









MANUEL ALCÁNTARA PLÁ

DESCONEXIÓN

EL GRAN REEMPLAZO DIGITAL



BARLIN LIBROS
PENSAMIENTO AL MARGEN

Primera edición: octubre 2022

© 2022, Manuel Alcántara Plá

© de la cubierta, 2022

Irene Bofill

© de esta edición, 2022

Barlin Project SL

Compaginación:

Barlin Libros

Dirección editorial:

Alberto Haller

Publicado por:

BARLIN LIBROS

Avda. Balears 61-20

46025 (València)

THEMA: JBCT1 | JBFV5 | PDR

ISBN Barlin Libros: 978-84-125763-1-5

Depósito legal: V-1987-2022

Impreso en España

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares del *copyright*, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO si necesita fotocopiar o escanear cualquier fragmento de esta obra.

TABLA

CERO

SER O NO SER

11

UNO

AMANECER

21

<i>Adicto</i>	21
<i>Hago caso de los que saben</i>	40
<i>Conexión</i>	44

DOS

LA DOLCE VITA

47

<i>76 al día</i>	48
<i>Silencio para ser yo</i>	50
<i>Concentrarse consiste en decir no</i>	55
<i>Cantidades</i>	64
<i>Conexión</i>	65

TRES

OLVÍDATE DE MÍ

69

<i>Ser y estar</i>	69
<i>¿Quiénes son mis amistades?</i>	79
<i>Relaciones densas</i>	94
<i>Intimidad adolescente</i>	99
<i>Machos alfa digitales</i>	101
<i>Conexión</i>	105

CUATRO
LA VENTANA INDISCRETA
109

<i>Transparencia numérica.....</i>	109
<i>Mi hogar, mi cuerpo, mis cifras.....</i>	120
<i>El mundo filtrado.....</i>	130
<i>Realidad disminuida.....</i>	146
<i>Si pienso en los más pequeños.....</i>	149
<i>Conexión.....</i>	157

CINCO
METRÓPOLIS
159

<i>Es el consumo.....</i>	159
<i>Trabajo en equipo.....</i>	164
<i>Su victoria.....</i>	166
<i>Burbujas porno.....</i>	182
<i>Burbujas de sangre.....</i>	188
<i>Despotismo Ilustrado digital.....</i>	195
<i>Conexión.....</i>	203

SEIS
APOCALYPSE NOW
207

SIETE
DESCONECTA
215

<i>Voluntad.....</i>	216
<i>Contra las redes sociales.....</i>	218
<i>El ser humano del futuro.....</i>	219
<i>Como movimiento social.....</i>	223
<i>Autoayuda.....</i>	225
<i>Desde dónde.....</i>	226
<i>Responsabilidades.....</i>	227
<i>Espacios.....</i>	229

NOTAS
233

*La completa relación entre los humanos y
las máquinas va a ser frecuentemente
renegociada en los próximos años.*

LEE RAINIE Y BARRY WELLMAN

*Las mejoras en la comunicación tienen
la tendencia a dividir a las personas.*

HAROLD INNIS

CERO
SER O NO SER

*Es ridículo la forma que
tienes de captar la atención.
Si digo una broma, tú la terminas.
Si me pongo a dieta, tú pierdes peso.
Si me resfrío, tú estornudas.
Y si alguna vez tuviéramos un hijo,
no estoy seguro de que yo
fuera a ser la madre.*

SER O NO SER (1942)

Hay una pesadilla que se repite esporádicamente desde que tengo recuerdos de soñar. En ella empiezo a nadar cuando me doy cuenta de que la corriente del mar, ciega y sutil, me ha llevado a zona peligrosa. La superficie del agua, lámina callada y oscura, aparenta tranquilidad. No veo el fondo tras la masa turbia, y la alarma solo salta al detenerme y reconocer que ya no estoy donde pensaba. Después llega la confusión entre los dos mundos, el soñado y el del descanso, y los límites se cuartejan por el tormento y las pulsaciones rápidas que intentan aplacarlo. Ahí ando a las cinco de la mañana de un martes. Me despierto después de dar doscientas vueltas por la cama y con la sensación de estar más cansado que cuando me acosté. Veo la hora en el teléfono, que tampoco parece tranquilizarse en la quietud de la mesilla. Estoy seguro de que se ha iluminado varias veces detrás de mis párpados. Aún retengo imágenes de la inquietud en mi mente.

Mantengo una fe profunda en los sueños desde hace muchos años. Me sirven como orientación cuando siento que algo no va bien. Se adelantan a los acontecimientos con representaciones imaginativas de lo que me está ocurriendo. He aprendido a leer entre líneas en sus tortuosos guiones. Descifrarlos es una forma de poner las luces largas hacia mi interior. Algunos marcan momentos concretos; otros vienen y van, con una presencia extendida y familiar que dura ya años.

La pesadilla del mar traicionero ha vuelto a mudarse a mis noches desde hace un tiempo, meses antes de que me decidiera a escribir sobre dónde me encuentro en el océano digital. Ahora, tras una intensa travesía, soy consciente de que las dinámicas de las herramientas digitales me han arrastrado lejos; tanto que, como en la pesadilla, algo en mí siente la urgencia de hacerme parar, mirar a mi alrededor y empezar a nadar contracorriente. Este ensayo comienza, por lo tanto, reclamando mi propia voluntad. Esa es la diferencia fundamental entre nadar y dejarse llevar, y es también la clave de los temblores que recorren los siguientes capítulos.

Redacto estas páginas sobre las preguntas y respuestas que he ido recorriendo después de comprender dos cuestiones básicas. La primera, que los avances electrónicos no me están llevando a donde creía. La segunda, que resistir en el mundo digital es impostergable y trascendental.

Lo pongo en papel porque el objetivo que persigo no puede alcanzarse de manera individual, pues las nuevas maneras de hacer las cosas mediante *apps* digitales no complementan a las que ya existían antes, sino que las reemplazan. Vivimos un momento histórico: el Gran Reemplazo Digital. Y ese es también el motivo de la urgencia de una reacción conjunta. Piensa por ejemplo en la relación entre los teléfonos móviles y las cabinas telefónicas; los primeros no son una alternativa a las segundas porque las han borrado de nuestro paisaje. Piensa en la relación entre los *wasaps* y las llamadas telefónicas; los primeros han reemplazado muchas de las segundas hasta el punto de que

ahora se sentirían raras en multitud de contextos. ¿Por qué me llamas para esto cuando podrías haberme mandado un mensaje? Piensa en el tiempo real que nos dedicamos ahora los unos a los otros, reinvertido en mantener esos *tamagotchis* inesperados en los que se han convertido nuestros teléfonos móviles. Piensa en cómo eliges tus productos de ocio —películas, canciones, música— guiado inevitablemente por algoritmos que no controlas.

Si la resistencia digital que necesitamos no fuera un movimiento de muchos, sino una decisión peregrina de unos pocos, las alternativas acabarían desapareciendo, pero hay muchos motivos para tomárselo en serio y unirse a la causa. He tratado de explicarlos de manera clara en las páginas que siguen. Sin embargo, sospecho que la razón más poderosa estaba ya en mi interior al principio del viaje, y presento que puede estarlo también en el de muchos lectores. Viene contenida en la respuesta sincera a una sencilla pregunta: ¿cómo te hacen sentir las *apps* que más protagonismo tienen en tu día a día?

Si te parece en algo a lo que dicen las estadísticas sobre el común de los mortales, la mayoría de esas aplicaciones no habrán llegado a tu dispositivo por una imposición laboral ni estatal: lo habrán hecho voluntariamente elegidas por ti, en relación con tu vida personal. Si miras la información de uso en los ajustes, comprobarás que la mayor parte del tiempo lo has pasado en *apps* de redes sociales como Instagram, Facebook, WhatsApp, TikTok, LinkedIn, Tinder... El nombre dependerá de tu momento vital y muy especialmente de tu edad. Te repito la pregunta: ¿Qué sientes al pensar en su utilización durante el último mes? ¿La sensación principal es de agradecimiento por lo que te han aportado o percibes cierta ansiedad o estrés?

En primer lugar, me concederé el derecho de centrarme en mis propias sensaciones. Es una cuestión emocional. Podría decir muchas cosas positivas desde lo racional sobre estas aplicaciones. Algunas me parecen maravillas sacadas de películas de ciencia ficción. Son ingenios prodigiosos. Con un aparato electrónico

más pequeño y delgado que una libreta, puedo viajar por todo el planeta con Google Earth, puedo escuchar toda la música que desee con Spotify —no puedo explicar con palabras lo que esto significa para un melómano como yo—, puedo hablar por videoconferencia con mis amistades de otros países con Jitsi y puedo ver qué fragmentos he subrayado en mi última lectura con Mendeley. Es un milagro tecnológico que no nos habríamos creído hace apenas veinte años. Pero eso es solo ingeniería. La pregunta desde la que quiero emprender mi viaje es mucho más importante. No debo olvidar que la cultura es el alma floreciente que se encierra en el término «tecnocultura»; la política es el corazón de ámbar enclaustrado en la «tecnopolítica». Yo quiero saber si esos inventos fantásticos me hacen sentir mejor al final del día y si considero que mi relación con las personas que me importan es ahora también mejor gracias a ellos.

«Sentir» es el punto de partida. Sé que las emociones están infravaloradas en algunos ámbitos, especialmente en el que yo me muevo profesionalmente, el académico. Pero también sé que lo que siento no es fortuito. Como mis sueños, las emociones reflejan causas veladas. En mi caso, he descubierto que están conectadas con las ideas que determinan cómo se diseñan las aplicaciones digitales que después me hacen experimentarlas de una manera concreta. Los dispositivos electrónicos y los sitios virtuales han sido creados para hacerme avanzar en unas direcciones sin pausa, y han conquistado así todos mis espacios. No siempre tenían invitación.

Tiene cierto patetismo que uno de los párrafos más citados en el estudio crítico de la tecnología actual se escribiera casi 2500 años antes de que se construyese el primer ordenador. Es un fragmento del diálogo *Fedro* de Platón. Se trata de una de las obras cumbre de su pensamiento, solo equiparable a *La República* o *El banquete*, y una de las más interesantes para el estudio de la psicología humana, especialmente el amor. Pero esa es otra historia.

En ese diálogo, Sócrates cuenta el mito de Theuth y Thamus. El rey egipcio Thamus tiene como invitado de honor a Theuth,

dios de creaciones como las Matemáticas, la Astronomía y la Escritura. El monarca tiene interés verdadero por estas invenciones y le va preguntando por su utilidad. Thamus es un rey con carácter que no se empuqueña en presencia de tan innovativa divinidad. Le halaga las cosas con las que está de acuerdo igual que le critica duramente las que le parecen inútiles a pesar de las innegables dotes comerciales de Theuth. La escritura es de las segundas.

El dios explica que la escritura es un ingenio que «hará más sabios a los egipcios y vigorizará su memoria». Lo primero que le responde Thamus es quizás lo que le deberíamos haber dicho hace mucho tiempo a los billgates y stevejobs de las tecnologías digitales:

Una cosa es ser uno capaz de engendrar un arte y otra saber comprender qué daño o provecho encierra para los que de él han de servirse. Tú, por ser el padre de los caracteres de la escritura, por benevolencia hacia ellos, les has atribuido facultades contrarias a las que poseen.

Esa fue la respuesta que —paradójicamente— escribió Platón en el siglo IV a.C. Me pregunto cómo hemos dejado que fueran los mayores interesados en la venta de las nuevas tecnologías quienes decidieran el papel que debían tener en nuestras vidas tantos siglos después. Nuestra ingenuidad es patética.

La continuación de la respuesta de Thamus es también interesante. Defiende los modos «naturales» frente a los «artificiales». Las facultades que Theuth le atribuye a la escritura son falsas por dos motivos. Primero, la posibilidad de escribir elimina la necesidad de recordar. Por lo tanto, no puede ser cierto que mejore la memoria, aunque sí facilite la lucha contra el olvido. Segundo, Thamus piensa que no se puede equiparar la enseñanza que provee la lectura con otras más naturales, como el magisterio oral que Sócrates practicaba. Darle a un estudiante el conocimiento «en bruto», sin nadie que le ayude a comprenderlo y utilizarlo, no parecía una estrategia prudente.

Sería algo cínico por mi parte aceptar la crítica de Sócrates sobre la escritura, teclado en mano. Sin embargo, sí coincidiría plenamente con él si el trato hubiera sido reemplazar un modo por otro. En ese detalle reside la mayor amenaza de las tecnologías digitales. La mayoría de las veces no vienen a complementar —facilitar, mejorar— cómo hacemos las cosas, sino a cambiarlas completamente. Aprendamos de Platón y tomemos de él al menos la lección de que es necesaria una mirada crítica frente al brillo de las novedades. No nos dejemos engatusar ciegamente por el entusiasmo de quienes las crean y tienen interés en su venta.

Si resistimos ante algo es porque nos está provocando consecuencias indeseadas, o lo hará en el futuro. Entendería entonces que mi deseo de oponerme a lo digital sonara contraintuitivo. Al fin y al cabo, llevamos décadas de publicidad a su favor, resultando espectacularmente eficaz y cegadora. Cada salida al mercado de un producto digital se anuncia y recibe como un evento de impacto planetario. Las compañías que los venden han logrado que cambios tecnológicamente menores sean presentados como disruptivos en los medios.

Su éxito ha sido tal que yo mismo me he convertido en un *fetichista tecnológico*. Adoro esos pequeños aparatos y los considero compañeros esenciales de mi vida. No me siento raro por ello. Sé que ni soy el único ni el caso más extremo. La ansiedad fetichista lleva a gente ociosa a esperar durante horas a que abran una tienda con la sola intención de ser los primeros en adquirir un nuevo modelo de *smartphone*. Nunca he estado ahí, pero lo sé porque a los medios de comunicación les encanta enseñarnos estas cosas. Les llama la atención porque son fenómenos sociales, pero sobre todo porque tienen que ver con los avances digitales. Los medios son más fetichistas que yo.

Mientras tanto, algunos de los vídeos más vistos en Youtube se recrean en los *unboxings*: el muy moderno ritual de desembalar productos tecnológicos reverenciando cada paso, como si presenciáramos una revelación. Extraen el artefacto de turno

cual expertas matronas y nos presentan al recién nacido con auténtica emoción, como si no hubiera miles de cajas iguales en muchos otros hogares, siendo abiertas y traídas a las vidas de sus usuarios. Vislumbramos algo único en un ingenio fabricado en serie.

Creo que soy sincero cuando digo que no llego a estos extremos, pero probablemente tampoco ande muy lejos. Un ejemplo sencillo: hace tiempo que no utilizo ningún producto de Apple y, sin embargo, sus tiendas son para mí sirenas acristaladas que me llaman poderosamente. El modo en que están dispuestas, su transparencia quizás y el prestigio social de la marca son la letra de un canto callado que me arrastra a su interior. Solo cuando ya estoy dentro pienso en qué demonios hago allí, si no necesito comprar nada.

Mentiría también si dijera que no siento ningún placer al ver y tocar los productos que tienen expuestos. Probablemente «placer» suene exagerado. Es el mismo término que utilizo para referirme a otros deleites que no tienen mucho que ver con acercarme a un pequeño electrodoméstico, pero no puedo negar que hay una fuente de goce ahí. Aún podría decir más: se trata de un placer sofisticado, sostenido por leves sutilezas apenas perceptibles. Los productos tecnológicos son brillantes en el sentido más visual de la palabra, pero el motivo de que me satisfagan no puede asentarse —únicamente— en ese rasgo. Vivo en Madrid y, en las ciudades contemporáneas, estamos rodeados de luces y cristaleras que no tienen el mismo efecto. Lo que nos atrae de estas sirenas eléctricas es más sutil. Tiene que ver, por ejemplo, con la diferenciación delicada que existe entre dos vinos cuando ambos han sido producidos con mimo, la que podemos percibir entre dos coches de marcas similares, o entre dos composiciones musicales que adoramos. El placer que siento, y que estoy presuponiendo que sienten otras personas que acaban dentro de aquellas tiendas, es un refinamiento cultural difícil de traducir a palabras sin parecer idiota.

Nunca he sido, por lo tanto, un tecnófobo modélico. Cada capítulo de este ensayo tiene un título y una cita tomados de

clásicos cinematográficos como reconocimiento explícito de ello: los avances tecnológicos, como el invento del cine, están detrás de obras clave de nuestra cultura.

La historia de lo digital corre a un ritmo acelerado y provoca la coexistencia de sensaciones contradictorias. Recuerdo aún cuando era habitual leer o escuchar sentencias apocalípticas contra las tecnologías. Se las criticaba por convertirnos en asociales y se llegaba a plantear —completamente en serio— que pudieran incluso afectar a nuestras dinámicas de reproducción. ¡Nos olvidaríamos de emparejarnos ensimismados por lo virtual!

Ahora, con esas ideas todavía resonando, hemos abrazado las opuestas. Las redes sociales son digitales y muchos vínculos personales necesitan de la ratificación de las plataformas electrónicas para consolidarse. También los sexuales. Del temor hemos pasado a la pasión. Llamam «determinismo tecnológico» a la convicción de que las tecnologías son todopoderosas y capaces de cambiar nuestro destino. Juegan un papel clave en la incredulidad imperante y cateta ante el desastre ecológico que estamos viviendo. La esperanza no descansa para muchos en un Dios, sino en un invento salvador. «Machina ex machina».

La exageración de ambas posturas, la apocalíptica y la determinista, no se debe al diseño de los inventos digitales, sino a estrategias de publicidad, más dadas últimamente a la fuerza bruta que a la sutileza mental. Por eso la resistencia no puede ser una respuesta a estos extremos. Los anuncios proyectan sus potentes focos sobre los productos que quieren vender, dejando todo lo demás en la oscuridad. No obstante, nuestra oposición no pretenderá apagar su destello, sino que la luz se disemine por todos los rincones.

Este es un ensayo de tecnocultura y tecnopolítica porque lo digital solo puede entenderse integrado con el resto de las dinámicas con las que estructuramos la sociedad. La tecnocultura es «la relación entre la tecnología y la cultura, y la expresión de esa relación en patrones de la vida social, de las estructuras económicas, de la política, del arte, de la literatura y de la

cultura popular». Es ahí donde actúan y queremos actuar. Las tecnologías, como la lengua misma, son a la vez herramientas para trabajar nuestra cultura y parte de ella. Nos dicen que son neutrales culturalmente y que los problemas, si los hay, vienen del uso que les damos. Mienten. Como todo, los artefactos digitales son creados con una intención que se convertirá en tendencia para quienes los utilicen. Las tecnologías nacen en un contexto sociopolítico y lo llevan dentro de sí. El entorno es el que marca su necesidad, sus prácticas y sus limitaciones.

Mi decisión de reivindicar otro mundo digital es ideológica, no técnica. Aunque los sistemas informáticos no nacieron limitados a intensificar la filosofía de la vida neoliberal, la historia ha hecho que se hayan ido entrelazando con ella como una enredadera abraza la estructura que le permite crecer. El potencial de internet era más luminoso en sus orígenes. Tengo fe en que todavía podamos expandir sus ramas por caminos diversos.

Han proliferado últimamente los libros y las webs que reconocen un efecto nocivo de internet y de las tecnologías en nuestras vidas, y que se centran en enseñarnos cómo utilizarlas de forma positiva. Por algo será. Yo me he comprado unos cuantos. Uno de los más exitosos, *Net Smart* de Howard Rheingold, comienza de la siguiente manera:

El futuro de la cultura digital —tuya, mía, nuestra— depende de cómo de bien aprendamos a utilizar los medios que se han infiltrado, amplificado, distraído, enriquecido y complicado nuestras vidas.

Es un ejemplo precioso del espíritu de esa corriente de «autoayuda» digital, que tiene un planteamiento *naïf* y una consecuencia perversa. El primero es *naïf* porque plantea que la situación puede mejorar simplemente perfeccionando nuestro uso de las herramientas, como si estas fueran tan flexibles como para mutar radicalmente en nuestras manos. Mostraré en las siguientes páginas cómo de alejada está esa idea de la realidad.

La consecuencia es perversa porque, como no podía ser de otra manera dentro de la filosofía neoliberal imperante, nos culpa a nosotros, usuarios llanos, de que la tecnología esté siendo perjudicial para nuestras vidas. Si te afectan negativamente los productos que te vendemos, es porque no sabes utilizarlos bien. La solución está, según estos libros, en la mejora personal hasta lograr una adaptación perfecta a las herramientas.

Yo he decidido que hay cosas de mi vida que no quiero adaptar al bien supremo de las grandes tecnológicas. Mis amistades, por ejemplo. Pero hay efectos aún más graves si sigo su corriente. En su forma actual, nuestra sociedad favorece desigualdades y provoca sufrimiento a sus miembros, en ambos casos evitables con lógicas diferentes. Las tecnologías digitales, interpretadas habitualmente como símbolos del progreso y de una mayor libertad, son fruto de esa sociedad injusta y reman rápido en su misma dirección. Este es el contexto en el surge la necesidad de una resistencia. Resistir no es frenar, sino enderezar un camino que se ha desviado de una meta mejor, aunque suponga nadar a contracorriente.

Howard Rheingold cree que las acciones de la gente pueden influir en el desarrollo tecnológico, y pone de ejemplo la revolución de la imprenta. Estoy de acuerdo, pero no creo que eso se consiga «utilizando mejor» lo que los gurús de Silicon Valley tienen a bien proporcionarnos. Se consigue diciéndoles que queremos herramientas que no sustituyan nuestro mundo, que no nos arrebaten nuestra autonomía y que nos ayuden a crear sociedades mejores. Se consigue siendo responsables y no dejándoles a otros una tarea que la historia nos ha encargado a nosotros.

Este ensayo es una intervención reflexiva y política que grita urgencia. Tomemos las riendas de nuestro futuro. Es más cómodo delegar en Google o Amazon las decisiones, pero lo que sacrificamos haciéndolo es enorme. Estas tecnologías siempre estarán ahí dispuestas a tomar el relevo. Como el personaje de *Ser o no ser*, son expertas en captar la atención y en terminar lo que nosotros empezamos, pero a su manera.

UNO
AMANE CER

Los caminos empiezan dando un primer paso modesto. Ab y yo hemos expulsado del dormitorio cualquier dispositivo conectado a internet. Queremos empezar el mes con un cuarto libre de intromisiones externas.

El pretexto que nos permitía meter en nuestro cuarto cada noche los teléfonos móviles era su utilidad como relojes. Hemos comprado un despertador sencillo. Nuestras mesillas ya no son el lugar de descanso de esas puertas de entrada a lo digital.

Quizás te sorprenda saber que dar este paso tiene motivaciones y consecuencias profundas. Te lo cuento en tres partes: los síntomas que nos han llevado a adoptar esta medida, lo que dicen de ello quienes más saben y el motivo por el que no habíamos reaccionado antes.

Adicto

Rajo la oscuridad de la mañana con la luz blanca de la pantalla y mis pupilas se ven empujadas violentamente al nuevo día como si saltaran al vacío. Rara vez descubren nada trascendental cuando se han adaptado al brillo y empiezo a distinguir colores y palabras, pero eso no quita para que repita el ritual a diario. Algunos se desperezan con la idea de fumar su primer cigarrillo o de beberse su primer café antes incluso de desenmarañarse completamente del sueño. Yo lo hago encendiendo una pantalla para activar mi «yo digital». Uno sabe cuándo está enganchado a algún vicio si es lo primero en lo que piensa cada mañana, ¿no?

Como en el caso del tabaco y del café, mi acto reflejo no es fortuito. Las tecnologías están diseñadas para ser adictivas. Sus dinámicas me abrazan químicamente. Su presencia en mi vida me aporta excitación. Su uso ofrece pequeños premios; su abandono castigos. El choque de mis blandas pupilas contra la pantalla refulgente no es una elección libre. Sus píxeles me manipulan. Hay una recompensa química que me empuja hacia el teléfono. También te empuja a ti. Somos marionetas con la mirada fija al frente, y eso no nos permite ver los hilos.

La argucia no es nueva. El truco está muy estudiado y funciona en cualquier persona. El secreto químico se esconde en un neurotransmisor del sistema nervioso central llamado «dopamina». Lo compartimos con muchas otras especies y cumple funciones valiosísimas. Su papel es tan vital para nuestros cuerpos que a él le debemos que seamos capaces de movernos ágilmente. Su falta provoca problemas graves de salud. Quizás la enfermedad más conocida que produce el déficit de dopamina sea la del Parkinson.

La influencia de la dopamina en nuestras vidas va mucho más allá del movimiento. Es un elemento clave de cómo experimentamos el placer, de cómo soñamos y de cómo nos motivamos para actuar. Pensar en las sensaciones relacionadas con el sexo o con comerte tu dulce favorito son dos formas deliciosas de adentrarse en los territorios poderosos de nuestro querido neurotransmisor. Su relación con el placer es tan estrecha que también caen en sus dominios consumos vinculados con fuertes adicciones como los de la cocaína o las anfetaminas, pero esa es otra historia.

¡Qué importante que esté ahí cuando se abren mis ojos por la mañana! La dopamina me permite sentir placer y mantenerme motivado para afrontar cada día. También se relaciona con la sociabilidad. Personas con niveles bajos de esta sustancia tienden a mostrarse apáticos, mientras que los niveles suben cuando mantenemos interacciones exitosas con los demás. Este último es un comportamiento típico de la dopamina, que fluye por nuestros cerebros cuando anticipamos una recompensa

positiva. Su puntualidad es tal que su mera aparición ya nos provoca bienestar.

Los aficionados a los puzzles sabemos lo importante que es empezar por la pieza adecuada. La dopamina cumple perfectamente esa función en el rompecabezas de mi comportamiento digital. Cada vez que experimento una interacción positiva, aunque no sea intensa, recibo mi breve chute de dopamina; obviamente, no con la potencia de un «chute» real de cocaína, que provoca una explosión dopamínica espectacular, pero sí lo suficiente para que mi cuerpo lo prefiera al estado normal. ¿Se te ocurre algún dispositivo que sea capaz de darme pequeñas interacciones positivas cada vez que me acerco a él? Exacto, los aparatos electrónicos con aplicaciones digitales.

La intensidad de las recompensas dadas por una *app* como WhatsApp es menor a la que producen las drogas, pero su repetición y su carácter impredecible las convierten en adictivas.

La estrategia nacional sobre adicciones 2017-2024 del gobierno español menciona internet en nueve ocasiones. El documento tiene una sección de retos (2.6) centrada en «Nuevas formas de adicción y patrones de consumo». Ahí explican que «existe una preocupación creciente por el aumento del uso “patológico” de internet, los medios digitales y las redes sociales, así como por el papel de las nuevas tecnologías como facilitadoras del acceso a, y potenciadoras de otras conductas adictivas, especialmente de las casas de apuestas y el juego online entre adolescentes, muy mediado por una publicidad agresiva». El texto demuestra ingenuidad con respecto a la importancia de ese «uso patológico de internet». Esta es la única mención que hace a su poder adictivo, mientras que el resto de veces se centra en el tema abordado en la segunda parte de la cita: internet es un espacio ideal para promover y vender otras adicciones. Imagino que cuesta mucho ser crítico con un invento idolatrado por todos y propiciado por las grandes compañías de las telecomunicaciones.

Este apartado de «Nuevas formas de adicción» tiene que ganar peso en las futuras estrategias de prevención. Al fin y al cabo, el número de personas afectadas por cualquier otra adicción es mucho menor que el de quienes no conseguimos separarnos más de medio metro de nuestro teléfono móvil. Es cierto que se trata de una dependencia menos agresiva que otras más reconocidas. No espero que alguien atraque una tienda para tener acceso a su red social. Tampoco creo que la mayoría perdamos el sueño —en el sentido literal— si no podemos utilizar internet un día. Lo más probable es que durmamos mejor. Sin embargo, eso no implica que no exista dependencia. Miro Facebook y utilizo internet mucho más de lo necesario y racional si se da la circunstancia de que lo tenga a mano. Siempre lo tengo a esa distancia desde que me compré mi primer móvil Nokia 3350 en el año 2001.

Llevo un tiempo investigando el tema de las adicciones. Algunas imágenes de otras épocas me llaman hoy la atención por los excesos que muestran. Un ejemplo es la presencia desmesurada del tabaco y el alcohol en los episodios de la serie *Mad men*. El argumento tiene lugar en una agencia de publicidad estadounidense de los años 60. Donald Traper, el protagonista, es un directivo y socio de la empresa. No puede empezar una reunión sin un whisky en la mano. Mientras tanto, los cigarrillos se suceden sin descanso. Queda claro en la pantalla que ambos elementos marcaban una diferencia de comportamiento entre los hombres y las mujeres de la oficina, tanta como la que hay entre la normalidad de entonces y la de ahora.

Si alguien futuro se molestara en ver imágenes de mi cotidianidad actual, pensaría seguramente algo parecido de mi relación con los dispositivos electrónicos. Hay muy pocos momentos de mi vida en que no haya uno conectado a internet cerca. Siempre están ahí. Móviles —entre mi mujer y yo sumamos tres—, ordenadores —ahora mismo hay cuatro en casa— y *tablet* —una—. Ya he confesado que no soy un tecnófobo ejemplar. Además, tenemos un televisor del que nunca llegó a funcionar

la conexión a la antena, por lo que solo lo utilizamos para ver contenidos directamente desde la red.

A ese Marty McFly del futuro le costaría entender la omnipresencia de la conectividad en mi vida, y probablemente le parecería excéntrica en algunos casos. ¿Cómo iba a entender que necesitaríamos los móviles en nuestras mesillas o que nos acompañen hasta el baño?

Se daría cuenta, como me ocurre a mí al observar el whisky en la mano de Traper, que esta extraña relación con las máquinas no surge de mi voluntad. Yo no quiero estar pegado a ellas continuamente. Soy consciente de que no me aportan nada gran parte del tiempo. Descontado mi interés, solo me quedan dos explicaciones que no son precisamente incompatibles: la dependencia y el diseño de las máquinas.

Debo reconocer que lo expresado en el último párrafo está lejos de ser aceptado por todas las personas que investigan nuestra relación con los dispositivos electrónicos. Yo mismo lo voy a matizar en la última sección de este capítulo, cuando reflexione sobre las medidas que podemos tomar hacia la desconexión. Las dos protestas más importantes contra el uso del concepto de adicción en este contexto tienen que ver no solo con la variabilidad que hay entre diferentes usuarios, sino también entre diferentes grupos sociales. Es un matiz importante. Reconozco que las reflexiones reflejadas en las páginas de este ensayo vienen determinadas en buena medida por mis propias experiencias. Investigadores a los que tengo gran respeto, como danah boyd, han demostrado que las redes sociales no significan lo mismo para todos. Hay gente que navega por problemas mayores que los que aquí refiero y a quienes las tecnologías pueden ayudarles a sobrellevarlos. Estoy convencido de que eso es así, pero no es motivo para negar la capacidad adictiva que tienen las aplicaciones desde su mismo diseño. ¿Es obscuro investigar los efectos del colesterol en un planeta donde mucha gente fallece por inanición? ¿Cuál sería la respuesta si se estuviera intentando erradicar el hambre a base de pizzas industriales?

Las adicciones relacionadas con el consumo de sustancias químicas han acaparado los titulares. Siendo madrileño, el alcoholismo y la marihuana son casi rasgos culturales de mi ciudad, y la cocaína es un ingrediente omnipresente en su ocio nocturno. Sin embargo, el campo de investigación de las adicciones lleva mucho tiempo ampliando su espectro, sobre todo desde finales del s. xx —incluyendo cada vez más de las llamadas «adicciones de comportamiento»—, nombre con el que fueron bautizadas en el año 1996 por el psicólogo británico Mark D. Griffiths.

Reconozco en mí conductas que no puedo controlar fácilmente. Me descubro realizando automatismos con internet y las *apps* de mi móvil; acciones que no parecen brotar de mí, sino de un apremio irracional. El teléfono actúa como mi particular anillo tolkiano. Veo estos mismos comportamientos en los demás. Subo al autobús y lo encuentro atestado de «gollums» ansiosos por saltar de *app* en *app*. No puede ser casual: la magia que nos posee debe encontrarse en su diseño.

Algunas de las adicciones de comportamiento han sido reconocidas por las instituciones oficiales, e incluso existen campañas publicitarias para intentar reducir las. La más popular es la adicción al azar. Otras son menos comentadas, pero no por ello minoritarias. Las adicciones al sexo y al trabajo han merecido ya una gran cantidad de estudios y dicen cosas muy interesantes de cómo funcionamos, pero esa es otra historia.

El propio Griffiths advirtió en 1996 que las adicciones a sustancias y a comportamientos tenían bastante en común. Por ejemplo, factores externos como el estrés o el dolor favorecen caer en ambos tipos. También coinciden en rasgos sociales. Hay un pico elevado en la franja de los jóvenes —entre 18 y 25 años— y en la de las personas con problemas sociales —por ejemplo, comportamientos criminales—. Es normal que quienes tienen una adicción sean más propensos a adquirir otras.

La importancia del contexto implica que no debemos subestimar la relevancia de la cultura a la hora de situarnos en el mapa de las dependencias. He comentado la aceptación que

tienen el alcohol y otras sustancias en mi ciudad; qué decir del uso de internet, los móviles y las *apps*. Se han convertido en elementos aceptables y aceptados en cualquier situación. Incluso pueden ser una señal de estatus social si se luce el modelo de dispositivo correcto.

Existe una dificultad reconocida por los científicos para dibujar una línea clara entre lo que podría considerarse un uso elevado y un uso adictivo. No hay un salto entre ambas categorías, sino una pendiente por la que nuestro organismo se va deslizando. Para este ensayo no me es indispensable distinguir ambas condiciones de manera estricta. Lo interesante son las características y síntomas que determinan que un comportamiento está yendo más allá de nuestro control, que es el momento de nadar en dirección contraria.

Que sea un proceso gradual no significa que no hayan existido intentos de establecer mediciones fiables. Estas tienen niveles diversos de sofisticación. La medida más sencilla es el tiempo de uso, que además de simple posee la virtud de ser reducible a un número. Cuatro horas son el doble de dos horas. Sin embargo, como suele ocurrir cuando un comportamiento humano se condensa en una cifra, no nos aporta mucha información. Conozco aficiones que demandan mucho tiempo. Quienes gustan de completar puzzles o de resolver complejos problemas matemáticos pueden pasarse semanas con ello; algunos juegos de mesa requieren de varios días de pasatiempo para llegar a su fin; y hay lecturas que no pueden completarse en unas pocas horas por su extensión o por su complejidad. El tiempo varía de una actividad a otra, y no parece una referencia suficiente para concluir signos de dependencia.

El sueño con el que he empezado este diario me mostraba una metáfora espacial sobre la angustia de haberme visto arrastrado a un lugar inquietante, pero no me resulta fácil saber cómo de lejos estoy de tierra firme. Una propuesta teórica que me ayuda a comprenderlo es el «modelo de componentes de adicción».

Consiste en analizar la dependencia en distintas categorías. Tomo cada una y busco el reflejo en mi conexión a internet.

El primero de los componentes me devuelve a la medición del tiempo. Se denomina «saliencia», y es la cantidad de tiempo que la actividad ocupa en mi mente: otro dato que no puedo conocer con exactitud, pero sí tengo acceso fácil a algunos cálculos de uso. Suelo utilizar mi teléfono un par de horas al día, desbloqueándolo unas cincuenta veces. Son los números que registra mi móvil y que me ofrece en sus ajustes. La media es un poco superior a la mía: casi dos horas y media acumuladas en unos 76 desbloques diarios del dispositivo. Mi caso, no obstante, tiene trampa. Trabajo frente al ordenador, que también está conectado a internet y me da acceso a las redes sociales, por lo que el móvil es solo una porción de lo que el ámbito digital ocupa en mi cotidianidad. De hecho, las redes sociales son mi vía de comunicación principal con mi familia, mis amigos y la segunda más importante —la primera también es digital— con mis compañeros de trabajo y estudiantes. Si las sumo todas, puedo estar bastante seguro de que la saliencia no es precisamente baja.

La segunda categoría en la que se fijan los psicólogos es la «modificación del humor». ¿Qué sensación provoca en mí el uso de los dispositivos digitales? Esta es la pregunta que me llevó a comenzar este ensayo. La huella en el estómago al finalizar el día; la pesadez al arrancar la mañana.

¿Qué sensación? La respuesta no es sencilla porque un mismo elemento, incluso una misma sustancia, me provoca ánimos diferentes dependiendo del momento. Suelo tomarme un café en el desayuno porque me da energía y me ayuda a situarme en el nuevo día. Por la tarde me tomo otro, igual de copioso que el primero, pero esta vez me relaja y me anuncia el tiempo para el espíritu vespertino, más ocioso y tranquilo.

Me pregunto por las sensaciones que provocan en mí las *apps*. La existencia de la dopamina me ayuda a entender mejor una parte, pero sé que hay más. Al otro lado de la pantalla se

hallan personas imprescindibles para mi bienestar. Los *bits* me conectan a veces con las sonrisas de Ab y de los pequeños, con la casa de mis padres o la de mi hermano, con las noticias y regalos de mis amigos. Lo que ellos me provocan se guarda a menudo en estos escuetos artefactos digitales. Su brillo inagotable se confunde con sus luces efímeras.

¿Y qué sensaciones deja en mí esta conexión con las personas que quiero? El Center for Humane Technology ha realizado un estudio junto con Moment, una *app* que monitoriza el tiempo que pasamos frente a la pantalla, para saber cuánto de ese tiempo nos produce felicidad y cuánto arrepentimiento. Han obtenido datos de doscientos mil usuarios de iPhone, lo que es una cifra bastante considerable, aunque —defecto profesional—, preferiría saber algo más sobre qué tipo de personas son. Que utilicen el móvil de Apple me dice algo de la cantidad de dinero que están dispuestos a gastarse en un teléfono, pero poco más. Asumo que los sujetos del estudio han sido elegidos aleatoriamente más allá del sesgo de la marca que utilizan. Esta última sí determina las aplicaciones que tienen a su disposición.

El estudio establece un ranking sobre las aplicaciones que provocan felicidad en un 99% de las veces, hasta las que bajan a menos del 50%. El «top feliz» está copado por un tipo de aplicación muy concreto: las *apps* para ayudarnos a hacer meditación y relajarnos. Tres de las cuatro que sacan un 99% son de este tipo: Calm, Headspace y Insight Timer. Lo que ofrecen es información sobre cómo tranquilizarnos, incluidas «master classes», cuentos leídos por voces susurrantes para acompañarnos al sueño y música tranquila para la meditación. A juzgar por los resultados de esta investigación, hacen bastante bien su trabajo por un precio de unos trece dólares al mes.

La cuarta *app* de felicidad garantizada es muy diferente: Google Calendar, la muy popular aplicación que sirve a modo de agenda para apuntar y compartir las citas que tenemos cada día. Lo que ofrece es una funcionalidad muy práctica y sencilla, que facilita la vida de quien lo usa y no tiene precio para descargarla.

Tras ese glorioso podio, pero con al menos un 95% de tiempo dichoso, aparecen otras aplicaciones también funcionales como The Weather —la predicción meteorológica—, Waze —mapa de navegación para coches con actualizaciones realizadas por los propios usuarios para «evitar tráfico, policía y accidentes»—, Evernote —para tomar notas breves—, y Canvas —una app educativa—. También entran en este grupo selecto las *apps* para escuchar música —Spotify y Amazon Music— y para la literatura —Kindle para leer y Audible para escuchar audiolibros—. Por último, tenemos MyFitnessPal, que sirve para monitorizar el ejercicio físico y la dieta, pudiendo ajustar así la ingesta de calorías. Habría acertado con todas menos con la última. No soy muy amigo de monitorizar mi dieta. Con la comida, como con la música, no se juega.

Como ocurre con las placenteras, las *apps* que más angustia nos provocan también pertenecen a diversas categorías. Me llama la atención que muchas de las que están al final del *ranking* son juegos muy populares: Candy Crush Saga, Candy Crush, Subway Surf, 1010! y Clash Royale. No soy aficionado a los videojuegos, pero estos son tan famosos que hasta yo los conozco. El primero de ellos tiene un millón y medio de valoraciones en la App Store. Según los doscientos mil usuarios del estudio, jugar a ellos provoca la sensación posterior de pesadumbre y remordimiento. Son emociones curiosas para productos de ocio con éxito mundial.

No están solos en el infierno digital. Las acompañan algunas de las redes sociales más populares: Facebook, WeChat, Tweetbot —cliente para Twitter—, Weibo, Instagram y Snapchat, además de Grindr y Tinder. Estas últimas son las redes más populares para conocer gente entre el público gay y heterosexual respectivamente. Vuelve a coincidir con mi impresión. Facebook, o cualquier otra red social, no me deja con la sensación positiva de haber invertido mi tiempo en algo que mereciera la pena. Es muy diferente lo que me ofrece Spotify con su música o Kindle con la lectura.

El estudio es revelador si lo contrasto con cuáles son las *apps* que me arrastran más veces al dispositivo. Pensaba en las menos felices de la lista cuando investigaba sobre cómo diseñan algunos productos digitales para causarnos adicción, y el arrepentimiento es una emoción típica de la dependencia. Las aplicaciones del lado oscuro de nuestro mundo digital son las que más tiempo nos absorben. Los participantes en la investigación del Center for Humane Technology pasaban de media más de una hora en Facebook, Grindr o Snapchat, y casi hora y media en WeChat, Tweetbot o Weibo. Las *apps* del lado luminoso van desde los 2 minutos de media —la predicción meteorológica— hasta los 26 de Kindle —la lectura—.

El tiempo de pantalla tiene que ver con la infelicidad. Quienes ven películas o series en Netflix por debajo de la hora diaria puntúan la experiencia como positiva, pero quienes consumen más de ese tiempo no se sienten bien después. YouTube da unos resultados similares. Quizás sean las dos plataformas con un diseño más obvio en cuanto a la intención de atraparnos en ellas todo el tiempo posible. Igualmente, quienes gastan veinte minutos al día en WhatsApp o Messenger consideran que es un tiempo bien invertido, pero lo lamentan quienes se acercan a la hora o más.

La modificación del humor posee una extraña conexión con la saliencia cuando se trata de aplicaciones digitales. Correlacionan perversamente en una danza paradójica. Cuanto más las utilizamos, peor nos hacen sentir; cuanto peor me hacen sentir, más las utilizamos.

Coincide con mis sensaciones. Las plataformas más pegajosas —como las denominan con acierto en el libro *Super-sticky Wechat and Chinese Society*—, son las que me dejan de peor humor. Creo que tiene que ver con ese carácter pegajoso. Conquistán mi tiempo, aunque yo no lo desee. Me acerco a ellas llamado por algún cebo, normalmente con la forma de una notificación, y tardo muchos minutos en desprenderme de ellas después. Activo la pantalla del teléfono porque quiero mirar el significado de una palabra en el diccionario, y entonces descubro que hay una notificación

de alguna red social, entro en ella y veo que la notificación no era de nada relevante, pero me quedo mirando algunas fotos o leyendo alguna noticia... Al rato dejo el teléfono habiendo perdido media hora de mi día y sin haber llegado a mirar el significado de la palabra en el diccionario. Eso es lo que me hace sentir peor cotidianamente con respecto a las herramientas digitales. No aparecen cuando las necesito, sino cuando ellas me necesitan a mí para alimentar sus ciclos eternos de información y publicidad.

El siguiente componente de adicción es la «tolerancia», quizás la más conocida cuando se habla de drogodependencia. El adicto necesita de un aumento en la dosis para lograr mantener la sensación conseguida por el objeto de su enganche. Es un fenómeno evidente en las drogas químicas, pero que también se ha observado en las adicciones de comportamiento. El adicto a los juegos de azar, por ejemplo, necesita aumentar las apuestas para mantener la excitación original.

Sería importante tener estadísticas de uso de los dispositivos a lo largo del tiempo, pero no existen o, mejor dicho, no podemos saber si existen. Facebook conoce seguramente cuánto ha variado mi interacción con su plataforma, como lo sabrán Twitter o WhatsApp. Yo no. Es una información personal a la que no tengo acceso.

Como todas estas aplicaciones tienen una vida corta, sí recuerdo aún cuándo y cómo empecé a utilizarlas, y sé que no lo hice de una manera compulsiva en ninguna de ellas. El proceso no consistió en instalarlas y ponerme a utilizarlas durante horas, como si fueran un videojuego. La frecuencia ha ido aumentando de forma invisible hasta convertirse en una parte sustancial de mi vida.

Los «síntomas de abstinencia» son otra categoría popular en el consumo de drogas. ¿Qué ocurre si me alejo físicamente de internet, si salgo a pasear sin ningún aparato que me conecte, si estoy esperando el autobús solo, sin ser un nodo activo en la galaxia de las aplicaciones?

Los síntomas habituales en cualquier adicción son la ansiedad, la depresión y la irritabilidad. Todo ello deriva en dificultad para concentrarse. No creo haber sentido aún signos de depresión por la ausencia de internet, pero hasta ahora solo han sido desconexiones puntuales, de apenas unas horas. En cambio, sí he sentido la ansiedad, el echarlo en falta sin necesitarlo. En cuanto a la irritabilidad, no lo he reconocido en primera persona, pero he sido testigo de personas que se ponían visiblemente nerviosas al darse cuenta de que estaban sin sus preciados teléfonos.

La ansiedad provocada por la ausencia del móvil, incluso en periodos cortos de menos de dos horas, se ha corroborado en estudios tanto en personas con un uso intensivo de estos dispositivos como en las que hacen uno moderado, con diferencias entre ambos casos. Los primeros sufren los efectos de una forma más rápida y violenta. No me sorprende. Es común en las adicciones que los niveles de uso afecten a los niveles de enganche.

Hay un fenómeno anecdótico relacionado con la abstinencia y que muchos amigos me han confesado haber sentido alguna vez. A mí también me ocurre. Los expertos lo han bautizado con el muy descriptivo nombre de «sensaciones fantasma del teléfono» —«Phantom Phone Sensations» o PPS—. Consiste en la extraña apreciación de que el teléfono está vibrando cuando no lo está haciendo. Yo lo suelo sentir en el bolsillo de mi pantalón, que es donde llevo el teléfono muchas veces, y me pasa hasta cuando ni siquiera está en el bolsillo. Es muy probable que sepas de lo que hablo. El 83,5% de 249 participantes analizados en un estudio lo sentían. De nuevo, los patrones de uso resultan determinantes para que pase o no, aunque también puede afectar el contexto, sobre todo si estás esperando una llamada.

Las dos últimas categorías de estudio de las adicciones son las más difíciles. La primera es la «conflictividad». Incluye los efectos que la adicción tiene para las relaciones del individuo con los demás y también consigo mismo. Le dedicaré más espacio en otras partes del ensayo. Sirva de adelanto que las redes sociales

me han permitido establecer relaciones con mucha más gente, pero han debilitado preocupantemente las más significativas.

La última categoría es la de las «recaídas». Aún es pronto para rellenar esta casilla, pero tengo la firme convicción de que dependerá del apoyo de otras personas. Esta resistencia no es cosa de uno.

Saliencia, modificación del humor, tolerancia, síntomas de abstinencia, conflictividad y recaídas. Estas categorías pueden redefinirse en seis etapas de forma que quede más claro el orden de causa-efecto y su cronología:

- 1 «Refuerzo»: el comportamiento adictivo produce estados físicos y psíquicos placenteros que llevan a
- 2 «Compulsividad o anhelo»: el individuo siente una fuerte necesidad de repetir el comportamiento y, por lo tanto, planifica la siguiente vez que lo haga, lo que le lleva a
- 3 «Síntomas de retiro»: el individuo se siente muy incómodo, desagradable o irritable si no se involucra en el comportamiento después de algún tiempo, lo que le lleva a
- 4 «Perder el control»: el individuo pierde el control sobre el comportamiento y deja de ser capaz de manejar el deseo de realizarlo, y probablemente niegue que tenga algún problema con ello, lo que le lleva a
- 5 «Escalada o tolerancia»: cada vez necesita más y más del comportamiento adictivo para conseguir el efecto deseado — que antes sentía con una cantidad menor—, lo que le lleva a
- 6 «Consecuencias negativas»: como problemas con el colegio, el trabajo, las relaciones sociales, la salud o la ley.

Pienso en mi día a día —y en mi noche a noche— y me cuesta situarme en ese mapa que dibuja las fronteras entre los territorios sanos y los mórbidos. ¿Cómo ubicarse uno mismo en esa trayectoria? Quizás la respuesta no sea tan importante. La clave está en el origen, en esa etapa (1), un refuerzo oculto en el diseño de las plataformas y *apps* digitales.

Hay un concepto informático que han adoptado los sociólogos y que es muy ilustrativo de mi comportamiento con los dispositivos digitales. Lo relaciono con la ansiedad que se produce al separarnos de algo que nos crea dependencia. Es la «recursividad», que los ingenieros utilizan para referirse a un tipo de reiteración. No es solo cosa de máquinas. En sociología han tomado esta idea para llamar la atención sobre el hecho de que las personas también solemos repetir reglas y comportamientos. Esta tendencia se acentúa cuando utilizamos *software* para relacionarnos. La lógica de las máquinas intensifica una propensión que ya estaba en nosotros.

Couldry y Hepp aportan una prueba que me gusta porque es «visceral». Me hacen pensar en qué siento cuando pierdo la conexión a internet. Digamos que se ha caído la línea en mi casa o en la universidad, o me he dejado el teléfono mientras doy un paseo. En esos casos, percibo la ausencia de lo digital convertida en acciones que realizo fantasmagóricamente. Noto las reiteraciones que hubiera ejecutado repasando las notificaciones o los correos, desbloqueando el teléfono, mirando algunas webs, incluso respondiendo a llamadas, por la imposibilidad de realizarlas. Noto repetidas veces que las haría si fuera posible porque son parte del ciclo de interacciones recursivas que ejecuto escrupulosamente cada hora de mi vida cotidiana.

Los bucles, elemento estructural clave en cualquier programa informático, se han injertado en mis acciones cotidianas.

Sabiendo de la existencia de la dopamina y del modo en que nos afecta, el diseño de las redes sociales es más transparente. Ese mundo de «me-gustas» y «corazones» cobra un sentido nuevo. Da igual que seas una persona cursi o dura de roer; a nadie le amarga un dulce de dopamina. Aún más si se está aburrido. Pudiendo sentirnos bien, ¿por qué negarnos? No es una pregunta nueva. Se la han hecho miles de veces todas las personas que han tenido una relación incontrolada con algo que les proporcionaba un breve instante de bienestar.

La diferencia radica en que aquí la dependencia se ha planeado meticulosamente. Sabemos que la composición de un cigarrillo no es casual y que tiene la función clara de provocar enganche. Es mucho mayor el potencial de una plataforma digital para trabajar sobre esta idea. La primera vez que me explicaron en qué consistía el mecanismo de recompensas de la dopamina me pareció un poco perverso que estuvieran jugando con nuestra naturaleza química para asegurarse de que no nos separáramos de sus productos. Cuando leí un poco más, me di cuenta de que el planteamiento en su conjunto es digno de una novela del viejo Stephen King.

El conocimiento para manipularnos llevaba tiempo ahí. La investigación sobre los neurotransmisores tiene más de un siglo de historia. Se relaciona con los estudios del comportamiento humano y de cómo condicionarlo, los cuales experimentaron un gran auge a principios del siglo xx. El psicólogo estadounidense Burrhus Frederic Skinner fue el más popular e influyente, y en sus obras ya aparece nítida la idea de cómo modificar la conducta de las personas a través del diseño.

Skinner no estaba dispuesto a aplicar sus descubrimientos sobre personas en la vida real. Prefirió fantasear sobre qué podría lograrse a través de una «ingeniería social» basada en sus teorías conductistas y lo dejó plasmado en una novela titulada *Walden 2*, que escribió en el verano del año 1945. En una nueva introducción para la edición de 1977 confesó que en los cuarenta solía mantener reuniones con algunos amigos filósofos donde discutían sobre el control de la conducta humana. Recordaba también que la pretensión de Frazier, su protagonista, de «una ciencia de la conducta de tipo especial, capaz de ocupar el puesto de la sabiduría y del sentido común y de obtener mejores resultados» era cada vez más plausible y que nos podría ayudar a resolver «los problemas más importantes de la vida diaria, así como determinados aspectos relacionados con la economía y el gobierno».

Walden 2 se terminó publicando en 1948, el mismo año en el que apareció la novela *1984* de George Orwell; posiblemente

la obra más citada cuando se habla del peligro que conllevan las tecnologías digitales. Ambas describen mundos ficticios porque las técnicas que los posibilitaban solo existían aún en la imaginación de sus autores. Hoy han pasado más de setenta trepidantes años de progreso tecnológico y la manipulación de nuestra conducta a través de la tecnología se ha convertido en una realidad.

Tristan Harris es informático de formación, pero lleva casi una década dedicado a la ética de los desarrollos digitales. Ese es el trabajo que se ganó en Google a principios de los 2010, cuando sus ideas llamaron la atención de Larry Page, presidente ejecutivo de la empresa. La causa fue una presentación en Powerpoint que había creado para distribuirla entre algunos empleados del gran buscador. Quería llamar su atención sobre la enorme responsabilidad que tenían —junto a sus pares Facebook y Apple— sobre el comportamiento de la gente. Les explicaba varios efectos negativos que estaban provocando con sus diseños. Uno de ellos lo tituló «el tragaperras», y nos da una clave nueva de nuestra dependencia al móvil.

Los psicólogos descubrieron hace medio siglo que las recompensas intermitentes e impredecibles —«RII»— son las más adictivas. Harris les preguntaba a sus compañeros: ¿Estamos mirando si han llegado nuevos correos o estamos siendo empujados por las RII? ¿Estamos recorriendo nuestro muro de Facebook buscando algo concreto o son las RII?

Él rebautizó las *apps* como «casinos de la atención», porque «la banca siempre gana». Los usuarios invertimos tiempo y atención; ¿qué recibimos a cambio? ¡Difícil pregunta! Cuesta explicarlo con palabras porque la recompensa es irracional y no siempre llega.

Lo describiré con el ejemplo más clásico. Un grupo de palomas se encontró en los años 70 con un dispositivo curioso en su palomar. Era un botón que, al ser pulsado, activaba un mecanismo que hacía que cayera comida. Todo un milagro tecnológico. Obviamente las palomas se aficionaron enseguida

a pulsar ese botón mágico, hasta que llegó un momento en que dejó de dárselos la gratificación. Volvían a presionarlo sin éxito, una y otra vez, hasta que finalmente volvió a caer algo de alimento. A partir de entonces, la consecuencia de presionar el interruptor se volvió impredecible. Unas veces funcionaba y otras no.

Lo que descubrieron los investigadores que estaban detrás de este experimento fue que el cambio no desanimaba a las palomas, sino todo lo contrario. Su relación con el pulsador se convirtió en obsesiva hasta duplicar la frecuencia con la que se acercaban a él.

Este breve relato es un experimento real sobre las RII del psicólogo Michael Zeiler. Se trata de una de las investigaciones más citadas sobre la observación de este comportamiento en otras especies animales. El elemento clave de sus descubrimientos fue químico. Observó que las palomas aumentaban la dopamina si no recibían el alimento de manera regular.

Pienso en ellas cuando reflexiono sobre qué sensación tengo al desbloquear mi *smartphone*. La mayoría de las veces es incertidumbre: no sé lo que me voy a encontrar. Lo mismo ocurre un instante después, cuando abro mi aplicación de correo o una red social. Nunca sé qué habrá al otro lado. Mi mente se prepara con un punto de tensión y después se relaja ante la recompensa que aparezca, por pequeña que sea.

¿Mi teléfono me ha vuelto adicto a un juego de azar en el que mi conexión con los demás es el premio ausente?

Hay cierta ironía en que las aplicaciones mejor valoradas en términos de bienestar sean las que nos ayudan a relajarnos y a dormir. El ruido de sus hermanas tiene mucho que ver con las dificultades para conciliar el sueño. Varios estudios lo demuestran. Uno me ha llamado especialmente la atención porque se centra en usuarios adolescentes. Se titula «El uso nocturno de medios electrónicos por adolescentes, perturbación del sueño y síntomas de depresión en la era de los *smartphones*». Tiene algunos años y hemos visto que la difusión

de los dispositivos digitales ha crecido exponencialmente en poco tiempo. Los resultados ya eran preocupantes entonces.

El título engloba ingredientes que alertan a cualquiera. La adolescencia es una etapa de mucha complejidad emocional. Implica por sí mismo un riesgo especial de inestabilidad, de dudas vitales, de confusión... a veces de problemas con el sueño y de depresión.

Los investigadores del estudio observaron la relación entre algunas de estas señales, síntomas de que algo no iba bien, y el hecho de que el adolescente tuviera un dispositivo digital a su disposición. Como bien dice el título de una de mis obras favoritas sobre el estudio de las redes sociales, «es complicado» cuando queremos entender de verdad la importancia de los teléfonos móviles para los adolescentes contemporáneos. Sin embargo, esta investigación realizada con 362 personas de entre 12 y 17 años —45% mujeres— muestra que la posesión de un móvil implica irse a dormir a horas más tardías, menor tiempo de descanso y mayor probabilidad de problemas de sueño y depresión.

Es difícil priorizar causas y efectos. No sabemos cómo les hacía sentir ese tiempo frente a las pantallas antes de dormir, aunque ya hemos visto que no suelen ser emociones positivas en el caso de los adultos cuando son sesiones largas. La falta de descanso correlaciona sola con la depresión y esta tampoco ayuda al sueño. En cualquier caso, sí es fácil ver en los datos del estudio un camino que va desde el uso extendido de las pantallas durante la noche a un sueño menor y peor, y este último a mayor probabilidad de cansancio y malestar.

Me he encontrado con varias investigaciones sobre jóvenes en los que estos reconocían preocupación por tener un uso demasiado elevado de los dispositivos. Uno con un título muy expresivo es «Estrés 2.0: Sobrecarga de medios sociales entre adolescentes suizos». La conexión entre las redes sociales y el estrés es cada vez más común, no solo en estudios de jóvenes.

Hago caso de los que saben

Las tecnologías digitales tienen rostro. Son los gurúes de Silicon Valley. Quiero saber su opinión para poder contrastarla con las noticias que traigo desde el poco glamuroso espacio de las Humanidades. Me llevo una sorpresa inesperada: coincidimos.

Nick Bilton, periodista de *The New York Times*, tuvo la suerte de entrevistar en el año 2010 a Steve Jobs, quien era en aquel momento el rey Midas de la revolución digital. Había fundado Apple en 1976 junto a Steve Wozniak, y para el momento de la entrevista ya le debíamos algunos inventos que seguramente te sonarán: los portátiles Macintosh, el ordenador de sobremesa iMac, los reproductores de música iPod, los teléfonos iPhone, y acababa de lanzar en abril las tabletas iPad. Estas últimas, un brillante invento que nos traía locos a todos en aquel momento, fueron las que provocaron un momento extraño en la entrevista.

Jobs tenía ganas de echarse a Bilton a la cara porque este había escrito sobre algunos defectos de sus queridos iPads justo cuando se habían puesto a la venta. No era un tipo que llevara bien las críticas, y menos aquellas que podían hacerle perder dinero y poder. En cuanto lo tuvo ante sí, empezó a recriminarle por lo que había publicado. Nick Bilton pensó que podría escaparse del ataque haciendo un comentario agradable relacionado con la familia de Steve Jobs: «Entonces, ¿tus hijos deben de estar alucinados con el iPad, ¿no?». Y ahí llegó la inesperada respuesta: «No lo han utilizado. En casa restringimos cuánta tecnología usan los niños».

La contestación era inesperada porque Apple había conseguido, a través de sus campañas publicitarias, conseguir que todo el planeta soñara con poder acercarse a un iPad. Los hijos de su creador solo podían provocar envidia en ese contexto. Sin embargo, Steve Jobs nos descubrió que consideraba negativos para el desarrollo y la educación de sus hijos los mismos productos que se había empeñado en meter —con éxito— en los hogares de las demás familias. Nick Bilton cuenta esta anécdota como la primera vez que alguien de ese perfil le hizo

una confesión en este sentido, aunque no fue la única ni mucho menos. Destaca la conversación con Chris Anderson, antiguo editor de *Wired* —seguramente la revista más popular entre los amantes de lo tecnológico— y director ejecutivo de 3D Robotics en el momento de la entrevista —una compañía dedicada al diseño de drones—. Su respuesta fue aún más contundente que la de Jobs:

Mis hijos nos acusan a mi esposa y a mí de ser unos fascistas y exagerados en lo que respecta a las tecnologías. Dicen que ninguno de sus amigos está sometido a las mismas reglas. Eso es porque nosotros hemos visto los peligros que conllevan las tecnologías de primera mano. Lo he visto yo mismo y no quiero que les pase a mis hijos.

La primera regla de ese «estado fascista doméstico» era la prohibición absoluta de pantallas en los dormitorios. Es una norma que se repite. Dick Costolo, director ejecutivo de Twitter, le comentó que sí permitía el uso de dispositivos, pero solo en el salón.

Bilton enumera otros casos de gurús tecnológicos con esta curiosa alergia a introducir lo digital en sus casas: Alex Constantinople, director ejecutivo de OutCast Agency —una compañía de marketing centrada en vender tecnologías—; Evan Williams, fundador de Blogger, Twitter y Medium; y Lesley Gold, fundador y director ejecutivo de SutherlandGold Group —una compañía de análisis de medios digitales—. Resulta interesante comprobar que se ajustan religiosamente al dicho de «en casa del herrero cuchillo de palo», pero también que les parece una elección tan obvia que la declaran sin ningún rubor. Si les preguntamos como empresas, nos dirán todas las maravillas que están vendiendo. Si la pregunta es como padres, se asegurarán de que queda claro que son buenos padres y, por lo tanto, no pican en sus propios anzuelos.

Una persona que habla especialmente claro sobre estas

cuestiones es Chamath Palihapitiya. Aunque aún no ha cumplido cincuenta años, su biografía ya da para una novela. Nació en Sri Lanka, y a los seis años se trasladó con su familia a Canadá en calidad de refugiados. Pasó su infancia y adolescencia acuciado por graves problemas económicos, viviendo de la asistencia social y teniendo que trabajar desde muy joven. A pesar de todo, consiguió avanzar en los estudios y llegó a graduarse en electrónica en la Universidad de Waterloo. Su carrera a partir de entonces fue meteórica: fue el vicepresidente más joven de la historia del gigante de las telecomunicaciones *AOL*, y se unió a Facebook cuando esta empezaba a existir, considerándosele uno de los principales artífices de su éxito global. Mientras tanto, su tiempo e inteligencia le dio para ejercitarse en el ámbito de las inversiones financieras, logrando un enorme capital. Ahora es el presidente de Social Capital, una empresa de capital de riesgo cuyo lema es «mejorar la humanidad resolviendo los problemas mundiales más difíciles».

La Stanford Graduate School of Business le invitó en el otoño de 2017 a una entrevista con los estudiantes de la universidad. Cuando le preguntaron por su pasado en el centro de desarrollo de la red social más importante, respondió que creía que había llegado el momento de que estas plataformas hicieran examen de conciencia.

Lo que las empresas de negocios de internet hacen es explotar nuestra psicología. Saben que las personas no son predecibles y, por lo tanto, lo que necesitan es averiguar cómo manipularte psicológicamente de la forma más rápida posible dándote tu chute de dopamina. Lo hicimos brillantemente en Facebook; Instagram lo ha hecho también; WhatsApp lo ha hecho; Snapchat lo ha hecho; Twitter lo ha hecho. Así que hay grandes ejemplos. WeChat lo está haciendo. [...] Yo me siento tremendamente culpable. Creo que todos sabíamos en el fondo que algo malo podría pasar, aunque fingíamos que tal vez no habría malas consecuencias. Pero sí que creo que no lo definimos tal y como es hoy exactamente. En estos momentos nos encontramos en un punto en el que las redes sociales

están destrozando la esencia que fundamenta cómo funciona nuestra sociedad. Ahí es donde estamos ahora realmente.

No se puede decir más claro: las *apps* nos manipulan a través de nuestros neurotransmisores, y eso les da tal poder que pueden acabar con elementos clave de nuestra sociedad democrática. Escucho a Palihapitiya y me doy cuenta de que él lo ve al menos con la misma gravedad que yo. De hecho, él mismo hace un llamamiento a la resistencia digital frente a un público formado por los estudiantes de una de las instituciones más prestigiosas de los Estados Unidos.

Os animo a vosotros, como futuros líderes del mundo, a que internalicéis la importancia que tiene esto. Si alimentáis la bestia, la bestia os destruirá. Si os resistís, tendremos una oportunidad de controlarla o manejarla. Y estamos en un momento en el que la gente necesita pisar el freno al máximo con respecto a algunas de esas herramientas en las que confiáis. Los bucles cortoplacistas de dopamina que hemos creado están destrozando nuestras sociedades. No ayudan a los discursos civiles ni a la cooperación. Solo a la desinformación y a las mentiras, y no es un problema americano. Esto no tiene que ver con los anuncios rusos. Esto es un problema global.

Me resulta difícil entender cómo pueden estar jugando así con nosotros y que no nos hayamos dado cuenta. Al fin y al cabo, interaccionamos con sus inventos durante gran parte del día. Me levanto y cojo mi móvil. Lo desbloqueo con mi huella dactilar. Abro el WhatsApp. Hay un par de contactos con las notificaciones encarnadas marcando con urgencia que me han mandado algo. Quizás un audio o algún mensaje. Quizás un meme. Según mi experiencia, las probabilidades de que sea algo relevante no son muchas —a pesar de que no creo que esta circunstancia defina cómo de interesantes son mis amistades—. Yo soy quien se ha vuelto a poner delante de esa pequeña pantalla.

Conexión

El director ejecutivo de Google decidió nombrar a Tristan Harris «supervisor ético de los productos de la compañía»: un cargo novedoso que resultó frustrante para el fichaje estrella. A la postre, la filosofía del dinero mandaba más que cualquier teoría ética.

La descripción de Harris de los neurotransmisores y las recompensas me sirve como primer paso para entender mi propio comportamiento. También para animarme a dar el primer paso hacia la desconexión. Hay mucho debate sobre hasta qué punto son equiparables las adicciones químicas y las de comportamiento —que ya hemos visto que, en el fondo, son igualmente químicas—.

Para mí, el mayor riesgo aquí es el de estar haciendo una lectura sesgada de la realidad. De hecho, estoy convencido de ello. Muchas de las problemáticas que he observado no ocurrirán exactamente igual en todos los contextos. Sin embargo, también creo que algunas posturas extreman esta circunstancia. Es innegable que las tecnologías pueden servir de salvavidas en algunos casos, y que las personas pueden ser más o menos propensas a depender de ellas en exceso. Como he señalado antes, hay rasgos sociológicos y ambientales que favorecen las adicciones. Por lo tanto, es posible que quienes más las necesiten sean también las más propensas a ser dependientes.

En cualquier caso, hay un punto clave en el que coincido con quienes rechazan hablar de adicción tecnológica: no es algo inevitable. Mi visión no es determinista. Podemos actuar. Lo razonable es comenzar con un paso que, aunque sea pequeño para la humanidad, sea lo más sensible para mi contexto personal. Por eso nos decidimos a comprar un despertador sin conexión a internet y exiliamos todos los dispositivos digitales de nuestro dormitorio. Los dejamos a una distancia prudencial para poder oírlos por si alguien nos llama con alguna urgencia en mitad de la noche, pero lo suficientemente lejos para que no haya la tentación de que sea lo primero en lo que nos centremos

al empezar cada día.

La compra de un despertador es un gesto sencillo y barato que tiene una repercusión sorprendentemente alta. De un día para otro, aparece un refugio en nuestro hogar libre de distracciones externas inesperadas. Los pequeños de la casa descubren además que puede haber momentos completamente aislados de la red, que hay una forma de relacionarnos más plena si garantizamos una desconexión que nos lo permita. Yo redescubro la importancia de la atención, y eso me ilumina el camino a seguir.

Un paso pequeño tiene una virtud intrínseca que no se debe despreciar: inicia el movimiento.

DOS
LA DOLCE VITA

Incluso la vida más miserable es mejor que una existencia protegida en una sociedad organizada donde todo está calculado y perfeccionado.

LA DOLCE VITA (1960)

Sacar el móvil del dormitorio es un acto aparentemente pequeño, pero sus efectos son inmediatos e innegables. Sin embargo, es solo el primer paso de un camino con paradas más ambiciosas. La buena noticia es que esta misma sensación de bienestar y de estar recuperando el terreno perdido se repetirá cada vez.

Lo que hemos sacado de nuestras noches no es solo un aparato electrónico —aunque sería imprudente negar el acierto que supone alejar de nuestro cuerpo sus ondas, al menos durante unas horas al día—. Lo que perseguíamos era suprimir la presencia de distracciones. Los teléfonos móviles son máquinas especializadas en acaparar nuestra atención, casi siempre sin que nosotros lo requiramos previamente. Lo hacen de forma automática y sin aviso previo. Controlan nuestro tiempo a través de la manipulación de la atención. Esto es horrible en las noches, pero no es mucho mejor durante los días. Por este motivo, el segundo paso es acotar fuertemente su presencia en nuestra cotidianidad. Para eso tenemos que desactivar todas las notificaciones automáticas y controlar el uso que hacemos del teléfono y de los demás dispositivos. Controlarlos nosotros a ellos y no al revés.

76 al día

Tanto mi hijo como mi mujer y yo tuvimos la fortuna de que se le asignara un maestro con mucha experiencia —y paciencia— para su etapa de educación infantil. Nos lo hizo todo más fácil a los tres. Mi admiración por el modo en que conseguía que siguiera sus consejos me animó a preguntarle, hasta en varias ocasiones en las que tuve dudas, sobre si lo estaba educando de la mejor manera. Durante un tiempo me preocupó que, fruto del amor y el entusiasmo con los que lo habíamos recibido en nuestras vidas, pudiéramos estar llegando a malcriarle. Aún conservo algunas de sus recomendaciones como si fueran un tesoro. Estoy convencido de que me han librado de bastantes errores.

Su sugerencia principal era extremadamente sencilla de transmitir, pero no tanto de ejecutar. Me dijo que mi éxito dependería del dominio que tuviera de dos únicas palabras: «no» y «espera». Es cierto que, hasta ese momento, había tenido la tendencia de pensar que la felicidad de mi hijo dependía de la cantidad de «síes» y de «ahora-mismos» que pudiera proporcionarle. Evidentemente, seguir por esa vía habría sido una garantía de convertirle en una persona consentida.

El universo digital es el imperio del «sí» y del «ahora»; «no» y «espera» son conceptos prohibidos dentro de sus fronteras. Si veo una aplicación que me suscite algún interés, debo instalarla inmediatamente. Si leo un mensaje que despierte en mí algún tipo de emoción, debo reaccionar al instante. Si escucho que ha llegado una notificación, debo abandonar todo lo que esté haciendo y centrarme en ella. Si descubro un producto que llame mi atención en una tienda online, debo comprarlo —o al menos marcarlo— antes de cambiar de página.

A Chamath Palihapitiya le preocupa nuestro uso de las aplicaciones digitales por lo que implica no solo en nuestras vidas personales, sino en el funcionamiento de la sociedad. Es un tema clave para la desconexión y profundizaré en él después. Antes voy a detenerme en algunos datos que han terminado de

convencerme de que internet debía quedarse no solo fuera de mi dormitorio, sino de la mayor parte de mi tiempo.

Como es una información útil para medir el éxito de las campañas publicitarias digitales, hay abundantes investigaciones que nos ponen frente al espejo. Utilizo una en concreto de la plataforma *Dscout* que es un buen ejemplo. En ella registraron durante cinco días cómo interactuaban cien personas con sus teléfonos. ¿Cuántas veces de media pulsó o deslizó el dedo por la pantalla de su *smartphone* cada uno de los participantes durante esos cinco días?

La alarmante respuesta es casi tres mil veces. El 10% sobrepasó de largo las cinco mil ocasiones. En general lo hicieron desbloqueando el aparato una media de 76 veces al día. La media de tiempo diario fue de unos 145 minutos —ese 10% especialmente enganchado medió casi cuatro horas—. Obviamente el uso fue menor durante las horas de sueño, pero la mayoría —un 87%— interactuaron con el aparato en algún momento entre la media noche y las cinco de la mañana.

¿Son las cifras que esperabas? En mi caso, debo confesar que me intranquiliza pensar que puedo estar dedicándole todo ese tiempo y concentración al delgado dispositivo que suele acompañarme, pero peor fue comprobar que esos datos no son ninguna excepción. De hecho, no solo coincides conmigo si te han sorprendido los números, sino con la mayoría de los participantes en el estudio original. A pesar de ello, la investigación minimiza dramáticamente el uso real de los teléfonos, porque el sistema que utilizaron no les permitió contabilizar los «acercamientos» al dispositivo sin llegar a desbloquearlo. Todos sabemos que se pueden hacer muchas cosas con la pantalla bloqueada. Yo tengo la percepción de que la mayoría de las veces lo utilizo así: para comprobar la hora, la predicción meteorológica o para echar un vistazo a las notificaciones que se han acumulado.

Esos casi tres mil toques en la pantalla son la punta de un iceberg inconmensurable: el de las veces que ese aparato se cruza —o lo cruzamos— en el itinerario normal de nuestros pensamientos. Que los números nos sorprendan es la prueba

de que no hacemos un uso racional de estos recursos, sino que es inconsciente la mayor parte de las veces. No soy capaz de responder la mayoría de las veces que alguien me pregunta la hora, a pesar de haberla mirado un instante antes en la pantalla del teléfono. Lo he cogido y he apretado algún botón para que se iluminara la pantalla, pero no ha llegado ninguna información relevante a mi cerebro.

Silencio para ser yo

El silencio es algo que las nuevas generaciones no van a echar de menos porque, quizás, no lo lleguen a conocer nunca. Esta realidad me aterroriza. El silencio no es solo la ausencia de sonidos. Es el lienzo en blanco con espacio para la creación.

Me parece curioso que el *Diccionario de la lengua española* solo ofrezca acepciones negativas para el silencio. La primera definición nos dice que es «la abstención de hablar». La segunda y la tercera empiezan por la palabra «falta», de ruido o de algo escrito respectivamente. Nos habla también de «pasividad de la administración», de «perpetuo silencio» como una prohibición para actores, de estar «en silencio» como renuncia a la queja, «entregar alguien algo al silencio» como olvido voluntario, «imponer a alguien silencio» a modo de represión, y «pasar alguien en silencio algo» como forma de callarlo. Es un buen ejemplo de cómo el *Diccionario* nos impone una visión peculiar del mundo disfrazado de juez imparcial, pero eso es otra historia.

El silencio es algo mucho más luminoso y vital en mi experiencia personal, y me alegra saber que no soy el único. El historiador Alain Corbin, profesor emérito de la Sorbona, le dedicó una carta de amor hace unos años en su libro *Historia del silencio*. Allí nos cuenta la importancia que tiene en toda la modernidad, y lamenta nostálgico que «en otros tiempos, los occidentales apreciaban la profundidad y los sabores del silencio».

Es interesante mirar la ausencia de recogimiento que sufrimos

actualmente con los ojos privilegiados de Corbin, que nació hace casi un siglo —en 1936 en la Baja Normandía—, y ha dedicado gran parte de su trabajo a analizar la evolución de las sensibilidades en nuestra sociedad. Corbin observa que hoy esta misma sociedad «nos conmina a someternos al ruido para formar así parte del todo, en lugar de mantenernos a la escucha de nosotros mismos».

Las nuevas generaciones que han nacido en el ruido no conocen el silencio, pero reconocerán su efecto si consiguen conquistarlo. Será algo similar a cuando se desconecta el sistema de aire acondicionado de una sala en la que entramos cuando ya estaba en funcionamiento. No éramos conscientes de que el ruido estaba ahí, pero su ausencia provoca una sensación de bienestar innegable que delata su toxicidad. El cuerpo se hace más esponjoso cuando nos cubre el silencio. Abandona la tensión de responder a un contexto presente —aunque no lo sepamos— que no le deja concentrarse en sí mismo.

Vivo en Madrid, una ciudad especialmente maltratada en lo que a los sentidos se refiere —especialmente los sonoros—. Nuestras administraciones rara vez han mostrado sensibilidad alguna. Apenas capaces de conseguir que la urbe funcione eficientemente desde un punto de vista productivo, tradicionalmente las reflexiones sobre la calidad de vida de sus habitantes les han quedado muy lejanas. Igual que los jóvenes con la ausencia del silencio, quizás no echemos de menos que sea de otra manera porque apenas hemos experimentado políticos diferentes. Sin embargo, incluso en Madrid, la capital de los sonidos donde los coches reinan y la gente ha interiorizado que el gritar sea parte de su acervo cultural, el ruido acústico no es el mayor enemigo del silencio. El propio Corbin lo apunta con claridad: lo que lo anula reside en «la hipermediatización, en la conexión continua y, por ello mismo, en el incesante flujo de palabras que se le impone al individuo y lo vuelve temeroso del silencio».

Nos hemos alejado tanto de algo tan natural como el recogimiento, que ahora tenemos que importarlo de otras culturas, sintiéndolo como exótico, o recetárnoslo como terapia.

¿Cómo puede ser la meditación algo extraño? ¿Cómo se puede «temer el silencio» si es el espacio de la paz, de la no reacción a lo exterior? Vivimos en la época de la «distratención», sujetos a máquinas que captan nuestra atención para distraernos —en realidad, que nos distraen para no liberar nuestra atención—.

Un profesor de informática de la Georgetown University, Cal Newport, le ha puesto un nombre muy de nuestro tiempo a la resistencia práctica al ruido de los dispositivos: «el minimalismo digital». Su idea es reducir el uso de las herramientas digitales a aquello que realmente nos resuelve un problema. Para ello, debo primero desaprender a poner los dispositivos electrónicos en el centro de mi día a día. Quiero que estén presentes solo en caso de necesidad. La dificultad radica, obviamente, en definir esta última. Newport hace una propuesta modesta, pero no fácil de llevar a cabo. Se trata de acotar el tiempo que les dedicamos. Por ejemplo, vivir sin mirar el correo electrónico sería muy complicado para mí en mis dinámicas laborales. Sin embargo, ¿necesito mirarlo cada hora? Una opción más saludable sería establecer un momento fijo en mi rutina para hacerlo. Yo no trabajo en un servicio de emergencias. Todo puede esperar unas pocas horas.

Newport le dedica un capítulo entero a la soledad. Explica su importancia a través de ejemplos de éxito, empezando nada más y nada menos que con Abraham Lincoln. Un presidente estadounidense de mediados del siglo XIX tenía distracciones poco relacionadas con el mundo digital, pero no cabe duda de que serían una carga difícil de manejar. Por eso necesitaba «escondarse» en su mansión de Petworth cuando tenía cuestiones importantes en las que pensar. A pesar de la distancia —geográfica, temporal y presidencial—, no me cuesta nada entender por qué Lincoln se retiraba del ajetreo de la Casa Blanca. Es fácil imaginarlo a lomos del caballo que utilizaba para ir de un lado a otro, como también lo es vislumbrar los efectos que ese camino ya tendría en su mente. El contacto con el animal, los músculos en tensión, la sensación del aire contra su cara: signos del silencio, que no es una ausencia real

de sonidos porque está protegido blandamente por el traqueteo regular de las herraduras contra el suelo, los cantos refinados de los pequeños zorzales, o las ráfagas de viento y la lluvia contra su ropa y montura.

No es difícil ponerse en su lugar porque nos ocurre a todos igual. Si recibimos una noticia importante o descubrimos que debemos tomar una decisión importante, buscamos ese silencio mental que nos permite ver las cosas con perspectiva y claridad. Como bien saben los profesionales de ventas, el ruido y las prisas no son buenos consejeros.

Propongo una ficción. Podemos imaginar la escena que he descrito con Lincoln trasladándose a su retiro, pero con un teléfono en el bolsillo. Seguramente fuera un conductor responsable y lo pondría en silencio durante la travesía, pero ¿qué ocurriría después? Los vuelos aéreos tienen un efecto parecido porque no permiten la conexión a internet. Las horas que se tarda en llegar al destino son un extraño regalo de silencio. Me gusta esa sensación de disponer de un espacio en el que es imposible que me lleguen nuevas noticias. Esa calma me da la posibilidad de descansar, pero también de poder concentrarme en mis problemas, de dedicarles un tiempo con el que tengo la sensación de estar reaccionando a ellos racionalmente y no con altas dosis de confianza en el azar. Cuando el avión aterriza, todos los pasajeros se lanzan ansiosos a activar sus dispositivos. Lo hacen, de hecho, incluso antes de que esté permitido, poniendo en peligro las maniobras de la aeronave en tierra, pero esa ya es otra historia.

El bielorruso Evgeny Morozov, una de las «estrellas» de la crítica a lo digital, lo explicaba en un artículo de *The New Yorker* de 2013. El título te sonará... «Solo desconecta». El subtítulo da la pista de por dónde iba: «un brindis al aburrimiento». Parte allí de un texto de principios del siglo veinte donde Siegfried Kracauer advertía de que las ciudades «modernas» provocaban un efecto negativo en sus ciudadanos, quienes perdían la capacidad para reaccionar a nuevas sensaciones por estar atiborrados de estímulos. Morozov lo extrapola al mundo

actual, donde Google y las redes sociales se ocupan de que no haya espacios en blanco en nuestro tiempo.

Vivimos en un horror vacui digital que esconde un tipo de aburrimiento diferente al que Kracauer recomendaba como saludable. Él proponía quedarse en el sofá de casa con las cortinas echadas y sin hacer nada más. Darle a la mente un espacio esponjoso donde divagar. Regalarnos un infinito lienzo en blanco. Si tienes tu tablet o teléfono con las notificaciones activadas, esa infinitud se transformará pronto en penuria y ansiedad. Serás miserable con las posibilidades de tu cerebro. Peor: lo acostumbrarás a ese maltrato, como el animal que nace ya enjaulado y ni siquiera comprende, aún menos anhela, la extensión magnífica del campo abierto.

El silencio es un ingrediente básico para poder ser yo. El tiempo con uno mismo no se puede comparar con nada a la hora de avanzar en esa aventura inacabada que es conocernos e intentar trabajar en nosotros mismos. Sin embargo, todo se requiere en su justa medida y, aunque suene contradictorio, la otra cara de la moneda del silencio, su complemento imprescindible, son las voces.

La idea de que la identidad se construye de una manera relacional, expuesta en multitud de tradiciones y teorías de filósofos y psicólogos, es muy evidente para mí. En el caso de las redes sociales, nuestra identidad se forma por lo que compartimos nosotros de ella, pero también por lo que comparten los demás sobre nosotros. Las personas más populares son aquellas cuya identidad es construida por los demás de una forma más activa.

Nuestra identidad se está construyendo a través de los otros, y entre esos otros actualmente hay máquinas. La mayoría de las personas que he aceptado en mi red de LinkedIn me han sido sugeridas por los algoritmos del sistema. Algunas de las interacciones que realizo en Facebook responden a propuestas de sus algoritmos que me animan a felicitar un cumpleaños o un aniversario. Reaccionamos a las evocaciones e inspiraciones que manan de cerebros electrónicos. Puntúan nuestros ritmos

y tejen finos hilos alrededor de nuestras emociones. Me sentiré feliz porque muchas «amistades» me habrán escrito algo con motivo de mi cumpleaños, o porque muchas habrán respondido positivamente a un evento que he organizado. Lo que no sabré nunca es cómo llegó la información a ellos y por qué no a otros.

Concentrarse consiste en decir no

He comentado la sorprendente respuesta de Steve Jobs a la pregunta sobre qué les había parecido el nuevo iPad a sus hijos. Quizás también te desconcierte saber que este dios del capitalismo diera la que para mí es la clave de la desconexión: «concentrarse consiste en decir que no» —*Focus is about saying no*—. Concentrarse consiste en apagar la pantalla, en negarse al ruido y en recuperar el espacio vital que nos pertenece y donde podemos respirar. Jobs lo tenía claro, aunque fuera multimillonario gracias a conseguir que todos le gritáramos un «yes!». Cristalino.

Lleva tiempo siendo obvio que uno de los efectos más dañinos de las tecnologías digitales es cuánto dificultan la concentración. Están diseñadas para la hiperactividad: siempre hay información nueva en un continuo incesante que escapa a mi control. Mis hormonas me recompensan al encontrar información novedosa y al tener contactos sociales. La consecuencia, quizás contraintuitiva, es que no puedo elegir. Para hacerlo necesitaría de tiempo y de silencio.

Llevo tiempo siguiéndole la pista a un fenómeno discursivo que va delineando nuestro camino hacia el humano cibernético. Me refiero a la conceptualización de las máquinas con características de seres vivos —y viceversa—. Decimos, y creemos, que los ordenadores tienen «inteligencia» —artificial— y «memoria», y que pueden contagiarse con «virus». Nos ha costado apenas unos años regalarles esta condición de igualdad, a pesar de que llevamos milenios resistiéndonos a hacer lo propio con los