



A partir d'avui, cada dijous, el Consiciència d'ARA
La veu que comença avui en aquestes pàgines és un espai per alzar- nos i pensar més enllà de la realitat quotidiana. El nostre reconeixement i el nostre respecte per nosaltres mateixos i per l'altre es reflecteixen també en un diàleg amb el món que ens envolta, des d'una perspectiva inclou-

da i diversa. Proposos d'utilitzar imatges i altres recursos, tant fotogràfics com audiovisuals, per a enriquir el nostre discurs i el nostre coneixement. Cada dijous, a partir d'avui, cada dijous, el Consiciència d'ARA.

Un documental especial: La caravane de mi Aisha
El documental "La caravane de mi Aisha" és una obra que ens porta a descobrir la vida i la cultura d'una dona que ha estat víctima de la trata de persones. A través de la seva història, el documental ens fa reflexionar sobre la importància de la comunicació i el respecte als drets humans.



La cita de la setmana
En aquest apartat, presentem una selecció de les activitats i esdeveniments més interessants de la setmana. A partir d'avui, cada dijous, el Consiciència d'ARA.

En aquest apartat, presentem una selecció de les activitats i esdeveniments més interessants de la setmana. A partir d'avui, cada dijous, el Consiciència d'ARA.

ESTILS

Per què ens incomoda el silenci?

DÍDAC P. LAGARRIGA

BARCELONA

Moltes vegades, el silenci és un espai que ens ofereix per pensar més enllà de la realitat quotidiana. El nostre reconeixement i el nostre respecte per nosaltres mateixos i per l'altre es reflecteixen també en un diàleg amb el món que ens envolta, des d'una perspectiva inclou-

Tot i els prejudicis culturals, el silenci és un gran aliat de la bona comunicació i l'acció equilibrada, a més d'un espai de trobada amb un mateix i amb les altres



Necessitem silenci mental
Antonio Blay Fontcuberta, precursor de la psicologia transpersonal, deixà escrit: "La persona que desequilibra la seva vida perquè no 'silencia' suficientment els seus nivells vital, afectiu i mental, sofreix un creixent desgast i un creixent deteriorament". La persona ha de poder tenir com a condició de la seva vida un espai de trobada amb un mateix i amb les altres. Un espai de trobada que ens ofereix per pensar més enllà de la realitat quotidiana. El nostre reconeixement i el nostre respecte per nosaltres mateixos i per l'altre es reflecteixen també en un diàleg amb el món que ens envolta, des d'una perspectiva inclou-

claredat mental, aquesta pau profunda que ens ofereix i que ens fa sentir més enllaçat amb nos mateixos i amb les altres. Podem percebre el silenci com un espai de trobada amb un mateix i amb les altres. Un espai de trobada que ens ofereix per pensar més enllà de la realitat quotidiana. El nostre reconeixement i el nostre respecte per nosaltres mateixos i per l'altre es reflecteixen també en un diàleg amb el món que ens envolta, des d'una perspectiva inclou-

El silenci és complicat
L'escritora angloamericana Sara Maitland va escriure "Hig alfabeta" (2010) per explicar per què el silenci és tan complicat i tan important. El silenci és un espai de trobada amb un mateix i amb les altres. Un espai de trobada que ens ofereix per pensar més enllà de la realitat quotidiana. El nostre reconeixement i el nostre respecte per nosaltres mateixos i per l'altre es reflecteixen també en un diàleg amb el món que ens envolta, des d'una perspectiva inclou-

per a ella -les nits i les matineses- i la seva vida. Va ser el punt de partida del seu llibre "Hig alfabeta", que com totes les seves obres, és una obra que ens fa reflexionar sobre la importància de la comunicació i el respecte als drets humans.



El soroll com a terrorisme contra l'ànima
El soroll és un fenomen que ens afecta de manera constant i que ens fa sentir més aïllat i solista. El nostre reconeixement i el nostre respecte per nosaltres mateixos i per l'altre es reflecteixen també en un diàleg amb el món que ens envolta, des d'una perspectiva inclou-

Aprenentatge
El soroll és un fenomen que ens afecta de manera constant i que ens fa sentir més aïllat i solista. El nostre reconeixement i el nostre respecte per nosaltres mateixos i per l'altre es reflecteixen també en un diàleg amb el món que ens envolta, des d'una perspectiva inclou-

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous

I la setmana que ve: Per què ens fascina tot el que és nou?

Opinió
BARCELONA

El soroll és un fenomen que ens afecta de manera constant i que ens fa sentir més aïllat i solista. El nostre reconeixement i el nostre respecte per nosaltres mateixos i per l'altre es reflecteixen també en un diàleg amb el món que ens envolta, des d'una perspectiva inclou-

¿Por qué nos incomoda el silencio?

Dídac P. Lagarriga

(Traducción del artículo publicado en catalán en el Diari Ara, 19/06/2014)

Nunca mejor dicho: el silencio tiene "mala prensa"... En un mundo donde la comunicación se valora por encima de todo, aceptamos que "El silencio es complicidad", seguido por el dicho popular "Quien calla otorga". Pero, ¿un cómplice de quien? ¿A quién o qué otorgamos cuando le damos espacio al silencio? O, si entendemos el silencio como un espacio, ¿dónde entramos? La diversidad de los receptores e intérpretes del silencio hacen que este se viva como liberación o represión, es alegría y miedo, cordura y locura. Culturalmente, tendemos a dividir y elegir; nos cuesta aceptar la coexistencia de lo que codificamos como contradicciones. La complejidad reside, precisamente, en el hecho de que el silencio como espacio acoge estas definiciones sin quedarse con ninguna en particular. Lo podemos experimentar más allá de los juicios mentales: valorar el silencio por sí mismo es una práctica sensorial. Una vez dentro, comenzamos a vislumbrar más claramente que muchas actitudes que asociamos con el silencio en realidad tienen mucho más que ver con el ruido. Cuando un régimen político o económico impone el silencio a sus detractores, por ejemplo, no entra en este espacio de vacío de uno mismo, sino que refuerza su capacidad de hablar y hacer. Quien sale beneficiado no es el silencio, sino las ansias de control y la imposición ególatra a los demás. Unos resultados, sobra decirlo, nefastos y completamente alejados de las virtudes sanadoras vinculadas al silencio como práctica interior.

Necesidad de silencio mental

Antonio Blay Fontcuberta, precursor en nuestro país de la psicología transpersonal, dejó escrito: "La persona que desequilibra su vida porque no "silencia" suficientemente sus niveles vital, afectivo y mental, sufre una creciente crispación, un creciente desgaste que puede llegar hasta al agotamiento nervioso. La persona ha de poder ver en qué medida está "alimentando" su capacidad activa con

el silencio, pues ésta es la base de donde surge toda actividad; cuanto más profundo es el silencio, más potente, más consistente es la capacidad de acción. No basta con descansar el cuerpo si la emotividad y la mente siguen su inercia de girar, girar y girar. El cultivo del silencio aumenta nuestra fuerza moral, la claridad mental, esta paz profunda que nos invade y que nos hace saborear la existencia de un modo distinto”.

Podemos percibir el silencio como un complemento y no como una exclusión que rompe con nuestra vida cotidiana. Cuando queremos expresar las cosas importantes en un idioma que no dominamos, vemos cómo las frases se nos vacían de retórica y se llenan de silencio; somos más conscientes del lenguaje corporal y tratamos de encontrar la esencia del mensaje. Muchas veces, además, con la sensación de no haber dicho exactamente lo que queríamos decir e incluso, por qué no, de acariciar aquello inefable ante un oyente entre perplejo y comprensivo. Desde el punto de vista académico es un fracaso, pero al mismo tiempo resulta una buena oportunidad para experimentar lo que el silencio hace -o deshace- en nosotros mismos. Aplicarlo a un idioma que dominamos es el reto, y quien dice lenguaje dice identidad: sólo el silencio nos hace permeables y nos sitúa más allá de nosotros mismos. Pero ¿cómo lograrlo? O, al menos, ¿cómo intentarlo?

El silencio es complejidad

La escritora angloescocesa Sara Maitland escribió *Viaje al silencio* (Alba, 2010) precisamente para compartir su penetración en esta complejidad que contiene alegría y miedo. Se trata de un relato autobiográfico acompañado de testimonios de todos los tiempos y geografías que, por diversas razones, han experimentado largos períodos de silencio, desde místicos a alpinistas. Maitland se propuso vivir el silencio de una manera más centrada e intensa a partir de los 50 años, una etapa en absoluto casual y muy significativa: la menopausia, a pesar de ser un gran tabú, mantiene una relación directa con la necesidad de la mujer para buscar silencio y soledad, desde las santas de la antigüedad hasta el boom de la meditación actual. "Mientras recopilaba información para escribir el libro aprendí un hecho extraño y hermoso. Los pájaros tienen huesos huecos, no son sólidos como los mamíferos... Durante la menopausia, los huesos de las mujeres se debilitan y se llenan de aire. Llegada la menopausia, pues, las mujeres pueden empezar a volar."

Maitland, quien es conocida, entre otras cosas, por escribir una de las primeras novelas feministas británicas (*Daughter of Jerusalem*) en la década de 1970, no duda en sentenciar: "Era anglocatólica, socialista y feminista. Tal vez la única relación entre todas estas cosas es la cantidad de ruido que generan". Otro escenario físico, la lactancia de su hija durante las noches y madrugadas, fue el punto de partida de su viaje al silencio que, como toda transición vital, no se produce de repente, sino que necesita maceración. En el libro examina las complejidades del silencio para extraer sus beneficios, desde el más obvio ("tanto la creciente preocupación por los trastornos de salud mental como las manifestaciones de comportamiento antisocial, incluso violento, entre jóvenes occidentales están relacionados con la falta de silencio y la falta de formación para usarlo"), al más sutil ("es posible que nuestros hogares sean más privados que antes, pero no más tranquilos... Los escolásticos cristianos aseguraban que la estrategia básica del diablo consiste en llevar a la gente a una situación donde nunca puedan estar atentas.").

¿Es compatible el silencio con la escritura? Este es otro de los enigmas a los que Maitland intenta responder y del que no avanzaremos conclusiones. De hecho, una de las características de adentrarnos en el silencio es perder esta capacidad para concluir...