

EL ENCUENTRO CON LA PROPIA SOMBRA Y LA AUTOESTIMA

Prof. Dra. Rebeca Retamales Rojas. Universidad de Alcalá. Departamento de Especialidades Médicas.

Ponencia presentada en la Conferencia internacional “El Arte de la Paz”. Caracas 27 y 28 de Abril. Caracas 2007.

El encuentro con la sombra implica una confrontación con uno mismo en el más amplio sentido de la palabra. Es decir, un encuentro con lo inconsciente, con aquella parte de la personalidad de la cual no siempre nos damos cuenta, pero que ejerce un efecto en nuestra vida que puede llegar a sorprendernos. En los sueños, en las imágenes que surgen en la mente, en la creación, en la intuición, en la obra de arte, en las experiencias que trascienden la realidad concreta, en los actos fallidos, en los lapsus de memoria, en los síntomas neuróticos se está manifestando esa parte de la psique.

De acuerdo con la psicología de C.G. Jung la sombra, está constituida por el conjunto de las frustraciones, experiencias vergonzosas, dolorosas, temores, inseguridades, rencor, agresividad que se alojan en lo inconsciente del ser humano formando un complejo, muchas veces, dissociado de la consciencia. La sombra contiene todo lo negativo de la personalidad que el yo, que es el centro rector de la parte consciente, no está siempre en condiciones de asumir y que, por lo mismo, puede llegar a frenar la manifestación de nuestra auténtica forma de ser y de sentir.

En términos generales la sombra corresponde a la parte oscura del alma de todo ser humano

Expresado de otro modo podemos decir que, en esa parcela de lo inconsciente se reúnen todas las miserias humanas que atañen al individuo y a las colectividades; experiencias, sentimientos, imágenes, símbolos que pueden ser personales y universales. La maldad, el egoísmo, la envidia, el ansia de dominio, de poder, la avidez por el dinero, los celos, la avaricia, la cursilería, holgazanería, presuntuosidad, indolencia, negligencia, la manipulación, la cobardía y muchos de nuestros miedos son emociones y sentimientos que no resulta fácil reconocer como componentes de nuestra personalidad. Muchas veces nos damos cuenta de ellos cuando nos inducen a conflictos con los demás, a manifestaciones agresivas inesperadas, a sentimientos de culpa, a muestras de egoísmo y hasta depresión inexplicables y que, sobre todo, no encajan con la imagen

que tenemos de nosotros mismos. Tampoco encajan con la imagen social que queremos dar.

Normalmente cuando el individuo no puede asumir esas características en sí mismo, las atribuye a los demás, esto es las proyecta en los otros. Así podemos ver reflejados nuestros propios defectos, o limitaciones, en las actitudes negativas que adoptamos hacia los que nos rodean. Cuando los prejuicios y la crítica exacerbada nos impiden relacionarnos, con los vecinos, con los colegas, con las otras razas, con los extranjeros, con los otros países, está funcionando la sombra individual como una parte no integrada de la psique. Pero también los grupos, las familias, las organizaciones y los diferentes componentes de la estructura social tienen su propia sombra.

Esta gran carga de negatividad conlleva un inmenso potencial de energía psicológica que puede llegar a invadir la consciencia produciendo unos efectos lamentables para las relaciones humanas. La capacidad destructiva de la sombra es muy poderosa y es responsabilidad individual luchar por su integración en la personalidad total para conseguir transformar esa misma energía en creatividad. Cuando esto ocurre se produce un crecimiento de la confianza en nuestras capacidades reales y la aceptación de las limitaciones que todo ser humano tiene activándose el potencial de desarrollo que hasta entonces no fluía. Entonces la creatividad se manifiesta en todos los niveles de la vida, no sólo el arte.

Se ha dicho que la idea de la sombra de la teoría de Jung podría ser equivalente al concepto de inconsciente de Freud, sin embargo, la concepción energética de la psique de Jung implica la posibilidad de transformación de lo destructivo en constructivo. De lo instintivo negativo en energía vital.

Para Jung existen dos tipos de inconsciente; el inconsciente personal y el colectivo. El inconsciente personal contiene todas las experiencias, no conscientes, que atañen a la vida y la historia personal del individuo. El inconsciente colectivo se refiere a un conocimiento universal heredado que constituye un patrimonio de la humanidad presente en la mente individual. También se le denomina mente arcaica y, últimamente, mente filogenética. Allí se alojan experiencias, tendencias, conocimientos que atañen al pasado de una familia, de los pueblos y de la raza humana.

Desde esta perspectiva, el concepto de inconsciente colectivo indica que el ser humano posee un potencial de sabiduría que va mucho más allá de lo que habitualmente usa y aplica.

Situándonos en esta concepción de lo inconsciente podemos comprender que existe una sombra personal que corresponde a los aspectos negativos individuales y una sombra colectiva que corresponde a todo lo negativo y destructivo de la especie humana. Ambas formas de inconsciente se relacionan de modo que la sombra individual puede conectar con contenidos inconscientes colectivos potenciando su destructividad. Del mismo modo, lo inconsciente colectivo puede actuar sobre las mentes individuales constelando fuerzas de gran capacidad devastadora. La tortura, el secuestro, el terrorismo, el maltrato doméstico y tanto otros casos de crueldad pueden servir para ejemplificar como funciona esta relación entre lo inconsciente personal y lo inconsciente colectivo en cuanto a la figura de la sombra.

El torturador puede adoptar a los hijos de sus víctimas y criarlos con el mismo amor y cuidado que a sus propios hijos. Su sombra personal ha sido activada y constelada por la sombra colectiva de quienes propician la tortura en el grupo, en una situación de guerra, de dictadura o similar. De ese modo, el individuo comete actos de infinita crueldad sin que esto le produzca el menor conflicto moral, porque se encuentra dominado por la sombra de la colectividad a la que pertenece. Su consciencia individual ha sido anulada por lo que no es capaz de juzgar estos actos. Es decir, el yo no funciona como tal por su identificación con la imagen arquetípica del torturador constelándose en su psique todo el poder destructivo que este arquetipo implica.

En algunos casos, cuando se encuentran fuera de este influjo y recuperan la consciencia individual perdida puede que lleguen a dirigir esa destructividad hacia sí mismo.

En el caso de la violencia doméstica se puede identificar un patrón de inferioridad/ superioridad y necesidad de dominio, además de una historia familiar de agresividad y malos tratos que activa el vínculo de la psique personal con la colectiva. El maltratador compensa sus sentimientos de inferioridad y, temor al abandono, tratando de dominar a su pareja. Cuando ésta no lo admite, o se rebela, necesita anularla a través de la humillación o, el maltrato físico. El no sabe que está repitiendo los patrones inconscientes que forman parte de la sombra familiar de ambos miembros de la

pareja. La elección de la misma está siempre influenciada por factores inconscientes que cuando constelan lo negativo de la sombra no pueden augurar un futuro saludable. En la película de Iciar Bollain “Te doy mis ojos “ se describe muy bien ese patrón. Cuando el maltratador se siente humillado e inferior, por circunstancias ajenas a la pareja, dirige su agresividad hacia quien según cree, más ama.

El desarrollo de la consciencia individual, de la fuerza e integridad del yo, es lo que protege al individuo de caer en manos del potencial aniquilador que procede de los aspectos negativos en la mente colectiva. Pero además es necesaria la suficiente flexibilidad a los influjos inconscientes para conseguir canalizarlos adecuadamente. De hecho, el encuentro con la sombra es un importante momento en el proceso de individuación que conlleva la liberación de energía invertida en lo inconsciente lo que significa su transformación en vitalidad y creatividad.

Este encuentro requiere una buena dosis de valor y de motivación por el conocimiento de uno mismo. Es decir, un alto grado de fortaleza y autoestima para poder enfrentarse con aquellos aspectos que no son agradables y que, cuando menos, son dolorosos. Aspecto que además no encajan con la imagen que socialmente nos gusta dar cuestión muy importante en el mundo actual que da gran valor a la apariencia.

El narcisismo generalizado que caracteriza al hombre moderno dificulta enormemente el encuentro con este lado oscuro y reprimido de la personalidad.

Dentro de esta concepción energética de la psique, la sombra disociada de la consciencia puede invadirla inesperadamente llevando al sujeto a comportamientos de violencia inusitada, ansiedad descontrolada u otros tipos de actuaciones no habituales. De este modo se puede observar su transformación en el polo opuesto de su forma de ser. Esto se ve en los ejemplos citados anteriormente.

La novela de Robert Louis Stevenson Dr. Jekil y Mr Hyde describe magistralmente esta transformación. Dr. Jekyl es un científico honorable y bondadoso que crea una sustancia mágica que separa todo lo negativo de lo positivo de su personalidad dando origen a Mr. Hyde un personaje malvado que disfruta de la vida cediendo a sus más bajos instintos.

También en el mito del hombre lobo se muestra esta dualidad. Lo mismo se observa en El retrato de Dorian Gray, de Oscar Wilde.

Cuando este sustrato de la mente, que denominamos la sombra, es integrado adecuadamente ejerce un efecto transformador en el más positivo de los sentidos. Yo he oído decir a muchos artistas que la práctica de su arte, sea éste la música, la pintura, la danza, o cualquier otra, les ha permitido canalizar un potencial de agresividad que de otro modo les habría llevado a un comportamiento antisocial.

Todas las escuelas humanistas valoran el potencial de autorrealización que posee el ser humano, potencial que les permite la transformación de sí mismo y si lo miramos desde la perspectiva de la salud; la curación. El concepto de individuación de Jung se refiere a la capacidad del ser humano para llegar a ser quien realmente es mediante la integración de la totalidad de la psique; consciencia, inconsciente personal e inconsciente colectivo. El arquetipo de la totalidad que forma parte de lo inconsciente colectivo es el organismo que rige este proceso.

Los arquetipos de lo inconsciente colectivo que, son patrones de comportamiento innato, en íntima relación con lo instintivo, representan todas las posibilidades de manifestación de la conducta humana. Son aprehensibles nada más que en forma de símbolos por ser éste el lenguaje natural de lo inconsciente. Así, la figura de un mandala, que es un símbolo universalmente reconocido de totalidad, es una de las múltiples formas de manifestarse el arquetipo integrador de la personalidad denominado, en la psicología analítica, el Si Mismo.

Un mandala es literalmente un círculo aunque su dibujo sea complejo y esté a menudo en un recinto cuadrado.

Es una imagen del mundo, al mismo tiempo que la actualización de poderes divinos. Podemos decir también que es una imagen psicagógica que sirve para conducir a quien la contempla a la iluminación o, a una experiencia trascendente.

En términos psicológicos representa el arquetipo central de la personalidad que favorece la integración de lo consciente y de lo inconsciente. Jung observó, en sus pacientes, que cuando se activaba el proceso de individuación estos comenzaban espontáneamente a dibujar figuras circulares, verdaderos mandalas. El lo interpretaba como la activación de la capacidad de síntesis de la psique en respuesta a la necesidad de reorganización cuando está funcionando el proceso de individuación. Este era el modo más frecuente de representar la constelación del arquetipo del sí mismo favoreciendo el proceso.

Pero son infinitas las manifestaciones simbólicas que representan la noción de unión, integración, renovación, totalización. Por Ej. las figuras de Jesucristo, de Buda como representaciones de un desarrollo espiritual superior reflejan la capacidad totalizadora del Si mismo que conduce a la espiritualización de ser humano.

Hemos dicho que lo inconsciente se expresa en forma de metáforas, de imágenes, simbólicamente y la forma más natural de acceder a él consiste en prestar atención a las narraciones acerca de nosotros mismos que relatan nuestros sueños nocturnos. Estos revelan historias, además de las que corresponden a nuestra biografía o vida personal, en las que muchas veces encontramos motivos mitológicos, de leyendas populares, de historias maravillosas, rituales ancestrales etc.

Pero, hay muchas otros métodos psicológicos de acceso a lo inconsciente que ayudan a promover el desarrollo personal y a identificar los efectos en la psique de los arquetipos de lo inconsciente colectivo. A través del dibujo, la pintura, la danza la imaginación activa y la representación de situaciones arquetípicas con diversos medios.

Todos los métodos dirigidos a canalizar la búsqueda de espiritualidad del ser humano son también validos, sin embargo, no podemos dejar de tener presente que en este campo tambien existe un lado sombrío. Por ejes las proliferación de sectas y/o falsas religiones.

El primer paso del encuentro con la sombra se origina en una necesidad de cambio que surge de una crisis personal. En ese momento el individuo tiene vivencias de estancamiento, depresión, falta de sentido de la existencia. Se siente frecuentemente angustiado, aislado o incomprendido. Es el momento de enfrentarse consigo mismo. De preguntarse que papel juegan sus actuaciones, y su forma de ser, en las dificultades que está viviendo. Esta confrontación es difícil realizarla en soledad, se necesita la comprensión o empatía con el otro. Un amigo, un profesional de la psicología, un grupo pueden ayudar a crear el espacio psicológico adecuado para comenzar el proceso de transformación.

Dentro de este espacio protegido es posible hacer el camino para conectar con los sentimientos de malestar, de miedo, angustia, culpa etc. Estas condiciones son necesarias para tomar contacto con vivencias tan poco agradables y establecer una vía de comunicación con el lado oscuro de la psique.

En cuanto al simbolismo colectivo de la sombra la figura de Satán, o el demonio, pueden ser consideradas símbolos típicos. La mitología en general y la griega en particular, más significativa en la mente occidental, nos ofrece una variedad de arquetipos humanos relacionados con la familia, el poder, la sombra. Los dioses griegos representan arquetipos tales como; el varón dominante, seductor, la lujuria, la esposa celosa e iracunda, la venganza, la injusticia con los hijos, la traición etc. que son aspectos de la sombra universal.

Otro símbolo de la sombra se puede observar en las figuras que representan las relaciones, positivas o negativas, entre los hermanos. El arquetipo de la rivalidad entre los hermanos está representado en diferentes mitos; Caín y Abel, Jacob y Esaú. En los cuentos de hadas las peripecias de los hermanos, así como los animales que ayudan al protagonista pueden representar aspectos positivos de la sombra. Todos conocemos el cuento de Hansel y Gretel en el que dos hermanos se ayudan para afrontar la adversidad.

Así como los pueblos se caracterizan por su propia idiosincrasia, su mente colectiva tiene también aspectos reprimidos que constituyen la sombra de ese pueblo, o país. En España se oye decir con frecuencia que la envidia es el mal nacional. Según nuestra perspectiva podríamos decir que se trata de un aspecto de la sombra de España. Esto se hace comprensible analizando un fenómeno culturalmente extendido como es la tremenda atracción que tienen (según dicen audiencia) los llamados programas del corazón y la prensa rosa, que ofrecen un fenómeno interesante para todos los profesionales de las ciencias humanas.

Resulta curioso observar como se encumbra a personajes que no son representativos de ningún valor humano digno de admiración, ni respeto. Por el contrario, son individuos cuyas cualidades humanas y morales corresponden a lo más zafio de la especie. Verdaderos esperpentos humanos cuyos rasgos de personalidad apuntan a un claro perfil psicopático.

En un primer paso, son ascendidos a la popularidad para posteriormente ser criticados, vapuleados, humillados públicamente con una fuerza y un odio que resulta sorprendente. Según esta dinámica crean personajes tal como Dr. Jekyll creó a Mr. Hyde para después proyectar en ellos la sombra individual que solo contiene envidia y rencor. Seguro que los protagonistas de este fenómeno después que han volcado hacia

afuera toda la amargura que guardan en su sombra llegan a sus casas llenos de amor y comprensión hacia su familia y amigos. Psicológicamente es una descarga momentánea que jamás les llevará a la integración de este aspecto oscuro de la mente.

Por otra parte y dentro del mismo fenómeno, se observa una persecución a determinados artistas de éxito que caen en desgracia, por alguna constelación inconsciente que encaja las sombras, personal y colectiva, de ambas partes de la relación. La dinámica dominio, envidia, destrucción está funcionando peligrosamente en estos casos. Se hurta en sus miserias y fracasos con un afán de aniquilación que realmente da miedo. Parecen verdaderos inquisidores, poseídos por el arquetipo, desbordados por el racismo antisemita o la persecución de la bruja arquetípica. Todos bajo el dominio de la sombra colectiva del español cuya historia con respecto a estos temas les avergüenza, culpabiliza y muchas veces tratan de negar.

Pero hay una manifestación propia y característica de la cultura hispana como es la corrida de toros donde se representa simbólicamente la lucha del héroe con las fuerzas de lo inconsciente. El torero es el héroe ancestral ejecutando una danza en torno a la figura de una espiral que lucha con un animal de gran poder generativo como es el toro. La contraposición entre luz y sombra se manifiesta claramente en este ritual ancestral. El torero con el traje de luces simbolizando la lucidez y sabiduría del ser humano en constante confrontación con lo más oscuro de sí mismo.

En el espacio circular, que es el ruedo, se asiste a una danza transformadora de lo instintivo salvaje en un potencial creador que sobrepasa la realidad contingente. Los participantes entran así en contacto con los arquetipos que se constelan en la representación del mito, y la ejecución del ritual, que están en la base la corrida de toros.

La verdad es que escribir sobre este aspecto de la psique provoca, muchas veces, escalofríos y uno se pregunta cómo hacer frente a ese enemigo escondido en la mente individual y en la colectiva. La respuesta es la de siempre, el desarrollo personal, la búsqueda individual, el auto conocimiento, el suficiente amor por uno mismo, la compasión y el respeto por el propio dolor, por los fracasos que, finalmente, activará el amor y la consideración por el prójimo, percibiéndolo como un miembro más de una misma especie con la que se comparte el misterio de la vida.

En muchos casos observo que el perfeccionismo, que forma parte de la psique de muchas personas luchadoras, no les permite aceptar sus errores, o fracasos, manteniendo una crítica tan fuerte hacia ellos mismos como si la perfección fuera una condición humana. Desde esta postura no se puede avanzar en este proceso porque se requiere un grado mínimo de autoestima y aceptación de sí mismo para enfrentarse a la sombra. Es preciso liberarse de esta presión para avanzar en el proceso de individuación, que no deja otra opción que la confrontación con lo más oscuro y doloroso dentro de uno mismo. Cuando podemos transitar en este terreno naturalmente, sin demasiada amenaza, nos volvemos más tolerantes con el vecino, con el compañero, con el subalterno, con el extranjero, con el pobre, con el rico, con el blanco, con el negro.

No cabe duda que, el encuentro con la sombra es un trabajo individual, enmarcado en una relación humana significativa, en este sentido la presencia del otro es indispensable. Finalmente sus efectos se proyectarán en nuestro entorno más próximo, pero también en el aparentemente más lejano, el colectivo. A partir del individuo consciente de su sombra se puede concebir alguna esperanza hacia el futuro de la humanidad. Para esto hay que tener presente que somos un microcosmos incluido en un macrocosmos, de modo que todo lo que ocurre en el individuo no solo se proyecta en su entorno mas cercano sino que también en lo colectivo a través de lo inconsciente. Si curamos nuestras heridas, tambien estamos curando las de la humanidad.

Para erradicar el odio, la guerra, la destrucción debemos comenzar por asumir nuestros propios odios y resentimientos esto implica despejar el camino hacia la autenticidad. Hacia lo que realmente soy que, en última instancia, es una búsqueda espiritual, una búsqueda de la trascendencia del ser humano.

El conocido proverbio “siembra odios y cosecha tempestades” dice mucho sobre la propagación de la oscuridad de la sombra en el entorno.

Lo que de ningún modo puede ocurrir es la huída de la sombra individual disociándola y creyendo que aquella imagen social que se muestra públicamente es nuestra auténtica forma de ser. Como todos los seres humanos somos sublimes y patéticos, hay que asumirlo.

A partir del sentimiento de humildad que surge cuando nos sentimos una pequeña parte del universo, teniendo presente la relación psique individual y psique colectiva, se puede vislumbrar un sendero que conduzca alguna vez a la paz.

Jung dice “la sombra solo es peligrosa cuando no le prestamos debida atención”.

BIBLIOGRAFIA

Ellenberger Henri F.: El descubrimiento del inconsciente. Ed. Gredos. Madrid, 1976.

Jung C. G.: Recuerdos sueños y pensamientos. Seix Barral. Biblioteca Breve. 1986

Jung C. G.: El hombre y sus símbolos. Paidós. Buenos Aires 1995.

Sharp Daryl: Lexicon Junguiano. Cuatro Vientos. Santiago de Chile 1994.

Vázquez A: Freud y Jung: exploradores del inconsciente. Ediciones Pedagógicas, Madrid, 2001.

Zweig C. y Abrams J.: ENCUENTRO CON LA SOMBRA El poder del lado oscuro de la naturaleza humana. Editorial Kairós, 2005