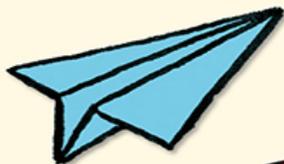


CARLOTTA CUBEDDU • FEDERICO TADDIA

# PIENSO HABLO PUBLICO



POR UNA COMUNICACIÓN  
NO HOSTIL



Siruela Nos Gusta Saber

**CARLOTTA CUBEDDU • FEDERICO TADDIA**

# **PIENSO HABLO PÚBLICO**

**POR UNA COMUNICACIÓN  
NO HOSTIL**

Ilustraciones de Gud

Traducción del italiano  
de Ana Romeral Moreno

 **Siruela**

Las Tres Edades Nos Gusta Saber



Edición en formato digital: febrero de 2021

Título original: *Penso Parlo Posto*

Breve guida alla comunicazione non ostile

Text by Carlotta Cubeddu and Federico Taddia

Illustrations by Gud

© 2019 by Editrice Il Castoro, Milano

Rights negotiated through

Ute Körner Literary Agent - [www.uklitag.com](http://www.uklitag.com)

Published in arrangement with Book On A Tree Limited.

La cita de la página 59: Beatrice Masini e Roberto Piumini,

*Ciao, tu*, Rizzoli, Milano.

El libro se ha elaborado con la colaboración

de Parole O Stili <https://paroleostili.it/es/>

Parole O Stili es una organización italiana contra el odio online

que desde 2017 promueve los valores expresados en

el «Manifiesto de la comunicación no hostil».



© De la traducción, Ana Romeral Moreno

Diseño de la colección: Gloria Gauger

© Ediciones Siruela, S. A., 2021

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ediciones Siruela, S. A.

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

[www.siruela.com](http://www.siruela.com)

ISBN: 978-84-18436-81-9

Conversión a formato digital: María Belloso

# Índice

## **CAMBIAR EL MUNDO PALABRA A PALABRA**

### **VIAJE A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN**

Las palabras del odio

Todos podemos ser héroes

Usa la cabeza

Usa este libro

### **1. LO VIRTUAL ES REAL**

Nombre en código: Kamy

¿Tengo un amigo metamorfo?

¡Quiero nuevas amistades!

A veces los adultos tienen poco que enseñar

### **2. SOMOS LO QUE COMUNICAMOS**

Felices como cacas de unicornio

¡Mira dónde escribes!

Novelistas en ciernes

### **3. LAS PALABRAS DAN FORMA AL PENSAMIENTO**

El camaleón humano

Amiga las 24 horas

Impresionar

¿Dónde acaban las palabras que desaparecen?

#### **4. ANTES DE HABLAR, HAY QUE ESCUCHAR**

Expulsado del grupo

Un grupo demasiado privado

Cada etiqueta con su pareja

#### **5. LAS PALABRAS SON UN PUENTE**

Palabras de amor

Ciudadanos del mundo

La unión hace la fuerza

#### **6. LAS PALABRAS TIENEN CONSECUENCIAS**

Quedarse mirando y no hacer nada

Photoshop, mejor no

¿Habría sido mejor haber sido adoptados?

#### **7. COMPARTIR ES UNA RESPONSABILIDAD**

Adultos que quieren espiar

Toque de queda a las cinco

Me descargo lo que los demás comparten

Piezas originales

#### **8. LAS IDEAS SE PUEDEN DISCUTIR. SE DEBE RESPETAR A LAS PERSONAS**

Odio entre *youtubers*

Deja de escribirme cuando esté en el instituto

No soy una mascota

#### **9. LOS INSULTOS NO SON ARGUMENTOS**

BadSpeech

Si esto es amor...

Yo soy yo y vosotros no sois más que una...

#### **10. TAMBIÉN EL SILENCIO COMUNICA**

Rendirse

*Challenge*

Solo por una etiqueta

Détox de *smartphone*

## **CONCLUSIONES**

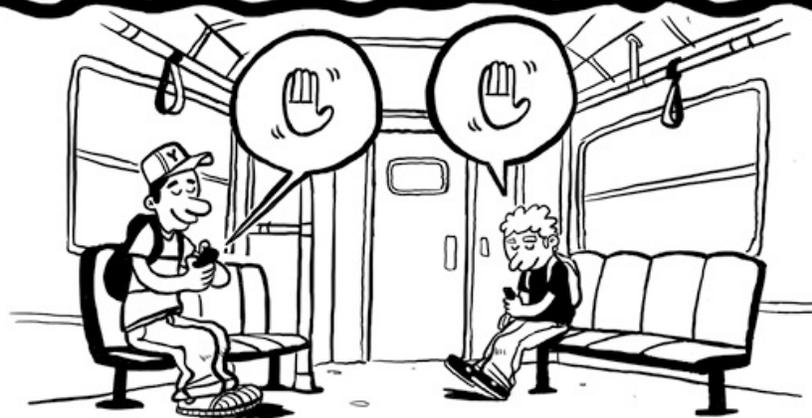
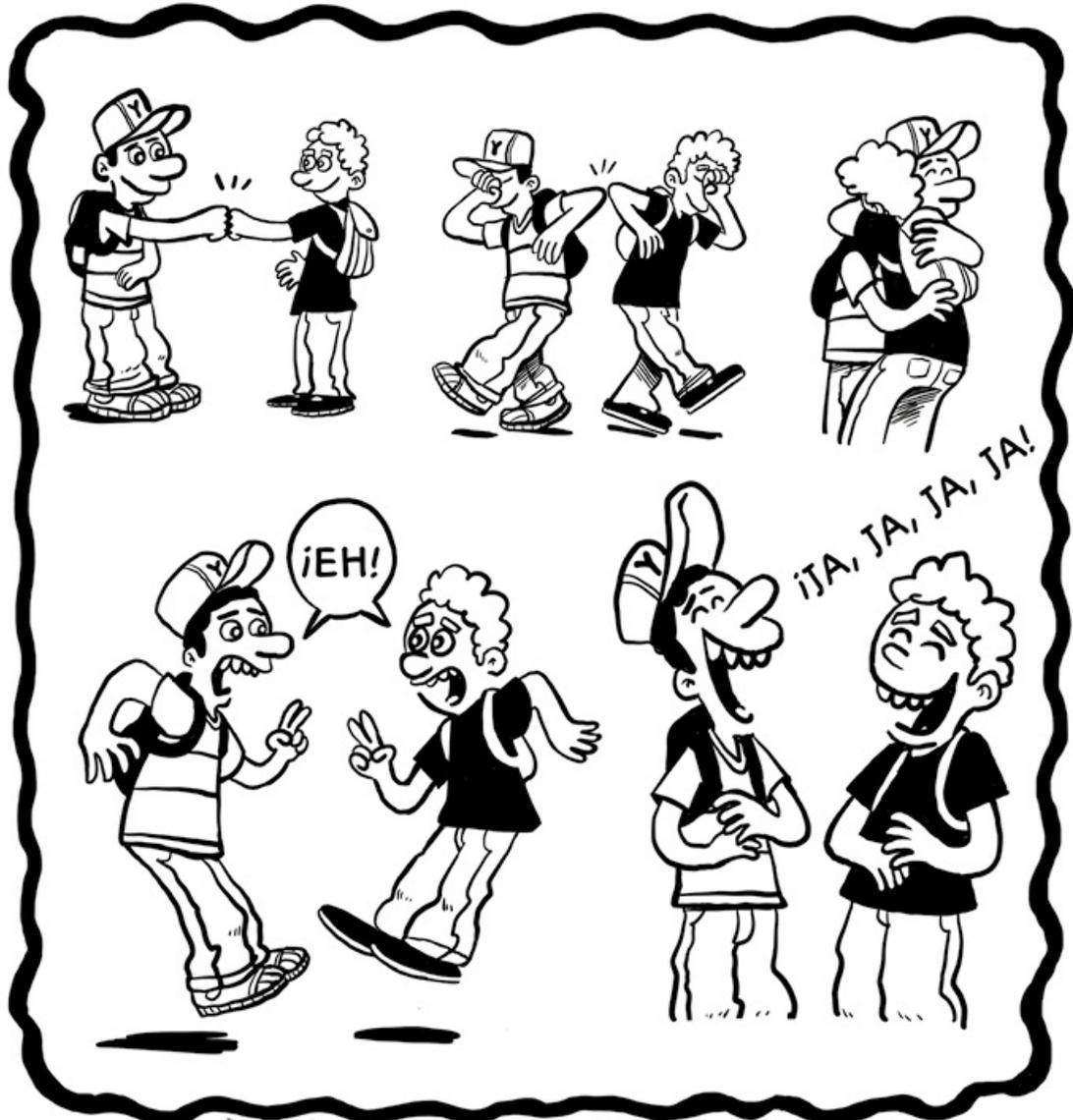
Ahora depende de ti

El efecto cámara de eco

La historia única

El peso de las palabras

**CAMBIAR EL MUNDO  
PALABRA A PALABRA**



Este libro no es un manual sobre cómo se usa internet, sino que es un manifiesto para revolucionar la comunicación, tanto en la red como en la vida *offline*. Por tanto, no encontrarás en él rigurosos listados de reglas, ni cientos de explicaciones o el propósito de convencerte a toda costa. Entonces, ¿qué hay en este libro? Historias (muchas), preguntas (muchísimas) y respuestas (algunas) sobre lo que comunicamos de nosotros mismos, y cómo y por qué lo hacemos.

¿Quién eres tú, que estás leyendo hoy este libro? ¿Qué quieres ser mañana? ¿Y pasado mañana? ¿Y dentro de diez años?

Nadie puede contestar a estas preguntas por ti, y quizá ni siquiera tú, ahora, puedas hacerlo con total seguridad. Pero, cuando charlas con un amigo, cuando estás en el instituto, cuando estás cenando en casa o contestas un mensaje, eres tú quien decide cómo comportarte y qué persona quieres ser para aquellos que te rodean. Tus elecciones se manifiestan en las palabras que usas al hablar con los demás, y pueden tener consecuencias incluso en el comportamiento, en las acciones y en la cantidad de tiempo que dedicas a la gente, así como en la manera en la que los demás se relacionan contigo.

¿Por qué deberías reflexionar sobre los contenidos y el lenguaje que usas a diario, dentro y fuera de la red? Por dos buenos motivos.

El primero es porque, si estás leyendo estas páginas, tú también crees en la fuerza de las palabras, por buenas o malas que sean. Probablemente, tu día comience con un «buenos días» y termine con un «buenas noches». Pues bien, de la misma manera, también internet está formado por palabras, desde las del lenguaje de programación que se usa para crear una *app* hasta las del último *post* que

compartes antes de irte a dormir. Por eso, al elegir con cuidado cómo te comunicas, puedes cambiar el mundo, hacer de él un lugar mejor o transformarlo cuando no te gusta.

Tu voz, a su vez, es un megáfono: da peso a las palabras ajenas (tanto si las citas como si las callas, se trata igualmente de comunicación); y cuando las palabras de diferentes personas se juntan se crea una energía auténtica y genuina.

Tanto en la red como en la vida real, «cuantos más, mejor» es el principio que da vida a toda comunidad; pero, para que el acto de compartir aporte armonía y no conflictos, todos debemos elegir con cabeza, corazón y honestidad en qué palabras creer y cuáles compartir.

El segundo motivo por el que queremos revolucionar la red a través de la manera en que nos comunicamos en ella es porque sabemos que internet es extraordinario: la red, los juegos, los chats, las redes sociales... ¡El mundo entero al alcance de un clic!

Sin embargo, como ya sabes, a veces el tono y las palabras se vuelven tan pesados como una roca, convirtiendo ese espacio, con sus miles de posibilidades, en un campo de batalla.

En este libro encontrarás muchas historias de la vida real, dentro y fuera de la pantalla, pero sobre todo podrás tratar de entender lo que te hace sentir bien con los demás y, a su vez, cómo puedes contribuir también tú a que los demás se sientan bien, *online* u *offline*.

Para llegar a esto nos haremos juntos algunas preguntas y buscaremos pistas de sus respuestas. Pero cada uno de nosotros tiene en su interior las claves correctas para encontrar la manera de comunicarse con los demás. Depende de ti: elige con cuidado tus respuestas, piensa

siempre por ti mismo y decide qué palabras quieres que te representen.

# VIAJE A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN

Para entender mejor cómo relacionarte con los demás, y quizá también para aclararte un poco tú mismo, te presentamos las «diez preguntas de la relación», es decir, aquellos interrogantes que todos deberíamos plantearnos en nuestra relación con los demás o para interpretar nuestras relaciones cuando estas no nos convencen, nos despiertan dudas o nos hacen sentir mal.

## **1. ¿Qué siento?**

En la base de todas tus vivencias se halla la capacidad de entender tus sentimientos, lo que sientes. Solo así puedes ser capaz de relacionarte con «empatía» con la gente, es decir, con la capacidad de estar en la misma onda. Solo así puedes comunicar sin ser malinterpretado (o sin malinterpretar).

## **2. ¿Quién soy?**

Esta pregunta es consecuencia directa de la anterior. ¿Te conoces? ¿Lo que transmites a los demás es lo que eres en realidad? Y, cambiando de punto de vista, ¿sabes quién es la persona con la que estás interactuando? ¿Está siendo ella misma de verdad, o está interpretando un papel, quizá

para gustarte o porque, al ser tímida, no sabe cómo comportarse contigo? Esta pregunta es incluso más significativa *online*: ¿es una persona real? ¿Cómo saberlo?

### **3. ¿Qué digo?**

Comunicar quiere decir transmitir contenidos que te conciernen. ¿Tienes bien claro el sentido de tus discursos? ¿O simplemente entablas conversación para «llenar vacíos»? Para dar sentido a tus palabras puede que necesites tiempo y atención, de modo que tu mensaje refleje a la perfección lo que quieres expresar.

### **4. ¿Qué entiendo?**

En la relación, ¿estás dispuesto a escuchar a la otra persona para entender lo que quiere decirte? Aunque parece obvio, muchas veces no lo es. La escucha es un ingrediente fundamental de todo intercambio y puede evitar conflictos.

### **5. ¿Cómo actúo?**

En tu relación con los demás, ¿tu forma de comunicar levanta barreras o ayuda al intercambio y crea espacios para compartir? Tu forma de relacionarte con la gente puede, en efecto, cambiar la realidad que te rodea.

### **6. ¿Qué ofrezco/obtengo?**

Cada vez que hablas (o escribes *online*) estás revelando una parte de ti, de tu forma de ver la realidad, y esto te es devuelto en forma de respuestas o silencios. Las relaciones de todo tipo se basan precisamente en este doble flujo: tú > los demás; y los demás > tú. Se llama reciprocidad y enriquece a todas las personas implicadas.

## **7. ¿Qué construyo?**

¿La comunicación construye? Y ¿cómo lo hace? Cada vez que compartes un *post* estás creando un contenido o reforzándolo. Construyes un recorrido para los demás, o incluso consenso, si tu *post* es a su vez compartido por muchos lectores. Es una responsabilidad y no hay que infravalorarla.

## **8. ¿Qué intercambio?**

¿Has pensado alguna vez que una confrontación es un intercambio de ideas? ¿Te parece poco? Pues bien, incluso cuando te relacionas con alguien que no comparte tus ideas, escucharlo y contestar es una manera de crecer, tanto en tus convicciones como en nuevas perspectivas. Intercambiar opiniones, incluso cuando se hace de forma impetuosa, solo es posible si respetas a tu interlocutor, aunque no estéis de acuerdo.

## **9. ¿Cómo me muevo?**

Como un elefante en una cacharrería. Esto es lo que ocurre cuando en una conversación hay insultos, improperios y modales violentos. Se rompe un equilibrio y se echa todo a perder. ¿Estás seguro de no ser, a veces, demasiado agresivo en tu comunicación?

## **10. ¿Cuándo me callo?**

¿Te callas por distracción y desinterés, o porque no compartes lo que se ha dicho? Pues sí, hay silencios diferentes entre sí, y la mejor forma para llegar a entenderlo es aprender a callarse. ¿Eres capaz de desconectar de los dispositivos electrónicos y dedicar un poco de tiempo a pensar en ti mismo?

Estas diez preguntas son pistas útiles para, en primer lugar, escucharte; un primer paso para entender quién eres y cómo gestionar la comunicación, *online* y *offline*.

# Las palabras del odio

Como te hemos dicho al principio, este libro quiere cambiar el mundo palabra a palabra, lo cual significa eliminar las expresiones que no nos gustan y reemplazarlas por otras que consideremos mejores. ¿Esto qué quiere decir?

Desde siempre, el ser humano ha usado palabras para expresar sus propios sentimientos, tanto positivos como negativos. Lo primero que nos viene a la mente son los poemas o las canciones para declarar nuestro amor, pero ¡cuántas veces se usan frases o discursos enteros para manifestar odio y desconfianza hacia otras personas o grupos!

En el pasado no había forma de saber cuántas personas usaban el lenguaje con este fin, pero hoy día, gracias a los ordenadores y a internet, podemos conocer esas cifras. Los expertos que han analizado estas estadísticas se han dado cuenta de que se trata de un auténtico fenómeno de masas que afecta a gente de todo el mundo y que es lo suficientemente importante como para «merecer» un nombre propio. Lo han llamado instigación al odio o, en inglés, *hate speech*, e identifica el uso violento del lenguaje hacia un individuo o grupo.

Puede tratarse de palabras que atacan de forma directa o que discriminan y excluyen, pero que desde luego son manifestaciones de odio y muchas veces incitan a otros a unirse a la agresión. Palabras dichas en voz alta, escritas *online* o incluso en libros y periódicos.

Pero ¿se pueden contener las palabras del odio? Y, sobre todo, ¿cuánto tarda el lenguaje del odio en transformarse en acciones y comportamientos?

## Todos podemos ser héroes

Ahora, quizá, te estarás preguntando: visto que no soy de los que escriben comentarios violentos *online*, ¿por qué debería leer este libro? ¿Qué pinto yo en todo esto? Y ¿por qué debería ser un héroe?

Héroe no es el que no hace el mal, sino el que actúa por el bien. Por supuesto, cuando lo hace no está solo: necesita amigos que le ayuden y alguna que otra información útil para decidir qué es mejor hacer.

Por ejemplo, para derrotar a un dragón o a un monstruo, se necesita saber contra quién se está luchando.

Existen muchos libros en los que podemos leer cómo es un dragón, pero por desgracia no tantos que describan ese monstruo multiforme que es el odio. ¿Cómo enfrentarse a un enemigo tan huidizo?

Por suerte, no estamos del todo perdidos: sabemos que internet amplifica las palabras, las hace virales; y, aunque parezca que se pueden borrar, a veces se difunden por la red como esporas persistentes, malignas, imposibles de eliminar de una vez por todas. Como la hidra de Hércules, que cuando le cortas una cabeza le aparecen dos más; cuando borras un *post* de un perfil social, este aparece en otros dos.

Esto también vale para las buenas palabras, para aquellas ideas que hacen del mundo un lugar mejor y más acogedor. Así pues, lo primero que tienes que hacer es intentar entender cómo conseguir que proliferen estas últimas, reduciendo, en cambio, las palabras violentas y cargadas de rabia. Te estarás preguntando por qué hemos usado la palabra «reducir» en lugar de «exterminar».

Piénsalo bien: ¿estás seguro de que hay que suprimir todas las manifestaciones de rabia? Todo el mundo tiene también sentimientos negativos que ha de comunicar para que puedan ser entendidos y, quizá, para poder buscarles solución.

Si desaparecieran todas las palabras adecuadas para comunicar esos sentimientos, a saber cómo sería el mundo. Es posible que fuera un paraíso de tranquilidad o, más probablemente, un infierno en el que nadie sería libre de decir lo que de verdad siente. Entonces, ¿qué hacemos?

## Usa la cabeza

Como ya habrás entendido, hay muchas más preguntas que respuestas, pero siempre es así cuando nos enfrentamos a temas complejos que involucran tantos elementos y puntos de vistas diferentes. Pero ahora ha llegado el momento de que te centres en tu punto de vista. Si te han entrado ganas de buscar tus propias respuestas, entonces tanto en la vida como en la lectura de las siguientes historias, hazte el mayor número de preguntas posibles y piensa por ti mismo, poniéndote en el lugar de diferentes personas. Busca los motivos de cada uno y luego, al final, decide con libertad qué palabras crees que te representan mejor.

Pero no dejes que las palabras y las ideas se conviertan en una jaula: escucha las razones de quien te rodea y, cuando lo creas oportuno, sé capaz de cambiar de opinión. Darte cuenta de tus propios errores es signo de inteligencia, y en un mundo en el que, gracias a la tecnología, es tan fácil estar recibiendo de forma constante nueva información, es importante saber reconsiderar nuestros propios juicios cuando hay un buen motivo para hacerlo.