



## Claves para cuidar la mirada

Rudesindo Delgado

### Introducción

- ✧ La mirada del corazón.
- ✧ La mirada creyente.
- ✧ La mirada al enfermo.

### 1. Rasgos de la mirada sana y de la mirada enferma

1.1. **La mirada sana** es: atenta, abierta, bondadosa, tierna, cálida, cercana, comprensiva, compasiva, discreta, sensible, humilde, inteligente, mira el corazón, es limpia, transparente, respetuosa, desinteresada, agradecida, alegre, luminosa.

1.2. **La mirada insana-enferma** es: distraída, egocéntrica, malévola, dura, fría, distante, rígida, inhumana, indiscreta, indiferente, altiva, ignorante, se queda en las apariencias, es turbia, enigmática, irrespetuosa, egoísta, desagradecida, triste.

### 2. Repercusiones de la mirada

2.3. **La mirada sana es sanante:** da vida, reanima, da seguridad, despierta fe, genera esperanza, contagia amor, interpela, invita, transmite paz, irradia luz,

2.4. **La mirada insana enferma:** mata, desanima, crea inseguridad, apaga la fe, quita esperanza, contagia egoísmo, acusa, intranquiliza,

### 3. Diez claves para curar, cuidar y educar la mirada

- 1.<sup>a</sup> Revisar nuestra mirada a nosotros mismos, a los demás y a Dios.
- 2.<sup>a</sup> Cultivar el silencio interior.
- 3.<sup>a</sup> Vivir la experiencia gozosa del amor del Padre.
- 4.<sup>a</sup> Fijos los ojos en Jesús, ir transformando nuestra mirada.
- 5.<sup>a</sup> Dejarnos sanar y guiar por el Espíritu Santo.
- 6.<sup>a</sup> Descubrir nuestros dones y aceptar nuestra vulnerabilidad y limitaciones.
- 7.<sup>a</sup> Mirar al enfermo y acoger su mirada.
- 8.<sup>a</sup> Cultivar la mirada compasiva y samaritana.
- 9.<sup>a</sup> Vivir y contagiar la alegría del Evangelio y el buen humor.
- 10.<sup>a</sup> En comunidad.

## Para la reflexión personal y el compartir

1. ¿Qué rasgos sanos e insanos detectas en la mirada a ti mismo, a los demás y a Dios?
2. ¿Valoras y cultivas en tu vida los momentos de silencio interior?
3. ¿Es importante en tu vida el encuentro con Dios? ¿Le dedicas tiempo? ¿Es para ti una fuente de vida, de energía, de luz?
4. ¿En qué te ayuda tu fe en Jesús y cómo reflejas su mirada en la tuya a los enfermos que atiendes y cuidas?
5. ¿Sintonizas con la presencia del Espíritu Santo («maestro interior») en ti y en los demás? ¿Lo invocas? ¿Te dejas guiar por Él?
6. ¿Conoces tus dones? ¿Das gracias por ellos? ¿Los pones al servicio de los demás? ¿Tienes conciencia de tu vulnerabilidad y limitaciones? ¿Cómo las vives?
7. ¿Miras a los enfermos que tratas y cuidas? ¿Cómo lo haces? ¿Qué te aporta, enseña y regala su mirada?
8. ¿Qué te motiva y ayuda a tener una mirada compasiva y samaritana en el mundo de la salud? ¿Qué haces para no caer en la insensibilidad, en el pasotismo?
9. ¿Te tomas la vida con humor? ¿Pones humor y alegría en lo que haces? ¿Llevas tu sonrisa puesta cuando estás con los enfermos? ¿Dónde está la fuente de tu gozo?
10. ¿Qué te aporta el grupo, o la comunidad en la que participas, para cuidar la mirada, sanarla y educarla? ¿Qué aportas tú específicamente?
11. ¿Qué podemos hacer personalmente y como PROSAC, para cuidar, sanar y educar las distintas miradas al enfermo en nuestra Sanidad?

### Rudesindo Delgado Pérez

- Sacerdote de la diócesis de Tarazona, residente en Madrid desde 1967.
- Licenciado en Filosofía y Letras por la Universidad Complutense de Madrid.
- Capellán del Instituto de Cardiología de Madrid (1969-2007)
- Director del Departamento de Pastoral de la Salud de la CEE (1974-1995)
- Delegado Diocesano de Pastoral de la Salud de Tarazona (2012-)
- Consultor del Pontificio Consejo para la Pastoral de la Salud (1991-)
- Miembro del Consejo de Redacción de la revista *Labor Hospitalaria*.
- Profesor de Pastoral de la Salud del Instituto Superior de Pastoral de la UPSA.
- Capellán de la Casa de Belén de las Hijas de la Caridad (1995-)
- Conferencias sobre pastoral de la salud en gran parte de las diócesis españolas.
- Artículos en revistas: *Sal Terrae*, *Labor Hospitalaria*, *Dolentium Hominum*, etc.
- *Asesor eclesialístico de la Asociación PROSAC (1993-)*