

Cállate. El poder de mantener la boca cerrada...



Dan Lyons
Capitán
Swing, 2023
207 páginas
20 euros
★★★★★

CÉSAR ANTONIO MOLINA

Este título sale de un proverbio finlandés. Los naturales de este país nórdico, en todas las encuestas, aparecen como uno de los países más felices del mundo. Uno de los motivos que esgrimen es que saben estar callados y son maestros del silencio. En las Oficinas de Turismo finlandesas en todo el mundo, se publicita así una de sus mayores virtudes: «Viaje al silencio». Viajar a un lugar tan tranquilo y silencioso donde uno puede escuchar a sus propios pensamientos. Vivimos en la mayor época ruidosa de la humanidad. La contaminación acústica es inmensa y, lentamente, va destruyendo nuestra capacidad de pensar y trabajar concentrados.

Estamos sitiados por los 'pódcast', los 'youtubers', las redes sociales, las aplicaciones de chats, las televisiones por cable, las tabletas, los móviles, el facebook, instagram, Tik Tok, twitter, la música de fondo -más o menos ruidosa- en todos los centros comerciales, y un larguísimo etcétera. Pero resulta que, al menos como trata de explicar Dan Lyons, cada vez adquieren más poder y fama, quienes manejan los silencios. Para este periodista y colaborador del 'New York Times' y antiguo Editor senior de 'Forbes', hay cinco formas de callarse: No perder una buena oportunidad para mantenerse en silencio; dominar el poder de las pausas; dejar las redes sociales y demás artilugios; buscar el silencio y practicarlo; así como desconectar móviles y ordenadores. En definitiva, no hablar, no mirar y no escuchar. Lyons habla también de no leer. Grave error, pues el silencio es fundamental a la hora de leer, y una acción completa a la otra. Debería haber dicho, no leer en pantalla pero sí en papel. Como casi todo en la vida requiere un aprendizaje.

Vivimos también en un tiempo de incontinencia verbal. Esto es una enfermedad, una adicción semejante a las drogas blandas. A la persona enferma suele acarrearle problemas personales y profesio-



EL SILENCIO ES ORO: EL HABLAR ES PLATA

Dan Lyons en su último trabajo valora de una manera didáctica y sembrada de humor el silencio. Mantener la boca callada

nales. Por lo general, en el mundo laboral, los compañeros odian a los parlanchines. No se fían de ellos, aunque les hagan gracia. Está comprobado de que estos tienen menos posibilidades de ascender. Para las empresas este tipo de trabajadores son peligrosos porque pueden cometer imprudencias. Lyons los clasifica en seis grupos. Egohablantes; los nerviosos; los reflexivos que piensan en voz alta; los locuaces que pretenden convencernos; los charlatanes que quieren vendernos algo a cualquier precio; y los adictos, compulsivos y autodestructivos. To-

¿QUIÉNES HABLAN MÁS, LAS MUJERES O LOS HOMBRES? LO DE LA MUJER FUE UN MITO

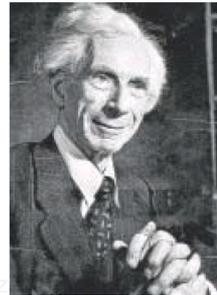
EL INDIVIDUO FENECE ANTE LA MASA QUE HABLE POR HABLAR, SIN SABER DE LO QUE HABLE

dos estos personajes que representan a cualquiera de estos grupos, por lo general, tienen problemas médicos más complicados: mentales, psicológicos, depresivos y más.

Desintoxicarnos

La utilización de los ordenadores también están produciendo una amnesia digital, es decir, la incapacidad de almacenar en nuestra memoria recuerdos a largo plazo. Está comprobado el descenso de atención media del ser humano debido a la tensión arterial, el corazón, o la presencia de azúcar en la sangre. Todo promovido por la vida acelerada que llevamos. El individuo feneca ante la masa que habla por hablar, sin saber de lo que habla, amparada por una idea equivocada de la democracia. Una misma persona maneja varios aparatos a la vez, dejándose idiotizar.

Debemos proteger nuestra cordura utilizando nuestra fuerza de voluntad para desconectar, para desintoxicarnos. Renunciar a la tecnología que no sea necesaria. Reducir



PREMIADA. En la parte superior, Dan Lyons, periodista y colaborador del 'New York Times' y antiguo Editor senior de 'Forbes'. Arriba, Bertrand Russell quien creía que el aburrimiento fructífero era un manantial de creatividad

la utilización de las redes sociales, eliminar aplicaciones, instituir un «Sabbat digital», no depender del móvil, mandar y recibir mensajes breves. Las redes sociales son un nuevo yo que nos alejan del pro-

pio. La meditación, el silencio, la tranquilidad, producen una mejor salud mental. Bill Gates, cofundador de Microsoft, se retira dos veces al año a una cabaña en un bosque para reflexionar. Bertrand Russell creía que el aburrimiento fructífero era un «manantial de creatividad».

Bocas peligrosas

¿Quiénes hablan más, las mujeres o los hombres? Lo de la mujer fue un mito. En Inglaterra les ponían una brida. Hoy, unos y otros hablamos lo mismo, una media de dieciséis mil palabras al día, y los hombres superan a las mujeres. Hoy lo más importante es escuchar y saber hacerlo. En la familia, en el colegio, en los trabajos, en la vida social. En el amor también es útil callarse. Lo mejor para evitar las separaciones es la «terapia verbal». Hacerse un poco sordos, no responder a los malos humores, no obligarse a hablar y ser condescendientes.

Mi abuelo paterno (el de quien escribe esta reseña) terminaba rápidamente la discusión con mi abuela diciendo la siguiente frase: «Te doy la razón, aunque no la tengas». Inmediatamente un gran silencio se esparcía por la casa y todo volvía a su lugar. Lyons cuenta como John Francis, un ecologista, dejó de hablar durante diecisiete años, lo cual no le impidió ser doctor y embajador de Buena Voluntad de la ONU.

La concisión de los mensajes equivale al silencio antes expuesto. Los grandes políticos lo hicieron: Kennedy («Todos somos berlineses»); Churchill («Nunca te rindas»); u Obama («Sí podemos»). A mi siempre me ha gustado aquella frase de Oscar Wilde, aquí no mencionada, que dice: «No tenía nada que decir, pero lo dije». También hay silencios culpables como la «omertá» mafiosa. Obama y Merkel, en privado, se disputaban el silencio. La boca de Biden es peligrosa. Hay que evitar las polémicas. ¿Quiénes son las personas o grupos sociales que menos escuchan? Los médicos. Tienen un coeficiente intelectual muy alto, pero un coeficiente emocional muy bajo.

Este libro más que un ensayo es un gran reportaje muy a la americana. Muy bien informado, didáctico y, narrativamente, sembrado de humor. Mantener la boca callada no es ninguna novedad. O aquello de que en boca cerrada no entran moscas. Los proverbios siempre han sido científicamente certeros. ■