

https://ethic.es/2020/02/marina-van-zuylen-aburrimiento-devaneo-mental/?_gl=1*56mfx*_up*MQ..*_ga*MTYwMTM2ODI2OS4xNzEwOTU1OTIw*_ga_0LL6WCT924*MTcxMTA1MDYxMi4zLjAuMTcxMTA1MDYxMi4wLjAuNTkwNzYxNDc0

«EL ABURRIMIENTO HA SIDO UN MOTOR ESENCIAL PARA EL PENSAMIENTO»

Artículo

Alberto G. Palomo

Fotografía

Stephan Wolohojian

21 FEBRERO2020



En la conversación con ella, las menciones a T.S. Eliot o a John Locke se escapan de los labios de Marina van Zuylen. Hace referencia al poeta y al filósofo justo antes de asegurar que, según le dijeron de pequeña, su comprensión lectora era deficiente. Esta profesora de Filología Francesa y Literatura Comparada en la Universidad de Bard (Nueva York) utiliza, además, esta anécdota para reflexionar, a lo largo de casi 90 páginas, sobre las divagaciones mentales, el aburrimiento y la obligación social de bailar bajo un ritmo de pauta homogénea. Bajo esta premisa, en 'A favor de la

distracción' (Editorial Elba) hace un alegato por el derecho a desconectar del flujo informativo, por la felicidad de perderse en estructuras mentales lejos de la norma y, en definitiva, por tratar de ser felices en cada meandro del pensamiento.

¿Vivimos en la dictadura de lo útil, de producir todo el tiempo?

Las personas que ocupan trabajos difíciles, como conducir el metro o trabajar en la agricultura, no tienen otra opción. Están tiranizadas por la idea de la utilidad. Aunque depende del país: cuando estoy en España, veo un estilo de vida más lento. ¡Pasar un tiempo aquí debe ser un derecho humano! En Estados Unidos todavía vivimos bajo la sombra del puritanismo. Escucho tan a menudo la frase «perdí todo mi fin de semana sin hacer nada», que se remonta a los puritanos que creían que si cada segundo no estaba lleno de propósito y significado, entonces era un insulto a Dios. El trabajo duro fue un homenaje a Dios y la ociosidad era una falta de respeto y arrogancia. En 2020, en Estados Unidos, la productividad todavía está muy conectada a esta idea interiorizada de virtud y rectitud. La ociosidad desestabiliza el camino claro entre el trabajo y el valor. El gran Erving Goffman creía que cuando somos observados, somos como actores que desempeñan el papel del trabajador duro. Pero cuando estamos solos, dejamos caer la máscara y tenemos una relación completamente diferente con la productividad. Creo que, por desgracia, las cosas han cambiado desde Goffman y es posible que hayamos interiorizado tan maniáticamente la ética del trabajo que, incluso, la realizamos cuando estamos solos con nosotros mismos.

¿Disfrutar del entretenimiento o del tiempo libre es un tabú?

Si piensas en filósofos como Adorno o Heidegger, el disfrute conlleva un cierto estigma porque es un escape del yo, una forma de acelerar el tiempo en lugar de comprender nuestra relación con la temporalidad. Si solo busca un cierto tipo de profesiones (artistas, escritores, profesores, periodistas), entonces quizás el tiempo libre no sea tan fácil porque no hay una distinción clara entre el trabajo y el juego. Pero tal vez si Adorno hubiera podido ver *Mujeres al borde de un ataque de nervios*, de Almodóvar, hubiera dejado atrás su tabú con el tiempo libre. Muchos tiranos en la historia estaban aterrorizados con que el tiempo libre promoviera la decadencia: en Italia, Mussolini distribuyó entradas gratis para la ópera porque temía que los trabajadores se emborracharan después del trabajo. Obviamente, esperaba que estuvieran más seguros mientras miraban *La Traviata* que cuando bebían juntos en un bar. En las sociedades autoritarias, el tiempo libre es algo que debe manejarse como un animal salvaje. Nos hemos convertido en nuestros propios gerentes, tratando nuestra inactividad como un mono indisciplinado que debe ser domesticado.

«Es triste que la gente pague fortunas para escapar a islas sin internet: deberían, simplemente, sentarse en una habitación sin hacer nada»

La sociedad pone en nuestras manos todo un arsenal de libros o píldoras contra la distracción. ¿Por qué? ¿Se considera un pecado mortal?

Como soy profesora, escucho historias maravillosas de jóvenes. Desde una edad temprana, muchos han vivido con el miedo de sus padres. Sus padres, al verlos jugar con sus iPhones y videojuegos, temen que no estén centrados, que estén distraídos, que nunca consigan un buen trabajo. Incluso cuando son niños pequeños, los maestros llaman por teléfono a los padres: «su hijo está distraído,

es destructivo, demoníaco; no puede quedarse quieto, impide que otros se concentren», etc. Entonces, se le dan unas pastillas que parecen garantizar que esos niños se adapten mejor y, finalmente, tengan más éxito. El problema es que esas píldoras –como el Adderall o el Ritalin– son estimulantes. Hacen que sea imposible reducir la velocidad y disfrutar de la experiencia de la forma en que bebas lentamente una taza de chocolate caliente, saboreando cada sorbo. Se trata del resultado, no del proceso.

En tu libro apuntas que leer novelas o poesía es una forma de disidencia.

Por supuesto. Se necesita un tipo especial de concentración para leer poesía. Eres activo y pasivo al mismo tiempo, das y recibes, pero no se espera un resultado tangible y práctico. En Bard, donde enseño, conozco a un poeta, Phil Pardi, que tiene una clase de siete horas. Implica caminar, estar en silencio, leer poesía, algo de prosa corta y renunciar durante estas siete horas completas al teléfono móvil y al ordenador. Los estudiantes dicen que es una experiencia absolutamente terapéutica.

En él mencionas a varios filósofos que ya reflexionaban sobre el aburrimiento. ¿Por qué?

Creo que el aburrimiento, a menudo, ha sido un motor esencial para el pensamiento. Blaise Pascal, Heidegger, Kierkegaard, Schopenhauer... todos entendieron que sin aburrimiento, sin la dolorosa relación con la espera, sin un sentimiento de anhelo, en última instancia, solo hay muerte.

Nietzsche afirma que tuvo las ideas más fructíferas mientras paseaba sin ningún objetivo. ¿De qué sirve el devaneo?

¿Te refieres a vagar? Imagina que estás escribiendo un artículo difícil: la única forma en que puedes despejar tu mente es dejándola vagar. Antes de dar una conferencia, a menudo paseo a mi perro y dejo que mis pensamientos sean lo más caóticos posible. Entonces, de repente, en medio de ese caos, surge algo. Hay un elemento de azar y fricción en el pensamiento. Dejar ir, aceptar que las ideas fluyen de lo no lineal, es el comienzo de algo fértil.

¿Esta distracción tiene que ver con ciertas emociones, como la felicidad?

Cuando era pequeña estaba terriblemente distraída. Fui una estudiante terrible, siempre me castigaban por estar en las nubes. Pero, aunque pasé muchos de mis fines de semana encerrada en la escuela, aprendiendo poemas muy largos de Victor Hugo –crecí en Francia–, siempre sentí que también era un regalo extraño, una especie de don. Durante muchos años no tenía la menor idea de lo que significaba ser ambicioso, orientado a unos objetivos concretos. Pero creo que esta carencia –realmente fue una desventaja– me dio una forma de felicidad, de flotar entre mundos. Me hizo muy receptiva a los estados de ánimo, a las atmósferas. Debido a que a menudo estaba en un estado intermedio extraño, sentí las cosas más de lo que las entendí. Esa táctica humana se ha quedado conmigo, y estoy muy agradecida por ello.

«Intentar evitar la distracción impulsada por la red puede ser una forma de puritanismo»

Hablas de recuperar la relación con el aburrimiento. ¿Cómo nos han afectado las redes sociales en ese sentido?

Las redes sociales son vampiros de nuestra concentración. Aquí, en Estados Unidos, los senadores tuvieron crisis nerviosas durante una sesión en el Congreso porque no tenían sus teléfonos para jugar. Aunque no tengo Facebook ni Instagram, he notado que leo de manera diferente debido a la constante influencia de internet. Incluso escribir en el ordenador significa que, de vez en cuando, veo las noticias en una pantalla diferente, abro un correo electrónico, respondo un mensaje de texto... todo con la misma máquina. Me siento como un pájaro cuya cabeza gira en todas direcciones, siempre en movimiento, temeroso de perder algo. Las redes sociales son vampiros, pero también son formas de conectarse. Si eres una persona mayor que vive aislada, tal vez esté bien que no te aburras, solo con tus pensamientos, concentrándote en tu mortalidad y temporalidad. Para esa persona, las redes sociales son líneas de vida, formas increíbles de conectarse con el mundo exterior. Son las personas que nunca están aisladas, siempre en medio de las cosas, las que se quejan de los peligros de las redes sociales. Honestamente, si tuviera 98 años en un hogar de ancianos, no sería tan filosófica al respecto. Entonces, hablaría de buen vampirismo. Querer evitar la distracción impulsada por la red también puede ser una forma de puritanismo.

«La distracción no es un capricho, es una necesidad», dices.

Tal vez la distracción sea como soñar, incluso si es soñar despierto en lugar de hacerlo de noche. Si sigues despertando a alguien cuando se acaba de dormir, finalmente muere. No sería demasiado dramático, pero si pudiéramos controlar nuestras mentes y evitar distracciones, seríamos aburridos, pedantes, rígidos y poco imaginativos. ¡Seríamos robots fríos!

También apuntas a que sirve para salir o escapar de «la idea fija». ¿Cómo le da profundidad a los pensamientos?

En el libro hablo de Hume, que estaba obsesionado con Descartes. Toda su mente y cuerpo estaban llenos de él. Se estaba ahogando en Descartes. Quería contradecirlo, y se obsesionó tanto con su propia visión de túnel que comenzó a jugar al backgammon para aclarar su mente. No es que eso le diera profundidad al pensamiento, pero liberó algo que era demasiado rígido y permitió una perspectiva menos dirigida. Como escribe el antropólogo Piette, solo el *Homo sapiens* es capaz de estar en dos espacios mentales al mismo tiempo. Se podría llamar disonancia cognitiva. Podríamos odiar esto acerca de nosotros mismos y desear una concentración perfecta, pero este desapego es lo que conduce a la creatividad y la supervivencia gratuitas. Primo Levi hablaba de estar agradecido cuando no hacía demasiado calor en Auschwitz, es decir, concentrarse en un pequeño respiro del clima en lugar de centrarse solo en el horror y la muerte inminente. Un pensamiento que no llega a ninguna parte puede ser un desperdicio desde un punto de vista puritano, pero no para alguien interesado en el extraño y hermoso funcionamiento de la mente. Estoy a punto de enseñar *La señora Dalloway* de Virginia Woolf y ¡hay tantos momentos en ese libro que serpentean, aparentemente desconectados! Pero la vida, como el arte de Woolf, es un extraño equilibrio entre lo trivial y lo esencial, entre lo lúdico y lo trágico. Si pudiéramos estar siempre concentrados, nunca viviríamos vidas internas tan ricas y complicadas. Dostoievski nunca habría escrito sus novelas polifónicas. La

falta de definición cognitiva nos permite comprender las catástrofes que nos rodean, pero seguir viviendo, conversando e incluso amando. ¡Estar distraído significa no tomar nuestra desesperación existencial demasiado en serio! Tal vez las personas que nunca se distraen es porque no tienen sentido del humor.

¿Debemos aprender a convivir con el desorden como una parte fundamental de nuestra mente?

El desorden es inevitable. Una de las mejores novelas del mundo, *Tristram Shandy*, trata sobre la imposibilidad de pensar en línea recta. Intentar domar y controlar nuestros pensamientos y hacer que se ajusten a un solo camino recto es una batalla perdida. No habría habido Virginia Woolf, ni James Joyce, ni surrealismo si no hubieran tenido ese desorden interno. Me encanta mirar a mis alumnos cuando fingen concentrarse. Están pensando en el almuerzo, en su corazón roto y, tal vez, un poco en el libro del que estamos hablando. En algún lugar entre todo ese caos, todavía escuchan lo que es importante.

Hablas del silencio como una especie de perturbación. ¿Qué significa en este momento de ruido?

Es triste que la gente pague fortunas para escapar a islas lejanas sin internet. Deberían, simplemente, sentarse en una habitación sin hacer nada. Blaise Pascal acertó: todos los problemas de la humanidad provienen de la incapacidad del hombre de sentarse en silencio en una habitación sin hacer nada. Sí, el silencio causa molestias. Nunca hemos estado menos solos con nosotros mismos que ahora. Eso no significa que debemos torturarnos, ser miserables, soportar largos periodos de silencio y aburrimiento, solo para poder conformarnos con una idea elevada de nosotros mismos. Sin embargo, la perturbación causada por el silencio puede conducir a una apertura, una receptividad. ¿Cómo puedes mirar la pintura negra de Goya sin silencio? La perturbación causada por el silencio es bastante similar a la *Verfremdungseffekt* de Brecht, una alienación que te permite ver algo por primera vez. Debido a que ahora no estamos acostumbrados al silencio, hace que lo familiar sea extraño, nuevo y vivo.

Se promueven técnicas como el *mindfulness* para tener «una vida plena» y centrarse en el ahora o «colocar» nuestro interior, pero ¿no es una forma de evitar la fantasía o el azar?

Nunca he hecho meditación, pero miro –a veces con envidia, otras con recelo– a las personas que meditan. Lo que me fascina es que son conscientes de un sentido de presencia incorporado y al mismo tiempo distantes de esta experiencia. La vida plena no es necesariamente, al menos para mí, la vida tranquila y encarnada. Lo que llamas fantasía u oportunidad puede no ser consciente, pero tiene algunos de los ricos efectos de soñar despierto. De repente, algo parece perturbador, desorganizado, no consciente, y es precisamente esta agitación la que produce conexión y compromiso.

«Las personas que nunca se distraen es porque no tienen sentido del humor»

¿Sirve el aburrimiento para impulsar a la imaginación?

Eso es lo que les decimos a los niños, ¿verdad? Cuando los niños no tienen internet, hacen todo tipo de locuras maravillosas. No solo rompecabezas, dibujos y saltos mortales, sino que están mucho más conectados con la llamada esfera pública. Lo mismo para nosotros.

Rancière dice que hacer un descanso en nuestras vidas es una forma de fuerza de voluntad. ¿Tenemos problemas para no hacer nada?

Sí. Se necesita una conciencia aguda para detener nuestra rutina «productiva» y mirar el mundo para ver cosas fuera de nuestros objetivos utilitarios. Cuando Rancière mira a *Niños comiendo uvas y melón* de Murillo, le interesa la pureza de su ociosidad. Pero, a diferencia de nuestra propia decisión intelectualizada de estar ociosos, de controlar nuestra distracción, Rancière admira en estos niños el placer absoluto de no hacer nada sin esfuerzo. A través de su ensueño y ociosidad, los niños han ganado libertad. También de la jerarquía que coloca la ética de trabajo por encima del extremo *niente*. A diferencia de nosotros, que tenemos problemas para no hacer nada, los personajes callejeros de Murillo se han convertido en iguales a los reyes y príncipes debido a la facilidad y el placer que obtienen de su inactividad. Es esa facilidad que los separa de nosotros, que tenemos que trabajar muy duro para estar ociosos o aburridos, distraídos.

Los que denomina en su libro «propagandistas» reivindican el aburrimiento, ¿cree que es necesario hacerlo?

Si se convierte en un deber, una ideología, entonces no. Ahora somos tan conscientes de nuestro escape del aburrimiento que regresar a él parecería una flagelación, un acto de odio puritano. Lo que quiero decir al escribir sobre la distracción es que debemos recordar su potencial de plenitud, de placer.