

Por qué el silencio es la mejor herramienta para combatir la ansiedad (y cómo conseguirlo)

Paka Díaz

Está demostrado que el silencio activa la memoria, reduce la ansiedad y mejora la concentración. Encontrarlo en nuestra ruidosa sociedad está a tu alcance con unos sencillos ejercicios.

El sonido del silencio, cantaban Simon and Garfunkel a finales de los años 60, en una canción que dio la vuelta al mundo. En ella mostraban que el silencio nos fascina, pero también nos incomoda. Tanto que, en un experimento en 2014, Timothy Wilson, un psicólogo social de la Universidad de Virginia, dejó a los voluntarios que participaban solos en una habitación. Podían enfrentarse al silencio o presionar un botón que les administraba **una dolorosa descarga eléctrica**. El 67% de los hombres y el 25% de las mujeres acabaron por dársela, en vez de aguantar el silencio.

“Esto demuestra cuán aterrador puede ser el silencio para la mayoría de nosotros hoy”, explican Justin Zorn, experto en mindfulness, y Leigh Marz, coach de liderazgo, autores de **El valor del silencio. Cómo encontrar la serenidad en un mundo lleno de ruido** (Ed. Urano), un libro que muestra **los beneficios del silencio en la mente y en la salud**.

También recuerdan que otra investigación de la profesora Imke Kirste, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Duke, evaluó las respuestas de los ratones ante sonidos de cachorros de ratones, ruido blanco, la Sonata para dos pianos en Do mayor de Mozart, sonido ambiental y silencio. Aunque partían de la hipótesis de que los sonidos de los cachorros darían los mejores resultados, fue el silencio lo que provocó la respuesta más fuerte en los animales. Escuchar el silencio aceleró en ellos de manera significativa el crecimiento de células cerebrales vitales.

¿Qué es el silencio?

Según muestran en el libro Justin Zorn y Leigh Marz, el silencio no es sólo la ausencia de ruido, sino que se trata de una presencia que nos puede brindar energía y una conexión profunda con nosotros mismos y con la naturaleza. Cuando decidieron escribirlo, partían de la preocupación por un mundo en el que se habla mucho de los grandes temas, pero se hace poco. Y, también, fue el resultado de una intuición: “la idea de que los problemas a los que se enfrenta la humanidad no pueden resolverse pensando o hablando más. Escribimos un artículo para Harvard Business Review sobre eso, y se convirtió en uno de sus artículos más vistos en los últimos años”.

Aquello les inspiró para entrevistar a neurocientíficos, activistas, poetas, ejecutivos, políticos nacionales, un hombre encarcelado en el corredor de la muerte, un cantante de ópera ganador de un Grammy, un líder de heavy metal, un vaquero-leñador y un teniente coronel de la fuerza aérea. “Les preguntamos que cuál era el silencio más profundo que habían conocido. A través de sus historias y puntos de vista, hemos escrito este libro sobre por qué el silencio es importante para nuestro bienestar personal y colectivo, y cómo encontrarlo en nuestro mundo ruidoso”.

Vivimos con demasiado ruido

Que estamos en un mundo cada vez más ruidoso no es una falacia, sino un hecho mensurable. “El mundo es mucho más ruidoso que nunca. Primero, **está el ruido auditivo**: más coches en las carreteras, más aviones en los cielos, más electrodomésticos y todo tipo de aparatos zumbando... Por ejemplo, las sirenas de los vehículos de emergencia son ahora seis veces más fuertes que hace un siglo.

En toda Europa, aproximadamente 450 millones de personas, aproximadamente el 65 % de la población, vive con niveles de ruido que la Organización Mundial de la Salud considera peligrosos para la salud.

Todo esto tiene serias implicaciones para nuestra salud mental, nuestra salud física y nuestra capacidad para concentrarnos en lo que nos importa y generar trabajo creativo”, explican los autores.

Por qué el silencio nos permite vivir en el momento presente

Además, señalan la incidencia del **ruido informativo**. En 2010, Eric Schmidt, entonces director ejecutivo de Google, estimó que cada dos días, creamos tanta información como toda la que se creó desde los albores de la civilización hasta 2003. Quizá por eso, según datos recientes, hoy las personas en los Estados Unidos absorben cinco veces más información que en 1986. “En el libro argumentamos que **todo este ruido externo conduce a más ruido interno**, o charla interna. Nos lleva a bucles de pensamiento improductivos, preocupación por el futuro y rumiar sobre el pasado”, señalan.

Todo este ruido, interno o externo, nos dificulta vivir en el ahora, en conciencia plena. El sonido de un «me gusta» en Instagram, de las ruidosas bromas en la oficina o, simplemente, de tu cabeza dándole vueltas a algo, puede impedirte disfrutar de esa charla con un amigo o de disfrutar de la actuación de tu hija en la obra del colegio.

“Son experiencias individuales y momentáneas de ruido auditivo, informativo o interno. Pero, en conjunto, representan más que una molestia. Su impacto acumulativo puede determinar la calidad de nuestra conciencia, cómo pensamos y sentimos. El ruido puede interferir con lo que podría ser nuestro mayor objetivo: elegir conscientemente cómo pasamos nuestro tiempo en este planeta”, advierten.

Beneficios del silencio

En su libro, Zorn y Marz enumeran 33 formas de encontrar el silencio. “Explicamos cómo practicar micro momentos, experiencias de inmersión más profundas, que se pueden compartir con otras personas en el hogar o en el lugar de trabajo, rituales y valores culturales del silencio, e incluso regulaciones y políticas que pueden ayudar a fomentar una sociedad que honra el silencio”.

Todo para ayudar a lograr los beneficios demostrados del silencio, que **nos ayuda a mejorar la memoria, la concentración y la atención**, además de **disminuir la ansiedad y la depresión**. “Puede ser una herramienta para volver a conectar como individuos y como sociedad”, indican.

Además, explican una forma sencilla de saber que estás empezando a sentir sus efectos: “Cuando notas señales del cuerpo de que estás relajado: una mandíbula relajada, hombros caídos, respiración profunda y fácil. También podemos percibir señales en nuestras tareas y nuestras relaciones. Quizás nuestra calidad de concentración sea mejor y nuestra presencia con las personas que nos importan mejore notablemente”.

5 ejercicios para experimentar el valor del silencio

Pedimos a Justin Zorn y Leigh Marz recomendaciones para conseguir ese ansiado silencio, ejercicios fáciles que se pueden hacer en nuestra vida cotidiana.

Idea 1: Límitate a escuchar

Los expertos recomiendan entrar en un lugar tranquilo y dirigir toda la atención a lo que escuches. “No es necesario que pienses en lo que estás escuchando, solo escuchar el paisaje sonoro que te rodea. Si hay suficiente silencio en tu entorno, fíjate en si notas alguna sensación, un sonido interno, como una vibración o un zumbido en los oídos. Sólo escucha, sin etiquetar ni juzgar. Pitágoras aconsejó a sus alumnos que dejaran que su mente tranquila escuchara y absorbiera el silencio», recomiendan.

Hacerlo activa la corteza auditiva y estimula el desarrollo de las células cerebrales, como demostraron los investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Duke. El objetivo de este ejercicio es **comprobar cómo cambian tus pensamientos y sentimientos** cuando anclas tu conciencia simplemente escuchando.

Idea 2: Regálate unos minutos de paz

Otro de los ejercicios que proponen Zorn y Marz consiste en que, la próxima vez que te enfrentes a una interrupción imprevista en algo que estés haciendo, lo uses conscientemente para disfrutar de unas pequeñas vacaciones de pensar o hablar. Por ejemplo, puede pasar que la música o el podcast dejen de transmitirse inesperadamente en tus auriculares o que te quedes atascado en medio del tráfico un buen rato.

No te frustres, aprovéchalo. El fin de este reto sería descubrir **si eres capaz de disfrutar de un momento inesperado de calma.**

Idea 3: KitKat japonés

«Ma» es un término japonés que podría traducirse como pausa, pero en plan consciente y lleno de energía. Los autores se proponen usarlo para inducirnos a un estado contemplativo en el cual es posible apreciar el espacio y el tiempo.

El ejercicio consistiría en que, al admirar una obra de arte o una flor, por ejemplo, prestes atención no sólo al objeto en sí, sino también al espacio vacío que lo rodea. O, si estás en una conversación, sentir cómo las pausas en palabras y oraciones contribuyen al significado del intercambio y la conexión que se genera. Mientras lo haces, respira de forma tranquila y consciente. “Al apreciar el silencio y el espacio en un micro-momento, podemos descomprimir el tiempo”, recuerdan.

Idea 4: Chupitos de naturaleza

Aunque en la naturaleza puedes encontrar bastantes decibelios, ya sea en un caudaloso río o en una bandada de pájaros al irse a dormir, lo cierto es que nos produce quietud. Por eso, recomiendan dos formas simples de sentirla para encontrar esa tranquilidad. Una sería **conectarte a algo más grande que tú**, como un árbol o el mismo cielo. Otra opción sería **conectarte a algo más pequeño que tú**, como una flor que acaba de brotar o una hormiga. Se trata, en ambos casos, de **conectarte a la naturaleza** para “deshacernos de la ruidosa ilusión de que la vida es sólo la materia mental de una sociedad centrada en el ser humano”.

Idea 5: Valora tus tareas pendientes

Pero no en cualquier lado. Lo que proponen es preparar una lista de todo lo que tienes por hacer y llevártela cuando salgas a dar una caminata por un entorno natural, un lugar que sea tranquilo. Primero, dedícate a caminar al menos una hora. Luego, tómate tu tiempo para descansar, lo ideal sería sentir el silencio hasta que notes tus nervios calmados.

Cuando te encuentres conectado al influjo benéfico de la naturaleza, saca tu lista y mira las tareas que escribiste en ella. Observa cómo algunas de las cosas que pensabas que eran importantes en tu estado mental habitual en casa o en la oficina, puede que ahora no te parezcan importantes. Como dice Gordon Hempton, un ecologista y documentalista especializado en captar los sonidos de la naturaleza: “las respuestas están en el silencio

Tomado de **welife***
A new way of living