

# Receta médica: silencio

escrito por María Antonia Rincón

La lista es larga: crear rutinas de alimentación y sueño; propiciar conversaciones; mantener la casa iluminada; adecuar los espacios... veintisiete viñetas con recomendaciones para el paciente y su familia y en la mitad: “Además de las actividades, establezca momentos de silencio en el día”.

El silencio es ya un elemento escaso: no hay plata, no hay tiempo, no hay silencio. En Medellín, cada día es más difícil encontrar zonas sin ruido y confusión. La lógica de la ostentación se ejerce también en cuál negocio pone música a más volumen como si la algarabía fuera un aliciente para atraer clientes. Megáfonos que ofrecen no sabemos qué; y en el semáforo, pitos sin paciencia.

Vivimos aturdidos. Motores de carros y de motos interrumpen el sueño desde la madrugada; en el restaurante, la emisora distrae la ingesta. En las oficinas hablan, mucho, y duro; parece que siempre hay algo que decir. En el bus, los celulares no paran de emitir videos, estruendos que se mezclan con los sonidos del radio de vehículo; oímos las conversaciones, porque, además, todo indica que el toque de privacidad que dan los audífonos, “pasó de moda”.

El silencio se nos está agotando; pero, aún más preocupante: ya no sabemos qué hacer con el poquito de silencio que podríamos preservar. En medio de tantos estímulos de redes sociales; imbuidos en las angustias diarias, nuestra mente tampoco es capaz de quietarse; nos da algo como una crisis de abstinencia si el ruido se merma. Nos encartamos con la posibilidad de disfrutar los mínimos espacios de silencio.

La dificultad es mayor, porque el ruido de la ciudad difícilmente se mermará. Hay normas y proyectos de ley que pretenden regular el exceso de bulla, y ojalá en algo contribuyan; pero, el alboroto seguirá siendo fuente de ingresos para muchos y refugio para otros. Hay en el ruido cierta protección.

Nos queda entonces, recurrir a la recomendación médica y, de alguna manera, imponernos rutinas de silencio. Reconocer el silencio como necesario para la vida. Buscarlo, preservarlo. Sobre todo, respetarlo: el silencio propio y el ajeno. Saber, incluso, que no siempre hay que llenar el momento con palabras.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/maria-antonia-rincon/>