

## ¿A quién pretendo ayudar?

*Madrid, 19 de junio de 2016*

Juan Manuel Morillo Velázquez  
[www.sencillamente-ser.org](http://www.sencillamente-ser.org)

Hace ya algunos meses de mi última entrada del Audioblog. Ha sido un periodo de profundos cambios internos, de reflexiones muy profundas sobre lo vivido, y por encima de todo, de apertura a vivir el presente, con todo lo que ello implica. Voy tomando conciencia de que abrirme a vivir de forma plena este momento me permite trascender creencias, egos e historia de vida, para quedarme sencillamente con el sentir, con la intensidad de sensaciones que me recorren cuerpo y alma en cada instante como reacción ante lo externo, tomando conciencia de que aquello que está fuera y que aún me desborda no es más que un espejo de aquello que hay dentro de mí y que aún no me permito aceptar de forma plena.

Partiendo de esta transformación en la que me hallo inmerso, han ido aflorando en mi interior muchas dudas acerca de qué es lo que realmente “hago” cuando a través de esta web ofrezco la posibilidad de acompañar a otras personas. A través de reflexiones propias y otras compartidas con personas que han ido formando parte de esta etapa de mi vida, me he replanteado qué significa la palabra “ayuda”, en un sentido profundo, y ciertamente personal. Creo que los seres humanos tenemos un mecanismo espontáneo, reflejo, de captar una situación de riesgo o desventaja en el otro, y en general, respondemos ofreciéndonos para mejorar la situación ajena. Seguramente se active ese espejo que llevamos dentro para comprender el dolor ajeno. En situaciones espontáneas, de emergencia, creo que estamos haciendo uso de ese recurso instintivo que, en cierto modo, nos ha permitido subsistir como especie. Sin embargo, mis dudas afloran cuando comienzo a tomar conciencia de qué nos mueve a las personas a dedicarnos “profesionalmente” a “ayudar”, o que esa ayuda a los otros sea una forma importante de nuestro modo de estar en la vida.

Permitiéndome sentir y dejando que afloren ideas de mi interior, tomo conciencia de que en mi lenguaje ha sido muy frecuente el uso de expresiones como “si necesitas ayuda”, “si puedo echarte una mano”, “si puedo apoyarte de alguna forma” ... que, a primera vista, me parecen abiertas a acompañar al otro, pero, mirando más en profundidad, me hacen tomar conciencia de mi visión de carencia, de necesidad en las otras personas, ante la cual ofrezco mi “claridad”, mi “experiencia”. Según escribo esto, me da un vuelvo interior darme cuenta en cierto modo de mi visión sesgada, de proyectar en los otros mi propia carencia o necesidad y de situarme en un plano diferente, por decirlo de algún modo, más situado en la soberbia. No sé si otras personas que se dediquen a “ayudar” lo vivirán así, o si se han parado a ver qué hay más allá de esa necesidad o impulso de “ayudar”. A medida que sigo caminando en este recorrido vital, me voy dando cuenta de que mi única responsabilidad es permitirme ser, expresar lo que mi esencia lleva consigo, y aceptar todo ello sin juicio. Reconozco que los escenarios de “ayuda” que he ido facilitando no han sido más que entornos en los que yo mismo podía verme reflejado en lo que los demás expresaban y compartían, y he ido aprendiendo a tomar conciencia de mi propio ser. Es ahí donde la soberbia puede diluirse y aprendo a tener la visión de que el otro no es más que un espejo de mí mismo, y de que mi propia apertura a aceptarlo tal cual es, sin carencias o errores, es la llave para mi propia aceptación.

Desde esa perspectiva, me reconozco que en esta etapa de mi vida me nace expresarme compartiendo la música con otros, desde un disfrute conjunto que permita que cada uno tome conciencia de su propio ser, de su propia esencia. Lo llamo espacios para la conexión interior a través de la música. Reconozco que esto que hago no me encaja con la palabra “terapia”, y quizá tampoco con “acompañamiento” tal cual se entiende habitualmente ... la palabra que me viene, así de forma natural, es “compartir”, “caminar juntos”.

Así pues, cambiaría el título de esta reflexión, “¿a quién pretendo ayudar?”, por “compartiendo un espacio para conectar con nuestra esencia”, un lugar donde pueda diluirse el tiempo, los juicios, y sencillamente sea posible “sentir”, soltando las palabras que nos encierran muchas veces, y dejando que aflore esa parte más auténtica y ancestral de nuestro ser, ese niño que llevamos dentro y que es realmente nuestro guía hacia la paz interior.