

Ética, Humanismo y Sociedad

Presencia plena

José Carlos Bermejo

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

Full presence

No habrá palabra oportuna y hospitalaria si no está profundamente arraigada en la gran clave de la hospitalidad, que es la escucha. Cuantos más ejercicios hago de supervisar alumnos de counselling, más tomo conciencia de la diferencia que hay entre oír la “historia” que el ayudado trae consigo y narra, y el verdadero significado que tiene para su biografía personal. Sentirse escuchado, comprendido en el mundo de los sentimientos, captado en el voltaje emocional personal, ser visto con el ojo del espíritu, son frutos de la escucha hospitalaria. No es posible escuchar sin lo que hoy, cada vez más, se denomina como “presencia plena”.

Una de las prácticas que se han traspasado desde las disciplinas espirituales a la vida actual y al mundo de las relaciones de ayuda y el acompañamiento, es la de la presencia plena. Es la tradición budista quien mejor enfatiza esta actitud.

Presencia plena y relación de ayuda

No es fácil vivir entregados conscientemente a las acciones y experiencias cotidianas, conduciendo la mente, focalizándola, vaciándola de los contenidos ansiosos, de las expectativas, aprensiones, prejuicios, anticipaciones, enganches con el pasado o posible futuro.

Actualmente esta práctica milenaria que tiene una fuerte conexión con la meditación y ha sido traducida del budismo como *mindfulness* se está enseñando como una técnica también para los profesionales de la ayuda psicológica y bien vendría para los profesionales de la salud y de la intervención social.

La presencia consciente mejora la comunicación y la afectividad pues al interactuar, estamos realmente allí, presentes, escuchando, abiertos, vacíos de ideas preconcebidas y, al mismo tiempo, fluyendo con la energía del ayudado.

Es vital, además incluir en el *estar presentes*, la apertura de corazón, el sentimiento de aportar lo mejor de nosotros en cada momento y conectarnos con un sentido de colaboración y servicio propio de la actitud empática.

Algunos consideran que estamos ante técnicas llamadas de tercera generación que vienen a sustituir a las terapias conductuales de exposición y condicionamiento operante, a

las técnicas dinámicas de logro de *insight*, a las terapias humanistas y a las puramente cognitivo-conductuales. Se trata, en todo caso, de una consideración de la importancia de no quedarse meramente en los síntomas que el ayudado presenta, sino conectar realmente con el significado profundo.

El zumo de manzana

La presencia plena comporta una seria disposición de quien quiere ayudar a otro, a detenerse ante la realidad y aclararse con buena dosis de autocontrol. De acuerdo al Buda, cada uno de nosotros tiene una semilla de *mindfulness*, pero habitualmente olvidamos regarla. Requiere entrenamiento. La práctica de detenerse es crucial. ¿Cómo nos detenemos? Nos detenemos tomando conciencia de nuestra inhalación, nuestra exhalación y nuestros pasos: respirar en conciencia y caminar en conciencia. Podríamos decir: estar en la ducha en conciencia, preparar el desayuno en conciencia, trabajar en conciencia, escuchar en conciencia.

Para explicar las implicaciones que la presencia plena tiene, un budista cuenta que vivió en una ermita y que un día llegó una familia de refugiados que había escapado de Vietnam. El padre estaba buscando trabajo en París y le pidió que cuidara de su hija de cinco años, Thuy, que significa “agua”.

Thuy y otra niña se quedaron con él y llegaron al acuerdo que al atardecer, cuando fuera el momento de la práctica de meditación, ellas se irían a dormir y no hablarían ni jugarían más. Un día Thuy y otras niñas estaban jugando cerca de la ermita y entraron a pedir agua. El budista tenía jugo de manzana que un vecino le había regalado. Le ofreció un vaso de jugo a cada niña. La última porción del jugo de manzana le tocó a Thuy, quien no quiso tomárselo porque tenía mucha pulpa. Dejó el jugo sobre la mesa y se fue a jugar. Aproximadamente una hora después, volvió muy sedienta buscando agua. El budista le señaló su vaso de jugo de manzana y le preguntó: “¿por qué no te lo tomas? Está delicioso.” Ella miró el vaso de jugo y vio que ahora estaba muy claro ya que después de una hora toda la pulpa se había ido al fondo. Se lo tomó muy contenta.

Después, la niña preguntó por qué el jugo de manzana se había aclarado y el budista le contestó que había estado practicando meditación durante una hora. Y ella comprendió:

Ética, Humanismo y Sociedad

el vaso de jugo se mantuvo quieto y se aclaró. La niña dijo, “ahora entiendo porque tú practicas meditación: quieres aclararte”. Imitamos al jugo de manzana, o el jugo de manzana nos imita a nosotros.

En efecto, la capacidad de hacer silencio interior aumenta las posibilidades de aclararse y estar presente -con presencia plena- en las relaciones de ayuda.

Lo que la presencia plena implica

Jon Kabat-Zinn, referente en este tema, dice que la *mindfulness* comporta una serie de actitudes de fondo:

- No juzgar. Una actitud que los meditadores llaman *epoché*. Hablar con alguien sin juzgarle o juzgarse, permite experimentar que cualquier persona encaja con su discurso.
- Paciencia. No es posible el desarrollo de esta actitud sin trabajo, sin entrenamiento.
- Mente de principiante. Podría referir también un genuino asombro de niño ante cada persona.
- Confianza en las personas. No tanto en los resultados como en el camino a recorrer.
- No luchar. No ofuscarse saboteándose a uno mismo a través de oposiciones dialécticas.
- Aceptación de la experiencia tal y como viene y es.

- Dejar ir, o lo que es lo mismo: que fluya la relación o desasirse, desapegarse. No tratar de explicarlo todo o de encontrarle sentido a cualquier conducta, sino relacionarse habitado por la libertad.

La presencia plena nos ayuda a reconocer qué está pasando en el momento presente. Practicar *mindfulness* no requiere que vayamos a algún lugar especial o hagamos cosas raras. Podemos practicar *mindfulness* en la cotidianeidad. Podemos hacer las mismas cosas que siempre hacemos -caminar, estar sentados, trabajar, comer y hablar- excepto que las hacemos con conciencia de lo que estamos haciendo.

Cuando miramos un hermoso atardecer, si estamos plenamente presentes, podemos conectarnos muy profundamente con el atardecer. Pero si nuestra mente no está presente y está distraída por otras cosas -si estamos preocupados por el pasado o por el futuro o por nuestros proyectos- no estamos plenamente en ese momento y no podemos disfrutar de la belleza de ese atardecer. *Mindfulness* nos permite estar totalmente presentes en el aquí y ahora de tal modo que podremos disfrutar las maravillas de la vida que tienen el poder de sanar, transformar y nutrirnos.

Cuando esto lo practicamos en nuestras relaciones de ayuda, la admiración ante el ser humano que sufre y sus potencialidades, se convierten en un escenario muy potente de salud. Y escuchar, entonces, se torna en una forma privilegiada y profunda de hospitalidad.