Día 18 El valor de no saber

"No sé. "No sé" es a veces lo más honesto y refrescante que se puede decir o escuchar. Estamos en plena era de la información y a veces parece ser más bien la era de la confusión. No porque haya falta de conocimiento disponible, sino al contrario: hay demasiadas voces seguras de lo que dicen, voces que se agolpan, se amontonan unas sobre otras, se descalifican, se convierten en ruido. En ese ruido, para reforzar nuestra autoestima tenemos que volvernos, aunque sea un poco, expertos en algo, afirmarnos en un lugar de saber, y mostrar a otros que sabemos.

Sin embargo, cuando miramos debajo de las capas más superficiales de la experiencia, percibimos la tensión que origina esta excesiva actitud de saber, la rigidez que provoca la fricción entre una máscara que anhela aprobación y la falta de humildad para solicitarla directamente. Detrás de la arrogancia está esa herida, esa hambre de reconocimiento que se disfraza de dureza autosuficiente.

La verdad es que sabemos bien poco de casi todo lo que existe. Hasta los acontecimientos más cotidianos son un completo misterio si los observamos detenidamente. La trampa de saber consiste en imponer palabras descriptivas sobre las experiencias, establecer relaciones causales entre los fenómenos, y acabar creyendo que esa narrativa de abstracciones encadenadas es la realidad.

Lo mismo en nuestras relaciones, que pueden comenzar apreciando el potencial de completitud en la otra persona y al poco tiempo nos acabamos relacionando con un modelo abstracto basado en nuestros juicios y categorías sobre ella.

Ya sabemos lo que es la otra persona.

El alma huye de tales objetivaciones, precisamente porque en lo más hondo parece haber siempre un anhelo insaciable de libertad. Todos anhelamos ser vistos con ojos nuevos.

"No saber" abre posibilidades nuevas, incluso en el "área chica" de la relación con uno mismo. A lo mejor lo que sé de mí, no es más que un conjunto de hábitos y creencias

auto-perpetuadas por la repetición acrítica y la inercia: ¿Tengo que comer siempre las mismas cosas? ¿Tengo que pensar siempre igual? ¿Tengo que mantener los mismos hábitos? ¿Tengo que sostener siempre los mismos juicios?

Quizá abrir la posibilidad de no estar tan seguros de lo que somos, de no sabernos del todo, crea el espacio de sabernos de manera más profunda".

Claudio Araya

Día 18 El valor de no saber

Toma conciencia con la mayor amplitud que puedas acerca de lo que sientes que sabes: lo que sabes de ti, lo que sabes de los demás, lo que sabes del mundo, lo que sabes de la vida…

Ten en cuenta que todo lo que percibes no es más que lo que percibes desde tu limitada perspectiva. Revisa qué certezas pueden estar imponiendo límites innecesarios a tu libertad, entendiendo por libertad la posibilidad de desplegar al máximo tu potencial como ser humano.

Observa qué es lo que ha alimentado esas creencias que ahora puede que sean innecesarias. Es importante que te acerques a ellas con respeto, ya que probablemente cumplieron una función importante en tu vida, tal vez dándote la solidez indispensable para atravesar tiempos difíciles…

La gente que sabe exactamente para dónde va, es la que nunca descubre nada, porque se da lo que llamo la obsesión del punto fijo: estoy aquí y tengo que llegar allá, y en consecuencia, todo lo que hay en medio se percibe como obstáculos que deben ser superados… Y es en esos presuntos obstáculos donde está toda la aventura de la vida.

Manfred Max-Neef

Día 18 El valor de no saber

Hoy, cada vez que tengas ocasión cuando te sientes en la certeza de saber acerca de algo o alguien, pregúntate con respeto y calma:

¿Y si a lo mejor esto no fuese así?

Quédate en la sensación de no tener una respuesta, de no saber, al menos un tiempo; no te des respuestas rápidas.

…Con curiosidad observa lo que emerge…

Puedes poner atención especialmente a las situaciones en las que te sientes con la presión de saber, o de aparentar que sabes, y practica responder "no sé" cuando realmente no sepas.

Date cuenta de las reacciones en tu cuerpo cuando te deshaces de la imperiosa necesidad de saberlo todo, y observa las reacciones de los demás. Aprecia los espacios nuevos que se pueden crear desde la posibilidad de no saber.

Incluye en tu práctica formal la actitud de no saber... Acércate a ella como tu espacio completamente abierto, donde estás simplemente por estar, honrando tu vida en el momento presente… Relájate en el no saber…

