

Vivir en la ignorancia

El conocimiento de lo que somos es una tarea apasionante. Es más, podríamos considerarlo como el objetivo más importante de la vida. Aún así, hay quienes prefieren vivir en la ignorancia. Creen que cuanto menos sepan acerca de sí mismos, menos sufrirán. Ignoran que la ignorancia es precisamente, la base del sufrimiento.

En realidad, todos sabemos todo acerca de nosotros mismos; el problema es que lo hemos olvidado. A lo largo de nuestra vida, hemos pasado por experiencias adversas. En ellas hemos aprendido qué roles y comportamientos nos resultaban más eficaces para protegernos del dolor. Posteriormente, hemos seguido repitiéndolos en cualquier circunstancia, incluso cuando no eran necesarios, hasta que se han convertido en patrones de comportamiento habituales, que utilizamos sin darnos cuenta.

Incluso hemos llegado a creer que nosotros somos así. De este modo, hemos ido construyendo una imagen falsa de nosotros mismos, a base de automatizar determinados comportamientos y dejar partes nuestras fuera de la conciencia: en la sombra. Así hemos ido creando una separación entre lo que creemos ser y lo que realmente somos.

A nuestra sombra han ido a parar nuestras formas estereotipadas de ver y estar en el mundo. También ha ido a parar allí todo aquello que no nos gusta de nosotros mismos: las actitudes que rechazamos y las carencias que no admitimos. Con el tiempo, nuestra sombra se ha ido haciendo tan grande, que nos asusta mirar en nuestro interior. Nos da tanto miedo descubrir lo que somos, que nos hemos convertido en unos desconocidos para nosotros mismos.

Al no conocer lo que está en nosotros, lo rechazamos luego cuando lo vemos en los demás. Cuando no podemos soportar el malestar que esto nos genera, decidimos vivir en la ignorancia. Creemos que mirando para otro lado, dejarán de afectarnos los problemas. Pero así vamos en la dirección contraria, ya que nos sometemos aún más al condicionamiento que impone nuestra sombra.

Cuando vivimos en la ignorancia, convertimos el mundo en una pantalla gigante sobre la que proyectamos nuestra sombra. Todo lo que vemos en el exterior no es más que un reflejo de cómo hemos construido nuestro mundo interior. Aquellas partes de nuestra vida sobre las que no ponemos conciencia, las vemos reflejadas en todo lo que sucede a nuestro alrededor.

Por eso, desde la ignorancia, el mundo parece volverse en nuestra contra. Nos indignamos con lo que ocurre fuera, sin darnos cuenta de que no es más que el reflejo amplificado de nuestra propia sombra. Nos empeñamos en intentar resolver fuera lo que en realidad está ocurriendo dentro. Una y otra vez, intentamos modificar en vano nuestra imagen en el espejo.

Nuestra forma de estar en el mundo se ve afectada por nuestra decisión de vivir en la ignorancia. Cuando la presencia de otra persona nos perturba, algo nuestro está reflejándose en ella. Cuando el contexto laboral, social o político que percibimos nos produce una reacción desproporcionada, es muy probable que estemos mezclando lo externo con nuestros conflictos internos.

Las etapas que no hemos completado en nuestro desarrollo emocional, así como los procesos estructurantes e identitarios que aún no hemos superado respecto a nuestra familia de origen, nos pueden llevar a soñar con miles de revoluciones sociales. El mundo caótico y desestructurado que tanto nos perturba no está fuera de nosotros, sino en nuestro interior. Sin hacer la revolución interior, sin poner la luz de la conciencia sobre nuestra sombra, ninguna configuración social nos va a dejar satisfechos, pues no va a poder proporcionarnos la estructura de la que carecemos dentro.

Vivir en la ignorancia no es más que una excusa para permanecer cómodamente instalados en nuestro egoísmo. Cuando ignoramos nuestra sombra, la vida se convierte en un retrato en blanco y negro de lo que no hemos reparado e integrado respecto a nuestra familia de origen. Si no tuvimos ocasión de rebelarnos contra nuestros padres, estaremos en permanente rebeldía contra el sistema. Si vivimos el abandono o la carencia, ahora nos creemos con derecho a todo. Si no fuimos tratados con cariño y respeto, iremos por la vida agrediendo a los demás sin conciencia. Si fuimos despreciados o maltratados, iremos abusando de los demás para salirnos con la nuestra.

Pero la vida es muy generosa y nos presenta una y otra vez oportunidades para recuperar todo aquello que dejamos en la sombra. En cada situación que nos perturba hay algo nuestro por descubrir. La solución no es continuar viviendo en la ignorancia, sino vivir con más conciencia de lo que somos y asumir nuestra responsabilidad.

Cada uno de nosotros somos responsables de nuestra vida queramos o no. No querer ver no nos mantiene a salvo del dolor, sino al contrario. Por mucho que nos tapemos los ojos, como hacen los niños pequeños, no nos haremos invisibles para los demás. Ni siquiera para nosotros mismos. Ignorar nuestra propia realidad es precisamente, el obstáculo que nos impide transformarla.

José Gómez