

No le pasa que a veces se queda con la mente en blanco en medio de una conversación? ¿O que le sale una palabra cuando quiere decir otra? ¿O que olvida algún producto de la compra aunque sólo vaya a por tres? No se asuste, es normal. Son las consecuencias del Síndrome de Atención Parcial Continua y nos pasa porque estamos a 50 cosas a la vez y no le damos tiempo al cerebro a concentrarse en ninguna. ¿Soluciones? Varias. ¿La más sencilla, natural y asequible? Guardar silencio.

«El silencio es esencial. Es tan necesario como el aire que respiramos, como la luz para las plantas. Y nos hace mucha falta en esta sociedad cada vez más ruidosa. Si la mente está repleta de palabras y pensamientos, no queda un espacio para uno mismo y para conocerse mejor. Es muy importante advertir y ser consciente de lo que pensamos, de lo que sentimos, de nuestras percepciones, de nuestra sabiduría, de nuestra felicidad y de nuestro amor. Es en el silencio donde encontramos todas las respuestas a nuestras preguntas. Nos aporta calma y bienestar. Es un remedio antiestrés natural, que estimula los reflejos y ayuda a mejorar la memoria». Así habla Susana López (Barcelona, 27 de diciembre de 1969) propietaria de (silencio) Barcelona (calle Londres, 41), un centro situado en El Ensanche donde se aprende a huir de las distracciones: «Las distracciones son necesarias para evadirnos de nosotros mismos siempre y cuando nos permitan regresar a nuestra esencia. Estas distracciones han de ser positivas para nuestro ser y han de estar alineadas a lo que somos, de lo contrario, nos pueden lastimar. En cualquier caso, siempre has de ser consciente de que estás permitiéndote distraerte por un tiempo. Para mí hay distracciones que nos saturan, sobre todo si las realizamos con exceso. Por desgracia, convivimos a diario con las distracciones porque forman parte de nuestro día a día y las utilizamos para comunicarnos y vivir fuera de nosotros. Son el móvil, las consolas... La tecnología en general. Creo que vivimos pantallizados».

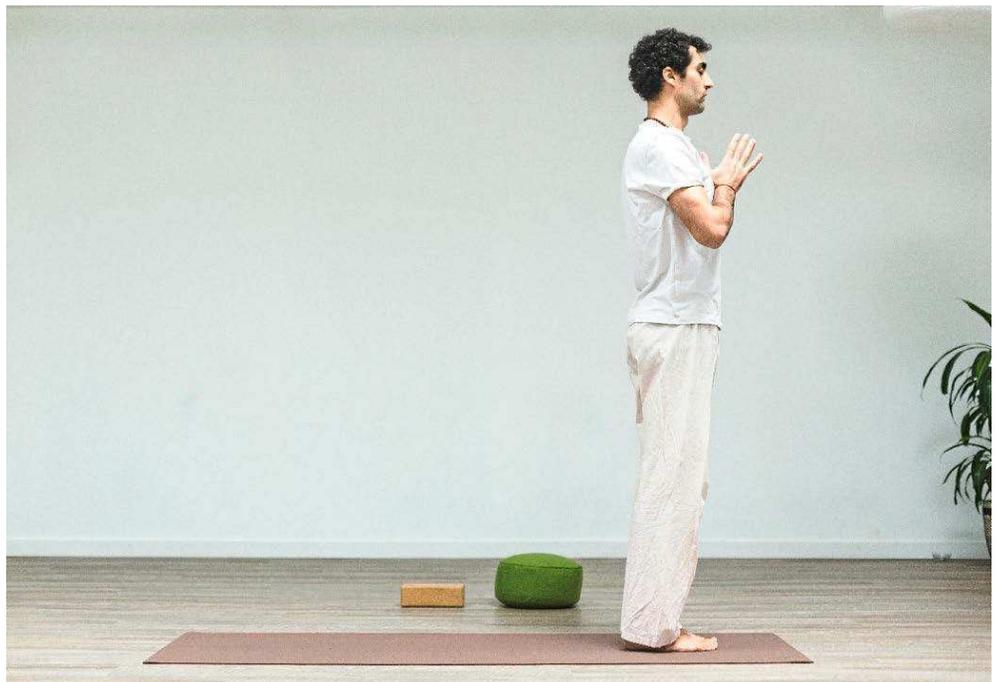
DEL 'COACHING' AL BUDISMO

Esta empresaria de la comunicación (es socia en la agencia Globally), madre de tres hijos, quería vivir en paz y no encontraba la manera: «Deseaba mejorar como persona, convertirme en la mejor versión de mí. Me formé en varias disciplinas: coaching, mindfulness, constelaciones familiares, budismo, meditación... Hice incluso varios retiros en la naturaleza y me di cuenta de que el silencio era el vehículo que me

SILENCIO ANTIESTRÉS

Es el método más eficaz y económico para librarse de la tensión. Y además es natural. Pero hay que aprender a guardarlo. Una escuela en Barcelona enseña cómo

POR SANDRA FERNÁNDEZ



Hacer una pausa, guardar silencio y encontrarse con uno mismo es el modo más eficaz de romper con la tensión y centrarse.

●● CÓMO SE HACE

¿Qué ofrecen? El centro ofrece distintos tratamientos (masajes descontracturantes, reflexología, ayurveda, fisioterapia, shiatsu, acupuntura, quiromasaje...), nutrición terapéutica, clases de meditación, psicoterapia y talleres y cursos de yoga, coaching o crecimiento personal.

¿A qué me apunto? El método es individual y personalizado, por eso lo primero que se

realiza es un diagnóstico para valorar en qué estado se encuentra la persona. El análisis abarca el aspecto físico pero también el mental y el espiritual. Una vez detectadas las distorsiones, los expertos proponen qué tratamientos son los más adecuados.

¿En qué consiste el diagnóstico? En la observación, la escucha y la exploración física. Los tres ayudan a detectar los bloqueos físicos y energéticos.

¿Qué voy a notar? Según Susana López, «el

llevaba a esa conexión conmigo misma que tanto anhelaba y sentí que debía compartir con más gente lo que había vivido». Que nos chisten para que nos callemos es algo que la mayoría no encajamos bien: ¿de verdad la gente acude voluntariamente a un sitio a guardar silencio?, pregunto. «Sí. Cuando la persona entra en el centro es invitada, ya en la recepción, a bajar el volumen de la voz, y a ser consciente de la velocidad con la que llega. Pero es cierto lo que dice: no nos han educado en el silencio, nadie nos ha enseñado a observarlo y a disfrutarlo. Es algo que, por suerte, está cambiando en las escuelas». Según la experta, la gran mayoría de las personas que acuden al centro presentan síntomas de estrés, angustia, ansiedad, pensamientos repetitivos y obsesivos, depresiones, falta de energía, e incluso, dolores en algunas partes de su cuerpo. Después del tratamiento recuperan la vitalidad y se enfrentan, y van solucionando, la mayoría de sus problemas. En adelante, sabrán caminar ya solos. Como Susana: «Yo vivo entre el ruido de la agencia de comunicación y el silencio en el centro. Y no concibo mi vida sin ninguno de los dos. Practico meditación diariamente y camino o hago deporte casi cada día. Son mis momentos, los que me ayudan a conectar conmigo y estar presente aquí y ahora, intentando no dispersarme demasiado con las interferencias que me rodean». Pero atención: esto de auto explorarse es sólo para valientes: «Adentrarse en el silencio de uno mismo conlleva un gran valor que no todo el mundo está dispuesto a afrontar, porque descubres aspectos de ti que temes ver porque producen dolor y el dolor da miedo».



objetivo es ayudar a la persona a encontrar el equilibrio físico, emocional y espiritual, conocerse mejor, desconectar de los ruidos internos y externos, conectar con uno mismo, aprender a concentrarse y a vivir de una forma mucho más saludable».

¿En qué se diferencian de otros métodos? «En que tratamos a la persona con una visión holística, como un todo (cuerpo, mente y alma) y no por separado. Asesoramos y acompañamos al cliente de manera individual y personalizada», concluye.