

Ponencia de Esteban Galliera para la VII Jornada de Budismo en Cataluña

Barcelona 2 diciembre 2017

Para poder acompañar a los demás debemos desarrollar la capacidad de acompañarnos a nosotros mismos, si no de manera permanente al menos haber empezado el camino de hacernos amigos de nosotros mismos, lo cual implica el cultivo del autoconocimiento y la armonía interna. Empezar por escucharnos, saber quienes somos, aprender a acogernos si queremos sostener a otro. Si no es así, aunque tengamos la intención de ayudar podemos caer fácilmente en el hábito de no estar presentes de un modo integral y no recoger la totalidad de la experiencia propia y de la relación con quien pretendemos acompañar, ya que lo importante del acompañamiento es precisamente poder estar presentes y conectados con nosotros mismos y con la persona a la que vamos a acompañar, con el otro. Por eso mi aportación se basa principalmente en resaltar la importancia del trabajo de autoconocimiento como piedra angular, no solo para la relación de ayuda sino como un primer paso para el bienestar, para la armonía personal, lo que nos lleva ineludiblemente a la relación con nosotros mismos. Para mí, muy escuetamente, hay dos pilares básicos para el autoconocimiento, que son la meditación y el trabajo psicológico.

La meditación está intrínsecamente ligada al camino del Dharma, que a través de la escucha, la reflexión y la meditación nos permite introducirnos en un trabajo de exploración de la verdadera naturaleza de las cosas y de nosotros mismos. Nos aproxima a la textura de la impermanencia, lo que tiene que ver claramente con la muerte, y particularmente nos permite pararnos, hacer una pausa para redescubrir y contactar con este espacio inherente a nuestra naturaleza y que tiene que ver con la apertura, con la calidez, con la claridad y con la fortaleza que de algún modo queremos brindar al otro.

El segundo pilar del conocimiento propio tiene que ver con el trabajo de nuestras estructuras psicológicas, que en última instancia son el cristal con el que filtramos e interpretamos nuestra existencia. De lo contrario la escucha que podemos hacer hacia nosotros y a los demás en el acompañamiento estará siempre tintada y condicionada por nuestras opiniones y limitaciones, nuestra historia y experiencia previa. Imaginad lo difícil que puede resultar escuchar y acompañar a alguien en un proceso terminal si no podemos contemplar nuestros propios miedos, inquietudes e incertidumbres acerca de nuestra propia muerte o la de nuestros seres queridos. Y esto es particularmente importante en nuestra cultura donde tenemos tendencia a distraernos de aquello que no nos encaja, o de aquello con lo que pensamos que debería ser nuestra vida, de lo que no coincide con nuestro pensamiento. Así vivimos de espaldas a la muerte, ocultándola. Lo mismo hacemos con la enfermedad, el fracaso, la fealdad, la tristeza y muchos aspectos de la vida que nos llevan a sentirnos cada vez más poca cosa, aislados y poco dignos de ser quienes realmente somos.

En pocas palabras, la idea es recuperar nuestra humanidad a través de este trabajo. Con el trabajo de autoconocimiento psicológico no me estoy refiriendo expresamente a conocer técnicas o protocolos preestablecidos sobre cómo funciona la generalidad del mundo psicológico, sino al conocimiento subjetivo de nuestra realidad interna, de nuestra realidad psíquica. Esto no quita que sea de ayuda tener información sobre diferentes formas de abordar las emociones, la empatía y también aspectos relativos al

proceso de morir y de acompañar. Lo que me gustaría transmitir es que lo que realmente genera conocimiento no es la información sino la experiencia, la vivencia. Es decir, no la interpretación de lo que pensamos que nos pasa sino el conocimiento que surge de sumergirse en la experiencia de vivir. Esto es muy importante a la hora de acompañarnos y sobre todo de acompañar a otros.

Para terminar me gustaría acabar remarcando un aspecto que está implícito en el autoconocimiento pero que suele pasarnos desapercibido, y es que si el trabajo interno, tanto de la meditación como psicológico, es tan importante en el acompañamiento es precisamente porque nos ayuda a despojarnos de la ilusión de que las cosas tengan que ser de una determinada manera, y esto nos lleva a mirar la muerte muy de cara. De manera que abrirnos a la experiencia de un modo sagrado, estar realmente presentes con nosotros mismos y con el otro puede ser la clave.

Permitidme a este respecto que resuma toda esta breve charla en un punto muy básico que es, como hemos dicho, permitirnos estar con nosotros mismos, aceptarnos, abrirnos a la experiencia, con calidez, con vulnerabilidad que en definitiva implica fortaleza ante cualquier cosa, cualquier momento, cualquier circunstancia que ocurra en nuestra vida y poderlo brindarlo, poder compartirlo, poder ponerlo en el contexto de la ayuda y el acompañamiento a las otras personas.

Muchas gracias