## Cultura

http://www.caras.cl/libros/andrew-smart-autor-de-el-arte-y-la-ciencia-de-hacer-nadael-poder-del-ocio/

# Andrew Smart, autor de El arte y la ciencia de no hacer nadaEl poder del ocio

Por Sonia Lira |

* [Libros](http://www.caras.cl/category/libros/)
* Fotos interiores Getty Images.

### El neurocientífico explica cómo el ajetreo crónico que nos impone la tecnología moderna destruye la creatividad, el autoconocimiento y la salud. Sólo cuando ‘no hacemos nada’ funciona una red neuronal que nos mantiene como seres humanos lúcidos. “El ocio es vital para el cerebro”, sostiene Smart.

Por el ajetreo tocó fondo. [Andrew J. Smart](http://www.caras.cl/libros/andrew-smart-autor-de-el-arte-y-la-ciencia-de-hacer-nadael-poder-del-ocio/ https://www.tajamar-editores.cl/autor/271) no pudo con tanto formulario, planillas de cálculo y “reuniones para agendar nuevas reuniones”.

Como científico, lo suyo era el descubrimiento, la inventiva, la creatividad. Sin embargo, su jefe comenzó a criticar su falta de concentración para las tareas burocráticas y a Smart no le quedó más remedio que leer una tonelada de libros sobre administración del tiempo. ¿Ocho, 20, 100 mil títulos? Ahora —vaya absurdo— debía ver la forma de tener tiempo para leer sobre cómo tener tiempo.

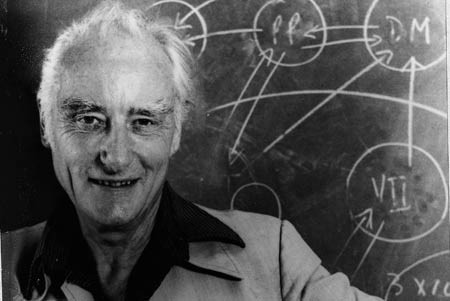
“Estos libros me pusieron más depresivo y frustrado. Entonces pensé, ¿No sería divertido escribir uno que celebre lo que nuestra cultura llamaría el ‘mal manejo del tiempo’”, cuenta desde Suiza el neurocientífico y bestseller que antes, en la Universidad de Lund (Suecia), investigó con éxito cómo el ruido ambiental ayuda a mejorar la concentración y memoria en los niños con déficit atencional.

Fue así —fiel a su instinto de ir contra la corriente— que Smart escribió [El arte y la ciencia de no hacer nada](https://www.feriachilenadellibro.cl/index.php/el-arte-y-la-ciencia-de-no-hacer-nada.html). En sus páginas, postula una tesis revolucionaria en una época que premia el multitasking, o hacer varias cosas al mismo tiempo: “No hacer nada, real y verdaderamente nada, conduce a un mejor funcionamiento cerebral”.

La definición de ocio que explora este libro es la antítesis del exceso de actividad: hacer apenas una o dos cosas por día, según un programa impuesto internamente. “Deberíamos permitirnos actuar más a menudo con el piloto automático (…) porque él sabe en realidad dónde queremos ir y qué deseamos hacer”, explica Smart.

El ajetreo crónico —advierte— es perjudicial para el cerebro y grave para la salud. Destruye la creatividad, el autoconocimiento, el bienestar emocional, la capacidad social y puede dañar el sistema cardiovascular. Se trata de una idea que ya habían presentido poetas como Rainer Maria Rilke y practicado científicos como Isaac Newton.

El biólogo [Francis Crick](https://es.wikipedia.org/wiki/Francis_Crick) se negó a ascender en la jerarquía del mundo académico porque la agitación que este ‘logro’ le hubiese significado lo alejaba de la intuición científica: el tiempo y las horas de conversación consigo mismo le dieron la razón: junto a James Watson, Crick fue uno de los descubridores del ADN humano y Premio Nobel de Medicina. Igual que Oscar Wilde, Neruda o Descartes necesitaba el cafecito, la conversación aparentemente inútil y la ensoñación. El ‘bartoleo’. (Descartes se levantaba tarde y descubrió los ejes ‘X’ e ‘Y’ mientras, acostado en su cama, observaba unas moscas en el techo, cuenta el autor en su libro.



—¿Cómo convirtió su frustración en El arte y la ciencia de no hacer nada?

—Mi fuerte son las ciencias cognitivas e investigaciones del cerebro y me di cuenta de que existía una gran cantidad de estudios en curso sobre una nueva red cerebral llamada Red Neuronal por Defecto que está más activa cuando estamos ociosos. La ‘flojera’ era en realidad un objeto serio de estudio científico… y no sólo estar todo el tiempo ocupado con tareas ridículas que, al final, no hacen ninguna diferencia.

—Algo que ya antes intuyeron escritores o filósofos.

—Claro, también caí en la cuenta de que siempre existieron intelectuales que celebraron el ocio como Bertrand Russell o Tom Hodgkinson, por nombrar unos pocos. Yo vine a contribuir con algo desde las recientes ciencias del cerebro a esta corriente intelectual que reivindica la idea de que el ocio es esencial para tener una buena vida. De hecho, yo lo igualaría con el pensamiento crítico y la filosofía.

—¿Cómo así?

—Porque (el ocio) cuestiona la realidad y el sistema social, busca la duda en lugar de la certeza.

Nuestro cerebro saca músculo, se tonifica y vuelve más flexible cuando no hacemos nada. Este hallazgo, por supuesto, llegó gracias a un momento de ‘flojera’ en los laboratorios científicos: mientras se realizaban experimentos con imágenes cerebrales, los investigadores se dieron cuenta de que durante las pausas, es decir, cuando las personas estudiadas miraban el techo en lugar de ‘hacer algo’, sus cerebros bullían de actividad.

Finalmente, fue el neurocientífico [Marcus Raichle](https://en.wikipedia.org/wiki/Marcus_Raichle), de la [Universidad de Washington St. Louis](https://wustl.edu/), quien descubriría esta Red de Estado en Reposo o Red Neuronal por Defecto (DMN). En rigor, algunos grupos de neuronas situadas en centros de conexión clave que hay en nuestro cerebro funcionan con mayor intensidad durante los estados de reposo. Esto explicaría por qué la mayoría de las veces en que se nos ‘enciende la ampolleta’ o gritamos ¡Eureka! es en la ducha, mientras damos una caminata o soñamos despiertos.

En su libro, Smart hace además una revisión histórica de cómo en Occidente la industrialización, el puritanismo y hoy el neoliberalismo a ultranza —que critica abiertamente— convirtió al ocio en un enemigo en lugar de un aliado, ¿No le suena eso de ‘La ociosidad es la madre de todos los vicios’ o ‘El diablo encuentra trabajo en las manos ociosas’? Tampoco eso de ‘trabajar como chino’ siempre fue así.

Antes de su occidentalización, en época de Confucio, el ocio formaba parte integral de la cultura oriental. “Los caballeros del periodo se dejaban crecer las uñas como prueba de que no necesitaban trabajar con sus manos (…) idealizaban la falta de esfuerzo”, anota Smart.

De hecho, el principio fundamental del taoísmo es el wu-wei (no acción) que postula cómo los iluminados, ya sea en el terreno espiritual o intelectual, viven con el gasto mínimo de energía. Esta forma de pensar fue condenada por el luteranismo y luego por la sociedad capitalista, al punto de que los primeros cesantes de la época pre industrial debían ser castigados con trabajo duro. “La muy mentada ética del trabajo —incompatible con la concepción científica del cerebro— es como la esclavitud: una invención cultural sistemática resultante de una idea difundida, aunque errada, respecto de los seres humanos”, explica Smart.

Esta desconfianza al tiempo libre tiene además un sustrato biológico. El ‘desafío del minuto presente’ —escapar de un depredador o saciar el hambre— pudo ponerse en pausa recién cuando nuestros antepasados comenzaron a realizar una actividad ciento por ciento humana como es planificar el futuro.

De hecho, nosotros, homo sapiens, seríamos la única especie realmente ociosa. El oso perezoso mientras cuelga de los árboles como una hamaca no está ‘flojeando’ sino conservando energías vitales para su lentísimo metabolismo. Pero la tecnología evolucionó más rápido que nuestros cerebros y todavía cargamos en el ADN con el ‘desafío del minuto presente’: ante la perspectiva de tener tiempo libre, podemos sentirnos inquietos, vacíos o ansiosos; sentimientos que muchos evaden, por ejemplo, respondiendo los llamados de su celular con la urgencia de quien tiene a sus espaldas un tigre dientes de sable.

Según Smart, la tecnología que propicia la multitarea provoca una conducta compulsiva que lleva, finalmente, a una perturbación muy similar al Trastorno de Déficit Atencional. “La tecnología moderna puede, literalmente, atontarnos”, advierte Smart a quien le preocupa el fenómeno de una merma de la creatividad y pensamiento original en los niños y generaciones más jóvenes que han demostrado mediciones científicas.

—A propósito, ¿a qué atribuye el declive en la creatividad detectado en niños?

—Pienso que podría estar relacionado con el abuso de la tecnología. La interacción con teléfonos y pantallas está diseñada para mantenernos cautivos. El peligro que yo observo es que todo el mundo comienza a pensar de la misma forma: en la forma en que quienes están detrás de esta industria desean que tú lo hagas.

—¿El riesgo es mayor para las nuevas generaciones?

—Bueno, el riesgo de ‘pensamiento grupal’ es aún mayor entre los jóvenes porque están utilizando la tecnología siete días por semana durante más de 10 horas diarias, algo que afecta mucho tu forma de pensar.

—¿Estaría todo perdido?

—Tengo la esperanza de que la gente comience a despertar o, al menos, a leer libros de modo que algunos de ellos vuelvan a tener ideas originales.

—Por último, ¿cuál es su forma de ocupar el tiempo libre?

—Amo leer. Me intereso en un montón de cosas así que leo varios libros al mismo tiempo y que voy terminando por ciclos. Pero leer algo nuevo cada día es un placer culpable. Cuando le digo a la gente que leo un montón, me dicen ‘Oh my God!

- ¿Cómo tienes tiempo para leer?

La verdad es que no tengo (el doctor Smart tiene dos niños pequeños), pero no puedo dejar de hacerlo. Otra forma de ocio que amo es sentarme y contemplar el agua o las montañas y, simplemente, dejar vagar mi mente o jugar con mis pensamientos. Bertrand Russell escribió sobre la habilidad de encontrar placer en pensar y yo creo que haríamos bien en ser capaces de disfrutar tan solo con sentarnos a reflexionar.