



TEXTO: JAVIER ROMANO
FOTO: MATILDE ROMANO BOTELLA

ELOGIO DEL SILENCIO:

SALUD MENTAL Y EL ARTE DE
HABITAR CUERPOS SIGNIFICANTES

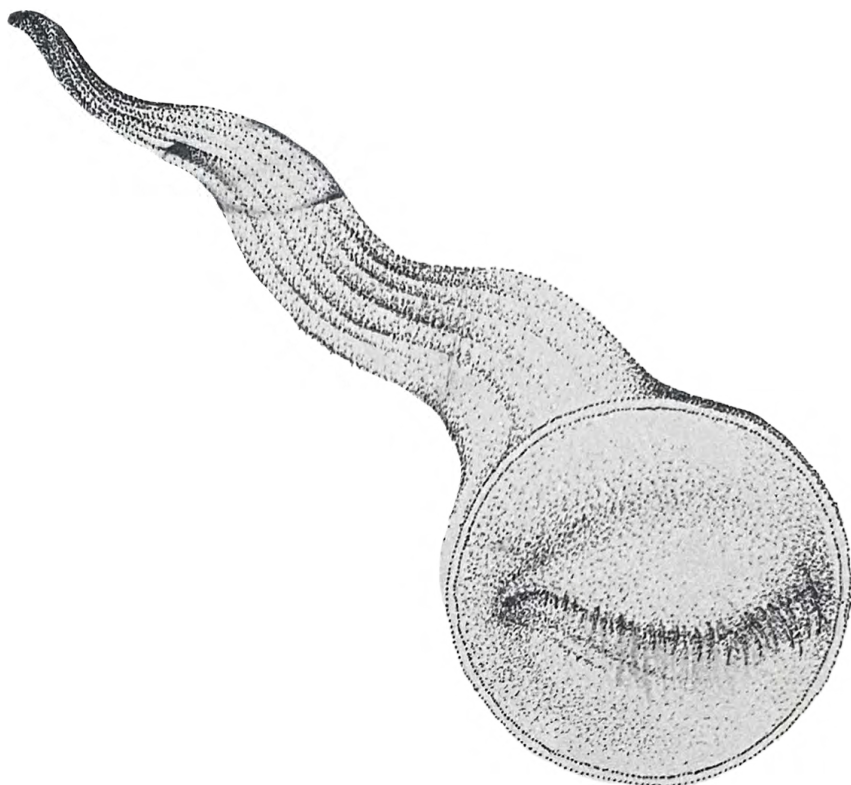
El presente artículo aporta a la discusión contemporánea acerca de las posibilidades de habitar un cuerpo en medio de un conflicto por su representación y a un devenir estético-existencial en el que el silencio se presenta como un bien privilegiado. El ensayo se sirve de discusiones teóricas sobre la temática y tiene como objetivo general dar cuenta de dimensiones de la vida cotidiana y de emergentes culturales actuales que modelan nuevos sentidos en la construcción de los cuerpos, los silencios y la salud mental. Cabe subrayar que la transformación del silencio en un bien de cambio forma parte de un proceso cultural en el que la producción subjetiva transforma en mercancía las experiencias vitales.¹ El silencio como mercancía da cuenta también de cómo el uso social del tiempo se ha transformado con el avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación Sociales (TICS).

Se argumenta en favor de la producción social del silencio como una lucha política capaz de restituir el potencial de la escucha, de recomponer momentos y conexiones anónimas que funcionen como líneas de fuga del régimen de visibilidad que la dimensión *instagramable* establece.² En particular se interesa por reconocer las consecuencias emocionales y en la salud mental que provocan la saturación por la exposición y producción de imágenes, sonidos. Estos ensamblajes tecnológicos actualizan las formas en las que los lazos sociales, las identidades y sensibilidades se reconfiguran. En este sentido, los dispositivos tecnológicos ligan la conexión a la existencia y la desconexión a la desaparición/ausencia social.³ Desde hace unos años se observa un deterioro constante de un conjunto de prácticas vinculadas al descanso, a la concentración y a la capacidad de atención. Se constata la existencia de dispositivos terapéuticos que buscan la higiene del sueño, métodos de ayuda para la concentración y para la mejora de la memoria, entre otras tantas.⁴ Al mismo tiempo, ante estos procesos donde el cansancio es percibido como una condición cultural de época también la farmacología interviene medicalizando a vastos sectores de la población, incluidas las infancias y adultos mayores. La posibilidad de reconectar con el cuerpo supone la búsqueda de una temporalidad que para generar vidas significantes justamente encuentre en el silencio un ensamblaje de bienestar y salud integral. Sabido es que en medio de lo que se ha dado en llamar capitalismo cognitivo los cuerpos se desplazan hacia los entornos inmateriales. Esta transformación se profundiza con la inflación del valor de cambio que genera la inmaterialidad, la distancia y las experiencias de simultaneidad en los entornos digitales. En la distancia espacio-temporal que las tecnologías permiten se reproducen sensibilidades y acontecimientos que prescinden de todo tipo de materialidades, en este contexto cultural las imágenes alcanzan el estatus de presencia y verdades absolutas.⁵

El simulacro se impone a la realidad como un principio compartido, este estallido alcanza a la vida cotidiana, a la política y, en general, a la producción de saberes. Ejemplo de ello es el avance de terraplanistas o las *fake news* en el ámbito político y científico-académico. Estos procesos también repercuten en la representación del espacio, éste adquiere la forma que las plataformas lo representan: una red continua e infinita donde no hay lugar para el vacío y en el que los propios usuarios pueden dar cuenta de la ocurrencia de un accidente, señalar la veterinaria más cercana o reconocer el lugar más valorado para tomar un café de especialidad. Pensemos en el final del día. En momentos previos al descanso en el inicio del sueño millones de pares de ojos secos, irritados, siguen a los dedos pulgares que sin pausa *escrolean* en las pantallas viendo imágenes de *influencers* comiendo donuts en un ecoparque a miles de kilómetros de distancia o mostrando las destrezas de una mascota vestida de humanidad. En este paisaje distópico la producción de la vida cotidiana se constituye como una escena psico-política en la que los cuerpos se transforman en datos e información bajo un régimen de visibilidad que *matchea* presencias y desvanece las vidas excedentarias.⁶ Prácticas contemporáneas como el *multitasking* dan cuenta de la exigencia cultural de mantener presencia simultánea en los entornos digitales. Esta saturación se constituye en un obstáculo para el descanso, para la contemplación y para el sostenimiento de la atención. En este sentido, niños y adolescentes son capaces de jugar un videojuego a la vez que están atentos a la recepción de mensajes en redes sociales y de responder de forma casi automática a preguntas cotidianas como “¿quieres desayunar cereales con leche?” La economía de la atención hace que las plataformas digitales compitan por captar la atención de los usuarios, la energía cognitiva se gobierna, al igual que en las granjas donde los animales están condenados a la quietud y a alimentarse sin parar, la pausa que el día y la noche

representan desaparece en favor de los tiempos de producción. Sostener esta presencia social demanda la generación constante de imágenes que de forma eufemística se las denomina como historias. Pero en esta semiosis existencial no alcanza con subir imágenes, es necesario recibir respuestas, los emoticones y los *likes* son la expresión de validación social que la existencia necesita. En este escenario es posible ver una paradoja cultural contemporánea: el ensamblaje de la hiperconexión genera en simultáneo una desconexión corporal y afectiva que es una de las causas de las ansiedades y angustias de nuestros tiempos.⁷ La dimensión algorítmica de nuestras sociedades opera como un regulador, se constituye como una práctica de gobierno de las emociones, la dimensión política adquiere una tensión muy clara entre la presencia de los cuerpos y su representación.⁸ Esta fractura lejos está de ser sentida como una pérdida, de hecho, es estimulada por prácticas sociales como pueden ser la telemedicina, el trabajo a distancia, la educación online o el cibersexo.⁹ La importancia y necesidad de hablar de estos procesos sociales adquiere una relevancia central, tal es así que la propia industria del entretenimiento las toma como bienes para mercantilizarlas a través de series muy conocidas como puede ser *Black Mirror* (Netflix), *The Feed* (Amazon Prime) o *Maniac* (Netflix) entre otras tantas. En términos históricos, el silencio ha ocupado un lugar fundamental en los imaginarios de Occidente. Ha sido cultivado desde la teología a la filosofía, desde el arte a la cultura. Durante siglos se lo ha colocado como una característica y una práctica social que permite el cultivo de la espiritualidad, y por tanto, de la elevación del carácter y las virtudes carismáticas.¹⁰ Es así que los espacios destinados al silencio son también de recogimiento, intimidad y ante todo de sacralidad. A modo de ejemplo, podemos pensar en las iglesias, las salas de los hospitales, las salas de lectura de las bibliotecas, cines, teatros, prueba de exámenes, salas velatorias y como reducto eterno la propia tumba.¹¹ Por su parte, en contraposición, los ruidos, el bullicio, el alboroto, el barullo, el escándalo se han asociado históricamente a las clases populares, a las fuerzas dionisiacas que, al decir de Nietzsche, representaban la multiplicidad, el caos indómito de la multitud.¹² Por su parte, cabe recordar que para Bourdieu¹³ el silencio es un signo de distinción. Esta ubicación está en línea con la constatación actual del silencio como un bien de uso privilegiado. Cabe preguntarse cuáles son las prácticas sociales que el silencio permite, como ya sugerimos en párrafos anteriores hay un conjunto de expresiones vinculadas a la introspección, el descanso y el cultivo de la espiritualidad. Hay otras que refieren a ensamblajes socioafectivos que produjo la modernidad. Es el caso de la práctica de la lectura/escritura que necesita silencio y tiempo para consumación. También se expresa en los rituales, dimensión antropológica que da sentido a los encuentros y en los que el silencio ocupa un lugar destacado. Asimismo, la contemplación de un paisaje o de una obra de arte también necesita tiempo y silencio. Michel Foucault¹⁴ en el libro *Tecnologías del Yo* refiere a la instalación del silencio en el ágora griega con la llegada del cristianismo, antes de éste, maestros y discípulos compartían el ágora donde prevalecía el diálogo. El silencio codifica y legitima a quien tiene el saber/poder y lo diferencia de quien está en proceso de ser iluminado. La “historia del silencio” ha sido explorada por el historiador francés Alain Corbin¹⁵ en su libro *Historia del silencio: Del Renacimiento a nuestros días*, pero como podemos constatar aún resta dar cuenta del silencio desde la Psicología Social. En este sentido, desde esta perspectiva disciplinar no sólo interesa el texto que identificamos como la producción social del silencio, sino también el contexto en el que se generan las posibilidades de su producción. Al respecto en este escrito incluimos una

definición amplia del silencio que va más allá de la ausencia de ruidos o palabras. Una aproximación que también remite al silencio visual, a la pausa del continuum de estímulos sensoriales que nos demandan presencialidad absoluta como si fuéramos personajes de un guión que se escribe a la medida de nuestras vidas. Cultivar el arte del silencio supone un ensamblaje de reconexión que es singular y a la vez presenta el desafío de disminuir su carga sagrada. Esto es, la práctica social del silencio en la vida cotidiana no debería ser sinónimo o tarea específica de instituciones eclesásticas o de la *new age*. Asimismo, la práctica del silencio en términos individuales sería también una expresión del liberalismo que acota la vivencia como un símil del emprendedurismo. En esta dinámica el elogio del silencio nos remite a la necesidad de su producción colectiva. La mirada liberal nos devuelve al silencio como signo de distinción y privilegio de unos pocos elegidos, la multitud y comunidades continúan presas del ruido. En este contexto, el silencio aparece como una forma de resistencia política. Callar, desconectarse, dejar de producir imágenes, puede ser leído como un gesto de oposición al régimen de visibilidad. El silencio no es pasividad, sino una acción que interrumpe la lógica de la hiperexposición. El silencio también puede ser entendido como un bien común, como una herramienta política que se *performa* en el espacio público. Tal es el caso de la denominada Marcha del Silencio, manifestación ciudadana que desde el 20 de mayo de 1996 recorre ininterrumpidamente la avenida 18 de julio reclamando verdad y justicia en materia de Derechos Humanos y terrorismo de Estado. Esta manifestación ciudadana comenzó en Montevideo y cada año se ha ido extendiendo a otras ciudades del país, se ha extendido como un tejido en el cual el silencio toma el sentido de un manifestante en defensa de la vida. Esta experiencia resignifica el espacio público, en tanto espacio del bullicio y del anonimato para reproducir una escena de comunión, fraternidad y de cuerpos que se reconocen a partir del dolor, las ausencias, los sufrimientos y también de las resistencias. La Marcha del Silencio puede ser entendida como una acción pedagógica que comunica a partir del vacío que se evoca en cada paso, un vacío que permite la construcción de un cuerpo y un silencio colectivo. Esta pedagogía es cuestionadora de la producción social del silencio como una instancia de recogimiento individual, precisamente el encuentro en silencio permite la restauración fugaz de cuerpos rotos en favor de una disputa política que resiste a las impunidades y encuentra en la memoria colectiva una posibilidad de habitar cuerpos significantes.



-
- 1 Guattari, F. (1995). *Caosmosis: An ethico-aesthetic paradigm*. Bloomington: Indiana University Press.
 - 2 Sibilia, P. (2012). El cuerpo postorgánico y la era de la exposición. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 6–20
 - 3 Baudrillard, J. (1994). *Simulacra and simulation*. University of Michigan Press.
 - 4 Morin, C. M., & Benca, R. (2012). Chronic insomnia. *The Lancet*, 379(9821), 1129–1141.
 - 5 Moulier Boutang, Y. (2011). *Cognitive capitalism*. Polity Press.
 - 6 Deleuze, G. (1999). Postscript on the societies of control. In *Negotiations* (pp. 177–182). Columbia University Press. (Original work published 1990).
 - 7 Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
 - 8 Rouvroy, A., & Berns, T. (2013). Algorithmic governmentality and prospects of emancipation. *Révue Française des Sciences Politiques*, 63(2), 163–196.
 - 9 Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press.
 - 10 Jiménez, J. (2018). El silencio como práctica cultural y espiritual. *Revista de Estudios Sociales*, 65(2), 45–60.
 - 11 Picard, M. (2003). *El mundo del silencio*. Madrid: Ediciones Siruela. (Obra original publicada en 1948).
 - 12 Nietzsche, F. (2000). *El nacimiento de la tragedia* (M. Barrios, Trad.). Madrid: Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1872).
 - 13 Bourdieu, P. (1988). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto* (Trad. M. García). Madrid: Taurus.
 - 14 Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
 - 15 Corbin, A. (2019). *Historia del silencio. Del renacimiento a nuestros días*. Acantilado.