

20 DÍAS EN  
SILENCIO

# ÍNDICE

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN. ....	3 - 4
CAPÍTULO 2. DÍAS 1 - 5. ....	4 - 8
CAPÍTULO 3. DÍAS 6 - 10. ....	9 - 12
CAPÍTULO 4. DÍAS 11 - 15. ....	13 - 17
CAPÍTULO 5. DÍAS 16 - 20. ....	18 - 22
CAPÍTULO 6. APRECIACIONES TRES DÍAS TRAS ROMPER EL SILENCIO. ....	23
CAPÍTULO 7. 20 DÍAS EN SILENCIO EN CONVIVENCIA. ....	24 - 25
CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES FINALES. ....	26 - 27

## **CAPÍTULO 1.** INTRODUCCIÓN.

Hoy empiezo un nuevo experimento (y desafío al mismo tiempo), algo que llevaba bastante tiempo queriendo realizar. Un experimento que, escuchando a mi cuerpo y a mi instinto, necesitaba llevar a cabo. Contando desde esta misma mañana, viernes 14 de agosto de 2015 a las 00:00 horas, voy a empezar un periodo de 20 días sin hablar ni una sola palabra. 20 días completamente en silencio. Me esforzaré en que, desde hoy hasta el próximo 2 de septiembre a las 23:59 horas, de mi garganta no salga ningún sonido. Será todo un desafío además de un experimento. Una batalla contra la amígdala y contra una de las cosas más primitivas que poseemos los humanos, el habla.

### **¿Por qué este experimento?**

Mayormente por curiosidad (y descubrimiento) y aprendizaje (y crecimiento) personal / profesional.

**Curiosidad** porque me apetece sentir qué es lo que ocurre cuando no hablas en absoluto, cuando debes hacer tareas cotidianas que implican comunicarte verbalmente frente a una interacción y no puedes, necesitando así buscar otra solución de comunicación personal. Curiosidad por descubrir las formas en las que mi mente se va a revelar contra mí, por ver cómo cambia mi relación frente al mundo y frente a otras personas que están en contacto directo conmigo (y por supuesto, indirecto) y las que irremediamente voy a encontrar por el camino en estos 20 días. Porque adivina algo, voy a realizar este experimento sin alterar mi día a día, trabajando en proyectos personales y de agencia, viviendo, preparando mi próximo desafío, visitando a Enrico y su familia por unos días, estando en Alcoy con mis familiares y amigos, asistiendo a Pilates, Bikram Yoga, reuniéndome con personas que tienen ganada mi atención y atendiendo a mis clientes y a mis equipos. Lo fácil aquí sería hacer un Vipassana (retiro espiritual) que aunque no es exactamente lo mismo (lo haré en 2016 - 2017) te aísla del mundo para meditar en silencio. A diferencia de esto, yo no meditaré pero permaneceré en silencio viviendo mi vida con "normalidad" en la civilización.

**Aprendizaje** porque estoy seguro de que este experimento me va ayudar a crecer personal y profesionalmente como anteriormente mencionaba. ¿Qué resultados espero obtener?:

- Mejorar mi capacidad para escuchar a otras personas, escuchar profundamente.
- Potenciar la capacidad de hablar únicamente cuando siento que debo hablar, no cuando debo.
- Impulsar la habilidad de decir considerablemente más con menos.
- Dominar mejor cuándo hablar y qué palabras y lenguaje emplear dependiendo del contexto y persona o personas que tenga enfrente.

Además, por el camino estoy seguro de que encontraré otros aprendizajes interesantes que incluir en mi set de habilidades y hábitos.

Como hice con el experimento de vivir sin smartphone, cada 5 días iré contándote ventajas y desventajas, aprendizajes, anécdotas y curiosidades del día a día de este experimento.

### **Cómo pienso llevarlo a cabo**

Antes, déjame decirte que no sé si estoy preparado para resistir este desafío y continuar hacia delante con el experimento o no, pero voy a intentarlo, como he hecho en todas las ocasiones. Voy armado con disciplina y determinación infranqueable, vamos a ver qué es lo que sucede.

A partir de mañana dispondré de una libreta, un iPad mini sin conexión a Internet y una micro-pizarra (que mañana compraré) para lograr comunicarme. También contaré con post-its que pegaré sobre mí mismo con mensajes como "vivo en silencio", "no puedo hablar", "hablaremos dentro de 20 días" o similares. Podría funcionar, creo.

Mira, al escribir estas últimas líneas me doy cuenta de que no tengo la menor idea de lo que se viene encima, lo cual todavía me estimula más a hacerlo.

### **Silencio**

Así manejaré algunas de mis interacciones:

## — 20 DÍAS EN SILENCIO —

- Mantendré reuniones por Skype o Hangouts, sí, pero solo escucharé y escribiré, no hablaré.
- No responderé a ninguna llamada telefónica. Sí, tengo teléfono, después de 5 meses (un Samsung que solo recibe y realiza llamadas). Lo compré el pasado miércoles en Ibiza por 20 euros.
- Obviaré la mayoría de interacciones posible, mantendré las imprescindibles.
- Si me hablas por la calle o en un restaurante, dame tiempo para escribirlo en el iPad o en la pizarra.
- Escribiré posts en mi blog, por supuesto. Enviaré algunos tweets, claro que sí. Contaré la historia en mi cabeza en Facebook, seguro. Compartiré este experimento y otros en Instagram, obvio. Mantendré conversaciones (escuchando) en Google+, no lo dudes. Tranquilizaré a mi familia por Facebook Messenger, más me vale. Utilizaré i-Message con determinadas personas, lo haré encantado.
- Podría parecer menos nice, quizá. Más "payaso", dímelo tú.

Bueno, vamos allá. Algo sucederá.

## **CAPÍTULO 2.**

DÍAS 1-5.

### **Apreciaciones día 2**

Es imprescindible ser profundamente consciente de todo lo que pasa a tu alrededor y cómo esto podría alterar tu estado de silencio, por supuesto empezar por ser consciente sobre tus propios movimientos y acciones a un nivel de detalle minucioso; cada mínimo movimiento o interacción podría romper el silencio y dejar que tu mente tome el control. Es un juego de anticipación, por lo menos estos primeros días.

Imagina: cuando alguien te saluda en la escalera, cuando vas con la bici y de repente sale un coche, cuando en la clase de Bikram Yoga el profesor te exige y no puedes más, en Pilates cuando un compañero suelta un chiste... un "hola", un "gracias", un "no existe un mapa", un "adiós"... Intentar una de las cosas más primitivas que hay en nosotros. Segundo día, estoy fascinado.

Ha vuelto a haber momentos de debilidad, en #BikramYoga, extenuado. En la gasolinera, cuando de repente he tropezado con un conocido. En momentos personales con otra persona. Estoy reconociendo que necesito poner todos mis sentidos y concentración en cada micro-instante, en cada interacción con otras personas y conmigo mismo (quizá las más peligrosas). No puedes descansar ni un solo segundo, ni siquiera en casa, creo que van a ser 20 días alerta, #consciente del más minucioso movimiento. El más mínimo descuido rompería el silencio. Es un juego de anticipación donde compites contra tu mente y contra la amígdala, la parte más primitiva de nuestro cerebro. Mezcla entre fascinado y sobrepasado. Expectante para mañana, día 3.



### **Apreciaciones día 3**

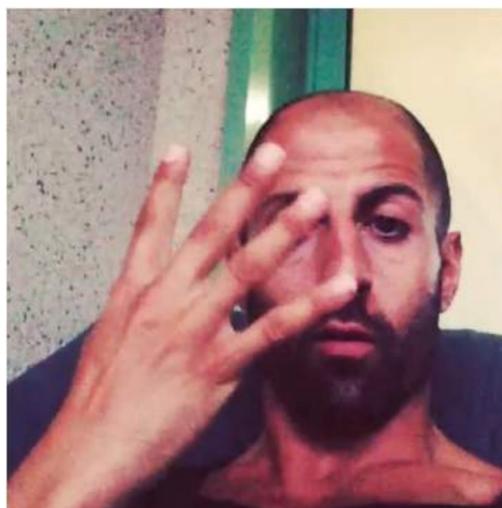
Considerablemente mejor llevado que el día 1 y 2. Posiblemente porque apenas he tenido interacciones hoy, 15 para ser exacto (4 offline y 11 online), todas ellas resueltas con rotundo éxito. Voy notando fluidez a la hora de realizar actividades como comprar por ejemplo esta tarde en el OpenCor; a la hora de pedir el champagne que deseaba ni siquiera he hecho la intención de hablar, sino que lo he escrito en el iPad Mini que me han prestado para estos días. La mejor parte ha sido conmigo mismo, totalmente anulada la capacidad de ni siquiera hacer la intención de hablar, aunque cuando iba en el coche y ha sonado Dean Martin, he estado a punto de caer.

He creado un dashboard (cuadro de mando) en Excel para monitorizar ciertos parámetros como actividades, deportes, interacciones (online, offline, fallidas, exitosas...), momentos de debilidad, situaciones críticas, llamadas de teléfono, reuniones de trabajo, viajes, complicaciones... Esto me ayudará a tener un mejor seguimiento -tanto cualitativo como cuantitativo- del experimento.



#### **Apreciaciones día 4**

No, todo lo contrario, lo que me apetece es mezclarme (aunque al principio puede parecer frustrante y causar temor a perder el control y romper el silencio) con personas, sobre todo que tenga confianza y de círculos más cercanos y escuchar, ver qué sucede en la interacción y qué efecto causas en las demás personas y en la propia interacción, además de si dejas marca estando en silencio.



#### **Apreciaciones días 5**

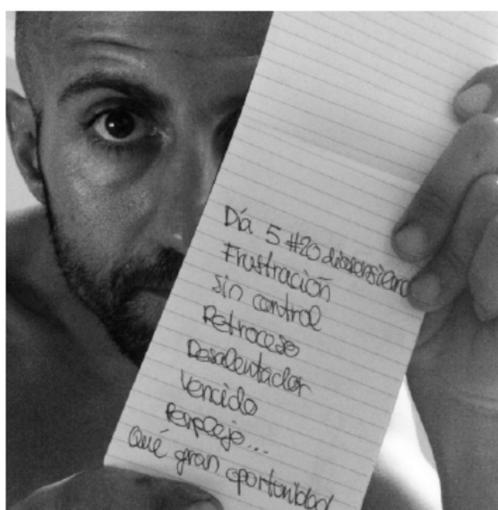
Hoy ha sido un día muy extraño. Desde tener un comienzo de día maravilloso y alineado, a acabar el día frustrado porque no tienes el control y porque a medida que va pasando el día y vas encontrando situaciones y contextos diferentes, te das cuenta de que no has avanzado tanto, no lo has hecho tan bien, no estás dominando el silencio. No por completo, no en su mayoría. Es una ilusión. Desde varios momentos de debilidad conmigo mismo mientras rodaba con la bicicleta o maldecía la lentitud de Internet o el mal funcionamiento del ordenador, hasta escaparse un "¡Hostia, qué susto!" cuando un perro me perseguía mientras entrenaba carrera a pie y me di cuenta cuando tocaba mi pierna.

Lo crítico ha sido cuando antes de salir para Alicante han venido unos amigos míos a mi casa en Valencia, Jose Navarro y Marian Martinez (dos de mis grandes amigos desde la infancia), en mi caso, la comunicación era inexistente, claro, les había avisado que no hablaría, pero la teoría no es la práctica. Hacía más de medio año que no los veía, tanto que decir, compartir, son personas importantes en mi vida; a pesar de tener claro que no iba a romper el silencio, me he sentido impotente. En ese momento no llegas a reconocer que tu mente está jugando contra ti, que ese es el juego que quieres que juegues. Entre libreta, iPad y gesticular he intentado poder llevar a cabo una interacción exitosa, pero a pesar de eso he salido con mal sabor de boca, pensando que estaba traicionando el silencio, es paradójico. Más tarde, de camino a Alicante, mientras conducía he llegado a la conclusión de que si quiero que esto realmente funcione, debo ser más estricto y contundente, nada de ruidos ni carcajadas, ni hablar para que te lean los labios, sin concesión alguna, no abrir la boca en

absoluto. Llegado a Alicante, he estado con Enrico hasta bien entrada la madrugada, de nuevo una persona importante, muy importante en mi vida, que no veo desde hace meses, y la sensación de silencio resultaba abrumadora. Lo sorprendente es que lo hemos llevado excelentemente, no ha habido concesiones aquí. Sin embargo, todo se ha roto en un momento de tensión, cuando la mente ha podido tomarme con la guardia baja, es aquí cuando ataca y aunque sea por un mili-segundo, te vence.

Es realmente interesante, y en este mismo instante desalentador, cómo el detalle más mínimo te hace caer y llegar a poder romper el silencio y hacerte sentirte frágil; y aunque no hayas hecho más que un intento, te hace pensar que has retrocedido, cinco días a la basura. Esta es la forma en la que mi mente se está revelando ahora, ser consciente de ello es lo único que hace que continúe. En este cuarto y quinto día ha habido instantes en que he pensado que había roto el silencio solo por hablar dentro de mí, sin salir ni una sola palabra de mi boca. Ha sido asombroso percibirlo. Imagínate la sensación de consciencia y concentración y cómo la mente busca momentos para disuadirte.

Acabo este quinto día perplejo por la manera en la que la mente es capaz de revelarse contra uno mismo. Me siento desganado después de ver cómo he caído en la trampa, evidentemente voy a seguir con el experimento hasta el día 20, pero hoy he sido vencido. Mañana, día 6 en familia, en otro entorno, en otro contexto. Nuevas experiencias y sensaciones.



### **Resumen de los cinco primeros días**

Me vi incapaz de escribir el resumen de estos primeros cinco días en mi blog de forma rápida, ante la abrumadora sensación de frustración y perplejidad que experimenté en el quinto día de 20 días en silencio. Escribo este resumen en el día siete, pasada una cuarta parte del recorrido, para hacer balance sobre lo sucedido hasta el día de ayer. Voy a contarte todo lo que pienso que es valioso y útil de la forma más estructurada posible.

### **Apreciaciones y descubrimientos dignos a destacar:**

- Cuando tratas de silenciar una de las cosas más primitivas que posees, tu mente se revela de maneras inesperadas. En mi caso, esta es la más chocante: pensar que estás rompiendo el silencio solo porque estás pensando. El nivel de consciencia se vuelve tan minucioso que te preguntas si cada vez que piensas no estarás en realidad hablando. Te cuento que solo por sentir esto, ya ha valido la pena todo el experimento.
- Las personas con las que interactúo y no saben que estoy realizando el experimento, suelen tratarme como si fuera mudo, lo dan por sentado, no cuestionan, solo asumen. Otras, como si tuviera problemas de algún tipo: "Madre mía, cómo estamos hoy...", "¿Mucha fiesta el fin de semana?", "¿Alguna enfermedad?". Incluso he visto a personas dispuestas a darme una concesión especial por no poder hablar. ¿Pena? Evidentemente no sacaré partido de esto.
- El otro grupo de personas, las que saben de mi experimento: hay de todo, unos chillan más, otros gesticulan desmesuradamente. Creo que se quedan más fuera de juego incluso. Aunque todos acaban cayendo aquí, permanecen en silencio, la mayoría con los que he interactuado se sienten incómodos, no saben qué decir. Mientras por dentro pienso (y a veces, si tengo la suficiente confianza, escribo) "si esta es precisamente vuestra oportunidad para hablar y para mí de escuchar". Echo de menos a gente que me cuente historias, que me hable sin esperar un retorno, que cuente cosas porque así lo siente, que disfrute hablándome, no porque

sienta que yo apareceré con alguna respuesta maravillosa, sino porque le apetece.

- Es imprescindible estar alerta, es altamente exigente, desde que abres los ojos, desde el minuto uno, en cada momento. Todo el rato en atención máxima, estando con gente o sin gente, es agotador y demandante. Bajar la guardia no está permitido. En el momento en que lo haces, puedes perder y romperlo todo.
- He aprendido que cada día es como empezar desde cero, esto es frustrante y muy energizante a la vez, no puedes pensar que ya lo tienes dominado, porque en realidad no es así. A menos de que estés encerrado entre cuatro paredes, la situación cambia, las personas aparecen, recibes inputs, creas outputs y esto te lanza a la vulnerabilidad de caer. Y cuando pasas por un momento de debilidad o situación crítica, lo notas, tu mente se hace fuerte y te debilita.
- Desde ayer, el día 6, incluso decidí limitar los sonidos, ruidos, sonrisa o tratar de que me lean los labios, eso es un engaño bobo y perjudica mi salud mental de cara a resistir toda la presión, lo cual enlaza con el siguiente descubrimiento.
- Me estoy dando cuenta de que el esfuerzo psicológico que este experimento me está exigiendo es brutal, demoledor; tanto que ayer, durante una o dos horas, me planteé meterme en casa y no salir hasta el día 20. Imagina. Hoy, vuelvo a ganar entereza y te digo que voy a tratar de colocarme en el máximo número de situaciones diferentes para poder calcular todos los prismas de este experimento.
- Siempre me he considerado un tipo fuerte de mente, determinado, una roca cuando se trata de hacer el trabajo intelectual. Este experimento está destapando en mí una gran fragilidad y sensibilidad mental. Toda esa fuerza de la que presumía se está escapando por la boca.
- Cuanta más tensión, estrés, concentración, alegría, euforia o sea cual sea la sensación que experimentes y que estimule el cerebro, más fácil será perder el foco sobre anular la capacidad de hablar. A más distracción, más facilidad para que la mente te domine. • La mayor conciencia debe venir sobre ti mismo, tú eres tú mayor peligro, hay más posibilidades que rompas el silencio mientras permaneces en silencio tú solo que incluso ante otras personas. Estoy reconociendo que necesito poner todos mis sentidos y concentración en cada micro-instante, en cada interacción con otras personas y conmigo mismo (quizá las más peligrosas).
- Básicamente, esto es un juego de conciencia, concentración y anticipación donde compites contra tu mente y contra la amígdala, la parte más primitiva de nuestro cerebro.
- Permanecer inmóvil, impasible y aparentemente frío ahora es más fácil para mí. Sobre todo (esto es de ayer), cuando un niño de tres años te pregunta "¿Por qué no me hablas?"; hoy mi mundo se derrumbó, a pesar de eso seguí adelante.
- Sin hablar, en directo, pierdes comunicación, de eso no hay duda alguna. • Aquí, el más mínimo error, o mejor dicho insignificante error, descuido, desliz o como quieras llamarlo, te lleva al infierno más infierno, de la gloria pasas a la nada. Esto irremediablemente mejora tu capacidad para perseguir la excelencia y, si no lo sabes manejar, también para hundirte en el lodo.

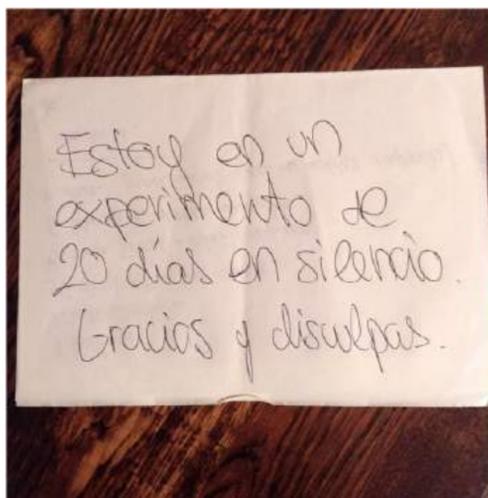
No me había enfrentado a nada igual hasta el día de hoy, y todavía quedan tres cuartas partes de experimento, prometo llevarlo tan lejos como pueda.

## CAPÍTULO 3. DÍAS 6-10.

### Apreciaciones día 6

En estos seis días y posiblemente en los 14 que están por venir, probablemente no habrá nada más duro de superar que responder a un niño de 3 años que le pregunta a su madre por qué no le hablas. Primer día en familia, con cine y jaqueca incluidos.

Cada día de los 6 que han pasado es como volver a empezar. Desde cero, no sabes cómo bailar con el día siguiente. Excitante. La exigencia es desde que abro los ojos, desde el minuto 1, en cada momento, todo el rato alerta, estando con gente o sin gente, es agotador y muy exhaustivo. El trabajo psicológico desgasta una barbaridad.



### Apreciaciones día 7

Después de dos días realmente intensos con multitud de descubrimientos hoy ha sido un día igual de intenso en actividades, trabajo, deporte e interacciones offline y online. Sin embargo, apenas han existido los momentos de debilidad, he mantenido la mente a raya, incluso compartiendo momentos en familia y saliendo a hacer deporte con amigos como Enrico y Carlos. Hoy por primera vez no he sentido la necesidad de hablar en absoluto, sí de escuchar y dejar que otras personas lo hagan, solo interactuar (en silencio) cuando mi opinión es requerida.

Hoy el silencio ha fluido, ha sido natural, usual, acostumbrado, como una parte común del día a día. Esta sensación ha sido liberadora y muy reconfortante, sabía como a paz profunda, desde el alma hacia la mente, quiero seguir experimentando esto. Ha habido dos interacciones fallidas, una en el mar nadando con Enrico y otra cuando estaba solo en casa y han llamado al timbre, instintivamente mi mente se ha apoderado del control total, por dos o tres segundos apenas. Un nuevo input que recojo es que no importa la cantidad de horas que trabaje o haga deporte, el periodo de silencio no se ve alterado por ello. Con esto cierro el día 7 y abro las puertas al 8 con nuevos contextos, Alcoy, familia, conocidos, abuelos...



### Apreciaciones día 8

Hoy acaba el periodo de tres días con Enrico y su familia en Alicante. De todo ello comparto unas reflexiones que el propio Enrico hoy ha publicado en su muro de Facebook sobre la experiencia vivida desde una persona externa, lo cual creo que puede ser muy interesante:

- Comunicarse por señas es muy complicado e intenso.
- Al no tener respuesta (inmediata y sencilla) uno mismo comunica menos.
- Como consecuencia: si realmente no es importante, tampoco merece el esfuerzo de que se comunique y se obtenga una respuesta ni siquiera escrita.
- Obligarse a 20 días de silencio puede ser un gran reto, pero hacerlo en medio de la civilización, con un día a día normal, lo es 100 veces más.

Ha habido una sola interacción fallida, una respuesta en monsilabo a Lorena, cuando ella ha preguntado desde el otro lado de la casa. Ha sido muy interesante el presentar la plantilla que tengo escrita en una hoja, la cual explica el experimento, en la gasolinera, herboristeria y la tienda de juguetes, y ver la reacción en los tres lugares: todos primero pensaban que era una broma, luego ya no. Cada uno mostraba una curiosidad diferente. En general, ayer y yo han sido días donde la mente ha perdido, el silencio ha prevalecido sin vacilar.

Ahora es tiempo de interactuar, por un día, en mi ciudad natal y con parte de mi familia en Alcoy, tíos y abuelos. Aquí es donde pienso que podrían surgir más momentos de debilidad, sobre todo con mis abuelos, primero debo lograr que lo entiendan y luego poder comunicarme con ellos, porque lo que sí que no estoy dispuesto es a no verlos porque esté en medio de este experimento.



### Apreciaciones día 9

Hoy me he dado cuenta de algo que me ha parecido enormemente valioso: he sido verdaderamente consciente en hasta siete ocasiones cuando he ido a hablar (la mayoría de ocasiones para mí mismo) y romper el silencio, lo que ha sucedido es que me he anticipado a la mente, lo he reconocido y he truncado el intento. Esto es el resultado de permanecer en alerta ininterrumpida para que la mente no empuje el acto de hablar.

Hoy he estado en Alcoy, entrenando la mayoría del día (6h), entre tanto he tropezado con vecinos, la gente de mi barrio, conocidos, lectores del blog, conexiones digitales... algunos lo sabían, otros no. Todos han saludado, han preguntado cómo iba todo, qué hacía por la ciudad, otros reían porque lo sabían. Mientras vas montado en la bicicleta o corriendo y concentrado en tus cosas o simplemente desconectado de todo, es cuando más difícil es no romper el silencio, la mente se escapa rápido. De 15 interacciones, solo una fallida, un "hasta luego" a una amiga de mi barrio que me ha saludado mientras salía de mi casa a hacer la carrera. Vaya. Más tarde he estado reunido con mis abuelos y mis tíos, y hemos pasado unos buenos 45 minutos, estaba preocupado por la interacción con mis abuelos, pero entre mis tíos y mi libreta hemos superado con éxito la situación, y ha habido buen entendimiento. Mis tíos Marisa y Toni leían a mis abuelos lo que yo iba anotando en la libreta, el lenguaje no verbal ha jugado un gran papel. La clave para mí ha sido la naturalidad con la que he llevado el asunto. Me atrevería a decir que ya llevo el silencio interiorizado y entiendo las situaciones en las que mi mente trata de revelarse. Muy poderoso esto.

Ahora ya en Valencia, con una copa de champagne a mi lado mientras escribo estas líneas y por fin, al día

9, disfrutando del silencio interior.



### **Apreciaciones día 10**

Hoy ha sido un día de:

- 0 interacciones fallidas.
- 0 momentos de debilidad.
- 0 situaciones críticas.
- 39 interacciones exitosas (5 offline + 34 online)
- Actividades: hacer la compra y project management.

Entendiendo más cada situación en la que el silencio podría ser roto y escuchando más ahí fuera y ahí dentro, con más nitidez. Es más sencillo ahora cuando mi voz, mis pensamientos o mi mente inquieta no pueden distraerme a mí ni a otros



### **Resumen meridiano 10 días**

Ayer llegué al meridiano del experimento 20 días en silencio. Ayer se cumplieron 10 días desde que empecé el experimento.

Los primeros días fueron duros, frustrantes, en ocasiones parecía que había pasado el día y te quedabas con las manos vacías, al día siguiente empezabas de cero. Sí, seguramente estés pensando que nunca te vas con las manos vacías, yo soy uno de esos que también lo piensa, pero cuando la mente confabula contra ti, no lo ves, hay poco que hacer. Es cierto que con perspectiva te das cuenta del crecimiento y de lo sucedido, pero en el momento no, yo no he llegado ahí. A partir del día 8, la cosa empezó a mejorar, incluso conviviendo en familia y buscando la interacción en lugar de huir de ella. El día 9 fue muy natural, muy fluido, cómodo, aquí tuve encuentro con mis abuelos, algo que podría haber sido violento o sin sentido, debido a su increíble comprensión y adaptación en su avanzada edad y la manera de llevar la interacción a una frecuencia simple, hizo que fuera todo un éxito el experimento en ese contexto. El día de ayer una maravilla, entendiendo más

cada situación en la que el silencio podría ser roto y escuchando más fuera y dentro, con más nitidez, es más ahora cuando mi voz, mis pensamientos o mi mente inquieta no pueden distraerme a mí ni a otros.

### **Descubrimientos**

Todo este esfuerzo por controlar el silencio me ha ayudado a ser lo suficientemente consciente como para saber leer cada situación donde la mente te empuja a hablar y entonces anticiparme a ella. Las personas de tu alrededor también crecen con tu silencio. Les fuerzas a decir más con menos, a buscar la interacción simple, a valorar qué es imprescindible y qué no. A ser más empáticos.

Ahora escucho sin estar ansioso por responder. Escucho para escuchar, aprender, comprender y entender el contexto, la historia o el deseo. Escucho para escuchar, esto es fantástico.

Cuando te habitúas a permanecer en silencio estás más receptivo a lo que hay a tu alrededor, las cosas pasan más lentamente, el tiempo parece ir más despacio también. Las palabras se detienen, lo ves todo con más calma, te da tiempo a valorar, decidir, elegir o actuar con mayor margen de maniobra sobre cada momento, incluso aunque tuvieras el mismo tiempo que antes. Es algo así como si el tiempo estuviera a tu favor.

Es tremendamente más fácil estar en tres o cuatro cosas a la vez con una gran capacidad de atención depositada en cada una, principalmente porque no debes de prepararte qué es lo que vas a responder, una acción en la que empleamos demasiadas energías.

He contabilizado al menos seis artimañas en las que la mente intenta tomar el control de la situación para romper el silencio. La última es en los sueños, no hay ni un solo día desde el día 6 en el que algo de lo que sueño no esté relacionado con que rompía el silencio en público, delante de otras personas, o que simplemente me daba cuenta de que no lo había conseguido llevar a cabo. Todas las noches, hay un espacio para que la mente te asalte con este nuevo truco.

En estos tres últimos días estoy disfrutando del estado de silencio, es como ver el mundo desde un ángulo más lejano, es como ver las cosas pasar desde un plano donde puedes admirarlas, estudiarlas y analizarlas, luego si te apetece emprender una acción o no.

Las interacciones fallidas han caído dramáticamente en estos tres últimos días, así como las situaciones críticas, complicaciones y momentos de debilidad.

### **Ventajas**

- Cualquier interacción es más certera, más exacta.
- Llegas a decir lo mismo de siempre pero con menos palabras.
- Es más sencillo terminar una interacción.
- Eres más consciente sobre lo que pasa dentro de tu mente, y lo que sucede fuera.
- Algunas personas se han sentido atraídas por mi silencio, será porque es algo extraordinario y por primera vez no hablo.

### **Desventajas**

- Pierdes mucho tiempo explicando cosas técnicas a cualquier persona. Entrar al detalle es exhaustivo.
- Hay muchas posibilidades de que tu letra no sea entendida por la otra persona cuando escribes.
- Las interacciones van más despacio y una simple conversación requiere mucho más tiempo.
- Falta chispa en las interacciones uno a uno. En grupo no se nota tanto.

A más silencio, más confort, más paz, más enfoque, más empatía, más comprensión, más percepción de la "otra realidad" – la tuya, la de los demás, no la que hay en mi cabeza –, más aprendizaje (interior y externo). No solo escuchas palabras, escuchas experiencias, historias, sentimientos, esperanzas, frustraciones, alegrías, fracasos o aspiraciones, entre otros. Incluso escuchas y visualizas consciencias, cómo la gente piensa y actúa sin ser vista (incluido uno mismo). Escuchas y sientes las cosas que a menudo pasamos por alto.

## CAPÍTULO 4. DÍAS 11-15.

### Apreciaciones día 11

Llegados aquí, al día 11, te das cuenta de que controlar el exterior es inmensamente más funcional que liderar el dialogo interno. He hecho la prueba, por cada 10 interacciones externas (con otras personas) en las que podrías romper el silencio, se presentan 50 internas (generadas por el ajeteo ahí dentro), lo cual incrementa las posibilidades de no escuchar igualmente, decir algo impulsivamente, o perturbar el silencio. También te das cuenta de cómo tu capacidad de concentración aumenta exponencialmente, ya que necesitas tener todos tus sentidos en ello. Por otro lado, en la comunicación no verbal, digo 30 veces menos que con la verbal y no me hago entender igual, pero sí llego a expresar esos pequeños detalles que necesito para que otros perciban mi personalidad o carisma.

Hoy ha habido pruebas nuevas: como la de estar en la dirección equivocada y no saber cómo llegar a la correcta, no tener conectividad a Internet ni vía posible para saber dónde ir. La solución, llamar a Diego Infante sin poder hablar, llamada en silencio, comunicándote con el silencio, el papel que juega la percepción de la otra persona aquí es crucial, porque puede llegar a ser desesperante (para ambas partes). Lo bueno del experimento es que si vas a depilarte o al masajista por ejemplo, podrías pasar por un cliente modelo, correcto y comedido. Creo que lo interesante viene ahora, cuando el exterior está "dominado" relativamente, cuando toca entrar dentro y calmar la mente y sus pensamientos, el silencio interior. Los monjes tardan entre 20 y 40 años en lograrlo, yo soy un poco más optimista (risas - sin sonido).

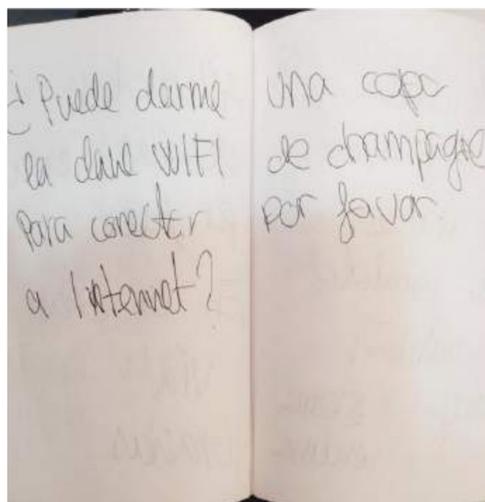


### Apreciaciones día 12

Hoy el día ha empezado complicado: a las 8:30am han venido a recoger el coche que estoy usando para llevarlo a poder hacer el mantenimiento y después de que el operario pensara que estaba mudo, no he tenido opción alguna que darle un "ok" para que accediera a llevarse el coche. Más tarde he mantenido una reunión de negocios por Skype con un cliente para dos proyectos que posiblemente dirijamos desde IG, él ha hablado, y yo he escuchado y escrito cuando correspondía, solo en los momentos esenciales, ha funcionado, interacción exitosa, no cabía la menor duda. He seguido trabajando, luego en Pilates ha ido todo con normalidad, en silencio. Incluso el viaje en tren ha estado bajo control, desde Valencia a Madrid.

Para estar preparado, he realizado una serie de plantillas predefinidas para acciones cotidianas como preguntar la contraseña del wifi en un restaurante, pedir una copa de champagne o escribir las direcciones donde quería ir para el momento de tomar el taxi. He salido airosamente de las situaciones.

Sin embargo, he encontrado un obstáculo mayor a cualquier otro vivido hasta ahora dentro del experimento. La convivencia con otra persona, no en familia, no, uno contra uno. Hoy, seguidamente, cuatro interacciones fallidas, fruto de la convivencia, de la confianza, de bajar la guardia, de querer bajar y quitarte los escudos. La situación me ha vencido por momentos, ni siquiera me daba cuenta del momento de debilidad si no era por la alarma que planteaba la otra persona. A más confianza más espacio para que la mente pueda traicionarte. Creo que ahora estoy en el momento adecuado para seguir progresando dentro de este experimento, va a ser una nueva e interesante batalla contra mi zona de seguridad. Estoy impaciente, hoy ha sido un buen tortazo, bien, tengo la cara dura, un día 12 inesperado.



### Apreciaciones día 13

Menudo contexto tan interesante para el experimento como la convivencia estrecha con otra persona. Cuando crees que todo está dominado, cuando externamente sabes leer las situaciones en las que tu mente se puede revelar y consigues mantener el más estricto silencio; cuando internamente empiezas a entender cómo aplacar la revolución que permanecer en silencio causa dentro de tu mente; entonces, supongo que el cariño, conexión y atracción por alguien te barren de nuevo el trabajo realizado. Inexplicable pero comprensible al mismo tiempo. A pesar de las complicaciones, agradezco mucho estar viviendo estas experiencias tan enriquecedoras para mí y el experimento.

Por lo demás, es sorprendente escuchar a una trabajadora de Starbucks decirle a otra "imagina ser como este chico, sin poder hablar ni escuchar", y tú mirar y cómo si nada seguir tu rumbo. Hoy en la doble práctica (3 horas) de Bikram Yoga, ha habido una interacción interesante con varios compañeros y profesor interesados por conocer sobre el experimento. Obviamente cuando me preguntan, no me hago el mudo ni el sueco, explico a todo el que puedo que estoy en un experimento y veo cómo reaccionan, cuál es la interacción conmigo, qué preguntan, cómo se comportan. Consigues leer mejor entre líneas, porque no necesitas hablar tanto. Por otro lado, hoy he vivido dos sensaciones nuevas para el experimento: un momento realmente tenso, donde me he visto impotente y angustiado por no poder expresarme, ardía por dentro, quería o explotar o largarme del lugar, en ese momento he entendido que esos momentos son los que hacen valioso lo que estoy haciendo. El otro es el sexo, bueno, aquí voy a obviar todo comentario; si eso no es un momento de debilidad, alguien que me explique qué sí lo es. Siento que esto podría ser tremendamente revelador a partir del día 30. Cerramos por hoy.

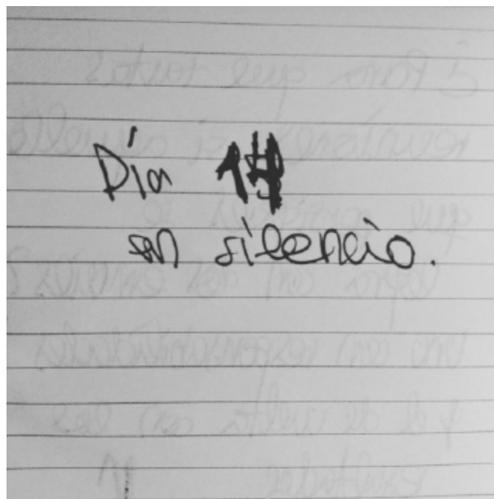


### Apreciaciones día 14

Usualmente escribo las apreciaciones siempre el mismo día a última hora de la noche, pero ayer decidí darle un poco más de perspectiva y hacerlo hoy al despertar. A grandes rasgos, ayer fue el primer día en convivencia que logré, a pesar de los momentos de debilidad, reuniones de trabajo, situaciones críticas, encuentros con amigos -más que en ningún otro día- y llegar a cero interacciones fallidas. A un precio bastante caro. El silencio se va adaptando al día a día, pero se vuelve puntiagudo a medida que te mueves en contextos donde

intervienen otras personas. Cuanto más fricción, confianza y cariño, más dura se vuelve la interacción, para las dos personas. He notado que es incluso más intenso cuando sólo intervienen dos personas, si hay tres o cuatro, o cinco y tú permaneces en silencio, bueno, no es normal, pero es más llevadero que uno a uno, sobre todo cuando quieres decir tanto. La libreta o el iPad no siempre funcionan. Además necesitas darte cuenta que no solo es válido escuchar a otras personas, las otras personas también quieren saber de ti. Quizá, al día 14, ya estés cansado o no te apetezca decir más de lo que tú consideres necesario, bien, eso no significa que otros deban aceptarlo, forma parte de tu relación con otras personas, intercambio. Las personas no saben cómo estás, qué haces o qué te preocupa/importa si tú no lo cuentas.

Intenso, complejo, te cuestionas si deberías estar donde debes estar. Si deberías callar y escuchar, o revelarte. Si deberías obviar e ignorar más. Si deberías dejarte llevar, o aguantar. Si accionar o reaccionar. Si levantarte o quedarte en la cama. Si escribir o no. Si parar o seguir. Este es el resultado del silencio, consciencia, peligro, inseguridad, frustración, descubrimiento, enfoque, profundidad, entendimiento, crispación, magia, incomodidad. Siento que ayer el experimento me sobrepasó y esto impacta en otras personas que lo viven contigo, y eso es algo delicado.



### **Apreciaciones día 15**

Trabajo más y mejor, más enfocado, más rápido y con resultados exponenciales, soy más consciente de manera casi inmediata, siempre y cuando no haya una situación crítica -aquí tardó en reaccionar hasta que logro pensar o escribir-. He mantenido una breve conversación telefónica comunicándome a través del sonido de las teclas.

Creo que esto podrá resumir todo lo que he sentido y vivido: he estado dispuesto en dos ocasiones a romper el silencio y hablar, y no ha sido así porque afortunada o desafortunadamente han frenado exitosamente mi intento.

Este experimento me ha llevado a tropezar hoy con la persona de la que siempre he huído, insegura, temerosa, llena de dudas, confusa, sin personalidad, fácilmente manipulable, resentida, dolida y rencorosa, impotente, ese tipo de persona que siempre he apartado de mi vida. Era yo, una versión de mí mismo como nunca la había visto, algo que a día de hoy nunca pensé que volvería a encontrar. Otro input de valor incalculable que extraigo de estos 15 días.

Hoy acaba una convivencia intensa, ajetreada y que nunca olvidaré (para bien), hoy empiezan los últimos 5 días del experimento, en mi casa, con normalidad pero con ganas de estar solo, sin esquivar interacciones o conversaciones, por supuesto.



## **Llegando a los 15 días**

15 días en silencio, o por lo menos luchando e intentando llevarlo a cabo, midiendo interacciones, analizando comportamientos, abordando nuevos contextos, estudiando el impacto en las relaciones con otras personas, enfrentando sensaciones y resistiendo las embestidas de mi mente.

Tres cuartas parte del experimento completadas, está resultando más poderoso e interesante de lo que habría imaginado, verdaderamente. Sin embargo, estos días están siendo duros, profundos y reflexivos. Me atrevería a decir que en ocasiones es emocionalmente agotador. A nivel consciente es un vendaval de percepciones y diálogos introspectivos. Físicamente apenas lo notas, excepto matices externos con las personas que interactuas, y espiritualmente logras una mayor conexión con tu "yo", comprendes la importancia de tu silencio, lo que eso significa para tu paz interior, e irremediamente exterior.

Si miro hacia atrás en estos 15 días, siento que lo que he ido viviendo y experimentando por ejemplo en estos últimos cinco tiene nada que ver con lo que sentí en los primeros 10 y, desde luego, tampoco con lo aprendido en los primeros 5 días. Creo que incluso se podría extrapolar a medirlo diariamente. Es una revolución de pequeñas cosas que van formando algo grande. Aquí voy a contarte los descubrimientos que más valor podrían tener y que más me están marcando.

### **Descubrimientos**

Eres mucho más consciente sobre cómo tu expresión dice lo que tú no logras decir. Posiblemente no llegues a ser consciente del todo sobre ello, pero las personas de tu alrededor, las que pasan tiempo contigo, pueden leerte más fácilmente y aunque no llegan a comprenderte del todo, podrían tener una idea bien informada de tu estado o tu intención.

Los efectos colaterales en otras personas son más que evidentes, tanto positivos como negativos. Dependerá de la situación y la persona, también del grado de empatía de la persona, cómo reaccione a ello. He sido afortunado porque estos cinco días he estado rodeado de personas comprensivas que me han ayudado a manejar bien la situación, esto no quita de haber vivido momentos tensos y algo frustrantes, siendo sinceros.

Permanecer en silencio no te garantiza escuchar más, la otra parte con la que te retroalimentas (la misma palabra lo indica) necesita un retorno, si este no llega, la conversación no ocurre del todo, no es fluida y por lo tanto el proceso de escucha se debilita y no es lo fuerte que podría ser.

Necesito encontrar una manera para poder sacar el fuego que se crea dentro de mí cada vez que hay una interacción tensa, un momento de choque o enfrentamiento externo y, en mi caso, no expreso verbalmente lo que siento. Lo he vivido dos veces y pensaba que iba a explotar. Por naturaleza, algunos somos impulsivos, irracionales y decimos lo que pensamos, eso puede ser una ventaja o desventaja, según como se mire. En mi caso siempre lo he visto como lo primero. Aunque quizá este experimento es una gran herramienta para moldear esta parte y hacerla mejor. A pesar de esto último, necesito encontrar una vía de escape, creo que tengo una pista: escribir, no escribir para hablar, sino escribir para mí, para comprender mejor. Estoy asombrado de cómo la mente cambia mi personalidad y actitud en momentos críticos cuando estoy en silencio. No posees esa convicción que podría caracterizarte, dudas más, vives en un estado permanente de temor, actúas de forma ilógica a la que sueles actuar. Creo que esto sucede porque piensas demasiado en cada suceso, analizas cada detalle, valoras todo con juicio extremo. Es como correr con el freno de mano activado.

El silencio también afecta tu trabajo, en mi caso me ha dado mayor estabilidad a la hora de enfocarme a las tareas que diariamente acometo. Tanto las repetitivas (30%) como las puntuales (70%), las realizo con mayor claridad y rapidez. Esto lo dice mi Rescue Time (programa de monitorización para productividad), estos días estoy empleando 5 horas al día para realizar alrededor de 25 tareas, directas e indirectas, cuando el tiempo medio antes de empezar el experimento era de 6:45 horas. Es como si fuera más fácil visualizar la manera en cómo lo que haces puede ser completado; no es como si fuera, realmente lo es.

### **Desventajas**

- En los momentos decisivos, en las distancias cortas, la comunicación verbal marca la diferencia. Por

supuesto la no verbal ayuda, pero necesitas ambas.

- Te das cuenta de cómo otras personas discriminan a personas por no poder hablar o escuchar (podría haberlo puesto en la sección descubrimientos, pero me parece más apropiado aquí)
- Se pierde conexión y química con otras personas, o quizá no sé canalizar adecuadamente mi lenguaje corporal o expresiones.
- Los gestos y las expresiones no pueden llegar al detalle y connotación de las palabras y el tono que utilices.
- La convivencia estrecha con otra persona que no respire el mismo silencio que tú, no es recomendable.

### **Ventajas**

- Emocionalmente creces, entiendes más allá de ti mismo, comprendes impactos externos.
- Tu asertividad mejora, si posees una pizca de respuesta agresiva, la manera de relacionarte con otras personas mejorará también.
- Al no hablar eres mucho más consciente de cada gesto o palabra (escrita) que dices, por lo tanto las valoras más, las usas exponencialmente y les das más sentido.
- A más atención más entendimiento de la realidad de las otras partes. En base a esto, puedes adelantarte a situaciones o movimientos que puedan ocurrir.
- Te sometes a tantas emociones y situaciones de inseguridad y falta de confort que irremediamente creces. Quieras o no.
- Tu mente gana más claridad sobre tomar decisiones que necesitan ser tomadas.

### **Una consideración más**

Si hay algo que tengo claro es que si realmente quieres vivir de manera intensa, este experimento, práctica o hábito de permanecer en silencio en medio de la civilización mientras desarrollas tu trabajo con normalidad, convives con otras personas y llevar tu vida como es habitual, es sin duda algo imprescindible. Eso sí, debes estar preparado para una respuesta contundente e inesperada.

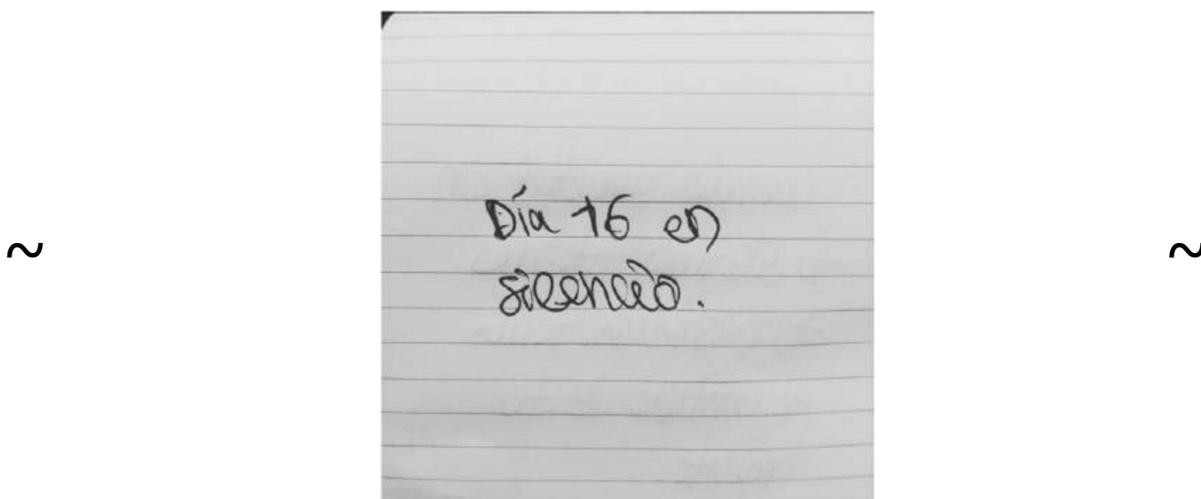
## **CAPÍTULO 5.** DÍAS 16-20.

### **Apreciaciones día 16**

Hoy pensaba en cómo será cuando rompa en silencio, qué reacciones tendré, cómo interactuaré, cómo utilizaré el silencio, si no encontraré diferencia alguna respecto a antes del experimento o sí lo notaré... Ya quedan pocos días para saberlo. Hoy, silencio magnánimo. Actividades como hacer la compra, visitar el herbolario, comprar un MP3 para entrenar, interactuar con el conserje... Incluso el entrenamiento, donde al principio sufría algún momento de debilidad. Silencio en el exterior. También me pregunto qué es lo que la gente que está viviendo de cerca este experimento junto a mí está sintiendo, quizá aprendiendo o maldiciendo.

En el interior ya es otra cosa, parece que cuanto más calmado fuera, más agitado dentro, más que incluso los días anteriores de convivencia (la cual echo terriblemente de menos). Hoy he introducido dos momentos más de meditación durante el día, tres en total, uno al levantarme (el habitual desde hace tiempo), después de entrenar, y el último al irme a dormir, aumentando también el tiempo de permanencia. Mañana voy a pasarel día en silencio absoluto: no interactuaré con nadie, ni gestos, ni online, nada, aislado por un día, si puedo hacerlo lo extenderé al lunes y martes, lo cual quiere decir que no habrá apreciaciones diarias ni mañana y si puedo, uno o dos días más. Lo intentaré. Quiero descubrir cómo actúo, aprendizajes y sensaciones en ese contexto. Además de necesitarlo después de estos 16 días, mentalmente desgasta de manera importante.

Finalmente hoy he podido entender un poco más todo lo sucedido en el anterior día y medio. La parte buena del silencio, cuando conectas con el silencio interno, es que ves claramente qué hay dentro, te vuelves más consciente sobre tus hechos y sobre tus comportamientos, incluso tu forma de pensar en ese exacto instante. Todo ha tenido más sentido, era yo pero fuera de lugar, sentía que tenía las manos atadas, y que mis intentos de comunicación eran un fracaso, era como no saber cómo hablar o decir las cosas apropiadas, esto todavía alteraba más mi comportamiento, estúpido en ocasiones. Esto por supuesto no me excusa, ni me absuelve del resultado de mis acciones. Mis disculpas profundas a la gente que ha tenido que resistirlo. Me adueño de ellas, es la mejor manera de aprender y seguir hacia delante mejorando qué funcionó y qué no.



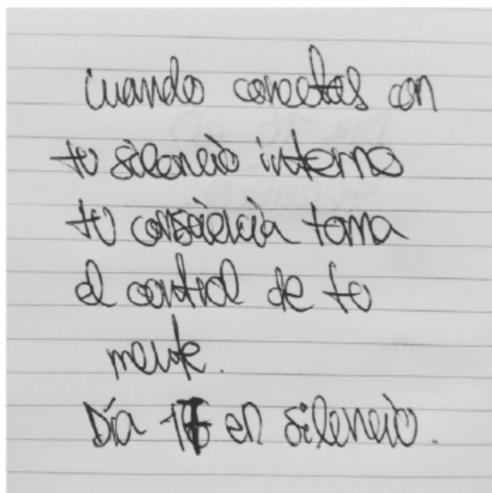
### **Apreciaciones día 17**

Sí, lo sé, hoy era el día de cero interacciones, he aprendido que si quieres no interactuar con nadie, mejor no salgas de casa (Internet es lo de menos), sobre todo cuando rompes rueda con la bici y tienen que venir a recogerte (gracias Diego, qué haría sin ti, amigo). Además tenía algo valioso que contarte ahora. Sigo en silencio completo.

Hoy seré breve, he vivido el momento por el cual creo que todo lo experimentado estos días pasados ha tenido su recompensa. Un aprendizaje, a la fuerza, realmente transformador, confirmando mi teoría: los peores momentos son nuestra mejor oportunidad, si realmente te enfrentas a ello y eres consciente, claro. Hoy ha sido toda una revelación, encontrar el silencio interno, después de un trabajo esclarecedor, para hacerlo conectar con el externo.

Me ha dado cuenta de que con lo vivido, en estos pasados cuatro días, estoy siendo consciente sobre cómo aplacar la parte más incontrolable de la mente, brutal aprendizaje. La sensación es de una paz interior

tremenda. Cuando estaba escribiendo esto, en la playa, he estado durante cinco minutos sin pensar en nada, he visto mi cuerpo y mi mente en dos lugares, he notado una energía que me ha renovado por dentro y me ha dejado completamente limpio. Ya no estoy preocupado por el silencio interior, las voces se han callado, todo está conectado, el silencio exterior y el interior. Qué paz, qué serenidad. Es una sensación agradablemente extraña.



### Apreciaciones día 18

Día de trabajo intenso (6:30 horas) y entrenamientos intensivos también (5:45 horas), dos reuniones silenciosas con UK muy divertidas. Clase de Pilates.

Hoy 51 interacciones (6 offline y 41 online), cero fallidas y 51 exitosas, cero llamadas de teléfono, cero situaciones críticas, ninguna complicación más que ser presentado a alguien y no hablar, entonces la otra persona extrañarse y rápidamente otra persona lo explica por mí.

Me siento en paz, muy sereno, he pasado todo el día sin escuchar nada de música, algo que nunca había hecho en años y años; soy un amante de todo tipo de música y me paso el día escuchándola, pero hoy he sentido que no la necesitaba, ni para trabajar, ni para entrenar, estaba tan entretenido viendo dónde quería ir mi mente, mientras permanecía en silencio, que solo he prestado atención a eso. He tenido cuatro momentos de desconexión absoluta, uno nadando en el mar, otro en la bicicleta, uno cocinando y otro trabajando. Es como estar en una inmensidad de la nada, al mismo tiempo ambas cosas las he disfrutado como si fuera la primera vez que hacía cada una de las cuatro actividades que arriba he mencionado. Qué sensación.



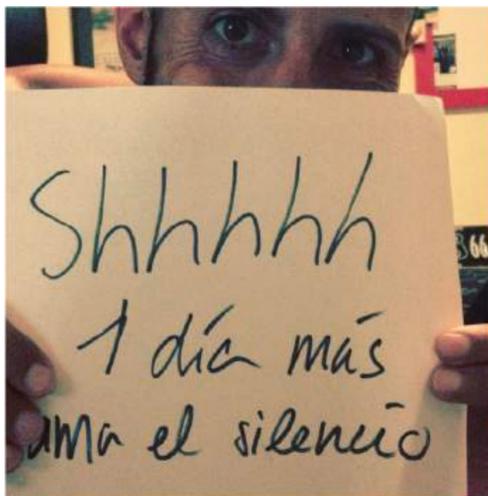
### Apreciaciones día 19

Hoy ha sido un día especial, un gran día, algo que no esperaba. La mayor parte del día he estado presente, en el ahora, no en la mente, sin palabras, sin pensamientos de ayer o mañana, o en qué pasará o en preocupaciones (no tengo apenas afortunadamente, pero la mente siempre trata de encontrar algo), sin nada que el mismo momento, era como ser completamente consciente no del "vivir el ahora", sino tener todos tus sentidos, percepción, pensamientos o preocupaciones fijadas en el momento que a cada segundo estaba viviendo. He conseguido hacerlo mientras nadaba en el mar y rodaba en bicicleta. Lo sorprendente es que en ambas disciplinas he mejorado tiempos, más de lo habitual. Además de encontrarme fresco y en plena forma,

cuando ayer estaba durmiéndome en la clase de Pilates. Hoy he llegado fresquísimo. Y eso que esta noche ha costado pegar ojo.

Nunca te puedes confiar cuando la mente se ve atacada. Esta noche me ha costado dormir, a pesar de estar muy relajado, principalmente porque cuando el domingo empecé a trabajar en todo aquello que estaba por resolver aparecieron muchas situaciones, algo que la mente utiliza como una preocupación para perturbar el sueño. Cuando me he levantado, pronto, me he mirado en el espejo y he querido decir algo en voz alta, y no he podido, he hecho la fuerza, iniciativa a hablar, y no había respuesta, creo que no había ganas.

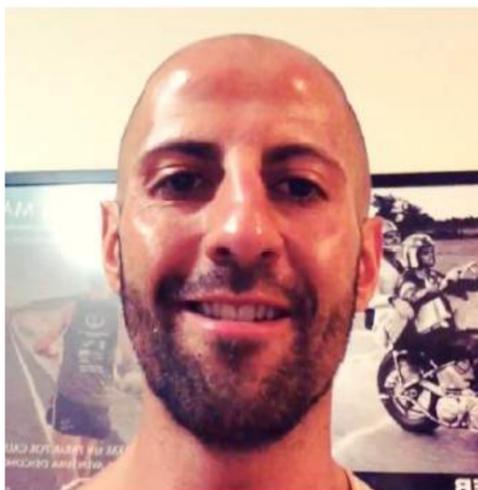
Hoy es el penúltimo día, mañana miércoles a las 23:59h habrá terminado el experimento, pero no hablaré hasta el día siguiente. Muchos de vosotros me habéis preguntado cual será la primera palabra que diga, sinceramente no me importa ni me preocupa, ya que sea cual sea será conducida por estar presente en el momento, no vendrá ni de un deseo futuro ni de un hecho pasado, ni siquiera de un condicional, vendrá del presente. Noto una convicción y consciencia infranqueable estos días, una determinación a tomar decisiones y a empujar hacia delante, más potente de lo normal. Noto mucha energía. Es increíble que todo esto derive del experimento de permanecer 20 días en silencio. Por el camino ha habido momentos duros que nunca había vivido, he estado fuera de mí, he flojeado como nunca, he intentado incluso romper el silencio (gracias Mawi por no permitirme hacerlo y por resistir y soportar más que nadie el peso de todo esto, que ha sido mucho), ahora estoy deseoso por aprovechar cada momento hasta el jueves y empezar con la segunda parte. La vuelta al mundo "normal".



## Apreciaciones día 20

Aquí estamos, último día, a apenas unas horas de romper el silencio. Hoy me encuentro sereno, muy relajado, en paz conmigo mismo, conectado con el trabajo y los entrenamientos, algo desconectado de la gente que amo, es sin duda un handicap de este experimento, pero que voy a arreglar sin vacilar ni un segundo. Mientras rodaba con la bicicleta he comprendido que cargar a la mente con ciclos de entrenamiento de 37 y 35 horas respectivamente, vivir en familia, convivir con personas que te maravillan, estar rodeado de tus abuelos, tus tíos sin decir "ni pío", atender reuniones, cerrar negocios, presentar propuestas de trabajo, trabajar en nuevos proyectos, cenar con amigos, cerrar dos libros, terminar de escribir uno... no baja la guardia, no baja el ritmo. Todo lo contrario, lo sube. Todo esto ha puesto a prueba mis valores, mis principios, mis aptitudes, habilidades, mi ética e incluso mi moral. Todo ello cuestionado por la mente. He resistido, tratando de sacar lo más positivo de cada momento mientras lo llamaba por su nombre exponiéndome a la vulnerabilidad y a la debilidad en el extenso sentido de la palabra. Bien, creo que he resistido. Aquí estoy, con un set de "algo nuevo" adquirido.

El experimento ha sido estremecedor hasta la fecha. Ahora voy a seguir disfrutando, compartiendo, fluyendo y aprovechando de todo lo que he sacado de ello para ser mejor persona y profesional, en todos los sentidos posibles. Esto irremediabilmente tendrá una colisión en otras personas, deseo.



### **Llegando al final del experimento**

Eso es, final del experimento, ayer. Hoy vuelta a la normalidad, todavía no sé cómo voy a reaccionar o anticiparme al mundo en el que siempre me he movido, esto te lo contaré más adelante.

### **Descubrimientos**

- Nunca pensé que podría llegar a conocer a mi parte opuesta a todo lo que soy. Aquello de lo que siempre he huido y he trabajado por no ser. Nunca imaginé que podría estar tan fuera de mí, perder tanto los valores y principios, mi forma de actuar y los patrones de conducta que me hacen ser quien soy. Claro, nunca me enfrenté a 20 días de silencio viviendo situaciones tan cotidianas y demandantes como por ejemplo la convivencia. Ha sido uno de los mayores y mejores descubrimientos de todo el experimento.
- Tratar de no interactuar con nadie cuando estás expuesto a otras personas y situaciones es prácticamente imposible. Por lo menos en mi caso, es lo que intenté el sábado pasado y no lo logré. Cualquier imprevisto o movimiento te lleva a una interacción, la interacción puedes manejarla en silencio, pero la exposición no.
- Siempre me he considerado una persona 'consciente de mente', como decían los monjes en Leh. Estos cinco días, sumados a los 15 restantes, han supuesto un turbo para esa consciencia de mente. No solo eso, sino que ahora soy capaz de ir más en profundidad y en menos tiempo que antes. Si el asunto es delicado, emocional y bastante personal, anteriormente tardaba entre cuatro a seis horas en digerirlo adecuadamente para luego poder actuar en consecuencia. Ahora he visto ese tiempo reducido a menos de dos horas. Esto no significa que no sea consciente en el momento, solo que arriba me he puesto en la pero situación, y ahora me doy cuenta de que por cada palabra, gesto, intención o acción de una persona soy el doble de consciente (y rápido en serlo) de lo que lo era antes del experimento.
- Los diferentes contextos a los que me he sometido, me han ayudado a que en estos últimos cinco días escarbe dentro de mí, para encontrar la razón a muchas cosas a las que no veía una explicación clara. Eso me ha permitido identificar puntos de dolor y trabajar en apacarlos. Creo que esto es el resultado del trabajo de los días anteriores.
- Hubo un momento en el día 15-16 que no lograba comprender las sensaciones que estaba viviendo, ni las cosas que pasaban por mi cabeza, ni la manera que tenía de actuar. Quise abandonar y romper el silencio. Afortunadamente, tuve un buen impulso y decidí continuar. En este experimento, a pesar de haber encontrado aprendizajes valiosos durante todo el transcurso, siento que los más potente me lo llevo en los últimos ocho días, sobre todo en los últimos tres que es donde estoy sintetizando y absorbiendo todo y disfrutando de ello.
- El silencio exterior me llevó a buscar el silencio interior, y eso me enfrentó en una batalla titánica contra mi mente, que desgastaba en muchas ocasiones. Entender y practicar este proceso me ha ayudado a poder estar más presente de mente y no evadirme en momentos pasados o futuros. Esto ha sido algo muy valioso, ya que lo he tratado de llevar a los entrenamientos, al trabajo, a actividades como cocinar, y próximamente a las conversaciones con otras personas, y me ha resultado realmente enriquecedor. Es como aprovechar infinitamente más el momento, sin tener tu mente en lugares innecesarios. Ahora, en estos próximos días, prestaré más atención en cómo esto impacta en mi trabajo o estilo de vida, para analizarlo en términos cuantitativos (si logro más resultados en menos tiempo) y cualitativos (la calidad de las conversaciones, de los entrenamientos, de las reuniones de trabajo, etc.).
- En estos últimos cinco días me he dado cuenta de que escribir me ayuda a estar presente en el momento, desconectar con la mente y perderme dentro de mí. Esto es bueno, es como meditar. Supongo que los siguientes descubrimientos vendrán una vez hayan pasado unos días y pueda absorber mejor todo lo experimentado.

### **Desventajas**

Llegar a 15 o 20 días en silencio entre personas de tu confianza y cariño puede ser cansino para ellos y contraproducente para ti en tus relaciones con ellos.

Te olvidas del mundo, te recluyes en el pequeño escenario que has construido. Vives más ajeno que antes a lo que pueda pasar a tu alrededor. Inconscientemente.

Pierdes conexión con las personas. No hay tanto interés. Es algo así como si no hablas no cuenta, me cuesta ver esto.

El silencio prolongado te expone a una mente más inquieta, revolucionada y traviesa, lo cual hace que la dificultad de controlarla sea más compleja de lo que ya es.

### **Ventajas**

A más tiempo en silencio, más descubrimiento personal. A más descubrimiento personal, más posibilidades de cambiar las cosas ahí afuera.

Cuanto te encuentras en un lugar y tu mente está ahí, a tu lado, contigo, todo lo de tu alrededor se reduce a una sola acción, aquello que estás haciendo o viviendo, es algo que te permite disfrutar de una manera que no sabría describir, lo siento.

Algo más, tengo la sensación no de haber estado 20 días en silencio, sino 50 días. El tiempo se ha detenido, el mundo ha ido más despacio, he podido hacer mucho más en el mismo tiempo que siempre. Creo que principalmente porque he logrado estar presente, en el momento, viviendo, para bien o para mal. También ha habido momentos de frustración, impotencia, miedo y crispación, como también otros de encantamiento, sorpresa, fascinación, luz y crecimiento sin igual.

## **CAPÍTULO 6.**

### APRECIACIONES TRES DÍAS TRAS ROMPER EL SILENCIO.

Si permanecer en silencio durante 20 días fue algo estremecedor, romper ese silencio fue algo desbordante para mí, tanto que tan pronto como vi a Oscar Valdevira -la primera persona con la que hablé después de estos 20 días- exploté y rompí a llorar. La acumulación de emociones, momentos difíciles, sensaciones, palabras que nunca llegaron a salir y todo lo recibido y recogido durante el experimento tuvo su desembocadura en ese momento, y te digo algo, cuánto me alegro que fuera con esta persona, pocas me conocen y han vivido tanto conmigo como él.

El primer día, cuando grabé el vídeo con mis primeras palabras, ni siquiera me atrevía a hablar, cuando decidí romper el silencio, escuchar mi voz me extrañó, la tonalidad era diferente, la fuerza de la voz era más intensa pero suavizada. Luego, después de estar con Oscar, a los 45 minutos ya estábamos enzarzados de reuniones de trabajo con clientes como si nada, aunque compartiendo con ellos el experimento, siendo esto algo anecdótico. Unas horas más tarde comprobé cómo la garganta acusaba el esfuerzo de hablar, tenía molestias, a pesar de que no estaba hablando excesivamente. Tuve que proveerme de caramelos para suavizar y calmar la garganta, entonces todo fue mejor.

Otra sensación extraña vivida en estos días viene antes de lanzar ni una sola palabra: soy tan consciente del acto de hablar que, antes de hacerlo, puedo ver con una perspectiva asombrosa, es como detener el tiempo antes de hablar y hacer todo tipo de consideraciones, es como tener 10 segundos extras más que la otra parte. Además de esto, siento como un sentimiento de alerta que me dice "cuidado que vas a hablar ¿deberías?". Claro, puse tanto esfuerzo en anticiparme en la mente que cree ese patrón de comportamiento en mi esquema mental, es fascinante sentir esto. Por lo demás, he ido acoplándome poco a poco al ritmo normal de vida y trabajo, aunque no creo que variara mucho, por lo menos para mí. Sí estoy seguro que para otras personas esto ha mejorado, realmente mucho. Esta misma mejora la he notado en las convivencias y relaciones personales, donde todas esas barreras y obstáculos han sido destruidos de manera ipsofacta.

Ahora estoy en Madrid, acabando estas líneas y apurando mi copa de champagne antes de ir a dormir, mañana estaré viajando hacia Colombia junto a mi socio Juan Merodio. Emprendemos una gira comercial con <http://engagecolombia.co>, además de la gira de presentación del libro Mapmakers en el país. Voy a seguir digiriendo todo lo que este experimento me ha proporcionado, que ha sido más de lo que hubiera imaginado. Mientras tanto, disfrutaré del "hacer" y prepararé el próximo "lifestyle experiment / challenge"; preparar, en menos de 80 días, 6 distancias Ironman seguidas (1.355kms) en 6 días. Necesito vivir en exceso.

## CAPÍTULO 7.

### 20 DÍAS EN SILENCIO EN CONVIVENCIA.

Cuando el experimento terminó, se me ocurrió pedir a Mawi Durán un testimonio con sus impresiones sobre los 20 días en silencio que pasé y pasamos juntos, ya que indirectamente ella los soportó al soportarme a mí, irremediablemente para ella y afortunadamente para mí. Pensé que una visión no-viciada externa aportaría un valor mayor al experimento, además de ser un ejercicio de trabajo en equipo, crecimiento y aprendizaje juntos. Esto a su misma vez podría impactar positivamente en ti y otras personas.

Qué supone permanecer 20 días en silencio para la persona con la que convives

Te presento las conclusiones de Mawi Durán sobre el experimento 20 días en silencio vivido desde dentro hacia afuera.

"Cuando Isra me contó que tenía la idea de estar 20 días sin hablar en plena sociedad, me pareció una auténtica locura. Aunque pensándolo bien, quizá no lo era tanto viniendo de él, después de los experimentos y vivencias a las que nos tiene acostumbrados.

Es cierto que en algunas ocasiones nos cruzamos con gente que comentaba haber hecho un Vipassana y que era muy duro. Eran como señales que se presentaban en su día a día que supongo que le hicieron actuar y decidir que lo iba a hacer, y muy pronto.

Sabía que iba a vivir bien de cerca el experimento y me pareció curioso. Pensé que podría aprender y ponerme a prueba frente a situaciones que además de él, tendría que saber controlar yo también con diplomacia. Así que le di mi máximo apoyo (o al menos lo intenté).

La primera vez que le vi desde que se calló (por fin) fue divertido. Compartimos una horchata y se explicaba a través de un cuaderno. Ahí no recuerdo que se le escapara ninguna palabra; eso vino después.

Pasaron los días y convivimos muchos momentos juntos. Todo era divertido como siempre y aún en silencio seguía siendo capaz de sorprender y superarse cada día conmigo.

No recuerdo bien el momento, pero es cierto que la conexión empezó a no ser la misma. El feedback era complicado en ocasiones. Lo escrito no suena igual que lo pensado, expresado y escupido con una sonrisa, pero aún así todo iba bien.

A eso le sumamos que yo estaba sensible, por que las hormonas se estaban apoderando de mi cuerpo y eso influye, por supuesto.

Le noté cierta inseguridad al no poder expresarse, sentía como que iba perdiendo fuelle al no poder hablar tal y como suele hacerlo. A través de la libreta del móvil intentaba transmitirme todo lo que sentía pero tras un malentendido no era fácil. Se respiraba negatividad.

En ese momento se le escaparon algunas palabras y eso a mí me hacía sentir mal, realmente mal, ya que no quería ser la causa de que su experimento no saliera bien. Era una impotencia muy extraña, algo que no había vivido antes, porque quería apoyarle y matarle a la vez.

Era difícil ya que se trataba de algo ELEGIDO, pero aún así había que completar los veinte días para que su propósito saliera bien.

Lo bueno de esto es que quedó en un momento de incompreensión absoluta, de ganas de perdernos de vista, algo que no había pasado antes.

He aprendido las siguientes cosas:

De él:

- Que tiene una fuerza de voluntad inhumana.
- Que admite sus errores y trabaja en mejorarlos.
- Que también es vulnerable y puede caer a pesar de ser tan duro.
- Que es un cabezón.

## — 20 DÍAS EN SILENCIO —

- Que tiene mala leche y sabe dar portazos.

De mí:

- A escuchar más. Aunque no hablara se me hacía extraño oírme a mí continuamente, se me hacía bastante raro y no me gustaba.
- A estar más atenta para poder interpretar sus gestos, miradas, etc., sin voz (no es lo mismo estar oyendo a alguien mientras revisas el teléfono móvil o miras un catálogo de Ikea).
- A respetar el proyecto de otra persona como si fuera mío.
- A convivir en una situación menos cómoda a la que estaba acostumbrada.
- A disfrutar del silencio.

También he vivido grandes momentos. Así que, aunque puede parecer extraño después de todo lo que he echado de menos su voz, me alegro mucho de haber participado de este experimento y haber podido aprender cosas y conocerle más”.

## CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES FINALES.

El jueves 3 de septiembre llegaba al día 20 en silencio y daba por finalizado el experimento, rompiendo así el silencio tras esta veintena de días. Para escribir las conclusiones finales decidí darme unos días de respiro, los suficientes como para digerir y comprender todo lo que este experimento había supuesto.

Después de los 20 días en silencio y un tiempo prudente para reflexionar sobre lo acontecido, estas son las conclusiones finales –buenas y no tan buenas– del experimento:

- Escuchar no es cuestión de no hablar, es cuestión de dejar hablar a los otros.
- Cuando dejas de comunicarte verbalmente, cuando permaneces en silencio, cuando respiras serenidad, entonces empieza el diálogo interior, la introspección y el camino hacia ser más consciente.
- Permanecer en silencio absoluto por más de 5 días puede ser desconcertante y casi una misión imposible. Cuando pasas de los 10 días, tu mente te ataca ferozmente, con recuerdos, momentos y pensamientos ocultos y que no imaginarías. Antes de llegar a los 15 días estás fuera de lugar, no te reconoces, parece que no sabes quién eres, estás vencido, rendido a tu mente. Cuando sobrepasas los 15 días quieres romper el silencio y abandonar. Cuando llegas al 17 hasta el 19 empiezas a entender el juego de tu mente, entonces te das cuenta de que has encontrado a un nuevo tú, eres capaz de estar presente. El día 20 eres capaz de entrar dentro de ti, más profundo que antes, con intención, logras ver el mundo pasar desde otra perspectiva, los hechos, palabras, gestos... todo se ralentiza, el mundo se para mientras tú sigues en movimiento.
- No controlamos a nuestra mente, nuestra mente nos controla a nosotros la mayor parte del tiempo, digamos que en un 90% de las veces (siendo optimista).
- Cada vez que nos dejamos llevar, no estoy seguro de que sea porque seguimos nuestro instinto, más bien somos conducidos por nuestra amígdala.
- Las emociones más fuertes van acompañadas de palabras, cuanto estas emociones (o sentimientos) no logran ser expresados se acumulan, un día explotan y todo sale a borbotones.
- Hablar es un hábito que puede ser cambiado en 20 días, con una disciplina de acero, por supuesto. A los 20 días ya había desarrollado un hábito que era una especie de alarma que se activaba cuando parecía que iba a hablar, alertándome de que no lo hiciera. Era como disponer de 2 o 3 segundos extras antes de hablar, esto ha venido precediéndose hasta hace unos días. Era una sensación extraña. La conclusión es que hasta uno de los hábitos más primitivos que existen, inherente al ser humano, hablar, puede ser modificado. Imagina cualquier otro hábito como fumar, sedentarismo o llegar siempre 30 minutos antes al trabajo.
- La convivencia en un silencio elegido es realmente compleja si las personas que conviven no se encuentran en la misma situación. No obstante, después del silencio, la relación mejora, se sensibiliza, se estrecha todavía más. Hay más apego y comprensión.
- En el momento que logras permanecer en absoluto silencio por un tiempo considerable y prolongado, te das cuenta como puedes conseguir cualquier cosa que te propongas.
- Inevitablemente adquieres nuevos hábitos y habilidades. Éstos probablemente variarán del camino que un experimento de este tipo te haga andar.
- He ganado paz y serenidad. Soy más difícilmente irritable.
- Definitivamente te vuelves extensamente más empático, tienes mucha más facilidad para colocarte en el otro lado y ver las cosas parecidas a cómo otra persona las podría interpretar.
- Personalmente, este experimento me ha dado más de forma espiritual, emocional e intelectual que cualquiera de los experimentos y desafíos que he hecho hasta ahora.
- Mi forma de conversar e interactuar con otras personas ha cambiado lo suficiente como para que yo y otras personas se den cuenta, he ganado respeto por los demás, mejor perspectiva de sus opiniones y más profundidad de conversación. Lo catalogaría como una relación más justa, pausada y genuina.
- Mi reacción desmedida, repentina e incendiaria –un demonio que en algunas ocasiones se apodera de mí– casi ha desaparecido, o por lo menos se ha visto dramáticamente minimizada.
- Mi atención al detalle, a lo insignificante a lo pequeño, se ha visto alterada muy positivamente. Estoy descubriendo cada día cosas, gestos, movimientos, expresiones, sensaciones que antes ni siquiera sabía que existían. Ejemplo: en cada conversación, me da la sensación que tengo como 15 segundos más para recrearme en las palabras, gestos o mirada de la otra persona y esto me ayuda a entenderla mucho más y mejor.

No te recomiendo veinte días en silencio, pero si te interesa descubrirte, estar presente en el momento y ganar una conciencia bastante profunda, considera probarlo. Los resultados son todo un enigma y hacerlo te

enfrentará a algo que desconoces... Podría resultar.

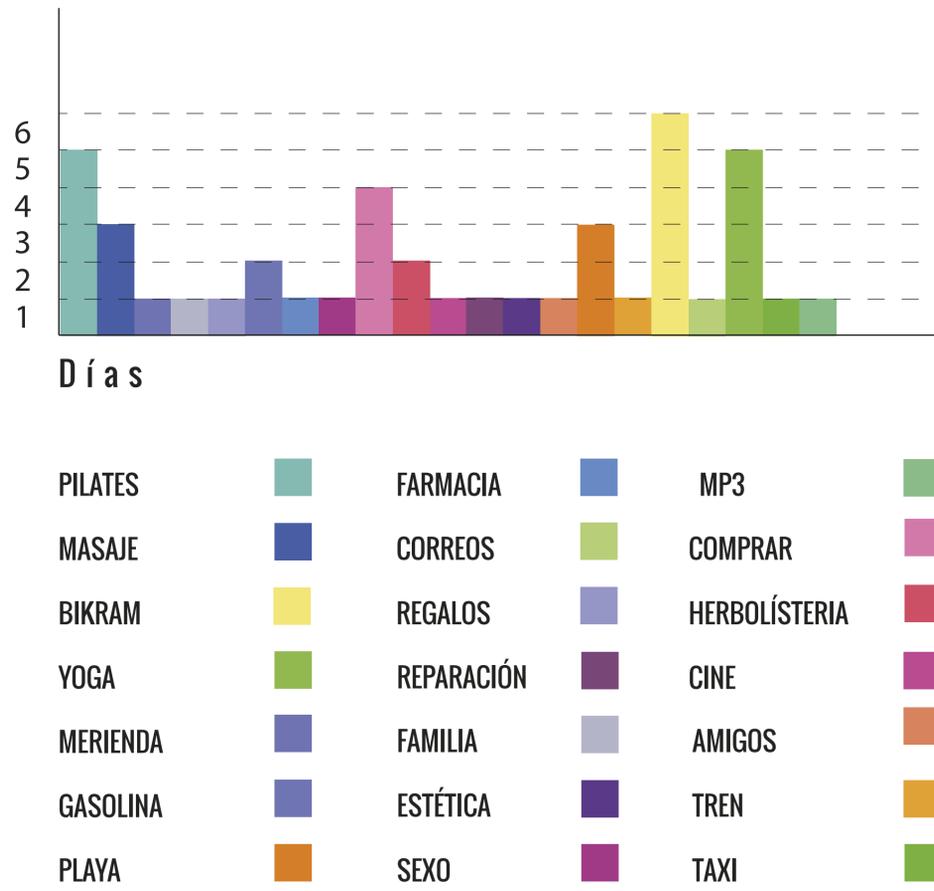
### **Una cosa más (y no una cualquiera)**

Pasar 20 días en silencio ha sido una elección para mí, pero no lo es para mucha gente, esto es algo que el bueno de Álex me ha recordado.

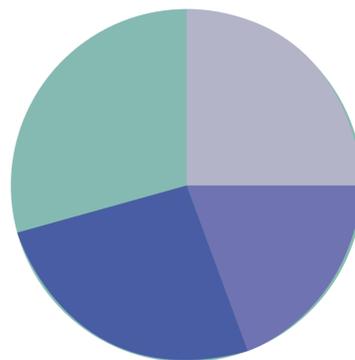
Imagina no pasar solo por estos veinte días, que a pesar de lo que pueda parecer han sido un paseo comparado con lo que la mayoría de personas que son mudas pueden experimentar ¿Cómo te sentirías tú si este experimento fuese vitalicio? ¿Cómo me sentiría yo? ¿Cómo se sienten estas personas? Merece la pena destacar y prestar atención, sobre todo si tienes la oportunidad de relacionarte con ellos. Estoy contento de haber realizado este viaje, porque de una manera o de otra me han acercado un poco más a personas que desde hace años, o incluso desde nacimiento, por alguna razón perdieron la voz. Todo mi respeto y cariño. Este experimento y ebook va dedicado a todos ellos.

THE END

## ACTIVIDADES

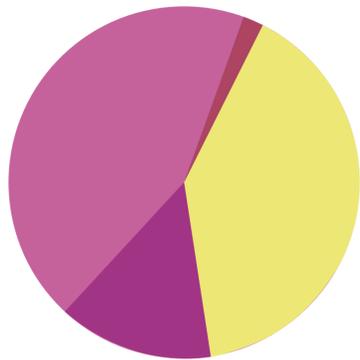


## DEPORTES



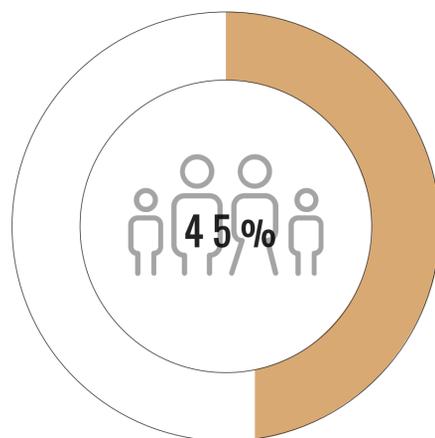
- NATACIÓN
- CICLISMO
- RUN
- OFF

## INTERACCIONES

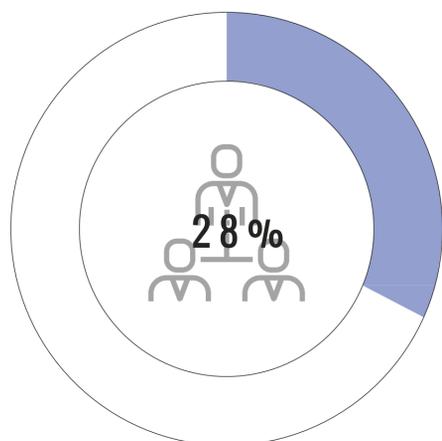


- EXITOSAS
- ONLINE
- INTERACCIONES
- FALLIDAS

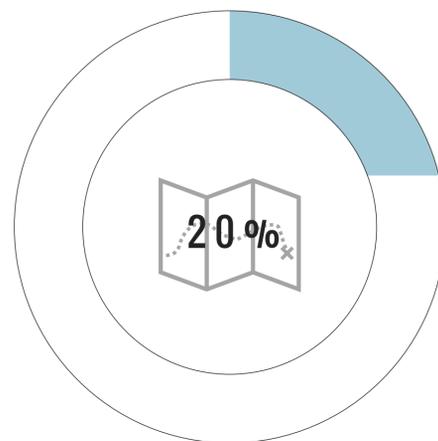
## VIVIR EN FAMILIA



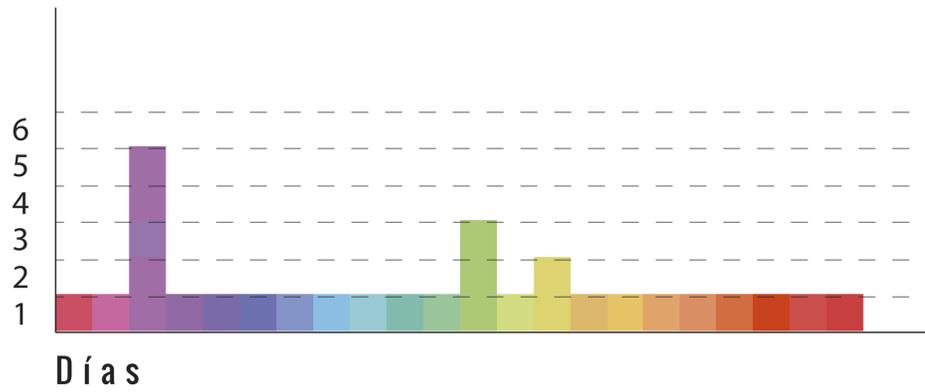
## REUNIONES



## VIAJES

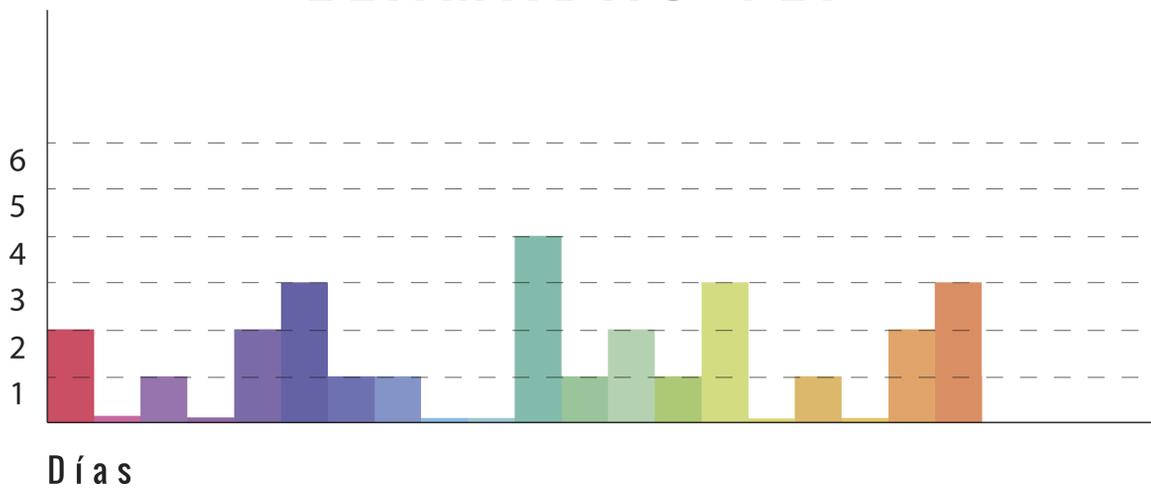


## COMPLICACIONES

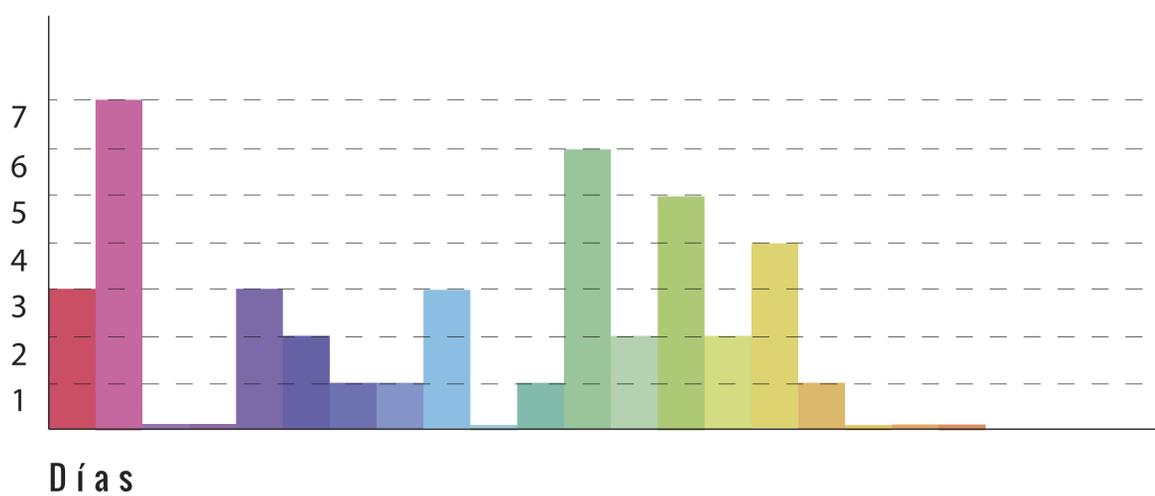


- |                             |  |                       |  |                     |                                       |                                     |                                    |
|-----------------------------|--|-----------------------|--|---------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Interacciones inconscientes | <span style="color: red;">■</span>     | Diálogo interno       | <span style="color: lightblue;">■</span>   | Momentos sin escudo | <span style="color: gold;">■</span>   | Presentación persona que no conocía | <span style="color: red;">■</span> |
| Momentos íntimos            | <span style="color: magenta;">■</span> | Nada                  | <span style="color: cyan;">■</span>        | Frustración         | <span style="color: gold;">■</span>   |                                     |                                    |
| Ninguna                     | <span style="color: purple;">■</span>  | Desubicado            | <span style="color: teal;">■</span>        | Sustos              | <span style="color: orange;">■</span> |                                     |                                    |
| Concentración y enfoque     | <span style="color: purple;">■</span>  | Respuestas intuitivas | <span style="color: green;">■</span>       | Ataques personales  | <span style="color: orange;">■</span> |                                     |                                    |
| Momentos incontrolables     | <span style="color: purple;">■</span>  | Convivencia           | <span style="color: lightgreen;">■</span>  | Ataque ansiedad     | <span style="color: orange;">■</span> |                                     |                                    |
| Fuera foco                  | <span style="color: blue;">■</span>    | Sexo                  | <span style="color: yellowgreen;">■</span> | Pinchazo rueda      | <span style="color: orange;">■</span> |                                     |                                    |
| Explicaciones               | <span style="color: blue;">■</span>    | Discusiones           | <span style="color: yellow;">■</span>      | Ataque mental       | <span style="color: red;">■</span>    |                                     |                                    |

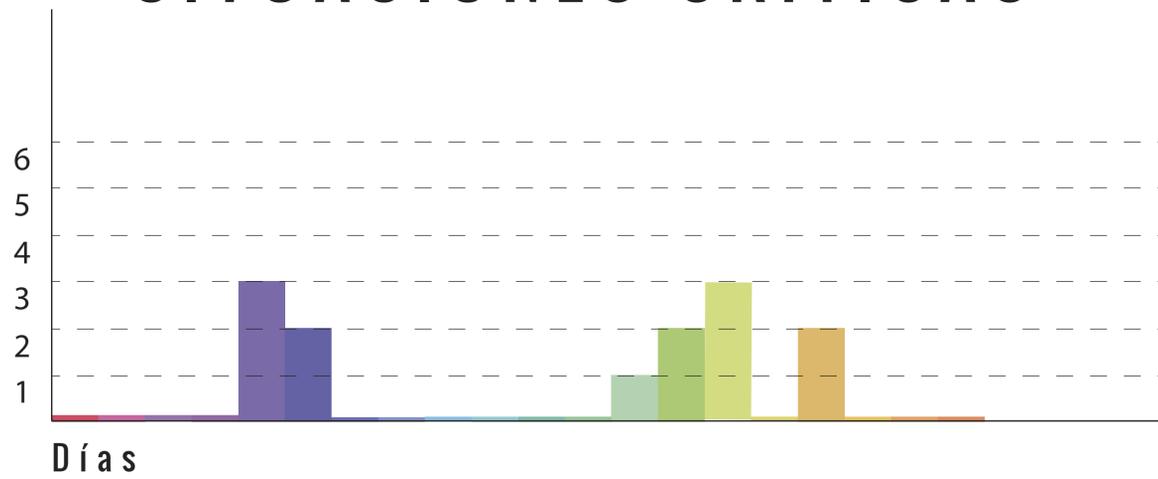
## LLAMADAS TLF



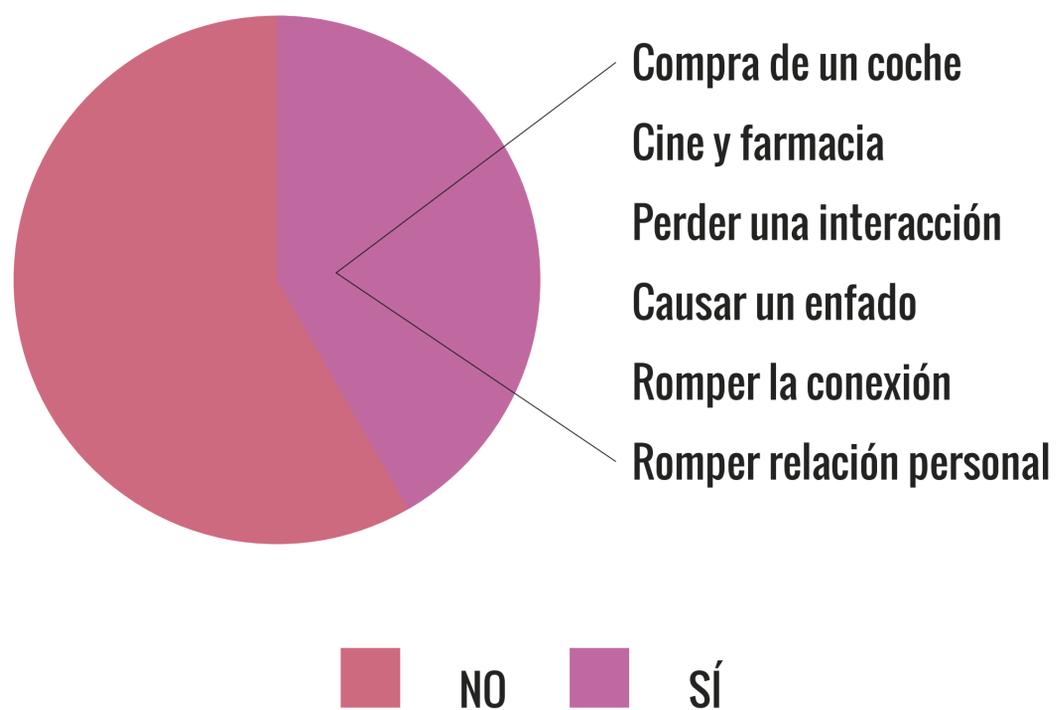
## MOMENTOS DEBILIDAD



## SITUACIONES CRÍTICAS



## IMPORTANCIA SILENCIO



*"Cuando conectas con tu silencio interno, tu consciencia toma el control de tu mente"*

***Isra García***