

## Al decir YO

### Del árbol del fruto prohibido, al árbol del conocimiento...

Al decir Yo, me separo de todo y de todos.

La conciencia de mí me separa, obligándome a diferenciar y decidir.

Todo lo que me es ajeno: el Tú, lo interno y lo externo, el frente y la espalda, la mujer y el hombre, el bien y el mal, la verdad y la mentira, etc.

Nuestra conciencia es limitada e incapaz de percibir simultáneamente, tenemos que dividir toda unidad en dos polos, a fin de poder contemplarlos sucesivamente... Y eso da origen al tiempo, simulador que debe su existencia únicamente al carácter dual de nuestra conciencia.

La ventaja: es el discernimiento.

Además, esta también lo “no visible”... Todavía.

### La simultaneidad del Ser se convierte en sucesión

La conciencia dual es incompleta, limitada y determinada por el tiempo; anhela volver a estar completa. Para ella, existe solamente lo que ve.

¿Cómo entonces ver algo nuevo? ¿Cómo encontrar lo que todavía no conozco?

A veces debo cambiar mi perspectiva (mi lugar) y entonces alcanzo a ver cosas que antes no podía ver. Como por ejemplo si subo a lo alto de una montaña...

Tener una perspectiva nueva, diferente me permite ampliar mi conciencia de las cosas y de mí. Uno Es, entre otros

### ¿Cuándo y dónde empezamos a “No ser”?

Desde niños nos damos cuenta que hay acciones, ideas, emociones que debemos esconder, que no están permitidas en casa, con papá o con mamá... “Vos no opines cuando hablan los mayores”.

Vamos armando nuestro “Ser” en acuerdo con las creencias, valores, lenguaje de nuestra familia y su cultura.

Tomamos del “SER” familiar, y excluimos al “No Ser” familiar

Sentimos que estamos en riesgo de perder nuestra pertenencia, y así desde muy pequeños aprendemos a negar una parte de nosotros.

¿Qué pasa entonces con todo lo que sentimos y no decimos, con lo que pensamos y no hacemos? ¿Dónde va todo eso?

¿Cuál es el costo que pagamos?... Las relaciones, la salud, y también sobre nuestro Espíritu.

### **Lo que más ocupa al Ser Humano es aquello que rechaza.**

Cuando digo: «yo» quiero decir: «**Varón, argentino, médico, adulto dinámico, trabajador, etc.**» A cada una de estas características precedió, en su momento, una decisión, se optó entre dos posibilidades, se integró un polo en la identidad y se descartó el otro.

Cada elección siempre tiene dos caras, una la tomo y al mismo tiempo dejo fuera aquello que no elegí. Todo lo que no mostramos, lo que no elegimos ser, presiona por salir. Hace una fuerza enorme capaz de destruirnos a nosotros y a otros; surge cada vez que puede, inesperadamente. Nos usa (ejemplo de las pelotas infladas dentro del agua).

### **Reconocer lo que es**

En mi interior (al igual que en todos) vive entonces la contradicción. Aquello que es invisible a los ojos de los demás pugna por mostrarse, agazapado, esperando el momento para aparecer.

Para conocer debo experimentar: en este trabajo (el rol del representante) me permite ir experimentando y amplía el conocimiento de mí y del mundo, me pone en contacto con otros sentimientos que ni sé que tengo; me permite reconocer esas partes oscuras y secretas de mí.

Así, aquello que puedo ver, criticar o aborrecer en otros es porque lo conozco, lo tengo, no lo quiero en mí, me molesta, lo oculto. Verlo en otros, me confronta.

Así, cada vez que me indigno y hago juicios sobre otros, debo observarme... Cuando señalo con un dedo, los otros tres dedos me señalan. Debo reconocerlo en mí, de otra manera se acumula, explota, afecta nuestra salud física y/o emocional, espiritual. Sólo se trata de observar me, de ver mis emociones, las que me agradan y también las que no me agradan, y darles un lugar.

Cada una viene, trae algo, se lleva algo, se queda un tiempo y se va... Si lucho contra eso, si rechazo lo que no me gusta de mí, lucho contra mi "Ser"; reconocerlo y darle un lugar es el comienzo de nuestra transformación.

En los trabajos vemos una y otra vez que preferimos estar enfermos, mal, fracasar antes de reconocer cuánto Amor tengo por mis padres, y cuánto dolor, y todavía hoy cuánto

me hubiese gustado que hubiera sido diferente... y cuánto de igual a ellos soy a pesar del esfuerzo enorme por evitarlo.

Pero hoy, ya no somos ese niño...

¿Puedo ahora decirles (como adulto) que los amo, que me hubiese gustado que me vean y se sientan orgullosos de mí, y que hoy estoy yo orgulloso de haberlos tenido como papás?

¿Puedo decirlo para mí, reconocerlo en mí?

Ahora yo tengo la opción otra vez de elegir, ¿cómo lo hago?

Asumir la responsabilidad, Ser; permitirme Ser quien soy

Con mi grandeza permito la grandeza de cada uno. Si dejo el miedo (lo que impide), nuestra presencia comienza a dejar en libertad a los demás.

Sólo trabajando en mí voy a poder percibir, comprender y sentir compasión por el otro y su dolor.

Cada uno debe atravesar su “noche oscura” para finalmente estar en Paz consigo mismo, para luego estar en Paz con los demás.

**Ejercicio: Pienso en las personas que me producen molestia, desagrado: padres, parejas, amigos, maestros, colegas... etc.**

**¿Qué es lo que rechazo de esa persona? Eso que rechazo en el otro es una parte de mí. Sólo ubico a otro como mi propio representante, y alguien más en relación al primero como “lo que rechazo” (no lo digo, los posiciono a ambos sin hablar, ni decirles quién hace qué rol. Sólo los tomo y los coloco sabiendo yo quién es quién; observo y escucho. El trabajo termina cuando ambos están bien, en un buen lugar y relacionados lo hace una vez cada uno. Después de escuchar las partes, escribo las comprensiones y las comparto).**

### **Lo que enferma y lo que sana**

¿Qué me pasa cuando reacciono a la proyección del otro? Cuando respondo no consigo pensar, actúo desde mi cerebro más primitivo (cerebro reptil), sólo para mantenerme vivo, sólo sobrevivir. Termino convirtiéndome en eso...

La curación es superar esa polaridad.

La respiración es el ejemplo básico de polaridad. Inhalación y exhalación se alternan constante y rítmicamente. El que se niega a exhalar el aire no puede volver a inhalar. Ello nos indica que una depende de la otra y que, sin su polo opuesto, no es posible vivir. Si quitamos uno, desaparece también el otro. Y finalmente no hay vida.

### ***¿Qué te falta?***

Si una persona se niega a asumir conscientemente un principio, este principio se introduce en el cuerpo y se manifiesta en forma de síntoma. Entonces el individuo no tiene más remedio que asumir el principio rechazado. **Por lo tanto, el síntoma completa al hombre, es el sucedáneo físico de aquello que falta en el alma.**

Precisamente **en el síntoma podemos aprender a reconocernos**, podemos ver esas partes de nuestra alma que nunca descubriríamos en nosotros, puesto que están en la sombra. Nuestro cuerpo es espejo de nuestra alma; él nos muestra aquello que el alma no puede reconocer más que por su reflejo. Pero, ¿de qué sirve el espejo, por bueno que sea, si nosotros no nos reconocemos en la imagen que vemos?

Por eso, **el conocimiento de sí mismo** es la tarea más importante y más difícil que pueda tener el que busca la verdad y descubre implacablemente en el fondo del alma aquello que se mantenía escondido.

El tiempo ayuda al proceso; por ejemplo cosas que no vimos antes en la lectura de un libro, la vemos hoy muchos años después. Siempre estuvo escrito, pero no lo vimos. Con el tiempo, cambian las formas, sí, pero el fondo sigue siendo el mismo.

**Las etapas de la vida**: niño; adolescente; adulto; madurez; senectud; muerte. En cada uno aparecen diferencias, sin embargo mantenemos la misma forma de ser aceptados y amados por los otros como aprendimos al comienzo, negando y escondiendo una parte de nosotros.

Cuando se aprende a no dejarse distraer por el cambio de las formas, se puede prescindir del tiempo, tanto en el ámbito histórico como en la biografía personal y entonces se ve que todos **los hechos** que el tiempo diversifica se plasman en un solo modelo que siempre estuvo y estará.

En nuestra tarea como facilitadores, debemos aprender a ver y escuchar simultáneamente el polo opuesto. Nuestra mirada interior tiene que oscilar constantemente para que podamos salir de la unilateralidad y adquirir la visión de conjunto. ¿De quién no habla en su relato?

Aunque no es fácil describir con palabras esta visión oscilante y polar, existen en filosofía textos que expresan estos principios.

Lao Tsé, dice en el segundo verso del *Tao–Te–King*:

*El que dice: hermoso está creando: feo.  
El que dice: bien está creando: mal.  
Resistir determina: no resistir,  
confuso determina: simple,  
alto determina: bajo,  
ruidoso determina: silencioso,  
determinado determina: indeterminado,  
ahora determina: otrora.  
Así pues, el sabio  
actúa sin acción,  
dice sin hablar.  
Lleva en sí todas las cosas  
en busca de la unidad.  
Él produce, pero no posee  
perfecciona la vida  
pero no reclama reconocimiento  
y porque nada reclama nunca sufre pérdida.*

Todo lo que nosotros no queremos ser, lo que no queremos admitir en nuestra identidad, forma nuestro negativo, **nuestra «sombra»**.

Todo lo que excluimos no desaparece. El polo descartado vive en la sombra de nuestra conciencia. Del mismo modo que los niños creen que cerrando los ojos se hacen invisibles, las personas imaginan que es posible librarse de la mitad de la realidad por el procedimiento de no reconocerse en ella.

Llamamos **sombra** (en la acepción que da a la palabra C. G. Jung) a la suma de todas las facetas de la realidad que el individuo no reconoce o no quiere reconocer en sí y que, por consiguiente, descarta.

La sombra es el mayor enemigo del ser humano: la tiene y no sabe que la tiene, ni la conoce. La sombra hace que todos los propósitos y los afanes del ser humano le reporten, en última instancia, lo contrario de lo que él perseguía.

Proyectamos en un “mal anónimo que existe en el mundo” todas las manifestaciones que salen de su sombra porque tenemos miedo de encontrar en nosotros mismos la verdadera fuente de toda desgracia.

La negativa a afrontar y asumir una parte de la realidad impide el éxito deseado. La sombra contiene todo aquello que falta en el mundo —en nuestro mundo— para que sea santo y bueno. La sombra nos hace enfermar, es decir, nos hace incompletos: para estar completos nos falta todo lo que hay en ella.

Haga lo que haga el ser humano fallará, es decir, pecará (pecado aquí tiene que ver con haber comido del Árbol del Conocimiento; el discernimiento, la dualidad). Es importante aprender a vivir con la culpa, la redención de los pecados es el anhelo de unidad, pero anhelar la unidad es imposible para el que reniega de la mitad de la realidad. Esto es lo que hace tan difícil el camino de la salvación: el tener que pasar por la culpa.

### **No es triste la verdad... lo que no tiene es remedio.**

Tenemos que aprender a contemplar las cosas y los hechos de este mundo sin que nuestro ego nos sugiera de inmediato un sentimiento de aprobación o repulsa, tenemos que aprender a observar, con el espíritu sereno.

Se trata de intentar tener una perspectiva diferente, y empezar a ver las cosas que todavía no puedo ver, engañado por un espejismo: sigo pensando que el mundo está mal hecho y todavía no me doy cuenta que es sólo mi mirada imperfecta la que me impide ver la totalidad.

El miedo a lo que va a ocurrirnos en ese cambio nos impide tomar otra perspectiva.

Cada vez que pienso o siento emociones o sensaciones dejo de estar presente.

Para estar presente tengo que aprehender a estar unido al todo. Sin interpretar, sin recortar, sin añadir.

**Miguel Angel Schiavo.**

Médico.

Chascomus, Argentina 2010.