

Metanoia

escrito por Aldo Civico

El otro día, en una feria de libros, me llamó la atención una nueva edición de la Biblia de la editorial italiana laica Einaudi. Esta edición fue traducida por un equipo de filólogos y exégetas reconocidos a nivel mundial, expertos en hebreo, arameo y griego. Me puse a leer el Evangelio de Marcos por curiosidad y encontré la palabra griega «metanoia» (μετάνοια) en el versículo 4 del primer capítulo. Esta palabra se traduce tradicionalmente como «arrepentimiento», pero en griego significa «cambio de mentalidad».

Me llamó la atención esta diferencia, ya que detrás de todo cambio real hay una transformación en nuestro pensamiento. Siempre que cambiamos de dirección, tomamos un nuevo camino que nos lleva a un futuro inexplorado. ¿No es cierto que estos momentos a menudo ocurren durante una crisis? ¿No es cierto que esta decisión de cambio coincide con una transformación en nuestro interior y con un nuevo despertar? Decidí así investigar más sobre la genealogía de la palabra «metanoia» y su uso contemporáneo.

Descubrí que Platón se refería a la experiencia de la «metanoia» para indicar el cambio profundo en el pensamiento que ocurre cuando una persona adquiere nuevos conocimientos o perspectivas. Un ejemplo famoso de este cambio lo encontramos en la alegoría de la caverna, que Platón describe en La República. En esta historia, un grupo de personas está encadenado en una cueva, frente a una pared. Detrás de ellos, un fuego proyecta sombras en la pared, que las personas confunden con la realidad. Uno de los prisioneros es finalmente liberado y obligado a salir de la cueva, donde descubre la verdadera naturaleza de la realidad.

El proceso de salir de la cueva y descubrir la verdad es un ejemplo de «metanoia». El prisionero se da cuenta de que las sombras en la pared no son la realidad, sino sólo un reflejo distorsionado. Esta comprensión conduce a una transformación de su pensamiento y comprensión, ya que ve el mundo de una manera completamente nueva. En otras palabras, representa una realización o despertar repentino.

Aristóteles también se refiere a la «metánoia» como un cambio en la intención de una acción, que es esencial para alcanzar la virtud moral y la felicidad. Eso indica un cambio interior, más que exterior. Un koan del budismo zen dice, “antes de la iluminación, corta leña, lleva agua. Después de la iluminación, corta leña, lleva agua». Lo que cambia no es la forma, sino la intención y la comprensión.

«Metánoia” entonces implica la necesidad de abandonar la mirada hacia el exterior y, en lugar de ello, volver la mirada hacia nuestro interior. En otras palabras, es una invitación al autoconocimiento, sin el cual, nos recordaba Sócrates, no hay posibilidad de realización y felicidad. Es decir, la metanoia es una vía para la realización de una libertad interior.

De hecho, en psicoterapia se entiende la metanoia como un proceso de cambio profundo y duradero en la vida del individuo. Es la integración de la sombra y, por ende, una transformación profunda del ser. Cuando se produce este cambio, según los estudios de psicología, se produce un nuevo centro de gravedad en la persona y un nuevo marco de referencia desde el cual el individuo vive. Por eso, en el campo del desarrollo personal, la metanoia conduce al reencuentro con el Yo auténtico y a dejar de permitir que un Yo falso, con sus miedos, resentimientos y rabias, condicione la vida. Es una transformación del propio mapa mental. No es casualidad que el psicoanalista Carl Jung utilizara la palabra «metanoia» para describir su transformación mental.

¿Qué se puede deducir de esta comprensión de la metanoia como un cambio de mentalidad?

A menudo hablamos de la necesidad de un cambio en la sociedad. Incluso hay quienes se casan con ideologías que prometen esta transformación. Se eligen propósitos superiores que pretenden transformar la realidad. A pesar de que quienes predicán y (a veces) practican estos deseos legítimos y hermosos, la cuestión que quiero plantear es si podemos aspirar realmente a un cambio en la realidad externa a nosotros mismos, sin el trabajo y la experiencia que requiere la metanoia, es decir, la transformación de nuestra mentalidad. Este esfuerzo me parece mucho más difícil y doloroso que dedicarse al cambio del mundo. Requiere más coraje y humildad, ya que no es un

mero cambio de hábitos, sino de la estructura profunda de nuestra mente.

Nos obliga a mirar a nuestro abismo y, como decía Nietzsche, a permitir que el abismo nos mire a nosotros. Puede ser algo aterrador. Pero solo así hay una verdadera transformación. Solo así, quizás, podemos esperar también un cambio externo: como el efecto de nuestra metanoia personal.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/aldo-civico/>