

SOL I OMBRA

Sol i ombra, blanc i negre, clar i fosc, bo i dolent. Tot té la seva polaritat. Ens agrada mostrar-nos sempre bons, simpàtics, amigables, però... què passa quan, en la nostra intimitat, mirem dins nostre? Què en fem de tots aquells aspectes de nosaltres mateixos que no ens agraden? Què en fem d'aquelles facetes que considerem negatives? Tot i que intentem reprimir-les o apaivagar-les, d'una manera o una altra sempre acaben sortint contra la nostra voluntat.

Ja de ben petit el nen aprèn que “hi ha coses que estan bé” i “hi ha coses que estan malament”. Quan fa certes coses la mare el renya, mentre que quan en fa d'altres la mare l'abraça. La solució és ben fàcil. A canvi d'afecte i seguretat aprenem, ben aviat, a amagar a l'ombra les nostres facetes “dolentes”. I també sense adonar-nos-en, aprenem a projectar en els demés tot allò de nosaltres que no ens agrada. És més fàcil buscar els culpables fora, però l'enemic està dins nostre. Assumir-ho és la nostra responsabilitat, i un requisit imprescindible per estar en pau amb un mateix i poder gaudir d'unes relacions sanes amb els demés.

Enlloc de veure les coses com a blanc o negre i situar-nos en un extrem de la polaritat, és important fer l'exercici d'experimentar intensament el blanc i sentir-lo com a propi, i després experimentar intensament el nostre negre i assumir-lo també com a propi. Només llavors podrem establir un diàleg entre els dos extrems que ens permetrà situar-nos en una posició intermèdia que integri l'un i l'altre. I potser quan mirem cara a cara la nostra ombra ens adonarem que tampoc no és tan terrible com ens pensàvem, potser també té una raó de ser.

La consciència que existeix la foscior ens impulsa a créixer vers la llum.