

El ruido que nos impide escuchar.

Evolución, alienación sensorial y el derecho al silencio.

1. Las condiciones del murmullo.

Hay un sonido que ya no oímos porque lo hemos convertido en el fondo de nuestra existencia. Es el zumbido del aire acondicionado, el rumor del tráfico, el golpeteo de las obras o el murmullo de las pantallas. Un sonido constante, artificial, sin información, que nos envuelve y nos define. Y sin embargo, cuando ese ruido cesa (en el campo, tras una nevada o en una sala aislada), sentimos una extrañeza que nos revela hasta qué punto dependemos de él. El silencio nos sorprende, nos incomoda y nos confronta con un mundo que ya no sabemos interpretar.

La tesis de este ensayo es que el ruido contemporáneo no es un accidente de la vida urbana, es una forma de alienación sensorial. Hemos pasado de un mundo donde el sonido tenía significado (el crujido de una rama, el aullido de un depredador o el viento que anunciaba lluvia) a un mundo de murmullo sin información que nos mantiene en un estado de alerta difusa o de anestesia. Y esa pérdida de significado no es solo una experiencia subjetiva, porque tiene consecuencias políticas, dado que una sociedad que no puede escuchar es más fácil de gobernar.

Este ensayo desarrolla cinco ideas:

- El oído humano evolucionó para detectar cambios súbitos, no para soportar un murmullo constante.
- La Revolución Industrial marcó el punto de inflexión y hoy el ruido es la señal del cambio permanente, como demuestra el caso de China.
- El silencio se ha convertido en una anomalía, en una experiencia que nos extraña porque nos enfrenta a nosotros mismos.
- El ruido tiene efectos medibles sobre la salud y la política, y su regulación es una cuestión de derechos.
- Recuperar el silencio no es una nostalgia rural, es una condición para recuperar la escucha.

2. El sonido que tenía significado.

Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, el sonido fue información de supervivencia. El oído, a diferencia de la vista, no tiene párpados, está siempre abierto y alerta. Y esa apertura permanente era vital. El crujido de una rama podía anunciar la presencia de un depredador, el aullido de un lobo indicaba la cercanía de la manada o el cambio en el canto de los pájaros podía señalar la llegada de una tormenta. El silencio, en ese contexto, no era ausencia, sino el momento de la escucha atenta, el instante en que el oído se afinaba para detectar la más mínima señal que pudiera ser útil.

El ser humano evolucionó en un entorno acústico de baja densidad. Los sonidos eran intermitentes, localizados y cargados de significado. El viento entre los árboles, el paso de un animal o el murmullo de un arroyo. La naturaleza no produce ruido sin significado, produce señales. Y nuestro cerebro está diseñado para procesar señales, no para filtrar un murmullo continuo e indiferenciado. El ruido constante es, desde el punto de vista evolutivo, una anomalía.

El compositor y ecólogo acústico R. Murray Schafer llamó "paisaje sonoro" a ese entorno de sonidos significativos. Y advirtió de que la industrialización estaba destruyendo esa ecología acústica. La "esquizofonía", como él la llamó, es la separación del sonido de su fuente. Escuchamos el ruido de una máquina sin saber qué es ni de dónde viene, dijo. Y esa separación es la base de la alienación sensorial.

3. La fábrica del ruido.

La Revolución Industrial fue el punto de inflexión. Las máquinas, las fábricas, el ferrocarril y el automóvil. La ciudad se transformó en una máquina de producir sonido y el ruido se convirtió en la señal del progreso. Cuanto más ruidosa era una ciudad, más próspera se la consideraba. El ruido era la prueba de que algo estaba pasando, de que la economía se movía y de que el mundo avanzaba.

Hoy, el ruido sigue siendo la señal del cambio y hay un país que lo ejemplifica mejor que ningún otro, China. La sociedad china es una de las más ruidosas del mundo y no solo por su densidad de población, sino porque está en un proceso de transformación permanente. Las ciudades crecen, las obras no cesan y las infraestructuras se multiplican. El ruido es la banda sonora del cambio. En Pekín o Shanghái, el nivel de decibelios en horas punta supera los 70-80 dB, muy por encima de los 55 dB que la OMS considera el límite saludable. Y sin embargo, ese ruido no se percibe como una agresión, sino como la prueba de que el país está vivo, de que algo se está construyendo.

En Europa, la situación es distinta, pero el problema es el mismo. Según la OMS, 1.600 millones de personas están expuestas a niveles de ruido superiores a los recomendados. El ruido del tráfico es la segunda causa de enfermedad por contaminación en Europa, solo por detrás de la contaminación del aire. En España, el 70% de la población urbana está expuesta a niveles de ruido superiores a los 55 dB diurnos. Y en Europa, según distintas fuentes, el ruido causa 12.000 muertes prematuras al año a causa de enfermedades cardiovasculares, estrés crónico e insomnio.

El ruido no es solo una molestia, es un problema de salud pública y, como tal, es también un problema político.

4. El silencio como anomalía.

Cuando el ruido cesa, algo se rompe. El silencio nos confronta con nosotros mismos, con nuestros pensamientos y la ausencia de estímulos. Y esa confrontación es incómoda. Por eso llenamos los silencios con música, podcasts o notificaciones. El silencio se ha convertido en una anomalía, en una experiencia que hay que evitar.

Las cámaras anecoicas, diseñadas para absorber el 99,99% del sonido, son el ejemplo extremo de esa extrañeza. La más silenciosa del mundo, en Minnesota, tiene un nivel de ruido de -9,4 dB. Nadie puede permanecer en ella más de 45 minutos sin experimentar alucinaciones auditivas. El cerebro, privado de estímulos externos, empieza a inventar sonidos. El silencio absoluto no es un vacío, es una presencia que nos abruma.

Pero el silencio no es solo una experiencia extrema, es también una experiencia cotidiana que hemos perdido, como el silencio cuando la nieve amortigua todos los sonidos y el mundo parece suspendido, o el de una catedral donde la arquitectura amplifica el eco de nuestros pasos, o el del campo donde el viento y los pájaros son los únicos sonidos. Todas ellas son experiencias que nos recuerdan que el silencio no es la ausencia de sonido, sino la presencia de un sonido con significado.

5. La dictadura del murmullo.

El ruido constante no solo daña la salud, también daña la política. Una sociedad ruidosa no puede deliberar, porque la deliberación requiere silencio, atención y tiempo. El ruido impide la concentración, el descanso y la escucha.

El filósofo Byung-Chul Han señaló que el exceso de información y comunicación produce un "ruido" que impide la reflexión. La sobreabundancia de estímulos nos deja sin capacidad de procesar y distinguir lo importante de lo accesorio. El ruido es la metáfora acústica de la "infocracia", un flujo constante de datos, opiniones y noticias que nos satura y nos anestesia.

Y aún hay una dimensión política más profunda. El ruido es también una forma de control social. Las ciudades ruidosas no dejan pensar. Los barrios con más contaminación acústica son, a menudo, los más pobres. El derecho al silencio es un derecho de clase, porque quienes pueden permitirse vivir en zonas tranquilas son quienes tienen recursos, de la misma forma en que quienes no pueden permitírselo están condenados a vivir en el murmullo permanente.

6. La vida con silencio.

El silencio no es un lujo, es un derecho que, como tal, debería estar protegido. Las propuestas para lograrlo son evidentes: zonas de silencio en las ciudades, límites estrictos a la contaminación acústica, educación auditiva desde la infancia y una cultura que valore la escucha como una forma de estar en el mundo.

Pero el silencio no se recupera solo con regulaciones, sino con la decisión personal y colectiva de volver a escuchar, de apagar el ruido de fondo y prestar atención a los sonidos que tienen significado, como el viento, los pájaros, la voz de los demás o nuestra propia respiración.

Porque una sociedad que solo oye ruido es una sociedad que ha dejado de escuchar y una sociedad que ha dejado de escuchar es una sociedad que ha dejado de pensar.