

224 Cena Hora Europea

El silencio fructífero

16 de marzo de 2017

Ponentes:

Javier Bustamante Enríquez

Poeta

Daniel Gabarró

Sherpa y humanista

Josep Otón

Profesor en el ISCREB y escritor

Gemma Téllez Bernad

Presidenta de la Casa de l'Ésser

Moderadora:

Assumpta Sendra Mestre

Doctora en Ciencias de la Comunicación y Humanidades

Javier Bustamante Enríquez

Poeta

Una posible definición de silencio

El silencio tiene la misma entidad que el aire, el agua, el sol, la tierra... es indispensable para poder vivir. Y se encuentra en todas partes, todo el tiempo; aunque no lo notamos o aunque no lo queramos.

Soy yo quien tengo que despertarme al silencio, tomar conciencia de su presencia en mi vida. El silencio no es algo exterior a mí o un lugar al cual se tiene que llegar. Tampoco es algo exclusivamente interior donde puedo sumergirme. El silencio está presente en todo, lo habita todo.

Es difícil definirlo desde la razón, desde la palabra. Se le puede ir acercando, bordeando, pero siempre es aquel abismo al cual nos asomamos sin poder alcanzarlo. La fuerza, la atracción del silencio radica precisamente en esta inefabilidad. Está aquí, allí, en mí, fuera de mí y no puedo denominarlo ni siquiera escucharlo del todo, pero está, es. Y, en el silencio, yo soy y estoy. La búsqueda del silencio, su práctica, su evocación, nos transforma, nos transfigura, nos lleva más allá de nosotros mismos.

En las salas de espera, con frecuencia se simboliza el silencio con un dedo que sella unos labios. Ciertamente, la ascética del silencio pide esfuerzo, contención, pero la autocensura no es el silencio. El silencio es escucha, apertura de los sentidos, salida del propio umbral. Por eso, invocar o provocar el silencio no es la supresión de uno de los sentidos, sino el despertar de todos. Es una apertura que permite entrar y salir, recibir y dar.

Ramón Andrés, en su libro *No sufrir compañía*, define el silencio como «Un mirador que permite captar toda la amplitud de nuestro límite y, sin embargo, no padecerlo como línea última. Estar sosegado en lo limitado es tarea del silencio. No viene a transformar ni a desplazar la realidad, sino a sembrar vacíos en ella, aberturas, espacios en los que cifrar lo que por definición es intangible y que, peso a todo nos alberga.»

La melodía necesita de sonidos y silencios, sino es una sucesión de sonidos que se vuelve caótica e inaudible. La vida, aun así, necesita silencios, vacíos, pausas, para encontrar sentido, forma, profundidad, dimensiones...

El título de la cena-coloquio es *El silencio fructífero*. Precisamente el silencio fructifica en la unificación del ser. Si soy consciente de su presencia en mi vida, esto me lleva a unificar las dimensiones de mi persona. El silencio despierta en mí la conciencia de unidad, el deseo de ser uno en mí mismo, con la realidad, con aquello que conozco y aquello que desconozco. En este sentido, es terapéutico. Nos ayuda a reconciliarnos

con nosotros mismos. Si soy capaz de contemplar serenamente los diversos capítulos de mi historia, con sus conexiones y sus rupturas, con sus picos y sus valles, puedo ver que todo es un continuo. Que un instante siembra la semilla del siguiente y que en todo hay causalidad.

Si puedo empezar a aceptar los componentes de mi carácter, queridos o no queridos, también estoy en el camino de la unificación, de la armonización. Este camino pide mucho silencio y soledad. Esto es re-poner, dejar que las aguas se calmen y que se depositen en el fondo las partículas pesadas, aquellas que necesitan ser pasado, que nos dan raíz en la vida porque siempre están, pero que no nos tienen que condicionar porque el agua puede fluir libremente por encima de ellas.

Dietrich Bonhoeffer decía: «En el corazón del silencio se encuentra un maravilloso poder de observación, de clarificación, de concentración sobre las cosas esenciales.» Y es esto, el silencio nos da la serenidad y la perspectiva para tocar de pies a tierra.

Continuando con la imagen del agua podemos decir que para poder beber el agua, aprovecharla, nutrirnos de ella, necesitamos de un continente. Aunque sean las manos para hacer con ellas un cuenco que recoja el chorro de agua. El silencio, de igual manera, necesita de un continente que nos permita vivenciarlo conscientemente. Y el primero y principal continente soy yo mismo. Mi persona entera es el contenedor por excelencia del silencio. Mi cuerpo, mi intelecto, mi dimensión trascendental. Todo yo en unidad es la posibilidad y la capacidad para el silencio.

En estos límites que soy, que me dan la posibilidad de existir, es donde puedo percibir el silencio. Por eso, cada uno lo percibe de manera personal, única y su experiencia es intransferible. Mi arquitectura existencial es hábitat para el silencio. En la medida en qué yo también lo habito desde la conciencia puedo saborear este silencio omnipresente. En este sentido, Enzo Bianchi escribió: «El cuerpo habitado por el silencio se convierte en revelación de la persona.» Nuestra persona se expande, se esponja, cobra dimensión gracias a la libertad que da el silencio. Mi casa, pues, soy yo allá donde vaya. Este silencio que soy capaz de vivenciar, siempre viene conmigo.

Cuánto más vamos percibiendo el silencio en nosotros mismos, más podemos percibirlo en todo lo que nos rodea. Las personas con las cuales convivimos también emanan silencio, su silencio, su versión del silencio. Porque cada cual lo encarnamos como podemos.

Y si seguimos con este “entrenamiento” de ser conscientes del silencio, nos será más fácil empatizar con las personas desde su silencio y el mío. Porque, en realidad, hablamos más de nosotros mismos y de cómo nos encontramos a partir de lo que no decimos, puesto que las palabras nos ayudan a protegernos, a escondernos, y al fin y al cabo nos atan. Los silencios, en cambio, nos dejan espacios de libertad. Una libertad que muchas veces desconocemos.

También el silencio de los momentos, de los otros seres vivos, de los objetos, nos están comunicando constantemente. Si prestamos atención todo contiene silencio, todo habla sin hablar. El silencio es el código común que disuelve las barreras de los varios idiomas, el espacio en blanco que hay entre palabras.

Arquitecturas que contienen silencio: la Murtra

Querría hacer un salto desde esta arquitectura tan íntima que es la persona de cada cual, a una arquitectura más estática, construida con materiales, diseñada, pero también contenedora de silencio. Me refiero en espacios arquitectónicos que sirven como diques para flotar en ellos o que son creados como recintos propiamente con condiciones para percibir mejor el silencio.

Hace unos años empecé a colaborar en una casa que se dedica a proporcionar condiciones de soledad y silencio a cualquier persona que lo desee. Sin distinción de creencias religiosas, manera de pensar u origen. Es Sant Jeroni de la Murtra un antiguo monasterio del siglo XV, que sufrió la desamortización de Mendizábal y un importante incendio el 1835. A partir de este momento pasó a ser propiedad privada. Y una de las últimas propietarias, Francesca Güell, quiso convertirlo en un recinto de soledad y silencio. Tenía claro que la sociedad cada vez es más ruidosa, que las personas necesitamos espacios de reposo, para poder tomar distancia de la cotidianidad, reflexionar y repensar.

Desde los años setenta se abrió una nueva hospedería donde se pueden hacer estas estancias de silencio. A lo largo de estos años, miles de mujeres y hombres han encontrado reposo en estas paredes.

El silencio, el que cada cual es capaz de vivir y cultivar, lo llevamos encima, también es cierto que las condiciones exteriores pueden ayudarnos a ser conscientes del silencio y disfrutarlo con más profundidad. Cada vez más, monasterios, casas rurales, ermitas, antiguas casas rectorales, son espacios apropiados para encontrar ciertas condiciones de silencio, básicamente porque nos permiten alejarnos de nuestros espacios cotidianos. Esto ya es una manera de salir de nosotros mismos, colocarnos en nuestro umbral para abrirnos a una dimensión más trascendental.

El hecho de salir de casa por un tiempo –sean unas horas o unos días– y dedicarlo al silencio, es como un tipo de migración, de peregrinaje, de itinerario. El camino nos hace crecer, la distancia nos hace contemplar mejor la dimensión de las situaciones y personas que son cotidianas. Desde el silencio podemos re-mirarnos la vida con ojos más serenos y más limpios. Enfocar aquello que la proximidad nos presenta desenfocado. Es la apertura de los cinco sentidos que conocemos y de aquellos sentidos que son más internos y que también nos sirven para coger la realidad (intuición, prudencia, reflexión, inteligencia...).

Cuando se vuelve a casa, después de unos días de reposo, las cosas encajan de otro modo. Esta es la sensación primera, pero en realidad quien ha modificado la óptica soy yo mismo. Las relaciones pueden relativizarse, es decir, ponerse en relación y ya no absolutizarse. Mis niveles de autoexigencia altos o bajos también pueden acoplarse más bien a las situaciones de cada día. Estas son algunas de las bondades que ofrecen espacios dedicados a la soledad y el silencio.

Red de Murtras

Fruto de palpar el beneficio de un recinto de soledad y silencio como Sant Jeroni de la Murtra, han ido surgiendo otras casas con este talante a las cuales se ha denominado murtras, evocando esta originaría con sede en Badalona. Actualmente media docena de murtras ofrecen condiciones de reposo en varios países. La creación de estas ha sido posible gracias a personas que habiendo conocido la Murtra han visto que el proyecto podía arraigar en su país o región.

La relación entre las diversas murtras ha ido tejiendo una red de murtras. Es decir, una relación colaborativa y de intercambio de experiencias sobre soledad y silencio, acogida, hospitalidad... Siempre manteniendo cada murtra su autonomía y personalidad propia, dada por el lugar donde ha nacido y del carácter de las personas que lo animan.

Ermitando

Quisiera cerrar con una selección de poemas de un recital que hice sobre la vida eremítica:

Alejarse y acercarse:
dos verbos para el mismo recorrido

me voy de mí
siempre que hacia mí me acerco

abandono peso en el trayecto
adelgazando, así, rencores y trofeos;
liberando recuerdos y herencias que no deseo;
renunciando a futuros que se vuelven dictadores

el andar se va haciendo ligero:
cada paso hacia afuera
es un paso hacia adentro

el corazón, entonces, se va volviendo peregrino,
llama a la puerta

y, con sorpresa descubre,
que el huésped y el hospedero son el mismo

y entro en mí
y me voy reuniendo conmigo.

La naturaleza muestra
que todo tiene un ritmo:
las ramas, que alternan su arquitectura
en el tronco del árbol;
la gota mineral,
que esculpe concentrada una estalactita;
el canto del jilguero,
que enamora a su pareja

hasta el paraje más monótono
manifiesta cambios de estaciones

Jerónimo enseñó a los suyos
a ermitar en comunidad:
cada día horas para internarse en el desierto de su corazón
y horas para elevar el canto común;
horas para sembrar y deshierbar el alma
y horas para barrer y reparar las tejas;
horas para librar batallas solos
y horas para curarse juntos las heridas

el secreto del ritmo es saber escuchar,
descifrar que, aunque diferentes,
todos los corazones emiten latidos.

Dostoyevski poetizó:
«la belleza salvará al mundo»

haz de tu corazón bella ermita:
saca de ella el falso mobiliario,
ideas que te alejan del suelo y de lo humano

deja que un silencio diario
restaure amoroso tus grietas

hábitate:

goza de estar en ti,
notarás que no estás sola ni solo

con ojos nuevos verás, por fin,
que no hay mayor belleza
que tu propia realidad.

Daniel Gabarró

Sherpa y humanista

En esta Cena escucharemos cuatro reflexiones que son cuatro caras de un cubo, pero la vida es un diamante de múltiples caras. Así pues, no debemos tener ningún tipo de miedo, siempre que investiguemos con ganas de saber la verdad, de que las cosas parezcan contradictorias porque las únicas cosas que se pueden entender profundamente son las que están más allá de las palabras. Y más allá de las palabras, la contradicción, a menudo, no está, sino todo lo contrario. Si no ves que las cosas son múltiples y diversas, no podrás entender todas las caras que la realidad tiene.

En un cierto momento negaré que el silencio existe y que dé algún fruto. En un día en que el título es *El silencio fructífero*, negar que el silencio existe y que el fruto sea posible, o como mínimo el nuestro.

El silencio no existe, ni yo daré ningún fruto, de la misma manera que la obscuridad no existe, igual que la sequedad, el calor o el mal no existen. La obscuridad no existe, es tan solo una palabra. Existe la luz y cuando yo no veo suficientemente, a eso le llamo obscuridad. La sequedad no existe, lo que existe es la humedad. Cuando me parece que no hay bastante, cuando no la noto, veo que hay sequedad. El calor de hecho no existe, lo que existe es la temperatura: cuando yo tengo frío digo que hace frío, cuando tengo calor, digo que hace calor. Y el mal tampoco existe, porque todos actuamos tan bienamente como podemos. Yo hago lo que puedo, tú haces lo que puedes. Y desde aquí, el amor solo puede ser. Eso nos permite ver que no es suficiente que las palabras existan a fin de que las cosas tengan existencia, sino sería tan fácil como decir unicornio y este existiría. No, el silencio no existe. Lo que existe es la palabra. Si yo no soy capaz de escucharla es otro tema. Pero que yo no sea capaz de escuchar la palabra no significa que esta no exista. De hecho, diría que la escucha es en realidad de lo que queremos hablar cuando hablamos de silencio. Porque es cuando yo callo, es mi callar lo que yo llamo silencio. Desde esta perspectiva, la palabra silencio es básicamente egocéntrica. Es cuando yo callo que aparece el silencio. Porque en realidad cuando yo callo empiezo a recibir, empiezo a ser, puedo escuchar, porque cuando yo callo escucho una voz profunda dentro de mí que pregunta quién soy, qué quiero de la vida, qué quiero aportar a la vida. Esta pregunta siempre está. Lo que pasa es que a veces el ruido, mi hablar, lo oculta.

En el Génesis hay una historia bonita: en un cierto momento Adán come una manzana, se siente desnudo e indigno por primera vez, porque ha comido la manzana del árbol del bien y del mal. Seguramente porque empieza a juzgar porque sus palabras comienzan a ocupar en el espacio del mundo «eso es bueno» y «eso es malo». Desde ahí él ha roto el silencio con el cuál podía escuchar la palabra. En aquel momento en que Adán se siente perdido, culpable, escucha la voz de Dios diciendo: «Adán, ¿dónde estás?». Es bonito recordar que Adán, etimológicamente significa «hombre», por tanto es la voz de Dios que dice tu nombre y te llama y te dice: «¿Dónde estás?». Si soy capaz de decir: «Estoy aquí» es porque escucho. Pero yo solo puedo escuchar cuando me vacío de mí mismo, cuando dejo que la vida siga, cuando me doy cuenta que no soy yo el que da fruto, sino que la vida da fruto a través mío cuando callo, cuando dejo que

la palabra hable. Porque como dice Juan el evangelista, «Al principio solo existía la palabra». Cuando encuentras la palabra, tu callar, es decir, tu silencio, tiene sentido. En aquel momento te das cuenta que hay, como mínimo, dos formas de escuchar. Recuerdo que para mí escuchar es igual que silencio. Hay una forma de escuchar que es callar todo lo que no es. Darse cuenta que tú no eres Daniel, ni Gabarró, ni hombre, ni catalán, que no eres. Que es la vida la que es a través tuyo. Que todas las formas que tú no tienes no tienen ninguna tipo de importancia, ni las grandes ideas, ni los pensamientos, ni las emociones, ni las acciones. Que lo que tiene gracia es ver que la creación no fue hecha hace millones de años sino que se hace ahora en este momento a través tuyo, y no con tus manos. Este es un camino, darte cuenta que detrás de todo hay una cosa que no es. Es decir, que las cosas no son, y que lo que es, es lo que quería decir, está detrás de todo. Este es un camino: escuchar, callar lo que no es.

Pero después hay otra forma de encontrar la palabra, de encontrar este silencio que acoge la palabra. Es escuchar todo lo que sí existe, porque todo lo que existe solo puede ser parte de lo que es. Por tanto tenemos dos caminos: el ascendente y el descendente. Darte cuenta de que todo lo que existe solo habla de una realidad, de la que yo no puedo estar separado. Luego me doy cuenta que encuentro sentido en el juego de la vida. Muchas veces las personas adultas vivimos la vida como una lucha y no como un juego. Es haber perdido el significado profundo de la vida. La vida es un juego en el que no importa que ganes o que pierdas, en realidad no hay ganador ni perdedor, lo único que hay es la expresión de la vida cuando callas, la del amor expresándose, buscándose, y es él, el amor, el que da fruto, no yo. Es la palabra que fructifica, no yo.

Es lógico y es verdad que en la vida hacemos cosas y actuamos y es a eso que estamos llamados. Pero vale la pena callar para poder encontrar un centro desde donde actuar. Y este centro me preexiste, no soy este centro, este centro es. Por eso dicen que dentro nuestro hay un alma, y en el centro de esta alma está el espíritu.

Desde este silencio, que no existe porque es palabra, quizás te des cuenta que todo el Evangelio es en realidad un libro de instrucciones, igual que todos los libros místicos. Te das cuenta de aquel pasaje cuando Juan Bautista bautiza Jesús y el Espíritu Santo dice: «Este es mi hijo amado». Porque cuando callas te das cuenta de estas palabras. Porque si yo soy más allá de la forma, la vida es. Y si la vida es, eso significa que aquellas palabras: «Este es mi hijo amado», también en este momento se están diciendo para ti.

Es curioso cuando callas. Es cuando duermo que veo claro, decía el poeta. Pues es cuando callo que veo claro, porque cuando callo dejo que la vida me hable. A veces, me olvido que lo más importante no son los dossiers, no es el trabajo, no es llegar puntualmente, no es tener la razón, es simplemente callar y ser. A callar le decimos silencio, pero es la palabra. Callar y ser, y cuando soy me doy cuenta que todo es perfecto y necesario. Y cuando soy, no hay ni una coma ni un acento que sobre. Y cuando soy la vida da fruto. Yo no fructifico, el silencio no es fructífero, ella, la palabra, lo es.

Josep Otón

Profesor en el ISCREB y escritor

Hablar del silencio es como una especie paradójica. Si hablamos no hacemos silencio. Es silencio es seguramente una cosa muy propia de nuestra naturaleza y que nos hace ser humanos, pero que hemos de probar y penetrar en él.

Haciendo referencia a la cena anterior: «¿Democracias en crisis?», vemos que en nuestra democracia hace falta el silencio y cuando hay silencios en nuestra democracia ello significa incomunicación. Es un diálogo de sordos. No es un silencio fructífero, sino de enfrentamiento, ya que dicen cosas que no invitan al silencio, sino a la crispación, a la reacción y no a la reflexión. Nuestro sistema, nuestros políticos, deberían invitar a cerrar el televisor y pensar un momento en lo que nos han dicho.

Por otro lado soy usuario del silencio. Yo hago silencio en una montaña. Todo lo que he escrito me ha venido, de una manera u otra, en el silencio de subir a una montaña. El sobrino de un amigo me dijo: «¿Siempre subes a la misma montaña?» Le dije que sí. Entonces me pregunto: «Pero qué encuentras si siempre es la misma? Pero, resulta que yo no soy el mismo, ya que en aquel silencio encuentro palabras. Entiendo el silencio como escucha, que es lo que le hace falta a nuestra democracia, a la vida de nuestra convivencia ordinaria. Necesita silencio, quizás por los ruidos externos, pero seguramente porque hay este cierre interior a no querer escuchar, a hacer un tipo de silencio que sea una barrera para que los otros no entren. Un silencio que no nos permite escuchar el grito del que sufre, de las víctimas de las injusticias, un silencio que me impide escuchar al que tengo a mi lado, que discrepa de mí, y que podría alterar mis principios y mis seguridades. Por tanto, hay un tipo de silencio defensivo: no quiero escuchar. Pero también hay un silencio fructífero que es escuchar.

Me gusta mucho el texto del Evangelio de “Marta y de María”. María hace silencio escuchando. Físicamente no hace silencio porque está escuchando a Jesús, pero en el fondo es la maestra del silencio porque es la que interiormente está escuchando, está haciendo silencio. Por tanto, en este contexto, el silencio es la capacidad de escuchar. ¿Y qué hemos de escuchar? Primero a nosotros mismos. La moderadora, Assumpta Sendra decía que a menudo el silencio nos da miedo. He de reconocer que subir a esta montaña donde hago silencio, a veces me da miedo, porque cuando haces silencio, cuando tienes ausencia de ruidos de fuera, emergen, brotan los ruidos de dentro. Y pensamos que nos estamos escuchando a nosotros, y resulta que escuchamos muchas voces que están en nosotros, pero que no somos nosotros.

A menudo cuando hacemos silencio, es un tipo de silencio que puede darnos miedo porque en nuestro interior hay unas ideas que obsesivamente se nos repiten, y podemos pensar que somos nosotros, pero quizás se trate de un eco. Como cuando quieres escuchar la naturaleza y estás delante de las montañas, das un grito, resuenan y vuelves a sentirte a ti mismo. Quizás cuando intentamos hacer silencio para escucharnos, oímos el eco de los ruidos de fuera. Cuando dejamos de oír físicamente los ruidos, oímos el eco de estos ruidos, el eco de la vida. Y estos ruidos, o son miedos

o son expectativas. O, de alguna manera, son voces de nuestro interior que nos atolondran. Por eso a menudo nos da miedo el silencio, porque con un silencio exterior, escuchamos estas voces. Tenemos que aprender, como Ulises, a atarnos al mástil del barco, escuchar las sirenas, y dejar que el barco pase, que pase la vida. Llega un momento en que, por experiencia, estas voces van callando, poco a poco se van tranquilizando. Como decía Javier Bustamante, es como el agua que: cuando la agitas sale todo lo que hay debajo, pero si dejas de agitarla, poco a poco se va decantando, lo que es más sólido cae al fondo y el agua se vuelve cristalina y transparente. Cuando hacemos esta experiencia de silencio nos puede pasar eso, que en unos primeros momentos, una temporada, escuchamos estas voces y corremos el peligro de pensar que somos nosotros, que es mi voz, pero son los ecos que repiten lo mismo. De repente se van apagando, disminuyen el volumen, nuestro oído se acostumbra y nos podemos oír a nosotros. Hay una voz que no se repite pero que dice lo mismo. Es como un mismo sonido que se prolonga y tiene fuerza, tiene energía, es la vida que nos traspasa. Ya no son aquellas voces dispersas que nos hacen tener miedo o nos crean expectativas, que es son de otras realidades y emerge aquella voz que es muy suave, muy nítida, muy tenue pero muy fuerte, que no es repetitiva pero que dice lo mismo, el mismo tono. El silencio es la madre de la palabra, y lo que sale de este silencio es la palabra viva, que tiene fuerza y nos conduce. No son palabras en plural, es una palabra que nos empuja a avanzar.

El silencio es escuchar, es escucharse uno mismo en este sentido, es escuchar al otro. Uno de los problemas de escuchar al otro es que no hacemos silencio. Pero, a veces, cuando hablamos con el otro, no lo podemos escuchar porque el otro me está contestando a mí. Hasta que no callo, él no dice lo que piensa, me está escuchando. A veces mis alumnos me dicen: hagamos un debate. No, hagamos un diálogo, porque si yo digo blanco, tú dirás negro, pero no piensas negro, me estás contestando, te estás posicionando delante de mí. Hagamos un diálogo, es decir, pensemos conjuntamente. Por eso hace falta este silencio que quiere decir respeto, que quiere decir «acojo lo que dices». Necesito este silencio que es vaciarse. Di lo que piensas.

Escuchamos uno mismo, escuchamos a los otros y, en tercer lugar, escuchamos el misterio de la existencia, la vida. En palabras de Simone Weil, *El silencio de Dios*. Porque Dios es eminentemente silencio. ¿Silencio porque no escuchamos? ¿Silencio porque nos supera? ¿Silencio porque es mi voz que no escucho porque estoy escuchando otras voces que me hablan de miedos o de expectativas? ¿El silencio que me habla a través de los otros pero que no comparten porque lo que hacen en el fondo es contestar lo que yo quiero decir? Es no tener miedo a lo inefable, no tener miedo al abismo, a aquello que nos supera, que nos trasciende, que es más grande que nosotros. Nuestros egos quieren hacerlo todo pequeño, a nuestra medida. No nos dejamos llevar por el viento. Ponemos barreras al viento. En esta actitud de silencio en que yo me puedo escuchar a mí mismo, te puedo escuchar a ti, también escucho el silencio que me envuelve, que lo crea todo, que es en todo, el ser. Decir que hay un misterio que es más grande del que yo puedo percibir, puedo entender, puedo controlar. Y cuando vivimos en este silencio que tiene estas tres dimensiones, redescubro la unidad, la mía, con el otro, con todo. De repente, todo aquello que parecía disperso, allá en la raíz es profundo. Como muchos árboles distintos que están

unidos por las raíces. Es un momento fecundo, fructífero. No es el silencio de la indiferencia, que es el gran peligro que tenemos, de callar ante la injusticia, porque no nos interesa, de apagar el televisor porque sale una noticia sobre muertes... Es un silencio que en el fondo es como una excavadora, ir hacia dentro, a lo más profundo. El silencio está asociado con la profundidad, es entrar en el pozo, en el sentido más bonito, allá donde es más profundo, donde encontramos los cimientos del ser, de nuestra vida y de nuestra existencia.

Algunas consideraciones más prácticas: el silencio es una disciplina, es una ascética. Porque de por sí no tendemos al silencio y, a veces, cuando tendemos a callar y no hablar, a ser introvertidos, no estamos haciendo silencio, nos estamos cerrando. Es un silencio protector, donde no escuchamos, no vemos lo que tenemos alrededor. El silencio es hermano de la profundidad y de la atención. Cito Simone Weil: «¿De qué sirve que los alumnos estudien latín? ¿Y la geometría? Para estar atento». Para aprender a trabajar la atención. Porque si no aprenden a estar atentos, cuando salgan de la escuela, no verán al pobre que está en la esquina. El silencio es esta escuela, esta disciplina de atención, que hace abrirnos a las profundidades del ser, de la vida, de la existencia, de la mística, que nos da raíces profundas, que hace que tengamos dentro un abismo que nos impide movernos en la superficialidad y que podamos escuchar lo que tenemos y que normalmente no vemos. Entonces el silencio resulta fecundo y fructífero. Este es el silencio que necesita nuestra sociedad. Creo que hace falta que la política haga el silencio, no me refiero a los políticos, sino que todo lo que decimos y pensamos pase por el tamiz del silencio. En cuanto a los whatsapps, no tenemos silencio para enviarlos, y un mensaje mal expresado puede hacer mucho daño. Los grandes autores tardaban años en escribir un libro, ahora se hace un artículo para el día siguiente, sin que haya pasado por el tamiz del silencio. Pienso que el silencio es muy práctico. Seríamos mucho más fecundos y nuestra sociedad mucho más fructífera si no educáramos todos en el silencio.

Gemma Téllez i Bernard

Presidenta de la Casa de l'Ésser

El silencio nos permite ir al alma, y desde esta profundidad, desde el que somos, podernos relacionar con el otro. El silencio permite ofrecer aquel espacio para poder escuchar al otro y para poder dejar que las cosas sean. En *La Vanguardia* había unos cuantos artículos relacionados con el silencio. Uno de ellos habla de un chico que subió al tejado de la prisión Modelo. El artículo decía que el mosso de esquadra que estuvo con él, lo único que hizo fue escuchar y en treinta minutos solucionaron lo que llevaban horas intentando, que aquel preso bajara. Me pregunto cómo es posible que, si lo tenemos tan claro, nos cueste tanto llevarlo a la práctica. Obviamente es por la condición humana, pero ya es hora que llevemos a la práctica tanta teoría que ya conocemos. El antiguo templo de Delfos tenía escrito: «Conócete tú mismo». Pues pongámoslo en práctica.

Estuve tres años trabajando al 061 de Madrid. Desde esta experiencia os hablaré del silencio como necesidad sentida y practicada, y como lo he intentado transmitir como docente o como gestora. Con veintiocho años, la vida me puso como directora de enfermería del 061 de Madrid. En una ocasión se convocó una huelga porque había una cumbre de jefes de estado europeos. Si el 061 no funcionaba aquella cumbre no se podía hacer. Fallaba el diálogo, no se escuchaban las diferentes posiciones, no se entendía que todos éramos uno, que todos estábamos al mismo barco, que nadie estaba contra nadie. La situación era tan crítica que pedí al gerente si podía ir a hablar con la gente. Me dediqué durante tres días a hablar con todos los equipos asistenciales durante muchas horas. Aquella huelga se desconvocó y simplemente el que hice fue escuchar. Fue una escucha profunda, de querer compartir, de querer construir, de querer estar cerca del otro, de querer cuidar los profesionales de aquel servicio. No fue magia sino apertura y voluntad por parte de todo el mundo.

También llegué al silencio por necesidad. En una ocasión y con veintitrés años estaba con la ambulancia en la calle atendiendo una persona que había sufrido una parada cardiorrespiratoria. En el hospital, a urgencias, te encuentras acompañada de un equipo de profesionales que llegan donde tú no puedes llegar. Pero, a la ambulancia estás tú y el conductor te sientes muy sola. En el supuesto que cito, la situación se complicó porque el conductor experimentado de la ambulancia estaba enfermo y tuvo que ser sustituido por un taxista que era la primera vez que subía a una ambulancia. La situación era muy compleja. Me doy cuenta que la complejidad sólo se vence desde el silencio, desde el centrarte, confiar y desde aquí sacar todo aquel conocimiento que tienes. Pude reanimar la paciente y llegar hasta el hospital. Después necesité hacer esto que en los ordenadores decimos un *reset*. Busqué el silencio y mi soledad dentro de mí para poder continuar la mañana, porque si no lo hacía así no hubiera sido capaz. A partir de aquí fui profundizando y experimentando gracias a la ayuda de mi maestro

en el camino del silencio, Xavier Melloni, que me ha acompañado muy pacientemente. Como ha dicho otro ponente el silencio da miedo, te entran los recuerdos y momentos en que te has sentido solo y no porque querías sino porque te ha tocado. La idea de sherpa, de poder acompañar es necesaria. La Casa de l'Ésser nace con este anhelo de acompañar porque cada vez es más necesario, no tanto porque hay mucho ruido a nuestra sociedad, sino porque las personas necesitan el silencio cada vez más.

Yo creo que los niños que hoy en día nacen tienen una sensibilidad y necesitan de esto y los tenemos que saber acompañar y acompañarlos quiere decir escuchar toda su complejidad y también todo el que nos tienen que decir. Decimos que estamos en una sociedad del bienestar y en realidad tenemos mucho malestar. El año 2015 en Cataluña se consumieron del orden de quince millones seiscientos mil unidades de psicofármacos, entre ansiolíticos, antidepresivos y los antipsicóticos. Otro dato es del Hospital de San Juan de Dios, hace cinco o seis años, atendían una media de noventa y cinco niños/niñas por intento de suicidio, es una cifra escalofriante. Pero de tres años acá esta cifra ha aumentado y son aproximadamente tres al día, es decir, mil noventa y cinco al año. Obviamente no es sólo aquel niño o niña que está sufriendo sino todo su entorno, su familia nuclear y escolar. Tenemos que poner estas herramientas que sabemos que funcionan al alcance de todo el mundo porque se puedan nutrir. El silencio, como indica el principio de la palabra, nos permite decir sí, permite hacer un giro de cien-ochenta grados y en vez de decir no, que es el que nos apetecería decir a veces, por miedo, duda o pereza, nos permite obedecer desde la escucha y decir dónde tengo que ir, dónde tengo que mirar o dónde tengo que acompañar.

Florence Nightingale que fue la precursora de la enfermería moderna, decía: «El ruido innecesario es la carencia de atención más cruel que se puede infringir a una persona... ya sea que esta esté sana o enferma.» Pensamos en el ruido que tenemos hoy en día.

Vuelvo a citar Xavier Melloni que dice: «Si existir es abrir esa capacidad de recibir realidad, y si experimentamos al mismo tiempo que hay un modo de vivir que nos cierra, y un modo de vivir que nos abre, hemos de aprender. Nos va la vida en aprender, en aprender cómo vivir abiertamente y no vivir cerradamente. Y para eso sabemos escuchar en profundidad.» que quiere decir silenciarnos.

Los datos demuestran que estamos en un cambio de paradigma que recibió el nombre de transformación y que nació hacia los años setenta, y que nosotros todavía pensamos que es nuevo.

Decía que todo está relacionado con todo, que todo es uno, y que si yo soy capaz de silenciarme mínimamente, también mi entorno se silenciará.

Leonardo Boff dice que aquella persona que es capaz de silenciarse transmite una paz a su entorno de la cual los otros se nutren.

Querría agradecer el hecho de poder estar aquí compartiendo esto porque son cuestiones que llevan muchos años dentro de mí preocupándome. La Casa de l'Ésser pretende enlazar personas e iniciativas para poder, entre todos, hacer frente a esta complejidad generando la magia de la sinergia. También pretende que se pueda velar por la dimensión espiritual del ser humano, dimensión que no contemplamos y si no la integramos no podremos tender a aquella plenitud que deseamos.

Como enfermera se me explicó, y después lo explicaba a mis alumnos, que la persona es un ser bio-psico-social-cultural y espiritual.

Estáis todos invitados en la Casa de l'Ésser que es como una Murtra. Es bonito podernos enlazar para ofrecer estas píldoras que no cuestan dinero, están a nuestro alcance, y en nuestro interior. Es importante que nos reconectemos con nosotros, con nuestro corazón, con todo aquello que pensamos, sentimos y hacemos.