



Julio Zarco

ENCUENTROS CON EL SILENCIO

prólogo de
José Carlos Bermejo

Julio Zarco Rodríguez

Encuentros con el silencio



Desclée De Brouwer

© Julio Vicente Zarco Rodríguez, 2020

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3109-9

Depósito Legal: BI-01134-2020

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

“Desciende a tu corazón y allí entabla combate con satán”.

—Macario el viejo

“Sea Ulises tu guía al viajar por tu vida, compañero.
Taponas tus oídos contra toda sirena, átate al duro mástil
de tu barca. Y, obediente a tu brújula secreta, pon rumbo
a la aventura irrenunciable: el viaje hacia ti mismo”.

—José Luis Sampedro

“Ya no soy yo quien vive, es Cristo quien vive en mí”.

—San Pablo. Gálatas 2:20

Índice

Dedicatoria	11
Prólogo	13
1. Meditación	21
2. Atardecer toscano	27
3. El misterioso faro	31
4. El caminante	35
5. Sueño gatuno	45
6. Viejo lobo de mar	49
7. Chico de barrio	55
8. La sutileza del desprendimiento y el dejarse llevar	59
9. La fortaleza de la vida, o como aprender de la fuerza de la debilidad	63
10. Gotas de vida	67
11. Silencio blanco	71
12. Océano orgásmico	73

ENCUENTROS CON EL SILENCIO

13. Huellas de nuestros ancestros.	77
14. Los juegos del cielo.	79
15. Fuego trasformador de mundos	83
16. Aire espíritu aire	87
17. La soledad de la piedra	91
18. La soledad del páramo	95
19. La solemnidad del viejo árbol	97
20. La sutil belleza de lo pequeño.	101
21. La serenidad del cielo nocturno	105
22. Corazón, centro del mundo.	109
23. La orden de los vagabundos caminantes	113
24. Coloquio de gorriones.	117
25. La chica que no sabia arrodillarse.	119
26. Silencio eterno	125

Prólogo

“Nos enseñan a contar mitocondrias hasta con los dedos de los pies, pero no nos enseñan a escuchar”. Estaba escrito a la puerta del salón de actos de la Facultad de medicina de la que la Asociación de Alumnos me había invitado a dar una conferencia sobre la escucha. Creo... que tenían razón.

No se prodiga mucho la capacidad de hacer silencio hoy, como lo hace el Dr. Julio Zarco, especialista en medicina de familia, en estas páginas. Buscador de la belleza divina en la naturaleza, la encuentra mediante un ejercicio de admiración ante lo que no hace ruido, pero está ahí, como regalo de la divinidad...

Cuando presenté estas páginas al director editorial de Desclée De Brouwer, Manuel Guerrero, con su inusual capacidad y expertía, reaccionó en treinta segundos: “¡qué bien escribe este hombre!”: “Míralos, ligeros, pícaros, buscándose la vida en medio del turbulento ajeteo del mundo que les rodea. Roban, corren, vuelan, se pelean, juegan, sobreviven, ellos son los guardianes del mundo. Son pequeños seres, sin grandes dotes especiales, que pasan sin pena ni gloria, nadie se fija en ellos, sus colores son sobrios y, ocultos en el pardo y grisáceo, son diminutos y gráciles, pero ellos forman parte de una vida en continuo movimiento”. “Gorrión de barrio” se confiesa el autor, pillito vagabundo en el mundo, profesor en la universidad Complutense de Madrid.

Nuestro mundo necesita, para humanizarse, entrenarse en el arte de escuchar, que empieza por aprender a hacer silencio. 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 todavía escuchar el silencio. Y, sin embargo, en ocasiones, el mensaje más importante es vehiculado a través del elocuente silencio.

A veces, en las personas a las que intentamos ayudar, significa: “estoy preocupado”; otras: “tengo miedo”; quizás también: “no me atrevo a contar lo que siento” y mil mensajes más pueden estar ocultos en el silencio. ¡Qué expresiva la frase que Tolstoi pone en boca de Iván Illich en el lecho de muerte: “Mi silencio les estorba. Yo era como botella al revés, cuya agua no puede salir porque la botella está demasiado llena”.

Pero solo es capaz de escuchar el silencio en las relaciones interpersonales quien cultiva la escucha del silencio de sí mismo, del entorno, de la naturaleza. Porque, probablemente también sea cierto en la estación de la enfermedad y del dolor que “los ríos más profundos son siempre los más silenciosos”, como decía Quinto Curcio.

A escuchar el silencio se puede aprender, como a escuchar la palabra.

Un discípulo, antes de ser reconocido como tal por su maestro, fue enviado a la montaña para aprender a *escuchar* la naturaleza.

Al cabo de un tiempo, volvió para dar cuenta al maestro de lo que había percibido.

—He oído el piar de los pájaros, el aullido del perro, el ruido del trueno...

—No —le dijo el maestro—, vuelve otra vez a la montaña. Aún no estás preparado.

PRÓLOGO

Por segunda vez dio cuenta al maestro de lo que había percibido.

—Maestro, he oído el ruido de las hojas al ser mecidas por el viento, el cantar del agua en el río, el lamento de una cría sola en el nido.

—No —le dijo de nuevo el maestro—. Aún no. Vuelve de nuevo a la naturaleza y escúchala.

Por fin, un día...

—Maestro, he oído el bullir de la vida que irradiaba del sol, el quejido de las hojas al ser holladas, el latido de la savia que ascendía en el tallo, el temblor de los pétalos al abrirse acariciados por la luz.

—Ahora sí. Ven, porque has escuchado lo que no se oye.

Esto es lo que ha hecho Julio Zarco, presidente de la Fundación Humans para la promoción de la humanización sanitaria, en estas páginas: escuchar lo que no se oye. Quizá haya aprendido particularmente en la campiña Toscana, evocada con nostalgia que le ayuda a meditar y descubrir que “cuando meditamos, las manos se convierten en un interruptor y modulador de nuestros tumultuosos pensamientos, y a la vez es un canalizador de los habitantes cavernarios de nuestro corazón”.

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. Por eso, un proverbio hindú dice: “Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio”. Y aquella sentencia: “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”.

Y es que, hacer un buen uso del silencio es una condición que solo saben administrar y aplicar los sabios, los humildes.

Zarco dirá: “En la humildad, dentro de esa aparente fragilidad, se encuentra la gran fortaleza del alma que pugna por manifestarse y dar al mundo”.

Con razón se dice que después de la palabra no existe nada más poderoso, y que si con la palabra demostramos nuestra supremacía por encima de los animales, con el silencio podemos demostrarnos a nosotros mismos que somos mejores.

Efectivamente, el silencio, en las relaciones, puede querer decir: “estoy contigo”, “me hago cargo”, “no sé qué decirte, pero cuenta conmigo”. 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.

A responder con el silencio se puede también aprender. Seguramente la clave fundamental es el autocontrol emocional, la disciplina de los impulsos, la paz con la propia impotencia, la relativización del propio criterio, la empatía con el mundo interior ajeno.

Hay un tiempo para todo. También para callar. Así lo dejaba claro Calderón, en *La vida es sueño*: “Cuando tan torpe la razón se halla, mejor habla, señor, quien mejor calla”. Y no es simplemente quien calla, sino quien *mejor calla*, porque es claro que no siempre el silencio es la adecuada respuesta.

Si el silencio es elocuente, también puede ser escondrijo de la palabra debida. Puede ser el partido más seguro para el que desconfía de sí mismo. La falta de denuncia, de crítica oportuna, la ausencia de información, la conspiración de silencio, la llamada por respuesta... son situaciones en las que no somos dueños de la comunicación y en las que el silencio es una falta a un deber.

PRÓLOGO

No hay peor desprecio que no hacer aprecio, dice la sabiduría popular. Y así ocurre algunas veces con el silencio: que son falta de aprecio. Nietzsche lo decía así: “La manera más desagradable de replicar en una polémica es la de enojarse o la de callar, pues el agresor interpreta ordinariamente el silencio como un desprecio”. Sí, con él podemos huir de la conversación comprometida y escondernos tras la cómoda callada que ni arriesga, ni confronta, ni se mete donde puede incomodar pero, en ocasiones, ser necesario.

Y Santa Catalina de Siena protestaba contra esta actitud diciendo: “¡Basta de silencios! ¡Gritad con cien mil lenguas! Porque, por haber callado, ¡el mundo está podrido!” Así están también algunas relaciones por falta de la oportuna palabra, de la solicitada palabra o del regalo –aunque incómodo, a veces– de la palabra.

Paradoja, contradicciones; temor o seguridad; refugio cálido e inexpugnable; amenaza o miedo... Cuán económico y normal es a veces, pero qué refinado y costoso puede llegar a ser... Cuánta paz puede procurar, pero qué afilado cuchillo es capaz de ser... En todo caso, seguro que es cierto que si la palabra es plata, el silencio es oro.

Pues bien, Zarco, que ha sido director de la Dirección General para la Humanización de la Asistencia Sanitaria de la Consejería de Sanidad de Madrid, ha puesto palabras al silencio vivido, al silencio contemplativo cultivado ante la naturaleza, ante lo pequeño que se hace grande a los ojos del corazón. La importancia del corazón, sede de las emociones, en el conocimiento, en la vida moral y en la toma de decisiones es innegable. Es necesario aprender a escuchar al corazón y conocer sus leyes porque también este tiene razones que –las entienda o no la razón, parafraseando a Pascal–, hemos de considerar en nuestra vida.

¿Podemos aprender a escuchar al corazón y aproximar razón y sentimiento para encontrar un equilibrio? Julio Zarco ha hecho

un precioso ejercicio de escucha al corazón. A ese que, como él dice en sus páginas, ayuda a la mente que “es un hervidero de ideas, pensamientos parásitos, que a veces proyectan un ego maldito, actor disfrazado de señor importante”. “Si no poseemos la percepción auténtica del corazón, estaremos vivos sin vivir, seremos un cuerpo des-almado y nuestra existencia será una existencia estéril, sin pasión, desmotivada”, dice Zarco.

Sí, el corazón tiene su lenguaje. Habla palpitando a diferente velocidad en función de lo que experimenta, habla secuestrándonos la lucidez embriagándonos con sus sensaciones, habla estremeciéndose y relajándose, como también dilatándose y encogiéndose, pero está siempre activo, siempre enviando mensajes de vida. Con los ojos del corazón, Julio dice: “Asisto maravillado a un bello espectáculo de danza de armoniosa ejecución donde la hoja cuan grácil bailarina es llevada por los recios brazos de su amante, el viento”. Solo un corazón que ve, asiste a este espectáculo.

El corazón se presenta a veces endurecido, otras tembloroso, engréido, airado, desmayado, desanimado, desfallecido, torcido, perverso, seco, terco, negligente, amargado, triste, envidioso... como también se llega a decir de él, recorriendo la Sagrada Escritura, que se puede vivir “con el corazón muerto en el pecho y como una piedra”.

Julio ha cultivado, al escribir estas páginas, la sabiduría del corazón, que puede generar cultura y bien. Se puede promover una cultura en la que en las manos y en la mente de los hombres haya un corazón apasionado, capaz de discernir el bien, genuinamente recto, un corazón dilatado por la creatividad del amor, un corazón reflexivo y meditativo, capaz de guardar en él la intimidad ajena y custodiarla con respeto, un corazón que haga sentir su latido y su estremecimiento ante el sufrimiento ajeno, un corazón herido también a la vez que sanador, firme y vigilante, en el que se fraguan

los mejores planes y donde se cultiva la mansedumbre, un corazón inteligente y tierno, como lo sería el de una madre que tuviera que cuidar a su único hijo enfermo, como dijera San Camilo.

Descifrar el lenguaje del corazón pasa por prestarle atención, por cultivar la atención a las sensaciones, por cultivar el silencio y la paz interior. Razón y sentimiento no tienen por qué contraponerse de manera absoluta y excluyente. Pueden sincronizarse reconociéndose sus voces y concediéndose sana primacía recíproca en momentos diferentes, pero no una autonomía e independencia total.

Dice el autor, el Dr. Julio Zarco: “No me extraña que los sabios taoístas de la antigüedad basaran todo su arte y pensamiento en la observación atenta de la naturaleza. Quizás, nosotros, los seres más inteligentes y sabios de la naturaleza, tengamos que volver nuestra vista y nuestra atención a la naturaleza que nos rodea”. Y es lo que hace en este libro, descubriendo “que los árboles son santuarios” y que “lo más importante de un ser humano es hacerse las preguntas adecuadas, no engañarse haciéndose trampas a uno mismo y contestarse con sinceridad”.

Escuchar al corazón puede dar paso a un particular tipo de inteligencia que podría ser el motor de todo proceso de humanización si esta fuera escudriñada con verdadera pasión por el hombre, sin miedo a leer en él el compromiso por denunciar las injusticias y los signos de deshumanización e insolidaridad, sin miedo a empeñarse por defender con la intensidad propia con la que suele hablar el corazón, cuanto fomente el respeto a la dignidad de toda persona. Zarco, promovedor apasionado de lo que significa la humanización en el mundo de la salud, escudriña, en estas páginas, el potencial del corazón como un “alquimista del espíritu”, con palabras suyas. Dice: “siento mi corazón y eso me hace más humano, siento cada latido y eso me acerca más a mi hondón y por lo tanto a Dios”.

El corazón, esa obra de arte de la ingeniería divina, con su diseño de tuberías, bombas y válvulas, incansable fuente de calor —como dijera Galeno—, que nos mantiene vivos y cuyas razones a veces la razón no entiende, llamada sede del pensamiento por Empédocles, nos puede mantener tensos y blandos, como se mantiene un muelle, para humanizar el mundo de la salud y del sufrimiento humanos.

Escuchar al corazón con inteligencia significa hacer el esfuerzo por entender y comprender sus mecanismos, sus reacciones, hacerlas familiares al conocimiento.

Sin duda, actuar con equilibrio racional y emocional es todo un reto. Tomar decisiones en medio de los conflictos vitales, éticos, con el corazón y la razón es un arte de equilibristas. En la cuerda se experimenta tanto el riesgo de caer hacia un lado como hacia el otro. Y en ambos, se cae. Probablemente todos los sentidos, los físicos, así como la atención, la voluntad, la concentración, hayan de darse cita para caminar sobre la cuerda del equilibrio. Quien lo consigue seguro que se siente libre, libre de moverse por el laberinto del corazón ajeno en las relaciones de ayuda cuando en estas, el corazón se presenta cual álbum de fotos que comentar, que pegar, que aceptar. Las fotos que Zarco presenta en este libro son preciosos retazos de un corazón que ve como “vagabundo del mundo”, haciendo honor a quien fuera mistagogo que le sumergió en los secretos de la naturaleza, su padre, y a quien le marcara mandándole leer por obligación los libros de la literatura clásica, su madre.

Leer estas páginas es apasionante, bello. Y ayuda a cultivar la belleza del corazón. Son, en boca del autor, un modo de mostrarse “desnudo”, humano y ahí está también su valor.

—José Carlos Bermejo, *Religioso camilo*.
Director del Centro de Humanización de la Salud