



El Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica, propone este mes reflexionar sobre dónde ponemos el foco. ¿Qué nos ayuda a centrarnos? ¿Qué supone hacernos conscientes y poner palabras? ¿Éstos pasos nos ayudan a soltar y desprendernos? Además, el día 24 de abril celebramos la fiesta de San Benito Menni, fiel discípulo de San Juan de Dios, con su vida y sus obras nos dejó constancia de su misericordia y de su hospitalidad. Fue el restaurador de la Orden Hospitalaria en España, cuna de la Orden, y fundador de las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús. Dios de misericordia infinita con alegría te damos gracias por el don de la hospitalidad, y por la vida de San Benito Menni. [www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

## DESPRENDERSE, CENTRARSE. SILENCIO Y ORACIÓN.

**Escucha, serás sabio; el comienzo de la sabiduría es el silencio (Pitágoras). 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).**

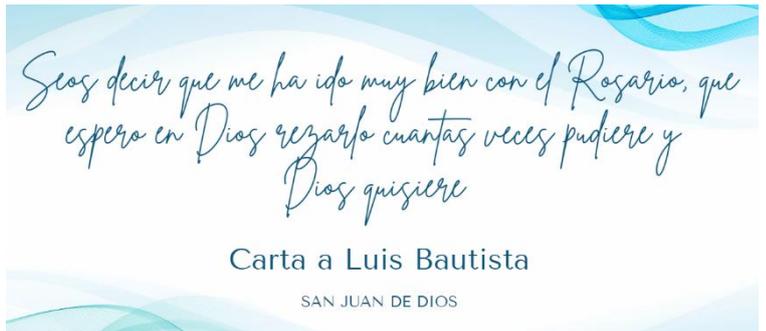
Se nos impone un equilibrio entre el pensar, el sentir y el hacer, sin que ninguno de los aspectos predomine sobre los otros. Cada vez nos ha de quedar más claro que la santidad no es un estado de vida, sino que es un estilo de vida al que todos estamos llamados y en el que todos somos iguales. Hay que añadir que nos movemos en libertad en el sentido bíblico, es decir, no se debe trabajar sólo la **libertad de** sino la **libertad para**. Y ahí está el desprendimiento.

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. Lo es 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. Sin embargo, en ocasiones, el mensaje más importante es vehiculado a través del silencio. Con el silencio podremos hacer oración. 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. A escuchar el silencio se puede aprender, como a escuchar la palabra. Efectivamente, 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 se requiere desarrollar una actitud contemplativa. 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. 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-oración como unidad indivisible, ha preocupado y ha aportado luces, sombras y enfoques pertinentes. Así algunos:

- 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).
- Hay pocas cosas tan ensordecedoras como el silencio (Mario Benedetti).
- Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se dice (Peter Drucke).

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.



## PONER EL FOCO EN LAS PERSONAS

¿Qué significa poner el foco en las personas? En principio se podría explicar diciendo que las personas en general, nos preocupan y las consideramos importantes en nuestras relaciones personales. Quizás la inmensa mayoría nos aceptaría estas afirmaciones. Sin embargo, a veces en nuestro interior, surgen impulsos o sentimientos que nos llevan a excluir a personas de nuestro entorno, o a tratarlas como medio para conseguir o alcanzar alguna de nuestras metas. Con nuestra formación cristiana no deberíamos obrar así nunca, sino que hemos de dar un paso más, que nos lleve a una visión más profunda en nuestras relaciones, con el fin de poder desarrollar impulsos de humanidad, y demostrar que de verdad son importantes para mí, creando relaciones positivas y de

acogida, esta actitud ha de ser uno de los principales propósitos como ser humano. Estos sentimientos de humanidad han de generar ciertos comportamientos, por ejemplo, crear conversaciones eficaces que refuercen nuestros valores, crear afectividad, practicar la escucha, de forma que el otro se sienta importante con nosotros, intentar no discriminar, con algunos será más cómodo y fácil, no obstante, intentemos tiempos de calidad con cada persona que tratamos.

Es difícil enfocar esta actitud hacia los demás, pero no es imposible, los cristianos disponemos de una herramienta eficaz, que nos puede ayudar a conseguir este objetivo, se trata de la oración. Sobre la oración, un domingo en la plaza de San Pedro en Roma, el papa Francisco se dirigía a los fieles con estas palabras. “En nuestro mundo vivimos a gran velocidad, absorbidos por muchas cosas urgentes, pero no importantes, de forma que sin pretenderlo imposibilitamos que Dios esté cerca de nosotros y nuestra fe se va enfriando poco a poco. “Hoy Jesús nos ofrece el remedio para calentar una fe tibia. ¿Y cuál es el remedio? La oración. La oración es la medicina de la fe, el reconstituyente del alma. Pero es necesario que sea una oración constante. Si tenemos que seguir una cura para estar mejor, es importante cumplirla bien, tomar los medicamentos en la forma correcta y a su debido tiempo, con constancia y regularidad”. El Santo Padre ha comparado la importancia de la constancia en la oración, con la perseverancia para cuidar una planta: necesita agua y nutrientes de forma regular. De igual modo ocurre con la vida de oración. “No se puede vivir solo de momentos fuertes o de encuentros intensos de vez en cuando para después entrar en letargo. Nuestra fe se secará. Necesita el agua cotidiana de la oración, necesita de un tiempo dedicado a Dios, de forma que Él pueda entrar en nuestro tiempo, en nuestra historia; de momentos constantes en los que abrimos el corazón, para que Él pueda derramar en nosotros cada día amor, paz, gloria, fuerza, esperanza; es decir nutrir nuestra fe”.

Es cierto que a veces pasamos por momentos ajetreados y disponemos de poco tiempo. Cuando vivamos en estas circunstancias, el Papa nos dice: No nos dejemos llevar por las excusas, hagamos oraciones muy breves, fáciles de memorizar, que podamos repetir a menudo durante el día, durante las diversas actividades, para estar en sintonía con el Señor, por ejemplo. Nada más levantarnos podemos decir: Señor te doy las gracias y te ofrezco este día. Ante el comienzo de cualquier actividad: Ven Espíritu Santo, o Jesús confío en ti, Jesús te amo. Pequeñas oraciones que nos mantienen en contacto con el Señor.

### PARA PENSAR

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**). Realmente no se puede escuchar a nadie y hacer otra cosa al mismo tiempo (**M. Scott Peck**).



### Rincón del colaborador

#### Poniendo palabras

A veces el silencio ocupa demasiado. Vamos guardando sentimientos, experiencias y reflexiones que nos ahogan y nos dañan. No nos damos permiso para soltar por miedo, por vergüenza, por inseguridad o por falta de tiempo. Pero llega un momento en el que decidimos ponerlo fuera, PONER PALABRA a todo eso que guardamos y que duele. Y por fin esa palabra es capaz de curar el alma porque soltar, alivia, libera y nos permite crecer. La palabra nos une, nos acerca a los demás y estrecha lazos con otras personas dispuestas a acompañarnos en el camino de la vida.

Profesionales de Psicología Clínica  
Hospital de Día de la CNSP