Apretar a córrer o dansar



Per PepMaria el dv., 16/01/2015 - 09:00

Fa uns dies em vaig canviar de telèfon mòbil, però vaig decidir no activar-hi l'email. Aleshores un amic em va dir: "Pensa que està desaprofitant el 80% de les possibilitats tecnològiques del teu telèfon". Després de pensar-hi, vaig decidir que les possibilitats tecnològiques dels meus aparells electrònics no han de definir la intensitat i amplada de la meva comunicació amb els altres i el món. En el fons, el meu problema és el següent: rebre molta informació m'impedeix triar quins temes he de treballar, i treballar-los a fons. I és que sovint ens trobem davant del repte de processar molta informació i gestionar una càrrega de treball que ens empeny a fer diverses coses alhora. Però, és aquesta estil vital un estadi avançat de la civilització? Som més humans com més connectats i més multi- ocupats estem? Segons el filòsof alemany Byung-Chul Han, la resposta és: No. Autor del best seller *La societat del cansament*, aquest pensador d'origen oriental afirma que l'atenció dispersa pròpia dels qui fan diverses tasques alhora constitueix de fet una regressió cap a formes de supervivència d'animals a la selva. En efecte, a la selva els animals no es poden concentrar en una sola activitat: mentre mengen, han d'espantar els altres animals que els poden prendre el menjar, defensar-se de predadors que se'ls poden menjar a ells o a les seves cries, i no treure l'ull de la parella sexual perquè no se'n vagi amb un altre. En canvi, segons Han, les principals innovacions culturals de la humanitat provenen d'una atenció profunda i contemplativa. L'atenció dispersa només reprodueix i accelera el que ja existeix: no crea res de nou. L'autor exemplifica els dos tipus d'atenció comparant dues formes alterades de caminar: apretar a córrer o dansar. Apretar a córrer és propi d'humans i animals, i no constitueix una nova manera de caminar: només és caminar acceleradament. En canvi, dansar és només propi dels humans, i constitueix una innovació en relació amb el caminar. Però la dansa és possible tan sols gràcies a una atenció profunda i contemplativa centrada en l'acció de caminar. Han afirma que aquesta atenció profunda i contemplativa es concreta en una relaxació espiritual que possibilita l'emergència de la novetat en el nostre interior. Relaxant el nostre ritme interior som capaços d'atendre profundament a la manera de caminar, de contemplar els nostres passos i trencar els nostres automatismes en el moviment per a crear una nova dansa. De fet, altres expressions de l'acte creador inclouen aquesta actitud de *relaxar l'activisme per fer emergir dins nostre una novetat que prové de l'atenció profunda a la realitat.*
L'arquitecte Mies Van Der Rohe parla de la necessitat d'una "pausa creativa" (Schöpferische Pause) que fa emergir la novetat. Es diu que per crear els artistes necessiten *inspiració* (literalment, "deixar entrar un esperit") o *deixar-se tocar* per les muses.
Algunes tradicions postulen l'existència d'un Esperit que les persones som capaços d'invocar, de fer emergir dins nostre, a fi de trobar respostes noves a situacions conflictives. En un passatge de l'Evangeli de Lluc, Jesús ens convida a relaxar els nostres esquemes mentals a fi de fer habitar dins nostre l'Esperit que inspirarà una resposta nova a una situació de prova o persecució: "Quan us condueixin a les sinagogues, als magistrats o a les autoritats, no us preocupeu de com us defensareu ni de què direu: l'Esperit Sant us ensenyarà en aquell moment el que haureu de dir. » (Lc 12, 11-12) · *Quins criteris utilitzo per triar o mesurar les fonts d'informació que rebo? · Quins criteris utilitzo per prioritzar la solució als múltiples problemes que se'm presenten? En quins moments he d'apretar a córrer i en quins moments he de dansar? · Què faig per aconseguir un atenció profunda i contemplativa en problemes en què em cal dansar? · Quina influència exerceixen en aquests problemes l'experiència artística o l'experiència espiritual/religiosa?*