



Para una vida saludable y cultivada hace falta esa terapia que consiste en desconectar de las distracciones para poder dedicar toda nuestra atención a una sola tarea

Durante las últimas seis semanas he estado viviendo en modo avión. No es que estuviera volando todos los días, ni tampoco es que dormitara por las noches en un estrecho sillón como suele suceder en los aviones. Como intentaba concentrar toda mi atención en el trabajo que tenía entre manos, decidí desconectar por completo de los periódicos *online* y de la televisión. Hoy en día son, sobre todo, medios de entretenimiento y de distracción, esto es, de todo lo que yo precisamente quería huir en esas semanas. Realmente no me costó mucho esfuerzo. En mi ayuda venía aquella sabia frase de [Ralph Waldo Emerson](#) que gusta de repetir mi maestro [Alejandro Llano](#): “La concentración es el bien; la dispersión el mal”. En momentos de cansancio lo que hacía era salir a dar un paseo por el campo o escuchar música.

Unos pocos meses antes había leído -precisamente en la revista [Aladierno](#) de Air Nostrum Iberia Regional- lo que escribía el periodista valenciano **José Carlos Arnau**: “El popular ‘modo avión’ de los móviles debería ser el título de una terapia para encontrar la paz y el equilibrio vital que tanta falta nos hace para formar una sociedad sana y culta”. Me gustaron esos dos últimos adjetivos: para

Vivir en modo avión

Publicado: Sábado, 12 Agosto 2017 01:17

Escrito por Jaime Nubiola

una vida saludable y cultivada hace falta esa terapia que consiste en desconectar de las distracciones para poder dedicar toda nuestra atención a una sola tarea.

Este es probablemente uno de los motivos del fascinante encanto de la escritura cuando se hace bien: es como una anestesia que borra todo sufrimiento. Cuando me pongo a escribir con toda mi atención, sin espacio para interrupciones interiores ni exteriores, todas mis inquietudes desaparecen, se evaporan.

Vivir en modo avión evita, por ejemplo, las llamadas por teléfono inoportunas y hace posible prestar atención solo a aquellas personas a las que uno quiere y le quieren, y permite hacerlo en los momentos en los que uno está relajado y puede atender el *email*, el teléfono o los mensajes con todo el cariño y la atención que se precisen en cada caso.

Desde hace años, cada noche al retirarme a dormir me *retiro* realmente de la tecnología, esto es, pongo en modo avión mi teléfono y no lo reactivo hasta después del desayuno del día siguiente. Probablemente gracias a eso duermo tranquilo, pues no recibo ni llamadas, ni *emails*, ni *sms*, ni *whatsapps* y, si me despierto por la noche, no consulto mi móvil pues no ha podido entrar nada nuevo.

He quedado encantado de la experiencia de desconexión de los periódicos *online* y de la televisión durante mis seis semanas en los Estados Unidos. De hecho, al regresar a España, he podido comprobar que no me había perdido nada que fuera realmente relevante. Seguían los mismos personajes ocupando el espacio público y diciendo casi siempre las mismas banalidades. Nada de lo que dicen, en última instancia, me afecta personalmente. En cambio, veo que lo que realmente *interesa* a la gente son los fichajes del fútbol que en estos días están en plena efervescencia mediática.

Hoy en día educar la atención es quizás la tarea vital más acuciante. Como escribía el poeta norteamericano **Christian Wiman**: “Vivimos ahora en un mundo que parece casi *diseñado* para erradicar la vida interior”. Por ello, el empeñarse en vivir en modo avión puede ayudarnos mucho a recuperar la capacidad de atención.

Jaime Nubiola, en filosofiaparaelsigloxxi.wordpress.com.