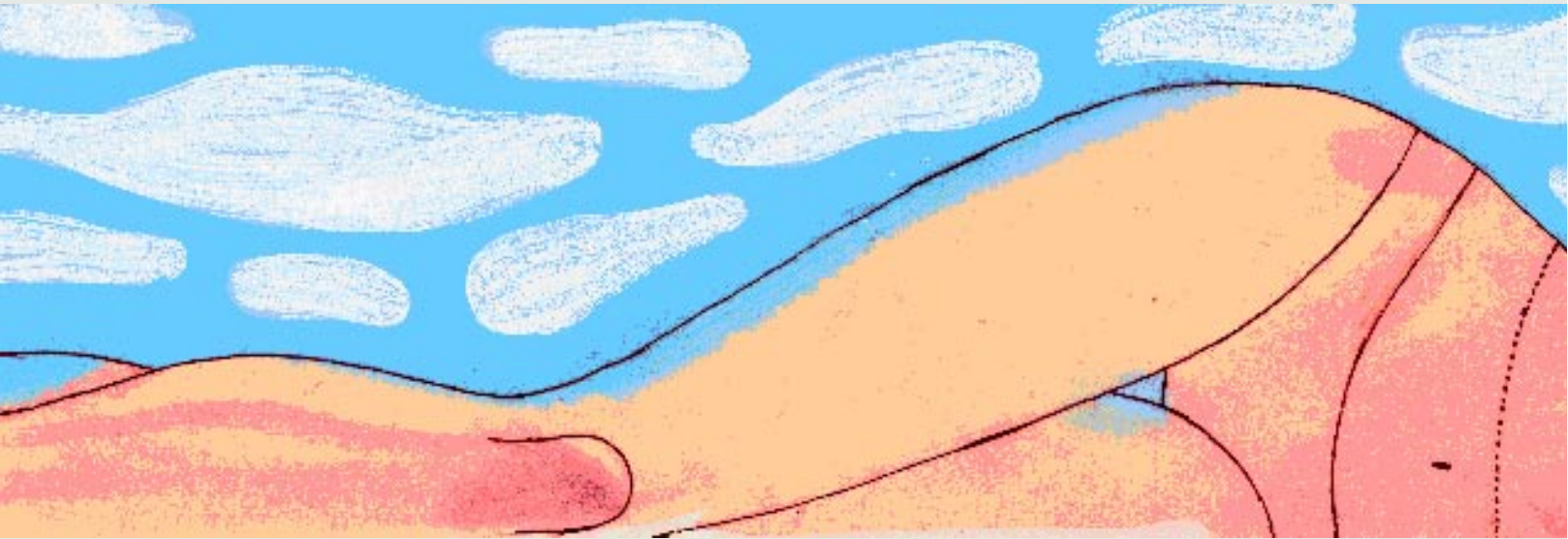


# EL SILENCIO HABLA

Texto de **Antonio Ortí** Ilustraciones de **Antonio Ballesteros**



“Habla sólo si lo que vas a decir es mejor que el silencio.” La inscripción cuelga en un monasterio y recuerda que el silencio es la herramienta más poderosa para la correcta utilización de la palabra. “Estoy obsesionado con la cantidad de veces que le robamos tiempo a la gente para no decir nada nuevo”, exclama Ferran-Ramón Cortés, un especialista en comunicación que asesora a políticos muy conocidos. En opinión de este experto, que imparte talleres de comunicación personal en universidades y empresas, trabajar el silencio es clave para encontrar las respuestas dentro de uno mismo, algo que él consigue, dice, practicando *footing*.

En los últimos tiempos, el *silencio interior* está de moda en la práctica del *coaching* y en la psicología. Básicamente, se trata de escuchar mejor a los demás, pero también de acallar el cerebro y conectar con las emociones. El premio vale la pena: vivir como sentimos y no como pensamos.

El caso de Ferran Ramón-Cortés es paradigmático: después de llevar grandes campañas publicitarias

como director de la agencia Tiempo BBDO, se dio cuenta de que su cerebro le estaba negando la vida que su corazón le pedía. Fue entonces cuando entró en crisis y dejó su trabajo. “El pensamiento muchas veces nos impide renovarnos por dentro. Las decisiones importantes no hay que analizarlas, sino sentirlas. Porque hay algo que no admite discusión: sólo si te sientes bien contigo mismo te puedes sentir bien con los demás”, argumenta Cortés, que es también autor de *La isla de los cinco faros*, un libro que ya va por la novena edición.

Gaspar Hernández, autor de *El silencio* (más de 45.000 ejemplares vendidos) está de acuerdo con Ferran Ramón-Cortés. Como él, cree que pensar mucho da muchas cosas, pero no la felicidad, por lo que se permite aconsejar “no dejarse apabullar por el continuo parloteo de la mente”, especialmente en vacaciones. En caso contrario, se corre el riesgo de que mientras el cuerpo veranea en una isla o en lo alto de una montaña, la cabeza se fugue a septiembre para adelantar la vuelta al trabajo.

En la novela de Gaspar Hernández, la protagonista es una japonesa llamada Umiko que padece cáncer. Mientras duerme desnuda, su alumno de meditación le habla al oído para curarla con su voz. Curiosamente, Umiko es profesora de meditación vilapassana, una de las técnicas más antiguas de India para dejar fluir los pensamientos. “Yo cada día practico durante diez minutos este tipo de meditación para conectar con mis emociones”, señala Hernández, un poco receloso de que la simple mención de la palabra meditación ponga en guardia a los lectores. “En la sociedad occidental –explica–, da la sensación de que la paz interior sólo se puede lograr después de practicar sexo. Pero la meditación es una herramienta que no tiene por qué conllevar una carga mística y que no es muy diferente a practicar deporte, bailar, reír o cualquier otra actividad capaz de conseguir que la energía no se concentre en el cerebro.”

Hay varios datos curiosos en relación con el silencio que tienen que ver con Japón. A los nipones se

---

Dejar la mente en blanco durante las vacaciones es básico para conseguir que la cabeza no continúe trabajando. El silencio, valorado al alza por la práctica del *coaching* y en la psicología, ayuda a escuchar mejor a los demás, a conectar con las emociones y a vivir el momento.

---



les enseña que es preferible entenderse sin palabras, lo que provoca, por ejemplo, que los niños crezcan aprendiendo más del movimiento corporal de los padres que de sus instrucciones verbales. También los avisos o instrucciones públicas suelen ser muy exhaustivos para que cada uno pueda comprender perfectamente la información necesaria sin necesidad de dirigirse a los demás.

El refranero español parece dar la razón a los japoneses: “Quien no habla, no yerra”, “mejor es saber mucho y hablar poco, que saber poco y hablar mucho”, “asno callado por sabio es contado”, “quien oye y calla consigo habla”... De hecho, las personas silenciosas han gozado desde siempre de la consideración de los grandes pensadores. Los pitagóricos prescribían a los novicios un silencio de varios años en los que aprender la virtud del autodominio. En cuanto a Séneca, afirmaba: “No hay nada tan provechoso como estar-se quieto y hablar lo menos posible con los demás y lo más posible con uno mismo”.

Gran parte de este pensamiento ha llegado hasta la psicología actual. Mónica Pintanel, doctora en Psicología por la Universitat Autònoma de Barcelona y autora de *Técnicas de relajación creativa y emocional*, entiende que el silencio se relaciona habitualmente con una experiencia espiritual “aunque no tendría por qué”. “La realidad –reflexiona– es que el pensamiento nos juega malas pasadas y nos proyecta hacia delante y hacia atrás cuando la única realidad palpable es el presente.” Y añade: “Se trata de una energía absurda porque nos puede anticipar ansiedades que luego no se evidencien o plasmen, produciendo estrés”.

La pregunta es: ¿por dónde hay que empezar para, por ejemplo, disfrutar de las vacaciones sin tener ocupada la cabeza con el trabajo? “Parece trivial”, responde la psicóloga, “pero un buen inicio es apagar el móvil, quitarse el reloj, desconectar el ordenador y tomar conciencia de que la vida sólo existe en el presente”.

Eso sí, siempre ayuda realizar un

## Vacaciones mentales

La psicóloga Mónica Pintanel propone tres estrategias para dejar la mente en blanco en vacaciones:

- **Recuperar una afición de la niñez, como hacer recortables, construir maquetas de aviones, pintar soldaditos o hacer puzzles. La clave es utilizar las manos y que el pasatiempo no sea competitivo.**
- **Adquirir conciencia de la respiración. Concentrarse durante 10 minutos en la respiración. Ahuecar la palma de la mano y colocarla sobre la nariz y la boca para, al inspirar, notar el aire fresco, y al exhalar, el calor.**
- **Entrar en el agua muy lentamente. El objetivo es recrearse en las sensaciones que produce cambiar del medio terrestre al acuático.**

trabajo preliminar unos días antes de las vacaciones. “Yo recomendaría a las personas interesadas concederse un minuto diario, al menos durante la primera semana, y luego ir aumentando ese tiempo. ¿Cuándo? Cuando haya un cambio de actividad agradable. Por ejemplo, después de trabajar les propondría concentrarse durante un minuto en contemplar un árbol, pero sin pensar en él, sólo observándolo en silencio. Ver la sombra que proyecta, las tonalidades de verde de las hojas, el contorno de su copa, la forma en que lo mece el viento... en fin, cualquier experiencia sensorial que consiga que los pensamientos queden en segundo término, ya que el objetivo no es adquirir conocimiento sobre un platanero”, ironiza.

“Cuando alguien –concluye Pintanel– es capaz de concentrar sus cinco sentidos en el instante que vive, de sentir todos y cada uno de los estímulos que rodean esa experiencia, se impregna de la sensación de vivir y celebra su vida con plenitud aunque no esté de vacaciones.” ○