

Tiempo de calidad

Dr. José Carlos Bermejo

Religioso Camilo. Director del Centro de Humanización de la Salud. Tres Cantos, Madrid España.

Quality time

“No tengo tiempo”, es la frase con la que nos identificamos muchas personas cuando llevamos una vida activa y deseamos acompañar en el sufrimiento. En otras ocasiones no sabemos cómo “matar el tiempo”, que parece no tener ningún sentido o estar habitado de nada. Lo que realmente es un arte, es ayudar a generar espacios de tiempo y calidad, especialmente en medio del sufrimiento y la vulnerabilidad humanos.

Desde no hace mucho se oye hablar del denominado tiempo de calidad. Se trata de un constructo social que suele ir incluido en un discurso dirigido a los padres y madres que tienen poco tiempo para estar con sus hijos y para estar junto a ellos mismos, cuyo mensaje viene a decir que no importa tanto la cantidad, sino la calidad del tiempo compartido.

La percepción generalizada que todos tenemos al hablar de tiempo de calidad es la de aquel en que se comparte ocio mediante juegos, cuentos, actividades con los niños o con la pareja, en cada caso. Es un tiempo maravilloso para relacionarnos, para disfrutar y para que disfruten con nosotros.

Tiempo de verdad

Pero el tiempo de calidad lo hemos de pensar también en el mundo de la salud, en el acompañamiento en el sufrimiento. Tiempo de calidad es ese que no se pierde, sino que se invierte. No necesariamente está lleno de ocio. Puede estar lleno de presencia, de compañía, de diálogo cualificado. Y no tiene por qué ser abundante, nunca más del que disponemos. Perder el tiempo con alguien significa que no hay que invertirlo en el sentido de rentabilizarlo. Significa, sencillamente, que no es un esfuerzo, que no es un trabajo, no necesariamente es ocio, o conversación, tiene el significado del estar, de la presencia. Esa presencia cualifica la vida entera.

Tener conversaciones de calidad en medio de la enfermedad y del sufrimiento es indicador de relación sana y tiene poder sanante. Nadie duda del poder terapéutico de un encuentro auténtico, basado en la verdad, en la sencillez de la escucha, en el poder de la mirada, en el valor de la presencia silenciosa. No, no es fácil. Mantenerse en verdad, no dar consejos no pedidos, compartirse como sanador herido, saber estar sin decir nada sin que eso sea perder el tiempo, es un arte.

Todo el mundo pierde el tiempo. Es parte del ser humano. Cierta pérdida de tiempo puede ser constructiva porque

ayuda a relajarse o a reducir la tensión. Sin embargo, a veces esto puede ser frustrante, especialmente cuando se pierde el tiempo por hacer algo menos importante de lo que se podría estar haciendo. A veces perder el tiempo, en el sentido más popular y vulgar, puede ser sinónimo de un mejor aprovechamiento del mismo, en tanto que el ocio, la compañía y el descanso forman parte consustancial del desarrollo humano y puede ser un indicador precisamente de tiempo de calidad si ese tiempo es compartido, porque en realidad no será tiempo perdido. Es el caso del saber estar junto al enfermo no porque tengamos algo que hacer o hacerle, sino por el significado de la presencia, siempre que no sea un estorbo, que no todas las personas saben evitarlo. Y así, hay muchas personas que gastan más tiempo en hablar de sus problemas que en afrontarlos o escuchar los del otro.

El tiempo en subjetivo

No es el tiempo cronológico el que más nos interesa y nos preocupa en la estación del sufrimiento. Es el tiempo en subjetivo, el tiempo psicológico, el tiempo en espera. Y es que, particularmente en la enfermedad, el tiempo es siempre un tiempo de espera.

Esperamos que pase la noche, que llegue el médico, que el auxiliar nos ayude a levantarnos, que el trabajador social tramite los papeles, que la enfermera distribuya la medicación, que el animador nos estimule, que el asistente espiritual nos acompañe, que el voluntario nos escuche... Esperamos. Vivir la enfermedad –incluso en la proximidad de la muerte–, vivir la dependencia, es vivir en espera. En espera de tiempo de calidad.

Y en el tiempo de espera es más frecuente que nuestra memoria haga sus viajes al pasado. En él encontramos a veces nuestros mayores tesoros y, en otras ocasiones, la fuente de nuestro mayor sufrimiento. Aprender a recordar, sanar la memoria, compartir los recuerdos, son caminos para humanizar el modo de vivir el tiempo presente. Por eso, quizás sea verdad que no vale la pena tanto lamentarse de los tiempos en que vivimos, cuanto en estar dispuestos a mejorarlos. Se dice que el tiempo es un gran maestro, que todo lo cura y bien sabemos que no es cierto. El tiempo no cura nada sino que necesitamos del tiempo de calidad para vivir sanamente,

Ética, Humanismo y Sociedad

para integrar nuestras heridas, límites, frustraciones y, a ser posible, aprender de ellos y salir resilientes de las crisis.

En el Cohélet, en la Sagrada Escritura, se lee: "Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo; su tiempo el nacer, y su tiempo el morir; su tiempo el plantar, y su tiempo el arrancar lo plantado". Quizás por eso, humanizar el tiempo es también aprender a vivir el instante y, a la vez, saber mirar con perspectiva porque... hay un tiempo para todo.

El valor del instante

Es cierto que hoy es el primer día del resto de nuestra vida. Por eso, pensar en las relaciones de ayuda en el sufrimiento, en nuestro potencial sanador mediante la comunicación, es tomar conciencia de que el instante no es pura anécdota, sino que está cargado de densidad, si es vivido como tiempo de calidad. Quizás sea esa la cara positiva de la vieja sentencia: "*Carpe diem*". Vive el instante, sácale la médula al instante presente porque es obvio que no vuelve. Y no vale la disculpa de que "no tenemos tiempo" porque, cuando el instante se cualifica, adquiere la densidad que puede darle más valor que al mucho tiempo sin sentido.

Zubiri recuerda expresiones bíblicas como "tiempo de

penitencia", "tiempo de misericordia", "plenitud de los tiempos". Así, el instante adquiere una densidad enorme, adquiere calidad. Es como un mensaje para el ser humano. No sólo no es algo que pasa sino que se coloca ante cada uno y se le impone de modo absoluto. El instante siempre es más que todo lo que podamos pensar o imaginar. No ponemos nosotros el instante sino que él se nos impone, nos interpela, reclama nuestra responsabilidad en él.

Al fin y al cabo, la vida humana, el tiempo humanizado, el tiempo de calidad, no es otra cosa que el intento de responder a esa interpelación, y decir en cada momento: "Heme aquí"; *adsum*, presente, estoy vivo, estoy contigo, soy para ti, dime si necesitas algo. Cada instante es un mundo y por eso, cada cosa a su tiempo.

Junto al enfermo, en el despliegue de las relaciones profesionales y de cuidado informal, el manejo del tiempo, experimentado siempre como limitado, reclama la sabiduría del refrán: "en cada tiempo, su tiempo". Ser profesional de la salud y de la intervención social es, sin duda, ser artista del uso del tiempo. Y así hemos de decir en este contexto simultáneamente: "no hay tiempo que perder" y "pierde el tiempo un poco conmigo, por favor". Este será tiempo de calidad, tiempo de escucha y silencio, tiempo de encuentros en la vulnerabilidad y en el amor.