



04/

## La humanización: un camino de ternura al encuentro con el otro.

**M<sup>a</sup> Dolores Mansilla Pozuelo,**

Profesora de Psicología.

Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia "San Juan de Dios"

Universidad Pontificia Comillas. Madrid.

Este texto explora la necesidad innata de cuidar y ser cuidados desde tiempos ancestrales, reflexionando sobre la compasión humana y el acto de donación hacia los demás. Se aborda el tema de la mirada auténtica y la importancia de aprender a ver más allá de lo evidente, así como la necesidad de compartir nuestras vulnerabilidades para conectar verdaderamente con otros. La autora expone el concepto de madurez y su relación con el cuidado hacia los demás, destacando la importancia de valores como la empatía, el respeto y la generosidad. También explora las habilidades comunicativas necesarias en la relación de ayuda, haciendo énfasis en la atención, la observación, la escucha activa y la respuesta compasiva. Finalmente, reflexiona sobre el poder transformador de la esperanza en la superación del sufrimiento y la promoción del bienestar emocional.

*Palabras clave: Cuidado, Humanización, Valores, Madurez, Esperanza, Respeto*

This article explores the innate need to provide and to receive care that humans have felt since ancestral times, and reflects on human compassion and the act of giving oneself to others. The subject of the authentic gaze and the importance of learning to see beyond the evident is broached, as is the need to share our vulnerabilities in order to connect truly with others. The author discusses the concept of maturity and its relation to taking care of others, highlighting the importance of such values as empathy, respect and generosity. She also explores the communication skills required in the helping relation, placing emphasis on attention, observation, active listening and compassionate response. Lastly, she reflects on the transformative power of hope in overcoming suffering and on the promotion of emotional wellbeing.

*Palabras clave: Care, Humanisation, Values, Maturity, Hope, Respect*

## 1/

# Describiendo un itinerario vital.

En las siguientes páginas pretendemos abordar las lindes de un misterio tan antiguo como el origen de la humanidad: la necesidad de cuidar y ser cuidados.

Nos es fácil poner en palabras el entramado de sentimientos, actitudes, expectativas, temores y angustia, que se ubican entre esa mano que pide y esa mano queda.

Si echamos la vista atrás, vemos que el surgimiento de lo que llamamos civilización, tiene mucho que ver con elaborar conductas de cuidado hacia los otros (De la Torre, Julio)<sup>1</sup>.

Nos podríamos preguntar si es algo inherente a lo humano esa compasión por el que sufre y esa donación de sus recursos para atenderte. No es fácil posicionarse cuando la historia está llena de hechos terribles donde el horror y el maltrato se hacen presentes. Más bien creo que no nos damos la oportunidad de ver a los otros, no solo mirarlos. Cuando pasamos del plano de la “información” al de la “emoción” se producen sin duda cambios significativos en nuestra conducta. “Si decides ver, aprende a actuar”.

Es una defensa infantil cerrar los ojos cuando no quieren ser descubiertos en una travesura, de alguna manera perciben que la verdad se va por los ojos y que lo mejor es no ver.

“Tenemos la vida gracias al don de otras personas, a través de la procreación, la gestación y el alumbramiento. Vivimos gracias a las bondades de la naturaleza y gracias al trabajo, la generosidad y la compañía de otros seres humanos. Somos educados merced a la donación de sí mismos que hicieron nuestros maestros. Somos sustentados, constantemente gracias a una serie de dones: el amor, el perdón, la reconciliación y el placer. Nuestra vida entera es el fruto de los dones recibidos y nosotros mismos contribuimos con nuestros dones a la vida de los demás” (W. Countryman)<sup>2</sup>.

## 1/1

### Mirar, ver, actuar.

Cuantas veces en nuestras vidas respondemos, ante la realidad demandante de una persona con un: “no lo sabía”, “a mí no me ha dicho nada”, “parecía que no le pasaba nada”. Los que captaron su sufrimiento, tampoco lo sabían, ni les habían dicho nada, simplemente se habían tomado el tiempo y el interés en mirarla.

“Tenemos distintas maneras de vivir bloqueados, de escondernos. Podemos escondernos detrás de las palabras, de los conocimientos. Me escondo detrás de un sentimiento de superioridad, me escondo detrás de una función, podemos ponernos máscaras, justamente para que no

1. De la Torre Montero J.C. El cuidado desde lo humano .Labor Hospitalaria .Volumen LIV.N 336 337. Mayo-Diciembre 23

2. Countryman,W en López Villanueva, M. Ungidas itinerario de oración con relatos de mujeres. Sal Terrae. Santander 2011

descubras quien soy, para que no descubras esas partes pobres que hay en mí. Pero lo que de verdad nos hace comulgar con otros no es ocultar nuestra vulnerabilidad ni nuestros miedos, es compartirlos, es vivir juntos con ellos” (J. Vanier)<sup>3</sup>.

Aprender a mirar y a ver, tal vez sea un aprendizaje a lo largo de nuestra vida. El/la niño/a observa como en su familia se “mira” y es ese modelado con gestos lo que le irá configurando una actitud. Se damos un repaso a nuestro entorno sociocultural, observaremos que todo es susceptible de ser aprendido a través de expertos: “Taller de gestión de las emociones”, “Taller de conversaciones empáticas”, “Taller de cultura del movimiento”. Pareciera que cada vez hubiera menos espacio a que nos surgiera de nuestro ser más íntimo: mi carácter, mis enfados, mis recursos, mis carencias. Todo lo que llevo en la mochila y que debo integrar y trabajar cuando me dirijo hacia los otros, incluso a mí mismo.

Ya hemos dicho más arriba que un encuentro humano es un complejo entramado de emociones, no siempre fácilmente reconocibles, identificamos algunos rasgos:

## 1/2

### Desde mí: una mirada a mi interior.

- ¿Cuál es mi historia personal en la relación los demás? ¿me siento como alguien cercano, abierto y dispuesto?

- ¿En el fondo me interesan los problemas de las personas? ¿trato de ir más allá de lo que meramente se dice?

- ¿Soy generoso/a con mi tiempo?, ¿doy la imagen de ir siempre deprisa, corriendo de un lado a otro muchas veces sin rumbo?

- ¿Practico lo que yo llamo “el falso mito de la privacidad”, “No hay que meterse en la vida de nadie...allá cada uno”? Esto llega a dimensiones insospechadas cuando somos testigos de auténticas tragedias en la vida de las personas, que pensamos que son cosas personales. Hace poco escuché que del luto solo nos quedan las gafas negras. Actualmente los duelos y los tanatorios son un acto social más donde todo el mundo disimula o niega o esconde los sentimientos.

- ¿Cuándo me acerco a las personas, soy de los que hago rápidamente una foto instantánea? A este fenómeno se le llama en Psicología Social, Primeras Impresiones y son una buena manera de equivocarnos con los otros. Son rápidas, están basada en pocos datos, son muy evaluativas y muy resistentes al cambio. Es fácil suponer que responden al mito del psicólogo: “Ya te estarás dando cuenta de cómo soy”.

Desde las Primeras Impresiones nos convertimos en personas con prejuicios, que se mueven desde estereotipos, que encajan a los otros en esquemas aprendidos y no les dejamos que se muestren como verdaderamente son y están.

Acompañar la vida de los otros, requiere un intenso trabajo previo con nosotros mismos. No pocas veces actuamos desde nuestras necesidades y proyectamos nuestros miedos y deseos en la persona que tenemos enfrente. No es infrecuente que “usemos” a los demás para mejorar nuestra autoestima o nuestra inseguridad, llegando a depender de ellos y convirtiendo la relación en un entramado de sentimientos confusos.

“Para vivir de verdad necesitamos viajar al interior de nosotros mismos. Asistir con asombro a nuestra continuidad discontinua, a nuestra identidad que se re-crea a través de un crecimiento personal y social. Necesitamos conocernos para desde

3. Vanier, J en López Villanueva, M. Ungidas: un itinerario de oración con relatos de mujeres. Sal Terrae. Santander 2001

ahí dialogar, con verdad, con el entorno, vivir en autenticidad nuestros pasos por los distintos caminos de la historia. ¿Por qué necesitamos viajar al interior de nosotros mismos? Porque “todo fluye”. Al río de la vida no le puedes frenar con un dique (ideológico, afectivo, existencial, religioso...). Tu vida nace de su fuente, sigue su cauce y si quieres ser consciente tienes que fluir con ella sin que te asusten los rápidos y cascadas, sabiendo descansar en sus remansos, alimentar sus acequias, recibir sus afluentes y dirigirte con una conciencia serena hacia el mar. No debes anclarte en ninguna idea, persona, situación, experiencia que te impida el fluir, navegar, abrirte a la vida que tú haces y a LA VIDA que te hace... Viajar al interior de tu persona es buscar la identidad que te permita decir tu palabra auténtica a la vida” (J.A. García-Monge)<sup>4</sup>.

Es claro que necesitamos prepararnos a fondo para poder acercarnos a la vida de los demás, a su dolor, a sus necesidades. Corremos el riesgo de las respuestas automatizadas, este es un proceso individualizado, personalizado, hecho a la medida de la persona que tenemos delante.

Yo, hace tiempo aludía que hacia el encuentro con los demás se puede ir “en carne viva” con “armadura” y que las distintas posiciones en ese continuo configuran la verdadera calidad del encuentro. Saber de qué está hecha mi carne viva y de que está hecha mi armadura nos dará claves para optimizar la relación.

### 1/3

Hacia los otros: una aventura fascinante.

“Las cosas no son como las ven los ojos sino como las hacen las palabras. Y las palabras son como piedras que construyen el edificio de la Verdad cuando en él habita el bien y la Belleza que nos justifica y nos trasciende”. (F. Jiménez. A corazón abierto)<sup>5</sup>

Desde que venidos al mundo y cuando nos vamos de él, esperamos ser acompañados por las palabras de los otros, expresadas verbalmente o a través de gestos y silencios. Cuando el niño pronuncia sus primeras palabras, espera que estas sean recogidas y celebradas por las personas de su entorno.

Son ellas las que le van haciendo persona ante los otros. A través de nuestra vida y especialmente en situaciones de carencia, nuestras palabras se van modulando, modificando y escondiendo muchas veces bajo la experiencia de dolor.

Necesitamos que alguien adivine lo que nos cuesta decir, traduzca lo que en el fondo sentimos, y eso tiene que ver con una habilidad largamente trabajada por nuestra parte.

La clave es crear una atmósfera de acogimiento, de verdad, como dice F. Jiménez para que el otro sienta que lo importante es lo suyo, lo que resuena y emerge desde el fondo de su corazón.

Cuantas veces, por suerte, hemos tenido la experiencia de ser verdaderamente acogidos y otras veces nos hemos perdido en lo que el otro parecía que nos “tenía que contar”

4. García-Monge, J.A. Treinta palabras para la madurez. Descleé de Brouwer. Bilbao 1997

5. Jiménez Hernández Pinzón, F. A corazón abierto. Descleé de Brouwer. Bilbao 2001

El camino hacia la humanización parte de un respeto reverencial por 'hacer más humanas nuestras intervenciones', generar un marco de ternura donde brillen las necesidades de los demás

## 2/

### La humanización: una relación de ayuda desde los valores.

C. Rogers (1987)<sup>6</sup> define así la relación de ayuda:

“ Toda relación en la que, al menos una de las partes, intenta promover en el otro el crecimiento, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada...En otras palabras, podríamos definir la relación de ayuda diciendo que es aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir en una o en ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo y un uso más racional de estos”.

Tiene por objeto posibilitar a la persona enferma o con problemas, la constatación y comprensión de que hay diferentes maneras de enfrentarse a una situación o problema, diferentes formas de ver una misma realidad, diferentes caminos para llegar a un mismo lugar.

Si nos damos cuenta, este concepto parte de la confianza que tenemos en que la otra persona puede cambiar, puede mejorar, puede enfrentar la vida de una mejor manera. Todos, por muy drástica que sea la situación que vivimos conservamos una pequeña lucecita por la que se puede colar un soplo de vida.

En la maravillosa película “Amar la vida”, la paciente en situación del final de su vida, descubre sus sentimientos, largamente ocultados y nega-

dos a lo largo de toda su existencia. Se muere “más viva” que haya estado nunca con la ayuda de esa enfermera que no la dio por imposible y estuvo a su lado “adivinando sus necesidades”.

El camino hacia la humanización parte de un respeto reverencial por “hacer más humanas nuestras intervenciones”, generar un marco de ternura donde brillen las necesidades de los demás. Para ello es fundamental apelar a nuestros valores a las fuerzas que guían nuestra motivación y nos hacen responsable de nuestras decisiones.

### 2/1

Cuidar de los otros: una tarea de madurez.

Los autores humanistas que abordan el tema de la madurez insisten en valores que nos acercan a los demás.

Así Maslow, al describir a las personas maduras alude al “centro de atención fuera de ellos mismos”. Freud se centra en “persona capaz de amar y trabajar”. Fromm nos habla del “pensamiento productivo”. Jung indica la importancia de “La aceptación y tolerancia con la naturaleza humana en general”. Allport aporta el factor de “relación cálida con los demás”. Finalmente Frankl añade como parte del sentido de la vida “transcender la preocupación por sí mismo”<sup>7</sup>.

No es fácil el camino hacia la madurez o hacia dosis razonables de la misma. Nadie podría afirmar que es totalmente maduro, siempre y en todo momento. Como ya hemos indicado, la introspección y el contacto con nosotros mismos es el mejor indicativo para explicarlos el momento en el que estamos y lo que necesitamos también nosotros.

Vemos que el precio de la madurez es caro, y sin duda hay “tentaciones de hacerlo más barato”. Presentamos algunos de los dilemas que pueden aparecer en nuestro horizonte y alertarnos de lugares no productivos:

6. Rogers, C. El camino del ser. Kairós Barcelona 1987

7. García-Monge, J.A. Op. Cit.

### Trabajo-Pasividad.

Vivimos en el mundo de la hiperactividad. Parece como si nuestro valor radicara en las “**muchas cosas que tenemos que hacer**”, saludamos a alguien y mientras se aleja nos dice “**lo agobiado que está**”. No nos estamos refiriendo al aspecto laboral y a la tarea que nos sustenta, sino a la actitud ante “**el hacer**”.

El trabajo maduro es el que nos remite a participar a través de él en que las cosas funcionen mejor, en hacer un mundo más habitable. Desde cualquier lugar, desde el saludo al compañero al empezar la mañana, hasta pararnos en los pasillos cuando vemos a alguien con mala cara.

Si caemos en el error de esperar siempre el agradecimiento y que esta actitud nos sea rentable, iremos caminando hacia la “**pasividad**”: “**No merece la pena, ellos no lo harían por ti**”.

### Riesgo-seguridad.

Ser capaz de arriesgar nuestro tiempo, nuestro prestigio y nuestra imagen sin fisuras, es, sin duda una tarea de madurez.

### Soledad-Colgarse de los otros.

Ahora escuchamos mucho hablar de luchar contra la soledad no deseada, contra la situación de muchas personas que no escuchan pronunciar su nombre a nadie a lo largo del día. Claro que hay que responsabilizarse de esta realidad, pero aquí nos referimos a la capacidad de estar solos, de recogerse, de hacer silencio.

La compulsión a mirar constantemente el móvil en busca de mensajes, que en la mayoría de los casos no son para nosotros, nos habla del pavor a no estar presentes y respondemos de manera irrelevante solo para que aparezca nuestro nombre.

Saber estar solo, apela a la capacidad de hacer espacio saludable para que entren los otros.

### Elegir-Que elijan por mí.

Si hay algo verdaderamente difícil es tomar decisiones. Decidir es renunciar, valorar y diseñar cursos de acción. Si no lo hago, la vida me arrastrará y la de las excusas. “Si me hubieran dejado, “Si hubiera tenido esto o aquello”. Nos libra de la culpa y del fracaso, pero nos reseca por dentro.

### Asumir el dolor-Vivir en la constante queja.

El dolor es un compañero de viaje a lo largo de la vida y es poco lo que hacemos para prepararnos a integrarlo. No entra en nuestros planes que las cosas salgan mal y nos creamos la falacia de que todo depende de nosotros. Así vemos frecuentemente la confusión en la persona que lo padece, muy especialmente en condiciones de enfermedad.

“**Nadie ha visto nunca al dolor, de él solo percibimos la queja**”. Hay múltiples formas de quejarse, a veces tan encubiertas que tenemos difícil conseguir ayuda.

### Saber-Ignorar

Ya hemos indicado antes que arriesgarnos a ver, es impulsarnos a actuar. “**Yo no sabía nada**” es el lugar perfecto para no hacerse cargo de lo que le pasa a los demás. Una vez que lo sabemos, nos debemos sentir impelidos a hacer algo.

### Compartir-Guardar

Probablemente aquí radique uno de los ejes fundamentales de la humanización: la certeza de que mi intención es ofrecer mis recursos: tiempo, formación, etc. Guardar lo que tengo solo para mí hace que incluso lo que tengo lo llegue a perder. Las cualidades se multiplican en la medida que se ejercen.

### Asumir el fracaso-Echar culpas fuera.

El recurso infantil del “**yo no he sido**”, nos puede acompañar a lo largo de toda la vida.

Es vital reconocer, que, pese a nuestras buenas intenciones, a veces fracasamos de forma ostensible. Aceptar el fracaso desde la humildad es un buen aprendizaje vital, y nos cuesta mucho. Nos dejaría tranquilos el saber “**Quien ha tenido la culpa**” y eso no es fácil de descubrir.

A veces cuesta seguir con el mismo entusiasmo después de fracasar y podemos necesitar ayuda para ello, pero lo que es claro es que merece la pena.

### Convivir con tu fracaso

Tal vez tu fracaso sea la oportunidad para darte cuenta de que no sabes dónde vas.  
Tal vez tu fracaso te ponga en la pista de tu verdadera realidad.  
Tal vez tu fracaso te ablande y tus lágrimas refresquen tu piel reseca.  
Tal vez tu fracaso te haga volver los ojos a los que ya nacen fracasados.  
Tal vez tu fracaso te indique caminos en los que nunca habían soñado.  
Tal vez tu fracaso te acerque a las manos que nunca conociste.  
Tal vez tu fracaso te ponga en contacto con lo mejor de ti mismo.  
Tal vez tu fracaso te haga mirar la vida del lado de la ternura.  
Tal vez tu fracaso te enseñe que lo que más vale es gratuito.  
Tal vez tu fracaso te devuelva una imagen más sincera de ti mismo.

Tal vez, y ojalá, tus fracasos te sean provechosos y puedas sentir que después de las brumas y tinieblas vienen los más maravillosos y

cálidos días de sol, que después de la marcha de las personas vienen otras y otras diciendo tu nombre con ternura, que después de la fama perdida viene el abrazo del que te acepta como eres.

Tal vez, y ojalá, tus fracasos formen parte de tu historia y puedas sentir que, del conjunto de páginas escritas, hay muchas de risas y juegos y complicidades, muchas en las que estás sonriendo viviendo compartiendo luchando y en definitiva, siendo la persona maravillosa que tú eres. (M.D. Mansilla, 2013)

### 2/2

Destrezas comunicativas en relación de ayuda: concretando nuestro estar con los otros.

Tal vez nos ayude el tener en mente una serie de conceptos muy sencillos, que nos impidan olvidar, la imagen de respeto, cercanía y confianza que queremos generar.

Basándonos en el modelo de comunicación de Carhuff(1980), podríamos señalar las siguientes destrezas:

### La destreza de atender.

Ya hemos aludido a la importancia de mirar y ver. Atender apela a poner en juego todas nuestras actitudes para garantizar a la persona nuestro interés por ella. Una atención personal alude a conocer algo de la vida de la persona, darle la imagen de que sabemos quién es, de que en este momento el encuentro está diseñado exclusivamente para ella.

Todos tenemos la experiencia de lo gratificante que resulta que nos llamen por nuestro nombre, en definitiva, que nos vean como persona que somos.

La atención contextual implica que, aunque a veces no sea fácil, tratemos de transmitir a través del entorno nuestro respeto y acogida. En un estudio realizado con profesionales que trabajan en cuidados paliativos<sup>8</sup> vemos como uno de los factores les afectan emocionalmente son “los olores y los tumores que deforman”. Generar un ambiente lo más agradable posible es todo un reto.

La atención postural tiene que ver con la actitud de nuestro cuerpo, nuestros gestos y movimientos, nuestro contacto corporal. El paciente, o la persona a la que estemos atendiendo nos observa. ¿Qué le estamos transmitiendo?

#### La destreza de observar.

¿Cómo podemos ordenar y dar sentido a esa multiplicidad de mensajes que nos envía la persona a través de su mirada, su postura, sus movimientos, el tono en el que pronuncia las palabras, su silencio?

Observar es situarnos en el marco real de la persona. Cualquier pequeño gesto puede ser muy significativo, darnos la clave de cómo está.

#### La destreza de escuchar.

Tanto hemos hablado, desde los psicólogos humanistas, en especial C. Rogers de la importancia de saber escuchar de los beneficios que se derivan del ser escuchado

#### La aventura de escuchar

Si me escuchas seguro que buscaré espacio en mi equipaje una sonrisa. No importa que esté revuelto, lo haré lo mejor que pueda.

Si me escuchas me darás valor para decirte cosas que ni a mí misma me digo, y eso aligerará la carga que a veces siento como pesada.

Si me escuchas sabrás que muchas de mis cosas enganchan con las tuyas y así podemos aprender juntos.

Si me escuchas te saldrá la sonrisa tierna de quien se pone en contacto con lo más frágil e indefenso del otro.

Si me escuchas te mirarás de otra forma y te verás cómo alguien capaz de ofrecer recursos a los demás.

Si me escuchas abandonarás la obsesión por las palabras y sabrás que tu presencia ya contiene en sí misma un río de mensajes de acogida y cercanía.

Si me escuchas me darás valor, apoyarás mis palabras sólo porque son mías y me habitan.

Si me escuchas tendrás cada vez más ganas de escuchar y te pondrás a tiro de que otros te elijan.

Si me escuchas caerás en la cuenta de que necesitas ser escuchado y eso te animará a buscar interlocutores.

Si me escuchas cada vez estarás más convencido de la magia que fluye en todo encuentro humano y que disponemos, aunque a veces no lo sepamos, de múltiples antenas para recoger datos nuevos.

Si me escuchas estarás conmigo y sentiré que lo que mío, por muy absurdo que parezca, conecta con alguien que está dispuesto a ofrecer un rato de su tiempo y toda su atención, para llenar de contenidos mi imagen y mi nombre. (M.D Mansilla. Febrero 2013)

8. Martínez Cruz, M.B. Enfermería en cuidados paliativos y al final de la vida. Elsevier. Madrid 2022 (2ª edición)

Escuchar es entrar en el mundo de la otra persona, ver la vida con sus ojos y tratar de entender cómo se sitúa en sus circunstancias actuales. No es fácil, requiere una gran energía y ser capaz de dejar de lado todo lo que existe en mí en ese momento para dejar que resuene lo que me dice el otro

Escuchar es entrar en el mundo de la otra persona, ver la vida con sus ojos y tratar de entender cómo se sitúa en sus circunstancias actuales. No es fácil, requiere una gran energía y ser capaz de dejar de lado todo lo que existe en mí en ese momento para dejar que resuene lo que me dice el otro.

Es importante recordar la razón por la que se escucha, el objetivo que perseguimos, evitar las distracciones y situar en nuestra mente los contenidos que nos van llegando.

#### La destreza de responder.

Después de este recorrido, constatamos que nosotros, los acompañantes, no hemos dicho prácticamente nada. Hemos tratado de estar, de la manera más clara y coherente posible al lado de quien nos necesita.

Nuestra respuesta tiene que estar hecha de empatía, de apoyo emocional, de pequeños detalles que nos hagan más agradable la situación, de asegurarnos de que nuestra presencia es un bálsamo.

Sin duda, el peor peligro es el de juzgar, valorar desde mis prejuicios, desde lo que considero correcto no, desde lo que yo creo que se debería hacer. Desde aquí llegamos a afirmar la ineficacia de los consejos, aunque sean dados con la mejor voluntad. La pregunta es: ¿Qué le impide a esta persona seguir los muchos buenos consejos que le han dado a lo largo de su vida? Buscamos una solución que parta de él.

#### No juzgues

No eres el juez, ni la policía, ni un detective que sigue los pasos del otro, no juzgues.

No tienes todas las verdades, no sabes las soluciones, no posees un caleidoscopio emocional, no juzgues.

No puedes controlar el futuro, no lo sabes todo del otro, tú también estás cargado de dudas, no juzgues.

No eres más que nadie, no has pasado por esa situación, no actúas siempre bien, no juzgues.

No eres tan poderoso/a, no tienes soluciones mágicas, no eres un ejemplo, no juzgues.

No conoces todas las esquinas de su vida, no se dice siempre todo, no te construyas tu teoría, no juzgues.

No apliques lo tuyo como el único ungüento, no todos tenemos la misma piel, no hagas algo que no se te ha pedido, no juzgues.

No emplees todas tus palabras, no te escuches a ti mismo en el diálogo, no te confundas con tus ruidos, no juzgues.

No te muestres como el mago equilibrista, no saques la chistera de los trucos, no alardees de que ya lo sabes, no juzgues.

No creas que esto ya lo has escuchado antes, no olvides que esa sería la historia de otro, no hables de memoria, no juzgues.

Muestra el corazón, las manos y la mirada abiertas. Busca un sitio desocupado para el encuentro, no desperdices ni un registro de su vivencia: dile un Estoy aquí con toda el alma. (M.D. Mansilla, enero 2015)

### 3/

## Para terminar: llevando la bandera de la esperanza.

Nos dice **V. Frankl** que el concepto de desesperanza surge del sufrimiento sin propósito. Cuando somos capaces de dar un sentido a nuestro sufrimiento, este disminuye e incluso pueda actuar como un vector de cambio en nuestra vivencia personal. Ayudar a una persona a situarse ante el sufrimiento, es sin duda uno de los ejes fundamentales de la humanización.

#### La esperanza

La esperanza ilumina los ojos cuando a veces la noche es muy negra y nos hace soñar con caminos que serán posibles cuando la luz venga.

La esperanza nos hace mejores menos recelosos, menos resentidos simplemente a veces lo vemos difícil y creemos que algo va contra nosotros.

La esperanza se puede lograr siempre hay un rincón donde ver lo bueno donde recordar que existen recursos y aparecen gestos que creíamos muertos.

Está en la sonrisa, en tender la mano en pensar la vida en la mejor clave no es ser un iluso, ni ser ignorante, es mirar las cosas pensando en mejoras.

La esperanza es pensar que con poco que yo a ella le aporte, se vendrá hacia mí siempre es necesario ver lo que tenemos aunque sea guardado en fondo del arca.

Vivir la esperanza es llevarla dentro

y darla a los otros con una sonrisa pues al darla crea, brisas de alegría y se vuelve suave nuestro corazón.  
(M.D. Mansilla, 2-6 diciembre 2019)

#### Bibliografía

▶ **Cibanal J.L.**

*Técnicas de comunicación y relación de ayuda en ciencias de la salud.*  
Elsevier. Madrid 2002.

▶ **Jiménez Hernández Pinzón, F. A**

*corazón abierto.*  
Descleé de Brouwer. Bilbao, 2001.

▶ **López Villanueva, M.**

*Ungidas: un itinerario de oración con relatos de mujeres.*  
Sal Terrae. Santander 2011.

▶ **Martínez Cruz, M.B. (Ed.).**

*Enfermería en cuidados paliativos y al final de la vida.*  
Elsevier. Madrid 2022. (2ª edición).

▶ **Nieto Munuera, J. et al.**

*Psicología para ciencias de la salud. Estudio del comportamiento humano ante la enfermedad.*  
MC Graw Hill. Interamericana. Madrid 2004.

▶ **Rothschid, B.**

*Ayuda para el profesional de ayuda. Psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario.*  
Descleé de Brouwer. Bilbao 2009.

