

Pánico al silencio

El dolor de lo perdido.

Empiezo a escribir este artículo con sendos auriculares en mis oídos, escuchando el vals de las mariposas de Pachelbel. ¡Qué paradoja! ¿O acaso será una broma de mal gusto? Aquí me tienes dispuesto a compartir contigo mis reflexiones sobre el silencio mientras estoy escuchando música.

Pues querido, querida, ni se trata de una broma ni de una paradoja, se trata del deseo de camuflar el ruido que no puedo evitar escuchar cada día, todo el día. Te aseguro que no conocerás a nadie que ame más el silencio que yo, el silencio del que hace años no puedo disfrutar.

Siempre he valorado el silencio. Siempre me ha molestado el ruido, pero últimamente más. Desde hace tres años vivo en mitad de un valle rodeado de montañas, alejado del pueblo más cercano, alejado del ruido. Por la noche no se escucha nada... Absolutamente nada.

Mi casa está aislada, no tengo vecinos, no hay tráfico, no hay nada ni nadie que perturbe habitualmente mi descanso. Sí que es cierto que de vez en cuando sientes al búho ulular o a un zorro gritar. En verano, según como sople el viento, puedes escuchar los cencerros de vacas y caballos y en septiembre el bramido de los ciervos.

Durante el día, cada hora, dependiendo siempre de dónde sople el viento, se puede escuchar el tañir de una campana y a la lejanía el ladrido de un perro. A menudo tengo ruiseñores en el jardín y a veces una pareja de garzas escandalosas que vienen a robar la comida de mi gato. Mi gato, luego os hablaré de él y de porqué se llama Pavarotti. El año pasado tenía un nido de halcones en uno de los árboles del jardín y sentía el continuo piar desesperado de los polluelos hambrientos.

Las mañanas de primavera son amenizadas por una pareja de tórtolas que vienen a arrullarse al sol. ¿Recuerdas que prometí hablarte de mi gato, de Pavarotti? Pues sí, Pavarotti hace honor a su nombre y tiene un potente maullido que no duda en utilizar siempre que quiere decirnos algo. También tengo a un perro, algo miedica, que defiende la casa de peligros reales e imaginados con su ladrido temeroso y acelerado.

Me acabo de dar cuenta de que para ser que no se escucha nada he descrito una ingente cantidad de sonidos, todos ellos naturales, a excepción de las campanadas y los cencerros que, sin resultarme molestos, sí que son sonidos evitables. Me imagino una pobre vaca teniendo que escuchar continuamente el sonido de un cencerro, cada día, todo el día.

Mira, acabo de empatizar con las pobres vacas ya que ellas, como yo, no pueden disfrutar del bello silencio. ¡Qué tortura! La mano del hombre siempre ha estado a su servicio, ignorando las necesidades de otros seres con los que compartimos el planeta, incluso ignorando, en muchas ocasiones las necesidades de otras personas con las que comparte su vida.

Cerca de mi casa hay otras casas, casas que en verano y algunos fines de semana acogen a turistas pasajeros que vienen a La Cerdanya en busca de... pues uno diría que de silencio y tranquilidad, pero permíteme que tenga mis dudas.

En casa sabemos perfectamente cuando han llegado los vecinos y lo sabemos tan solo con poner la oreja. De repente el ulular de búho, el canto de las tórtolas y la bella melodía de los ruiseñores queda eclipsada por el ruido generado por mis vecinos.

Y cuando digo ruido, quiero decir ruido, sonidos molestos, estridentes, innecesarios y estresantes. El silencio del valle, el sonido de la naturaleza pasa a un segundo plano, unos cuantos decibelios por debajo del sonido de todo tipo de motores, desde potentes 4x4, todavía más potentes coches

deportivos, todo tipo de motos, quads, buggys y otros engendros motorizados.. Pero no solo de motores viven mis vecinos, también de música a toda pastilla, de conversaciones étlicas a altas horas de la madrugada o de gritos por doquier. Uno imagina que allí donde viven el nivel de contaminación sonora debe de ser muy elevado y que se han acostumbrado a elevar su tono de voz para poder escucharse, pero uno, el mismo que escribe estas líneas, no alcanza a entender el motivo por el que siguen generando tanto ruido estando en un lugar tan tranquilo.

Ya me he quitado los auriculares. Es un martes de septiembre, el silencio vuelve a reinar en la Cerdanya, pero no en mí. Siempre he buscado el silencio. En el mar, en el bosque, en las montañas y cuando más cerca estoy del silencio absoluto, el amargo y tóxico ruido se ríe de mí y me provoca unos molestos acúfenos que siempre me acompañan, de día y de noche, en el mar y en la montaña, en el silencio y en el bullicio.

Quizás el amargo ruido se quiso vengar de mí por mi rebeldía y mi insolencia. Qué más da ahora... Siempre he valorado el silencio. Ahora más. Lo perdido duele.

Pánico al silencio.

No podemos soportar el silencio. Hace unos días colgaba en Facebook un vídeo en el que se recogían los sonidos del bosque, concretamente de un bosque de la cara norte del Cadí, en la comarca de La Cerdanya, en pleno Pirineo, el lugar donde vivo.

Me encanta andar, pedalear, correr o esquiar por el bosque en las diferentes estaciones del año. Vivaldi intentó recoger los sonidos de la naturaleza en una obra magistral, pero que en mi humilde opinión, está a años luz de la belleza natural del sonido de los bosques alpinos de la Cerdanya.

Os animo a que vengáis a pasar unos días a principios de la primavera y a que vayáis a pasear por un bosque de montaña. ¡Es espectacular! Miles de animales despiertan de su letargo y lo celebran cantándole a la vida. No hay mejor sinfonía que la de la vida dándole la bienvenida al buen tiempo.

El mismo bosque, en invierno, tiene una banda sonora completamente diferente. Pasear por un bosque bajo la nieve es una de las experiencias musicalmente más placenteras que conozco. Recuerdo, porque ya no lo puedo sentir, que la nieve es el mejor aislante del ruido natural que existe. El silencio de una nevada es algo mágico, algo indescriptible, algo sobrenatural.

Pues ese mismo día me cruzaba con una persona corriendo en medio de la nada, en medio del bosque, rodeado de montañas, en el mejor de los escenarios y con la mejor banda sonora posible. Era uno de esos días de primavera en el que el bosque y sus habitantes están en su máximo esplendor.

Le saludé. No me correspondió el saludo. Al cruzarse delante mío llegué a observar que estaba desconectado de tan maravilloso entorno por unos auriculares. Imagino que iría escuchando música. Posiblemente una de esas listas de reproducción especialmente diseñada para motivarte a correr más rápido que están tan de moda.

No soy yo quien para juzgar la capacidad motivacional que tiene la música, capacidad que ciertamente existe en tanto que determinados ritmos son generadores de activación neuronal con una clara repercusión en el resto del cuerpo. Pero lo cierto es que el motivado corredor con el que me crucé era un claro ejemplo de que no podemos conectar con la experiencia que estamos viviendo si no somos capaces de poner los cinco sentidos en lo que estamos haciendo.

Que curioso, aquí estoy opinando sobre una persona desconectada de su entorno por la música y aquí me tienes a mí, desconectado del mismo entorno por mis malditos acúfenos. No obstante, la

diferencia está en que su desconexión es temporal y voluntaria, mientras que la mía es continua y forzada. Mientras que él intenta desconectarse, yo lucho por conectarme.

Pero poner los cinco sentidos en lo que estamos haciendo es difícil. Nos da miedo. Nos da miedo sentir. Nos da miedo escucharnos. Tememos el mensaje que nuestro cuerpo y nuestra alma pueda decirnos. Nos da miedo el silencio, el silencio que abrirá la puerta de nuestras emociones más intensas, más escondidas, más profundas, más evitadas y más acalladas por el infame ruido. Sí, nos empeñamos en hacer ruido para no tener que escucharnos.

Creemos que el ruido lo tapa todo, pero no es así. Corremos desconectados, trabajamos desconectados, amamos desconectados, comemos desconectados... Siempre con ruido, siempre huyendo del bello silencio.

No entiendo el motivo por el que tenemos miedo al silencio. ¿Por qué la gente huye del silencio? ¿Acaso tienen miedo de escuchar esa voz interior que intenta decirle que tiene que revisar algunas áreas de su vida?

¿Qué diálogo tienes contigo mismo? ¿Te estás ignorando a ti mismo? ¿Qué quieres callar? Posiblemente la mejor estrategia para poder disfrutar del silencio es la de atender los mensajes que tu cuerpo te está pidiendo.

La generosidad del silencio.

No sé por qué motivo la gente huye del silencio y de su generosidad. El silencio es el mejor de los recursos que tenemos para conseguir que nuestro cerebro se relaje y baje su nivel de alerta y, créeme, necesitamos que nuestro cerebro se relaje. Una vez que nuestro cerebro se ha relajado y sí, nuestro cerebro vive el ruido como una amenaza, nos sobresalta más un ruido que una visión; puede dedicar su energía a otras cosas más productivas que a estar en continua alerta.

El silencio favorece la intimidad, sea con otras personas o con uno mismo. Sí, esa intimidad tan necesaria para conectar en profundidad, para conocer a la persona que tenemos delante y para conocernos a nosotros mismos.

Gracias al silencio podemos concentrarnos mejor y de manera automática, sin ser consciente de ello, nuestra capacidad de análisis entrará en acción. Quizás creas que analizar demasiado es un problema. Querido lector, lamento decirte que estás equivocado. Quizás estés confundiendo la capacidad de análisis con la infructuosa y cíclica preocupación. Pensar es bueno, siempre, otra cosa es que al pensar y al analizar lo que estás haciendo, veas algo que no te gusta, algo que te indique que tienes que plantearte algunos temas, algunas decisiones... No mates al mensajero cuando las noticias no son las que tú deseas.

El silencio te permite que puedas prestar más atención a ti mismo y a lo que tienes a tu alrededor. Cuando estás en silencio puedes observar mejor los detalles, valorar más acertadamente las cosas pequeñas y discernir lo importante de lo accesorio.

El silencio permite que afloren los mensajes de nuestro cuerpo y de nuestra alma, sí, el alma existe, el alma alberga el más profundo de los sentimientos, aquellos que se han ido consolidando con el paso de los años, aquellos más íntimos y secretos, aquellos que forman nuestra personalidad y nuestras prioridades esenciales. A menudo acallamos nuestra alma para poder unirnos a otra alma y sin saberlo estamos pagando un elevado precio por ello. A veces acallamos a nuestra alma para ser aceptados, para ser reconocidos o para tener un éxito indiscutible a ojos de todo el mundo... Un éxito para todos menos para nuestra alma...

Busca el silencio ya que te va a corresponder con su generosidad. El silencio es el contexto ideal para pensar, pero para pensar más y mejor, estimulando los procesos mentales de calidad y

mejorando el rendimiento de tu proceso de pensamiento ya que tu cerebro está más focalizado al no tener que defenderse del continuo ruido.

Este contexto es ideal para desarrollar la consciencia, tu consciencia, entendida como la capacidad para darnos cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor, conectar con ello, entenderlo mejor, más rápido y con más profundidad.

El silencio es paz y la paz es el mejor regenerador posible, el regenerador que nos va a permitir tener una mayor productividad en el momento en el que la necesitemos.

Siempre al acecho.

Es posible que ahora seas consciente de la necesidad de buscar momentos de silencio, si es así, ahora sabrás lo difícil que resulta encontrar momentos de silencio. Una vez a la semana o cada quince días bajo a Barcelona, a la ciudad, a una ciudad bastante dulce y accesible, por cierto. Permíteme que te explique lo que me pasó un día en Barcelona.

Nada más poner un pie en el suelo de la ciudad, al salir de mi coche, una especie de burbuja que me protege, me siento abrumado por tanto ruido. Motores de coches y motos que aceleran cual pilotos de fórmula uno cada vez que el semáforo se pone en verde, sirenas de coches y ambulancias que tienen alguna urgencia que atender, el claxon de conductores impacientes, conversaciones ajenas mantenidas por un móvil, un avión que está pasando a miles de metros sobre mi cabeza, notas musicales de los más variopintos géneros musicales que escapan de diferentes locales cada vez que abren sus puertas, el paso del metro, ladridos de perros asustados, un loro que silva, un paleta que le grita un impertinente piropo a una joven de no más de 14 años y una infinidad más de sonidos que se confunden y que te confunden.

Por fin llego a mi destino esperanzado a encontrar algo de silencio. Espero que el edificio que me acoja filtre un poco el ruido ensordecedor que me ha acompañado a lo largo de mi trayecto a pie y ciertamente lo amortigua un poco, pero no lo suficiente... Avanzo a paso ligero hasta el ascensor. ¡El ascensor! Por fin algo de silencio. El ascensor tiene el don de silenciar las conversaciones y motivar esa mirada perdida al techo que te libra de mantener una conversación con la persona con la que estás compartiendo esos breves instantes de tu vida.

¡El ascensor! ¡Mi salvación! Tenía que subir hasta el séptimo piso, pensé que unos instantes de silencio me irían bien para concentrarme antes de la reunión a la que iba a asistir; pero cual fue mi sorpresa cuando al entrar al tan esperado ascensor, comprobé resignadamente que había un hilo musical que amenizaba los escasos segundos del trayecto entre la planta baja y la séptima planta.

Realmente tenemos pánico al silencio, pensé.

Ten cuidado con el ruido ya que es muy peligroso. El ruido activa nuestro sistema nervioso, lo estresa, ¡Lo pone de los nervios! Si quieres torturar a alguien ponle un ruido molesto una y otra vez, sin cesar y verás lo que le pasa. Bueno, con imaginártelo tienes bastante, no hace falta que lo lleves a la práctica.

El ruido no mata a nadie, pero lo pone nervioso y lo estresa. El estrés tampoco mata a nadie, pero abre la caja de Pandora en la que guardamos todos nuestros males y enfermedades y una vez abierta, puede pasar cualquier cosa. Los nervios no matan a nadie, pero provocan que nuestro sistema inmunitario se debilite y abre la puerta a todo tipo de agresiones por parte de virus y bacterias.

Querido lector, el ruido es peligroso para el alma, pero también lo es para el cuerpo.

El silencio, un patrimonio colectivo.

El derecho a permanecer a silencio nos pertenece a todos, el de hacer ruido también. ¡Qué difícil dilema moral! ¿Qué derecho es más importante? ¿El mío a disfrutar del silencio? ¿O el tuyo a hacer el ruido que quieras?

Es cierto que no vivimos completamente aislados y que nuestras libertades y derechos terminan allí donde empiezan los derechos de los demás. El límite es confuso, variable y subjetivo en muchos casos, por lo que requiere de una gran dosis de empatía y comunicación para poder definirlos y llegar a un acuerdo. ¿Pero cómo nos vamos a poder comunicar con tanto ruido?

A veces no somos conscientes del impacto de nuestras acciones. Sí, nos hacemos una ligera idea, pero en realidad no somos conscientes del alcance de las consecuencias de nuestras acciones y omisiones. Todas nuestras acciones individuales tienen un impacto en el colectivo, impacto que a veces desconocemos y a veces ignoramos conscientemente alardeando de un individualismo libertario sin un ápice de respeto por el colectivo en el que estamos integrados.

Esgrimimos el 'yo tengo derecho' como argumento irrefutable que ampara mi libre albedrío y nos olvidamos del bien común y del 'todos tenemos derecho'. Hasta que no seamos capaces de trascender nuestras propias necesidades, prioridades y derechos a favor del bien común, no habremos integrado nada de la cultura colaborativa que nos ha permitido sobrevivir en los peores momentos pero que parece que hemos olvidado. Tú compite, compite, que así nos va.

Pero a veces no es un tema de falta de empatía sino de que tenemos una doble medida; me explico, algunas personas piensan que el ruido que provocan ellos es menos molesto que el ruido que provocan otras personas pero que ellos tienen que sufrir; es decir, que un decibelio no vale lo mismo en función de si me está molestando o si lo estoy disfrutando; y aquí es donde tendría que aparecer el Hitotsume-kozō o el Yōkai del silencio, un ser fantástico de la cultura japonesa que reclama silencio en pos del interés común.

No sé tu, pero yo, personalmente, intento pasar por la vida intentando molestar lo mínimo posible a las personas que tengo cerca, intentando provocar el mínimo impacto posible en el mundo e intentando respetar al máximo mis motivaciones y prioridades enmarcadas en un contexto social, es decir, respetando también, el bien común por encima del individual y aportando mi granito de arena a un mundo mejor.

En cualquier caso, el bien más escaso que tenemos es el silencio, el bien que debemos de proteger, el patrimonio común que se puede desmontar en un segundo es el silencio y, así mismo, el silencio es el gran ausente de nuestro día a día.

¿Acaso algún día será más rico aquel que pueda disfrutar de más silencio? Unos de los hombres más ricos del mundo invirtió más de un centenar de millones de dólares en crear el barco más silencioso del mundo, el barco con el que poder perderse en medio del silencioso mar. Un hombre llamado Steve Jobs, el mismo hombre que no pudo llegar a disfrutar de su deseo más anhelado, sentir el silencio.

La paradoja del silencio.

Te invito a que busques el silencio, pero sé qué me dirás... 'Es imposible encontrar el silencio en el medio natural' y, querido lector, tienes toda la razón del mundo.

El mundo natural está lleno de sonidos. Te invito a que busques un solo lugar, natural, libre de sonido. No existe. Sin más. Yo lo he buscado durante mucho tiempo. He estado frente al mar, un

mar en calma, he estado en el mismo mar, sobre un silencioso velero y sumergido en el mismo mar y en ningún caso he sentido el silencio.

Me sumergí en un lago de montaña a más de dos mil metros de altura a la búsqueda del silencio y tampoco lo encontré. Me he sentado en la cumbre de muchas montañas, de muchos miles de metros, he visto ponerse el sol sentado a más de 5.500 metros de altura y las estrellas desde las cumbres y los valles más solitarios que existen y nunca he estado en silencio.

Me he adentrado en cuevas y simas, muchos metros dentro de la tierra, durante kilómetros y kilómetros de galerías y aquí sí que prácticamente encontré el silencio, pero mi propia respiración y el sonido de las gotas de agua cayendo de las estalactitas no me permitieron encontrar el silencio que tanto busqué.

No puedes estar en silencio, no puedes encontrar el silencio de modo natural, ni en un acantilado, ni en un cráter de un volcán ni en ningún lugar de la tierra.

¿Acaso la búsqueda del silencio no es una mera quimera? Buscamos algo que no existe, y esta expectativa irreal acaba provocándonos frustración, tristeza e ira. No podemos estar en silencio, nunca, pero lo que no podemos hacer, en ningún caso es justificar el ruido.

Bueno, no tenemos que confundir el ruido con el sonido. El sonido es algo neutro, ni es bello ni es molesto, ni nos relaja ni nos estresa ya que en muchas ocasiones somos nosotros mismos los que acabamos dándole un sentido y una valencia al sonido.

Nuestro estado emocional es capaz de hacer que un sonido se convierta en un ruido. Si estamos de mal humor hasta el bello canto de un ruiseñor nos molestará; si quieres dormir un poco más por la mañana, el arrullo de las tórtolas dejará de ser un sonido rítmico para pasar a ser una auténtica tortura.

Pero no confundamos el sonido con el ruido. El sonido es algo neutro, que en muchas ocasiones, nuestro cerebro lo procesa sin tan solo ser consciente de ello. Ahora mismo siento un zumbido grave como el de un enjambre de abejas, de manera intermitente, como si estuviera subiendo y bajando el volumen de una canción. También estoy sintiendo un pitido agudo, quizás dos o tres, en tonos ligeramente diferentes, más en un oído que en el otro. Sí, todavía no he salido de mi cabeza. También siento el sonido del ventilador del ordenador, apenas imperceptible para mi es un sonido, no un ruido; mientras que los sonidos que siento en mi cabeza ya hace mucho que dejaron de ser sonidos para pasar a ser ruidos.

Durante semanas estuve buscando abejas por casa, me subí al altillo, miré debajo de las camas, inspeccione el tejado, hasta que un día me di cuenta que el sonido que sentía, el zumbido de las abejas, no era tal, sino que era un molesto ruido que me acompañaba por doquier.

También estoy sintiendo el repiquetear de las teclas, el sonido del viento y el sonido de mi propia casa. Sí las casas hablan. Cada casa cuenta una historia. Vigas de madera, puertas que se cierran por la corriente de aire, cañerías y desagües dan vida a una casa con sus sonidos, sonidos que pueden llegar a convertirse en ruidos.

Es curioso. Nuestro estado emocional es capaz de convertir un sonido en un ruido y, a su vez, un ruido es capaz de alterar nuestra mente y nuestro estado emocional. Querido lector, me puedes creer o no, pero te aseguro que hay días que tengo que hacer un gran acopio de paciencia para poder convivir con mis zumbidos y pitidos.

[¿Por qué evitas el silencio?](#)

Me gustaría volver a escuchar el silencio... Me gustaría volver a sentir el silencio en la cumbre de una montaña nevada... Es donde más lo encuentro a faltar, es donde más me molestan los ruidos que siempre me acompañan.

Me gustaría volver a escuchar sonidos en vez de ruidos. Me gustaría volver a escuchar los sonidos del bosque, el cantar de un pájaro, el silbido del viento e incluso el sonido del ventilador del ordenador, sin estar tamizados por mis zumbidos y pitidos. Discúlpame, pero no te entiendo. No os entiendo. No entiendo esa evitación continua del silencio. Tú que puedes sentir el silencio, ¿Por qué lo evitas?

Quizás no lo has sentido nunca, quizás te dé miedo, quizás no sepas. No pasa nada. Yo quiero enseñarte. Te invito a que vengas a la montaña a pensar, a disfrutar de su silencio. Eso sí, no vengas con el quad, ni con la moto, no vengas con auriculares, no vengas con compañía que te distraiga. Ven solo, adéntrate en el bosque y escucha su silencio.

Conecta con él y conecta contigo mismo. Escúchate. Deja de ignorarte. Deja de culparte. Deja de atacar a otras personas. Deja de culparlas. Aléjate del mundanal ruido para poder escuchar el silencio que tanto necesitas.

El ruido adopta muchas formas. A veces en forma de necesidad de reconocimiento, a veces en forma de vanidad, de un ego exacerbado, de agresividad o de narcisismo. Huimos de la tristeza sin saber que es una emoción necesaria para poder vivir, para poder evolucionar. La tristeza no es más que una focalización en el silencio interior. ¡Que miedo da! Mejor hago ruido...

Cuando nos quedamos en silencio suelen aparecer preocupaciones o preguntas, pero no las ignores, atiéndelas, tienen una misión, quieren decirte algo, hazles caso.

Permítete estar triste, que no deprimido, y escúchate. Interpreta sabiamente lo que estás escuchando y empieza a tomar decisiones. La tristeza te va a ayudar a encontrar el valor que necesitas... Queridos, queridas, tu alma no se silenciará hasta que no le atiendas. Queridos, queridas, vosotros podéis disfrutar del silencio, no alcanzo a entender por qué motivo buscáis el ruido con tanto anhelo...

Yo no puedo disfrutar del silencio, tengo que camuflar el ruido que siempre siento, el molesto ruido que no me deja disfrutar del silencio. El ruido que no me permite disfrutar del sonido. Pájaros, bosques... Sí los bosques tienen vida y la vida es sonido. Suave y delicado, pero sonido en definitiva.

Acabo de volver a ponerme los auriculares. Estoy escuchando Il Giorni de Ludovico Einaudi. Busco algo de sonido que tape el ruido que no cesa en mi cabeza. Busco algo de belleza que calme mi continuo malestar. Yo no puedo disfrutar del silencio, sólo puedo recordarlo, tratar de imaginármelo, intentar revivir esa sensación que poco a poco voy olvidando.

No entiendo porque te empeñas en hacer ruido. Si pudiera cambiarte el ruido que tanto me molesta por el silencio que tanto evitas, no dudes que lo haría.