A través de la sombra

El punto de partida es precisamente este momento, este ahora para cada uno de nosotros. Un aquí y no un allí, un ahora y no un antes o después, es decir, nuestra realidad sin maquillaje ni fantasía. Aunque, a decir verdad, para la mayoría de nosotros el punto de partida es precisamente la dificultad de saber en qué punto nos encontramos.

Por así decir, hemos perdido el mapa y primero hemos de encontrarlo antes de empezar a caminar. Sin brújula iremos desorientados, sin mapa no sabremos desde dónde marcar el itinerario, sin un equipo adecuado no llegaremos lejos. No está mal reconocer que ese punto de partida es exactamente una cierta confusión o desorientación, una mayor o menor irrealidad en nuestro proyecto vital o un nivel de sufrimiento más o menos camuflado. Reconocer esto es realmente un paso de gigante en nuestro crecimiento personal.

Todos hemos pasado, y seguimos pasando, por la etapa de “la inconsciencia de la inconsciencia” donde atados a la rueda de la vida somos arrastrados por las circunstancias, persiguiendo la suerte o evitando la desdicha, fascinados por la zanahoria como ideal inalcanzable que tenemos delante o temerosos del castigo del palo ejemplificado como nuestras evitaciones, en definitiva, empujados por el deseo o golpeados por el destino. Etapa inconsciente donde no hay una clara conexión entre motivaciones y circunstancias, acciones y reacciones, deseos y resistencias, donde un mundo

interno va a la deriva y otro externo es despojado de toda medida.

Sea como sea, uno se da cuenta que el sufrimiento no es un castigo de dioses o un revés ciego del porvenir sino que tiene unas raíces. Darse cuenta es entrar en la etapa de “la consciencia de la inconsciencia”, algo así como mirar debajo de la alfombra o sacar a la luz lo que habíamos guardado en el armario. Mirar de pleno nuestras compulsiones no es precisamente una alegría. Ver nuestras dependencias o reconocer nuestros autoengaños nos produce temor. Llevar la mano de la conciencia a la espalda y encontrarnos con una cola de diablo (imagen que nos da el esoterismo) no es nada consolador.

La sombra que nos habita (hablando en términos junguianos) es inmensa pero lo terrible no es su oscuridad sino nuestra fantasía acerca de ella. La sombra es amenazadora porque diluye las fronteras de ese personaje social que hemos construido y con el que nos identificamos. Pero en realidad la sombra es el verdadero aliado que nos susurra que somos mucho más de lo que imaginábamos, que las fronteras entre uno y el otro y con el mundo son puro miedo a disolvernos. La sombra nos recuerda que el misterio no puede ser amordazado, reprimido o negado, pues tarde o temprano «eso» que hemos olvidado o marginado de nosotros mismos tomará su propia venganza.

El mito nos recuerda que el monstruo encerrado en el laberinto reclama el sacrificio de jóvenes inocentes periódicamente. Esa sangría inhumana sólo se puede parar entrando en el laberinto y matando al monstruo contrahecho de cabeza

de toro y cuerpo humano. Un engendro que insinúa que “algo” perverso ha cambiado el orden natural. Después el mito nos recordará sabiamente que sólo el amor podrá restablecer el orden perdido.

Atravesar el laberinto es hacerse cargo de la propia sombra, de los meandros por donde circula nuestra mentira, de la cárcel que impone nuestro poder. Y sólo la búsqueda de la verdad nos acercará al centro, a un encuentro cara a cara con la otredad que nos vive, disfrazada de ferocidad pero que en el fondo es la máscara contrariada de nuestra inocencia.

Cuando uno reconoce que sí, soy egoísta, sí, soy manipulador, sí, camuflo mis intenciones, sí, quiero poder a toda costa, sí, hago un cálculo en el amor, sí, me creo superior y mejor que los demás, sí, sí, sí, entonces, paradójicamente, se abre la puerta del cielo. No sólo porque el camino al infierno esté empedrado de buenas intenciones, es que la virtud sino es un gesto espontáneo es en realidad una tapadera de nuestra sombra.

El primer paso hacia la virtud no es un movimiento de elevación sino de descenso. El árbol debe profundizar en sus raíces si quiere airear sus ramas en el cielo. Tenemos que desenmascarar al ego, bucear en la sombra hasta desactivar el mecanismo involuntario de defensa ante un dolor muy viejo, un sufrimiento no aceptado ante la carencia, la incompletitud, la falta de amor, la certeza de la muerte.

Desactivar el mecanismo automático que llamamos neurosis es, por fin, aceptar lo real, la vida y la muerte, el placer y el dolor, el encuentro y la despedida. Aceptar

que nuestro control es muy limitado, que en nuestra decisiones decidimos más bien poco, que al amor no sólo nos enfrentamos con grandeza sino con especulación. Comprender que no estamos seguros de casi nada, que hemos aceptado como bobos muchas verdades que en el fondo no son más que rumores, consignas de una sociedad uniformadora y coercitiva.

Justo cuando uno ha tocado fondo, cuando la máscara se ha resquebrajado, el batiscafo de nuestra consciencia toma impulso de elevación. Porque en la sombra también habita en nuestra locura creativa, nuestra originalidad, nuestro coraje, nuestra rebeldía ante una nueva imposición, nuestra capacidad de entusiasmo y apasionamiento. En la sombra descubrimos que no somos normales porque el alma y su proceso son únicos e irrepetibles, que a pesar de algunos condicionamientos transmitidos por nuestros padres y educadores hay una chispa de lucidez que sabe reconocer lo esencial, una intuición que acierta con el camino a seguir.

Qué paradoja, en la sombra descubrimos que también está la luz. Vivimos en la penumbra del ser porque el miedo a la muerte es simultáneamente un miedo a la vida. El miedo a la sombra es un temor a la luz, o dicho en otras palabras, la sombra es la resistencia a la luz cuyo brillo destapa nuestros asideros de la dependencia, una luz que tememos que nos desvele, vulnerables, inocentes. inseguros, con conciencia de la culpabilidad y, como no, mortales. Aunque en el fondo esa luz, luz de la consciencia, nos recuerde que en nuestra esencia somos inmortales.

Ahora bien, ¿quién quiere cargar desde la

tímida conciencia oral con el peso infinito de la inmortalidad? Por eso decimos que la sombra es la resitencia a la luz, y en últimas, no existe como tal. No es más que luz condensada, energía bloqueada, atención dispersa. Basta la llama de una vela para disolver toda la oscuridad de una habitación, basta un darse cuenta para que el proceso de deshielo se inicie, para que el síntoma no tenga donde agarrarse para mostrar su enfermedad.

Decíamos de pequeños, ¿quién se atreve a pasar por el pasillo oscuro?. Y ¿quién, de nosotros, quiere atravesar el túnel de nuestros miedos?. De entrada, nadie, a menos que uno conecte con «algo» mayor que le empuje a dar el primer paso.

Julián Peragón