

Diálogo y relación de ayuda

El Conocimiento de Sí Mismo Base para una buena relación de ayuda.

Psic. Cliserio Rojas Santes

*“El conocimiento de uno mismo,
es una forma de llegar a tu interior,
de disfrutar de la existencia,
de sentirte satisfecho en esta vida”*

Algo importante para poder brindar una buena relación de ayuda, aparte del buen entrenamiento en habilidades de sociales, es la escucha y el saber qué intención tengo en al estar ayudando, pues no es desconocido que en no pocos casos la posición de ayuda, es un mecanismo para no aceptar nuestras carencias. Y no sólo en ese caso sino que ayudar por ayudar, no es sólo no poco conveniente, sino que si hacemos un buen análisis personal podemos mejorar nuestro estilo de ayuda. Pero el conocimiento de nosotros mismos no puede dárnoslo nadie ni habrá de hallarse en libro alguno, para esto se requiere verse de instante en instante en el espejo de la convivencia, en ver la propia relación con los bienes, las cosas, las personas y las ideas. Haciéndonos conscientes de nuestra posición, de nuestros deberes, y de nuestras responsabilidades. Para ayudar a los otros, es necesario empezar por nosotros mismos y un buen inicio es la intención. La intención tiene que consistir en comprendernos a nosotros mismos y en no dejar a otros la responsabilidad de nuestros actos o pensamientos. Como ya lo he dicho, vamos a tratar de descubrir el proceso de la comprensión de nosotros mismos, pero esto no es un proceso de aislamiento. No es el retiro del mundo, porque aislados no podemos vivir, si no que al contrario escuchando de una manera objetiva y realista, lo que perciben de nosotros, lo que nosotros percibimos de nosotros mismos, y estando atentos con aquellas pequeñas cosas que nos cuesta aceptar.

Esto puede parecer muy sencillo, pero en realidad es de lo más complicado, pues mucha gente lo que menos quiere es enfrentarse a sí mismo, pues les da miedo reconocer que no estamos del todo bien, y que necesitamos un cambio, hacer un esfuerzo. Otra hace o tiene mucho ruido interior que no le permite escucharse, y prefiere ver lo que el otro hace, dice o piensa, sin complicarse la existencia, consolándose con un “así es la vida”, o “qué podemos hacer”.

Es por eso que el conocimiento de sí mismo requiere de una profunda honestidad, claridad de pensamiento, evitando juzgarse, o culparse de cosas que ya no valen la pena, aceptando nuestras deficiencias, pero también nuestros aciertos. El comprender sin deformarse lo que uno es, es el comienzo de la virtud, misma que nos llevara a la aceptación, para esto es útil saber que hay de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones cotidianas, evitando distraernos de lo que no somos, y que idealizamos ser. No olvidar que si en verdad

queremos conocernos, es bueno no condenarnos, sino observarnos, estudiarnos, llegar a amarnos, aceptarnos.

Cuando alguna persona decide comenzar seriamente un camino de conocimiento de sí mismo, sin una ardua preparación, es imposible. La mente construye imágenes ilusorias de sí mismo. Cada uno percibe una parte de la realidad y la interpreta a su gusto. De allí que sea mucho más fácil mirar en el otro los defectos que en sí mismo. Es que el ego de cada persona no permite que se observe sinceramente. Cada uno justifica sus actos y encuentra una explicación para él razonable. Si no te reconoces tus defectos, no puedes conocerte realmente. Y mucho menos puedes cambiarlos. Sólo puedes aspirar a una vida mejor si identificas lo que está errado en ti. Pero, ¿cómo hacerlo, si tu mente está entrenada para suavizar las equivocaciones y para justificar tus acciones? Aunque no hay una receta ni una magnífica clave para conocerte puede ser, usar precisamente esta realidad de que es más fácil ver en el otro sus defectos que en sí mismo. Observa a los demás y reconoce las emociones negativas o perturbadoras en ellos. Investiga cómo se manifiestan, qué dice el sujeto, cómo se comporta, cuál es la expresión de su rostro, etc. Identifica emociones tales como celos, envidias, animadversiones, rencores, miedos y otras. Cuando veas que alguien se comporta de tal modo, tú concluirás: eso que la persona tal manifiesta, se llama celos. Tú debes ser un investigador por unos días de la naturaleza humana, pero no un juez. No critiques ni juzgues, simplemente observa. Después de un par de semanas de investigación observa tus comportamientos y expresiones. Seguramente descubrirás en ti, quizás por primera vez, lo que en otros observaste.

De esta forma será fácil, y una vez halladas las dificultades, podremos empezar a trabajar en ello, y con eso poder brindar más de nosotros a aquellos que necesitan de nuestra ayuda, de una forma más genuina y benéfica.

VENTANA

Tienda de la Verdad

El hombre caminaba paseando por aquellas pequeñas callecitas de la ciudad provinciana. Tenía tiempo y entonces se detenía algunos instantes en cada vidriera, en cada negocio, en cada plaza. Al dar vuelta en una esquina se encontró de pronto frente a un modesto local cuya marquesina estaba en blanco. Intrigado, se acercó a la vidriera y arrimó la cara al cristal para poder mirar dentro del oscuro escaparate...en el interior, solamente se veía un atril que sostenía un cartelito escrito a mano que anunciaba: "TIENDA DE LA VERDAD".

El hombre estaba sorprendido. Pensó era un nombre de fantasía, pero no pudo imaginar qué vendían. Entró. Se acercó a la señorita que estaba en el primer mostrador y preguntó:

- Perdón, ¿ésta es la tienda de la verdad?

- Sí, señor ¿qué tipo de verdad anda buscando: Verdad parcial, verdad relativa, verdad estadística, verdad completa?- Así que aquí vendían verdad.

Nunca se había imaginado que esto era posible, llegar a un lugar y llevarse la verdad, era maravilloso.

-Verdad completa- contestó el hombre sin dudarle.

"Estoy tan cansado de mentiras y falsificaciones ", pensó,
"No quiero más generalizaciones ni justificaciones, engaños ni defraudaciones".
-¡Verdad plena!- ratificó. Bien, señor, sígame.

La señorita acompañó al cliente a otro sector y señalando a un vendedor de rostro muy adusto, le dijo:

- El señor lo va a atender-. El vendedor se acercó y esperó a que el hombre hablara.
- Vengo a comprar la verdad completa. - Ahá, perdón, ¿el señor sabe el precio?
-No, ¿cuál es? - contestó rutinariamente.

En realidad, él sabía que estaba dispuesto a pagar lo que fuera por toda la verdad.
- Si usted se la lleva -Dijo el vendedor-, el precio es que nunca más podrá estar en paz.
Un frío corrió por la espalda del hombre, nunca se había imaginado que el precio fuera tan grande.

- Gra... gracias, disculpe...- balbuceó. Se dio vuelta y salió del negocio mirando el piso.
Se sintió un poco triste al darse cuenta de que todavía no estaba preparado para la verdad absoluta, de que todavía necesitaba algunas mentiras donde encontrar descanso, algunos mitos e idealizaciones en los cuales refugiarse, algunas justificaciones para no tener que enfrentarse consigo mismo.

"Quizás más adelante", pensó...

No necesariamente lo que para mí es beneficioso, lo es también para otro.
Puede suceder y es justo que así sea que alguien crea que el precio de cierto beneficio sea demasiado costoso.

Es válido que cada uno decida qué precio quiere pagar a cambio de lo que recibe, y es lógico que cada uno elija el momento para recibir lo que el mundo le ofrece, sea la verdad o cualquier otro " beneficio".

Jorge Bucay - Del Libro "Recuentos para Demián"