

SILENCIO, SE VIVE

Vivimos en una sociedad ruidosa. El sonido no cesa. A veces buscado. Otras veces impuesto. Ruido de informaciones incesantes que llegan por todos los frentes, máquinas encendidas que no dejan de sonar, y quizás también algo de miedo al vacío y al silencio. Sin embargo, el silencio es necesario en la vida para tomar distancia, adquirir perspectiva sobre las cuestiones importantes de nuestra vida, y para no quedarnos en la superficie de las historias. En este artículo se describe cómo se va imponiendo el ruido en nuestra sociedad, y también algunos ingredientes y caminos para recuperar un silencio saludable y necesario.

Sal Terrae, 107 (2019) 487-499

Uno de los rasgos más sorprendentes del mundo contemporáneo es la ausencia de silencio; constantemente hay ruido de fondo. En muchas ocasiones se trata de algo elegido. Caminamos por la calle y cada vez son más las personas que van con los auriculares puestos. Llegamos a casa y encendemos la televisión, la radio, el ordenador... Cada vez más personas disponen de un mayor catálogo de productos audiovisuales, perfectamente adaptados a sus intereses y a su edad. Y, por supuesto, siempre podemos recurrir al móvil que nos bombardea con notificaciones. No hay ya en muchos casos formas de aislarse pues, hasta en la quietud de la habitación, puedes estar a un solo *click* de distancia de una multitud de contactos.

Sonidos

Por lo antes dicho, muchos de esos sonidos los elegimos nosotros. Elegimos poner música, sintonizar una radio y escuchar una tertulia para estar informados. Si quisiéramos ser un poco más analíticos en la descripción, se podría decir que hay, al menos, tres grandes fuentes de sonido en el día a día de muchas personas.

En primer lugar, está la **información**. La cantidad ingente de noticias generadas en el mundo suponen un volumen de contenidos imposible de asimilar: la política, el deporte o las tragedias que nos son servidas con todo lujo de detalle; la economía con sus periódicas apariciones en forma de datos y estadísticas, sea sobre el paro, el empleo, la vivienda o el turismo. No es que la información sea algo