



El Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica, nos propone una reflexión sobre la escucha y el silencio. Escuchar es un arte cuando el mensaje nos viene cifrado a través de las palabras, con diferente tono y acompañado con gestos. Pero es más difícil escuchar el silencio. Ahora bien, solo es capaz de escuchar el silencio quien maneja sus propios sentimientos, sobre todo la impotencia experimentada al captar la densidad comunicativa del silencio en medio del sufrimiento. Escuchar no es fácil, pero si es posible, solo tenemos que convertirlo en un hábito. Que, en este tiempo de Pascua, sepamos celebrar la vida y descubrir a Dios resucitado también en el silencio.

www.nuestraseñoradelapaz.es

ESCUCHA Y SILENCIO

Quando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio” (Proverbio hindú). “Cuando basta una palabra, evitemos el discurso; cuando basta un gesto, evitemos las palabras; cuando basta una mirada, evitemos el gesto y cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada.

Se ha escrito tanto sobre el arte de escuchar como del arte del silencio que tal vez sea interesante pensar y aprender a escuchar el silencio. Hemos aprendido que escuchar es un arte. Pero en ocasiones el mensaje más importante es vehiculado a través del silencio. El silencio, a veces, es el ruido más fuerte que podemos escuchar, pudiendo incluso aturdirnos con su intensidad, con el impacto emocional que es capaz de producir en nosotros si le prestamos verdadera atención. Pero si escuchar el silencio es un arte que requiere desarrollar una actitud contemplativa, manejar el silencio es más difícil aún que manejar la palabra. No digamos si el silencio va acompañado de una mirada cómplice o cariñosa, o compasiva; o si va acompañado de un gesto amable, de un abrazo sincero. Entonces, su poder se multiplica exponencialmente. Se convierte en palabra penetrante con poder de confortar y aliviar a quien se encuentra en medio del sufrimiento. Hemos aprendido que, a lo largo de la historia, el tema de escuchar y del silencio como unidad indivisible, ha preocupado y ha aportado luces, sombras y enfoques pertinentes:

- A veces es necesario guardar silencio para ser escuchado (Anónimo).
- A veces, el silencio es la peor mentira (Miguel de Unamuno).
- Bienaventurados los que no hablan porque ellos se entienden (Mariano José de Larra).
- Escucha, serás sabio; el comienzo de la sabiduría es el silencio (Pitágoras).
- Hay pocas cosas tan ensordecedoras como el silencio (Mario Benedetti).
- Manejar el silencio es más difícil que manejar la palabra (Georges Clemenceau).
- Pon a tus palabras el sello del silencio, y al silencio el de la oportunidad (Solón).
- Si quieres oír cantar a tu alma, haz el silencio a tu alrededor (Arturo Graf).
- Silencio es más que estar callado (Miquel Estal).
- Escuchar es estar presente, no solo estar en silencio (Krista Tippett).
- El arte de la conversación reside en escuchar (Malcolm Forbes).
- Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se dice (Peter Drucke).
- Realmente no se puede escuchar a nadie y hacer otra cosa al mismo tiempo (M. Scott Peck).



En conclusión, si nos reunimos con gente exitosa, es el momento de escuchar y aprender lo mejor que ellos pueden ofrecer, sus conocimientos y experiencia. Pensemos por un momento cómo nos sentiríamos si la gente a quienes le hablamos no nos prestase atención; esa misma sensación la siente nuestro interlocutor cuando somos nosotros quienes interrumpimos. Escuchar tiene que ver con nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestros sentidos. Cuando hablamos demasiado y escuchamos poco, estamos, en cierta forma, diciendo a los demás que nuestras ideas son más importantes que las de ellos. Comencemos hoy, convirtiéndonos en excelentes oyentes y en poco tiempo comenzaremos a ver sus beneficios. Y esto es Hospitalidad: acoger y escuchar respetando los silencios.

EL PODER SANADOR DE LA ESCUCHA Y DEL SILENCIO

La RAE define escuchar como “prestar atención a lo que se oye”. Muy diferente de la acción de oír, que solo se limita a percibir sonidos y que configura uno de nuestros cinco sentidos, oír es algo que nos aporta nuestra naturaleza, sin embargo, escuchar requiere una disposición por nuestra parte. Gracias a la tecnología actual, tenemos más oportunidades que nunca para comunicarnos. Pero a pesar de esta tecnología parece que nos cuesta más relacionarnos y expresarnos que nunca. ¿Qué está pasando, algo falla? Para desarrollar la capacidad de escucha, podemos empezar por ser conscientes de que el otro tiene cosas importantes que aportar, y para ello hemos de dejar aparcados nuestros pensamientos, esto es fundamental, porque muchas veces estamos más pendientes de lo que decimos, en vez de atender lo que nos dice el otro. Validemos emocionalmente lo que nos dice, no juzgando ni contando nuestra experiencia. Recordemos la importancia de las palabras, pero también de los gestos que las acompañan, cuyo conocimiento también es un arte. Podemos reforzar la escucha manteniendo la mirada en el otro, asintiendo con gestos, o sonriendo; y si hacemos alguna pregunta, lo mejor es que sea abierta. Cuando de verdad escuchamos, estamos creando beneficios para los dos interlocutores, el que se siente escuchado y el que escucha, porque mejoramos la empatía y creamos un clima de confianza y respeto que mejoran nuestras relaciones sociales; en definitiva, estaremos aprendiendo. Los cristianos podemos añadir un plus, pues cuando escuchamos estamos practicando la acogida y la hospitalidad.

Para crecer en humanidad y practicar la escucha activa, necesitamos conocernos mejor, quizás nos pueda ayudar el crearnos y disfrutar momentos de silencio. Ante un entorno ruidoso y que invita poco a la escucha; necesitamos el equilibrio en nuestra mente y en nuestra vida, necesitamos silencio y calma, para conseguir una vida plena acorde con nuestros principios, y poder vivir plenamente el presente.” El poder sanador del silencio radica en poder crear un lugar seguro en nuestra mente, en nuestro interior (Belén Corominas)”. Nuestros momentos de silencio nos van a ayudar a conocernos mejor y dirigirnos a Dios con nuestra oración personal. Estamos viviendo el tiempo Pascual. El papa Francisco nos dice: El sentimiento dominante que brota de los relatos evangélicos de la Resurrección es la alegría llena de asombro, ¡pero un asombro tan grande! ¡La alegría que viene de dentro! ¡Jesús ha resucitado! Dejemos que esta experiencia, impresa en el Evangelio, se imprima también en nuestro corazón y se transparente en nuestra vida. Dejemos que el asombro gozoso del Domingo de Pascua se irradie en los pensamientos, en las miradas, en las actitudes, en los gestos y en las palabras.

PARA PENSAR

“El don de escuchar hace que la gente quiera hablar contigo. Este regalo significa que usted escucha y no irrumpe con sus propios pensamientos” (*Catherine Pulsifer*).

EL RINCÓN DEL COLABORADOR

No son pocas las personas que manifestando ser no creyentes, les gusta ir a la iglesia a sentarse en un banco atrás del todo y permanecer en silencio. Yo les pregunté que por qué les gusta ir... y me responden que porque allí encuentran paz. Es en el silencio de un lugar sagrado, donde se sienten acogidos, no juzgados y reconfortados; donde pueden conectar con su parte más sagrada, con su dimensión espiritual y calmarse; donde pueden encontrar alivio a sus preocupaciones, respuestas a sus preguntas. Es en esos momentos en los que se logra parar el ruido mental y disfrutar solo del silencio. Para los creyentes solo estamos Dios y nosotros.

El silencio puede llegar a ser fuente de bienestar, pero no es fácil, en muchas ocasiones nos cuesta hacer silencio, respetar el silencio o disfrutar del silencio junto a nuestros seres queridos. A veces queremos llenarlo todo de palabras, pero el mundo quizás necesita más silencios. Es en el silencio donde puede darse la presencia consciente, la escucha activa, la comprensión y compasión. En la exhortación *Gaudete et Exsultate* el Papa Francisco nos recuerda que para poder discernir es imprescindible el silencio y la oración. Quiero terminar compartiendo la letra de una antífona como camino para la escucha y el silencio. BUSCA EL SILENCIO, TEN ALERTA EL CORAZÓN, CALLA Y CONTEMPLA.

Elena Iglesias López
Profesional SAER.
Clínica Nuestra Señora de la Paz