

AMBERH ATCH

El arte del silencio

Una guía de inspiración
fácil y práctica

Traducción:

PUERTO BARRUETABEÑA DÍEZ



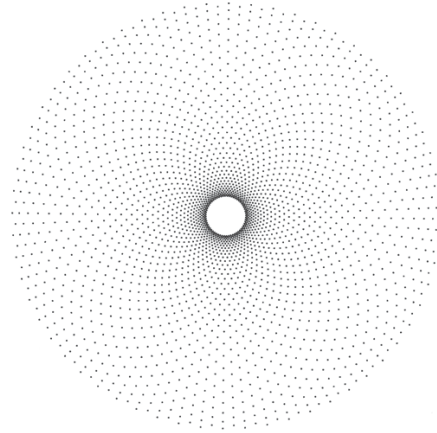
MAEVA | *inspira*

Para todos aquellos que sienten
que más no es la respuesta.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
SILENCIAR EL AMBIENTE	23
Hacer espacio para el silencio	25
Mantenernos ocupados con actividades sanas.	41
Buscar espacios para la soledad	55
CULTIVAR RELACIONES APACIBLES.....	79
Estrategias para hablar con amabilidad	81
Escuchar y que te escuchen	89
Cuando no tenemos palabras	101
El silencio público y cómo nos relacionamos con él	113

FOMENTAR EL SILENCIO INTERIOR ..	129
Manejar el silencio	131
Cultivar la calma y el equilibrio interior	147
Acallar la voz de nuestra cabeza	153
UNOS ÚLTIMOS PENSAMIENTOS	159
OTRAS LECTURAS RECOMENDADAS ..	163



INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES EL SILENCIO?

Todos sabemos lo que significa el silencio. Pero ¿cuántos de nosotros lo hemos experimentado? El diccionario nos dice que el silencio es «la total ausencia de sonido», pero ¿cómo se puede producir una ausencia de sonido? El sonido nos rodea y nos envuelve. Lo producen unas vibraciones que viajan por el aire (u otro medio) y hacen vibrar nuestros tímpanos. Seguidamente nuestro cerebro interpreta esas

vibraciones como sonidos. No vivimos en el vacío (por suerte, porque pereceríamos muy rápido si así fuera); siempre estamos rodeados por cierto nivel de ruido, y por ello, el silencio total parece algo aparentemente imposible de experimentar.

Como el silencio puro es un ideal inalcanzable, tendemos a utilizar el término para referirnos a algo un poco menos exacto, algo más realista. Podríamos decir que el «silencio funcional» es un estado relacional: consideramos que hay silencio si todo está más silencioso de lo habitual. Me atrevo a aventurar que la mayor parte de la gente que recurra a este libro no buscará el verdadero silencio, es decir, «la total ausencia de sonido». Si fuera ese el objetivo, solo tendríamos que comprar un buen par de tapones para los oídos en vez de gastar el dinero en este libro. Pero tengo la sospecha de que en realidad la mayoría de nosotros lo que buscamos es algo un poco más complejo y sutil. Queremos capturar al menos una parte de la esencia del silencio.

Si eso es lo que consideramos silencio, se puede encontrar en lo más profundo de la noche, en la solemnidad de un lugar de oración, en medio de una plantación de maíz o al final de un discurso, justo antes de los aplausos.

El silencio de nuestra imaginación es mucho más fascinante que la mera ausencia de sonido. El silencio

evoca un todo, algo especial, reverencial, incluso sagrado. Es una fuente de profundo poder y un lugar único de quietud, calma y paz.

LA SOBRECARGA AUDITIVA Y POR QUÉ NO NOS BENEFICIA

En nuestras vidas cotidianas la mayoría nos vemos sometidos a un bombardeo continuo de estímulos visuales y auditivos. Ahora mismo, mientras estoy sentada escribiendo en mi «habitación del silencio», oigo a mi gato ronroneando sobre mis rodillas, a los albañiles de la casa de al lado charlando, a los niños discutiendo en el piso de abajo, unas piezas de Lego que alguien está revolviendo, a alguien que tose, una sirena de policía, el tráfico, mi respiración, el repiqueo del teclado de mi ordenador portátil, un motor de coche, un teléfono que suena, pasos que suben por la escalera, gorriones que pían, el roce de ropa, niños que cantan, un martillo neumático, el viento que agita las hojas, el ruido que hago al tragar saliva, una paloma que zurea, el crujido de las tablas del suelo, un avión que pasa por el cielo, a alguien que corta verduras, un portazo, el ruido blanco y el motor de otro coche.

En el transcurso de unos pocos minutos esos ruidos me han llegado y después se han ido. Algunos

eran más altos y ahogaban los más suaves. Otros eran tan bajos, o familiares para mí, que solo he llegado a oírlos tras varios minutos de escuchar con atención. Aunque no seamos totalmente conscientes de ellos, todos esos sonidos nos distraen.

También están los sonidos que no se oyen en un momento concreto, pero que estamos esperando oír. Esos sonidos potenciales tienen la capacidad de distraernos incluso más que los reales. Podemos estar esperando oír el llanto de un niño, que llamen a la puerta o el timbre del teléfono. Sentir que nos van a interrumpir en cualquier momento altera nuestra concentración, porque nuestros pensamientos se alejan del momento presente y se centran en lo que estamos esperando. Y la sensación de irritación que eso conlleva nos provoca una alteración mayor, muchas veces peor que la interrupción propiamente dicha.

Vivimos en la era de la información y la comunicación, una época que trae consigo una abundancia de «ruido», tanto auditivo como visual. Estamos tan habituados a recibir ruido y estímulos que nos sentimos solos y aburridos cuando se produce la ausencia de ambos. Por eso encendemos la radio cuando conducimos, hacemos deporte o bricolaje, o miramos nuestras redes sociales mientras estamos en la cola del supermercado. El problema es que, como recurrimos tan a menudo a esa estimulación, nos hemos sumido

en una situación de la que parece imposible tomarse un descanso. La sociedad espera que estemos al día de las noticias, de nuestros correos electrónicos y redes sociales, o de la moda y las opiniones. Si no tenemos cuidado, ese flujo constante de estímulos puede acabar agotándonos.

En un mundo de información, en el que nos llegan sin pausar mensajes y datos, nos enfrentamos a la supervivencia del más apto. Para que se oigan nuestros mensajes hay que gritarlos más fuerte o hacer que brillen más, tanto literal como metafóricamente. Las empresas, las organizaciones benéficas, las instituciones y demás organismos invierten cada vez más dinero en campañas de publicidad para conseguir que lleguen sus mensajes. Nuestras redes sociales, correos y teléfonos están plagados de alertas, mensajes de texto, actualizaciones de estado y otros datos de amigos, familiares, colegas y, por supuesto, empresas. Y con las redes sociales se ha desdibujado la distinción entre lo público y lo privado. Quieren llamar nuestra atención y no solo con mensajes dirigidos directamente a nosotros; también aparecen muy a menudo en nuestras pantallas conversaciones mantenidas por otras personas. Incluso nos llega a resultar difícil desentendernos de discusiones que realmente no tienen nada que ver con nosotros. Los anuncios aparecen en periódicos, transportes, edificios

y mobiliario urbano, pero también se cuelan en las webs que visitamos, en nuestros correos electrónicos y nuestras redes sociales. Y se dirigen a nosotros con una sofisticación creciente, porque han estado recopilando nuestros datos. Nosotros mismos establecemos alarmas y recordatorios en nuestros teléfonos, tabletas, relojes y otros dispositivos para que nos avisen de tareas que tenemos pendientes.

Todo esto al margen de la gente que tenemos alrededor, de nuestros colegas, hijos y padres, de los clientes, de los otros pasajeros que comparten con nosotros el transporte público, de los dependientes y transeúntes, de amigos y conocidos, sobre todo si vivimos en una gran ciudad. En nuestro día a día se produce un ciclo de conversaciones, peticiones, instrucciones, órdenes y comentarios de cortesía que parece interminable.

Tanto si somos conscientes de ello como si no, constantemente estamos sometidos a una sobrecarga de información, y tenemos que discriminar entre sonidos y alertas, clasificándolos en las categorías correctas, evaluándolos y estableciendo prioridades. El gasto de energía mental necesario para hacer todo eso acaba pasando factura. Este desgaste continuado de nuestros recursos reduce la capacidad que tenemos para estar pendientes de todo. Somos como un niño pequeño en el mostrador de una heladería,

que no es capaz de elegir entre todos los sabores y al final acaba echándose a llorar, agobiado por la enorme oferta.

La consecuencia de esta proliferación es que acabamos sufriendo estrés, provocado por la opción de «luchar o huir», que es el mecanismo de defensa natural del organismo ante situaciones de miedo o amenaza. Nuestro cuerpo se prepara para la acción iniciando varios procesos, entre ellos tensar los músculos, acelerar el ritmo cardíaco y pulmonar, aumentar la tensión arterial, detener la digestión y aumentar el flujo sanguíneo en algunas zonas y reducirlo en otras. En el mundo moderno no solemos encontrarnos con situaciones en las que necesitemos huir o enfrentarnos físicamente a algo para defendernos. Pero la opción de luchar o huir es la forma que tiene el organismo de responder ante cualquier amenaza que percibe, incluidas las psicológicas. Como resultado, nuestro organismo entra en modo de emergencia cada vez que leemos un titular impactante, no encontramos la cartera, respondemos a una llamada de publicidad o alguien nos critica en las redes sociales. En pocas palabras, hechos que ocurren muy a menudo.

El problema es que nuestro cuerpo no debería entrar en ese modo acelerado con tanta frecuencia. Si sucede, es fácil que acabemos con estrés crónico.

Algo que tiene efectos negativos, no solo porque el estrés está vinculado a las enfermedades que más muertes producen (las cardíacas y pulmonares, el cáncer y la cirrosis hepática), sino también porque deja nuestro sistema inmunitario bajo mínimos y eso nos hace vulnerables ante los virus más comunes. También nos lleva a padecer ansiedad y depresión, y se ha demostrado que reduce nuestra esperanza de vida. Aparte de todo lo expuesto, tampoco es que ese estado de alerta nos produzca una sensación agradable.

La buena noticia es que el estrés se puede evitar. Hay cosas que podemos hacer para intentar no entrar en ese estado, y también es posible aprender cómo liberarnos de él una vez que aparece. En vez de activar siempre la respuesta de lucha o huida, podemos hacer que el cuerpo entre en «modo relax». La relajación produce un descenso del ritmo cardíaco y respiratorio, una bajada de la tensión arterial y una reducción de la tensión muscular. Cuando estamos relajados, disfrutamos más de la vida. Nos sentimos bien. Todos lo sabemos. Entonces, ¿por qué nos cuesta hacerlo? La respuesta de la mayor parte de la gente a esa pregunta es que tienen demasiadas cosas entre manos. El silencio es una estrategia que podemos adoptar para poner las cosas en su sitio.

—No pienso...

—Entonces no deberías hablar —interrumpe el Sombrerero.

LEWIS CARROLL

Alicia en el País de las Maravillas

¿QUÉ ES EL ARTE DEL SILENCIO?

Es posible que nos hayamos dado cuenta de que nuestras vidas están llenas de ajetreo y ruido, y de que debemos introducir en ellas un poco más de paz. A lo mejor queremos bajar un poco el ritmo, o tan solo aprender cómo sacarle el mayor partido a los períodos de tranquilidad que ya tenemos. Buscamos algo del espíritu del silencio porque intuitivamente sabemos que conseguir más de lo que tenemos (más cosas o más estímulos) no nos va a aportar más felicidad.

La noción del silencio nos puede ayudar a recuperar el equilibrio en este mundo loco y caótico en el que vivimos. Puede darnos el espacio que necesitamos para que nuestros cuerpos y mentes se relajen, y convertirnos así en los individuos sanos y equilibrados que queremos ser.

El silencio es una estrategia de vida.

Hay tres poderosas formas de aprovechar su potencial e introducir una mayor cantidad del mismo en nuestro día a día.

Silenciar el ambiente. Podemos hacer cambios en el mundo que nos rodea. Y lo conseguiremos pasando tiempo en lugares más tranquilos y realizando actividades que nos lleven a la calma. Con ello estaremos estableciendo las condiciones para el silencio.

Cultivar relaciones apacibles. La forma en que interactuamos con quienes nos rodean tiene un enorme impacto en la calidad de nuestras vidas. Podemos infundir paz a nuestras conversaciones y a nuestras interacciones con los demás. Es la forma que tenemos de «demostrar» nuestro silencio.

Fomentar el silencio interior. Trabajando con la mente podemos aprender a cultivar el silencio interior, al que podremos recurrir sean cuales sean las circunstancias.

Este libro está organizado en tres partes que ahondan en cada una de estas vías para introducir más silencio en nuestras vidas. En cada parte hay secciones más breves en las que se explican los diferentes aspectos de estas ideas. En algunos pasajes se introducen consejos

prácticos, mientras que en otros el texto es más reflexivo. Y salpicadas aquí y allá encontrarás una selección de visualizaciones, meditaciones, citas, fragmentos y curiosidades para ayudarte a explorar nuevas formas de entrar en contacto con el silencio.

UN APUNTE SOBRE LAS PALABRAS

«Silencio» a menudo significa «ausencia de palabras». Y por eso puede que te estés preguntando por qué recurrir a un libro (que, inevitablemente, está lleno de palabras) para encontrar el silencio. Espero que las palabras de este libro sean como señales que sirvan para dirigirnos hacia los silencios que podemos lograr. No hablo de un silencio mecánico; unos simples tapones pueden proporcionar eso. Me refiero a un concepto más amplio de silencio, una forma de bajar el ritmo, de reducir el ruido y los estímulos. Cultivar este tipo de silencio es un tipo de práctica en sí mismo. En eso consiste el arte del silencio. Hay un dicho budista que reza así: «El dedo que señala la luna no es la luna». Las palabras de este libro no son una respuesta en sí mismas, sino que su intención es indicarte la dirección que quieres seguir.

.....

EJERCICIO

Identifica los sonidos

- Siéntate con un bolígrafo y un papel en la mano.
- Primero, escribe el sonido más alto que oigas a continuación.
- Luego, escribe los siguientes tres sonidos más altos.
- Escucha con más atención y haz una lista de los demás sonidos que oigas.
- ¿Oyes otros diez sonidos?
- ¿Oyes el ruido que hay en tus oídos? Escucha atentamente.
- ¿Cómo suenan?

.....

Si percibiéramos y sintiéramos con intensidad la vida humana ordinaria en su conjunto, sería como si oyéramos crecer la hierba y los latidos del corazón de una ardilla, y moriríamos de ese rugido que se esconde al otro lado del silencio.

GEORGE ELIOT

Middlemarch

