

Alessandra Aloisi

# El poder de la distracción



**Alianza** editorial  
El libro de bolsillo



Título original: *La potenza della distrazione*

Traductor: Juan Carlos Gentile Vitale

La traducción de esta obra ha sido financiada por el SEPS.

Segretariato Europeo per le Pubblicazioni Scientifiche



Via Val d'Aposa 7 – 40123 Bologna - Italia

seps@seps.it – www.seps.it

Diseño de colección: Estudio de Manuel Estrada con la colaboración de Roberto Turégano y Lynda Bozarth

Diseño de cubierta: Manuel Estrada

Fotografía de Javier Ayuso

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagieren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



© 2020 Società editrice Il Mulino, Bologna

© de la traducción: Juan Carlos Gentile Vitale, 2022

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2022

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15

28027 Madrid

[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)

ISBN: 978-84-1362-857-8

Depósito legal: M. 7.573-2022

Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: [alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

*a Angelina*



# Índice

- 11 Introducción
  
- 21 1. *Divertissement*
- 25 Montaigne y Pascal, o de la diferencia entre ética y moral
- 31 El sublime misántropo
- 37 Un hombre solo en una habitación
- 45 Maine de Biran, crítico de (Voltaire crítico de) Pascal
- 51 Asalto a la ciudadela interior
- 56 Persiguiendo a una liebre
- 61 La teoría del placer
  
- 66 2. El poder de las moscas
- 70 San Agustín y Pascal
- 75 *Serendipity*
- 78 El matemático distraído
- 84 Distracción y trenes de ideas
- 92 Lo esencial (no) es invisible a los ojos
- 104 La memoria involuntaria
- 108 La araña y el «*connaisseur*»
- 113 *The Entire History of You*
  
- 117 3. *Rêverie*
- 118 Sueño, *rêverie* y fantasía
- 122 *Rêverie* e infancia

## Índice

- 127 Viaje, movimiento y soledad
- 136 Distracción y automatismo
- 141 El sistema del alma y de la bestia,  
o de los peligros de la distracción
- 149 Distracción y sonambulismo
- 156 *Rêverie* e historia de la locura
- 160 Distracción y sentido común
- 166 Ociosidad y pereza
  
- 169 Conclusiones. Reírse del distraído,  
reír con el distraído
  
- 174 Notas
- 195 Índice onomástico

# Introducción

*Para mí, no son más que moscas o átomos que acarician mi voluntad.*

Montaigne, *Essais*, III, 2

*¡Bah! Ahora no quiero pensar en nada más. ¿Tampoco en Dios? ¡No! Dios estará conmigo. ¿Qué necesidad tengo de pensar en Él? Dios está con los que no piensan.*

Robert Walser, *Jakob von Gunten*

A todos os habrá ocurrido experimentar el singular poder de la distracción. Desde hace horas no dejamos de reflexionar en un problema que nos agobia; en vano nos esforzamos por recordar un nombre que tenemos en la punta de la lengua. No es raro que la solución que buscamos o el nombre que se nos escapa nos vengan a la memoria de repente, en el momento exacto en que dejamos de pensar en ellos y nos dejamos distraer por algo. El hecho es que esta distensión de la mente, habitualmente considerada una culpable señal de pereza o de falta de atención, se revela un componente fundamental de nuestra vida psíquica, como un rumor de fondo al cual, de vez en cuando, es oportuno prestar atención.

De san Agustín a Pascal, e incluso hasta Heidegger, el pensamiento occidental nos ha enseñado a asociar la distracción ora con la dimensión del pecado y la indolencia, ora con aquella de la dispersión y la inautenticidad. Estimada durante siglos uno de los síntomas más claros del síndrome melancólico, la distracción es considerada aún hoy, en el ámbito del conocimiento médico y psiquiátrico, un desorden de la atención que exige un particular tipo de tratamiento. Si ya en *The Anatomy of Melancholy* Burton pintaba a los melancólicos como constantemente distraídos y ocupados en construir castillos en el aire<sup>1</sup>, la llamada *Attention Machine*, capaz de mostrar en tiempo real la actividad del cerebro señalando cuándo la mente comienza a divagar, es considerada por algunos un posible remedio en el tratamiento de enfermedades como la depresión<sup>2</sup>. Contra las insidias y los peligros de la distracción se ha promovido de forma incansable una forma de pensamiento que privilegia el recogimiento y la concentración, el control racional de los deseos y la disciplina de las pasiones.

Este libro se propone seguir las huellas de una filosofía de la distracción diferente, que toma forma a través de una constelación de temas y de autores en los cuales la distracción, en la multiplicidad de sus significados y de sus posibles variaciones temáticas –de la diversión al *divertissement*, de la memoria involuntaria a la *rêverie*–, se perfila no solo como una particular modalidad de la mirada en condiciones de dar acceso a una comprensión más profunda de la realidad, sino también como una práctica de vida y de pensamiento capaz de tener un alcance creativo y subversivo respecto del orden ya dado



que divide el campo de nuestra atención. Si, por un lado, la distracción es inevitable y el único modo de no sufrir su poder consiste en abandonarse a ella, por el otro representa una verdadera capacidad de la cual deberíamos apropiarnos.

Sin pretensiones de exhaustividad y trazando un camino no siempre cronológicamente ordenado que de Montaigne y Pascal llega a Bergson y Proust, pasando por autores como La Bruyère, Voltaire, Rousseau, Xavier de Maistre, Leopardi, George Sand y Baudelaire, el libro intenta en determinados casos deshacer algunos lugares comunes relativos a la distracción y en otros mostrar su posible significado filosófico<sup>3</sup>. ¿Es cierto, por ejemplo, que la distracción consiste en una falta de atención y que cuando estamos distraídos no pensamos absolutamente en nada? ¿No nos ocurre, al contrario, que constatamos cómo en los estados de distracción somos a menudo capaces de captar estímulos de los que normalmente no somos conscientes, que desarrollamos tareas que parecerían exigir una gran aplicación, o que recordamos por casualidad a personas y situaciones aparentemente caídas en el olvido? ¿Y en qué sentido se puede dar razón, a nivel filosófico, de la proverbial distracción del artista o del científico, a menudo acusados de tener la cabeza en las nubes? Si en algunos casos la distracción es solo la otra cara de una concentración extrema (Ribot distinguía, justamente, a los distraídos dispersivos de los distraídos absortos<sup>4</sup>), en otros casos se revela como una forma más elástica y dinámica de atención, arraigada en los sentidos, en la imaginación y en el cuerpo, que permite que la mente pruebe posibilidades diversas o contrarias

de aquellas hacia las cuales estaba deliberadamente dirigida.

Quien está distraído –la literatura y el psicoanálisis, de Balzac a Freud, lo enseñan– está casi siempre atento a otra cosa y es capaz de ver lo que elude la atención de quien está demasiado atento y concentrado. Una inflexión de voz, un rápido movimiento del hombro, una característica en el andar de cada uno o un lapsus en la conversación pueden revelar algo esencial que se escapa a quien presta excesiva atención a cuanto se dice o se hace de manera expresa. Justamente esta capacidad de distracción caracteriza el modo de mirar del narrador de la *Recherche*. Como el *connaisseur* reconoce la mano inconfundible de un pintor trasladando la atención de los rasgos más vistosos a los detalles más desdenables e insignificantes, donde el control del artista se atenúa, así, el escritor, el analista o el filósofo deben ser receptivos hacia aquellos hechos, tan impalpables como indicativos, que anidan en los movimientos involuntarios que acompañan a los voluntarios, en los gestos distraídos en los que el esfuerzo personal es menos intenso.

Por lo demás, sin una cierta disponibilidad a dejarse distraer, nadie podría disfrutar de la lectura de una novela o de la visión de una película, donde una concentración excesiva impediría la comprensión haciendo imposible el abandono necesario.

Según Bergson, el objetivo del arte consiste precisamente en producir distracción, en una afirmación que puede ser entendida de dos maneras. En primer lugar, el arte produce distracción porque, como veremos, está

en condiciones de obrar una radical conversión de la atención capaz de hacernos ver de otro modo lo que, no obstante, tenemos cada día ante los ojos. En segundo lugar, el arte tiene que ver con la distracción porque, a través de una especie de efecto hipnótico, permite aflojar las resistencias del yo o de nuestra personalidad, sin lo cual sería imposible sentir y recrear en nosotros la idea que nos ha sugerido el artista<sup>5</sup>. Pero esto no significa que el goce artístico, en cuanto ligado a la distracción, deba exigir un completo olvido de sí y una suspensión de la actividad del pensamiento. Stendhal hace al respecto una observación muy apropiada con particular referencia a la lectura de novelas, cuyo placer no consiste en otra cosa que en la *rêverie*: entrando libremente en resonancia con aquello que ocupa nuestra mente en aquel momento, una actividad mental como la lectura tendría, del mismo modo que la escucha de un pasaje musical, la singular capacidad de absorber nuestra atención sin monopolizarla, de modo que nos permite pensar intensamente, aunque de manera indirecta e inadvertida, en lo que es objeto de nuestras *rêveries*. En otras palabras, es como si durante la lectura (pero lo mismo podría decirse de la visión de una película o de un espectáculo teatral) se activaran en la mente dos planos paralelos de pensamiento, dos vías por donde corren diversos órdenes de ideas. Por eso, precisa aún Stendhal, podemos releer la misma novela con años de distancia, encontrando cada vez, aunque por distintos motivos, el mismo placer<sup>6</sup>.

Por razones del todo análogas, Proust consideraba la lectura no solo la más noble sino también la más enno-

blecedora de las distracciones, porque nos permite entrar en contacto con otra mente, recibir plena comunicación de otro pensamiento mientras continuamos desarrollando el nuestro, según modalidades y recorridos de los que habríamos sido incapaces sin el impulso de lo que leemos. Proust deduce de ello que la lectura es una forma de comunicación esencialmente distinta de la conversación, donde las obligaciones morales y sociales de la amabilidad y la deferencia nos impulsan a eliminar los momentos de distracción, a sustituir el silencio por la palabra incluso cuando, en realidad, no hay nada que decir<sup>7</sup>. Mientras que la lectura es una actividad que, aun manteniéndonos ocupados, no roba espacio a la *rêverie*, sino que más bien la favorece, la conversación (a diferencia de las verdaderas amistades, donde nos comunicamos sin condescendencia y es posible permanecer en silencio sin incomodidad) aplasta totalmente nuestra atención sobre el presente, haciéndonos sentir la obligación de llenar de palabras todos los vacíos sonoros<sup>8</sup>. Estas consideraciones se revelan aún más iluminadoras si sustituimos la conversación mundana, a la que se refería Proust, por la situación en la que nos ponen hoy los diversos dispositivos tecnológicos y digitales que potencian y aumentan enormemente las formas de comunicación. La posibilidad de recibir en tiempo real, donde sea que nos encontremos, correos electrónicos, mensajes y notificaciones de todo tipo, si por un lado intensifica y acelera la comunicación simplificando inmensamente nuestra vida, por el otro determina una situación de *conversación continua y omnipresente* que reduce las pausas de silencio y de distracción,

monopoliza nuestra atención encauzándola hacia ocupaciones a corto plazo, y marca los tiempos de nuestras reacciones y respuestas, las cuales se acortan en función de la rapidez con que se produce la comunicación misma.

No será difícil entrever, en muchos de los temas tratados en este libro, posibles resonancias con la actualidad, en la que la revolución digital y la invasión tecnológica parecen haber hecho de la distracción parte integrante de la experiencia ordinaria de cada uno. Tendemos a pensar en la distracción como un fenómeno que se ha intensificado con el desarrollo tecnológico. Aunque sin entrar en el fondo de cuestiones que exceden las competencias de quien escribe, será, sin embargo, cuestión de preguntarse si estos dispositivos producen de verdad distracción, como se acostumbra decir, o si no son más bien modos de capturar y saturar anticipadamente nuestra atención.

Por un lado, como tendremos ocasión de ver, la distracción es, de por sí, un fenómeno mucho más antiguo y filosóficamente más complejo de lo que parece en el lenguaje corriente, donde este término a menudo tiene un significado solo relativo y no indica más que *distracción de*. Por otro lado, cuando decimos, por ejemplo, que los teléfonos móviles, las redes sociales, etc., son causa de distracción, el fenómeno al que nos referimos en realidad es algo distinto de la distracción. El efecto de estos dispositivos no es tanto la distracción como la gestión continua y anticipada de nuestra atención. Más que «armas de distracción masiva» (según una frase efectista tan vacía como demasiado usa-

da), estas tecnologías son, por el contrario, como ha observado Yves Citton continuando los análisis de Gabriel Tarde, «dispositivos atencionales colectivos» adecuados para concentrar, organizar, y ahora también registrar, nuestra atención<sup>9</sup>, de forma que aseguren la perpetuación de determinados esquemas perceptivos, interpretativos y de comportamiento que se pretende promover y difundir, y que solo una mirada distraída está en condiciones de romper gracias a su capacidad de realizar descartes y bifurcaciones imprevisibles<sup>10</sup>. Más que producir distracción, estas tecnologías parecen proporcionarnos modos prefabricados de ocupar el tiempo, saturando anticipadamente todos los espacios mentales libres del trabajo o de otras ocupaciones cotidianas. Evidentemente aquí no se trata ni de acusar a la tecnología condenándola sin reservas, ni de ignorar el hecho de que la distracción misma es una realidad compleja, irreductible a un significado unívoco; en muchos aspectos, también aquello que se apodera de nuestra atención impidiendo que la mente se distraiga es, a su vez (aunque en otro sentido) una forma de distracción. Sin embargo, es un hecho que, a diferencia de cuanto superficialmente se cree y apresuradamente se afirma, el problema hoy no es tanto la distracción como su contrario, es decir, un exceso de atención que deja a la mente cada vez menos tiempo para vagar o divagar.

Una vez me hicieron ver que Pascal, como la mayor parte de los autores aquí tratados, lleva muerto mucho tiempo: ¿por qué detenerse tanto en él, en un libro que habla hoy de distracción? Dicho de otro modo, ¿por

qué recurrir a la filosofía y a la literatura de épocas pasadas para tratar un problema tan actual, tan urgente, respecto del cual otros saberes parecerían en condiciones de proporcionarnos respuestas y análisis mucho más actuales, articulados y acordes con los tiempos? Cuando me plantearon esta objeción, en el contexto un poco alienante de una entrevista de trabajo (donde una pregunta como esta era, más que una ocasión para hablar de Pascal, un modo de evitar hacerlo), no tenía preparada una respuesta convincente, una respuesta que no fuera de algún modo retórica, abstracta o, en cualquier caso, autorreferencial (el papel imprescindible que determinados autores han tenido en nuestra tradición, etc., etc.). Pero, como ocurre a menudo, y según una espléndida ilustración de aquello que en francés se llama *esprit de l'escalier* —que es también, si queremos, un ejemplo perfecto del poder de la distracción—, la respuesta correcta se presenta siempre *a posteriori*, cuando dejamos de pensar en ella y acaso estamos ya al final de las escaleras, a punto de salir, o de dejar de escribir.

No es fácil recordar aquí todos los encuentros que, por razones diversas, han sido importantes para la escritura de este pequeño ensayo. Un agradecimiento especial corresponde, no obstante, a aquellos que lo han apoyado y acompañado de cerca: Katherine Astbury, Patrick Bray, Olmo Calzolari, Fabio Camilletti, Paola Cori, Franco D'Intino, Paolo Godani, Marco Piazza, Valentina Tibaldi y Caroline Warman. Quisiera dar las gracias, además, al editor de la colección, Massimo Mori, por la confianza con la que ha acogido y seguido mi trabajo. Agradezco,

por último, a mis estudiantes, por la oportunidad de poner a prueba con antelación muchas de las ideas aquí depositadas\*.

\* This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement N° 660528.



## 1. *Divertissement*

Siempre que deberíamos tomar una decisión importante y nos servimos de cualquier pretexto para aplazarla, siempre que deberíamos afrontar un problema que nos agobia y, en cambio, aprovechamos cualquier buena ocasión para pensar en otra cosa, caemos presas de ese mecanismo que Pascal ha condenado bajo el nombre de *divertissement*. En el léxico filosófico de Pascal, el *divertissement* indica la dinámica, en general inconsciente, a través de la cual los hombres tienden a apartar la vista de las preguntas o las tareas fundamentales de su existencia y llegan insensiblemente a la muerte. He aquí por qué el *divertissement*, «lo único que nos consuela de nuestras miserias», es, en realidad, «la más grande de nuestras miserias»: esto nos hace similares a unos tontos que corren sin temor al borde de un precipicio después de haberse puesto una venda ante de los ojos para taparse la vista<sup>1</sup>.

A diferencia de aquello que en el lenguaje corriente llamamos «divertimiento», el *divertissement* pascaliano no comprende solo los placeres, los esparcimientos y los divertimientos propiamente dichos, sino que indica el conjunto de aquellas actividades (ocupaciones, compromisos, obligaciones, afanes cotidianos y asuntos de todo tipo) que llenan nuestras jornadas apartándonos de la tarea de pensar seriamente en nosotros mismos. El *divertissement* es –para usar las palabras de otro filósofo más cercano a nosotros, Martin Heidegger– ese modo de ser en que el hombre vive lejos de sí, completamente aturdido en la banalidad cotidiana y arrastrado por una afanosa laboriosidad que le impide acceder a sus posibilidades existenciales más auténticas<sup>2</sup>.

A menudo nos ocurre, cuando nos enfrentamos a una cuestión decisiva que exigiría calma y concentración, que nos vemos llevados fácilmente a la distracción. Necesitaríamos detenernos a reflexionar, a poner en orden nuestros pensamientos y, en cambio, seguimos pasando la página de inicio de Facebook que, al igual que el pozo de los deseos, tiene la ventaja de no tener fondo, o corriendo frenéticamente de un lado a otro, presas de una actividad febril por la cual nos dejamos absorber completamente. No es raro que esta hiperactividad sea el revés sintomático de alguna preocupación de la que tratamos puerilmente de huir volcándonos al exterior, pero que infaliblemente vuelve a presentarse en cuando nos quedamos solos con nosotros mismos, sin nada que nos distraiga. Es entonces cuando el tedio o aburrimiento (*ennui*) se apodera de nuestro ánimo, como escribe Pascal:

Nada es tan insoportable para el hombre como el estar en pleno reposo, sin pasiones, sin quehaceres, sin divertimento, sin aplicación. Siente entonces su nada, su abandono, su insuficiencia, su dependencia, su impotencia, su vacío. Inmediatamente surgirán del fondo de su alma el aburrimiento, la melancolía, la tristeza, la pena, el despecho, la desesperación (*Pensées*, 515 [131])\*.

A juzgar por el cortejo de pasiones que lo acompaña, las cuales harían pensar más bien en la acedía medieval o en la melancolía<sup>3</sup>, el *ennui* del que nos habla Pascal no parece tener mucho que ver con el estado de ánimo que designa bajo el mismo nombre la psicología moderna, en la que este término indica el disgusto, la inquietud o la languidez que nacen en nosotros por la falta de ocupaciones o por la monotonía. Esta es la definición que encontramos en particular en la *Encyclopédie* de Diderot y d'Alembert y está implícita en el lenguaje corriente cuando decimos, por ejemplo, que estamos aburridos o que algo nos aburre. Entendiendo el término *ennui* en un sentido ya más cercano al moderno, Pierre Nicole, entre los colegas de Pascal en Port-Royal, acusaba justamente al autor de los *Pensamientos* de confundir «tedio» y «tristeza». El tedio –precisa Nicole en una carta a Renaud de Sévigné, tío de la homónima escritora y padrastra de Madame de La Fayette, ferviente admirador de los *Pensamientos* de Pascal– no nace nunca de un pensamiento, por más doloroso y desagradable que sea, sino de una falta de pensamiento, de un

\* Cuando no está indicado de otro modo, la traducción de los pasajes citados es mía. (*N. del T.*)

cese de la actividad de la mente. El sentimiento descrito por Pascal, que nos asalta cuando pensamos en algo que nos aflige (se trate de la muerte, la miseria de la condición humana o la nulidad de todas las cosas) no es el tedio, sino la tristeza. Solo que la tristeza, insiste el teólogo criticando a Pascal aún más a fondo y sin esconder una resentida decepción por el aprecio de Madame de La Fayette respecto de él, no nos impulsa a buscar los esparcimientos y las ocupaciones, sino a rehuirlos<sup>4</sup>.

¿Qué es entonces el tedio del que habla Pascal si, como la tristeza, nace de un pensamiento (y no de una ausencia de pensamiento), pero, a diferencia de esta última, genera intranquilidad, necesidad de distracción y de fuga de sí? El tedio parece tener en Pascal todo el espesor de la angustia existencial y metafísica y no sería incorrecto compararlo con la situación emotiva que, bajo el mismo nombre, es analizada por Heidegger en *Ser y tiempo* y en *¿Qué es metafísica?* Más aún que del «aburrimiento profundo», estudiado en los *Conceptos fundamentales de la metafísica*, es el estado de ánimo de la angustia el que parece reflejar algunos de los rasgos esenciales del *ennui* pascaliano. A diferencia del aburrimiento profundo, que según Heidegger no tiene carácter *desesperante* sino *anunciador* o *revelador* y nos obliga a escuchar nuestro ser más auténtico, la angustia, a menudo erróneamente confundida con el miedo, encierra dos posibilidades opuestas. Puede determinar bien una conversión o una apertura hacia lo auténtico, bien una *diversión de*, un retroceder, como cuando, dice Heidegger, en la inquietud imprecisa de la angustia que nos tiene en suspenso, buscamos llenar el vacío del silencio hablando por hablar<sup>5</sup>. Esta doble posibilidad está

contenida también en el tedio pascaliano, que por un lado alberga la necesidad de distracción y de fuga en el *divertissement*, y por el otro representa lo que, si supiéramos prestarle atención, nos impulsaría a encontrar un medio más sólido para salir de él, dirigiéndonos a Dios.

## Montaigne y Pascal, o de la diferencia entre ética y moral

Pascal usa el término *divertissement* en sentido estrictamente etimológico (del latín *divertere*, ‘dirigirse a otra parte, en la dirección opuesta’), según un significado que ya había caído en desuso en el siglo XVII, cuando *divertissement* comenzaba a ser empleado como equivalente de *amusement* (divertimiento). Pascal deriva este arcaísmo de Montaigne, más precisamente del capítulo de los *Essais* titulado «De la diversión», donde el *divertissement* (también sinónimo de *fourvoiement*) tiene que ver en primer lugar con la «diversión», una estratagema que consiste en desviar, distraer o redirigir algo o a alguien <sup>6</sup>. Esta técnica puede tener, según Montaigne, campos de aplicación muy diversos –de la salud del cuerpo a la de la mente, de la táctica militar al cuidado de los sufrimientos del alma, como la melancolía, el duelo o las penas de amor– y trasladarse a los objetos más variados, como el catarro, las tropas de un ejército, las pasiones, los deseos o los pensamientos. Sin embargo, Montaigne se concentra particularmente sobre el empleo que hoy llamaríamos «psicológico», describiendo una verdadera estrate-