

## ENTREVISTA

JUSTO BARRANCO  
Madrid

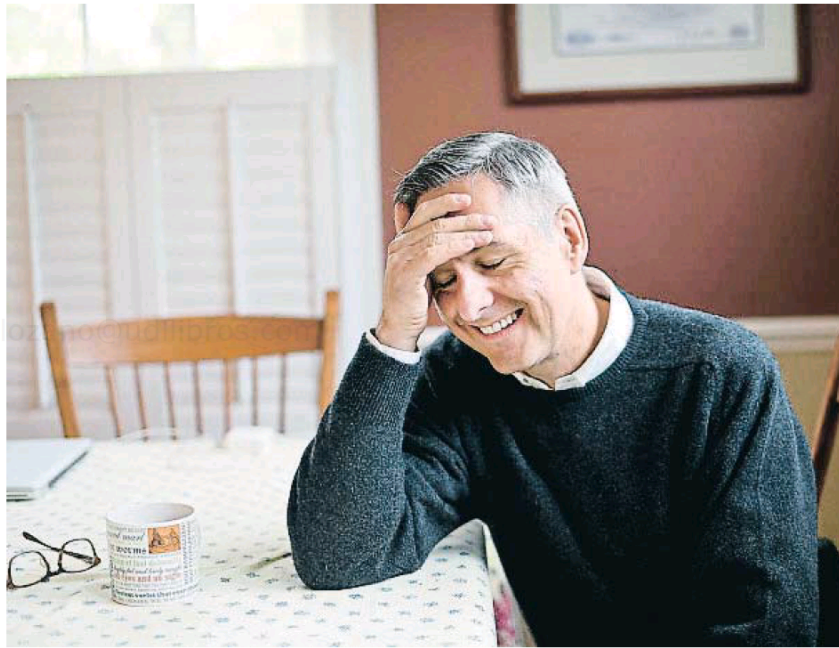
En el mundo más ruidoso de la historia, en el que las redes sociales nos impulsan a hablar, pero no a escuchar, y en el que plataformas como TikTok son, asegura, como fentanilo, un mundo en el que parece que la única manera de destacar y ser visible, sea en redes sociales, reuniones de trabajo o con los que nos rodean, es hablar sin parar, especialmente en el caso de los hombres, que no dudan en interrumpir a las mujeres ni en dárles lecciones, el periodista Dan Lyons publica *Cállate* (Capitán Swing). Una llamada a dejar de opinar de todo, a mantener conversaciones significativas, a saber estar en silencio. Un silencio que, dice, puede ser transformador y curativo—los monjes viven de media cinco años más— frente a un ruido que, denuncia, nos enferma, también físicamente. Una llamada a desconectar más de las redes y a aprender a escuchar sin aleccionar. A él, no callar le llevó a casi perder la pareja y a saltar de un trabajo en Silicon Valley por el que hoy tendría millones.

## ¿Cómo hemos llegado al mundo más ruidoso de la historia?

Hemos creado una cultura en la que equiparamos éxito a la capacidad de obtener atención. Le decimos a la gente que un podcast es algo que todo el mundo debería hacer, y también tener una opinión sobre cada cosa. Parte del ruido ha sido posibilitado por las redes sociales. Y de algún modo todo esto está fuera de control. Las estadísticas dicen que la mitad de las reuniones que hacemos no tienen ningún sentido. Hemos creado una especie de enfermedad mental a escala social que ha hecho el mundo muy ruidoso, con mucha polarización y mucha ira, a la que todo esto contribuye.

## En su libro ataca con dureza a las redes sociales. ¿No iban a ser una plaza global, una utopía?

En sus inicios Facebook nos iba a unir a todos. Y las redes sociales tienen una parte beneficiosa, nos conectan, pero pueden ser dañinas. Y el modelo de negocio para monetizarlas a través de la publicidad, para sacar el máximo dinero de cada usuario, es mantenerle conectado todo el tiempo posible. Hablando, tuiteando, compartiendo, participando. Y la mejor manera para lograrlo es enfadarte, mantenerte irritado. Son muy



Dan Lyons fotografiado en su casa en Winchester

## “Podemos ganar mucho poder hablando menos”

Dan Lyons

Periodista, publica ‘Cállate’

buenos creando algoritmos que mantienen a la gente agitada. Usan inteligencia artificial y ordenadores poderosos para entenderlo todo de ti y son buenos manipulándote psicológicamente. Y no hay manera de salir de ahí, es el precio que pagas por usarlos. Y, una vez ahí, el algoritmo te entrena en postear mensajes provocadores porque son los que más respuesta tienen. La gente postea cada vez más contenido enfadado y al final lo llevan a su vida, te la dañan incluso desconectado.

## Dice que reconfiguran el cerebro y crean una especie de doble personalidad.

Lo hacen. Al inicio de las redes sociales decíamos que la gente decía online cosas que nunca diría a la cara en la vida diaria. Ahora te las dicen a la cara. Hay ira. Y gente como Trump lo ha aprovechado.

## Asegura que esta hiperestimulación daña nuestros cerebros y

## nuestra salud. ¿Cómo?

Por el cortisol, una hormona, que se libera por este estrés crónico de baja intensidad. Ese cortisol constante lleva a enfermedades inflamatorias, hace que tu cerebro no trabaje tan bien y te daña físicamente. Vivimos un estado de

### De lo virtual a lo real

#### “Antes la gente decía en línea cosas que nunca diría a la cara; ahora ya te las dicen a la cara”

constante estimulación suave que nos daña.

## Usted se usa como ejemplo en su libro de que hablar demasiado puede ser un problema.

Hablar demasiado es bueno y malo, me ayudó en mi trabajo en la televisión, pero acabó dañando mi matrimonio y mis relaciones con

mis hijos. Y profesionalmente mi sarcasmo me costó un empleo que hoy me habría dado mucho dinero. Aprender a estar silencioso ha ayudado a mi matrimonio, tras habernos separado hemos vuelto a estar juntos. Hay estudios que muestran que las parejas que comparten tiempo en silencio refuerzan el vínculo. Y tengo una mejor relación con mis hijos. Y profesionalmente estoy mejor. He aprendido a evitar esos momentos donde quieres decir algo como sea, y me siento mejor empleando tiempo intentando conscientemente estar en silencio. Eso luego va al resto de tu vida, como la ira de las redes sociales.

Añade además una cuestión de género: los hombres están encantados de escucharse y dar lecciones, tienen narcisismo conversacional y muchas charlas egóticas. Sí, hay un problema de género. Más del que imaginaba al iniciar la

investigación. Los hombres interrumpen más frecuentemente, y tienden a interrumpir a mujeres. Lo llamo *manterrupting, manologues*. Lo curioso es que el estereotipo dice que las que hablan mucho son las mujeres. Nosotros hablamos más y las interrumpimos, reprimimos sus voces, otra manera de mantenerlas en silencio.

Paradójicamente, recuerda que la gente poderosa, sean Jeff Bezos o Anna Wintour, no necesita hablar mucho.

### Relaciones dañadas

#### “Hablar demasiado casi rompe mi matrimonio, el silencio me ayudó”

En su libro sobre el poder, Robert Greene apunta que los poderosos hablan siempre menos de lo necesario. Yo creo que hay mucho poder que puede ser ganado hablando menos. Dejas hablar a la gente, escuchas y aprendes todo de ellos y de repente conoces las diferentes partes de lo que pasa a tu alrededor más que cualquier otro.

## ¿Joe Biden es el mejor ejemplo de que hay esperanza?

Era el rey de las pifias hablando y logró darle la vuelta de manera increíble. Cada vez que había intentado presentarse a presidente fracasaba por sus pifias. Cuando se presentó con Obama, un diario llevaba la cuenta de cuántos días habían pasado sin meter la pata. Y en la última elección empezó igual en el primer debate de las primarias. Contrató un asesor de discurso y, de repente, todo fue disciplina, respuestas rápidas. Una de las llaves de su elección fue que consiguió mantener la boca cerrada. Me da esperanza.

## Habla de la necesidad de tener conversaciones significativas. Y de aprender a escuchar sin dar lecciones. ¿Cómo se hace?

Un investigador de la Universidad de Arizona ha mostrado correlación entre mantener conversaciones significativas, la felicidad e incluso el sistema inmune. La gente que emplea más tiempo en conversaciones sustantivas están más felices que los que lo emplean en cháchara y cotorreo. Ese tipo de conversaciones, dice, implican escuchar más, un equilibrio entre hablar y preguntar, conectar y empatizar. Escuchar es una capacidad que podemos desarrollar, comenzando por recordar antes de las conversaciones que debemos hacerlo. Y es poderoso. Haces las vidas de los demás mejores siendo un buen oyente.●

## El neogótico ‘Grito nocturno’ de Borja González, premio Nacional de Cómic

J. BARRANCO Madrid

Borja González (Badajoz, 1982) es el nuevo premio Nacional de Cómic, sucediendo al historietista Paco Sordo, que obtuvo el año pasado el galardón con *El pacto*. Su novela gráfica *Grito nocturno* (Reservoir Books), que retoma el universo bello y

macabro que ya cultivó en *The black holes*, fue premiada ayer por el jurado de este galardón del Ministerio de Cultura dotado con 30.000 euros “por la lírica, el surrealismo y por un trabajo gráfico de una gran elegancia y exquisita belleza con la que su autor construye un álbum tan divertido de leer como profundo y fascinante de carácter neo-

gótico en la que destacan la fuerza y la vitalidad de sus protagonistas femeninas”.

Asimismo, el jurado ha señalado que “Borja González es capaz de transmitir con su trabajo unas emociones que atrapan y enganchan a través de sus estilizados personajes sin rostro. *Grito nocturno* es una obra con un punto onírico y cotidiano a la

vez, que hace soñar y participar al lector”.

González asegura que no esperaba el premio —“me ha pillado hirviendo patatas”, sonríe—, pero siente que es el reconocimiento a un trabajo que en su caso comenzó de manera autodidacta y en el mundo de la ilustración, desde el que acabó dando el salto al mundo más narrativo, que le infundía respeto. Lo hizo primero con *La Reina Orquídea* en el 2016, editada junto a su pareja, Maite Alvarado, también ilustradora y autora de cómics, en el pequeño sello El

Verano del Cohete. En el 2018 dio el gran salto al publicar la novela gráfica *The black holes* en Reservoir Books, inicio de una trilogía, *Las tres noches*, de la que *Grito nocturno* es la segunda parte y que este mismo septiembre se completará con *El pájaro y la serpiente*. Un mundo en el que se mezclan sus muchas influencias, incluidas las películas de terror, para configurar un universo con bandas de jóvenes chicas punk, librerías de terror y fantasía, antiguos rituales, auras y demonios *otakus* (apasionados del manga).