

## El mayor avance es detenerse Mindfulness en lo cotidiano



### I. APROXIMACIONES A UNA ESCUCHA PROFUNDA

*Si escuchamos a través del silencio de nuestra mente,  
cada canto de pájaro y cada susurro del viento entre los pinos  
nos hablarán.*

**Thich Nhat Hanh**

Hay un momento en la vida en que aprendiste a hablar,  
¿Recuerdas del día en que aprendiste a escuchar?  
¿Podrían detenerse unos segundos en esta pregunta?

La escucha profunda puede parecerse un fenómeno misterioso, nos es más fácil referirnos al hablar, recurriendo así a la «seguridad» que nos brindan las palabras.

La escucha atenta tanto como el silencio son fenómenos cotidianos, que están siempre presentes, aunque no siempre los notemos. El escuchar nos es tan cotidiano como la respiración y, sin embargo, percibirlo, comprenderlo y luego tematizarlo nos cuesta una enormidad.

En este escrito buscaremos aproximarnos a lo que se denominará escucha atenta o profunda. Por supuesto, no tiene que ver únicamente con el fenómeno físico o fisiológico de oír, sino más bien guarda relación con una disposición existencial, ligada al estar presente en aperturidad.

Emprendemos la paradójica tarea de hablar acerca del escuchar, se describirá con palabras un fenómeno naturalmente silencioso, se tendrá por ende que asumir la contradicción natural que trae aparejado esta metodología.

¿Qué es escuchar?, ¿Qué importancia tiene la escucha profunda? Escuchar es más que un fenómeno físico o biológico. La primera definición de la Real Academia Española (2009) da cuenta de esto, cuando define escuchar como: «Prestar atención a lo que se oye». Esta definición es amplia y sencilla, y tiene dos componentes, una es el prestar atención, y otra es el referente, aquello que es oído. Comenzaremos centrándonos en el primer elemento, el prestar atención.

## ¿Qué es prestar atención?

Comenzando por una definición lo más amplia posible, la Real Academia Española (2009) señala que la atención es el acto de aplicar una voluntad de entendimiento; el atender refleja un acto voluntario que implica una concentración y una alerta a lo que está ocurriendo. Uno no le presta atención a algo que ya se vivió, o a aquello que vivirá más adelante, sino que la concentración y alerta se dan en el momento presente, incluso si se le presta atención a algo que ya ocurrió, como por ejemplo observar una antigua fotografía, el prestar atención se da en el presente, al mirar la fotografía se le da vida al instante en que se observa, los recuerdos y emociones que evoca la fotografía son vivas emociones en el momento en que se observa la fotografía, aunque éstas nos evoquen un tiempo pasado, siempre se observa en el aquí y ahora.

✗ Una cultura que ha cultivado desde hace siglos la atención es la cultura Budista, la palabra sánscrita para atención es Smṛti, que significa Atención Plena (Mindfulness)<sup>1</sup>. Como señala Hanh (2000) prestar atención consiste en regresar al momento presente. Prestarle atención, escuchar, implica estar completamente presente para el otro. Estar escuchando en profundidad por ende, desde esta acepción implica estar presentes, que el cuerpo y la mente sean uno para aquello que aparece.

Escuchar desde la mirada que presentamos, define también a quién escucha, escuchar con profundidad no es sólo una acción, sino que además es una manera de estar y ser-en-el-mundo. Quien escucha con atención, en ese acto de atender se vuelve disponible, vivo en el momento presente.

Prestar atención no es algo diferente a dejar el solipsismo y abrirse a los mensajes y señales que nos damos nosotros mismos, los otros y el medio. Escuchar, implica ante todo estar en una disposición de apertura a la experiencia.

¿Y qué es lo que se oye?

<sup>1</sup> Se profundizará en el tema de la Atención plena o Mindfulness en los ensayos: VI. Pasos hacia una fenomenología del bienestar y VII Mindfulness y Cambio Terapéutico.

Escuchar implica estar atento a lo que ocurre y entrar en el terreno de lo incierto, de lo que desconozco a priori, de lo que está ocurriendo, entonces lo que aparece se vuelve vivo. Aquí entramos a la segunda parte de la definición enunciada al principio, nos preguntamos entonces: ¿qué se oye cuando se oye en profundidad? Se escucha la novedad y la riqueza de la experiencia, se escucha lo vivo que se expresa en el presente. En nuestras cabezas habitan los hábitos, pautas y repeticiones, lo que se manifiesta en el presente es único en el momento en que se expresa, podremos haber escuchado cientos de veces la novena sinfonía de Beethoven, pero en el momento en que la vuelvo a escuchar la melodía se hace nueva y diferente una vez más, como la primera vez que fue interpretada, soy yo quien me adelanto y comienzo a predecir las melodías que vienen, pero mientras es interpretada, cada nota fenomenológicamente es pura novedad.

El acto de escuchar con atención nos lleva a oír no nuestras ideas o pre-juicios, sino que la voz de lo que aparece vivo en el momento presente. Tagore (1975) lo expresa poéticamente cuando afirma: «No temáis nunca al instante, dice la voz de lo eterno».

Las certezas y creencias históricas no son más valiosas que las nuevas experiencias, escuchar por ende nos obliga a cuestionar las creencias previas, quien cree ya saber no necesita escuchar, sólo aquel que se abre a la incertidumbre y al misterio de lo que está ocurriendo tiene la posibilidad de establecer un genuino escuchar. Escuchar implica despojarse de las férreas certezas y abrirse a la incertidumbre del no saber.

Tratando de describir los elementos que componen una escucha atenta, existen al menos dos que se podrían enunciar: 1. Silencio y 2. Actitud de apertura, revisémoslos.

1. Silencio: La escucha atenta implica necesariamente un espacio de silencio, cuando hay puras palabras difícilmente alguien escucha, el silencio es una condición necesaria, más no suficiente para establecer una escucha profunda.

Una escucha profunda implica mantener el silencio en nuestra propia mente. Una analogía de este punto puede ser la de un hombre que va navegando por el océano y quiere dedicar algunos minutos a contemplar el cielo y las nubes. ¿Podría hacerlo si la marea está

tempestuosa y el barco está a punto de hundirse?, sólo si la marea ésta calmada, la persona podrá dedicar tiempo a mirar el cielo. Si hay un temporal, en cambio, las prioridades serán otras, mantener el barco a flote, preocuparse de los aspectos técnicos y operativos, si el barco está en riesgo de hundirse difícilmente el capitán podría sentarse a contemplar las nubes y el cielo. Si queremos escuchar en profundidad, una condición sine qua non es que las aguas de nuestra mente permanezcan serenas. Si nuestra mente está tempestuosa, difícilmente escucharemos con atención a alguien.

Por supuesto, el mar de nuestra mente raramente permanece completamente calmo, pero sí podemos emprender algunas acciones para aquietar sus aguas.

Cuando estamos en quietud o silencio podemos escuchar de manera más adecuada las palabras del otro. La escucha profunda implica ser lo más fieles a lo que a la otra persona le ocurre, no traducir salvajemente su experiencia, ni adaptarlo a nuestros códigos, sino más bien desarrollar una comprensión profunda, un espacio de incertidumbre que aparece sólo gracias a nuestro propio silencio. Cuando existe turbulencia en nuestra mente, existen pocas posibilidades de establecer una comunicación genuina.

Tengo un buen amigo quien gusta mucho de hablar, y en su entusiasmo en algunos momentos le cuesta escuchar lo que los demás dicen. Cuando mi amigo comienza a relatar sus historias nos es difícil detenerlo, en la medida que abre el canal del habla, simultáneamente cierra el canal de la escucha.

Cuando conocimos su historia, entendimos un poco más esta manera de actuar, descubrimos que venía de una familia numerosa, cinco hermanos tenían que luchar por capturar la atención de sus padres, como todos trataban de hablar, terminaba ocurriendo que nadie escuchaba a nadie. Para resaltar los méritos de mi amigo, él se ha esforzado muchísimo en practicar la escucha atenta, y hoy es muy consciente de esta tendencia, con el tiempo él ha desarrollado una enorme habilidad de escuchar.

Aún cuando muchas veces mi amigo siente el impulso de hablar sin escuchar a los demás, su práctica se ha ido profundizando, cada día él es más hábil. Al mejorar su habilidad de escucha, a mejorando también el interés hacia él. Si con hablar demasiado buscaba llamar

la atención, paradójicamente al escuchar atentamente, los demás lo escuchan y consideran más. Mi amigo antes no la pasaba bien, cuando hablaba sin tomar consciencia que interrumpía a los otros, ni los otros disfrutaban de su presencia, ya que sentían que el diálogo se convertía en un largo monólogo. La práctica de la escucha atenta favorece, tanto a quien escucha como a quien es escuchado.

② Actitud de apertura: Por supuesto, no basta con que nuestra mente esté calmada para que se genere una escucha profunda, podríamos estar muy quietos y al mismo tiempo ensimismados en nosotros mismos. La quietud mental requiere estar acompañada de una actitud de apertura, en la metáfora antes utilizada, no basta con que las aguas del mar estén calmas, para disfrutar del cielo y de las nubes, se necesita la intención de alguien de mirar, las aguas podrían estar calmas, pero si no me interesa contemplar, de nada sirve, tengo que desarrollar también la habilidad de estar atento.

Para desarrollar la habilidad de escuchar con atención, el primer ámbito de práctica somos nosotros mismos, reconocer lo que nos pasa, aprender a escucharnos, para luego escuchar a los demás.

## Escucharnos a nosotros mismos como primer paso

Pasamos considerable tiempo viendo televisión, en internet, hablando por teléfono o leyendo alguna revista, entre—teniéndonos, incorporando información desde el medio exterior, pero rara vez dedicamos tiempo a escucharnos a nosotros mismos.

El ritmo en que vivimos no promueve el escucharnos, identificar las señales que el cuerpo nos da, vivimos bajo el imperativo «categórico» de actuar y funcionar a como dé lugar, y lamentablemente pasa a un segundo plano aquello que nos está ocurriendo.

Aun cuando no nos demos cuenta, jamás podemos alejarnos de nosotros mismos, nuestro cuerpo, nuestra disposición afectiva nos acompaña a cada instante, nos demos cuenta o no de ello, es como la respiración, desde nuestro nacimiento respiramos, sin cesar, segundo tras segundo, hasta el momento de dar nuestro último aliento de vida, sin embargo, pocas veces somos conscientes de que estamos respirando y menos de cómo lo estamos haciendo. Del

mismo modo, nuestra mente y nuestro cuerpo nos envían señales a cada momento, pero no siempre lo escuchamos. En el ritmo de vida agitado de las grandes urbes, el cuerpo nos puede estar enviando continuos mensajes de que necesita descansar, la tensión en la espalda, las dificultades para dormir, la irritabilidad, sin embargo, muchas veces preferimos continuar sin escucharnos a nosotros mismos. Muchas veces somos nosotros mismos nuestros más severos jueces, nosotros mismos no nos permitimos detenernos.

Escucharnos implica descansar cuando estamos cansados, relajarnos, saber qué nos ocurre y hacer algo al respecto, saber qué nos motiva.

Desde la mirada contemplativa, escucharnos no es reflexionar sobre cómo estamos, sino algo más básico y previo, estar presentes para nosotros mismos, si nos duele la cabeza no negar que nos duele, si me siento cansado dedicar un par de minutos a sentir el cansancio, no basta con exclamar: ¡estoy tan cansado, ojalá se me quite!, y transformarlo en una queja, cuando al segundo siguiente vuelvo a desconectarme y a estar absorto en la tarea. Tenemos que darnos un tiempo para estar presentes con la insatisfacción y las raíces que la ocasionan.

En lo personal, recuerdo que estuve dos años trabajando sin escucharme a mí mismo, tenía un trabajo como psicólogo y director en un centro comunitario a casi dos horas de distancia de mi casa, lo que significaba que pasaba cerca de cuatro horas del día viajando sólo para poder llegar. Me despertaba muy temprano y volvía muy tarde a casa, desde las siete de la mañana hasta las siete de la tarde (y a veces me quedaba horas extras), estaba tan ajetreado que en ocasiones me olvidaba de mi cuerpo, funcionaba en piloto automático. Cuando comenzaba a oscurecer y tomaba la micro, me daba cuenta con más claridad de mi cuerpo, me daba cuenta de mi espalda tensa y del cansancio acumulado, y también me daba cuenta que a lo largo de todo el día no me había detenido. Cuando lograba ser consciente de mi estado me decía: —Mañana sí que estaré más atento, haré mis tareas de modo más consciente. Pero las tareas del trabajo, especialmente las administrativas, me absorbían rápidamente y volvía a funcionar en piloto automático, y hasta almorzaba apurado, sin darme demasiada cuenta de lo que

había comido. Tras dos años y mucho cansancio acumulado dejé de trabajar ahí, era algo que necesitaba imperiosamente hacer. Sin dudas me faltaba desarrollar más la práctica de atención y escucha.

Escucharnos a nosotros mismos implica cultivar los espacios de silencio interior, que permitan que aflore nuestra genuina voz, que permita que aparezca lo que nos es borroso cuando estamos actuando con piloto automático, el silencio y el descanso permite que aflore la voz de nuestras genuinas necesidades. Soy muy consciente de que no es una tarea fácil, al principio este silencio nos puede resultar incómodo, y si estamos funcionando con piloto automático hace mucho tiempo, puede que incluso nos resulte difícil saber qué es lo que queremos, en un primer momento es una tarea difícil escuchar nuestra propia voz, sin embargo, y a mi parecer, la práctica de estar en este silencio presente es la forma más directa y simple de volver a escucharnos a nosotros mismos. No me cansaré de decir que no es algo dado ni un rasgo de personalidad, sino que es una habilidad que todos poseemos y que con práctica se puede ir mejorando.

## **Escuchar al otro**

*Cuando se ve al otro/a como un legítimo otro,  
entre él/ella y yo emerge un espacio dentro del cual  
podemos convivir*

**María Teresa Miró**

Escuchar al otro implica percibir al otro como un legítimo otro, no como yo quiero que sea y no teñido por mi imaginación y deseos, sino más bien percibirlo en cuanto el otro es alguien diferente a mí, desde el reconocimiento de esta diferencia puede que se genere lo que Yontef (2002) denomina relación dialógica, es decir, una relación donde las personas se conectan entre sí, manteniendo sus identidades, pero entrando en contacto. Miró (2008) desarrolla la idea de un espacio de convivencia, es decir, una zona en que compartimos (con), nuestras vidas (vivencias), donde no hace falta salirse de uno mismo para ponerse en el lugar del otro, sino en aceptar que el otro es como es, y no como yo quisiera que sea. Esto es tanto más fácil de decir y en la práctica es dramáticamente difícil de practicar.

« Escuchar al otro como un legítimo otro implica entonces escuchar con una aceptación radical, no a los hechos, sino al ser del otro. El otro es diferente a mí, y eso es muy bueno, acepto este hecho, en ese hecho radica también su ser propio y único. Desde este reconocimiento, puedo generar un espacio, donde comparto mi vivencia y tú compartes la tuya, un espacio de con-vivencia. La escucha atenta aquí contribuye a percibir esa vivencia del otro.

Demasiado frecuentemente, cuando entablamos una conversación podemos caer en el juego del convencer al otro o de rebatirle, en esos juegos no estamos realmente escuchando lo que el otro manifiesta, ya que estamos anteponiendo nuestras pre-concepciones y no permitimos que aparezca la novedad de la diferencia del encuentro con un legítimo otro.

Hanh (2000) cuando se refiere a los milagros de la atención correcta, señala que uno de estos milagros es poder darle vida al otro u otra, por ejemplo Hanh propone las siguientes preguntas que uno podría hacérselas a un ser querido, para invitarle a una escucha profunda, estas preguntas son:

«¿Quién eres tú?».

«¿Quién eres tú, que has tomado mi sufrimiento como si fuera el tuyo, mi felicidad como si fuera la tuya, y mi vida y mi muerte como tu vida y tu muerte?».

Hanh (2000) invita a hacer estas preguntas con todo tu ser, y estar dispuesto a escuchar lo que aparezca, no conformándose con las respuesta rápidas y políticamente correctas, sino más bien esperar que emerjan palabras que hagan aparecer la presencia y la diferencia del otro; con la escucha atenta nos abrimos a esa diferencia en el momento presente, como dice Hanh (2000):

«Cuando practicas la atención correcta, haces que la otra persona y tú estéis presentes al mismo tiempo» (p.91).

Escuchar al otro es detenernos y estar dispuesto a que el otro nos toque, nos conmueva. Después de una escucha y un habla atenta, no se puede salir igual que como se ingresó al espacio de convivencia.

El sólo escuchar en profundidad puede contribuir a aliviar el sufrimiento, porque reconoce y visibiliza lo vivo en el espacio de convivencia.

## El sentido terapéutico de escuchar.

*La práctica de escuchar a fondo y hablar con amor, es el camino para transformar la violencia y los conflictos*

**Thich Nhat Hanh**

En la escuela de psicología no me enseñaron explícitamente a escuchar al otro, tampoco lo practiqué, me enseñaron a hacer determinadas preguntas y ha encaminar la conversación en una determinada dirección que favoreciera al consultante, esto está bien, sin dudas es muy provechoso, pero a mí parecer no es suficiente. Si la falta de escucha y comprensión está a la base del sufrimiento, me parece natural que una escucha profunda pueda generar el efecto opuesto. La escucha es una habilidad básica que permite acompañar y comprender el sufrimiento de los demás, practicar una escucha atenta posee un enorme sentido terapéutico, Hanh (2003) señala: «Si el terapeuta puede escuchar de verdad, todos sufrirán menos tras una hora de charla» (p.160).

Una escucha profunda tiene un profundo sentido terapéutico, en ocasiones lo que la otra persona requiere no son respuestas ingeniosas, ni menos consejos que provengan desde el exterior, sino sólo una escucha profunda. Desde la práctica profesional que esto se intuye, pero está poco validado y se enseña poco la habilidad para hacerlo, por lo menos a mí no me las enseñaron; y es que escuchar no es sólo guardar silencio, sino que orientar la escucha a una comprensión profunda del otro.

Cuando las personas o familias están muy resentidas o adoloridas, requieren contratar un terapeuta profesional que les ayude a escuchar, pero para que el terapeuta pueda ayudar genuinamente tiene que estar muy atento, tiene que haber practicado la habilidad de escuchar a fondo.

Aprender a escuchar al otro es una habilidad terapéutica fundamental, que a mi parecer, en los planes de formación de terapeutas debiera enseñarse explícitamente, quizás se espera que se adquiera de forma transversal, sin embargo, confiar en esto a mi parecer implica perder un valioso recurso terapéutico, y si no se adquiere puede significar un alto riesgo, tanto para el consultante (persona y/o familia) como para el terapeuta mismo.

Sin dudas es importante practicar explícitamente la habilidad de la escucha atenta, en este punto las prácticas derivadas del mindfulness, focusing u otras herramientas son particularmente valiosas.

La escucha en el ámbito terapéutico no tiene nada que ver con guardar silencio y entregarle al otro todo el espacio para que hable.

Podría ocurrir que en ese mutismo no haya con-vivencia, el terapeuta puede no decir una sola palabra y aún así no haber escuchado nada, ya que puede tener un diálogo interno que lo hace estar en un tiempo distinto del momento presente, el psicólogo podría estar preocupado de lo que ya ocurrió y de lo que tiene que hacer. Esto se ve patéticamente ilustrado en el comienzo del film *Hombre mirando al sudeste* (1986) de Eliseo Subiela. En la primera escena aparece un psiquiatra entrevistando a un paciente residente y aparece el monólogo de pensamientos que el médico tiene en su cabeza, mientras el paciente le habla. Aquí hay silencio, pero no hay escucha, entre ambas personas hay una abismal distancia. El psiquiatra se dice a sí mismo:

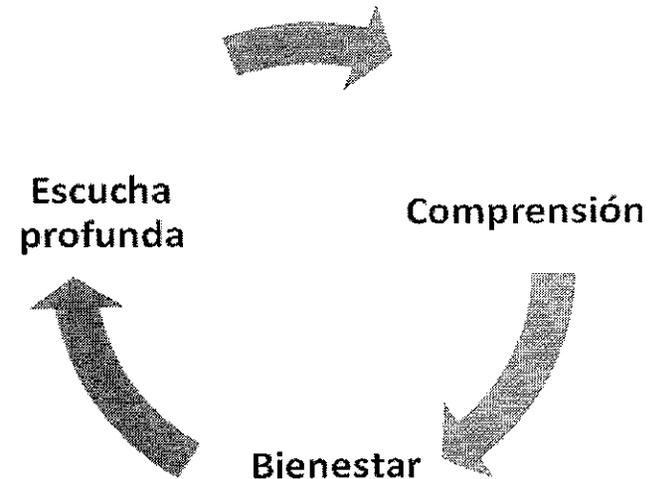
—(El doctor en su monólogo interno) ¿Quién le dijo a este infeliz que yo puedo ayudarlo? Nunca se va a sacar de encima esas imágenes. Lo voy a dopar, en poco tiempo desaparecerá entre los otros, será uno más y nunca volverá a ser él. ¿Cuál sería su reacción si yo moviera mi mano y la pusiera sobre la de él? Sería un gesto de afecto, de ternura. ¡Dios mío, qué falta debe hacerle! Sin embargo, él no debe esperar que yo haga eso. Yo tampoco lo espero...

Esta escena es un excelente ejemplo de lo que significa estar «en silencio» y no escuchar con atención, podríamos llamarlo el no escuchar en silencio.

Sin dudas, en este caso sería más genuino y terapéutico que el psiquiatra siguiera su impulso y tocara la mano de su entrevistado, en vez de estar haciendo juicios en su cabeza; pero la valentía es un requisito para la escucha atenta.

Naturalmente la escucha profunda genera una mayor comprensión, no sólo de lo dicho, sino del sentido de lo dicho, cuando entiendo con mayor profundidad naturalmente brota una mayor compasión, y esta

mayor compasión generan en que quienes se comunican sientan un mayor bienestar, lo cual permite a su vez que se re-genere una escucha más profunda. Se establece así un círculo virtuoso de la escucha profunda, que se puede ilustrar en el siguiente esquema:



Por supuesto, escuchar con atención no es sinónimo de escuchar únicamente las quejas, es poder comprender qué hay detrás de ellas, es comprender la intención positiva que moviliza la acción, ¿Qué es lo que quiere genuinamente?, ¿Cuál es el anhelo escondido detrás de la queja? Cuando puedo ser consciente del sufrimiento y de la búsqueda que está detrás, es muy difícil quedar indiferente. Es una buena práctica cuando nos escuchemos a nosotros mismos preguntarnos: ¿Qué es lo que genuinamente busco?, y al escuchar al otro preguntarnos: ¿Qué es lo que realmente quiere?

También escuchar atentamente implica visibilizar aquellos recursos que ya posee la otra persona y que le puedan proporcionar bienestar. Escuchar en profundidad es escuchar apreciativamente, rescatando y des-cubriendo aquello que ya anda bien.

En síntesis, escuchar es silenciarse y en un sentido profundo es atreverse a ser y estar en el momento presente, con radical aceptación.

La escucha profunda es la escucha que brota del silencio para escuchar la voz de lo presente, y el contacto que se establece desde ahí es o puede ser naturalmente terapéutico.

## REFERENCIAS:

- Hanh, T.N (1993). El sol mi corazón. Buenos Aires: Era Naciente.
- Hanh, T.N (2000). El corazón de las enseñanzas del buda, Barcelona: Oniro.
- Hanh, T.N (2005). Construir la paz, Barcelona: Del nuevo extremo.
- Miró, M.T (2008). El amor, conferencia Caixaforum, dictada el 12 de noviembre del 2008, Madrid: España.
- Real Academia Española (2009). (Documento web). URL <http://www.rae.es>, vigésima segunda edición.
- Subiela, E. (1986). Hombre mirando al sudeste, fragmentos de guión Buenos Aires: Argentina.
- Tagore, R. (1975). Pájaros perdidos, 2ª edición, Barcelona: Losada.
- Varela F, Thompson E, Rosch. E (1992). De cuerpo presente. Barcelona: Ed. Gedisa.
- Yontef, G. (2002). Proceso y diálogo en gestalt, ensayos de terapia gestáltica. Santiago: Cuatro Vientos.

## II. LA VOZ DEL SILENCIO

*Quien no ha gustado del silencio  
no saborea la palabra*  
**Panikkar**

La forma más tradicional y occidental de comprender el silencio es como ausencia de sonidos, en este contexto encontramos la definición entregada por la Real Academia Española (2009), que define silencio como abstención de hablar; falta de ruido, o efecto de no hablar por escrito.

Ya en esta definición, el silencio aparece como producto de una visión dualista y fragmentada de mundo, donde se asoma el versus, silencio versus sonido. El silencio aparece definido aquí, no en sí mismo, sino como carencia de otra cosa, ausencia de voz, falta de ruido, efecto de no hablar, aquí el estado de sigilo es una consecuencia del no emitir sonidos.

El silencio es también presencia, tiene valor en sí mismo. Desde esta perspectiva los sonidos y el silencio están indisolublemente unidos, habla y silencio no son dos conceptos opuestos, sino que recíprocos y necesariamente complementarios.

Nos acercaremos al tipo de silencio que podemos encontrar en nuestra experiencia cotidiana, un silencio complejo, conjugado, yuxtapuesto y relacionado con el decir. De alguna forma, nos acercaremos a observar la danza entre el logos y el Silentium (Mateu, R, 2001). Tratando de describir el tipo de artista que es el silencio y el lugar que ocupa en esta danza.

Dando un paso más allá, buscaremos también acercarnos a una de las facetas más difíciles de contemplar del silencio, cuando éste se transforma en un espacio profundo y contenedor, cuando el silencio permite que se manifieste el ser. En este sentido, se observará el carácter terapéutico del silencio, como un espacio para que se manifieste la propiedad.

## Acercamiento paradójico: El silencio desde las palabras

*Un libro sobre el silencio no deja de ser una contradicción, pero es contradiciéndole como se le entiende y afirma: el salto a la realidad es un salto mortal. No hay otro testimonio posible que el de la muerte.*

**Panikkar, 1997**

Si nuestro mundo está infiltrado por el lenguaje, elemento omnipresente en nuestra vida: ¿Cómo hablar del silencio?

El lenguaje es una herramienta que al mismo tiempo nos permite observar, estar en el mundo, y por otra parte nos impone límites insoslayables, nos limita, pues debemos ceñirnos a él para referirnos a cualquier realidad. Hacemos un voto de confianza en el lenguaje, que él nos guiará confiablemente por el sendero de nuestro aprendizaje; sin embargo, este voto de confianza en lo dicho se vuelve paradójico y conflictivo si queremos hablar del silencio, porque precisamente buscamos acercarnos a una realidad que justamente va más allá del decir, el silencio como una dimensión que está justo cruzando la frontera de las palabras.

Ante esta disyuntiva, aparecen dos opciones: la primera es renunciar a describir al silencio con palabras, dejar el silencio en el silencio y optar por lo que algunos poetas han realizado, simplemente callar, dejar al silencio en el ámbito de lo inexpresable. La segunda alternativa, en cambio, implica asumir la contradicción de hablar del silencio, considerando las limitaciones de este acercamiento, la cual viene a ser la elección asumida en la presente obra.

## Un espacio para el silencio

*¿Por qué se dice romper el silencio y no liberar el silencio?*

**Zaraluki, 1994**

Generalmente, se asocia el silencio al sentido auditivo, a nuestra capacidad de oír, o más precisamente se lo ha entendido como no escuchar.

De acuerdo a Mateu, R (2001), etimológicamente el término silencio proviene del término latín Silentium, que significa dos cosas: falta de ruido y callar.

En la primera acepción, como falta de ruido, existe una definición negativa del término<sup>2</sup>, mientras que en la segunda acepción, como callar no necesariamente existe una visión dualista del silencio, ya que el verbo callar es un verbo de acción, acción decidida, elegida, libre, limitada al ámbito humano.

Desde la perspectiva dualista que está a la base de la primera acepción, el silencio es ausencia de sonido, la ausencia o falta de algo, silencio es definido en relación al sonido, como ausencia de éste.

Como es fácil de concluir, desde la perspectiva de ausencia, el silencio es ignorado, incluso se podría afirmar que no es aprehensible como un fenómeno en sí mismo, sólo es comprendida como una baja en el volumen del ruido, como entidad autónoma no es legítimo hablar del silencio.

Desde la acepción del callar, es posible sostener que tanto el sonido como el silencio son acciones no separadas, sino que íntimamente relacionadas; no puede haber una sin que esté presente la otra.

«Toda palabra es duda, todo silencio es otra duda, sin embargo, el enlace de ambas nos permite respirar» (Juaroz, 1991).

El filósofo italiano Sciacca (1961) defiende esta interpretación no dualista del silencio cuando dice:

✱ «El lenguaje es continuo, silencio y palabra, el silencio no interrumpe el habla, lo hace posible» (p.99).

<sup>2</sup> El silencio definido negativamente en el sentido que el silencio está definido como falta o carencia de otra cosa, en este caso de ruido, que no está definido en sí mismo.

Palabra y el silencio están íntimamente unidos en una trama de sentido, que viene a denominarse lenguaje; es una ilusión comprenderlas como entidades separadas, Sciacca (1961) lo resalta del siguiente modo:

«El lenguaje no es sólo palabras habladas, pictóricas, musicales, etc., es palabra y silencio juntos; no hay palabras sin silencios, el silencio está en el interior de cada palabra (...) es puente de unión entre los sonidos. Los «vacíos» de sonido son el «pleno» de los sonidos; las sombras del cuadro son el realce de los colores, las pausas en la música el latido de las notas» (p.96).

El silencio, mal o bien emparentado al sonido, ha jugado un papel particularmente polémico en el ámbito de la música. En lo musical, el silencio puede ser entendido como las pausas entre un sonido y otro, como las comas en la gramática musical, como el respiro del músico, sin embargo, también se ha entendido como un componente vital de una melodía, y aún más, como el elemento fundante junto a los sonidos del fenómeno musical.

En palabras del músico Vienes Weber, el silencio es un elemento de la composición que forma parte primordial del propio entramado. De esta postura tenemos como exponente a Gustav Mahler, quien en el siglo XIX incluyó cinco minutos de silencio entre el primer y el segundo movimiento de su segunda sinfonía. Actualmente la música atonal es una referente en la búsqueda del silencio a través de la música. Más contemporáneamente el músico norteamericano John Cage<sup>3</sup> ha compuesto melodías donde el silencio juega un papel capital. A este músico no sólo le interesan los silencio oportunos, que puedan hacer resaltar en profundidad una nota, sino el silencio como un configurador esencial de la pieza musical, donde éste adquiera un significado particular, dependiendo del contexto de la pieza<sup>4</sup>.

3 Algunas de piezas de John Cage son: Piezas números y 4'33". Octavio Paz le dedico un poema en su obra: Lectura de John Cage, allí señala: "La música inventa al silencio/La arquitectura inventa al espacio (...)/La música no es una idea/Es movimiento/Sonidos caminando sobre el silencio./Silencio es música/Música no es silencio/Nirvana es Samsara/Samsara no es Nirvana./(...)Música no es silencio/No es decir/Lo que dice el silencio /Es decir/Lo que no dice./Silencio no tiene sentido/Sentido no tiene silencio/Sin ser oída,/La música se desliza entre ambos (...)/La música es real/El silencio es una idea/John Cage es japonés/Y no es una idea. (Paz, O. 1998)

4 Un ejemplo del papel capital del Silencio en la obra de Cage se ejemplifica en

El misterio de lo musical pareciera radicar en lo inaccesible de su sentido y en su carácter efímero y transitorio, que se va manifestando instante tras instante, el sentido profundo de lo musical se da gracias al enlace entre lo dicho y lo no dicho, entre el sonido emitido y el callar manifestado.

Santiago Kovadloff (1993) concluye:

«...hacer música —tanto como escucharla— equivale, para mí, en lo profundo, a guardar silencio».

## Silencio e interioridad

*El silencio es la matriz de toda palabra auténtica*  
Jaen, 1998

✧ Desde la mirada del mundo «interior», el silencio es un espacio de profundidad, donde se puede manifestar el propio ser. Así parece ser señalado por los dos grandes filósofos del lenguaje del siglo XX, Martín Heidegger y Ludwig Wittgenstein.

El primero, hace referencia a aquel silencio que está cargado de significado y que se diferencia del mero mutismo. Heidegger en Mateu, R (2001) señala:

«El mudo quiere hablar, pero no puede, el que calla puede hablar pero no quiere, y es, precisamente, ese carácter de elección voluntaria el que carga de significado el silencio».

Por su parte, Wittgenstein reflexiona sobre los límites de la Ciencia y de la Lógica, y señala, tanto en su primera formulación, fundadora de la filosofía del lenguaje ideal, como en su segunda formulación, donde fundamenta la tesis de los juegos de lenguajes, que la palabra tiene un lugar limitado, y que sobre varias materias, el silencio es un hogar privilegiado. El famoso aforismo del párrafo 7 del *Tractatus logico-philosophicus* de Wittgenstein (1987) lo ilustra, este indica:

✧ «De lo que no podemos hablar más vale guardar silencio». ✧

su obra 4' 33", durante la cual el ejecutante se limita a levantar la tapa del teclado de su piano, dar vuelta las páginas de una partitura en blanco y observar su cronómetro hasta volver a cubrir las teclas, una vez agotado el tiempo de la pieza.

El silencio es una de las condiciones esenciales que permiten que el ser se manifieste con propiedad, por supuesto, también se expresa en el logos, en la palabra, pero antes, ha de manifestarse primigeniamente en el silencio; Nietzsche señaló: «El camino a todas las cosas grandes pasa por el silencio».

No hay que ir muy lejos para poner a prueba la anterior afirmación, basta mirar a una madre o un padre sosteniendo en sus brazos a un hijo recién nacido, ver cómo se contemplan mutuamente y se reconocen, ver cómo el niño sonríe. Aquí, madre e hijo, sin decir palabra alguna, se comunican. Éste es un buen ejemplo de que no se requieren palabras, sino silencio para comunicarse, se necesita un silencio que permita que la presencia del otro se revele.

\* Al hablar aquí de silencio, nos referimos a la experiencia de permanecer y aparecer, permitiendo que se manifieste el propio ser.

No es un misterio para nadie que uno puede estar en soledad, en aparente «silencio», sin embargo, esta soledad no garantiza en lo más mínimo estar en quietud. Estando en una habitación, por ejemplo, a pesar de no existir estímulos auditivos o visuales, la persona puede estar muy lejos de estar en silenciosa calma. Esta persona puede estar sumida en sus pensamientos o divagando en torno al futuro, sumido en cavilaciones, absorto en tareas, en actividades para el próximo fin de semana, etc., qué duda cabe, nos cuesta mucho permanecer en silencio en el aquí y ahora.

\* El filósofo Ramón Panikkar (1997) nos aporta una distinción interesante, él distingue tres tipos de silencio, el silencio del cuerpo, el silencio de la voz y el silencio de los pensamientos, siendo este último el más importante y al cual se subordinan los otros dos.

Nuestro pensamiento muchas veces se transforma en un reflejo de lo que hemos vivido a lo largo del día, de lo que vemos, oímos y de lo que hablamos, de alguna forma, somos lo que percibimos y también somos lo que nos decimos y le decimos a los demás. Estamos acostumbrados a volar con nuestras ideas, a perdernos en ellas, nos cuesta mucho trabajo la práctica de volver al estado presente, al silencio de este instante.

Cuando hacemos el ejercicio de volver al presente, ocurren cosas interesantes. Al principio podemos sentir incomodidad, a veces ganas de huir, pero si nos quedamos en él, lentamente el silencio puede ir calando en nuestro organismo, poco a poco, tenemos la oportunidad de volver a nosotros mismos, e irnos vaciando; podemos disminuir la velocidad en que aparece nuestro pensar.

Por supuesto, no podemos vivir sin pensamientos ni sin palabras, estamos en ellas, son también nuestra morada, nos permiten darle sentido al mundo que habitamos, pero el silencio nos ayuda a no estar presos de nuestras propias ideas, no creer que lo que pensamos es como son las cosas. El silencio nos ayuda a comprender que el mundo no está compuesto sólo de palabras.

Si creemos que nuestros pensamientos son la realidad, seremos esclavos de ellos. ¿Y dónde mora entonces la libertad?, a mi parecer, yace en saber que los pensamientos no son los hechos, y que las palabras son también palabras, ni más ni menos que eso, el concepto es una distinción hecha en el mundo, pero no es el mundo mismo, por muy importante que sea.

Esta meta-distinción, el darnos cuenta que el concepto sólo lo podemos alcanzar si tenemos la experiencia del silencio como trasfondo, si al estar en silencio contemplamos lo que nos aparece en el momento presente.

Quizás por sus características, uno de los espacios privilegiados para acercarnos a la quietud del silencio sea el espacio de meditación, el filósofo E. Ciorán (1995) lo indica:

«No puedes entender lo que significa «la meditación» si no estás habituado a escuchar el silencio. Su voz invita a la renuncia. Todas las iniciaciones religiosas son inmersiones en su profundidad»

La meditación es sinónimo de estar consciente, es tener la claridad para estar presente, esté uno haciendo lo que esté haciendo.

Quizás la forma más tradicional y didáctica de meditación, donde aparece con más claridad el silencio, sea la meditación sentada<sup>5</sup>.

Específicamente, la meditación sentada es un espacio donde intencionalmente se dejan afuera los estímulos del mundo exterior, las imágenes y los sonidos, estamos nosotros ante nosotros mismos, nos sentamos en una postura cómoda y decidimos no huir, sino volver a nosotros mismos, de lo que nos ocurra en el momento presente.

<sup>5</sup> Por meditación sentada (Zazen en Japonés) se entenderá la meditación que se practica en varias tradiciones y que tienen en común que la persona se haga consciente de su estar presente, pensamientos, emociones, sensaciones corporales. se practica con un Cojín o Zafu. con la espalda erguida, ojos entreabiertos y en una actitud de prestar una y otra vez atención a la respiración, practicando el volver, una y otra vez al momento presente.

Claro, podríamos igual huir, estar en todo momento en los pensamientos, irnos con ellos, creer que somos ellos; pero la postura quieta del cuerpo nos invita al momento presente, nos ayuda a darnos cuenta que hemos estado divagando con nuestro pensamiento por lugares diferentes del presente, entonces, en un instante, tenemos la posibilidad de volver a estar al aquí y al ahora, donde estamos sentados.

En este punto, presente y silencio se vuelven indistinguibles, el ruido pareciera no ser otra cosa que nuestra mente moviéndonos entre los recuerdos del pasado o las proyecciones del futuro; el silencio aquí no tiene que ver con ausencia o presencia de ruidos, sino más bien con una atención serena en el momento presente, se acerca al silencio de pensamientos descrito por Panikkar.

Los saltos de nuestra mente a lugares distintos del presente se transforman en «ruido»; sin embargo, mediante la meditación hacemos el ejercicio de volver al silencio del instante, darnos cuenta de la respiración, de la pierna, del calambre, de aquella incomodidad en la espalda o también de que no nos duele nada.

En el silencio de la meditación, además de aparecer las tensiones corporales, las malas posturas, también aparecen los temas que tenemos pendientes, en ese silencio se van desplegando y haciendo visible nuestra más íntima condición.

El silencio y la quietud como marcos nos permiten ir tomando consciencia de las tempestades del alma. El silencio permite acoger el ruido y la tempestad, aún cuando nuestra primera reacción sea huir de ella.

En el silencio está la oportunidad de observar que los pensamientos son creaciones realizadas por nosotros mismos. El solo hecho de observarlo y aceptarlo les quita urgencia, de alguna forma, el silencio permite superar al pensamiento, Panikkar (1997) lo señala.

«El silencio que no sólo calla la palabra, sino que sobre todo supera al pensamiento, el silencio pertenece al misterio» (p.265).

Volver al momento presente es volver a la quietud, a lo que se manifiesta delante de nuestros ojos. Meditar no es más (ni menos) que focalizarse en la experiencia presente, no teorizarla ni relatarla, es simplemente volver al natural estar presente, una y otra vez; y

no tiene nada que ver con «poner la mente en blanco». Meditar es volver a mirar donde siempre hemos estado mirando, con actitud de apertura, de forma curiosa, mirar aquello que siempre yace ahí, que transcurre momento tras momento y que también es nuevo.

Este silencio y este presente son curativos y terapéuticos, de alguna forma optamos por dejar pasar aquello a lo que nos aferramos, lo que nos hace sufrir, volvemos a tocar la dimensión experiencial y dinámica del presente. Particularmente interesante es que el mismo Buda definió la Iluminación de un modo realista y terapéutico, alejado de definiciones mágicas y metafísicas con que en ocasiones se le asocia. Tolle (1997) indica que para Buda la Iluminación es: «Detener el sufrimiento» (p.2). ✱

Muchas veces sufrimos por las ideas que tenemos sobre las cosas, pensamos de una forma y nos gustaría que las cosas fueran de otra, quisiéramos por ejemplo que las cosas que nos gustan permanecieran para siempre. La práctica del silencio nos ayuda a percibir con algo más de claridad la diferencia entre nuestras ideas de las cosas y la experiencia, ayudándonos por tanto a desarrollar una aceptación natural a lo que ocurre.

En el silencio tenemos la posibilidad de mirar nuestras viejas heridas, cuando las dejamos de ocultar con el ruido y las distracciones, las heridas parecen airearse, comienza a actuar el silencio que cura.

Muchas veces, meditar o permanecer en silencio viene a ser como quitarse una antigua venda que ha cubierto una herida ensangrentada por muchos años, puede que duela al principio, pero permitimos que la herida se oxigene, permitimos que el propio organismo despliegue sus propiedades curativas.

Como lo vemos, el silencio no tiene necesariamente que ver con el ruido o los sonidos físicos, sino más bien tiene que ver con nuestra capacidad de permanecer quietos y despiertos, incluso cuando hay ruido en el «mundo exterior».

## El Silencio en el encuentro con el otro

✱ Cuando queremos ver a un otro, tenemos que dejar de lado nuestros diálogos mentales, y comenzar a darle al otro espacio y

tiempo, sólo cuando hay silencio «interior» en nosotros, puede aparecer genuinamente el otro.

El silencio es la condición de posibilidad para darle lugar a la «realidad» y a la palabra del otro y lo otro<sup>6</sup>.

El filósofo Alemán Scheler (en Tacussel, 1994) lo destaca:

«La comprensión de uno mismo, es la primera condición requerida para que una persona pueda hacer entender a otra (...) lo que es, lo que piensa, lo que desea, lo que ama, etc., depende, y muy estrechamente de la técnica del silencio».

Hay encuentro cuando mi silencio se encuentra con tu silencio, cuando tú estás presente sin decirme nada y cuando yo estoy presente para ti, sin decirte nada. Sin huir, sin ir a ninguna parte.

Para «soportar» los silencios del otro, para poder caminar por el parque con un amigo sin llenar los vacíos con palabras, por la incomodidad del silencio, necesito en primer lugar aprender a convivir con mis propios silencios, y así poder compartir y aprender a escuchar los silencios del otro.

Quisiera compartir una experiencia personal, un tanto forzada de silencio, que ilustra lo anteriormente dicho. En el mes de Julio del 2007, tras un año de preparativos, viajé a un lugar llamado Aldea de los Ciruelos ubicado al sur de Francia. La Aldea de los Ciruelos (Plum Village) es un centro de retiro y práctica budista de la Atención Plena (mindfulness) ubicado a unos setecientos kilómetros al sur de París, es una localidad rural. Allí se realizan durante un mes el Retiro de Atención Plena de verano. No son retiros de silencio y aislamiento, sino más bien son encuentros donde se busca estar consciente durante todo el día y en cada cosa que se haga: Caminar conscientemente, lavarse los dientes conscientemente, comer, hablar con la mayor atención posible. Asisten parejas, niños, familias completas.

Para poder permanecer en este lugar por un mes, formé parte del equipo que ayudaba a preparar las actividades siendo parte del staff, se me asignó el trabajo en la cocina. Eran tantas las personas que participaron en este retiro, entre mil a mil quinientas por semana,

que para poder cocinar se formaron cuatro equipos. Nos íbamos rotando cada cuatro días. El equipo de cocina estaba compuesto por siete personas, seis monjes vietnamitas y yo. Como se imaginarán, la comunicación hablada era imposible; de pronto me vi trabajando con estos seis monjes vietnamitas, con quienes me tenía que coordinar en la tarea concreta de preparar el almuerzo para todos los asistentes.

Aparte de algunas palabras sueltas en inglés que compartíamos, nuestra comunicación se dio forzosamente sin palabras, con gestos, señas, y sobre todo estando en silencio trabajando.

Para mí fue una experiencia muy poderosa, el día de trabajo en la cocina era un día muy duro, lavar enormes ollas, cortar cientos de zanahorias y otras verduras, que serían el alimento de ese día de los participantes del encuentro; durante un mes tuve que aprender a convivir con la presencia y el silencio compartido de mis compañeros de equipo.

Por supuesto, entre los monjes cocineros hablaban entre sí, y mucho, pero como era de esperarse, lo hacían en vietnamita. Yo no tenía a nadie cerca a quien hablarle en español y no entendía ni una pizca de vietnamita.

En esta cocina se me hizo más evidente que nunca, que cuando no hay palabras, o éstas resultan insuficientes, aparece con especial relevancia el lenguaje no verbal, aparecen el cuerpo: mi rostro, mis manos, mis gestos... tu rostro, tus manos, tus gestos... nuestras presencias, aparece también el silencio como modo de comunicación.

Como el trabajo en la cocina era arduo, generalmente hacíamos las tareas de a dos personas. Allí compartí con uno de los monjes del equipo llamado Phap Hien. Él es un monje vietnamita de unos 50 años aproximadamente, robusto, de piel morena. Con él fregábamos las monumentales ollas de acero, o pelábamos los que parecían inacabables kilos de zanahorias o pepino. Él se me acercaba cuando estaba muy cansado y simplemente me daba unas palmadas en la espalda, en silencio. Ese gesto me estremecía mucho en los momentos de cansancio.

Él a veces se me acercaba y me decía unas pocas palabras en inglés: ¡Good team, good team!: «¡buen equipo, buen equipo!».

Uno de los momentos más emocionantes durante mi estancia en la Aldea de los Ciruelos, ocurrió cuando llegó el momento de despedirme, al concluir el mes de retiro.

<sup>6</sup> Por «otro» se entenderá, además de otra persona, cualquier otra manifestación en la naturaleza, además del ser humano, plantas, animales y/o minerales.

Tras haber trabajado juntos ese mes, con Phap Hien nos habíamos hecho amigos, una amistad silenciosa, ya que sólo habíamos intercambiado algunas palabras sueltas en un idioma que no era ni el de él ni el mío.

Antes de partir lo busqué para despedirme, lo encontré sentado debajo de un árbol, descansando, no recuerdo muy bien lo que le dije, o si le dije algo siquiera, le expliqué con algunas palabras en inglés que en ese instante me iba, le traté de explicar que venía a agradecerle el haber trabajado juntos.

Recuerdo que él juntó la palma de sus manos y acercó su frente y mi frente, y así se quedó unos cuantos segundos en silencio, luego puso sus manos en mis orejas. Por unos cinco segundos estuvimos con los ojos cerrados y en silencio. Yo primero me sentí un poco incómodo y extrañado, pero luego me quedé ahí, respirando, algo nervioso, sintiendo también el agradecimiento a esa persona que estaba delante mí y de quien me había hecho amigo.

Sé que puede sonar un poco extraño, pero hoy, al volver a escribir sobre ese instante, vuelvo a sentir aquel agradecimiento en el cuerpo, revivo la franca calidez y la incansable sonrisa de ese monje, de este amigo con quien compartí fundamentalmente silencio.

## Silencio en el mundo exterior

*Época pobre de palabra y rica de voces*

♣ Sciacca

No es un misterio para nadie que en el mundo occidental el silencio está valorizado negativamente, es percibido como aburrido o insoportable, en contraposición se desarrolla una cultura prueba del sonido, de los ruidos, de la imagen y la máscara.

Hoy en día pareciera existir un enorme temor al silencio, una fobia que Panikkar (1997) la denomina Sigefobia.

«La Sigefobia, el miedo al silencio, es una de las enfermedades del hombre moderno. El silencio le aterrera, ya no por temor a un Dios silente que pueda castigarlo, sino porque este silencio le revela la ausencia de Dios».

Esta Sigefobia está provocando lo que Panikkar (1997) llama logomaquia<sup>7</sup>, que es atender a las palabras pronunciadas y no a su fondo.

«La Sigefobia—el miedo al silencio—es una de las enfermedades del siglo. Esta fobia al silencio—Sigefobia—conduciría al hombre moderno a la logomaquia».

Si nuestro contexto es movedido y bullicioso, no podemos esperar que nuestro espíritu permanezca quieto, nuestra presencia y nuestro entorno no son dos entidades separadas, una influye a la otra.

Mirándolo desde una perspectiva más amplia, somos nosotros quienes construimos los contextos en los cuales vivimos, y somos nosotros también quienes los mantenemos así, el mundo es un reflejo de nuestra intranquilidad y constante huida.

En las grandes y pequeñas ciudades, el silencio se está convirtiendo en un lujoso bien escaso y está en peligro de extinción.

En Santiago de Chile, por ejemplo, una ciudad de más de seis millones de personas, el silencio es un bien extraordinariamente escaso, ni siquiera en las mañanas es fácil permanecer en silencio, durante los días de semana, desde muy temprano, se puede escuchar los sonidos de los vehículos dirigiendo a los ciudadanos a sus lugares de trabajo, las micros, el metro a las siete A.M ya está atiborrado de personas.

<sup>7</sup> Logomaquia, Del gr. Alteredo, Atender a las palabras pronunciadas, y no al fondo del asunto. Extraído de la Real Academia Española (2008).

En el tiempo libre, el silencio parece ser algo insoportable, las personas encienden sus televisores, las radios de los automóviles, en el metro o en el microbús, las personas optan por desconectarse de su contexto y se conectan a la música de sus MP3 o iPod, pero no se dedican a escucharlo, pareciera que estuvieran en piloto automático, incluso al interior de los medios de transporte público no existe la posibilidad de estar en silencio, sin estímulos exteriores. En el metro, por ejemplo, además de los afiches hay televisores que transmiten principalmente publicidad, tanto en los andenes como al interior de los vagones, ni hablar de la publicidad al interior de los túneles. Los espacios de silencio son cada vez más escasos. Un spot del canal de televisión del metro de Santiago refleja el grado de penetración de las imágenes y los sonidos, el slogan decía: «Metro TV, imposible no verlo»

¿Dónde puede estar una persona si quiere permanecer en silencio?, ¿Tendremos que grabar el silencio en pistas de audio para el MP3?

El filósofo Steiner (en Mora, 2001) describe la situación de nuestra cultura occidental moderna:

«Vivimos en un mundo en el que el poder más terrible es el ruido, el silencio es el lujo más caro. Tienes que ser muy rico para no oír la música del vecino. Los niños tienen terror al silencio, pero los mayores también. Por eso nos ponen música en los ascensores».

¿Dónde puedo ir si quiero estar en silencio?, ¿Tengo que viajar fuera de la ciudad?, lo ideal sería no tener que ir a ningún lado.

No podemos negar que estar en silencio es una necesidad, porque en el silencio aparecemos nosotros con nuestras vulnerabilidades y necesidades básicas, y no podemos vivir sin nosotros, necesitamos volver a contactarnos con nuestras necesidades emocionales, necesitamos volver al hogar.

En el intento por volver a contactarnos con la naturaleza y el silencio, es que durante los fines de semana las estaciones de buses y carreteras se atiborran de personas, miles de individuos tratan de salir de Santiago, buscando lo que no se encuentra en la ciudad.

¡Menuda paradoja! Por esos días las playas, el campo, los campings se saturan de personas buscando descanso y silencio.

Para quienes nos hemos quedado en Santiago esos días, somos testigos de que la ciudad adquiere un tono más amigable y silencioso.

Hoy tenemos el desafío y la necesidad de crear espacios de silencio en nuestras vidas y en nuestras ciudades, y el primer paso es volver a nuestro propio silencio.

## **El silencio terapéutico, volviendo a nuestro propio hogar**

Hoy, producto del incontable número de distracciones, tareas y estímulos, se nos hace difícil contactarnos con nuestra respiración, con nuestra corporalidad, y simultáneamente, sentir que estamos de pie en un entorno dado, volver a sentir la ciudad, los ríos, los árboles y todo aquello que nos rodea.

Construir y cuidar espacios de silencio resulta de vital importancia para nuestra salud física y mental, necesitamos detenernos y descansar profundamente.

El silencio posee un indudable valor terapéutico y curativo, el que se ve reflejado en los procesos de psicoterapia. Cuando hay silencio y escucha hay transformación y renovación.

Cuando el consultante y terapeuta se encuentren en el silencio y en la incertidumbre y le dan espacio al silencio, los dolores se van transformando y se va co-construyendo un espacio de serenidad.

Dejarnos tocar por el silencio es sinónimo de permitirnos volver a nuestro propio hogar, ¿Y dónde está nuestro hogar?, si observamos profundamente, veremos que nuestro hogar está en cualquier lugar, o más precisamente, nuestro hogar no es algo distinto a conectarnos con nuestra propia capacidad para permanecer serenos<sup>8</sup>.

Así como cuando tras un día de lluvia y tempestad volvemos a casa, al llegar, nos damos cuenta que el viento abrió las ventanas y las puertas de par en par, dejando al interior todo desordenado, frío y húmedo.

Al ingresar, tenemos la posibilidad primero, de cerrar la puerta y las ventanas, luego podemos recoger los papeles y ordenarlos, seguidamente, podemos cambiarnos la ropa húmeda y encender

<sup>8</sup> Para más detalles sobre la metáfora de volver al hogar, en el ensayo: El volver al hogar como metáfora terapéutica.

la estufa o la chimenea, además nos podemos preparar alguna comida caliente, y comenzar así a sentirnos confortables. Poco a poco, el lugar que antes estaba húmedo, desordenado y frío, vuelve a ser nuestro cálido hogar, con los minutos nos temperamos y nos sentimos nuevamente cómodos, nuestro cuerpo comienza a calmarse.

Del mismo modo que en esta imagen, el silencio es nuestro hogar ante la lluvia tempestuosa, ante un torbellino de estímulos y publicidad, y ante los ruidos que nosotros mismos emitimos. Volver al silencio es volver a tomar refugio en nosotros mismos.

Hoy, más que nunca, como individuos, como integrantes de una familia, de grupos pequeños, de comunidades y como habitantes del Planeta entero, necesitamos volver a tomar refugio en aquel silencio que cura, en el silencio que está al interior de nosotros mismos.

No hay que ir a ningún lado, ya está aquí, en tu respiración, en este momento.

Estoy seguro que tú, en este instante, puedes escuchar con mucha claridad la voz de este silencio.

«Si no pudimos ser unánimes  
moviendo tanto nuestras vidas,  
tal vez no hacer nada una vez  
tal vez un gran silencio pueda  
interrumpir esta tristeza,  
este no entendernos jamás  
y amenazarnos con la muerte,  
tal vez la tierra nos enseñe  
cuando todo parece muerto  
y luego todo está vivo»

(Pablo Neruda, 1976)

## Referencias

- Ciorán, E. M. (1995). El ocaso del pensamiento, Barcelona: Tusquets editores.
- Jaen, M. (1998). La crónica, camino de perfección. Periódico el País.
- Juarroz, R. (1991). Poesía vertical (antología) edición de F.J Cruz Pérez, Madrid: Visor.
- Kovadloff, S. (1993). El silencio primordial, Buenos Aires: Emecé.
- Mateu, R. (2001) El lugar del silencio en el proceso de comunicación. Tesis doctoral, Departamento de Filología Clásica Francesa e Hispánica.
- Mora, M. (2001) George Steiner, El último sabio propone el humor y el Silencio como recetas para vivir. Periódico el País.
- Neruda, P. (1976). Estravagario. Barcelona: Lumen.
- Panikkar, R (1997). El silencio de Buddha. Una introducción al ateísmo religioso, Madrid: Siruela.
- Real Academia Española (2009) Documento web URL [www.rae.es](http://www.rae.es), vigésima segunda edición.
- Sciacca M, F. (1961). El silencio y la palabra (Como vencer en Waterloo), Barcelona: Miracle.
- Tacussel, A. (1994). Las leyes de lo no dicho, notas para una sociología del silencio: Revista de Occidente.
- Tolle, E. (1997). El poder del ahora, un camino hacia la realización espiritual, Bogotá: Norma.
- Wittgenstein, L. (1987). Tractatus Logicus Philosophicus, Madrid: Alianza Universitaria.
- Zarraluki, P. (1994). La historia del silencio, pp. 21. Barcelona: Anagrama.