

Crecimiento personal
COLECCIÓN



Matilde de Torres

**CUANDO EL
SILENCIO HABLA**

2ª edición

Desclée De Brouwer 

Matilde de Torres Villagrà

78

CUANDO EL SILENCIO HABLA

2^a edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipity

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	13
PARTE I: ¿QUIÉN SOY YO?	15
1. Busca en tu propia casa	17
2. Mirar para ver	33
3. El cuerpo, inseparable desconocido	45
4. Decir adiós	55
5. Sobre el amor	69
6. Determinación	81
7. Y al final... todo sale bien	91
PARTE II: PARA NO PENSAR	99
1. Silencio	101
2. Percepción	105
3. Comunicación	113
4. Búsqueda	121
5. Consciencia	127

*A veces el horizonte se difumina, perdemos el norte y
no hay camino delimitado ante nosotros.*

¿Dónde ir?, ¿Qué hacer?, ¿Cómo orientarnos?

*El paisaje está gris, no hay referencias, sólo abandono y
olvido y por única riqueza unos pies cansados que
reclaman la seguridad de un sendero que no existe.*

*Me paro... respiro... y escucho sorprendida al silencio
hablarme al oído.*

INTRODUCCIÓN

Este libro nace del silencio. Se gesta arropado por las muchas horas de silencio sonoro, pasadas en soledad, en los bosques de alcornoques que rodean Castellar, y madura entre la meditación y la actividad de cada día, la pausa y el movimiento, la soledad y la compañía, la expresión y la escucha, el dar y el recibir, los pequeños y los grandes acontecimientos, los importantes, los anodinos, los nuevos, los repetidos... cualquier momento vivido con presencia.

No pretende convencer, sino compartir.

Cada capítulo de la primera parte es independiente, aunque existe un hilo conductor que da unidad a todos ellos. Este hilo, no es más que una actitud determinada a la hora de vivir, que se expresa en los distintos aspectos que se abordan. Es tratar de mirar desde otro ángulo, situarse en otro sitio, intuir otras posibilidades.

Pueden ser útiles, las pautas de trabajo personal, aunque no es un libro técnico. Tampoco aporta soluciones a problemas con-



cretos, más bien, trata de sugerir un trabajo de fondo para relocalarnos en nuestro centro y desde allí, mirar para ver y comprobar que al cambiar la perspectiva desde la que miramos, cambian también los problemas y sus soluciones.

La segunda parte, es para no pensar, ni interpretar, ni reflexionar. Se trata de encontrar una comunicación más sutil en la que el lenguaje es sólo la excusa, se lee y ya está... ¿conecta con algo? Pues me quedo con eso y me olvido de lo leído, llevo mi atención a ese algo que despierta en mí, lo contemplo y permito que aflore, que crezca...



PARTE I
¿QUIÉN SOY YO?

1

BUSCA EN TU PROPIA CASA

*“El Silencio, tan difícil al principio,
se produce por sí solo cuando uno se da cuenta,
se convence de que la Plenitud, la Felicidad,
todo lo que yo valoro, no viene de fuera, de las
cosas, ni de nadie.”*

A. Blay

Hay muchas historias de pobres que viven en la miseria y tienen un tesoro escondido en su casa, y de aventureros que hacen un largo viaje buscando algo que acaban encontrando en el punto de partida.

Nosotros escuchamos las historias una y otra vez con la sonrisa complaciente de quien escucha conociendo el final, “busca en tu propia casa”, y sin embargo, cuando la historia termina, seguimos saliendo fuera a buscar, como si nuestra historia fuera distinta y nuestra búsqueda otra cosa que no tiene que ver con los cuentos.



¿Qué es lo que ocurre? ¿Por qué esa tendencia centrífuga?
¿Qué es lo que nos está empujando constantemente hacia fuera?

Vivimos des-centrados, fuera de nosotros mismos en todos los aspectos, y lo curioso es que no nos damos cuenta, pero basta con que miremos un poco para comprobar que nuestro gesto mental está volcado al exterior, pendientes de nuestra actividad, de lo que hacemos, de lo que hacen, de la aceptación o del rechazo, de las circunstancias que nos obligan, del entorno que nos condiciona, etc. Igual que nuestra afectividad, eso que llamamos “nuestro mundo afectivo” si lo miramos, nos damos cuenta de que también lo tenemos hipotecado fuera de nosotros. Los amores y desamores, los enfados y las euforias, las alegrías y las penas, la rabia y la paz... todo está siempre dependiendo de las actitudes y los comportamientos de personas, de situaciones, de factores externos en definitiva.

Tenemos asumido que somos lo que somos por la vida que nos “ha tocado” vivir, nos sentimos víctimas de las circunstancias que nos han rodeado, de las situaciones que nos han marcado etc. etc. Todo eso, justifica que yo haga lo que hago y viva como vivo, en resumidas cuentas es como si nuestra vida fuera algo en lo que apenas participamos, salvo para sufrir los zarandeos que nos den los vientos que soplen.

Con esta actitud de telón de fondo un buen día nos planteamos cambiar. Hay cosas que no nos gustan en nuestra forma de ser, reacciones que no deseamos tener, cualidades que añoramos conquistar ... y nos lanzamos al ataque. Intentamos cambiar nuestros comportamientos. Si no queremos ser agresivos tratamos de reaccionar con calma, si no queremos ser inseguros nos esforzamos en conseguir poses firmes, si no queremos ser tími-



dos ponemos nuestro empeño en aparecer desenvueltos... y a veces lo conseguimos, pero a veces, las más, sólo logramos violentarnos y sentirnos mal, porque no conseguimos lo que buscamos, y nuestro sueño de ser tal o cual cosa, de ser de una o de otra manera se aleja, aparece más y más difícil de lograr y en consecuencia nos deprimimos.

Como vivimos ajenos a nuestra auténtica realidad, a nuestro verdadero centro, el que abandonamos un día cuando empezamos a hacernos una imagen de nosotros mismos, hasta quedar totalmente hipnotizados por ella, como vivimos instalados fuera de nosotros, somos incapaces de darnos cuenta de que estamos trabajando en el lugar equivocado.

La conducta, es decir, nuestros comportamientos, la forma que tenemos de conducirnos, de reaccionar, de hacer, de estar con los demás, de desenvolvernos ante las distintas situaciones de nuestra vida cotidiana, podríamos esquematizarla de la siguiente manera:

Estímulo + Procesamiento → Respuesta

A lo que nosotros llamamos conducta es a la respuesta que damos ante los distintos estímulos que recibimos.

Los estímulos son las personas, situaciones, circunstancias, cosas, lugares... es decir, el medio en el que nos desenvolvemos.

Los estímulos están ahí y lo habitual es que no podamos cambiarlos, simplemente, se escapan de nuestras posibilidades de control. No podemos pretender que todas las personas que nos rodean se comporten siempre y en todo momento como nosotros queramos, o que la sociedad se ajuste siempre exactamen-



te a nuestras expectativas, o que llueva en el momento adecuado según mis deseos,... Además si miramos un poco más, nos damos cuenta de que esos estímulos son los mismos para todos, sin embargo, cada uno los vive de manera muy distinta, responde de forma diferente.

Según el esquema anterior, la diferencia de respuestas debe marcarlas el procesamiento que cada uno hace. Este procesamiento, se va reforzando con la experiencia y se automatiza., ¡¡atención a esto!!, la mayoría de nuestras respuestas son mecánicas, automáticas. Una vez hacemos la elección, lo registramos y le conectamos el “piloto automático” de forma que vamos a seguir dando las mismas respuestas sin que ya intervenga para nada nuestra capacidad de elegir, simplemente, dejamos que se repita siempre lo mismo de manera automática. Y siempre nos enfadan las mismas cosas, y siempre ocurren las mismas cosas que nos enfadan... porque a su vez, las respuestas, influyen en los estímulos. Esto es lo que constituyen los hábitos.

Además, puede ocurrir, que el procesamiento ante determinados estímulos sea negativo, por lo que la respuesta va a ser negativa, automáticamente negativa.

Si a éste vivir programado, le añadimos nuestro esfuerzo repentino por cambiar la respuesta, sin haber desconectado el “piloto automático”, lo único que conseguiremos será bloquear el sistema, además de malgastar energías.

¿Qué pasa con ese procesamiento?, ¿cómo funciona?

El procesamiento, lo constituyen las ideas aceptadas, es decir, que no se nos ocurre cuestionar, y que por el contrario, vamos reforzando con la experiencia.

