

## Anexo Uno.

### Escuchar, comprender y sanar



¡Cuántos de nosotros hemos sentido alguna vez esa necesidad honda de contar a otro lo que nos sucedía! ¡Cuántas veces hemos necesitado una mirada atenta y oídos abiertos para que recibieran lo que teníamos que decir! Y cuántos de nosotros podemos decir que, al hablar con otros, nos «sacamos un peso de encima»

Comunicarse es una realidad tan humana como divina y puede cambiar completamente la vida de una persona. No podemos negar que existe en nosotros una necesidad natural de hablar y expresar lo que nos sucede. Y aunque existen personas a las que les cuesta comunicar lo que sienten y viven interiormente, por miedo, timidez, o vergüenza, ello no significa que no tengan la necesidad de volcar hacia fuera lo que les «aprieta por dentro».

Experimentamos paz interior cuando al hablar nos «sacamos un peso de encima». Esto es lo que hacía Jesús cuando se encontraba con las personas: escuchaba atentamente lo que tenían para decir. Cuando escuchas a las personas que tienes delante y empatizas con sus sentimientos, porque están relatando su vida o poniendo en palabras su propio misterio, estás abriendo la puerta de la sanación interior.

Cuando sentimos que alguien nos escucha de verdad al expresar lo que nos sucede, nos sana, nos cura y nos libera el alma. Cuando alguien recibe lo que decimos con bondad y apertura de corazón, la propia vida

encuentra reposo. Hay muchas personas a las que nadie escucha y, sobre todo, nadie entiende... Este es, en definitiva, el peor dolor que puede experimentar una persona: que nadie le atienda ni entienda. Por eso los milagros y las curaciones de Jesús comienzan con un diálogo previo. Las personas se sentían comprendidas y entonces se abrían a la acción de Dios.

¿Por qué buscamos a alguien que nos entienda para contarle lo que nos pasa? Porque cuando nuestras miserias o nuestras alegrías pasan por el corazón de otro, se realiza un milagro. El peso de los problemas y el dolor de las heridas se alivianan cuando las compartimos, y las alegrías y gozos se multiplican. El dolor que se comparte es más llevadero y la alegría compartida tiene mejor sabor.

Cuando podemos sacar afuera lo que me oprime el corazón, cuando la propia miseria pasa por la comprensión de otro, que me escucha y me aconseja, el dolor se suaviza. Y cuando la propia felicidad es motivo de sonrisa en el rostro del que escucha, la alegría es completa.

El mundo necesita de hombre y mujeres dispuestos a escuchar, a acoger, a recibir el misterio del corazón del hombre que quiere comunicarse. ¿Estás dispuesto a ser uno de ellos?

