

19. Presencia y consciencia

*“En tibetano, **presencia auténtica** es ‘wangthang’,
que significa literalmente **campo de poder**...
Vaciar y soltarlo todo es la causa,
la virtud que provoca una presencia auténtica.
Tienes que existir sin aferrarte a nada”.*

– Chogyam Trungpa

Cualquier actividad terapéutica tiene como finalidad capacitar al cliente para vivir cada vez más en el presente, el único lugar donde uno vive realmente. El pasado ha pasado y el futuro no ha llegado aún. El presente es el único momento real, todo lo demás es en el fondo irreal. Nuestras heridas no sanadas nos llevan a mirar atrás y a caer una y otra vez en episodios regresivos. O bien a anticipar el futuro, como si fuera una prolongación del pasado y, por consiguiente, a preocuparnos por él.

Para llevar al cliente al presente, el terapeuta tiene que estar ahí. Si el terapeuta está en el momento presente de manera incondicional, está sencillamente con el cliente y para él. En este estado refleja al cliente, por decirlo así, en sí mismo y, de este modo, capta el actual estado de su ser. En contacto con el terapeuta, que, dado el caso, le comunica su percepción, el cliente puede tomar conciencia de su propia presencia. Por este medio entra cada vez más en contacto consigo mismo y, finalmente, se hace presente.

Otro medio de acceso excelente para estar en el presente consiste en la percepción del propio cuerpo, el cual se encuentra continuamente en el momento presente. Aquí, la percepción consciente de la respiración es de gran ayuda. A diferencia de ello, la percepción de los sentimientos puede llevar tanto a la presencia como al pasado, dependiendo de si se trata de sentimientos actuales, sentimientos regresivos o sentimientos que tienen su origen en el sistema familiar.

La presencia no es un hacer, sino un estado, un puro ser. En este estado percibe uno sencillamente lo que es y el modo en que es. Porque la presencia es pura percepción y, por tanto, una afirmación de la realidad tal como es. Esto suscita en el cliente un movimiento sanador.

En la medida en que un terapeuta es capaz de permanecer en este estado, se abre y se potencia el campo sanador durante su trabajo. Como resultado, su actividad se torna poderosa, gana en profundidad y amplitud. De este modo, la actividad terapéutica puede abrirse también a algo mayor, que va más allá del terapeuta e incluso puede causarle asombro.

Aquí se hace visible la importancia del camino interior recorrido por el terapeuta. ¿Qué consciencia ha alcanzado? ¿Cómo se sitúa frente a la vida y frente a la muerte? ¿Puede sostener la realidad? ¿Qué actitud adopta hacia ella? Se habla poco sobre el aspecto espiritual de la actitud terapéutica, aunque es inherente a esta profesión. No obstante, en la tradición de la meditación o de la contemplación se trata desde siempre de la pura percepción, de la aprehensión de lo que es más allá del pensamiento. Esto exige una práctica paciente. Me recuerda al místico cristiano san Juan de la Cruz, cuando habla de la noche oscura del alma, en la que las formas se disuelven y el espíritu se purifica de los conceptos abstractos para permanecer en un vacío espiritual. O, como

afirma el maestro budista tibetano Chogyam Trungpa en el texto antes citado:
*“Vaciar y soltarlo todo es la causa, la virtud que provoca una presencia auténtica.
Tienes que existir sin aferrarte a nada”.*

