

La dignidad del silencio

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase de la física, química y primera mujer profesora en la Universidad de París, **Marie Curie**, quien llegó a afirmar: **«La dignidad comienza cuando aprendes a respetarte, incluso en silencio, a poner límites sin culpa y a no permitir que nadie decida cuántos vales».**

Todos sabemos que el **silencio también habla**, el habla de nuestra paz, de nuestra fortaleza y de nuestro grado de inteligencia. No todo merece una respuesta, porque el tiempo se encarga de poner a cada quien y a cada cosa en su justo lugar.

Al elegir quedarse callado por mantener **la dignidad del silencio**, no es debilidad ni cobardía, sino **madurez y autocontrol emocional**.

Así que, sin más preámbulo, **LA DIGNIDAD DEL SILENCIO**, es una acción de fortaleza, autocontrol emocional y resistencia, que implica callar para evitar el desgaste estéril e improductivo en entornos desagradables, proteger la paz mental y **evitar el engreimiento de palabras innecesarias**. Además, a aplicar la dignidad del silencio en conversaciones o discusiones estériles, no es **callar por cobardía, sino por decisión moral de no participar en habladurías que no conducen a nada...** aparte que es un excelente **recurso** que se puede emplear como **escudo frente a humillaciones o a situaciones irrespetuosas**.

Según la **filosofía o disciplina estoica**, LA DIGNIDAD DEL SILENCIO, representa la fuerza interior, el dominio propio y la sabiduría, entendiendo el **callar no como debilidad, sino como una virtud activa para preservar la paz mental frente a provocaciones**. Implica escuchar más, hablar lo necesario y dominar la lengua como **reflejo de madurez emocional**. Además, para quienes practican la disciplina estoica, elegir **no responder** a insultos o críticas injustas, demuestra alto dominio emocional y fortaleza, **evitando perder la calma por factores externos**.

En lo personal, voy a fundamental mi opinión en una frase que se le atribuye a **Séneca**, uno de los filósofos pilares del estoicismo, cuya cita dice, así: **«Prefiero ser dueño de mi silencio, que esclavo de mis palabras»**. Ciertamente, para quienes cultivan y practican LA DIGNIDAD DEL SILENCIO, esta frase de Séneca, es una herramienta que permite gozar de **autocontrol emocional, sabiduría y poder interior, prefiriendo callar a la disputa inútil**.

En resumen, LA DIGNIDAD DEL SILENCIO, es la esencia por excelencia de quien domina su mente, convirtiéndose en una **respuesta firme y elegante que no requiere justificaciones innecesarias**. De modo, que **callar** es la forma más **sabia de evitar conflictos estériles**, protegiendo la energía y el **propósito inquebrantable personal**.

Por último, no olvidemos quienes gobiernan este mundo, **son los que guardan silencio**. El ejemplo, más **emblemático** de la era

más reciente, es el de aquel bufón que gritaba fuera de control emocional en público: **«Vengan por mí, gringos cobardes e m...»** Ante a esa ofensa, qué respondió el hombre más poderoso del Continente Americano, **Donald Trump**, que a la vista está, práctica **LA DIGNIDAD DEL SILENCIO**, ¡Nada en absoluto! El resto, es **historia conocida por todos**.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo desde la distancia, lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.