



¿POR QUÉ NO TE CALLAS?

HA LLEGADO EL MOMENTO DE PONERTE EN 'MODO MUTE'. ¿SABÍAS QUE EL SILENCIO ES UNA FUENTE DE AUTOCONOCIMIENTO Y FELICIDAD? COMIENZA A PRACTICAR.

TEXTO: ROSA ALVARES. FOTO: PANDO HALL.

En una sociedad en la que nos interrumpimos los unos a los otros mientras conversamos; hablamos y hablamos sin reflexionar; donde las palabras colapsan nuestra cabeza (¡y nuestros teléfonos móviles!), el silencio se convierte en el aliado perfecto para ser más felices. Porque darnos un punto en la boca nos ayuda a reconectarnos con nuestro yo interior, a encontrar la calma e, incluso, a sortear los obstáculos que aparezcan en nuestro camino. «Cada vez tenemos más ansias por comunicar, pero también lo hacemos peor. La comunicación se ha vuelto frívola, superficial y muy rápida», explica Patricia Centeno, autora de *Sin decir ni mu* (ed. Destino). «La cantidad y calidad de la información que podemos transmitir con la boca cerrada no la puede suplir ninguna palabra. Es tan bello el silencio que para qué estropearlo con términos vacíos... Deberíamos callar y meditar antes de decir algo o escribir un mensaje en las redes, y evitaríamos malentendidos y dolores de cabeza», recalca esta periodista especializada en lenguaje no verbal.

El secreto está en tu interior

Los diccionarios definen el silencio como la ausencia total de sonido; sin embargo, esta es una utopía absoluta: hasta en un paraje desértico, sin la presencia del ser humano, la naturaleza pondría su propia banda sonora. «El silencio llega del corazón y no de condiciones externas. Vivirlo no significa no hablar nunca o no hacer ninguna cosa, sino simplemente no estar agitado por dentro, ni mantener una constante cháchara interior», escribe el maestro zen Thich Nhat Hanh en *Silencio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso* (ed. Urano). No cabe duda de que el bullicio –incluso el más cotidiano– nos distrae, altera nuestra concentración y se vuelve

contra nosotros para estresarnos todavía más. Sin embargo, estamos tan acostumbrados a él que, cuando no lo percibimos, llegamos a echarlo de menos y a temer su ausencia. Seguro que a ti también te ha pasado eso de llegar a casa y encender la tele sólo por oír algo; o en la cola del cine, te has puesto a escribir y leer *whatsapp*s por una falsa necesidad de sentirte conectada. ¡Qué grave error! «Buscar el silencio no sólo consiste en bajar los niveles de nuestro alrededor. Implica una aspiración que tiene que ver con liberarte de lo superfluo: pertenencias, cargas de trabajo, redes o responsabilidades, porque tener demasiado de eso conduce al estrés», concluye la *coach* Amber Hatch en *El arte del silencio* (ed. Maeva).

Serás más sabia

Callar tu boca y acallar tu mente es el mejor modo de enfrentarte a tu día a día con plena consciencia y sin distracciones. «El silencio es una estrategia de vida», asegura la experta en *mindfulness* Amber Hatch. Un hoja de ruta que abre caminos para saber quiénes somos y quiénes son los demás. «Poner en silencio a una persona o una situación nos hace más sensibles para descubrir y empatizar con los pensamientos y emociones reales. Es una información vital para cualquier animal, también humano. Porque, aunque nuestra supervivencia ya no dependa de nuestro instinto para predecir las acciones del mundo o de los demás seres, nos facilita la vida en sociedad», añade

BUSCA LA SOLEDAD PARA HACER UN 'BREAK' EN TU AJETREADA VIDA SOCIAL

Patrycia Centeno. Mantenernos calladas y escuchar mejor nos permite no sólo comprender a quien tenemos enfrente, sino «encontrar las incongruencias entre lo que nos dicen con la palabra y lo que nos comunican con gestos y acciones, dando así validez al lenguaje no verbal, mucho más difícil de manipular».

Ánclate al presente

Rebajar los decibelios del nuestro entorno; cultivar relaciones más apacibles; convertir el *mindfulness* en un mecanismo de autoconocimiento; buscar la soledad para hacer un *break* en la ajetreada agenda social; practicar la escucha activa, haciendo el esfuerzo de empatizar con nuestro interlocutor... Todo es posible con un arma tan poderosa como el silencio, un método infalible para practicar el aquí y ahora. Como dice el sabio Thich Nhat Hanh, «sin esta ausencia de sonido, no estás viviendo el momento presente, y este momento es tu mayor oportunidad para encontrar la verdadera felicidad». ●

Escucha la vida

Cierra la boca y abre tus orejas. Cuando lo hagas, prestarás atención plena al mapa sonoro del mundo en el que vives.

MODULA TU ENTORNO

Encuentra una manera de respetar los sonidos propios de cada entorno, potencia los que te provocan sensaciones agradables y minimiza la influencia de los ruidos que invaden un espacio convirtiéndolo en desagradable.

EN PLENA NATURALEZA

Un bosque tranquilo, una playa, la cima de una montaña... «La naturaleza es el lugar ideal para empezar a cultivar su esencia», asegura la experta en *mindfulness* Amber Hatch. Lejos de prisas y distracciones cotidianas, cierra los ojos y escucha el canto de los pájaros, el rumor del agua o el silbido del viento ¡y fúndete con el planeta!

BAJO EL AGUA

No te quedes en la superficie. Recupera bajo el mar la placidez del útero materno, esa que sentimos antes de nacer, cuando aquel silencio relativo te aportaba seguridad. «Los buceadores deben olvidarse de la conversación para interactuar con el mundo que los rodea», dice Hatch. Aunque creamos que bajo el agua todo es silencio, allí hay muchos sonidos –olas que rompen, pájaros que se zambullen en busca de comida, lluvia que repiquetea al caer...– que conseguirán que te reconcilies contigo misma.

'TIPS' PARA BORRAR RUIDOS

HORA DE MEDITAR

Busca un espacio físico y mental para dar cancha al silencio a través de la meditación. Porque allá donde estés, basta con tener un lugar en quietud que invite al recogimiento.

ADIÓS AL MÓVIL

Uno de los mayores enemigos del silencio es tu *smartphone*. ¡Deja un rato *Instagram*, *WhatsApp* y otras *apps*! Activa el modo avión... y permite que te invada la paz.

BUSCA SOLEDAD

No hace falta que hagas vida monacal, pero busca huecos para estar a solas contigo. Organiza un pícnic en un parque o quédate en casa. ¡Engancha!

EN COMPAÑÍA

Elige un compañero para compartir la ausencia de sonidos. ¡Resulta muy enriquecedor! Y cuando converses, no le cortes, escucha... y aprende.

SIN PALABRAS

Planifica un viaje sola. El *Turismo del silencio* está de moda y muchos alojamientos acogen retiros de meditación y actividades para cultivarlo.