

## Abrir nuestros secretos a la luz



*¡Tú estás tan enfermo como tu secreto más morboso!* Ese es un axioma inteligente. Lo que está enfermo en nosotros permanecerá enfermo a no ser que lo abramos a los demás y a la luz del día. Mientras es un secreto, es una enfermedad. No obstante, quizás el problema no es con qué mantengamos el secreto, sino el hecho de que lo mantengamos secreto. Acaso la enfermedad sea el secreto, en vez de lo que consideramos estar enfermo.

Todos tenemos nuestras luchas, por lo cual podemos dar gracias a Dios. La imagen y semejanza de Dios en nosotros no es simplemente un bello icono grabado en nuestras almas. Es fuego, divino, insaciable, desconcertante fuego. Por nuestra misma naturaleza, hay complejidades en nosotros que no pueden hacer fácil la paz con la persona que nos gusta pensar que somos. Todos tenemos fantasías salvajes y obsesiones oscuras. Si nuestros sueños fueran hechos públicos alguna vez, revelarían que todos alimentamos fantasías de grandiosidad, odio, justificación, y que todos estamos atrapados periódicamente en las garras de diferentes obsesiones emocionales y sexuales. Hay cosas en nuestros sueños sobre las que estaríamos avergonzados de hablar. Todos abrigamos fantasías que son salvajes, terrenas, grandiosas y egotistas. Así pues, las mantenemos secretas y tratamos de ellas ya sea al patologizarlas (relegándolas a una enfermedad) ya sea al negarlas.

Relegamos nuestras fantasías a una enfermedad cuando creemos que son algo de lo que sólo nosotros sufrimos, algo enfermizo, vergonzoso y únicamente nuestro. Son algo que nunca queremos que los

demás conozcan de nosotros. Como resultado, nuestras fantasías y obsesiones vienen a ser algo de lo que estar avergonzados, un oscuro secreto, una enfermedad bajo nuestro yo normal.

Otra opción es la negación. Podemos negar conscientemente que alguna vez tenemos estos pensamientos y sentimientos. La negación nos salva de sentir vergüenza, pero al final pagamos otro precio por esto. Negar nuestros pensamientos y sentimientos es semejante a vivir en la planta baja de una casa y coger la basura o alguna otra cosa más de la que no queremos tratar y simplemente arrojarla al sótano y cerrar la puerta. Fuera de la vista, fuera de la mente. Por algún tiempo. La basura nunca deja de existir por el solo hecho de que la hayamos echado al sótano. Al fin, fermenta y emite sus gases venenosos a través de respiraderos para contaminar el aire que respiramos.

No obstante -y esta es la cuestión- los complejos anhelos, obsesiones y grandiosidad que hay en nuestra alma no son una enfermedad ni algo que necesitemos negar. Nuestra alma, a pesar de todo su desierto, no está enferma. El problema es que echamos en falta una comprensión de la parte más profunda de nuestra alma, nuestra sombra, y creemos que hay alguna enfermedad allí dentro; y esto está guardando un secreto que es la verdadera enfermedad.

¿Cuál es nuestra sombra? La literatura popular nos ha dado una explicación unilateral de lo que contribuye a nuestra sombra. La explicación popular es que nuestra sombra es algún lugar oscuro y espantoso al que nos da miedo ir, un desierto interior al que de ninguna manera queremos arriesgarnos a entrar, demonios interiores que queremos evitar a sabiendas. Aun cuando a veces pudimos sentir esos temores ante nuestra propia sombra, nuestra sombra de ninguna manera es una cosa oscura. Lo contrario.

Así es como se forma nuestra sombra. Cuando nace un bebé, resulta lúcido, maravillosamente abierto y consciente, mirando alrededor, simplemente bebiendo en realidad. Con todo, en esta fase de la vida, un bebé no puede pensar, porque carece de ego; y, de esta suerte, le falta autoconsciencia. Con el fin de formar un ego y llegar a ser autoconsciente, el bebé tiene que hacer una serie de masivas contracciones mentales, cada una de las cuales le interrumpe la comunicación de parte de su propia luminosidad. Primero, al comienzo de su vida, distingue *entre lo que es él mismo y lo que es otro; yo no soy mi mamá*. Poco después, distingue *entre viviente y no viviente*; un cachorrillo es viviente, una piedra no. Algo después de eso, distingue *entre la mente y el cuerpo*; un cuerpo es una cosa dura y sólida, pensar es diferente. Por fin, y esta es la pieza decisiva en la formación de nuestra sombra, en un momento de su vida, el bebé hará *distinción entre lo que puede afrontar conscientemente dentro de sí mismo y lo que es demasiado agobiante para afrontar conscientemente*. Al hacer eso, forma su sombra al dividir una enorme parte de su luminosidad (la total imagen y semejanza de Dios dentro de sí mismo) de su propia conciencia consciente. Observad que nuestra sombra se compone de nuestra luz, no de nuestra oscuridad. Como Marianne Williamson dice con razón (en una frase que Nelson Mandela usó en el discurso inaugural) *es nuestra luz, no nuestra sombra, lo que nos espanta*. En una persona sana, los secretos oscuros generalmente esconden las cosas que emanan fuera de la excesiva luz, la divina energía, los infinitos anhelos y la religiosa grandiosidad que hay dentro de nosotros. Cuando los acercamos a la luz, vemos que no están ni oscuros ni enfermos. La enfermedad estriba sólo en no traerlos a la luz.

Ron Rolheiser (Trad. Benjamín Elcano, cmf)

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/abrir-nuestros-secretos-a-la-luz](http://www.ciudadredonda.org/articulo/abrir-nuestros-secretos-a-la-luz)