



# VIVIR CON PLENA ATENCIÓN: De la aceptación a la presencia

Vicente Simón. *Universidad de Valencia*  
Bilbao: Desclée de Brouwer, 2011

**Agustín Moñivas Lázaro**  
*Universidad Complutense de Madrid*

**V**icente Simón, autor de "Aprender a practicar *Mindfulness*", en su nuevo libro, "Vivir con Plena Atención. De la aceptación a la presencia", se sirve de algunos conceptos aportados por distintas teorías psicológicas -memoria, imaginación, metáfora del ordenador, ego, *self* real y *self* ideal, deseo, identificación y desidentificación, apego..... para acercarnos a categorías de la psicología oriental y proponernos, a través de un viaje, atisbar otros 'estados de conciencia' y de 'ser en el mundo'. Tal vez, podríamos ver, en el proceder del autor, una evolución similar a la seguida por Eleanor Rosch (1973, 1978, 1983), que partiendo de su investigación sobre la categorización de la realidad en psicología cognitiva -investigación que dio lugar a su teoría de prototipos en psicología cognitiva (1<sup>o</sup> y 2<sup>o</sup> formulación; ésta última incorporando los hallazgos de Wittgenstein y del concepto de "semejanzas de familia")-, tras la publicación junto con Varela y Thomson, en 1991, de *Embodiment mind*, ha ido ahondando cada vez más en la psicología budista y comparando los conceptos de una y otra psicologías (2007). Eleanor Rosch, actualmente es profesora de la Universidad de Berkeley.

Para llegar a ese punto, el autor, en el prólogo, trata de dar sentido al camino recorrido y al espacio descubierto, comunicándonos su 'impresión de asombro' por medio de metáforas; cual peregrino, hace un alto en el camino para llamar a la familia humana, diciéndole que, además de fijarse en el camino, hay que fijarse en el entorno del paisaje que se nos muestra, para que se produzca el asombroso descubrimiento de que él, el viajero, era la Conciencia que todo lo contempla, el Ser mismo que, en su incomprensible ingenuidad, el propio viajero andaba buscando.

---

Correspondencia: Agustín Moñivas. Dpto. de Psicología Básica II: Procesos Cognitivos. Sección Dptal. en Trabajo Social. Campus de Somosaguas (UCM). Pozuelo de Alarcón. 28223 Madrid. España. E-mail: [amonivas@psi.ucm.es](mailto:amonivas@psi.ucm.es)

El objetivo del recorrido propuesto es aliviar nuestro dolor (primera de las dos formas de sufrimiento) e incrementar nuestra 'presencia' en el mundo; 'estado de presencia' que tiene su propia inercia y está más allá de toda consideración intelectual.

Quizás la lección más importante que hayamos de aprender, nos dice V. Simón, como en su día dijo Schopenhauer, es que la vida nos conduce a nuestro destino y no al revés; pues, creyendo saber a dónde vamos, sólo arribamos donde nos corresponde. Lo que surge en la vida, a la vuelta del camino es, exactamente, aquello que tenía que surgir. El espejismo de la individualidad se desbarata, al encontrarnos con lo maravilloso, y sólo queda el misterio del viajero, del viaje y la meta.

En el epílogo, el autor, no dirá que "todo el sentido y razón de ser de este pequeño libro se halla cifrado en su posible contribución a aliviar el sufrimiento y a iniciar en el camino de la serenidad a todo aquél que se anime a leerlo" (p. 133).

## EL VIAJE Y EL VIAJERO A TRAVÉS DE LOS DIFERENTES CAPÍTULOS

La razón de ser del libro es acercar a los viajeros a un estado de conciencia llamado "estado de presencia" -sin transitar, necesariamente, por la ruta del sufrimiento- para contrastarlo con el estado de conciencia habitual.

Si el lector tiene paciencia y constancia, así como cierta vena personal, para acompañar al autor en este viaje a lo largo de los diez y seis capítulos del libro, la naturaleza del 'estado de presencia' se le irá haciendo patente. Protagonistas de este viaje o posadas donde pararse a reflexionar son, entre otros: los diferentes estados de conciencia por los que pasamos en nuestro desarrollo personal, hasta alcanzar el estado propio de la edad adulta; la dualidad sujeto/objeto, previa al estado de presencia; el ego, en su aspecto disfuncional y en lo que el autor llama 'ego implicado'; la identifica-



ción del ego con la historia personal; la solución a todos los problemas con el ego cuando nos hacemos conscientes de que el ego no soy yo; las tensiones entre el self real y el self ideal o entre 'lo-que-es' y 'lo-que-debería ser' (el plan del ego); el 'círculo del siempre más' o el 'círculo del siempre menos'; el deseo; el dolor o primer sufrimiento (inevitable); la resistencia; el segundo sufrimiento (evitable); la no-resistencia o aceptación, el 'estado de presencia', la conciencia, el ser y, en suma, La Realidad.

El viaje, exactamente, tiene las siguientes etapas o paradas a través de los diez y seis capítulos:

1. Los Estados de conciencia y sus transiciones (el sufrimiento y el estado de presencia).
2. ¿Cambio colectivo de los estados de conciencia o continuará el periodo egoico?
3. "La vida es lo que te pasa mientras estás ocupado en hacer otros planes" (J. Lennon).
4. El ego, esa entidad virtual, y categoría conceptual, que creemos ser. Ego básico o funcional vs. ego implicado o disfuncional. El descubrimiento de que el ego no soy yo.
5. Atrapados en mundo conceptual. Distorsiones del mundo conceptual. El ego como concepto.
6. Identificación del ego con la historia personal y el mirar la mente desde el ego.
7. La ilusoria insuficiencia del self.
8. La danza del ego con el tiempo: los 'círculos del siempre más y el siempre menos' y la pérdida del presente.
9. El segundo sufrimiento. Dos caras de una misma moneda: resistencia y aceptación.
10. El estado de presencia. Características.
11. Las dimensiones del ser.
12. La comprensión de los opuestos.
13. La ilusión de la separación.
14. El sentido liberador de la aceptación.
15. El camino de la desidentificación.
16. Yo, la Conciencia.

En este último capítulo, V. Simón nos sincronizará todo lo dicho, y más, a lo largo de este viaje, sobre el Testigo, la Conciencia, las cuatro Realidades -espacio, luz, quietud y origen- en las que sabemos, y los trece 'Ya no...'

El sendero de la desidentificación se recorre cultivando el hábito de la 'presencia'. Pero la presencia surge desarrollando 'el testigo' (capt. 10). A partir del testigo se va creando la distancia que hace posible el desvanecimiento de la 'identificación'. El testigo:

- ✓ Un observador imparcial que va constatando lo que sucede, tanto en el mundo como en la realidad interior.
- ✓ Contempla el maravilloso espectáculo de la vida y no se identifica con él.
- ✓ A partir de él se crea la distancia que hace posible el desvanecimiento paulatino de la desidentificación.
- ✓ Nos permite comprender lo ilusorio de la realidad que creemos ser.
- ✓ Caer en la cuenta de que yo no soy aquello que creía ser (identificación vs desidentificación). Como decía Nisargadatta Maharaj, "No puedo decirte lo que soy, porque las palabras sólo pueden decir lo que no soy" (p. 126).

Siguiendo el curso de la frase anterior, se han empleado metáforas o símiles para comunicar al menos una parte del sabor de la Conciencia, el Ser, la Fuente, el mundo de lo Absoluto. Metáforas y símiles ya dichos, y que ahora resumimos:

- ✓ El mundo de lo informe.
- ✓ La ausencia de forma.
- ✓ Origen del tiempo y el espacio para que puedan manifestarse las formas.
- ✓ La manera más asequible de acceso es cultivando la Presencia (ser conscientes de que somos conscientes -metacognición).
- ✓ Ser la Conciencia es probable que se encuentre más allá de nuestras posibilidades.
- ✓ Encontrar su verdadera pertenencia, su verdadera naturaleza, en el origen y fuente de toda forma.

Las cuatro Realidades en las que sabemos: 1) el sabernos espacio nos hace sentirnos invulnerables a las heridas que puedan sufrir los contenidos de ese espacio; 2) el sabernos luz nos permite ver las cosas como son, desprovistas de fingimiento; 3) el sabernos quietud nos libera del miedo, de la angustia, de la culpa y de la envidia; y, 4) el sabernos origen nos hace sentirnos creativos e instrumentos de la transformación constante para la que fue concebido el mundo de las formas.

## CONCLUSIONES

"Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia" es un libro en el que su autor tiene la habilidad de recurrir a las metáforas (el viaje, el peregrino, el sueño....), a las citas de poetas, filósofos, místicos y físicos, al principio, y a lo largo del desarrollo de cada capítulo, pivotando por medio de un concepto principal todo su desarrollo; concepto que hilvana con el del capítulo an-



terior, al anunciarle previamente, para darle entrada. Todo ello, hace que el texto, aunque de lectura no fácil, no sea barroco.

Descubrimos a un V. Simón filósofo, que enmarca su propio saber en citas bien elegidas, para ir echando abajo las distintas andanzas del ego: su identificación con la historia personal, con el cuerpo, con el deseo, con el círculo de siempre más o siempre menos, entre otras muchas. En este sentido, cada capítulo, antes de su desarrollo, tiene por lo menos dos citas de autores que van de Pessoa a Borges, pasando por Nisargadatta, físicos contemporáneos y místicos de distintas épocas, que, a modo de prolegómeno, condensan lo que luego va ser cada capítulo.

Cabe preguntarse si expresiones como 'ser feliz' y 'sentirse completo en la vida' pueden dar lugar a confusiones, al plantear la vida como un estado a alcanzar en vez de como un proceso en el que no se divisa el horizonte, solo la voluntad de permanecer en el luchador el ser, 'por el llegar a ser el Ser'. Y, también, si este viaje puede ser grupal, y no sólo individual, aunque el trabajo tenga que ser cuasi al unísono, pero respetando la velocidad individual, como en una maratón.

Pero, lo que más sorprende de Vicente Simón, al igual que en Eleanor Rosch, es el compromiso con lo que, desde su quehacer universitario, la vida les ha ido mostrando. Y, en vez de quedarse en posiciones ya conquistadas, desde las que mirar el mundo o ser admirados, prefirieron adentrarse en el terreno de la sabiduría ancestral de todos los pueblos.

En este sentido, cabría hacer diferentes consideraciones. Elegimos una que tiene que ver que ver con el movimiento originado en la Universidad de Massachusetts, 1978, por Kabat-Zinn, dando lugar a múltiples programas de salud, y psicoterapias de tercera generación, a partir del programa MBSR (*Mindfulness* Basado en la Reducción del Estrés), y que tienen su máximo aval en las neurociencias. Siegel (2010) nos dice: "la ciencia ha demostrado que prestar atención plena, es decir, atender a la riqueza de las experiencias en el aquí y el ahora, mejora la fisiología, las funciones cognitivas y las relaciones interpersonales. Estar completamente presentes en la conciencia nos abre a nuevas posibilidades de

bienestar" (p. 15) o "...si nos ayudamos a conectar con nuestras propias mentes, nuestra civilización podrá avanzar y superar las conductas reflejas automáticas de la sociedad de consumo que nos están llevando hacia el precipicio. Pero si el ser humano tiene ese potencial para la compasión y la empatía -todos conocemos casos ejemplares- las formas de organización también lo han de tener; quizás, sea tan simple como sintonizar con nosotros mismos, entre los miembros de este grupo, mente a mente, relación a relación, momento a momento (pp. 16-7).

Y nada mejor para finalizar que las palabras del Dr. Vicente Simón en su decimotercero 'Ya no': "Ya no me queda nada por decir, pues descubrí que lo más significativo y enriquecedor se encuentra en la fruición del silencio. El silencio, ese lenguaje que dicen ser el de Dios". Esperamos, y deseamos, que este 'Ya no me queda nada por decir...', sea solo el punto y final de este libro.

#### REFERENCIA

- Rosch, E. (1975). Cognitive representations of Semantic Categories. *Journal of Experimental Psychology: General*, 104(3), 192-233.
- Rosch, E. y Lloyds, B. (Eds.) (1978). *Cognition and categorization*. Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Rosch, E. (1983). Prototype classification and logical classification: The two systems. In E. Scholnick (Ed.), *New Trends in Cognitive Representation: Challenges to Piaget's Theory*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rosch, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry*, 18(4), 258-264.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mente. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona: Paidós.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: sello Editorial.
- Varela, F., Thompson, E., y Rosch, E. (2011). *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa (4ª reedición) (Original en inglés, 1991, *The embodiment mind*, Mit Press).

