

¿Por qué es importante conocerse?

En un retiro de Vipassana (Meditación Budista) escuché la siguiente historia:

Hace unos 2500 años había un anciano Brahmin (miembro de la clase alta, clase sacerdotal de la India). Este anciano estaba muy enfadado con el Buda, pensaba que el Buda quería destruir su religión, la gente ya no hace rituales, ni ceremonias sino que se dedican a un trabajo de introspección, a conocerse.

Este anciano tomó la determinación de ir al monasterio del Buda y abrirle la cabeza para que dejara de enseñar. Entró al monasterio, y según se aproximaba al Buda, empezó a insultarle, con los insultos que se decían en esa época. El Buda le preguntó que le pasaba, que si quería hablarlo. El anciano sabía que si se ponía a hablar con el Buda, su cabreo se iría y su determinación de abrirle la cabeza también, él dijo que no tenía nada que discutir, y seguía caminando hacia el Buda insultándole. El Buda le formuló una pregunta mientras el anciano se aproximaba, ¿a tu casa vendrán invitados que te traerán regalos? Si, si contestó el anciano, ¿y tú que tienes que ver con eso?. El Buda le formuló otra pregunta, ¿Y que ocurren con los regalos si tú no los aceptas?, el anciano mosqueado aún más si cabe por parecerle absurda la pregunta le respondió, pues si yo no acepto los regalos, el que me los trae se queda con ellos. A lo cual el Buda le respondió, eso es lo que te quería decir anciano, tú ha venido a mi casa con esos insultos de regalo, yo no los acepto, ya verás que haces con ellos. El anciano, que era una persona inteligente con una pequeña cortina de ignorancia cayó en la cuenta, como es esto, alguien va y me hace un regalo de insultos, y yo le devuelvo diez y así sucesivamente. Miserable tú y miserable yo. Buda Gautama como se hace para aprender a no aceptar los regalos de los otros.

Bueno esa era la historia que escuché. Y lo cierto es que entiendo intelectualmente lo que significa, y a pesar de ello me paso toda la vida aceptando regalos que no me interesan, que no quiero, que me hacen sufrir. ¿qué diablos me pasa?, ¿cómo es posible que entienda algo de una forma clara a nivel intelectual, y aún así me paso la vida aceptando los regalos de insultos, desprecio, infravaloración etc.. de los otros?. Y ¿qué tipo de regalos me hago yo a mi mismo? ¿Me trato con respeto, con dignidad? ¿me hago regalos que me generan tranquilidad, serenidad, entendimiento, bienestar en lo profundo? .

Parece que por su procedencia hay dos tipos de regalos, los que me vienen de fuera, y los que me hago yo.

Tengo derecho a que las personas me traten con respeto, con dignidad, de una forma civilizada y educada. Hay un movimiento social, cultural, político, educacional etc..., es un movimiento que se va dando a lo largo de la historia y que va dando sus frutos en esa dirección, sin embargo la vida nos muestra que por muchos derechos que tenga siempre habrá personas o situaciones que incluso con la mejor intención se saltan esos derechos, se toman unos atributos que no les corresponden, que interfieren en mi vida, que opinan y a veces me tratan

de imponer sus ideas sobre mi forma de vivir, mi apariencia, mis gustos, deseos, orientaciones, ideas, creencias etc... o que incluso directamente tratan de meterse conmigo, de faltarme al respeto, insultarme o de humillarme.

¿qué puedo hacer con estos individuos o situaciones?. Por supuesto ponerlo en conocimiento de las autoridades si es un delito, ¿pero y si no?, Puedo emplear mi energía individual en educarlos, en hacer que se comporten adecuadamente, o como yo creo que deberían comportarse, lo cual no es nada fácil, cambiar uno queriendo es duro, cambiar a uno que no quiere cambiar es muy difícil, o puedo aprender a no aceptar los regalos de los otros, a empoderarme, a ir quitándole a los otros el poder que tienen sobre mí.

Por otro lado ¿qué hacer para dejar de maltratarme, de esa insatisfacción constante, de ese miedo, de ese aburrimiento que se apodera de mí y me hace hacer estupideces, ese no poder soportar la soledad que me hace estar buscando continuamente compañía, de ese dialogo interno que está continuamente complicándome las decisiones o me mortifica cuando han sido tomadas?.

¿Qué puedo hacer?

Quizás el proceso empieza con un darme cuenta, con hacerme preguntas. ¿Cómo me siento ahora?, ¿qué me pasa?, ¿qué puedo hacer para sentirme bien? Etc... Ese darme cuenta de que no me siento bien, y de que puedo hacer algo al respecto, puede iniciar el proceso. Ese proceso siempre es más fácil si cuento con la ayuda de alguien que me acompañe en ese viaje. En el fondo, lo haga acompañado o no, es muy importante iniciar un trabajo de conocer, entender cómo funciona mi mundo interno, no a nivel intelectual, sino a nivel vivencial, existencial, para ello empieza u proceso de introspección, de autoobservación.

Ocurre un incidente, ¿cómo lo vivo?, ¿qué relato construyo sobre ese incidente?, ¿cómo me siento?. ¿Ese sentir es el producto del incidente, o del relato que construyo?. ¿ Ese relato que construyo que me hace interpretar los sucesos, es realmente construido por mi o es como un programa aprendido sobre el cual no tengo ningún control?.

Pongamos un ejemplo; ocurre un incidente, y el relato que construyo interpreto ese incidente como un problema, ¿me sentiría igual si ese mismo incidente en vez de verlo cómo un problema lo viera como un desafío, un reto?.

Lo importante es ir más allá del intelecto, y observarse, ver mis programas establecidos, por la cultura, la familia, la educación, amigos, pensamientos etc... y observar cómo eso me afecta en mi vida, para ir modificando yo mismo aquellos programas que no me convienen, ir fortaleciendo aquellos que sí, que me generan bienestar en lo profundo, para ir convirtiéndome, en el guionista y director de mi propia vida. La observación de tú mundo interno, y el ir desidentificandote te va liberando y a la par va aumentando tu capacidad de ir haciéndote más consciente, menos automático, más autónomo y libre de los dimes y diretes,

de los acontecimientos agradables y desagradables que se van dando en la vida. En fin, estando más presente, siendo más libre.

Me gustaría terminar este texto con una historia que escuché. Una historia de los indios norteamericanos. Un anciano le contó lo siguiente a su nieto. Dentro de cada persona hay dos lobos, uno blanco y otro negro, cada uno con sus características, y continuamente peleando. El anciano le pregunta a su nieto. ¿qué lobo ganará? A lo que el nieto después de pensar le dice, la verdad es que no sé. El anciano le dice. Ganará el lobo al que alimentos.

Lorenzo González Díaz

Lic. Psicología

Col. P-01774

gestaltlanzarote@gmail.com

Psicoterapeuta Humanista

Enfoque Centrado en la Persona

Gestalt