionado que está con el auge de la extrema derecha. “No es la única causa, pero sí un factor muy importante”, sostiene.

“Facebook, TikTok, Instagram y Twitter ganan dinero de dos maneras: la publicidad y el tiempo que nos mantenemos haciendo *scroll*. Todo lo que hacemos en ellas es analizado por una inteligencia artificial que busca descubrir cómo somos. Tienen toneladas de información que utilizan para averiguar qué va a hacer que duremos más dentro de las aplicaciones”, comparte sobre la “monitorización” llevada a cabo en las redes sociales. Hari expone que “se ha descubierto que las personas prestan más atención a publicaciones que les enfadan o entristecen, en vez de a las que les hacen sentir bien. Forma parte de la naturaleza humana, pero al combinarlo con algoritmos que buscan enganchar más tiempo, el resultado es terrible”.

El divulgador valora que Jair Bolsonaro era una figura que no contaba con notoriedad “hasta que YouTube y los algoritmos empezaron a hacerle promoción. Se vio con cómo se viralizó cuando dijo a una diputada que [no la violaría porque no se lo merecía](#) en pleno congreso”. “No es casualidad que el

día que ganó las elecciones sus seguidores gritaran '¡Facebook, Facebook!', afirma. Hari asegura que desde la red social investigaron sobre los efectos de sus propias dinámicas, siendo una de sus conclusiones que las recomendaciones que se realizan entre los usuarios también habrían contribuido a, por citar un ejemplo, “la expansión de grupos neonazis”.

Consecuencias sobre los afectos y apegos

El impedimento para focalizar, sea la actividad que sea, perjudica al autoestima por cómo, según indica el divulgador, conlleva a que “perdamos el sentido de nosotros mismos”. Y si esto ocurre a nivel individual, ¿qué pasa con las personas que nos rodean? ¿Qué espacio queda para los afectos y los apegos? “La atención es la forma de amor más profunda. Si piensas en tu infancia, los momentos más valiosos son aquellos en los que hubo alguien prestándote atención”, argumenta el autor, para el que la cantidad de horas que su abuela pasó leyéndole libros cuando era pequeño es uno de sus recuerdos favoritos.

Hari propone “restaurar la infancia”, al ser un periodo vital determinante en el desarrollo de las futuras sociedades. Además de lamentar que la imagen de las plazas llenas de niños jugando es prácticamente inexistente, apuesta por “el ejercicio” como una de las vías para fomentar la capacidad de concentración.

“Somos la primera generación de la historia que pretende que estén sentados todo el tiempo. Es una locura”, critica. Dentro del juego, afirma que “si lo hacen sin estar rodeados de adultos diciéndoles todo el rato lo que tienen que hacer, aprenderán a lidiar con la ansiedad. Y no se puede prestar atención a nada si tienes ansiedad todo el rato”, detalla.

Hari dedica todo un capítulo a analizar el aumento de los diagnósticos del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), que en Estados Unidos subieron un 43% entre 2003 y 2011 en la población infantil. En la actualidad, el 13% de los adolescentes del país cuentan con la misma valoración y, como consecuencia, “se les administran medicamentos que son potentes estimulantes”. “Sabemos que esta tendencia ha coincidido con otros grandes cambios en el modo de vida infantil. Ahora se les deja correr mucho menos. Se alimentan con una dieta muy distinta”, explica, “la escolarización de los pequeños ha cambiado. Se centra casi por completo en prepararlos para unos exámenes muy estresantes, con muy poco espacio para alimentar su curiosidad”.

Pese a la gravedad con la que describe la crisis de atención, el autor deja claro que darse cuenta de que esta existe no debe generar sentimiento de culpa. “Hay que entender que no tenemos que sentirnos mal

porque nos cueste prestar atención. Tampoco si le ocurre a nuestros hijos. Ni ellos ni nosotros tenemos nada malo, tiene que ver con la forma en que vivimos. Si lo comprendemos, podemos empezar a reordenar las cosas”, anima, “hemos llegado hasta aquí sin ser conscientes de cómo nos iba a afectar”. Por ello, insiste en aprovechar la oportunidad que se abre: “Tenemos que decidir qué queremos y luchar por ello. Podemos hacer muchas cosas para defendernos”. “La atención es nuestro superpoder”, zanja.