

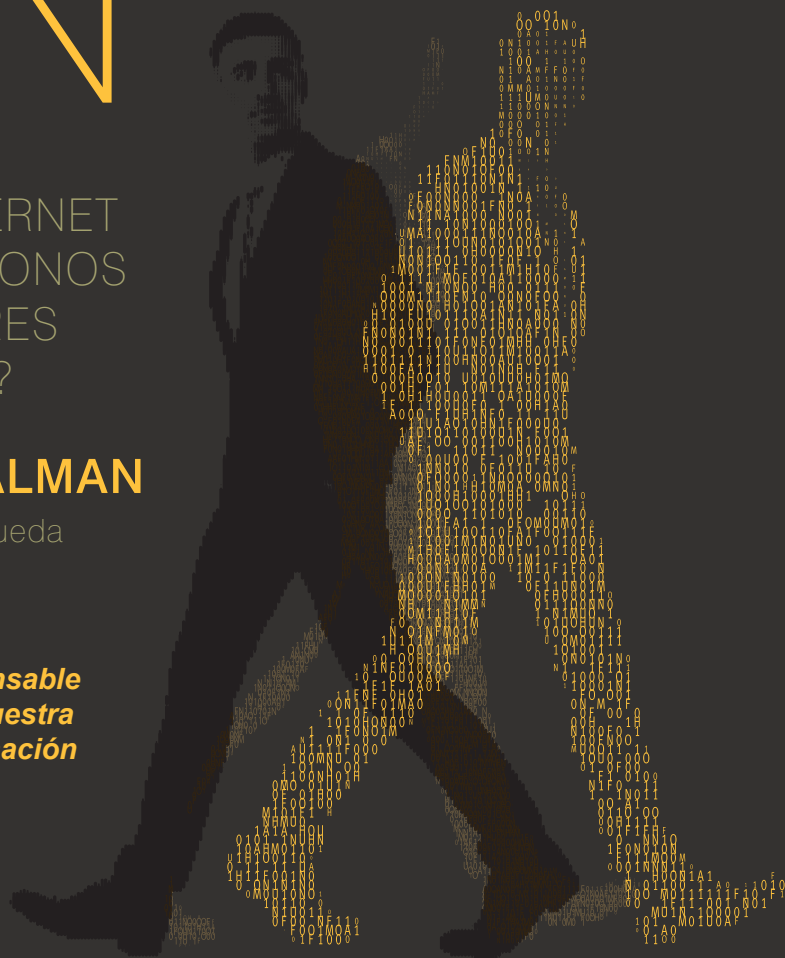
HUMAN OFF ON

¿ESTÁ INTERNET
CAMBIÁNDONOS
COMO SERES
HUMANOS?

ANDY STALMAN

Prólogo de J. Rueda

*Un libro indispensable
para entender nuestra
propia transformación
como sociedad*



**3.ª EDICIÓN
NUEVA PRESENTACIÓN**

DEUSTO

Humanoffon

¿Está internet cambiándonos
como seres humanos?

ANDY STALMAN



EDICIONES DEUSTO

© 2016 Andy Stalman

© del diseño de la portada, Andy Stalman y Graham Purnell, 2016

© del diseño de ilustraciones de interior, Andy Stalman, 2016

© Centro Libros PAPF, S.L.U., 2018

Deusto es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-234-2908-0

Depósito legal: B. 28.745-2017

Primera edición: enero de 2018

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Artes Gráficas Huertas

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

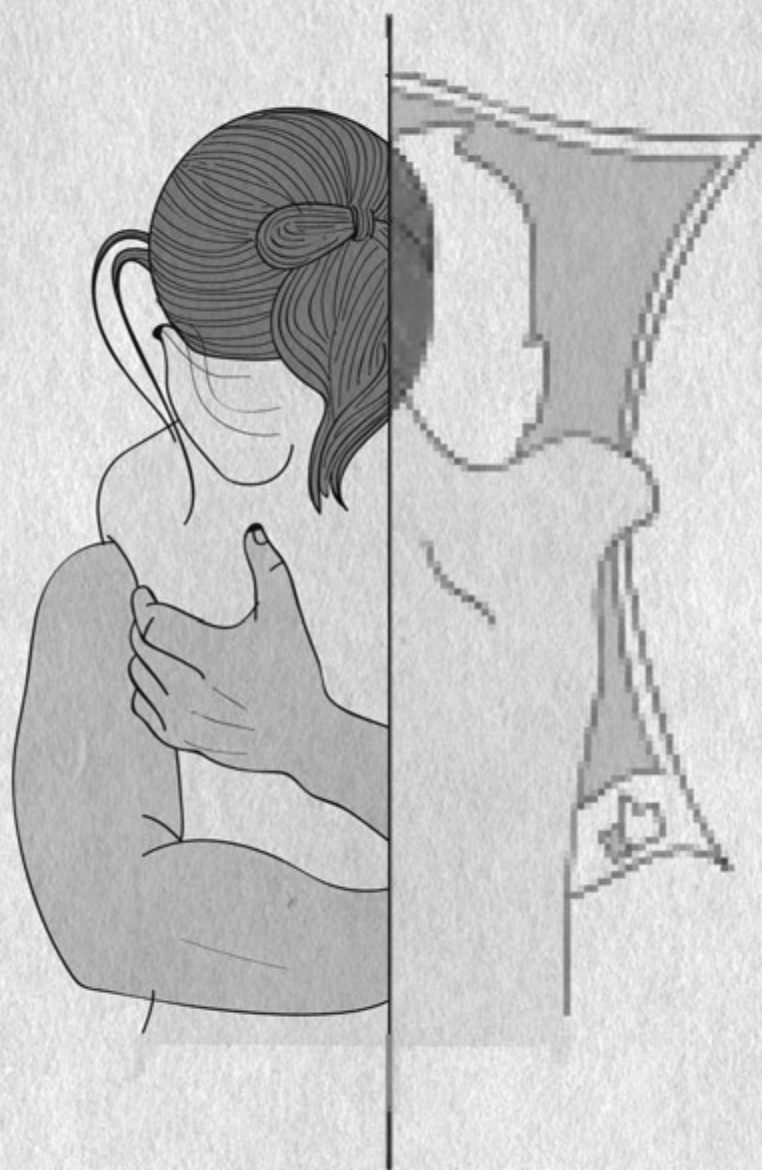
Sumario

Prólogo	15
Introducción	19
Abrazos	29
Balón	41
Cambio	51
Duda	59
Educación	65
Genoma	81
Humano	91
Internet	107
Justicia	131
Karma	139
Lengua	147
Mujer	159
Nacer	173
Ñ	183
Oportunidad	191
Plan	199
Querer	217
Redes	229
Salud	237
Trabajo	255
Utopía	273
Valor	281

Wifi	291
Xenofobia.	303
Y	319
Zoom.	329
¿Fin?	341
Epílogo	357
Posfacio	363
Agradecimientos	367



ABRAZOS



«Un abrazo es un encuentro en el universo que se repite interminablemente.»

GUSTAVO BENZECRY SABÁ

La letra «A», la primera de nuestro abecedario, es considerada en muchas culturas como la más valiosa, tal y como reflejan, por ejemplo, las puntuaciones o calificaciones en muchos países, especialmente en los sajones, en donde recibir una calificación «A» significa la excelencia. Su importancia también radica en que, como todo comienzo, es el primer acto de valentía de un proyecto de lenguaje.

Encontrar una palabra con la letra «A» para comenzar este libro no me fue difícil, porque, desde siempre, los «abrazos» han formado parte de mi vida y de mi mensaje troncal en los cierres de mis clases, de mis charlas y de mis conferencias.

La actividad de «abrazarse» que planteo siempre al final de mis charlas genera cierto asombro y, a veces, incomodidad en algunas personas; pero, una vez superada la resistencia, todo acaba siendo una experiencia que termina transformando a quien da y recibe abrazos. Es emoción en estado puro, y seguramente funciona también como una catarsis para los asistentes, que, después de tanto contenido intelectual, necesitan un respiro para volver a conectarse con lo que son. Ya que somos lo que sentimos.

Cierro todas y cada una de mis conferencias pidiendo a la audiencia que comparta con la gente que tiene cerca ocho abrazos de seis segundos cada uno. Esto lo he repetido en Madrid, Buenos

Aires, Melbourne, México, Múnich, Lima, Bogotá, Santo Domingo, Barcelona y unas cincuenta ciudades más. Miles de personas se abrazaron compartiendo una experiencia, pero una de esas que no pueden contarse, sino que es menester vivirlas. Los abrazos, además de ser buenos para la salud tanto física como mental, representan la gran metáfora del siglo XXI y de mi idea de *Humanoffon*: el abrazo une, conecta, despierta, emociona, acerca y transforma. Cerrar mis conferencias, clases, talleres o *workshops* con ocho abrazos de seis segundos cada uno es lo que hace que, ese día, los asistentes se lleven no sólo una charla sobre branding, sino también una emoción que les transforme. Asimismo, el abrazo es la metáfora de lo que un buen branding es para una marca: abrazar al cliente, hacerlo sentir especial, relevante e importante.

El mundo es un caos, pero también es maravilloso. Porque el mundo es lo que proyectamos. Ante la pregunta ¿podemos cambiar el mundo?, la respuesta es evidente: claro que sí. Los pequeños detalles, los gestos y las cosas reiteradas en el tiempo que se convierten en hábito hacen que nuestra relación con el mundo sea diferente. Si cambiamos nuestro entorno, estamos cambiando el mundo. Estoy convencido de que ocho abrazos pueden cambiar el mundo. Teniendo en cuenta esta teoría, surgió la idea de buscar embajadores de abrazos. La idea es que haya ocho embajadores de abrazos para que busquen a otros ocho embajadores de abrazos, para que, a su vez, encuentren a ocho embajadores de abrazos, y así sucesivamente. Como el ocho es un número mágico, representación del estado puro y del infinito, que tiene que ver con la vida, la energía, la realización y el yin y el yang, no podría haber número mejor para conseguir que esta cadena de afectividad llegue lo más lejos posible. Sigo buscando embajadores de un mundo mejor. ¿Me ayudas a hacer del mundo, o al menos de nuestros mundos, un lugar mejor? A la antropóloga Margaret Mead se le atribuye la afirmación de que nunca hay que dudar «de que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos pueda cambiar el mundo. De hecho, eso es lo único que alguna vez lo ha cambiado».⁶

6. Véase: <https://en.wikiquote.org/wiki/Margaret_Mead>.

Volver a lo humano, aunque sea nuestra esencia, nunca resulta fácil. Y lo compruebo al presenciar el desconcierto inicial que genera mi propuesta de abrazarse entre la gente. La gente se pone de pie, duda, mira a su alrededor, la incredulidad los invade, hasta que las dos primeras personas se funden en un abrazo, y es en ese instante cuando la mente deja de analizar, permitiendo a la emoción ocupar su lugar. De pronto, miles de personas empiezan a abrazarse y el clima en el recinto cambia.

A lo largo de la historia, nos hemos convertido en seres complejos, y parece ser que lo más simple se está convirtiendo, sin querer, en aquello que más nos cuesta. La experiencia de lo humano resulta algo infinitamente más efectivo que una explicación intelectual de lo que lo humano es, por eso recurro siempre al abrazo. Un abrazo es la experiencia de lo humano. Y esa experiencia no supone otra cosa que percibir lo humano en el otro; es percibir aquello que nos une en un mundo en el que casi todo nos separa. Nos dividen las religiones, las fronteras, los orígenes, las razas, las ideologías, las clases sociales, etc. Y es en estas divisiones en las que todas las políticas encuentran su fuerza. «Divide y vencerás»,⁷ decía Julio César, y siempre ha funcionado. Pero ¿qué pasaría si nos uniéramos?

Si piensas detenidamente en la historia de la humanidad, verás que no ha sido otra cosa que una sucesión de sistemas divisorios, en donde lo humano siempre se ha enfrentado a lo humano, convirtiéndolo en diferente o en enemigo. Nuestro empeño ha estado siempre puesto en dividir en vez de en unir aquello que estaba dividido. Tenemos la tendencia a querer diferenciarnos del resto; de hecho, nuestras creencias y nuestras ideologías lo confirman, y es nuestra libertad la que lo hace posible. Pero también la historia nos ha demostrado que no hay que menospreciar ni subestimar el esfuerzo de cada persona, su lucha y su compromiso. Es por ello que, para mí, el abrazo es el símbolo de lo humano, porque es aquello que nos une en un mundo en el que casi todo nos divide. Abrazar nos permite experimentar la sensación de que lo humano es el fundamento esencial de nuestra unión con este mundo.

7. Véase: <https://es.wikipedia.org/wiki/Divide_et_impera>.

Abrazar define al ser humano creando un espacio en donde no hay fronteras ni barreras, al menos por seis segundos.

La «experiencia» de lo humano, resulta algo infinitamente más efectivo que una explicación intelectual de lo que «es» lo humano.

El abrazo offline

La ciencia nos explica que el impacto químico que genera en el cerebro un abrazo de más de seis segundos provoca una segregación de oxitocina tal que predispone a la persona a un estado de confianza, multiplicando por tres la segregación de oxitocina, conocida como la «hormona del amor» o también como la «hormona de la humanidad».⁸ La oxitocina parece estar involucrada en el reconocimiento y establecimiento de las relaciones sociales y podría estar también implicada en la formación de relaciones de confianza⁹ y generosidad¹⁰ entre las personas. «La oxitocina es un neuropéptido que básicamente promueve sentimientos de estima, confianza y adhesión», según ha afirmado recientemente el psicólogo de la Universidad DePauw (Indiana), Matt Hertenstein, quien añade que, cuando nos abrazamos a alguien y la oxitocina se libera en el cuerpo, «realmente pone los cimientos y la estructura biológica para la conexión con otras personas». ¿No es acaso confianza aquello que sentimos hacia todo lo que se nos parece? ¿No es acaso confianza lo que nos hacen sentir nuestros seres queridos y lo que nos inspira aquello que percibimos como «semejante» a nosotros? ¿No es la confianza el «sitio» en donde nos sentimos a salvo?

8. Véase: <<http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150418/abci-oxitocina-parto-feliz-201504161753.html>>.

9. Michael Kosfeld *et al.*, «Oxytocin increases trust in humans», *Nature*, vol. 435, págs. 673-676, 2 de junio de 2005.

10. P. J. Zak, A. A. Stanton y A. Ahmadi, «Oxytocin increases generosity in humans», *PLoS ONE*, vol. 2, n° 11, 7 de noviembre de 2007.

La confianza es el encuentro con aquello que se nos parece y que nos hace sentir seguros. El abrazo es ese encuentro de humano a humano en el que lo igual comulga y se relaja. Químicamente, nuestro cuerpo es capaz de percibir lo semejante mucho antes que nuestra mente.

Hay muchos abrazos diferentes: el abrazo incondicional a los hijos, el abrazo de los abuelos, el abrazo del alma con los hermanos, el abrazo de gol con los amigos, el abrazo de contención hacia el que sufre, el abrazo del dolor, el abrazo de despedida, el abrazo de encuentro, el abrazo del deseo y el abrazo del amor. Nos abrazamos en muchos sentidos, pero siempre con sentimiento.

El abrazo se ha convertido, además, en una fórmula terapéutica para superar la soledad que siente el ser humano. En definitiva, el ser humano está solo y rodeado de soledades semejantes. Abrazar se ha vuelto una actividad esencial que repercute en nuestra química y también en nuestra vida. La soledad se manifiesta de mil maneras, incluso en la aparición de lugares para ir a buscar abrazos, donde uno puede dejarse abrazar durante cuarenta y cinco minutos por una extraña, pagando unos sesenta dólares.¹¹ El mundo de hoy.

El abrazo online

Hoy en día, en nuestra era digital, existe otro «abrazo» importante, y no es otro que el que recibimos cada día, al entrar en nuestros perfiles de las redes sociales. El abrazo del like, del retuit, del pin o del comentario sobre nuestras publicaciones o pensamientos. Éstos son los nuevos abrazos virtuales, generadores de oxitocina.¹² Su virtualidad no le impide a este abrazo generar la alteración química que produce la alegría en nuestro cuerpo. Y esto demuestra hasta qué punto la realidad virtual y la realidad de la materia logran conectarse y convivir en un mismo mundo. Nuestros mundos onli-

11. Véase: <<http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2172650/How-wo-man-making-living-snuggling--60-hour-pay-hug-stranger.html>>.

12. Véase: <https://www.ted.com/talks/paul_zak_trust_morality_and_oxytocin?language=en>.

ne y offline están tan unidos que hasta es posible reproducir con un like el efecto de un abrazo en vivo. Abrir tu perfil y encontrar los «abrazos» de cada día, de gente conocida o desconocida, genera felicidad. La ciencia también ha comprobado que la gente que participa en las redes sociales es más feliz que quien se priva de ellas.

Todos abrazamos en el mismo idioma, y a los ya conocidos beneficios emocionales del abrazo se le suman hoy otros, ya que algunos estudios neurocientíficos demuestran que abrazarse es incluso bueno para la salud en general. Que la neurociencia lo haya confirmado significa que ahora podemos creerlo con firmeza y que se nos permite poder asegurarlo con pruebas. Pocas cosas son tan gratuitas y están tan al alcance de todos como los abrazos. Los abrazos protegen del estrés y de las enfermedades, y existe una base científica que justifica que son capaces de influir en la salud. Un estudio realizado en Estados Unidos ha comprobado recientemente que los abrazos ejercen un efecto amortiguador del estrés, y que éstos son responsables en un 32 por ciento del efecto atenuante de la sensación de apoyo que percibimos.¹³ En el resumen de esta investigación, realizada por varios equipos de la Universidad Carnegie Mellon (Pensilvania), el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Virginia y la Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgh, se confirma que la percepción de más apoyo y la mayor frecuencia de los abrazos se asocian a síntomas menos graves de las enfermedades. Entre los múltiples beneficios que aporta abrazar, los más destacados son que mejora el sistema inmune, aporta beneficios cardiovasculares, reduce el estrés, la ansiedad, la presión arterial y el riesgo de padecer demencia, mejora el estado de ánimo, eleva la autoestima, relaja los músculos, genera confianza y seguridad y rejuvenece el cuerpo.¹⁴ Todo aquello que instintivamente percibíamos desde hace mucho tiempo, pero que no dejaba de ser una opinión personal, hoy está científi-

13. Véase: <http://www.tendencias21.net/Los-abrazos-protegen-del-es-tres-y-de-las-enfermedades_a40074.html>.

14. Véase: <<http://mejorconsalud.com/10-beneficios-de-un-abrazo-para-nuestra-salud/>>.

camente comprobado. La certificación de la ciencia convierte las sensaciones en química, y los datos que empezaron como intuición, en concepto.

Con sus descubrimientos, la ciencia nos ayuda día a día a confirmar lo que ya algunos sospechaban sin ser científicos, pero sí intuitivos. Porque, cuando hablamos de «descubrir», estamos hablando de la capacidad de desvelar aquello que se encontraba oculto. Descubrir no es crear, sólo es recorrer un velo y nombrar aquello que ya existía. ¿No es acaso la intuición del científico aquello que le impulsa al descubrimiento? ¿O esa sensación inexplicable de buscar algo que hasta hoy sólo presiente que existe? Si la intuición es aquello que precede al descubrimiento, entonces no deberíamos subestimarla. Primero surge la intuición, y después aparece la ciencia; y las dos son necesarias, porque las dos se complementan, las dos transforman y sacan a la luz todo aquello que existía, pero que permanecía oculto. Es por eso que nunca debemos infravalorar aquello que nos transmite nuestra propia experiencia, porque puede ser que, algún día, hasta le pongan un nombre y se convierta en algo reconocido científicamente.

El abrazo digital también alimenta, consuela y reconforta. El abrazo online también me hace sentir humano, porque, hoy, lo humano también es digital. Y los dos mundos, *on* y *off*, conviven en este abrazo, porque internet y el abrazo han logrado traspasar fronteras uniendo aquello que antes estaba lejos. Internet ha logrado cambiar los conceptos y las definiciones de lo que eran las distancias. Existe también la posibilidad de que, algunas veces, al acercar tanto las distancias, lo cercano sea aquello que termine alejándose.

Aquí se necesita nuestro arte para hacer que lo «humano» no se pierda, y que esos dos ámbitos, *on* y *off*, puedan coexistir siempre en un sano equilibrio. Éste es el trabajo que tenemos hoy, intentar permanecer en un delicado pero necesario equilibrio. Estamos «digitalizados» las veinticuatro horas, y todo se define a través de lo digital; internet, los dispositivos móviles, las redes sociales, el internet de las cosas, la nube..., todo se ha vuelto digital. Si destinamos una media de treinta horas por semana a con-

sultar y revisar correos electrónicos,¹⁵ usemos al menos 48 segundos al día para abrazar. Abrazar define al ser humano.

Esta nueva era digital nos ha aportado nuevas tecnologías y formas de comunicación, nuevos canales y nuevas herramientas, pero la verdadera revolución está en las emociones humanas. No perdamos de vista lo importante, trabajemos por un futuro mejor, más humano.

Abrazándonos.

Para casi todas las sabidurías milenarias, y también para la actual neurociencia moderna, los seres humanos tenemos dos tipos de conciencia: la conciencia verbal, asociada al pensamiento, a la razón, con la que operamos cotidianamente; y la conciencia no verbal. Esta última es una sabiduría interior que no se puede expresar ni medir como los conceptos más mundanos, más profanos; son esa intuición y esa fuerza las que nos guían, pero no de forma calculada y con estrategias razonadas, sino con ese entender profundo que la gente suele traducir con la expresión «no lo puedo expresar en palabras». Es esa fuerza que guía a los bebés en su entrada al mundo a base de emoción pura, cuando aún no pueden expresarse con lenguaje verbal. El trajín diario nos lleva a operar casi siempre con la conciencia verbal, en un permanente cálculo al que no siempre le encontramos sentido. Nos suele costar conectarnos con esa conciencia no verbal, más profunda e infinita. Algunos lo llaman amor.

Según un texto atribuido a Albert Einstein, en una carta dirigida a su hija, el genio científico decía:

Tras el fracaso de la humanidad en el uso y control de las otras fuerzas del universo, que se han vuelto contra nosotros, es urgente que nos alimentemos de otra clase de energía. Si queremos que nuestra especie sobreviva, si nos propo-

15. Véase: <http://www.huffingtonpost.com/entry/check-work-email-hours-survey_us_55ddd168e4b0a40aa3ace672>.

nemos encontrar un sentido a la vida, si queremos salvar el mundo y cada ser sensitivo que en él habita, el AMOR es la única y la última respuesta. Quizá aún no estemos preparados para fabricar una bomba de AMOR, un artefacto lo bastante potente para destruir todo el odio, el egoísmo y la avaricia que asolan el planeta. Sin embargo, cada individuo lleva en su interior un pequeño pero poderoso generador de AMOR cuya energía espera ser liberada. Cuando aprendamos a DAR y a RECIBIR, esta energía universal, querida Lieserl, comprobaremos que el AMOR todo lo vence, todo lo trasciende y todo lo puede, porque el AMOR es la quintaesencia de la vida.

El hashtag más popular del año 2015 en Instagram fue «#Love». La relatividad sigue tan vigente hoy como hace cien años.