



## Guardar silencio

- *El silencio tiene dos caras: la buena, por lo menos en mi caso, acerca a la paz; la otra actúa como reservorio de emociones convirtiendo al cuerpo en una especie de olla a presión.*

Cuando no puedo con la vida me encierro. Prefiero mi casa, mi habitación, mi almohada, estar conmigo en mis clases de yoga, moverme a mi ritmo y a mis ganas, guardar silencio. Estar con los demás implica esfuerzo: mantenerte atenta a la conversación, arreglarte para no lucir descuidada, sonreír de vez en cuando, comer aunque tu cuerpo rechace el alimento, adaptarte a los horarios destinados a las reuniones, robarle tiempo al descanso, distraerte con temas que no son tuyos o que has escuchado hasta la saciedad.

En todos los grupos de amigos hay una serie de estereotipos infaltables: el que hace reír, el que critica todo, el que presume con descaro, el que presume con discreción, el que se bebe todo lo que hay, el que siempre termina enojado, el burlón, el que acapara el micrófono, el que interrumpe, el provocador, el hipocondriaco, el imprudente, el tacaño, el que todo lo quiere saber pero dice poco de sí. Cada quien se presenta ante los demás con sus más caras y con su luz y su sombra. El listado seguramente invitó a mis queridos lectores a poner nombre y apellido a esos estereotipos.

Hay que reconocer que por momentos nos hemos adjudicado cualquiera de esos papeles o todos a ratos. Quizá una vez que te das cuenta de ello es que quieres cesar el barullo mental implícito en acudir a una reunión, a una comida, a una fiesta.

El silencio tiene dos caras: la buena, por lo menos en mi caso, acerca a la paz; la otra actúa como reservorio de emociones convirtiendo al cuerpo en una especie de olla a presión con el riesgo de que, al terminársele el líquido de cocción, explote en cualquier momento. Diría la gente sabia: “todo tiene sus asegunes”.

Saber quedarse callado es una cualidad reservada para un puñado de personas. Todo queremos saber, todo queremos imponer. Todos queremos ser escuchados y al mismo tiempo estamos poco dispuestos a escuchar. En-

contrar el punto medio entre lo que significa ser introvertido y ser extrovertido sería extraordinario.

Insisto en la necesidad de reconocer qué le hace falta a nuestro corazón, a nuestro ser físico y a nuestro espíritu. Caerte de boca para estar presente en todos los eventos con el pretexto de ser cumplido, de tener mucho compromiso o creer que la fiesta no será tal sin ti, es someterte a todo lo que sabes que te estresa y poco bueno deja. Va un sencillo ejercicio: pon en una balanza lo que significa una tarde de quietud en comparación con una tarde donde hay ruido, excesos y poca sinceridad.

Tú lo sabes: la libertad de decir no quiero, no puedo, no tengo ganas, no me apetece, no se me antoja, o cualquier otra expresión que utilices, no tiene igual.

Cuando la amistad es fuerte, hay comprensión, hay respeto y aceptación. Por eso, cuando alguien dice “no”, es muy importante que no insistamos, que no supongamos, que no interpretemos, que no juzguemos.

¿Hay silencios incómodos? Sí. Si el silencio hablara podría decir: “No tenemos nada en común”, “somos tan distintos que ni hablando podemos encontrar coincidencias”, “me cansé de hablar con la pared”, “prefiero callar a pelear”, “tu manera de vivir no es compatible con la mía”.

Dejar de hablarle al otro es concluir una relación. Dejar de hablarte a ti mismo es negar tu propia existencia y esto es justo lo que hacemos cuando huimos de la posibilidad de entrar en contacto con nosotros mismos, cuando prendemos la televisión y preferimos escaparnos en ella, cuando trabajamos sin descanso para distraer la mente y las emociones.

Benedicto XVI resaltó en alguna de sus alocuciones el valor del silencio y dijo algo que se me quedó grabado: “A veces la comunicación más auténtica se produce en silencio”. Creo que podemos familiarizarnos con esta frase en lo que tiene que ver con el diálogo con los demás y con nosotros mismos.

Vale la pena preguntarnos si estamos dispuesto a guardar silencio en aras de nuestro bienestar espiritual.