

«La sombra es todo lo que hemos arrojado al inconsciente por temor a ser rechazados por las personas que desempeñaron un papel determinante en nuestra educación», dice el autor.

¿Quién no ha rechazado nunca actitudes espontáneas con el fin de asegurarse la aprobación de su prójimo? Todos poseemos ese lado oculto de nuestra personalidad llamado «sombra». Si no tomamos conciencia de ella, nos arriesgamos a ver cómo aflora a nuestras espaldas, se vuelve contra nosotros mismos y nos crea toda clase de dificultades de orden psicológico y social. La sombra ignorada puede causar estados depresivos y antipatías obsesivas. Por el contrario, si este lado rechazado y mal amado de nosotros mismos es reconocido e integrado, favorecerá el equilibrio psicológico y espiritual de nuestra personalidad. El conocimiento y la reconciliación con nuestra sombra constituyen, pues, las condiciones necesarias para la realización y la autoestima y, por consiguiente, para el mantenimiento de relaciones humanas sanas.

Reconciliarse con la propia sombra nos propone descubrir e integrar este oscuro tesoro interior para que llegue a ser una fuerza creadora en nosotros y una aliada. Para ello, el autor ha recurrido a numerosas ilustraciones, historias y ejercicios prácticos.

Sacerdote y doctor en psicología, JEAN MONBOURQUETTE es además licenciado en teología, «master» en filosofía y educación y profesor en el Instituto de pastoral de la Universidad San Pablo, en Ottawa. Es autor de *¿Cómo perdonar? Perdonar para sanar. Sanar para perdonar. A cada cual su misión. Crecer*, y *De la autoestima a la estima del yo profundo*, publicados en la editorial Sal Terrae.

Diseño de cubierta:
FISA - J.M.L. - (Santander)

ISBN: 84-293-1304-4



9 788429 313048

Jean Monbourquette

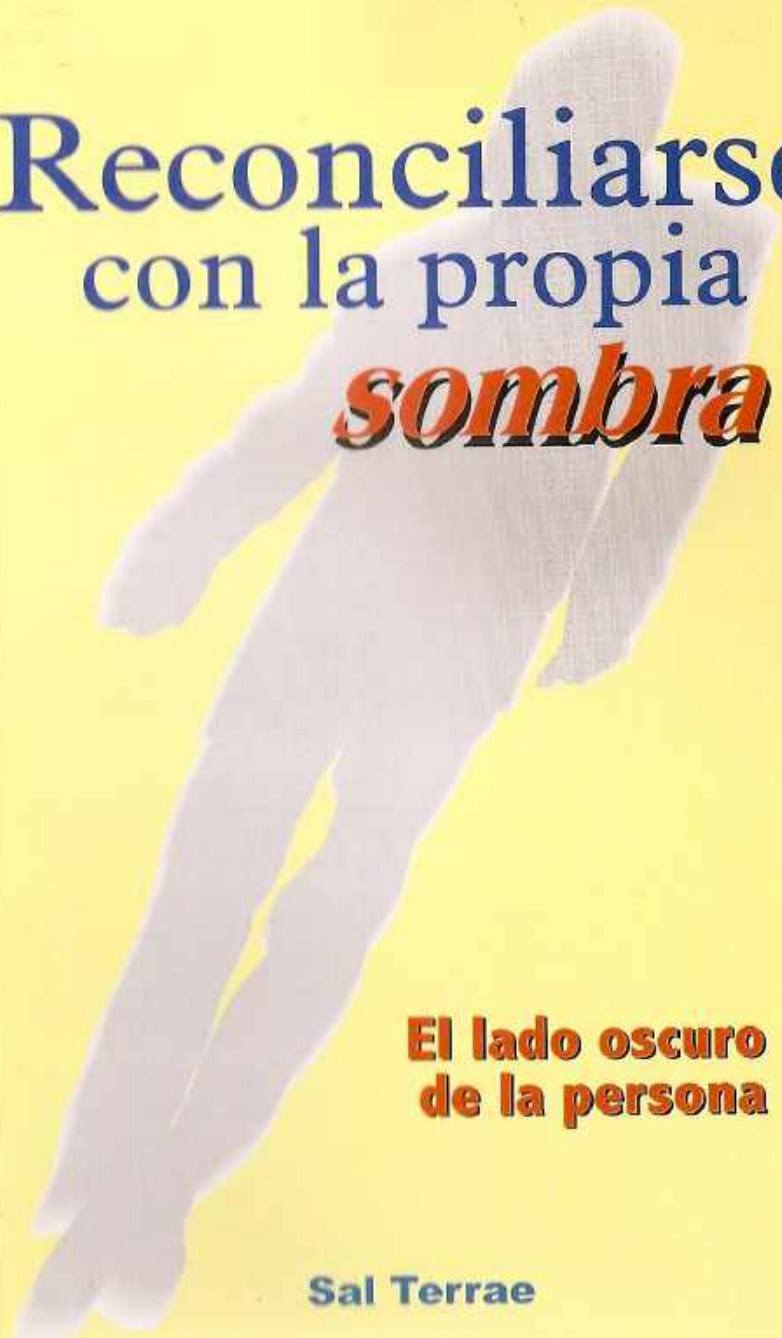
Reconciliarse con la propia sombra

56



Jean Monbourquette

Reconciliarse con la propia *sombra*



**El lado oscuro
de la persona**

Sal Terrae

Colección «PROYECTO»

56

Jean Monbourquette

Reconciliarse con la propia *sombra*

El lado oscuro de la persona

4.^a edición

Editorial SAL TERRAE
Santander

Título del original francés:
Apprivoiser son ombre.
Le côté mal aimé de soi
 © 1997 by Novalis,
 Université Saint-Paul,
 Ottawa

Traducción:
 Suso Ares Fondevila

© 1999 by Editorial Sal Terrae
 Polígono de Raos, Parcela 14-I
 39600 Maliaño (Cantabria)
 Fax: 942 369 201
<http://www.salterrae.es>
 E-mail: salterrae@salterrae.es

Con las debidas licencias
Impreso en España. Printed in Spain
 ISBN: 84-293-1304-4
 Dep. Legal: BI-339-07

Fotocomposición:
 Sal Terrae - Santander
 Impresión y encuadernación:
 Grafo, S.A. - Bilbao

Índice

Presentación	7
1. La sombra, un tesoro inexplorado y no explotado .	9
<i>El amor al enemigo que hay en mí</i>	10
A. ¿Qué es la sombra?	11
B. Trabajar la propia sombra para un sano crecimiento .	13
C. Reconciliarse con la sombra para tener unas relaciones sociales sanas	15
D. Importancia del trabajo de reintegración de la sombra para el desarrollo de la vida moral	18
E. Reintegrar la sombra con objeto de asegurar el crecimiento espiritual	20
Conclusión	22
2. La concepción jungiana de la sombra	23
<i>El sueño de Carl Jung sobre su sombra</i>	24
<i>El conocimiento teórico de la sombra</i> <i>la vía obligada para encontrarla en uno mismo</i>	25
A. Jung descubre la teoría de la sombra	25
B. La sombra, una metáfora para describir el material rechazado	26
C. Las diversas formas de la sombra	29
Conclusión	35
3. La formación de la sombra	37
<i>Historia del hombre de las siete máscaras</i>	38
A. La formación de la <i>persona</i>	39
B. <i>Persona</i> y falso yo	42
C. Formación de una sombra virulenta y disociada. . . .	44

4. Abrazar la propia sombra	53
<i>El lobo de Gubbio</i>	54
<i>Tres concepciones del inconsciente:</i>	
<i>Freud, Nietzsche, Jung</i>	56
A. Tres callejones sin salida que hay que evitar en el trabajo sobre la sombra	57
B. Cómo manejar la emergencia progresiva de la sombra.	62
5. Reconocer la sombra	73
<i>Historia de la cartera perdida</i>	74
<i>Negar la existencia de la sombra</i>	75
A. Estrategias para reconocer la sombra	76
B. Cómo reconocer la sombra del prójimo	86
6. Volver a tomar posesión de las propias proyecciones	89
<i>Historia del leñador que había perdido su hacha</i>	90
<i>Introducción</i>	91
A. ¿Qué es exactamente proyectar la sombra sobre el prójimo?	92
B. La «reapropiación» de las proyecciones de la sombra.	98
Conclusión: Jesucristo denuncia las proyecciones malsanas	105
7. Estrategias para reconciliarse con la sombra.	107
<i>El cargamento de mi barco nuevo.</i>	108
<i>Introducción</i>	109
A. Condiciones para cumplir el trabajo de reintegración de la sombra y del yo consciente.	110
B. Estrategias para reconciliarse con la sombra	111
8. Reintegración de la sombra y desarrollo espiritual.	127
<i>Historia de la fuente de agua viva</i>	128
A. El tratamiento moral de la sombra	129
B. La sombra y lo espiritual	131
<i>Bibliografía</i>	149

Presentación

La riqueza de la noción de «sombra» ha sido poco explotada en los países francófonos. En efecto, es poco conocida, y es probable que intrigue al lector. Los anglosajones, más familiarizados con la obra de C.G. Jung han sabido, sin embargo, aprovecharla. Fue precisamente mientras estudiaba la psicología analítica de este autor, en los años setenta, cuando nació mi interés por esta cuestión. Se reavivó en un taller dirigido por el pensador y poeta americano Robert Bly y titulado *Comer la sombra*. Después, mi fascinación por este tema prosiguió e incluso se reforzó. Percibí cuánto podía favorecer mi crecimiento personal y el de mis clientes¹ la exploración del concepto de sombra.

En las conferencias y talleres sobre este tema pude compartir con muchas personas mi entusiasmo por la utilidad de esta noción. Muchos, deseosos de profundizar sus conocimientos sobre el tema, me pidieron bibliografía. Desgraciadamente, existen pocas obras sobre la sombra en francés, mientras que son muchas las que se publican en inglés. Para llenar esta laguna, pensé poner por escrito el fruto de mis investigaciones y de mis reflexiones sobre el tema.

1. En el Canadá francés, el uso ha hecho desaparecer la palabra «paciente» para designar a una persona que consulta a un psicólogo o a un psicoterapeuta. En efecto, este término tiene una connotación de enfermedad y pasividad que se procura evitar. Se prefiere la palabra «cliente», que pone más de manifiesto que es la propia persona la que trabaja y toma las riendas de su propio crecimiento.

¿Es mi sombra mi enemiga o mi amiga? Todo dependerá de mi manera de considerarla y de interactuar con ella. Al principio me parecerá una enemiga. El desafío que este libro quiere ayudar a aceptar es el de hacer de ella poco a poco una amiga. De ahí el título: *Reconciliarse con la propia sombra*.

Como podrá comprobar el lector, cada capítulo se abre con una historia que le permite tener una comprensión intuitiva del desarrollo que sigue. En la medida de lo posible, las consideraciones teóricas se apoyan en ejemplos vividos. Algunos capítulos (el quinto y el sexto) contienen ejercicios que invitan al lector a convertirse en el actor de su propio crecimiento.

He recurrido a dos colaboradores para realizar este libro, y quiero darles las gracias por su apoyo. Jacques Croteau, mi colega y amigo, se prestó una vez más, con enorme generosidad, a mejorar el estilo y a la crítica de algunos puntos. Su trabajo minucioso de corrector y su ardor en la denuncia de las ambigüedades contribuyeron grandemente a elevar la calidad del texto escrito. Pauline Vertefeuille, periodista, me sirvió de público. Sus reacciones espontáneas y sus juiciosas indicaciones sobre la estructura de algunas partes ayudaron a mejorar la claridad del texto.

1

La sombra, un tesoro inexplorado y no explotado

«No es mirando a la luz
como se vuelve uno luminoso,
sino hundiéndose en su oscuridad.
Pero esta labor es a menudo desagradable
y, por tanto, impopular»

CARL G. JUNG

El amor al enemigo que hay en mí

Un sábado, el hijo de un rabino fue a rezar a una sinagoga que no era la de su padre. A su vuelta, el rabino le preguntó: «Y bien, ¿has aprendido algo nuevo?». Y el hijo respondió: «Sí, naturalmente». El padre, un poco picado en su orgullo de rabino, prosiguió: «Entonces, ¿qué es lo que enseñan allí abajo?». «Ama a tu enemigo», le respondió el hijo. El padre se apresuró a replicar: «Predican lo mismo que yo. ¿Cómo puedes pretender haber aprendido algo nuevo?». El hijo respondió: «Me enseñaron a amar al enemigo que habita en mí, mientras que yo me encarnizo en combatirlo».

A. ¿Qué es la sombra?

En este libro te invito a una gran aventura: encontrarte con tu sombra. La sombra de la personalidad es una realidad misteriosa que intriga y que a veces asusta. ¿Es amiga o enemiga? Esto depende de nuestra manera de considerarla y de interactuar con ella.

¿Qué es la sombra, exactamente? La respuesta a esta cuestión se revelará al hilo de los capítulos de este libro. Intentemos, no obstante, arrojar de entrada un poco de luz sobre esta dimensión evanescente del ser. La sombra es todo lo que hemos arrojado al inconsciente por temor a ser rechazados por las personas que desempeñaron un papel determinante en nuestra educación. Temimos perder su afecto decepcionándolos o creándoles un malestar a causa de nuestros comportamientos o de algunos aspectos de nuestra personalidad. Pronto discernimos lo que era aceptable a sus ojos y lo que no lo era. Entonces, para agradarles, nos apresuramos a relegar grandes porciones de nosotros mismos a las mazmorras del inconsciente. Empleamos todos los medios a nuestro alcance para eludir hasta la más mínima desaprobación verbal o tácita por parte de las personas a las que amábamos o de las que dependíamos.

Sensibles a la apreciación de los otros, nos mostramos amables, educados, correctos. Y para hacerlo tuvimos que rechazar todo cuanto pudiera parecer desviado, vergonzoso o reprensible. Por necesidad de aprecio, nos adaptamos a las exigencias, las reglas y las leyes de nuestro medio. Y nos afanamos en camuflar lo que parecía desagradarles o resultarles chocante.

Tuvimos en cuenta el hecho de que, en ciertos medios, ser servicial estaba bien visto, mientras que pensar en uno mismo era considerado una actitud egoísta. El obedecer era valorado, pero el afirmarse no lo era en absoluto. El ser dulce estaba admitido, pero el enfadarse molestaba; el disimular toda inclinación sexual era bien recibido, pero el manifestarla, aunque fuera mínimamente, era reprobado; etcétera.

Poco a poco, se construyó en el fondo de nosotros mismos un vasto mundo subterráneo hecho de represiones y de rechazos acumulados durante años. Finalmente, nos encontramos sentados sobre una especie de volcán psíquico que amenazaba con entrar en erupción a cada momento. A esta energía psíquica comprimida, pero siempre viva y activa, le llamamos *la sombra*. «La sombra es ese oscuro tesoro compuesto de los elementos infantiles del ser, los apegos, los síntomas neuróticos y, por último, los talentos y los dones no desarrollados. Ella asegura el contacto con las profundidades ocultas del alma, con la vida, la vitalidad y la creatividad»¹.

Lejos de ser estéril o inactiva, esta entidad salvaje y no cultivada de nuestro ser exige sin cesar ser reconocida y explotada. ¡Pobres de los que siguen haciendo caso omiso de su existencia...! A la manera de un torrente tumultuoso, la sombra forzará un día la puerta de entrada del yo consciente y lo invadirá. Por otro lado, si la acogemos bien, se dejará «domesticar» y nos revelará toda su riqueza, para que la exploremos. He aquí, pues, en qué consiste el trabajo de reconciliación con la sombra: se trata de reintegrar en la zona del yo consciente los elementos ocultos del ser y reapropiárselos, con el fin de lograr la expansión más completa de la persona.

Insistimos ahora en la importancia primordial de trabajar en la reintegración de la sombra, tanto para el crecimiento psicológico y social como para el desarrollo moral y espiritual.

1. Liliane FREY-ROHN, en (C. Zweig y J. Abrams [eds.]) *Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles 1991, p. xvii.

B. Trabajar la propia sombra para un sano crecimiento

La sombra y el conocimiento de sí mismo

Sin el conocimiento de la sombra es imposible conocerse bien. El trabajo personal que se efectúa sobre ella constituye una condición esencial para quien quiera llegar a ser una persona equilibrada y entera. El reconocimiento y la reintegración de la sombra permiten recuperar partes de uno mismo que han sido reprimidas por temor al rechazo social. Durante su crecimiento, llega a tener vergüenza o miedo de sentimientos o emociones, de cualidades, talentos o aptitudes, de intereses, ideas o actitudes, por temor a que sean mal apreciados en su medio. De aquí la tendencia a rechazarlos y relegarlos a los laberintos del inconsciente. Ahora bien, estos elementos indeseados de uno mismo, incluso una vez rechazados, sobreviven y procuran afirmarse. Si el sujeto no reconoce su existencia, se volverán contra él, lo asustarán y le crearán serias dificultades de orden psicológico y social.

Hacer emerger los recursos no explotados del propio ser, por muy amenazante que esto pueda parecer, permitirá apropiárselos y reintegrarlos. Se cumplirá así la primera condición de todo crecimiento humano: «Conócete a ti mismo», célebre precepto inscrito en el pórtico del templo de Delfos.

La sombra y la autoestima

Hacer las paces con la propia sombra y entablar amistad con ella constituye la condición fundamental de una auténtica autoestima. Porque ¿cómo podría uno amarse y tener confianza en sí mismo si una parte de sí, su sombra, es ignorada y milita contra sus propios intereses? Me asombra constatar que las obras actuales sobre la autoestima no muestren mayor interés por los desastrosos efectos de una sombra dejada en estado salvaje, pues se convierte en una

importante fuente de menosprecio de uno mismo y del prójimo.

Carl Jung recuerda que el psiquismo humano es el lugar de las luchas íntimas: «Se sabe que los dramas más emocionantes y los más extraños no se representan en el teatro, sino en el corazón de los hombres y las mujeres ordinarios. Éstos viven sin llamar la atención y no descubren los conflictos que ocasionan estragos en su interior, a menos que caigan víctimas de una depresión cuya causa ellos mismos ignoran»².

Uno no se puede entonces permitir ahorrarse la reintegración de su sombra. Quien rehusa este trabajo sobre sí mismo se expondrá a desequilibrios psicológicos; tenderá a sentirse estresado y deprimido, atormentado por un sentimiento difuso de angustia, de insatisfacción consigo mismo y de culpabilidad; será objeto de toda suerte de obsesiones y susceptible de dejarse arrastrar por sus impulsos: celos, cólera mal reprimida, resentimientos, comportamientos sexuales inapropiados, glotonería, etcétera.

Entre las dependencias más comunes, mencionemos el alcohol y las toxicomanías, que tantos estragos causan en nuestras sociedades modernas. Sam Naifeh, en un excelente artículo sobre las causas de la dependencia, afirma: «La dependencia es un problema de la sombra»³. En efecto, la atracción compulsiva por el alcohol y las drogas proviene de la búsqueda incongruente del lado sombrío del ser. Por más que se acuse a las sustancias tóxicas de ser la causa de degradaciones humanas, en realidad no son más que su causa indirecta, al permitir a quien las utiliza franquear los límites del yo consciente. Así, por un momento, se puede identificar con el lado sombrío de sí mismo que le obsesio-

na constantemente. La parte sobria del alcohólico se encuentra en una constante insatisfacción mientras no se reencontra con la parte alcohólica escondida en la sombra.

La sombra y la creatividad

El escritor Julien Green, aludiendo a la actividad de su sombra, notaba: «Hay alguien que escribe mis libros y a quien no conozco, pero a quien querría conocer». El trabajo paciente e inteligente de la reconciliación con la sombra pondrá de manifiesto inmensas potencialidades que permanecían ocultas y en estado salvaje en el inconsciente. Su actualización producirá un aumento de la vitalidad, al tiempo que estimulará la creatividad en todas las dimensiones de la vida.

C. Reconciliarse con la sombra para tener unas relaciones sociales sanas

Perturbaciones causadas por la proyección de la sombra

Si no es reconocida y acogida, la sombra no sólo creará obsesiones, sino que forzará su entrada en el yo consciente en forma de proyecciones sobre el prójimo. Digamos desde ahora algunas palabras sobre el fenómeno de la proyección de la sombra, que será desarrollado más ampliamente en el capítulo sexto.

¿Cuáles son los efectos de la proyección de la sombra en el entorno social? Una persona en conflicto con una proyección de su sombra verá perturbada su percepción de lo real. Los rasgos o cualidades que haya rehusado ver en ella serán atribuidos a otros, como si les pusiese máscaras. Entonces tenderá a idealizar a los portadores de sus proyecciones, a despreciarlos o a temerlos. En suma, el «proyector» —el autor de la proyección— llegará a tener miedo él

2. C.G. JUNG, *Psychology and Religion: West and East* (Collected Works, 7), Bollingen Series, Princeton University Press, 1938, p. 528 (trad. cast.: *Psicología y religión*, Paidós, Barcelona 1995).

3. S. NAIFEH, «Archetypal Foundations of Addiction and Recovery»: *Journal of Analytical Psychology* 40 (1995), p. 148.

mismo de las proyecciones de su sombra. La verá perfilarse sobre los seres, que, a sus ojos, se volverán fascinantes o amenazadores, como otros tantos espejos deformantes. En el capítulo dedicado a la proyección de la sombra examinaremos sus efectos, tanto en el amor pasional como en las relaciones laborales.

Cuando tales fenómenos sobrevienen en las relaciones sociales, hay que contar con la presencia de conflictos. Por una curiosa reverberación, las proyecciones se reflejan sobre el propio «proyector» y lo atormentan, sometiéndolo a la fascinación o la repulsión de su propia sombra. A semejanza de un boxeador que se entrena intentando golpear a su sombra, estará condenado a ejecutar un continuo y agotador ejercicio de *shadow boxing*⁴.

Resolución de los conflictos creados por la proyección de la sombra

Si alguien proyecta sus propios defectos o debilidades sobre otra persona, ¿cómo imaginar que pueda pretender tolerar, incluso amar a esa persona, ya sea su jefe, su vecino, su cónyuge o su hijo? Este prójimo le crispará los nervios y lo atormentará. Tocamos aquí el origen de la mayor parte de los conflictos interpersonales y de los agotamientos profesionales, temas que abordaremos en los próximos capítulos.

El conocimiento de los juegos, reflejos y efectos de la sombra es, por consiguiente, una baza preciosa para los mediadores encargados de arbitrar este género de conflictos: los habilita en primer lugar para detectar las proyecciones recíprocas que los antagonistas hacen de su sombra respectiva y, después, para reapropiárselas. Ninguna otra técnica clásica de resolución del problema se ha mostrado apta para arreglar este tipo de conflicto. De hecho, el embrollo

4. Ejercicio de boxeo simulado con la propia sombra.

creado por las proyecciones mutuas de los dos adversarios no puede ser desenredado de otra manera.

Por esta razón, en los cursos de relaciones humanas se expone cada vez más la teoría de la sombra, con el fin de informar a los participantes del efecto perverso de las proyecciones. Por ejemplo, se formará a jefes y gestores de empresa para que tomen conciencia de su sombra y de los efectos de sus proyecciones sobre los empleados. Así, los directores evitan ser fomentadores de problemas en el seno de su propia organización⁵. Así mismo, para facilitar la buena marcha de una empresa, algunos consejeros en relaciones humanas se aplican a descubrir la sombra de la misma organización, con el fin de poner de manifiesto los factores del desorden⁶.

Notemos de paso que los consejeros conyugales se enfrentan continuamente con este género de conflicto suscitado por las proyecciones mutuas de los cónyuges.

Para Carl Jung, la toma de conciencia de las proyecciones sobre el prójimo así como el repliegue sobre uno mismo, no sólo produce una mejora de las relaciones interpersonales, sino que tiene un efecto benéfico sobre toda la sociedad. Para él, el hombre que se esfuerza en reconciliarse con su sombra hasta el punto de reintegrar sus proyecciones, hace una obra útil para el mundo: «Por ínfimo que esto pueda parecer, consigue ayudar a solucionar los problemas enormes e insuperables de nuestro tiempo»⁷.

5. G. EGAN, *Working the Shadow Side: A Guide to Positive Behind-the-Scenes Management*, Jossey-Bass, San Francisco 1994.

6. M. BOWLES, «The Organization Shadow»: *Organization Studies* 12/3 (1991), pp. 387-404.

7. C.G. JUNG, *Psychology and Religion: West and East* (Collected Works, 7), Bollingen Series, Princeton University Press, 1938, p. 140.

D. Importancia del trabajo de reintegración de la sombra para el desarrollo de la vida moral

De una moral centrada en la ley a una moral de la conciencia

El trabajo psicológico de reintegración de la sombra ejerce una influencia directa en la formación de la conciencia moral y desempeña un papel indispensable. Carl Jung llegará a declarar: «La sombra es un problema moral que desafía al conjunto del ego de la personalidad. Porque nadie puede llegar a ser consciente de la sombra sin realizar un esfuerzo moral considerable. Llegar a ser consciente implica reconocer como presentes y actuales los lados sombríos de la persona»⁸.

En *Depth Psychology and a New Ethic*, Erich Neumann, uno de los grandes discípulos de Jung, se esforzó por mostrar la importancia del trabajo psicológico en la formación de la conciencia moral. Al principio, ésta es una simple obediencia a las reglas y los códigos morales transmitidos por la familia y la comunidad. Por muy loable que sea, hay que procurar rebasar esta primera fase. Porque los imperativos morales de una familia o de una sociedad favorecen algunos comportamientos en detrimento de otros. Compararemos, por ejemplo, los valores privilegiados en una sociedad amerindia con los de una sociedad capitalista. En los pueblos amerindios, los valores comunitarios tienen una gran importancia, en detrimento de los valores individuales; en nuestras sociedades capitalistas se ensalza el espíritu individualista, mientras que apenas se fomenta el espíritu comunitario.

Los códigos morales de una cultura determinan lo que está permitido y lo que está prohibido. Para adaptarse a ellos, el individuo se ve conducido a rechazar algunas cua-

lidades morales que el medio considera poco importantes, y a veces inaceptables. Si una persona no aprende a liberarse de algunos condicionamientos impuestos por una cultura dada, corre un gran riesgo de dejar sin explotar todo un conjunto de valores desdeñados por su medio. Por esta razón, una ética basada en una concepción tan arbitraria y parcial del bien y del mal no puede más que estorbar la formación de una verdadera conciencia moral. Pensemos, por ejemplo, en la ley del talión, cuyos nefastos efectos subrayaba el Mahatma Gandhi: «Si seguís el viejo código de justicia —ojo por ojo y diente por diente—, tendréis un mundo sin ojos y sin dientes».

Un comportamiento formado a partir de visiones morales mezquinas creará una sombra acorde con las mismas, la cual procurará manifestarse por medio de obsesiones y escrúpulos, y en otros momentos se proyectará sobre los demás en forma de prejuicios morales rígidos, como veremos a continuación.

La moral de la ley y la creación de «chivos expiatorios»

Erich Neumann considera deficiente una ética exclusivamente preocupada por determinar lo que está bien y lo que está mal, pues no ayuda a la persona a descubrir en sí misma las raíces del mal y a procurarse los medios para erradicarlo. En oposición a esta ética, que él llama *la vieja ética*, Neumann propone una nueva, *la nueva ética*, donde lo esencial de la formación de la conciencia moral consistiría, ante todo, en realizar la reintegración de la sombra. Él ve en este trabajo psico-espiritual un elemento determinante de una verdadera conciencia moral. Lejos de proyectar sobre los demás las tendencias desordenadas de su sombra, el nuevo ser moral las reconoce en sí mismo, asume su responsabilidad, y después las reintegra en una vida moral coherente.

La vieja ética puede conducir a crear una mentalidad de chivo expiatorio, que se manifestará primero en el plano de

8. C.G. JUNG, *Aion* (Collected Works, 9, Part II), Bollingen Series, Princeton University Press 1951, p. 14 (trad. cast.: *Aion. Contribución a los simbolismos del sí mismo*, Paidós, Barcelona 1992).

la vida personal como una fuente de antipatías y conflictos de naturaleza relacional. Por otro lado, corre el riesgo de asumir proporciones gigantescas a escala nacional. La sombra, en este nivel, tenderá a demonizar a las naciones vecinas y, después, a dedicarse a la misión de destruirlas. ¿No es éste el origen de numerosos conflictos armados en la historia? Con la misma lógica, los extranjeros, las minorías y las personas «diferentes» estarán más sujetos a ser el blanco de proyecciones y a convertirse después en chivos expiatorios. Para Neumann, sólo una nueva ética permitirá a las naciones reconocer sus propias tendencias perversas, en lugar de proyectarlas. Hay que recordar aquí que las proyecciones de la sombra colectiva no son inofensivas, sino que pueden engendrar persecuciones y hecatombes, como lo prueba el exterminio de los judíos por los nazis.

E. Reintegrar la sombra con objeto de asegurar el crecimiento espiritual

Más que nunca, urge encontrar una psicología del alma sana y sólida, capaz de favorecer el desarrollo de una vida espiritual auténtica. La psicología analítica creada por Jung, que era un gran hombre espiritual, puede contribuir a ello. En efecto, proporciona los medios para hacer el «discernimiento de espíritus», que no es ajeno al discernimiento de la sombra y de los «espíritus» que habitan en ella. Por no haber practicado este discernimiento, numerosos «profesionales» de lo espiritual han adoptado ellos mismos comportamientos desviados, tanto en el plano moral como en el espiritual. Pensemos en las desviaciones recientemente descubiertas de algunos fundadores de sectas, sacerdotes, pastores y acompañantes espirituales.

Dos períodos de la existencia se revelan sensibles al desarrollo de la sombra: el comienzo de la vida espiritual y la mitad de la vida. Estos períodos tienen «un valor y un alcance iniciáticos para la construcción de la identidad per-

sonal y social, para la propia inscripción en la sociedad, y también para definir algunas relaciones con los demás»⁹. Examinaremos de manera más profunda en el último capítulo de esta obra el vínculo entre la reintegración de la sombra y la vida espiritual. Digamos ahora algunas palabras sobre estos importantes períodos.

La vida espiritual del novicio

Un día, los discípulos preguntaron a su maestro qué camino debían tomar para entrar decididamente en la vida espiritual. Y el maestro les respondió: «Aprended primero a superar vuestros miedos». ¡Palabras de gran sabiduría! En efecto, la primera tarea del novicio es examinar sus defectos, sus miedos, sus repugnancias y sus antipatías. Carl Jung ya lo había aconsejado: «Encontrad aquello que una persona teme más, y sabréis de qué estará hecha su próxima etapa de crecimiento».

Sin una verdadera y profunda aceptación de sí mismo, la vida espiritual descansa sobre unas bases psicológicas llenas de trampas, y no es más que una huida hacia un mundo ilusorio. ¿No es el conocimiento humilde de uno mismo la condición primordial de toda verdadera espiritualidad?

La vida espiritual en la mitad de la existencia

Para describir la situación de las personas que se encuentran en la mitad de su existencia, el antropólogo y mitólogo Joseph Campbell utiliza la metáfora siguiente: «Durante los treinta y cinco o cuarenta primeros años de nuestra vida, nos esforzamos en subir por una larga escalera, con el objeto de alcanzar al fin la cima de un edificio; después, una vez

9. J. GRAND'MAISON, L. BARONI y J. GAUTHIER, *Les défis des générations: enjeux sociaux et religieux du Québec d'aujourd'hui* (Cahiers d'études pastorales 15), Fides, Saint-Laurent (Québec) 1995, p. 360.

que estamos sobre el tejado, nos percatamos de que nos hemos equivocado de edificio».

En esta fase, se hace espontáneamente balance de lo que se ha realizado. Uno se cree alguien porque se ha hecho un lugar en la sociedad. Revisa sus realizaciones y sus afectos pasados, sus alegrías y sus tristezas, sus triunfos y sus derrotas, sus esperanzas realizadas y sus sueños frustrados. Por otra parte, son raros los que están plenamente satisfechos de sí mismos. Se constatan siempre en la vida lagunas más o menos graves. El espectro de la muerte se hace más presente. Algunos se esfuerzan entonces por encontrar una nueva juventud. Otros cambian de carrera o rompen su matrimonio; otros adoptan además un nuevo estilo de vida. En resumen, en la mitad de la vida muchas personas querían comenzar todo de nuevo.

Es en ese momento cuando deberían hacerse esta pregunta: «¿Debería contentarme con cambiar solamente el exterior de mí mismo? ¿No debería sumergirme primero en mi interior?». La respuesta es clara. Después de haber dedicado años de su vida a construirse un ego importante, a ser un elemento cualificado de la sociedad, el desafío de esta edad es explorar en uno mismo un mundo de posibilidades sin cultivar. La crisis de la mitad de la vida exige de uno mismo la explotación del potencial oculto en la sombra: sin él, el logro del pleno desarrollo espiritual se encuentra comprometido.

Conclusión

Entrar en contacto con la sombra y explotar sus riquezas no es fácil. Pero es una hermosa experiencia para quien quiere trabajar en la reintegración de su sombra. El presente estudio pretende acompañar a aquellos y aquellas que quieren dejarse tentar por la aventura de la plena realización de sí mismos.

2

La concepción jungiana de la sombra

«Olvidad vuestro perfil;
ya no está de moda.
Pero sentid al que marcha
a vuestro lado
y cuya existencia no creéis»

ANTONIO MACHADO

El sueño de Carl Jung sobre su sombra

«Tuve un sueño que me asustó y me animó a la vez. Era de noche, y me encontraba en un lugar desconocido. Avanzaba con dificultad contra un fuerte viento. Una densa bruma lo cubría todo. En mis manos en forma de copa, tenía una débil luz que amenazaba con extinguirse a cada momento. Mi vida dependía de esta débil luz, que yo protegía preciosamente. De pronto, tuve la impresión de que algo avanzaba detrás de mí. Miré hacia atrás y percibí la forma gigantesca de un ser que me seguía. Pero, al mismo tiempo, fui consciente de que, a pesar de mi terror, debía proteger mi luz a través de las tinieblas y contra el viento. Al despertarme, me di cuenta de que la forma monstruosa era mi sombra, formada por la pequeña llama que tenía encendida en medio de la tormenta. Sabía también que esta frágil luz era mi conciencia, la única luz que poseía. Enfrentada al poder de las tinieblas, era una luz, mi única luz»¹.

1. C.G. JUNG, *Memories, Dreams, Reflections*, Pantheon Books, New York 1963, pp. 87-88 (trad. cast.: *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona 1996^e).

El conocimiento teórico de la sombra, la vía obligada para encontrarla en uno mismo

La sombra no se deja detectar fácilmente. Un psicólogo jungiano afirmaba que una persona que no tuviese ninguna idea de la sombra y de sus efectos sería incapaz de adivinar su existencia. De ahí la importancia de tener un conocimiento teórico de la sombra para poder después experimentarla.

A mi parecer, la escuela de la psicología analítica de Carl Gustav Jung y de sus discípulos ofrece la teoría más clara y más práctica sobre la sombra. Después de haber situado la sombra en el conjunto del desarrollo humano, esta teoría proporciona los medios para entrar en contacto con ella. Mi propósito sobre la sombra se inspira ampliamente en ella.

A. Jung descubre la teoría de la sombra

Jung, familiarizado con el psicoanálisis freudiano, conocía la existencia del mundo rechazado del inconsciente. Pero la idea que se formó de los rechazos de entidades psicológicas personales no le satisfacía. Necesitaba ir más lejos. Ahora bien, sus investigaciones sobre los mitos, los sueños y las desilusiones psicóticas, así como el estudio de los dibujos de los «primitivos» y de los niños le llevaron a concluir la existencia de otro inconsciente más profundo, a saber, «el inconsciente colectivo», concebido como una memoria de un conjunto de imágenes o de motivos, innata y común a toda la humanidad. A estas configuraciones universales les dio el nombre de «arquetipos», porque se encuentran en todas las civilizaciones. La sombra apareció a sus ojos como uno de estos arquetipos fundamentales.

Este importante descubrimiento de Jung puso fin a su larga amistad con Freud, que desde entonces consideró a su discípulo como «herético» con respecto a las tesis de su escuela.

Para Jung, la sombra representaba un conjunto de complejos, energías rechazadas, que Freud había denominado el «Elo». La sombra, tal como la concebía Jung, se perfilaba desde siempre en los mitos y en las historias en forma de diversos arquetipos: la «hermana sombra», el «doble», «los gemelos» —uno de los cuales muestra un carácter siniestro—, «el *alter ego*», etcétera. Esta sombra, que Jung concibió primero de una manera abstracta y anónima, adquirió, a través del estudio de sus sueños y de los de sus pacientes, una figura concreta y personal.

Desde 1912, Jung hablaba del «lado desconfiado del psiquismo». Después utilizó diversas expresiones para designar la sombra, como «el sí mismo reprimido», «el *alter ego*», «el lado sombrío del sí mismo», «el sí mismo alienado», «la personalidad inferior del sí mismo».

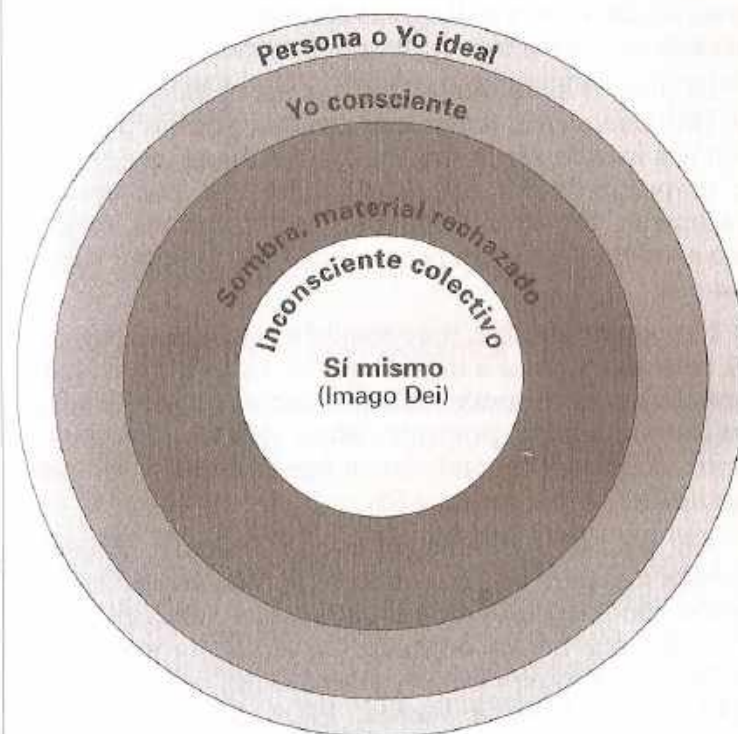
En 1917, en su obra *On the Psychology of the Unconscious*, describe la sombra como «el otro en nosotros», «la personalidad inconsciente del otro sexo», «lo inferior reprehensible» o incluso «el otro que nos turba o nos avergüenza». La define como «el *lado negativo* de la personalidad, la suma de todas las cualidades desagradables que tendemos a detestar y a ocultar, así como las funciones insuficientemente desarrolladas y el contenido del inconsciente personal». Añadamos, sin embargo, que la sombra, aunque parezca incompatible con las ideas recibidas y los valores de tal o cual medio, no es en sí misma algo malo.

El esquema de la página siguiente presenta gráficamente esta concepción del psiquismo en Jung.

B. La sombra, una metáfora para describir el material rechazado

La imagen a la que remite el término «sombra», introducido por Jung y recogido por sus discípulos, representa perfectamente el conjunto de los contenidos rechazados del inconsciente que se organizan como contrapartida a lo vivi-

Concepción del psiquismo en Jung



El Sí mismo: el centro del psiquismo. Inconsciente y consciente.

El Yo: parte consciente del psiquismo.

La *persona*: parte que se adapta al medio.

La sombra: parte rechazada por intereses de adaptación.

do por el ego consciente. La sombra de una persona es, por consiguiente, el material psíquico que ha cristalizado en el inconsciente por compensación al desarrollo unidimensional del yo consciente. Comparable a una luz, el yo consciente produce un área oscura inconsciente: la sombra. En suma, digamos que, si el ego es el anverso consciente de la persona, la sombra es el reverso inconsciente.

La imagen de la sombra ilustra bien el mundo rechazado. Ordinariamente, preferimos caminar guiados por la luz. Esto nos impide ver la sombra que nos sigue, que a menudo es percibida por los demás antes que por nosotros. Igualmente, los otros distinguen con frecuencia mejor el lado sombrío de nuestra personalidad que nosotros rehusamos ver.

La sombra sensible, muy pequeña bajo el sol del mediodía, se alarga y crece a medida que el día declina. Después, durante la noche, invade todo el espacio. Ocurre lo mismo con nuestra sombra psíquica. Ínfima durante el tiempo de vigilia, adquiere proporciones inmensas cuando dormimos y se desliza en nuestros sueños.

Así, todo lo que hemos intentado disimular durante el día para «guardar las apariencias», los sueños nos lo revelan durante la noche, como si quisieran restablecer la parte de verdad que hemos ocultado. De ahí la sorpresa creada por los símbolos repelentes y amenazantes con que a veces están tejidos nuestros sueños. Ellos descubren de una manera brutal los materiales rechazados: la madre tendrá el aspecto de una bruja; el jefe, el de un tirano; la vecina, el de una prostituta; etcétera. El sueño aclara crudamente el fondo de las mentiras blancas de que nos servimos alegremente para guardar las apariencias y adaptarnos a las reglas de la conveniencia. Se dice que algunos monjes budistas, que ya no tienen que cubrir las apariencias en sociedad, no sueñan. Gracias al humor que practican a costa de sí mismos, ya no tienen apenas que mantener segundas intenciones.

Las expresiones que utilizan la imagen de la sombra ilustran perfectamente las reacciones que provoca el mundo

psíquico rechazado. Así, de alguien atormentado por el miedo o la angustia se dice que «tiene miedo de su sombra». La expresión «todo le hace sombra» se aplicará a una persona puntillosa y celosa. En el caso de un individuo que se haya dejado hechizar por otro, este último «lo seguirá como si fuese su sombra». Se puede citar también el proverbio alemán: «No se puede saltar por encima de la sombra», que expresa la imposibilidad de liberarse del mundo psíquico rechazado.

C. Las diversas formas de la sombra

La sombra negra y la sombra blanca

Según la naturaleza del material rechazado, se distinguen dos formas de sombra: la sombra negra y la sombra blanca. La sombra negra proviene de todo instinto rechazado, como el de la sexualidad y el de la agresividad. Se manifiesta sobre todo en las personas que han adquirido una reputación de rectitud y virtud. A veces, la sombra negra que han querido ignorar se subleva contra los valores transmitidos por el medio: rebeldía contra las reglas de la sociedad, transgresión de las leyes, rivalidad con los demás, actitudes de envidia y de celos, deseo de dominación, pulsiones sexuales desordenadas, etcétera.

La sombra blanca proviene de la falta de desarrollo o del rechazo de una tendencia virtuosa y espiritual. Tiene su origen en la presión que un medio familiar y social ejerció desde muy pronto en la persona al imponer como normas conductas y actitudes desviadas. He aquí cuatro ejemplos de sombra blanca. Un «mafioso», cuya única ambición es explotar a las personas, rechaza en sí mismo toda tendencia natural a la honestidad o a la generosidad. Su sombra blanca se compone entonces de las virtudes rechazadas de la honestidad y la compasión. El segundo caso es el de un

joven delincuente que ha llegado a ser muy popular en su *pandilla* por su indisciplina y sus travesuras escolares. En su caso, se le había enseñado que la observancia de las leyes era mala y que, en consecuencia, debía rechazar todo impulso de disciplina en su vida. Observar una disciplina es entonces parte de su sombra blanca. Tercer caso: se trata de un libertino al que repugna todo comportamiento casto. Ha escondido en su sombra esta virtud natural. Un último ejemplo: un ateo militante exhibe un extraño comportamiento cuando está borracho: se arrodilla y recita oraciones. La ebriedad le permite liberar su lado espiritual. El mundo de lo espiritual forma la faceta blanca de su sombra.

Diversas categorías de sombra según los medios

Se clasifican las sombras según los medios que las han engendrado. La sombra será entonces familiar, institucional o nacional.

La sombra familiar

Las familias transmiten no sólo valores y convicciones positivas, sino también zonas de sombra resultantes de rechazos colectivos. Así, sucesos trágicos que han golpeado a una familia pueden transformarse en mitos; igualmente, los duelos mal llevados continúan atormentándola, y los escándalos familiares constituyen secretos bien guardados. Además, las heridas, las tragedias y los dramas que permanecen inconscientes en la memoria de la familia tienden a reproducirse en la siguiente generación. Por el mismo mecanismo, los descendientes son arrastrados a revivir los mismos dramas y a mantener los mismos rechazos sin saber muy bien por qué.

Tengo en mente el caso de una familia cuyos padres prohibían a sus hijos ir a bañarse. Mantenían esta prohibición como un absoluto, pero sin poder justificarla. Ahora bien, quienes conocían la historia de la familia adivinaban

el motivo inconsciente de la prohibición: los bisabuelos habían perdido dos hijos durante un baño, y a raíz de entonces un miedo irracional al agua se había perpetuado en todos sus descendientes.

Este caso no es aislado. En todas las familias, de manera más o menos consciente, los padres, para evitar situaciones de malestar y por una preocupación inconsciente por la lealtad familiar, prohíben a sus hijos expresar algunas emociones o explotar tal cualidad o talento, con el fin de que adopten tal comportamiento específico. Al hacerlo, obedecen a las pulsiones de la sombra familiar. Estas prohibiciones tienen fuerza de ley en la familia. Los hijos, temerosos y sensibles al más pequeño riesgo de rechazo, observan dócilmente las prohibiciones parentales. Este mecanismo funciona aún mejor, porque las prohibiciones no verbales alcanzan más fácilmente al inconsciente y, de esta forma, tienen una mayor fuerza de persuasión.

Los partidarios del análisis transaccional han catalogado algunas de estas prescripciones familiares. Se constata que todas ellas tienen una formulación negativa. He aquí una breve lista: no existas; no seas tú mismo; no seas un muchacho (una muchacha); no seas niño; no crezcas; no triunfes; no tengas salud; no te comprometas o no seas íntimo en tus relaciones; no pienses; no sientas. Sería sin duda esclarecedor describir la influencia de tales prohibiciones en la formación de la sombra en el niño. Sin embargo, tal descripción desbordaría el objeto inmediato de mi propósito.

A veces, la sombra de toda una familia se concentra en uno solo de sus miembros. Es el caso clásico de la «oveja negra» que se desvía de las reglas y normas de la familia. El «paciente identificado», como se le denomina ordinariamente en terapia familiar, tiene como función asegurar el equilibrio de un sistema familiar deficiente. La delicada tarea del terapeuta consiste entonces en ayudar a la familia a reconocer que la deficiencia es propia de todo el sistema familiar y no sólo de la «oveja negra», que no es más que el reflejo de la disfunción familiar: con sus comportamientos,

él revela el aspecto deficiente del crecimiento de la familia. Por ejemplo, la irresponsabilidad y la frivolidad de un «paciente identificado» pondrá de manifiesto el lado demasiado serio y rígido de la familia.

La sombra institucional

Las comunidades humanas se inclinan a privilegiar algunos valores, en detrimento de otros que consideran inútiles e incluso malos. La sombra del fundador de una comunidad, con sus tabúes y sus prohibiciones, deja su huella en la sombra del grupo. Incluso después de su muerte, el espíritu y la sombra del fundador asediarán a los miembros de su comunidad.

He aquí un caso esclarecedor de la creación de una sombra institucional. En una casa de formación para futuros sacerdotes, dos formadores se mostraban muy preocupados por descubrir hasta los signos más pequeños de homosexualidad y alcoholismo en los seminaristas. Un gesto fraternal tan anodino como el de golpear el hombro de un compañero era interpretado como un signo de homosexualidad. Ingerir rápidamente un vaso de alcohol era percibido como una falta de dominio de sí característica del alcohólico. Resultado: todos los miembros de aquella institución se obsesionaron con la preocupación por descubrir en todas partes la homosexualidad y el alcoholismo. Los seminaristas se pusieron a espiarse unos a otros, con el fin de detectar posibles signos de estos defectos. Las sombras de los dos educadores en cuestión habían terminado por contaminar a todos los espíritus del medio. La capacidad de convivencia, la fraternidad, la asiduidad en la vida de oración, el servicio, la aplicación en los estudios...: todos estos valores dignos de ser promovidos atraían poco la atención de los educadores y los seminaristas. Sólo les preocupaba el descubrimiento de la homosexualidad y el alcoholismo.

Una institución incapaz de reconocer su sombra se desviará poco a poco de sus objetivos. Pero peor aún es que,

completamente fascinada por su sombra, sólo conseguirá promover lo que intenta evitar.

La sombra nacional

Existen también sombras a escala nacional. Para darse cuenta de ello, basta con ir a visitar un país extranjero. En seguida se percibe que las personas de ese país no piensan como los compatriotas de uno. Un defecto del país propio será, tal vez, considerado como una cualidad. Por ejemplo, la manera de afirmarse de un parisino le parece presuntuosa a un quebequés, mientras que la reserva de este último corre el riesgo de ser calificada de timidez por el parisino.

Cuanto más se aísla una nación, tanto más ciega se vuelve con respecto a sus defectos y deficiencias, y tanto más tenderá a proyectar sus miedos, sus repugnancias y sus atavismos sobre las naciones vecinas. Sólo el contacto asiduo de un pueblo con otro lleva a reconocer los propios defectos y lagunas del carácter nacional. Hasta que las personas no aprenden a conocer y apreciar las costumbres extranjeras, alimentan los prejuicios creados por su propia sombra nacional. Las bromas que tienen por objeto a los pueblos vecinos y los apodosos racistas son signos evidentes de las proyecciones de la sombra nacional.

En tiempos de guerra, los medios de comunicación mantienen y exacerban la proyección de la sombra colectiva sobre «el enemigo». Uno se empeña en encontrar en el país del adversario todo lo que se juzga detestable y reprehensible en el propio. Durante la última guerra mundial, el pueblo alemán tenía todos los defectos imaginables. Durante la guerra fría que siguió después, les tocó a los rusos ser mal juzgados. Durante mucho tiempo, los negros han estado en el punto de mira de la proyección de la sombra de los blancos. Así mismo, los judíos han sido las víctimas privilegiadas de la sombra colectiva de muchos otros pueblos. Las minorías, los extranjeros o los grandes espíritus molestan siempre a causa de su diferencia y su originalidad. Están expuestos a convertirse en chivos expiatorios, portadores de todas las tendencias maliciosas de la sombra nacional.

¿Están, pues, condenadas las naciones, por el hecho de serlo, a crearse sin cesar enemigos o chivos expiatorios y a vestirlos con su sombra colectiva? ¿Está permitido soñar que un día todas las naciones se considerarán unas a otras en toda su verdad, y que cada una se reconciliará con su sombra, en lugar de proyectarla sobre otra nación procurando destruirla?

Por instinto, las sociedades llamadas «primitivas» encontraron un correctivo a las desviaciones de su sombra colectiva: algunos de sus miembros son designados para «representar» la sombra colectiva y conducir al grupo a relativizar sus hábitos y sus maneras de pensar. Entre los sioux de América, el *Heyhoka* ejercía el ministerio sagrado consistente en representar la sombra del grupo. De forma sistemática, hacía al revés toda una serie de actividades: montaba su caballo mirando hacia atrás; construía su tienda colocando la abertura en dirección opuesta a la de las otras tiendas; llegaba incluso a defecar durante las ceremonias religiosas². Constantemente se complacía en violar las reglas y las normas de su tribu.

En la corte del rey, el bufón desempeñaba un papel similar al lado del soberano: le revelaba todo lo que su corte intentaba ocultarle.

Recordemos finalmente la función denunciadora de la «fiesta de los locos» de la Edad Media, durante la cual las posiciones sociales eran trastocadas. Por ejemplo, el idiota del lugar era nombrado rey; se hacía que los burros celebraran las misas en lugar de los prelados. Hoy en día, son los payasos y los comediantes los que cumplen parte de esta función. Nos devuelven nuestra sombra nacional al denunciar nuestros defectos comunes.

2. D.M. DOOLING, «The Wisdom of the Contrary», en *Parabola, the Trickster*, vol. 5, n. 1 (1979), p. 55.

Conclusión

Desde las primeras intuiciones de Jung sobre la existencia y la naturaleza de la sombra, el número de escritos sobre este tema es cada vez mayor. Jung no estaría quizá de acuerdo en todos los puntos con sus discípulos. Es sabido cuánto temía que le hiciesen decir cosas que nunca había concebido y que elaborasen teorías ajenas a su pensamiento. Un día que se le pidió que precisase más su concepción de la sombra, se negó afirmando con humor: «La sombra es la totalidad del inconsciente». Espero que mis esfuerzos de clarificación, que tienen por objeto favorecer el crecimiento psico-espiritual de los lectores, no hayan contribuido a desnaturalizar el pensamiento de Jung sobre la sombra.

3

La formación de la sombra

«Hasta los treinta años,
nos pasamos la mayor parte de nuestro tiempo decidiendo
qué aspectos de nosotros mismos
vamos a arrojar a nuestro saco de desperdicios;
después nos pasamos el resto de nuestra vida
intentando retirarlos de él»

ROBERT BLY

Historia del hombre de las siete máscaras

Érase una vez un hombre que tenía siete máscaras diferentes, una para cada día de la semana. Cuando se levantaba por la mañana, se cubría inmediatamente la cara con una de sus máscaras. Después, se vestía y salía para ir a trabajar. Vivía así, sin dejar ver jamás su verdadero rostro.

Pero una noche, mientras dormía, un ladrón le robó sus siete máscaras. Al despertar, cuando se dio cuenta del robo, se puso a desgañitarse gritando: «¡Al ladrón, al ladrón!». Después se puso a recorrer todas las calles del pueblo en busca de sus máscaras.

Las personas lo veían gesticular, jurar, y amenazar a la tierra entera con las mayores desgracias si no llegaba a recuperar sus máscaras. Se pasó la jornada entera buscando al ladrón, pero en vano.

Desesperado e inconsolable, se derrumbó, llorando como un niño. Todos intentaban reconfortarlo, pero nada podía consolarlo.

Una mujer que pasaba por allí se detuvo y le preguntó:

—¿Qué te pasa, amigo? ¿Por qué lloras así?

Él levantó la cabeza y respondió con voz ahogada:

—Me han robado mis máscaras, y así, con el rostro descubierto, me siento muy vulnerable.

—Consuélate —le dijo ella—, mírame a mí, que desde que nací siempre he mostrado mi rostro.

Él la miró durante un largo rato y vio que era muy bella.

La mujer se inclinó, le sonrió y enjugó sus lágrimas.

Por primera vez en su vida, el hombre sintió en su rostro la dulzura de una caricia.

TADJO

A. La formación de la *persona*

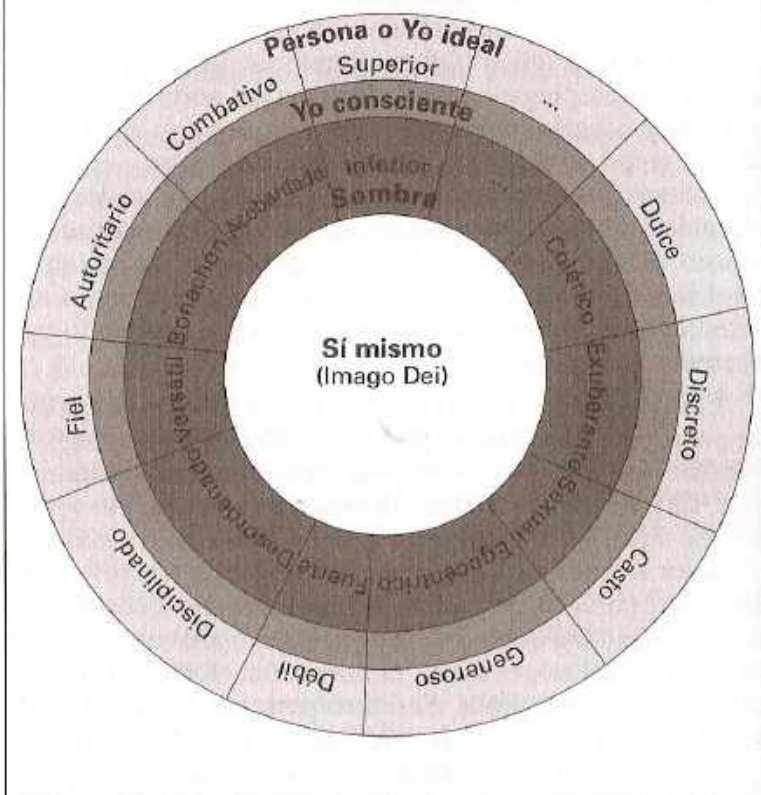
El concepto de «sombra» resulta incomprensible para quien ignora el de *persona*. Este componente esencial de la personalidad es también designado con el nombre de *ego-ideal*. Después de Jung, el término *persona* significa más precisamente el yo social resultante de los esfuerzos de adaptación desplegados para observar las normas sociales, morales y educacionales del medio. La *persona* echa fuera de su campo de conciencia todos los elementos —emociones, rasgos del carácter, talentos, actitudes— juzgados inaceptables por las personas importantes de su entorno. Al mismo tiempo, como he afirmado anteriormente, produce en el inconsciente una contrapartida de sí misma que Jung llamó *la sombra*. Así pues, la *persona* es a la sombra lo que el anverso al reverso.

El origen del concepto jungiano de *persona* es la noción de *prosopon*, con que se designaba en el teatro griego la máscara que llevaban los actores para encarnar a un personaje. La palabra latina *persona* viene, a su vez, de *per sonare*, que significa «resonar través de». En efecto, la máscara del actor era utilizada a la vez para proyectar su voz y para ilustrar el carácter del personaje interpretado. Cada *prosopon* representaba un tipo de la condición humana como, por ejemplo, el celoso, el avaro, el bonachón, etcétera. La máscara no expresaba, pues, el drama personal del actor, sino más bien una situación de conflicto de carácter universal. La voz del actor no revelaba menos las emociones y los sentimientos de éste.

El dilema entre el yo *persona* y el yo íntimo

El desarrollo de la *persona* en un individuo no tiene lugar sin crearle un problema: ¿no se arriesga este último, al representar los diversos papeles sociales impuestos por su inserción social, a disimular su verdadera identidad? En otras palabras, el esfuerzo que hace un individuo para adap-

Ejemplos de polarización de cualidades de la persona y de la sombra



tarse a los comportamientos «correctos» exigidos por la colectividad, para representar los papeles y adoptar los valores transmitidos por ésta, ¿no lo conduce a perder su propia originalidad («su voz interior», para emplear la expresión de Erich Neumann)? Sin llegar a hablar de una pérdida total de la identidad, reconocemos que, en razón de la actividad de la *persona*, se crea una oposición radical entre el yo social y el yo íntimo. Porque, mientras que el yo *per-*

sona se esfuerza por adaptarse al medio social, el yo íntimo, por su parte, pierde importancia. ¿No existe, entonces, el peligro de que el yo íntimo se esconda en la sombra para dejar todo el lugar y la energía a la *persona*, siempre preocupada por ajustarse al mundo exterior? Esto es lo que hacía decir a Jung, siguiendo a los grandes maestros espirituales: «La máscara no conoce su sombra».

Llegados a este punto, uno se encuentra enfrentado a la dificultad, a primera vista insalvable, de tener que adaptarse a su entorno, sin deber por ello descuidar el crecimiento de su yo íntimo. ¡Qué dilema! De un lado, se debe promover el desarrollo de la *persona*, con el riesgo de obstaculizar la socialización necesaria del individuo; en cuanto al otro, se debe preservar el crecimiento de su yo íntimo, evitando dedicar demasiada energía a la adaptación al medio social. ¿Qué hacer exactamente?

Ayudar al niño a construirse un yo social...

Importa insistir aquí en la necesidad de construirse, en primer lugar, un yo social (una *persona*) sano y sólido, dejando para más tarde el trabajo sobre la sombra. Sin embargo, algunos autores dan a entender que una educación perfecta debería poder eliminar toda formación de la sombra en el niño para que, una vez que es adulto, no tenga que sufrir por ella. Ven en el proceso de socialización del yo la causa de la nefasta formación de la zona tenebrosa de la personalidad.

Con la misma lógica, los dos escritores Robert Bly y Alice Miller comparan el potencial de crecimiento de un niño con una esfera que pide expandirse libremente en todas las direcciones a la vez. Esto querría decir que toda prohibición vendría a bloquear el crecimiento espontáneo del niño, creándole una sombra nociva. Semejante opinión recuerda mucho el pensamiento utópico de Jean-Jacques Rousseau, según el cual la naturaleza perfecta del niño se corrompe por el contacto con la sociedad, representada por los padres y los educadores.

A mi parecer, no es realista creer que el desarrollo de un niño pueda hacerse sin que los padres y educadores tengan que frenar algunas de sus tendencias narcisistas e instintivas que perjudican su socialización. Ignorar el contexto sociológico de un niño —familiar, social o cultural— para ponerlo fuera del alcance de toda influencia de la sociedad equivaldría a recluirlo en un universo cerrado sobre sí mismo, como el de un niño autista.

Nadie puede elegir el tener o no tener una sombra. La necesidad de construirse un yo social engendra necesariamente la formación de una sombra. Pensar en educar a un niño intentando evitar este fenómeno es ilusorio.

...sin crear demasiada sombra

El crecimiento ideal del yo social —la *persona* ideal— debería hacerse en virtud de una adaptación flexible y razonable a los valores y normas sociales de su medio. En la medida de lo posible, la socialización del niño debe estar guiada de forma que se respeten las aspiraciones profundas de su yo íntimo. Con este fin, el pedagogo sagaz disciplinará la conducta del niño, teniendo buen cuidado de reconocer primero la emotividad, las tendencias instintivas y las inclinaciones egocéntricas de éste. En el momento en que tenga que poner límites a sus comportamientos desviados, el educador evitará forzar al niño a reprimir sus emociones y sentimientos. En efecto, un educador puede a la vez prohibir a un niño encolerizado que golpee a su compañero, mientras le reconoce la legitimidad de sentir la cólera. Por una parte, evitará que el niño rechace indebidamente su cólera; por otra, le incitará a inventar maneras positivas de expresarla.

B. *Persona* y falso yo

Así pues, la *persona* de un individuo tiene como función permitirle adaptarse a las exigencias de su medio social y ayudarlo a comportarse en consecuencia. Pero llega un momento en que la adaptación al medio se revela patógena.

Entonces traerá consigo la formación de lo que Winnicot denomina el «falso yo»¹. Esta patología se desarrolla en la relación primaria con la madre. Si el niño sufre demasiadas frustraciones, su adaptación al mundo materno se realizará de un modo defensivo. Si descubre en su madre o en sus educadores demasiadas reacciones incoherentes, no le quedará más opción que defenderse contra un mundo que él experimenta como una intrusión o una amenaza. En tales circunstancias, el desarrollo normal del yo social (la *persona*) se encontrará paralizado. El niño se construirá entonces una *persona* patógena. Esta adaptación enfermiza, lejos de servir al yo consciente, contribuirá a alienarlo. La falsa *persona*² ya no procurará adaptarse al medio de un modo normal, sino que se las ingeniará para protegerse de él como de un mundo hostil.

El individuo que se haya construido de esta forma una *persona*-armadura ya no se atreverá a expresar sus verdaderos sentimientos y emociones; manifestará únicamente aquellos que cree que serán admitidos por sus educadores. Gracias a esta táctica —que el análisis transaccional denomina «tráfico de sentimientos» (*racket feelings*)—, el niño tendrá la impresión de que puede sobrevivir en un medio que ha percibido como insano y hostil.

La experiencia que ha conducido al niño a esta reacción de defensa explica aquellos de sus comportamientos que tienden a manipular a las personas cercanas en su provecho, y que el fundador del análisis transaccional ha descrito acertadamente³. Pero hay que pagar un precio por esta falta de autenticidad. Por no haber conseguido adaptarse de un modo normal a su medio social, la falsa *persona* será el origen de una sombra caracterizada por un profundo enraizamiento en el inconsciente y una virulencia particular.

1. D.W. WINNICOT, *Processus de maturation chez l'enfant*, Payot, Paris 1974, p. 118 (trad. cast.: *El proceso de maduración en el niño*, Laia, Barcelona 1981³).
2. El *false self* (falso yo), según la expresión de Winnicot, psicólogo inglés especialista en psicología de la infancia.
3. É. BERNÉ, *Des jeux et des hommes. Psychologie des relations humaines*, Stock, Paris 1975.

C. Formación de una sombra virulenta y disociada

Para ser más precisos sobre la naturaleza de la sombra, convendría hablar de ella como de diversas constelaciones, cada una de las cuales constituye un «complejo psíquico». Cada complejo está compuesto de un conjunto organizado de imágenes, palabras y emociones que forman una estructura autónoma y disociada del yo consciente. Ésta constituye una «sub-personalidad» a la que podríamos comparar con el «personaje» de una pieza de teatro, autónomo, independiente del director y revestido de su propia personalidad. Estos complejos reaparecen a menudo en los sueños del sujeto. A veces ejercen sobre él tanta influencia que éste se siente entonces literalmente poseído. Así, el sujeto hace lo que no quiere hacer y no hace lo que desearía, como deploraba san Pablo al hablar del hombre viejo en él⁴.

Grado de virulencia propio de cada sombra

Mi práctica clínica me ha revelado que las sombras de mis clientes no tienen todas el mismo grado de virulencia y autonomía psíquica. ¿Cómo se puede explicar este fenómeno? Probablemente por las circunstancias que rodearon el traumatismo pasado y el rechazo del material psíquico.

Represión y rechazo

El psicoanálisis distingue dos formas de inhibición personal. La primera se denomina «represión». Resulta de la inhibición voluntaria de una emoción o de una actitud. La represión, por ser consciente, reflexiva y voluntaria, no suele crear sombra en el sujeto.

La segunda forma de inhibición se llama «rechazo». Consiste en arrojar un potencial psíquico al inconsciente sin ni siquiera tener conciencia de ello. Se distinguen dos tipos de rechazo: el primero sobreviene por falta de ocasio-

nes favorables para el aprendizaje; el otro, después de una herida psíquica.

Describamos primero el primer tipo de rechazo. Hay personas que, por diversas razones (ignorancia de sus educadores, ausencia de ocasiones favorables, medio hostil, etcétera), no han podido explotar todo su potencial. La sombra resultante de este potencial no explotado adoptará un aspecto primitivo e inculto, pero no agresivo. Será comparable a un niño al que se habría encerrado en un calabozo durante un gran número de años. En sus primeros contactos con la sociedad tendrá un aspecto frustrado, salvaje y desamparado, al ignorar las reglas elementales de la vida en sociedad. No habrá aprendido a hablar, a lavarse, a comer, a comportarse en sociedad, etcétera.

El segundo tipo de rechazo resulta de prohibiciones severas del entorno. En este caso, la energía psíquica de un individuo es arrojada a las profundidades del inconsciente, sin que ni siquiera se dé cuenta de ello. La sombra proveniente de este género de rechazo presenta un marcado carácter virulento y autónomo. El sujeto no la reconoce como suya. Igualmente, tiene la impresión de que este complejo psíquico le es totalmente extraño. Le parece que su sombra es algo «disociado» de él mismo y, al mismo tiempo, escapará a su control. Una persona enfrentada a una sombra de este tipo tendrá a veces la impresión de estar «poseída» por una fuerza exterior que no puede dominar.

La identificación con el agresor

¿Cómo explicar el carácter virulento y «disociado» de algunas sombras? La mejor explicación que he encontrado hasta hoy es que es necesario tener en cuenta no sólo el contenido psicológico rechazado, sino la manera en que ha sido rechazado. El sujeto, víctima de una prohibición efectuada con violencia, se ve llevado a adoptar el comportamiento del autor de la prohibición misma. Se habrá reconocido aquí el caso clásico de la tendencia que hay en la víctima a identificarse con el agresor y, a continuación, a imitarlo

4. Romanos 7,19.

espontáneamente. Por razón de un mimetismo difícil de explicar, la víctima se inclina a hacer suyos los gestos, las palabras, el tono de voz, las actitudes violentas, el silencio de su agresor. En suma, la sombra de la persona herida adopta inconscientemente los rasgos de quien la hirió.

En consecuencia, la persona herida se verá tentada a perpetuar la agresión que ella misma ha sufrido. Se acusará, se culpará y llegará incluso hasta mutilarse. Además, sentirá a veces una necesidad compulsiva de atacar a la gente de su entorno. Prisionera inconsciente de una sombra tan virulenta, esta persona estará condenada a vivir, alternativamente, accesos de masoquismo y de sadismo. Aquí está el origen de los gestos violentos y las perversiones sexuales que los terapeutas observan en algunos pacientes.

La sombra como un saco de desperdicios

Para ilustrar la formación de la sombra, Robert Bly, poeta y pensador americano, utiliza la esclarecedora metáfora del «saco de desperdicios». Sostiene que cada vez que se rechaza una emoción, una cualidad, un rasgo del carácter o un talento, es como si se tirasen estas partes de uno mismo a un saco de desperdicios. A su juicio, durante los primeros treinta años de vida, el individuo está ocupado en llenarlo con elementos ricos de su ser. Con el tiempo, el saco se vuelve cada vez más pesado y difícil de llevar. Será necesario, por consiguiente, rebuscar dentro durante el resto de la vida para recuperar e intentar desarrollar los aspectos de la persona que uno ha escondido en él.

El que no se entregue a la humilde y paciente tarea de reciclar el contenido de su saco se sentirá eventualmente aplastado por su peso: caerá en estado de letargo, se mantendrá inmóvil, sentirá un gran vacío interior y, finalmente, se deprimirá. De hecho, los elementos preciosos de su ser tirados al «saco de desperdicios», lejos de permanecer inactivos, continuarán «fermentando», queriendo manifestarse y expandirse. Poco a poco, la energía psíquica aprisionada en el saco se vengará de su propietario; lo agobiará con

obsesiones o vendrá a atormentarlo desde el exterior, proyectándose sobre los seres que están a su alrededor.

Inventario del potencial escondido en el saco de desperdicios

¿Por qué una persona rechaza en el inconsciente un potencial tan rico? Procura sobrevivir en un medio que le impide ser ella misma; teme ser objeto de exclusión social si se permite ser ella misma. Este miedo, ya sea real o imaginario, presenta diversas modalidades: miedo a perder el afecto de los padres y los allegados; miedo a quedarse aislado; miedo a sentirse marginado por el grupo; miedo al ridículo; miedo a tener vergüenza; miedo a no ser correcto o normal; miedo a no triunfar; miedo a quedar fuera de las normas recibidas; etcétera.

Ejemplos de prohibiciones de la familia y la escuela

Para ilustrar los daños causados por este miedo a ser rechazado, he aquí casos de niños que debieron inhibir, más o menos conscientemente, la expresión de sus emociones, cualidades, rasgos de carácter o talentos.

Un padre de familia se ponía muy nervioso y tenso y se encolerizaba mucho cuando sus hijos se divertían y hacían ruido. Ellos comprendieron rápidamente que no tenían derecho a actuar como niños, a moverse, a gritar, a jugar, etcétera. El comportamiento restrictivo del padre se explicaba, de hecho, porque él mismo no había podido vivir su infancia, a causa de las pesadas responsabilidades que su madre le había confiado desde muy joven.

En otra familia donde los miembros tenían que ponerlo todo en común y hacerlo todo juntos, los niños se vieron conducidos muy pronto a inhibir toda forma de afirmación de sí mismos, como la de disfrutar de un espacio propio, aislarse en la intimidad de su habitación o tener sus propios secretos.

En una tercera familia, todas las señales de afecto, ternura o intimidad estaban prohibidas, por miedo a que pudiesen degenerar en pensamientos o juegos sexuales. Pero, al mismo tiempo, sin darse cuenta, los padres estaban favoreciendo comportamientos marcados por la frialdad, la distancia e incluso el desprecio de unos y otros.

Cada familia tiende a aceptar la expresión de algunos sentimientos y emociones y a desterrar otros. En un hogar se tiene derecho a tener miedo, a tener un aspecto sufriente o débil, pero no a mostrarse fuerte, autónomo o radiante de salud. En otro, la norma impone lo contrario: está permitido mostrarse fuerte y sano, pero nunca dependiente, enfermo o sufriente.

Ocurre que en la escuela algunos maestros regañan a los alumnos poco dotados o lentos para aprender. Estos alumnos comprenderán rápidamente que con esos maestros no podrán mostrar su lentitud para comprender haciendo preguntas, por ejemplo, o tomándose el tiempo necesario para resolver un problema.

En una sesión de catequesis, los niños no se atrevían a mostrar su cuaderno de ejercicios a sus padres y, en particular, las oraciones que habían compuesto. Temían, o bien sufrir la indiferencia de sus padres, o bien ser ridiculizados.

La opinión del grupo tiene mucha importancia en los niños y en los adolescentes. Por ejemplo, un muchacho se verá obligado por sus compañeros a no utilizar el lenguaje correcto que sus padres le han enseñado; de lo contrario, será tachado de «cursi». Del mismo modo, una muchacha se abstendrá de hacer bellos dibujos, por temor a suscitar la envidia de sus compañeras.

Un estudiante aplicado será hostigado por aquellos de sus compañeros que no le perdonan sus brillantes intervenciones en clase y sus éxitos escolares. Así pues, aprenderá rápidamente a mostrarse menos inteligente para evitar las rechiflas de sus camaradas.

Un muchacho no se permitirá llorar cuando se haga daño, porque pasaría por «afeminado». Se esforzará enton-

ces por contener sus lágrimas, incluso por no sentir su dolor.

A pesar de su vivo deseo de imitar a los muchachos, una muchacha se guardará muy mucho de subir a los árboles. No querrá ser tachada de marimacho por sus educadores. Rechazará hasta las manifestaciones más pequeñas del lado «masculino» de su persona.

Ejemplos de rechazos durante algunos pasajes importantes de la vida

Los pasajes importantes de la vida son a menudo fuente de rechazos. En efecto, en tales pasajes, ya sean causados por un traumatismo o por una conversión, las personas deben realizar un cambio con frecuencia radical. Intentan entonces olvidar y negar lo que han sido en su vida anterior y tienden a arrojar a su «saco de desperdicios» las adquisiciones preciosas de su vida pasada.

Estas personas, que se han procurado una nueva vida, intentan en vano olvidar todo su pasado, con sus riquezas y sus deficiencias anteriores. Se crean así una sombra voluminosa. Pienso aquí en el integrismo de algunos convertidos que se enfurecen con su indiferencia religiosa pasada. Intentan eliminar su lado «pagano», que los persigue, en lugar de integrarlo en su nueva vida. Algunos alcohólicos hacen lo mismo al querer arrojar a la sombra todo su pasado de alcohólicos. Esto explicará, en muchos de ellos, una gran intolerancia con respecto a todo consumo de alcohol, incluso el normal.

Uno de mis clientes vio cómo su mujer lo abandonaba a causa de sus frecuentes arranques de cólera. Después de su divorcio, se juró abstenerse de todo impulso de cólera. En lugar de sentirse pacificado por este esfuerzo de inhibición, le asaltaba constantemente el temor a recaer en su antiguo hábito. Su cólera sin «domesticar» le obsesionaba.

Por consiguiente, no es rechazando un período turbio de la historia personal como uno se puede liberar de él. He

aquí otro ejemplo: una mujer, que era una madre de familia muy ordenada, creía haber terminado definitivamente con su antigua vida de prostitución. Pero no dejaba de atormentarse con el miedo a que los otros denunciasen su pasado. Además, nunca había llegado a perdonarse a sí misma. Sólo después de haber conseguido reconciliarse con la «prostituta que había en ella», pudo vivir en paz consigo misma.

Lista de prohibiciones

Podría proseguir con esta enumeración de situaciones que suscitan tales rechazos, pero me detendré aquí. Prefiero ahora pasar revista a una serie de prohibiciones tocantes a la expresión de algunas emociones, cualidades, rasgos de carácter o talentos. Se trata, por supuesto, tanto de prohibiciones reales como de palabras o gestos que son interpretados como tales por la persona concernida.

Es posible que al leer esta lista te reconozcas en ella. Esta toma de conciencia te permitirá inventariar los rechazos contenidos en tu sombra. De paso, notarás que el carácter a la vez absoluto y negativo de estas prohibiciones aumenta su fuerza inhibidora.

Prohibiciones de llegar a ser uno mismo

Prohibido crecer o cambiar, pensar en uno mismo, atraer la atención sobre sí, ser una mujer o un hombre, estar sano o enfermo, tener tiempo libre, tener originalidades, sentirse amado por sí mismo o estar orgulloso de sí, retirarse aparte para estar solo, etcétera.

Prohibiciones relativas a las emociones

Prohibido expresar ciertas emociones como el miedo, los celos, la cólera, la ternura, la tristeza, etcétera; prohibido incluso pensar en vivir algunas emociones; prohibido ser sensual o querer el placer sexual, sentirse «pequeño» y vulnerable, etcétera.

Prohibiciones relativas a los aprendizajes

Prohibido experimentar, aprender, no saber o sentirse ignorante; prohibido distinguirse de los otros por talentos como el dibujo, la danza, la facilidad de palabra; prohibido ser competente, sentirse incompetente, cometer errores, ser inteligente o intelectual, triunfar, tener fe, expresar esta fe en público, etcétera.

Prohibiciones relativas a la intimidad

Prohibido hacer amigos, tener una vida íntima, manifestar el afecto con palabras o gestos, amar a tal o cual raza extranjera, confiar, etcétera.

Prohibiciones relativas a la autoafirmación

Prohibido pedir o rechazar, expresar la propia opinión, tener proyectos, ser conservador o vanguardista, servirse del propio juicio para discernir qué personas son beneficiosas y cuáles perjudiciales; prohibido estar orgulloso de uno mismo, creerse amable o capaz, etcétera.

La lectura de este inventario de prohibiciones te habrá parecido irritante y hasta alucinante. Pero las hay peores. Porque tales prohibiciones tienen a menudo como efecto frenar el conocimiento y el desarrollo de las riquezas personales. Si uno desea explotar estas riquezas ocultas en el inconsciente, deberá un día, con humildad, paciencia y coraje, sumergirse en su «saco de desperdicios», retirarlas una a una y concederse el derecho a explotarlas.

Muchos, por otra parte, tendrán miedo a llegar a explorar su sombra. Porque el material psíquico que ha estado escondido durante años en el inconsciente tenderá a regresar y a mostrarse violento. El carácter primitivo, salvaje y rebelde de la sombra no sólo asustará al individuo, sino que le dará la impresión de que la sombra es un mal moral que hay que evitar. Éste es un grave error que denunciaremos más adelante en este libro.

Abrazar la propia sombra

«No puedes conocer una cosa
sin conocer su contraria.
No puedes adquirir la sinceridad
sin haber experimentado
la hipocresía y haberte decidido
a luchar contra ella»

ABU UTHMAN MAGHREBI

El lobo de Gubbio

En la aldea italiana de Gubbio vivía gente orgullosa, por no decir soberbia. Su aldea estaba limpia; las calles, barridas; las casas, recién encaladas; las tejas color naranja de los tejados, bien lavadas; los ancianos eran felices; los niños, disciplinados; los padres, trabajadores. Encaramadas en el flanco de su montaña, las gentes de Gubbio lanzaban su mirada de desprecio sobre los pueblos del valle. Consideraban a «la gente de abajo» sucia y poco tratable.

Ahora bien, he aquí que una sombra, aprovechando la noche, se deslizó en Gubbio y devoró a dos aldeanos. La consternación se adueñó de la población. Dos jóvenes valientes se ofrecieron para matar al monstruo. Armados con espadas, lo esperaron a pie firme. Pero por la mañana sus cuerpos aparecieron despedazados.

El pánico fue total. Se supo que se trataba de un lobo que, por la noche, venía a rondar por las calles. Para librarse de él, el consejo de la aldea decidió llamar a un santo conocido por su poder de hablar con los animales. Este santo no era otro que Francisco de Asís. Una delegación partió entonces en busca de Francisco de Asís para implorarlo que fuese a expulsar para siempre al lobo de su pacífica aldea.

En el camino de vuelta, el santo dejó a los delegados de Gubbio en una encrucijada y se adentró en el bosque, con objeto de hablar con el malvado lobo.

A la mañana siguiente, todos los aldeanos, reunidos en la plaza pública, estaban impacientes por el retraso de Francisco. Viéndolo salir al fin del bosque, se pusieron a gritar de alegría. A paso lento, el santo se abrió camino hasta

la fuente y, subido sobre el brocal, increpó a los oyentes: «Gente de Gubbio, debéis alimentar a vuestro lobo». Sin otro comentario, bajó de la fuente y se marchó.

Al principio, la gente de Gubbio se tomó muy mal la cosa. Se enfadaron contra san Francisco. Su miedo al lobo dio paso a la decepción y a la cólera contra aquel santo inútil. Pero después cambiaron de opinión y encargaron a un aldeano que dejase, esa misma noche, una pierna de cordero en su puerta. Y en adelante hicieron lo mismo todas las noches.

Desde entonces, nadie en Gubbio murió desgarrado por el lobo. La vida volvió a su curso normal. Por otra parte, esta prueba hizo más juiciosa a la gente de la aldea. Dejaron de hacer alarde de una actitud arrogante y de desprecio hacia los habitantes de las otras aldeas del valle. La presencia del lobo en su bella aldea les había vuelto más humildes.

Tres concepciones del inconsciente: Freud, Nietzsche, Jung

Jung consideraba que la reintegración de la sombra era «el problema moral por excelencia». Este trabajo consiste en reconocer la sombra, aceptarla como parte de uno mismo y reintegrarla en el conjunto de la personalidad. La persona que logra «abrazar su sombra» se convierte en un ser completo y único.

Para la reintegración de la sombra, Freud, Nietzsche y Jung proponen pasos que difieren en función de sus concepciones de la naturaleza del inconsciente y de las relaciones del yo consciente con el inconsciente.

Para Sigmund Freud, el inconsciente es un mundo de fuerzas caóticas siempre dispuestas a desbordar las frágiles fronteras del yo consciente. Se parece a un volcán que, agitado por los impulsos instintivos y erráticos de la libido, amenaza en cada instante con entrar en erupción. El yo consciente, a merced de estos desbordamientos, debe crearse todo un sistema de defensas. Para oponerse a los empujes libidinosos, Freud aconseja armar el yo consciente con dos defensas principales: la formación del «principio de realidad» y el desarrollo de una vida racional sólida.

Friedrich Nietzsche, por su parte, no ve en absoluto la necesidad de defenderse contra el inconsciente. Aun afirmando el carácter caótico e irracional del inconsciente, rechaza la visión negativa que Freud tiene de él. Alaba, por el contrario, la espontaneidad del inconsciente y la favorece. Exalta los poderes inconscientes del Superhombre y los del Infrahombre con sus tendencias malélicas¹. Su obra, deformada por los nazis, sirvió para justificar los instintos racistas y destructores de éstos.

Carl G. Jung se distancia de estas dos posiciones extremas. Para él, el inconsciente es un conjunto de fuerzas opuestas, pero complementarias, que piden ser organizadas.

1. C. ZWEIG, *op. cit.*, p. 265.

Se compone primeramente de fuerzas antinómicas, como las del ego y la sombra, lo masculino y lo femenino, y de una infinidad de polaridades arquetípicas. Estas fuerzas son responsables de tensiones psíquicas en constante fluctuación. Sin embargo, todos estos elementos opuestos procuran organizarse en un todo coherente, y ello gracias a la actividad polarizadora del Sí mismo (véase el esquema de la página 147).

La concepción jungiana del desarrollo de la persona subraya la necesidad de establecer un justo equilibrio entre los elementos del psiquismo. La armonización del ego consciente y de la sombra, que él define como «la totalidad del inconsciente», es particularmente importante. Para él, estas dos entidades psíquicas deben mantener su oposición en el interior de un sistema equilibrado, en virtud de una dialéctica feliz. Este proceso recuerda la visión taoísta de lo real, a saber, que el universo resulta de la armonización constante e invisible de la polaridad fundamental, el *yíng-yang*.

Para Jung es también muy peligroso «sobrealorar» o desvalorizar un aspecto u otro de la psique. Cada vez que se promueve uno en detrimento de otro —el ego en detrimento de la sombra, por ejemplo, o viceversa—, se introduce en el psiquismo un factor de desequilibrio que puede traducirse en enfermedades psíquicas y problemas mentales.

A. Tres callejones sin salida que hay que evitar en el trabajo sobre la sombra

Según Jung, la salud psicológica consiste, en parte, en mantener un justo equilibrio psíquico entre el ego-ideal (*persona*) y la sombra. Para comprenderlo, examinemos los efectos nocivos de la promoción de uno de los dos componentes en detrimento del otro.

Identificarse con el ego-ideal excluyendo la sombra

¿Qué le ocurre a una persona que se identifica exclusivamente con su ego-ideal, es decir, con su *persona*? Tal identificación arrastra consigo la negación no sólo de las pulsiones de su sombra, sino de su misma existencia. Además, necesita una obediencia estricta a los códigos de un medio social. Motivada por el temor a ser excluida, desencadenará una ansiedad incontrolable ante la más pequeña infracción por su parte de estas reglas. La persona, muy atenta a adivinar las expectativas reales o imaginarias de su medio, a cuidar constantemente su imagen social, terminará renunciando a satisfacer sus aspiraciones legítimas.

El tipo del perfeccionista es un ejemplo de este defecto. Incapaz de permanecer en contacto con su «sentido» y de expresarlo, intenta disimular sus debilidades, por miedo a verse pillado en falta. Está siempre en estado de alerta y teme meter la pata en su trabajo o en sus relaciones. Se encuentra en un perpetuo estado de estrés. Nadie se asombrará entonces de su intransigencia tanto con respecto a sí mismo como con respecto a los demás, así como de su rigidez psicológica, moral y espiritual.

Los esfuerzos desplegados por el «perfeccionista» para dar al traste con la emergencia de su sombra serán, a la larga, insostenibles. La tensión psíquica resultante provocará toda clase de reacciones penosas: obsesiones, miedos incontrolables, prejuicios, desviaciones compulsivas en el plano moral..., por no hablar del agotamiento psicológico y los estados depresivos que sufrirá.

Este tipo psicológico podría compararse a aquel que el teólogo Richard Côté describe como el «intolerante con la ambigüedad», que presenta los rasgos siguientes: «débil autoestima, rigidez de pensamiento, estrechez de espíritu, dogmatismo, ansiedad, etnocentrismo acentuado, fundamentalismo religioso, conformismo, prejuicios y débil creatividad»².

2. R. CÔTÉ, «Dieu chante dans la nuit: l'ambiguïté comme invitation à croire»: *Concilium* 242 (1992), p. 120.

A primera vista, el cuadro parece desesperante. Sin embargo, recordemos el refrán: «No hay mal que por bien no venga». La depresión de un individuo será un signo claro de que se está imponiendo un cambio y de que ya no debe continuar identificándose con su ego-ideal. Este fenómeno se verificará sobre todo en la mitad de la vida, en el momento en que el reconocimiento de la sombra se hace más imperioso. La persona reconocerá entonces que ha llegado para ella el momento de hacerle sitio a la sombra que intentaba en vano ocultar.

Identificarse sólo con la sombra

Otra manera insostenible de resolver la tensión *persona-sombra* consistiría en privilegiar el lado sombrío de uno mismo y en obedecer sus pulsiones sin discernimiento. Quien opte por esta solución se convertirá rápidamente en víctima de su sombra, adoptando toda clase de conductas reprensibles: comportamientos desviados, instintivos, primitivos, infantiles y regresivos, etcétera. La vida en sociedad resultaría imposible para él, porque dejaría entonces el camino libre a todas sus inclinaciones sádicas, envidiosas, celosas, sexuales, etcétera. En pocas palabras, el que consiente en convertirse en su sombra se condena a vivir bajo la autoridad de sus concupiscencias.

No puedo dejar de pensar aquí en los deplorables efectos de algunas terapias que pretenden permitir a un individuo expandirse eliminando en sí mismo toda forma de inhibición. A quienes han sido iniciados en semejantes prácticas les ocurre con frecuencia que se vuelven incapaces de tener buenas relaciones con sus allegados, trabajar en equipo e incluso colaborar con la autoridad. En los años setenta se observó que algunos «iniciados» en la terapia del *grito primigenio* no eran capaces de vivir con su familia y sus compañeros de trabajo. Su única esperanza de tener una vida social era juntarse con otros comparsas que habían seguido la misma terapia.

La novela de Robert Lewis Stevenson, *El extraño caso del doctor Jekyll y Mister Hyde*, ilustra perfectamente el peligro de identificarse exclusivamente con el lado tenebroso. John Sanford, analista jungiano, hace un análisis penetrante de esta historia, en la que el protagonista, el doctor Henry Jekyll, sucumbe al hechizo progresivo ejercido por su sombra. Al beber una poción que él mismo ha elaborado, el generoso médico se transforma poco a poco en un personaje sórdido, Edward Hyde. Después de sus primeros intentos de identificación con su sombra, es decir, con su *alter ego*, que es Hyde, Jekyll se da cuenta del peligro que corre. Se apresura entonces a justificar esta aventura del desdoblamiento de sí mismo, que, según sospecha, puede conducirlo a la decadencia moral. Intenta convencerse de que hace esta experiencia en nombre de la ciencia. Para mantener su buena conciencia, califica de «anodina» esta transformación. Llega incluso a no ver en ella más que una cierta «alegría del carácter». En verdad, el generoso trato con su «doble», Hyde, le aporta un cierto goce que podría, todo lo más, llevarle a cometer locuras sin consecuencia.

John Sanford, en su comentario a la obra, muestra que el error fundamental del doctor Jekyll fue la temeridad de consentir convertirse en su sombra. Lejos de intentar establecer una tensión fecunda con su doble, el doctor Jekyll rehúsa la incomodidad de su situación y elige perderse en Edward Hyde³. ¿No hace otro tanto el libertino cuando afirma que la mejor manera de librarse de una tentación es sucumbir a ella?

A medida que Jekyll se complace en devenir Hyde, cede cada vez más a las exigencias de este tenebroso personaje. Sus repetidas resoluciones de querer detener el asunto —retornará incluso a su práctica religiosa para conseguirlo— no logran liberarlo de la influencia de Hyde. Alcanza entonces un punto de no retorno, en el que todo sentido moral y todo dominio de sí mismo se le escapan. Queda desde entonces a merced de fuerzas diabólicas, contra las cuales

3. C. ZWEIG, *op. cit.*, p. 32.

ya no puede nada. Impotente para oponer resistencia a sus pulsiones sádicas, llega a matar a su colega, el buen doctor Carow.

La aventura del doctor Jekyll ilustra claramente el fracaso a que conduce el abandonarse a las pulsiones de la sombra. Esta actitud, lejos de resolver la tensión moral, no favorece en modo alguno la reintegración de la sombra.

Identificarse bien con el ego, bien con la sombra

En la vida corriente, es más bien raro encontrar casos tan extremos como el del «perfeccionista» o el del doctor Jekyll. El tercer callejón sin salida, y el más corriente, es el mantenimiento de una doble vida. En este caso, los individuos llevan habitualmente una vida moral ejemplar. Su reputación como cónyuge, padre y ciudadano modelo es la envidia de todos. Después sobrevienen momentos de fatiga o de depresión. Se toman entonces libertades con respecto a sus principios morales. Estos extravíos temporales de conducta asumen formas variadas, cuyos grados de gravedad son muy diversos: calaveradas amorosas, aventuras sexuales, accesos de cólera, excesos en la bebida, pequeñas indecencias, calumnias, maledicencias, etcétera.

Estas personas, seducidas un instante por la tentación, se recobran, lamentan su falta, después toman buenas resoluciones... hasta que sucumben de nuevo. Son, en efecto, prisioneros de un círculo infernal. Recuerdo aquí el caso de un sacerdote, famoso por su dedicación incansable. Después de períodos de trabajo intenso, se dejaba invadir por una de sus subpersonalidades tenebrosas, lo cual le llevaba a mantener conductas sexuales deshonestas. Durante muchos años, conoció períodos de generosidad que se alternaban con períodos de extravíos sexuales.

La mayor parte de los alcohólicos conocen muy bien este género de alternancia: bajo la influencia del alcohol, su ego sobrio y ejemplar zozobra en su sombra alcohólica. Es como si se asistiese a un desdoblamiento de su personali-

dad. Es notable entonces constatar que su lado alcohólico revela cualidades opuestas a las de su lado sobrio: en estado de ebriedad, los dulces se muestran violentos; los castos conocidos por su moderación tienen conductas sexuales osadas; los avariciosos dejan ver su lado generoso; los ateos se dedican a la oración; etcétera.

Las personas que se tambalean así entre las aspiraciones de su ego y los impulsos de su sombra pueden sumirse cíclicamente en un marasmo psicológico y espiritual y quedar prisioneros de un círculo vicioso.

B. Cómo manejar la emergencia progresiva de la sombra

Asumir la tensión entre el ego y la sombra

No se elude un dilema eliminando uno de sus aspectos. Así ocurre en el dilema ego-ideal *versus* sombra. Es importante asumir la tensión que resulta de él. Al comienzo, el sujeto se siente tenso y atraído por dos realidades en apariencia inconciliables, hasta contradictorias. Pero si persiste en permanecer en este incómodo estado, verá cómo su yo profundo, el Sí mismo, se encarga de armonizar estos polos, los cuales, siendo opuestos, pasarán a ser complementarios.

El enfrentamiento dramático del ego y de la sombra ha recibido diversos nombres en la literatura simbólica que, en una perspectiva espiritual, aborda el terreno de la psique. Baste con mencionar algunos. Los alquimistas lo llamaban *nigredo*; los místicos, *las noches de la fe*; en los mitos de Osiris y Dionisos es descrito con términos gráficos, como el *desmembramiento de la persona*; en el chamanismo se habla de *despedazamiento* y de *cocción en el caldero*. Por otra parte, los ritos iniciáticos describen el conflicto ego-sombra bajo la forma simbólica de una *tortura* o un *enterramiento*. Más cerca de nosotros, el cristianismo lo compara con la *muerte del hombre viejo* y con una *crucifixión*.

Durante su crecimiento psicológico y espiritual, toda persona verá cómo un día u otro tiene que enfrentarse a emociones y sentimientos inaceptables, así como a fuertes pulsiones instintivas e irracionales. Igualmente, deberá aprender a no darles libre curso y a no rechazarlos. Simplemente, tendrá que reconocer que estos movimientos forman parte de su dinamismo interno y aceptarlos, sin procurar deshacerse de ellos. Esta actitud de acogida, que evita tanto la liberación como el rechazo, se vincula a la enseñanza de la filosofía *zen* sobre el tratamiento de la cólera: abstenerse de obrar bajo el dominio de la cólera, pero guardarse de rechazarla; acogerla en uno mismo con el fin de «domesticarla».

En el curso de la vida, la sombra crea sin cesar estas divergencias entre entidades psíquicas que pueden llegar a requerir su armonización. Robert Johnson⁴ sostiene que trascender las oposiciones aparentes cultivando el sentido de la paradoja constituye un progreso inestimable en el plano de la conciencia. Muchas personas viven de un modo «dual»: aman u odian; expresan sus emociones o las reprimen; trabajan o descansan; se dan a los otros o se ocupan de sí mismos; se relacionan con alguien o se aíslan; actúan o meditan; etcétera. Ahora bien, estas oposiciones aparentes se revelan como complementarias en quien ha cultivado una visión paradójica de las cosas.

Por otra parte, el mantenimiento de una mentalidad dualista perjudicará considerablemente el desarrollo espiritual. Todo progreso en este orden presupone, en efecto, una visión armonizadora de las antinomias de lo real. Así, el que no consigue resolver las tirantezas de su vida interior provocadas por los conflictos de orden emocional, las pul-

4. R.A. JOHNSON, *Owning your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche*, Harper, San Francisco 1991. Robert Johnson, analista jungiano, es un célebre conferenciante. Es también autor de numerosos libros, como *He: Understanding Masculine Psychology*; *She: Understanding Feminine Psychology*; *We: Understanding the Psychology of Romantic Love*.

siones contrarias, los deberes opuestos, los valores en apariencia contradictorios, etcétera, se condena a la esterilidad espiritual. En cambio, el que consigue conciliar las dualidades enfrentadas en su existencia tiene muchas posibilidades de llegar a una vida espiritual armoniosa. Esto es lo que hace decir a Robert Johnson, analista jungiano, que el arte de transformar las contradicciones en paradojas pertenece a la función simbólica de la religión. Para él, el sentido de la paradoja permite alcanzar un estado superior de conciencia⁵.

Pero la cuestión permanece íntegra: ¿cómo alcanzar este nivel de conciencia?

Armonizar el ego-ideal y la sombra acudiendo al Sí mismo

Algunos, para intentar escapar al malestar de una tensión psíquica, adoptan una postura heroica, racional y voluntarista. Pero ésta, a la larga, resulta insostenible. Ciertamente, entra en juego un cierto heroísmo; pero se trata del heroísmo definido como la capacidad de soportar la tensión creada por dos tendencias opuestas, lo cual se parece a veces a una forma de crucifixión. Un sentimiento de impotencia se apodera de quien intenta salir de esta situación por medio exclusivamente de los esfuerzos racionales y voluntarios del ego. En estas circunstancias, el único recurso es abandonarse a una instancia psíquica superior, el Sí mismo. A Jean Houston, mi profesor de antropología religiosa, le gustaba repetir que es durante los momentos de depresión (*break down*) cuando se pueden conocer los estados de superación de uno mismo (*break through*).

5. R.A. JOHNSON, *op. cit.*, pp. 85-90.

Organización de las cualidades opuestas de la persona y de la sombra en torno al Sí mismo



¿Quién es el Sí mismo (o Yo profundo) llamado a desempeñar un papel tan determinante en la reintegración de los polos del psiquismo? Jung ve en él la *imago Dei* o el principio divino presente en el corazón de todo individuo. Pero también ve en él el centro de creatividad e integración de la persona que posee intuitivamente el plan de conjunto del crecimiento de un individuo. El Sí mismo interviene

para organizar los elementos psíquicos en conflicto en un todo armonioso. ¿Y cómo lleva a cabo esta integración? Sencillamente, evocando los símbolos trascendentes capaces de pacificar el espíritu y crear la unidad entre fuerzas psíquicas contrarias. Más adelante examinaré el papel unificador y armonizador de los símbolos religiosos.

Una vez que el individuo ha consentido ser crucificado entre su ego y su sombra, el Sí mismo acude en su ayuda. Le ofrece una forma de «resurrección», una transformación de su persona a través de la conciliación que realiza. Para Jung, ésta señala el comienzo del proceso de *individuación*. A partir de los elementos dispersos y opuestos del psiquismo, el Sí mismo crea una nueva organización interna de la persona, una «complejificación» del ser. Éste adquiere al mismo tiempo una mayor madurez; es más *él mismo* y posee con más seguridad sus recursos. Resuelve las aparentes contradicciones de su persona y de su obrar en una armonía superior, y conoce así un tiempo idílico donde cohabitan los antagonistas más feroces. El profeta Isaías hizo una descripción poética de este estado de gracia que caracteriza los tiempos mesiánicos: «Serán vecinos el lobo y el cordero, y el leopardo se echará con el cabrito, el novillo y el cachorro pacerán juntos [...]. La vaca y la osa pacerán, juntas acostarán sus crías; el león, como los bueyes, comerá paja»⁶.

Trascender la situación que crea el conflicto entre el ego y la sombra

El sacrificio del ego

Para resolver la tensión enunciada más arriba, el ego debe primeramente «soltar prenda». Sin embargo, en esta situación tiende a tener miedo y a reforzar su control sobre la personalidad. Ahora bien, el ego debe, por el contrario, saber abandonar su actitud voluntarista y racional para

situarse bajo la esfera de influencia del Sí divino. Debe mostrarse dispuesto a *sacrificarse*, es decir, a abandonar su pretensión de ser el centro psíquico y querer manejarlo todo desde su punto de vista.

Esta muerte simbólica del ego evoca la imagen del grano de trigo caído en tierra, del que habla Jesús en el evangelio: «Yo os aseguro que el grano de trigo seguirá siendo un único grano, a no ser que caiga dentro de la tierra y muera; sólo entonces producirá fruto abundante. Quien vive preocupado por su vida, la perderá; en cambio, quien no se aferre excesivamente a ella en este mundo, la conservará para la vida eterna»⁷.

La muerte del ego a sí mismo le otorga una nueva visión del mundo, la del Sí mismo: el mal es vencido, la vida renace de la muerte, el amor divino resucita lo que estaba perdido.

La persona sagaz presente y promueve esta desintegración aparente, pero prometedora, del yo. Pero, en general, las personas tardan en tomar las medidas necesarias, porque no se aperciben del cambio iniciado en ellas. Existe entonces el peligro de que un suceso negativo (una enfermedad, un fracaso, una quiebra, un despido o un cansancio excesivo) desencadene un enfrentamiento desestabilizador del ego de la persona con su sombra.

La acción polarizadora del Sí mismo

Leyendo a algunos autores, podría creerse que el movimiento de trascendencia hacia un más allá de las categorías de bien y mal y de las diversas dualidades se hace naturalmente, como por arte de magia. El solo sacrificio del ego bastaría para asegurar una cierta salud. Estas personas pasan por alto el hecho de que esta realización no es una tarea precisamente fácil. Para llegar a ella, es necesario abandonarse a la sabiduría del Sí mismo y a su poder de

6. Isaías 11, 6-8.

7. Juan 12,24-25.

integración. Lo cual exige un gran coraje y una confianza cierta en el poder de curación e integración del centro espiritual del ser.

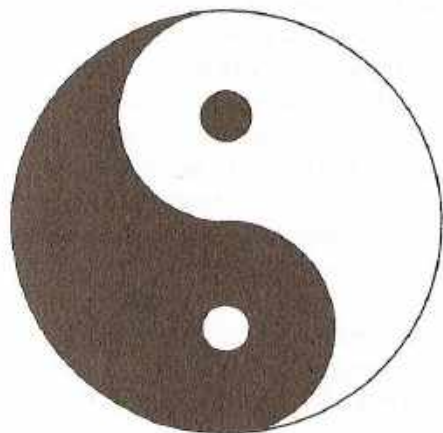
El éxito de esta empresa necesita los esfuerzos conjugados de la psicología y la religión. El equilibrio psicológico buscado en la superación de la dicotomía ego-sombra depende del abandono de la posición de control del yo en favor de la «función trascendental» del Sí mismo, según la expresión de Jung. Por medio de esta función, produce símbolos unificadores que permiten y señalan nuevas síntesis psíquicas. En la zona sagrada del psiquismo se ejerce así una actividad que se puede calificar de religiosa. Como sugiere la etimología de la palabra (*religare* = enlazar), esta actividad tiene por función vincular, es decir, reconciliar los opuestos psíquicos como lo masculino y lo femenino, el amor y el poder, el sufrimiento y la salud, la pérdida y la ganancia, la acción y la meditación, la posesión y la pobreza, la libertad de elección y el deber, etcétera.

La emergencia de los símbolos sagrados en el momento de la reintegración por parte del sí mismo

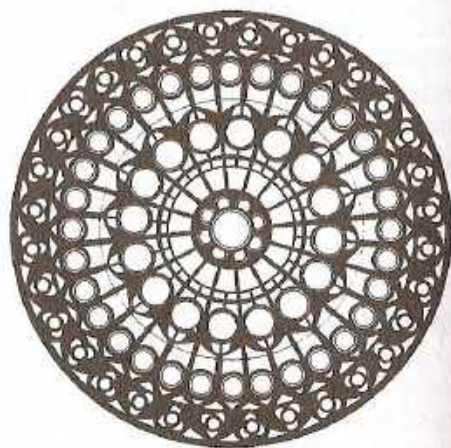
Según acabamos de ver, el trabajo de conciliación del yo y la sombra, que comienza por una verdadera *crucifixión*, se transforma en una *resurrección* bajo la acción del Sí mismo. Concretamente, esta conciliación es perceptible para la conciencia cuando surgen en ella los símbolos sagrados. Estos símbolos habrán comenzado a manifestarse en los sueños, durante los ejercicios psicológicos y espirituales, así como durante las actividades de orden artístico. Será el signo de que una transformación psíquica profunda se ha iniciado. Dicho sea de paso: la misma etimología de la palabra símbolo —de *syn-ballein*, «poner juntos»— sugiere esta operación de integración. Es, por otra parte, el efecto producido en el psiquismo por los grandes símbolos religiosos como la cruz, el mandala, el Tai-Chi-Chu, la flor de oro, la mandorla, etcétera (véanse las ilustraciones de las páginas 70 - 71).

Durante un ejercicio de integración del ego y de la sombra, catorce de veinte participantes afirmaron haber tenido presente en el espíritu una imagen sagrada o haber vivido una experiencia religiosa. La aparición de símbolos sagrados en una persona anuncia una nueva «complejificación» de su ser, así como el nacimiento de una unidad nueva. Su manifestación con motivo de actividades artísticas, imágenes mentales o sueños significa el advenimiento de una liberación interior y de una comprensión ampliada de uno mismo. Es al mismo tiempo un signo precursor de la curación de enfermedades, desórdenes mentales y sequedades espirituales. La persona colmada por tales revelaciones interiores ve cómo se realiza progresivamente en ella su individualidad propia, que constituye su manera única de ser una *imagen de Dios*. Adquiere un profundo conocimiento de sí misma y, a la vez, de su misión en el mundo.

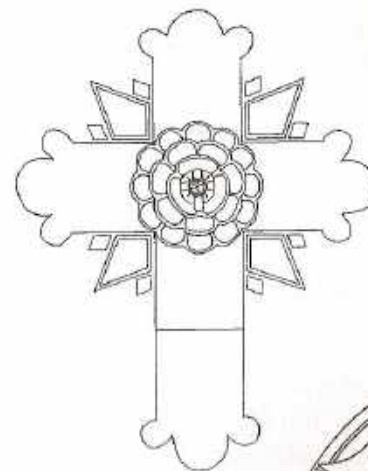
Para concluir, retomemos la leyenda del lobo de Gubbio. San Francisco de Asís personifica el Sí mismo. Ordena a los soberbios aldeanos que no luchen contra el lobo, es decir, contra su sombra, y les invita, por el contrario, a aceptar al lobo como uno de los suyos, tratándole bien y alimentándolo. Así, el lobo, en lugar de ser una amenaza, llegará a ser una parte integrante de la aldea. Su presencia constante ayudará a los aldeanos a ser menos altivos, menos arrogantes y, por tanto, más humildes y más verdaderos.



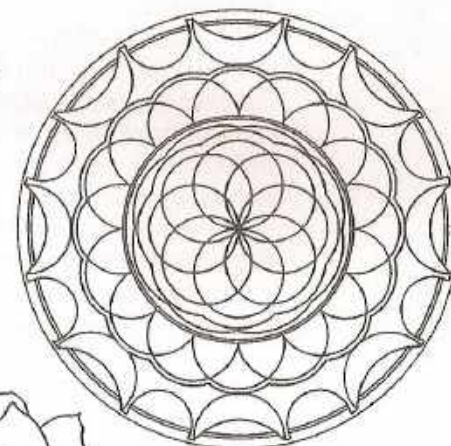
Tai-Chi-Chu



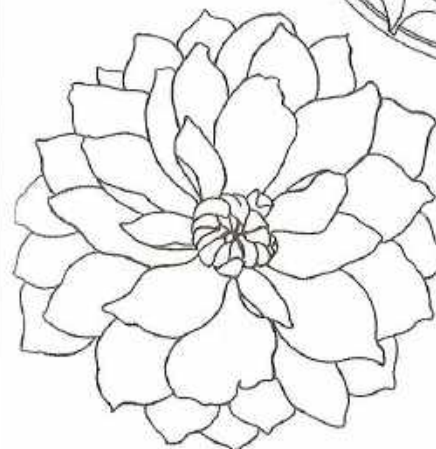
Mandala



Cruz



Mandorla



Flor

Reconocer la sombra

«Yo no soy yo
Soy el que marcha a mi lado
y a quien no veo
Al que visito algunas veces
y olvido otras
El que me perdona
cuando como golosinas
El que anda en la naturaleza
cuando yo estoy en el interior
El que permanece silencioso
cuando yo hablo
El que permanecerá en pie
cuando yo muera»

JUAN R. JIMÉNEZ

Historia de la cartera perdida

Una hermosa noche de verano, un hombre está mirando por la ventana. Ve a su vecino a cuatro patas en la calle. Parece que está buscando algo bajo la farola. Entonces se dice: «Voy a ayudarle a encontrar lo que ha perdido».

Se acerca a su vecino y le pregunta: «¿Qué has perdido?». El otro responde: «He perdido mi cartera. Lo que más me fastidia no es haber perdido el dinero que contenía, sino toda mi documentación y mis tarjetas de crédito».

Nuestro buen samaritano se pone también a buscar en torno a la farola, en la acera, en la calle, en el césped adyacente. Después de múltiples e inútiles esfuerzos, se le ocurre preguntar: «¿Seguro que es aquí dónde has perdido tu cartera?». Ingenuamente, su compañero le dice: «No, aquí no; ha sido en el campo de allí abajo». Nuestro hombre no da crédito a sus oídos. ¿Cómo puede su vecino pensar en encontrar su cartera bajo la farola cuando la ha perdido en otra parte? Intrigado, le pide que explique su conducta. El otro responde cándidamente: «Pues es muy simple: aquí hay mucha más luz».

La tarea más difícil a la que debe enfrentarse el que desca «abrazar su sombra» es justamente buscarla en el lugar adecuado. Esta búsqueda resulta más agotadora porque lo propio de la sombra es ocultarse en el inconsciente. Como la cara oculta de la luna, la sombra permanece ignorada, oscura y misteriosa.

Negar la existencia de la sombra

Antes de poder encontrar la sombra, hay que dejar de negar su existencia. En general, es tan ignorada que se convierte en un componente oculto del ser. Es importante entonces reconocer su presencia en uno mismo y aceptarla como una parte integrante, aunque oscura, huidiza y misteriosa, de la persona.

He aquí cómo describe R.D. Laing, con su estilo característico, la dificultad de percibir la sombra a pesar de la influencia continua que ejerce sobre uno mismo:

«El campo de conciencia de lo que pensamos y hacemos se encuentra limitado por lo que dejamos de advertir. Y porque no advertimos lo que dejamos de advertir, hay pocas cosas que podemos hacer para cambiar, a menos que comprendamos que lo que no advertimos influye en nuestros pensamientos y en nuestros actos»¹.

¿Será inasible nuestra sombra? ¿Estaremos condenados a ignorar para siempre este lado de nosotros mismos? ¿Cómo descubrirla para, a continuación, abrazarla y reintegrarla en nuestra conciencia? He aquí cuestiones que el presente capítulo quiere responder.

1. Citado en C. ZWIG, *op. cit.*, p. XIX.

A. Estrategias para reconocer la sombra

Te propongo aquí un conjunto de estrategias que pueden ayudarte a reconocer las manifestaciones de tu sombra y, seguidamente, ayudarte a hacerte una idea más justa y más clara.

Primera forma de reconocer la sombra: descubrir el lado oculto de la persona con la ayuda de preguntas

He aquí ocho preguntas que te ayudarán a delimitar los contornos de tu sombra. ¿Por qué tantas preguntas? Porque necesitarás muchas respuestas convergentes para conseguir identificar las diversas facetas de tu sombra.

Primera pregunta

La primera pregunta tiene dos partes. Primera: ¿cuáles son los aspectos más halagadores de tu ego social, aquellos que te gustaría que los demás reconociesen? Segunda: ¿cuáles son las cualidades o rasgos contrarios que has debido rechazar para ponerlos de manifiesto?

Esta pregunta se refiere a la imagen social que quieres dar de ti en tu entorno. Pongamos un ejemplo: si has deseado pasar por una persona dulce, generosa y sonriente, es muy probable que hayas tenido que disimular tu agresividad, tu egocentrismo y tus accesos de mal humor. Estos rasgos de carácter que tuviste que rechazar componen, de hecho, las diversas facetas de tu sombra.

Si tienes valor para ello, identifícate con los diversos aspectos de tu sombra y dite, por ejemplo: «Soy agresivo; soy egoísta; tengo mal humor». Permanece atento a las emociones que se avivarán entonces en ti en el momento mismo en que pronuncies estas palabras. Las reacciones emotivas son muy diversas. Algunos dirán: «Me siento confuso», y otros: «Me siento culpable y avergonzado»; otros, finalmente, afirmarán: «Me siento dinamizado».

Segunda pregunta

¿Qué tema(s) de discusión tiendes a evitar en tus conversaciones?

¿Son la sexualidad, la agresividad, la fe, las ambiciones, la incompetencia, etcétera? Una cosa es cierta: los temas que eludes revelan tu miedo a desvelar un aspecto vergonzoso de ti mismo. A menos que confíes plenamente en tu interlocutor, te sentirás molesto al abordarlos.

El día en que lo consigas —escoge preferentemente un interlocutor discreto y digno de tu confianza—, habrás logrado ya reconciliarte con una parte de tu sombra.

Tercera pregunta

¿En qué situaciones sientes que te pones nervioso, hipersensible y a la defensiva? ¿Qué tipo de observaciones te sobresaltan?

La vivacidad de tu reacción ¿te asombra a ti mismo? Si es así, es señal de que acabas de pisotear una zona de ti mismo que no aceptas. La incomodidad que has sentido o tu reacción excesiva demuestran la evidencia de que se acaba de dañar una parte sensible de tu sombra.

La misma observación se impone para un grupo. El silencio embarazoso de un grupo después de un comentario de uno de sus miembros señalará que ha abordado un tema tabú. Dicho de otro modo, su intervención ha levantado el velo de la sombra colectiva. Así ocurrirá si uno habla de la «soga» en una familia en la que ha habido un ahorcamiento.

Cuarta pregunta

¿En qué situaciones sientes que eres inferior o que te falta confianza en ti mismo? La mayoría de las veces, ¿no te ocurre cuando no te sientes a la altura de la situación, por no poder considerarte bastante competente, articulado, inteligente, discreto, etcétera?

Durante mis estudios, me encontré con un grupo compuesto principalmente de artistas. No comprendía bien mi malestar constante hasta el momento en que fui consciente de que había descuidado, hasta el extremo de rechazarla en mí mismo, toda expresión artística.

Quinta pregunta

¿En qué situaciones experimentas vergüenza? ¿En qué terreno te causa pánico la idea de dejar aparecer una debilidad? ¿Te sientes confuso si se te pide, a quemarropa, realizar una actividad cualquiera: hablar o cantar en público, por ejemplo?

Sexta pregunta

¿Tiendes a ofuscarte ante una crítica que te hacen? ¿Qué clase de críticas te ponen nervioso o incluso te irritan?

Una reacción violenta ante una observación indica, una vez más, que acaban de poner al desnudo una faceta de tu sombra. Si reaccionas siempre tan vivamente ante una crítica recurrente de tus allegados, significa que descubren un aspecto oculto de tu persona que no te interesa mostrar.

Este tipo de reacción excesiva podría ser explicado con otra hipótesis: te habrías convertido en el «chivo expiatorio» de un grupo. Convendría entonces que te preguntases qué es lo que hay en ti que ha podido incitar a las personas de tu entorno a escogerte como el depositario de su sombra.

Séptima pregunta

¿Tienes dificultades para aceptar un cumplido?

Si alguien te dirige cumplidos —«eres elegante, eres creativo, haces bien las cosas», por ejemplo— que tú te niegas a aceptar, no reconociendo en ellos ningún fundamento, porque te preguntas si debes dar crédito a los otros, e incluso minimizando su alcance, te convendría preguntarte por el motivo de tus reacciones: «¿Qué me ocurre para que me

defienda con tanta energía contra estas muestras de admiración? ¿No estoy camuflando una parte de mi sombra, a saber, un ardiente deseo no confesado de ser admirado?».

Octava pregunta

¿Por qué razón te sientes turbado o insatisfecho de ti mismo? ¿Tal vez, por ejemplo, por tu apariencia física o por un rasgo de tu carácter?

Si es así, es probable que procures disimular algo que consideras una debilidad. En compensación, es posible que tu *persona* te imponga ideales de éxito, de belleza o de perfección imposibles de alcanzar y que, en consecuencia, te fuerzan a rechazar todo lo que no se acerca a estas exigencias.

En definitiva, la aceptación de tus imperfecciones, tus defectos, tus deficiencias y tus errores demostrará que has comenzado a reconciliarte con tu sombra. ¿No será este punto el inicio de una sabiduría que se llama «humildad»?

Novena pregunta

¿Por qué cualidad se distinguía tu familia en tu medio? Cada familia presenta un rasgo característico. Así, se dirá de los Monbourquette: «Son gente honrada»; de los Tremblay: «Son valientes»; de los Allard: «Es una familia de trabajadores»; de los Royer: «Son hospitalarios»...

Para identificar tu sombra familiar, no tendrás más que reparar en la cualidad opuesta a la que es reconocida por el entorno. Por ejemplo, para mantener su reputación de honradez, una familia habrá debido renunciar a utilizar una cierta astucia o diplomacia; para conservar la de la valentía, habrá sido necesario reprimir toda manifestación de miedo; para obtener fama de trabajadora, habrá debido privarse de todo ocio. En cuanto a los Royer, para practicar la hospitalidad de una manera continua, habrán renunciado a establecer fronteras familiares.

La sombra familiar será, por consiguiente, aquello que la familia no se ha permitido vivir y experimentar.

Segunda forma de reconocer la sombra: analizar los sueños

Si Jung fue el primero en utilizar el término «sombra» para designar al siniestro personaje que viene a frecuentar los sueños, el psicoanálisis freudiano había demostrado previamente que el sueño era el lugar privilegiado del encuentro con la sombra. En efecto, atribuyó al sueño una función compensatoria de los comportamientos sociales. El inconsciente se permite así expresar sin moderación todo lo que se reprime en la sociedad por educación o por restricción mental.

Según Jung, la sombra que habita los sueños reviste, en general, la forma de un personaje del mismo sexo que el soñador y que hace alarde de un aspecto siniestro, amenazante, repugnante u hostil. Es con frecuencia feo, achacoso o deforme. A veces, la sombra adopta la figura de un animal feroz: una serpiente lista para atacar, un perro rabioso, un león salvaje, etcétera. El que sueña se siente a menudo perseguido, amenazado, incluso asaltado por su sombra. Entonces intenta, o bien huir y esconderse, o bien contraatacar. Tales sueños le indican que un aspecto importante de sí mismo, hasta entonces escondido, procura manifestarse.

Los sueños en los que la sombra pasa al ataque —sobre todo si estos ataques son recurrentes— advierten al que sueña de la urgencia de tener en cuenta su lado oscuro, de hacerlo emerger a la conciencia para, finalmente, acogerlo como una parte integrante de él mismo. Si las advertencias repetidas son ignoradas por el sujeto, éste se expone a toda clase de peligros: accidentes, enfermedades, depresión, dificultades en las relaciones, etcétera.

Es importante estar bien dispuesto con respecto a la sombra, con el fin de reconocer su presencia y respetar sus mensajes. Esta actitud permitirá percibir las manifestaciones de la sombra, aunque sean evanescentes y furtivas. Ésta

es la razón por la que, por otra parte, algunos las consideran simples elucubraciones que no merecen que se les preste atención.

Algunos ejemplos de sueños

A guisa de ilustración, he aquí algunos sueños que ponen en escena a personajes típicos de la sombra. Os proporcionarán una ocasión de aprender a trabajar la parte oscura de vuestro ser.

Mi hermano, mi sombra

La aparición frecuente en mis sueños de mi hermano Marc me indicaba la presencia actuante de mi sombra. Esta última me perseguía a menudo, procurando atacarme, batirme o hacerme caer. Durante uno de estos sueños, que he calificado de «premonitorios», mi hermano me perseguía en coche a toda marcha. Para evitar que me atropellase, me elevé por los aires a unos treinta metros. Al despertarme, tuve la sensación de que estaba suspendido en el aire. Algunos días más tarde, tuve un grave accidente de coche. Cuando me encontré tendido sobre el suelo del coche, indemne pero cubierto de minúsculos pedazos de vidrio, oí una voz que me dijo: «¡Por fin has aterrizado sin matarte!». En adelante, cada vez que mi hermano se me aparecía en un sueño, prestaba una atención particular al mensaje que me enviaba, porque estaba cada vez más convencido de que mi sombra sabía más que yo sobre el desarrollo de mi vida. En dos ocasiones me advirtió de posibles peligros que, no obstante, pude prevenir.

Poco a poco, comprendí la razón de ser de este fenómeno. Durante mi infancia y mi adolescencia, no quise en modo alguno parecerme a mi hermano mayor. De ese modo creía escapar a la antipatía que mi padre le profesaba y, al mismo tiempo, movilizar para mí solo el afecto y la confianza paternos. Así, para evitar ser como él, tuve que desarrollar en mí rasgos de carácter totalmente opuestos a

los suyos. Debo añadir que, desde que me reconcilié con él antes de su muerte, ya nunca más soñé con él.

El encuentro de la cobra

En otro sueño, me vi acorralado por una cobra que se disponía a mordirme. Me desperté sobresaltado, todavía temblando de miedo. Enseguida anoté este sueño en un cuadernillo, antes de que se borrara de mi memoria. Después, durante un ensueño en que estaba despierto, le pregunté a la cobra por qué motivo quería atacarme. Me respondió de golpe: «Quiero destruirte porque eres demasiado pacífico, no eres bastante combativo». Comprendí rápidamente su mensaje, que estaba en relación con situaciones penosas de las que no lograba salir. Propuse entonces a la cobra la siguiente negociación: yo le cedería mi espíritu pacífico a cambio de su combatividad. Este intercambio me resultó provechoso. Poco después, sentí en mí la energía y el coraje necesarios para superar mis dificultades y librarme del agotamiento profesional que me acechaba.

La bruja que ayuda

He aquí otro sueño que ilustra perfectamente la sabiduría de la sombra. Una religiosa me pidió una entrevista. Había recibido la orden de abandonar la obra que ella había fundado. Había tenido que dejar un empleo que le importaba mucho y al que había consagrado veinte años de su vida. De naturaleza sumisa, creía haber aceptado bien la decisión de su superiora, y parecía restar importancia a la profunda decepción causada por este brusco cambio en su vida.

Durante la entrevista, me contó un sueño que la había intrigado intensamente. Se encontraba en un centro comercial en compañía de otras religiosas. Al descender por una escalera automática, percibió, abajo, una forma negra que se movía. Esta forma se iba precisando poco a poco, y reconoció los rasgos de una bruja. Un gran temor la sobrecogió. Al llegar al fondo de la escalera, descubrió un vestido negro tendido en el suelo. Al inclinarse para recogerlo, se dio

cuenta, estupefacta, de que era la túnica de la bruja. Retrocediendo espantada, dejó caer la prenda. Después se fue para juntarse con sus compañeras, que, al parecer, no habían percibido nada.

Cuando despertó, sintió que había soñado algo significativo para ella, pero no conseguía interpretarlo. Durante nuestra entrevista, la invité a «volver a representar» su sueño. A pesar de su repugnancia, aceptó desempeñar el papel de la bruja. Sintió crecer dentro de sí una gran cólera. Se animó, volviéndose desbordante de energía. Le aconsejé que prosiguiera su identificación con la bruja simulando revestirse de la túnica que había recibido de ella. Para su asombro, constató que la túnica le iba muy bien y que se sentía muy cómoda. La metamorfosis que había consentido experimentar la había puesto en contacto con su cólera rechazada y, al mismo tiempo, con su fuerza interior. No cabe duda de que el ejercicio consistente en rehacer su sueño en estado de vigilia para completarlo le ahorró una posible depresión.

Muchas veces he podido observar que la sombra que se presenta en los sueños con los rasgos de un enemigo se transforma luego en una preciosa aliada. Para que sea así, hace falta tener el coraje de aceptar encontrarla, escucharla, reconciliarse con ella y, finalmente, hacer de ella una amiga.

Él acepta por fin su tendencia homosexual

Una sombra que irrumpe en un sueño está lejos de tener una forma fija. Puede cambiar de un sueño a otro. Por eso, gracias a un examen continuado de los sueños, llega a ser posible detectar la evolución de las relaciones con la sombra. La historia de un joven que tenía una fuerte tendencia homosexual lo demuestra perfectamente. Éste aceptaba tan poco su orientación homosexual que se detestaba a sí mismo. Esta actitud de rechazo se reflejaba en sus sueños, en los que se veía apaleando a un hombre joven que le hacía proposiciones sexuales. Gracias a una terapia, aprendió poco a poco a aceptar su lado homosexual; más aún, apren-

dió incluso a apreciar su lado femenino y delicado. Más tarde, tuvo un sueño en el que, lejos de maltratar al hombre joven, asentía a sus proposiciones amorosas. Este sueño manifestaba que mi cliente se había reconciliado con su tendencia homosexual.

Tercera forma de reconocer la sombra: estar atento a los fantasmas y a los ensueños conscientes

Otra manera de conocer la sombra es estar atento a los fantasmas y a los ensueños, que habitualmente desdeñamos porque nos hacen perder el tiempo. Como las «rumias» interiores o los estados de ánimo, estos fenómenos están penetrados de la sombra que aflora en la conciencia. Es necesario dejar que se desplieguen espontáneamente para tomar conciencia de los elementos que animan este mundo interior: instintos de competición, impulsos de poder, deseos de riquezas, pulsiones sexuales, sentimientos de envidia y de celos, emergencia de frustraciones, etcétera. Pasan y vuelven a pasar tan rápidamente por el espíritu que son inasibles. Es necesario decir que su carácter inmoral, grosero y hasta salvaje los vuelve a menudo inaceptables para la conciencia moral. Sea lo que sea, revelan inequívocamente la presencia actuante de la sombra.

Sin embargo, la sombra no encierra únicamente elementos negativos. Comprende también elementos positivos, como impulsos hacia el bien o inspiraciones creadoras. La sombra blanca ocupa también un lugar importante en los ensueños y los fantasmas que tenemos cuando estamos despiertos. A veces tendemos a olvidarlo.

Cuarta forma de reconocer la sombra: examinar de cerca la naturaleza y el contenido del humor

Se ha dicho que el humor es «la verdad de la sombra». El examen del contenido del humor, y más aún de las reacciones ante diversas formas de humor, permite identificar la

naturaleza de la sombra. Cuando uno se ríe de un vecino que se enfrenta a situaciones embarazosas, siente con frecuencia la necesidad de excusarse por ello y defenderse asegurando que no tiene en modo alguno mala intención. Se dice: «Me río porque es gracioso»; o también: «No lo tomes a mal, no es más que una broma». En verdad, esta risa no es tan inocente como se quiere dar a entender...

Si uno lo considera con más detenimiento, la risa se explica a menudo por las represiones. Viene a desactivar la tensión entre la voluntad de perfección y las inclinaciones rechazadas por el super-yo. Piénsese en el ataque de risa suscitado por una torpeza cometida durante una ceremonia solemne, por la caída de un personaje envarado o, todavía más, por un lapsus durante un discurso demasiado serio.

El humor espontáneo descubre la presencia de la sombra y de su nebulosa de pensamientos, deseos y fantasmas reprimidos en la vida corriente. Descubre ese lado de uno mismo que se cree inaceptable para el entorno. Uno sabe que no debe reírse del desgraciado que resbala en una piel de plátano o que recibe en plena cara una tarta de crema. Sin embargo, hay una parte de uno mismo que no puede resistirse a disfrutar con la humillación sufrida por otra persona. Primero, porque se consuela por no encontrarse en una situación tan molesta; pero también en virtud de ese sadismo agazapado en lo más recóndito de su sombra.

Para captar mejor nuestra sombra a través del humor, hagámonos las siguientes preguntas: ¿qué situaciones me hacen reír más? ¿En qué ámbitos de la actividad humana estalla mi hilaridad? Las respuestas a estas cuestiones desvelarán los lados reprimidos de nuestra personalidad.

Por el contrario, si alguien no tiene humor, es porque posee una sombra tan bien escondida y de tal modo acorazada que no consigue ni siquiera manifestarse por la risa.

Quinta forma de conocer la sombra: examinar las proyecciones sobre el prójimo

Freud decía que los sueños son «la vía regia para acceder al inconsciente» (*via regina*); yo podría aplicarlo también a las proyecciones: son la vía regia para acceder a la sombra. Teniendo en cuenta la importancia de este tema, he creído que debía dedicarle todo el próximo capítulo.

B. Cómo reconocer la sombra del prójimo

Es también necesario detectar la sombra del prójimo para evitar ser ensombrecido por ella.

Reacciones ante una observación

Si una observación turba o irrita a alguien, es probable que haya *enganchado* una zona «sombreada» de su ser. A pesar de los esfuerzos que haya podido desplegar para esconder ese lado de sí mismo, la violencia de su reacción lo habrá puesto al descubierto. Durante una sesión de terapia, un psicólogo se atrevió a confiar a su cliente la opinión que se había formado de él: había creído detectar en él tendencias suicidas. La interpretación encolerizó al cliente, el cual negó con vehemencia tener ideas suicidas. Pero el psicólogo se empeñó en mantener su interpretación. El cliente dio un portazo y abandonó a aquel psicólogo, al que consideraba un impertinente.

Un poco después, acepté ser el terapeuta de este hombre. Me contó su contratiempo, ordenándome que no siguiese el camino de su anterior terapeuta. No obstante, durante nuestros encuentros, me confesó que deseaba a veces tener un accidente cardíaco que lo liberase de las tensiones acumuladas en el curso de los múltiples engaños de su existencia. La interpretación de su primer terapeuta había dado en el clavo al revelar su deseo inconsciente de morir. Sin embargo, había cometido un error al no respetar la pro-

testa del yo consciente de su cliente. A causa de su formación moral, este hombre se prohibía toda idea suicida, pero su sombra, ella sí, había considerado esta posibilidad.

La manera de establecer prohibiciones

La sombra puede también expresarse en las prohibiciones que se imponen a los demás. No hay que ser ningún experto psicólogo para reconocer la sombra de un padre cuando advierte a sus hijas que *no* se acuesten con los muchachos, o la de la madre cuando dice a su hijo que *no* robe las tabletas de chocolate en casa del restaurador. En verdad, las prohibiciones revelan más las resistencias de sus autores a las pulsiones de su sombra que una sana preocupación educativa. Sin darse cuenta, muchos educadores, en razón del sesgo negativo de sus directrices, empujan a los niños a transgredir sus propias prohibiciones morales. Sería más fácil dar reglas de conducta formuladas de una manera positiva que hacerlo en forma de prohibiciones.

¿No incurren en el mismo defecto los predicadores que se complacen en vilipendiar los extravíos sexuales de sus oyentes? La fogosidad con que se expresan, ¿no manifiesta que ellos mismos luchan contra sus propias pulsiones sexuales? En realidad, no es de extrañar que algunos de los *predicadores* que con más saña denuncian la permisividad sexual se conviertan ellos mismos en culpables de delitos sexuales. Su predicación reflejaba más sus propios conflictos con su sombra que la inquietud por enseñar una sana doctrina de orden moral o espiritual.

Las reprobaciones y las críticas al prójimo

He aquí un último medio de descubrir la sombra del prójimo. Consiste en escuchar las reprobaciones y las críticas que una persona se permite formular sobre los demás. Escuchemos sobre este asunto las palabras de Ken Wilber: «En realidad, nuestras críticas virulentas a los demás no son

otra cosa que piezas no reconocidas de nuestra propia autobiografía. Si quieres conocer a fondo a alguien, escucha lo que dice acerca de los demás»².

En conclusión, recordemos que todo trabajo sobre la sombra comienza por el reconocimiento de ésta. En primer lugar, el conocimiento intelectual de la sombra nos ayuda a sospechar su presencia en nosotros. Después, un conocimiento más práctico nos enseña a acoger a este «enemigo que hay en nosotros» y, después, a transformarlo en amigo.

2. K. WILBER, *The Spectrum of Consciousness*, Theosophical Publishing House, Wheaton (USA) 1982, p. 203.

6

Volver a tomar posesión de las propias proyecciones

«Los aspectos mal amados de nosotros mismos,
que en vano intentamos
eliminar de nuestras vidas,
se proyectan sobre los demás
y nos fuerzan a reconocerlos»

J.M.

Historia del leñador que había perdido su hacha

Un leñador buscaba su hacha. Al darse cuenta de que la había perdido, se puso a buscarla en los lugares donde la había usado recientemente, pero sin éxito.

Poco a poco, una idea se impuso en su mente: alguien le había robado el hacha. Su sospecha recayó entonces sobre el hijo de su vecino.

Se puso a vigilar el comportamiento del joven. A fuerza de observarlo, su sospecha se trocó bien pronto en certeza: aquel muchacho era un ladrón. Su mirada no era franca; su aspecto era turbio; su aspecto temeroso desvelaba un lado engañoso. En resumen, tenía la mirada de un ladrón, el andar de un ladrón, el aspecto de un ladrón. Nuestro leñador sólo aguardaba la ocasión propicia para desenmascararlo.

Pero un día, mientras atravesaba un terreno en el que había cortado madera, tropezó con un objeto: era su hacha. Este suceso le dejó perplejo. Aunque renunció a ver a un ladrón en el muchacho, continuó, sin embargo, mirándolo de forma malévola.

Introducción

Tomar conciencia de nuestras proyecciones sobre el prójimo es el verdadero camino para acceder a la realidad huidiza de la sombra. Desdeñar el reconocimiento de las proyecciones bloquea el crecimiento interior y la expansión social. En efecto, uno se despoja de los elementos de su sombra que se proyectan sobre el prójimo y, en consecuencia, se priva de conocer sus recursos. Quien no ha dominado el arte de recuperar sus proyecciones se encierra sobre sí mismo. Los aspectos de la sombra atribuidos a los demás se vuelven contra él, suscitando estados de angustia y depresión y convirtiéndose en fuente de numerosas molestias y conflictos en sus relaciones humanas. En pocas palabras, cada proyección no recuperada se convierte en una especie de automutilación, de agresión dirigida contra uno mismo con su propia energía psíquica.

Sin embargo, se puede aprender a reconocer y neutralizar la influencia nefasta de las proyecciones de la sombra. Si se aprende a reintegrarlas en la zona consciente del ser, procurarán un conocimiento inestimable del lado oscuro y, al mismo tiempo, favorecerán una nueva armonía entre la sombra y el lado consciente.

Por lo que yo sé, no existe ningún test psicológico más preciso y eficaz que el examen de nuestras proyecciones para conocer las cualidades y los rasgos de carácter de que adolece nuestro crecimiento. En efecto, si tendemos a despreciar y detestar en otra persona algunas cualidades o rasgos de carácter, es que tenemos una necesidad urgente de desarrollarlos en nosotros mismos.

Si, por ejemplo, detesto a una persona dulce, tranquila y de poco relieve, es sin duda porque me faltan esas cualidades para equilibrar mi personalidad demasiado agresiva, mi vida agitada y mi deseo de destacar. Necesitaré, ante todo, vencer mi repugnancia a ser dulce, tranquilo y modesto, es decir, a parecerme a una persona que me resulta antipática. Pero, una vez dominado el primer arrebató de repulsión,

todo lo que pueda aprender de esa persona me ayudará a adquirir una mayor madurez.

Este proceso de reintegración de la sombra evoca un principio de la homeopatía, según el cual uno se cura con una pequeña dosis del veneno que originó el mal.

Dos grandes temas se reparten el presente capítulo. En primer lugar, analizaré el fenómeno de la proyección de la sombra; después, en segundo lugar, describiré las etapas por las que debemos pasar para recuperar los elementos de nuestra sombra que hemos proyectado.

A. ¿Qué es exactamente proyectar la sombra sobre el prójimo?

Una historia de proyección

He aquí una historia real que permitirá comprender mejor el fenómeno de la proyección de la sombra sobre el prójimo. Por razones de discreción, los nombres de las personas de esta historia han sido modificados.

Adrián, profesor de universidad, no deja escapar ocasión de denunciar la incompetencia de su colega Jorge, tanto en materia de enseñanza como de investigación. Está al acecho de todos los cotilleos sobre este tema. Se complace en contar las relaciones penosas de Jorge con sus estudiantes. Escruta con lupa sus escritos para encontrar errores, aunque no sean más que simples faltas de ortografía. De hecho, el propio Adrián se sorprende del ardor con que denigra a su colega.

A veces, Adrián es consciente de que sus comentarios descorteses crean un malestar en los otros profesores. Se asombra de su ceguera. No logra comprender que no vean las debilidades profesionales de Jorge, que para él son una evidencia. A veces llega a sospechar que hay una cierta complicidad entre ellos y Jorge.

Adrián no es consciente de su propio miedo a ser tachado de incompetente. El mero pensamiento de ser incapaz de alcanzar los niveles de la profesión aumenta su angustia. Le incita a hacer de Jorge un chivo expiatorio. Por eso, al dirigir la mirada a los fallos de Jorge, tiene la impresión de que se libera de su propia ansiedad y de que hace olvidar los suyos.

El deseo de Adrián de asegurarse una reputación de excelente profesor le impide ver sus propias debilidades de orden profesional. En lo más profundo de su inconsciente, ha rechazado incluso el pensamiento de que su trabajo podría presentar lagunas. Siente la urgente necesidad de denunciar en su colega lo que tiene escondido en su sombra.

Jorge, por su parte, no puede evitar sentir hacia Adrián un profundo desprecio por su rigidez en el trabajo y su falta de humanidad. En efecto, es raro que una proyección sea en sentido único. Adrián y Jorge se ven arrastrados por un movimiento de denigración mutua. Se parecen a dos cangrejos en un cesto que ya no pueden evitar agarrarse en un abrazo hostil.

Teoría de la proyección

La proyección es un fenómeno a la vez psicológico y espiritual. Consciente del espacio que podría exigir un estudio profundo de esta cuestión, me limitaré aquí a exponer la concepción jungiana. Marie-Louise von Franz, una célebre discípula de Carl Jung, la define, siguiendo a su maestro, como «una transferencia inconsciente, es decir, no percibida e involuntaria, de elementos psíquicos subjetivos rechazados sobre un objeto exterior»¹. Dicho de otra manera, la proyección consiste en ver, oír y sentir, por reverberación

1. M.-L. von FRANZ, *Reflets de l'âme*, Éditions Entrelacs, Orsay 1992, p. 15.

sobre el exterior, las emociones, las cualidades y los rasgos que han sido rechazados en uno mismo. Se produce entonces un desplazamiento del material psíquico «de dentro» de sí «hacia fuera» de uno mismo.

El psicoanálisis ve en la proyección una defensa primaria del yo consciente contra los desbordamientos posibles del inconsciente. Sostiene que todo lo que es inaceptable para el yo consciente será reencontrado tarde o temprano fuera de uno mismo, desplegado sobre los objetos, los animales o las personas.

Von Franz precisa que el «proyector» —el autor de la proyección— es casi siempre inconsciente de su acto de proyectar sobre el prójimo y de sus proyecciones. De lo único que es consciente es de que está bajo la influencia de un sentimiento intrigante, cuyo objeto puede ser fascinante o repulsivo. Experimenta atracción si las cualidades o los rasgos de carácter proyectados son considerados como deseables para él; experimenta repulsión si estas cualidades o rasgos proyectados son turbadores o amenazantes para él. Por consiguiente, tenderá, o bien a idealizar a la persona en el primer caso, o bien a despreciarla en el segundo. En los dos casos, la apreciación del «proyector» será falsa, porque será desproporcionada con respecto a lo real. En una palabra, creará estar en relación con una realidad exterior a sí mismo cuando la vive en su propio inconsciente.

Proyecciones de la sombra en el amor pasional

El amor pasional ofrece un terreno fértil en proyecciones. La persona amada que sirve de «soporte simbólico» de la proyección se encuentra investida de un aspecto fascinante. Si el amor es recíproco, hay proyección mutua. En efecto, el amor pasional se nutre de la proyección mutua de la sombra blanca de los cónyuges.

En la fase de atracción, el enamorado ve en su amada la encarnación de cualidades que él desearía poseer, pero cuya adquisición ha sido arrojada a la sombra. Por eso, uniéndose-

se a ella, siente que recupera por su propia cuenta las cualidades deseadas que él mismo ha ocultado. Alguien escribió con humor que es más fácil casarse con una persona provista de las cualidades que se desea poseer que afanarse por adquirirlas. El amante tranquilo, afectuoso, ahorrador y bohemio tenderá, por lo tanto, a enamorarse de una mujer dinámica, distante, generosa y perseverante. En el amor pasional, los contrarios se atraen.

Pero, una vez que se enfría la pasión, sobreviene un cambio brusco de la situación. Porque en el amor pasional la fascinación es versátil. Con el desgaste cotidiano, la atracción llega incluso a transformarse insensiblemente en repulsión. No es la personalidad del amante lo que ha cambiado, sino la fascinación primera, que se transformó en espanto. En efecto, con la disminución de la atracción sexual, los viejos miedos, alimentados por la sombra, vuelven a la superficie. Se vuelve al punto de partida, es decir, al momento en que se arrojó a la sombra todo cuanto habría podido ser causa de rechazo social.

En la pareja, lo que fascinaba al comienzo de la relación se convierte en una birria. El esposo tiene entonces la impresión de que la esposa ideal del tiempo del enamoramiento ha cambiado completamente: de «dinámica», se ha metamorfoseado en «histérica»; de «reservada», en «una nevera»; de «generosa», en «calculadora»; de «perseverante», en una «testaruda». Y la esposa vive el mismo drama; ve que su cónyuge se ha transformado: de «tranquilo», en «aburrido»; de «afectuoso», en «maníaco sexual»; de «ahorrador», en «avaricioso»; de «bohemio», en «infidel». Las razones por las que se habían casado se han convertido en motivos de separación.

A los cónyuges no les resulta fácil salir del callejón sin salida creado por la proyección mutua de su sombra, aun cuando al principio les pareciera beneficiosa. Para salvar su pareja no tendrán más opción que dejar de culparse el uno al otro, reapropiarse de su sombra respectiva y volver a construir una nueva relación basada en el respeto mutuo de

su personalidad. Éste es el principal desafío que todos los cónyuges tendrán que aceptar, un día u otro, si desean crecer y hacer crecer su unión.

La fascinación, una característica de la proyección de la sombra

Durante una conferencia sobre la sombra, un oyente me preguntó: «Según su teoría, la observación de un defecto o de un fallo en otra persona no sería más que el fruto de una proyección». Esta pregunta me proporcionó la ocasión para señalar la importante distinción entre una observación objetiva y una observación deformada por una proyección de la sombra, que se puede calificar de subjetiva.

Se puede observar en alguien descortesías o torpezas sin sentirse tocado o afectado por ellas. En tal caso, se trata de una observación objetiva. Si, por otra parte, las descortesías o las torpezas de ese individuo «ponen a uno nervioso» y lo trastornan hasta el punto de inspirar repugnancia o incluso miedo, hay motivos para creer que se ha hecho la proyección sobre el individuo en cuestión. Se han exagerado o aumentado sus descortesías o torpezas. Se ha percibido en él algo que, durante toda la vida, no se había querido reconocer en uno mismo y que uno se ha esforzado por arrojar al inconsciente.

Ocurre lo mismo con los prejuicios. Si una persona tiende a atribuir, sin razón, intenciones malas a alguien, o peor aún, a sospechar de él sin motivo válido, es evidente que está reflejando sobre él una parte secreta de sí misma que se ha esforzado por negar hasta entonces.

El efecto nocivo de la proyección

El pensador y poeta Robert Bly afirmaba, durante una conferencia, que cuando alguien es objeto de una proyección, la integridad de su persona (e incluso su vida) corre un peligro real. Efectivamente, corre el riesgo, en el caso de la fas-

cinación, de ser adulado hasta el punto de hacerse ilusiones sobre sí mismo o, en el caso de la repulsión, de convertirse en el chivo expiatorio que hay que perseguir. ¿No es testigo la historia de proyecciones colectivas que fueron la causa de crímenes atroces, de persecuciones crueles y de guerras? Pensemos solamente en la caza de brujas: miles de mujeres perecieron en la hoguera por haber sido sospechosas de estar en connivencia con fuerzas oscuras.

Aunque sean menos espectaculares, los efectos de las proyecciones corrientes, incluso las positivas, no son menos perniciosos. Marie-Louise von Franz las compara a «proyectiles». Cualquiera que tenga la desgracia de estar en el blanco se sentirá después más vulnerable y tenderá más a dudar de sí mismo.

«Cuando se proyectan sobre nosotros cualidades positivas o negativas, ello engendra con frecuencia en nosotros un cierto sentimiento de incertidumbre concerniente a nuestro yo. Ya no sabemos si estos rasgos de carácter son o no verdaderamente los nuestros, ya sean buenos u odiosos, sobre todo casi siempre que existe un “gancho” en el que la proyección ha podido “engancharse”»².

El «gancho» del que habla Von Franz significa que, en toda proyección, el portador de ésta posee uno o dos rasgos que permiten a la proyección «engancharse». Por ejemplo, si uno proyecta sobre alguien su agresividad, es que la persona manifiesta ya algunos rasgos de agresividad.

Se reconoce cada vez más la existencia de tales efectos perjudiciales en las relaciones padres-hijos o terapéutico-cliente. Aunque sería interesante tratar aquí la influencia de la sombra parental sobre el inconsciente del hijo, así como también abordar la transferencia y la contra-transferencia, que son moneda corriente en terapia, me abstendré de hacerlo, porque ese estudio rebasaría el objetivo que pretende la presente obra.

2. M.-L. von FRANZ, *op. cit.*, p. 39

La proyección y la creación de enemigos

Las palabras de Jesús relativas al amor a los enemigos son algunas de las más asombrosas de los evangelios: «Habéis oído que se dijo: *Ama a tu prójimo y odia a tu enemigo*. Pero yo os digo: *Amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen*»³. De entrada, semejante prescripción repele y parece poco razonable. ¿Nos pedirá Jesús que nos traicionemos a nosotros mismos, incluso que nos comportemos como masoquistas?

Pero, si reflexionamos, el amor a los enemigos parecerá más razonable a quien tenga en cuenta el hecho de que muy a menudo nos fabricamos nuestros propios enemigos haciendo que lleven el peso de nuestra sombra. El día en que los individuos y las colectividades tomen conciencia de esto y aprendan a reapropiarse de sus proyecciones, se encontrarán enriquecidos y descubrirán en los otros no a unos «enemigos», sino más bien a unos «vecinos»... y tenderán menos a declararles la guerra. Pero mientras no se apliquen a trabajar en ello, podrán contar con ser víctimas de sus propias proyecciones, como muestra este proverbio hindú: «Elige bien a tus enemigos, porque en poco tiempo serás como ellos».

B. La «reapropiación» de las proyecciones de la sombra

¿Es posible «curarse» de las proyecciones que se mantienen sobre el prójimo? La sombra, por definición, es una realidad evanescente; por naturaleza, escapa a las tomas de conciencia directas más sensibles. En cambio, la fascinación o la repulsión que la acompañan son constantes y permanentes. A través de ellas, se tienen buenas oportunidades de descubrir los movimientos de la sombra y sus significados. Dando un rodeo en torno a ellas, es posible «curarse» de las

3. Mateo 5,43-44.

proyecciones reconociendo su presencia en uno mismo y recuperándolas.

A través de cuatro tipos de proyección, describiré las cinco etapas habituales de reapropiación de la sombra.

Primera etapa: hacer la proyección de una forma inconsciente

He aquí cuatro personajes en plena situación de proyección sobre el prójimo.

1. Christian fue criado en un hogar en el que debían reinar a cualquier precio la paz y la tranquilidad. Su madre y su padre nunca le dejaron expresar ni el más pequeño arrebató de cólera. Había adquirido la reputación de ser un «muchacho dulce y bueno». Como cabía esperar, escogió como esposa a una mujer más bien combativa y dominadora. Actualmente, su matrimonio no marcha bien. Acusa a su mujer de ser una «bruja furiosa». Por su parte, su mujer le reprocha que es un «blando» e incluso un «cobarde».
2. Isabelle, una joven soltera de treinta años, ha encontrado finalmente un grupo religioso acogedor, donde ve colmadas sus aspiraciones espirituales. Ha puesto toda su confianza en el gurú, que demuestra evidentes talentos carismáticos para predicar y propone a sus adeptos ejercicios espirituales que les permiten desarrollarse plenamente.
3. Gérard se ha construido una reputación de trabajador encarnizado. Se ha asociado con un viejo conocido para fundar una nueva compañía. Ahora bien, cuanto más duramente «se mata» para hacer progresar la empresa, más tiene la impresión de que su socio no hace nada. Este último se toma numerosos días libres para satisfacer su pasión por el golf. Cuando aparece por la oficina, suele ser para charlar con los empleados y hacerles per-

der el tiempo. Gérard está harto. Ya no puede soportar a su «holgazán» socio.

4. Gertrude, una hermosísima mujer de apariencia frágil, se casó con el hombre que podía asegurarle una cómoda situación económica y prodigarle consejos paternales. Después de algunos años de matrimonio, ha dejado de ver en su cónyuge al padre protector del principio. Ahora, no ve en él más que a un ser pesadísimo que le recuerda la dominación de su propio padre.

Estos cuatro casos presentan a personas que se convirtieron en víctimas de la proyección de su sombra. El primero entregó a su mujer todo lo que podía quedarle de combatividad; en el segundo caso, Isabelle vio en su gurú la plena realización espiritual de sí misma; el tercero, Gérard, dejó a su socio el cuidado de satisfacer su necesidad de descansar; y, finalmente, Gertrude renunció a su autonomía económica y psicológica para proyectarla sobre su marido.

Estas personas viven una situación difícil y agotadora. Se sienten a merced de otra persona que, al parecer, les impide vivir. ¿Cómo podrán recuperar las riquezas que guarda su sombra? ¿Está la solución en la separación y la huida? La experiencia ha probado que, si estas personas se divorciaran o se separaran, encontrarían en su camino otros cónyuges parecidos al primero.

Segunda etapa: reajustar la máscara fabricada por la proyección

Proyectar la sombra sobre alguien equivale a ponerle una máscara sobre el rostro y a actuar después en consecuencia. El personaje creado de esta manera fascina o repele, según el caso. La máscara que se creía perfectamente ajustada a la personalidad del otro no lo está siempre y amenaza con caerse. El prejuicio favorable o desfavorable con que se había vestido al otro al comienzo no se corresponde siem-

pre con los comportamientos reales de la persona portadora de la proyección.

Así, Christian constata en su mujer la presencia de impulsos ocasionales de ternura y amabilidad, lo que viene a alterar la imagen que se había hecho de ella. Parece que no siempre es la «bruja furiosa» que creía percibir en ella.

Isabelle, a pesar de su total devoción por su gurú, se asombra al descubrir que se «acuesta» regularmente con sus más bellas discípulas. Además, no entiende que un hombre que goza de una reputación de santidad tan grande acepte como regalos coches caros que ni siquiera utiliza.

Gérard está también muy sorprendido de ver a veces a su perezoso socio interesarse en los asuntos de la compañía y llevar a cabo, si se tercia, una buena cantidad de trabajo.

Gertrude se asombra de que su marido no sea siempre el tirano que creía haber encontrado en él, pues algunas veces se muestra más bien dulce y conciliador.

El «proyector» comienza entonces a preguntarse si sus prejuicios estarán bien fundados. Estos momentos de duda podrían ser para él la ocasión de reconocer su proyección y corregir su falsa percepción del otro. Por desgracia, estos fenómenos se resisten, en general, a desaparecer.

Tercera etapa: justificar el juicio excesivo sobre el otro, a fin de mantener la proyección

No es fácil deshacerse de las proyecciones. Incluso en los momentos de duda, uno intenta convencerse, contra toda evidencia, de que el otro es como se le había «juzgado» la primera vez.

Christian, el marido «buen muchacho», verifica la tolerancia de su mujer multiplicando, sin advertirlo, sus retrasos después del trabajo. Otras veces, olvida (¿voluntariamente?) algún aniversario importante. Entonces su mujer se encoleriza por sus negligencias o sus olvidos. Estas crisis

de agresividad vienen a confirmar la idea que Christian se hacía de ella como una «bruja» siempre enfurecida.

Deseando saber la verdad en torno sobre las «originalidades» del gurú, Isabelle compara sus predicaciones con sus extravíos sexuales y su lujo extravagante. Él, manteniendo la calma, explica a Isabelle que, una vez alcanzado un cierto grado de renuncia, uno disfruta de toda la libertad para «amar» a todo el mundo y aprovechar las riquezas de la creación. Isabelle, algo satisfecha con la explicación, se afana en continuar creyendo en la santidad de su gurú.

Para comprobar si su socio es verdaderamente perezoso, Gérard redobla los esfuerzos por vigilarlo, con el secreto deseo de sorprenderlo perdiendo el tiempo. Y, de hecho, consigue a veces pillarlo en falta. No necesita más para convencerse de que su socio es un perezoso empedernido.

Gertrude, turbada por las actitudes bondadosas de su marido, acude a escuchar un discurso feminista que demuestra que, desde la noche de los tiempos, todos los varones son perfectos patriarcas dominadores y falócratas. Vuelve de la conferencia convencida de que incluso las amabilidades de los hombres no son en verdad más que maniobras disimuladas para establecer mejor su dominación sobre las mujeres.

Para no ceder en su proyección y para evitar tener que medirse de pronto con la realidad de su sombra, el «proyector» está dispuesto a recurrir a argumentos falsos para justificar sus juicios condenatorios.

Cuarta etapa: sentirse despojado y disminuido por la situación creada por la proyección

Si el «proyector» se empeña en mantener a toda costa las proyecciones de su sombra sobre el otro, no tardará, después de un cierto tiempo, en sentirse de repente despojado, disminuido y menoscabado en su ser. Es fácil imaginar la enorme suma de energía psíquica que ha debido de conlle-

var el hecho de dejarse tambalear por un objeto que se hace alternativamente atractivo y repelente.

El «proyector» se sentirá menguado por dos razones. Primero, tendrá la impresión de estar privado de las cualidades que ha proyectado sobre el prójimo, lo que no ocurrirá sin causarle un estrés crónico. Después se sentirá atormentado por sus proyecciones, como si su propia energía psíquica se volviese contra él. En otras palabras, terminará por darse miedo a sí mismo.

Volvamos a ver los cuatro casos de proyección descritos anteriormente. Examinemos los efectos desastrosos que tendrán sobre cada uno sus propias proyecciones.

Christian, el buen muchacho que ha dejado en manos de su esposa toda su combatividad, se defiende mal de ella o de cualquier otra persona con la que entra en conflicto. Siente que es «un perro apaleado».

Gérard, que proyecta sobre su socio su capacidad de descansar y tomarse ratos libres, roza a menudo el agotamiento profesional.

A pesar de las explicaciones de su gurú, Isabelle continúa sintiéndose angustiada ante los comportamientos de éste. Se siente cada vez más confusa y cae en la sequedad espiritual.

Gertrude continúa creyéndose víctima de su marido. Pierde más confianza en sí misma y se siente aún más dependiente de su marido en el momento en que lo odia más.

Quien intente mantener la proyección de su sombra sobre el prójimo se deslizará, poco a poco, hacia el agotamiento psíquico y la depresión psicológica. Se sentirá despojado, disminuido y empobrecido en todos los planos. Por consiguiente, vivirá a la defensiva, tendrá miedo a correr riesgos, tenderá a compararse con los demás y se considerará inferior. Finalmente, tenderá a culparse de no hacer nada y, sobre todo, de no servir para nada.

Quinta etapa: asumir la responsabilidad de la sombra

La depresión conduce con frecuencia al «proyector» a tomar conciencia de la situación patológica en que se encuentra y a pedir ayuda, con el fin de salir de ella. En este sentido, ofrece la ocasión de reapropiarse de sus proyecciones y de construir de este modo una autoestima real que permite al fin a la persona afirmarse sanamente.

¿Cuál sería el final feliz de la historia de los cuatro personajes cuya evolución hemos seguido hasta aquí?

Primeramente, haría falta que Christian dejase de temer su combatividad y tomase conciencia de su poder de afirmación. Aprendería a conciliar dulzura y agresividad. Así abandonaría su pesada reputación de «buen muchacho» y se revelaría que es un compañero más interesante para su esposa.

Isabelle, cansada de las extravagancias de su gurú, dejaría la secta y aceptaría que un especialista la «desprogramara». Después procuraría descubrir lo que alimentó su vida espiritual en el pasado.

Gérard, por su parte, deberá aprender de su socio a dejar de tomarse la vida tan en serio y a descansar. La calidad de su vida y de su trabajo mejorará mucho.

Gertrude, finalmente, en lugar de agotarse recriminando a su marido, reconocería en sí misma la presencia de las cualidades masculinas de coraje, iniciativa y fuerza. Se reconciliaría así con todo el potencial de su lado masculino y dejaría de rivalizar con su marido, sintiéndose en adelante igual a él.

Un proverbio alemán afirma que «no se puede saltar por encima de la sombra», es decir, deshacerse de ella. Cuando se intenta eliminarla de la vida, vuelve a imponer su presencia con fuerza y espíritu de venganza; y lo hace de diversas maneras: ansiedad, sentimiento de culpabilidad, miedo y depresión. En resumen, recordemos el dicho evangélico que encuentra aquí toda su aplicación: «Todo reino dividido internamente acaba en la ruina».

Conclusión: Jesucristo denuncia las proyecciones malsanas

El propio Jesús denunció algo que podemos comprender actualmente como el carácter nocivo de las proyecciones de la sombra. Él aborrecía los prejuicios malévolos contra el prójimo. A este respecto, tuvo palabras que mantienen siempre su actualidad: «¿Cómo es que ves la paja en el ojo de tu hermano y no adviertes la viga que hay en el tuyo? ¿Y cómo puedes decir a tu hermano: "Hermano, deja que te saque la paja del ojo", cuando no ves la viga que hay en el tuyo? ¡Hipócrita, saca primero la viga de tu ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano!»⁴. De este modo, Jesús expresa a su manera lo que procurábamos demostrar en este capítulo: antes de juzgar a los demás creyendo que así los ayudamos, es necesario pensar en trabajar en sí mismo y aprender a recuperar las proyecciones de la propia sombra.

Jesús denuncia las proyecciones malvadas, porque conoce los efectos sobre la persona que es objeto de ellas. Y lo hace especialmente en el episodio de la mujer adúltera, acusada por un grupo de hombres. Acababa de ser sorprendida en flagrante delito de adulterio. Los hombres que la llevaban hacían de ella un chivo expiatorio al que cargaban con sus propias faltas sexuales. Con una frase lapidaria, Jesús invierte la situación, los interpela, les hace tomar conciencia de su proyección y les invita a asumir la responsabilidad de sus propias faltas: «Cualquiera de vosotros que no tenga pecado, que tire la primera piedra»⁵.

La denuncia de las proyecciones malévolas sobre los demás no carece de peligros, pues puede atraer sobre el que denuncia la cólera de las personas acusadas. La suerte que Jesús debía sufrir lo ilustra bien.

4. Lucas 6,41-43.

5. Juan 8,7.

7

Estrategias para reconciliarse con la sombra

«Es mejor ser completo
que ser perfecto»

C.G. JUNG

El cargamento de mi barco nuevo

Tenía miedo de estropear mi barco completamente nuevo. Por eso sólo metí en su bodega una carga muy pequeña. Nervioso, se contoneaba de tal modo fuera del agua que dejaba ver su quilla. Se inclinaba bajo el empuje de los vientos impetuosos, ligero como una bola de algodón. Yo ya no lograba conducirlo. Además, cada viaje me proporcionaba muy pocas ganancias.

Decidí entonces cargarlo más. Mi barco se hundía entonces en el mar hasta la línea de flotación. Obedecía mis órdenes con pesadez. Pero yo sabía que cada uno de mis viajes me produciría mucho más. Sin embargo, un día de mar agitada, mi barco zozobró. Durante un momento, creí que lo perdía. Gracias a la ayuda de otro barco, pude regresar al puerto sano y salvo.

Finalmente, aprendí a cargar mi barco de tal manera que fuese a la vez maniobrable y rentable, evitando correr riesgos.

Introducción

Los dos últimos capítulos han descrito las diversas facetas de la sombra y han presentado los medios para reconocer sus manifestaciones. Este saber señala ya un progreso real en el conocimiento profundo de su ser. Sin embargo, por muy preciosas que sean, estas informaciones no bastan para realizar la reintegración de la sombra. Es preciso recurrir a estrategias que permitan conciliar las cualidades y los rasgos de la *persona* con los de su sombra.

Todas y cada una de las estrategias concebidas para realizar esta conciliación comportan dos etapas: presentar el material psíquico al Sí mismo, y después dejar que él lo organice. En la primera etapa, el yo consciente se encarga de extender ante el Sí mismo los elementos opuestos de su personalidad, es decir, una faceta de la sombra emparejada con una faceta del ego-ideal (*persona*). Por ejemplo, si alguien descubre en su sombra la agresividad rechazada, se esforzará por identificar la contrapartida consciente, a saber, la dulzura excesiva de su *persona*. En la segunda, presentará al Sí mismo, de la manera más precisa posible, los opuestos, a saber, la agresividad rechazada y la dulzura consciente, y le pedirá que ejerza su fuerza de integración. Así pues, el trabajo consciente y voluntario se limita a la primera etapa.

En otras palabras, el yo consciente confía en el poder de integración del Sí mismo y le encarga que realice la «complejificación» o la armonización de las cualidades o rasgos opuestos de la persona sirviéndose de la mediación de un símbolo unificador. Si se trata, como en el ejemplo precedente, de conciliar la agresividad de la sombra y la dulzura de la *persona*, puede que la agresividad tome la figura de una serpiente, y la dulzura adopte la forma de un pájaro. El Sí mismo realizará entonces su integración con la ayuda de una imagen arquetípica, por ejemplo la de una serpiente alada o la de un dragón volador. La creación de símbolos unificadores que sanan es una experiencia frecuente en los participantes en mis talleres sobre la sombra.

A. Condiciones para cumplir el trabajo de reintegración de la sombra y del yo consciente

El trabajo de reintegración de la sombra en su parte consciente es una tarea psico-espiritual delicada. Su éxito depende de un cierto número de condiciones que es importante definir antes de hablar de estrategia de integración.

Una primera condición consiste en *guardarse de toda precipitación*, porque poner de manifiesto de golpe demasiado material inconsciente acarrearía el riesgo de ocasionar estados depresivos. Para ilustrar este peligro, Jung utiliza la metáfora del pescador que carga mal su barca. Si la sobrecarga, corre el riesgo de hundirse. Por otra parte, si no la carga bastante, pierde tiempo y dinero.

Por tanto, se aconseja al que quiere «comer su sombra», es decir, reintegrarla, que se arme de *paciencia*. Debe respetar el tiempo de incubación necesario para la reappropriación. Uno de mis clientes se impacientaba por su lentitud para deshacerse de las pulsiones de su sombra. Le pregunté entonces cómo se las arreglaría para comer una ballena. Desconcertado primero con mi pregunta, enseguida comprendió que debía «comerla» bocado a bocado.

Una segunda condición para el éxito, consecuencia de la primera, es *intentar muchas veces explorar y reintegrar un rasgo de la sombra y no procurar reintegrarlo de un solo golpe*. Marie-Louise von Franz afirma que los complejos de la sombra necesitan tiempo para disolverse y recomponerse con los elementos conscientes. Su experiencia de psicoterapeuta jungiana le enseñó que algunos complejos de la sombra resisten toda asimilación consciente.

Mi práctica profesional me ha permitido observar grandes disparidades en cuanto a la rapidez de reintegración de la sombra. Algunos necesitan acumular pequeñas victorias para obtener una reintegración satisfactoria de la sombra.

Una tercera condición subraya *la importancia de pedir la participación del Sí mismo para conseguir la reintegra-*

ción. He aquí cómo hacerlo: antes de cada ejercicio de integración, invito a los participantes a prepararse, es decir, a centrarse sobre su Sí mismo y a invocar su poder de integración. Según su orientación espiritual, cada participante hace una oración que él mismo elige. Los cristianos pedirán la ayuda del Espíritu Santo. Otros apelarán quizá a su Guía interior, a su divino Sanador, al Amor, a la Persona sabia que hay en ellos, etcétera.

Finalmente, la cuarta condición para el éxito es utilizar las diversas estrategias propuestas a continuación *en presencia de un testigo-amigo que, en esta ocasión, servirá de guía*. Animará y sostendrá a la persona durante los pasajes difíciles del ejercicio. Esto se revelará necesario cuando esta última caiga en la duda o la tentación de poner fin a la experiencia.

B. Estrategias para reconciliarse con la sombra

Primera estrategia: dialogar con la sombra

Una primera estrategia consiste en representar un psicodrama durante el cual se entra en diálogo con la sombra. Al principio, se trata de identificar con precisión a la persona que es objeto de la proyección de la sombra; luego, uno la imagina sentada sobre una silla frente a uno mismo, a fin de establecer un diálogo espontáneo con ella. Algunos prefieren escribir el intercambio de puntos de vista en un diario. Se es sucesivamente uno mismo y el interlocutor imaginado. Lo importante es mantener el contacto con él para reconciliarse mutuamente en el curso de este diálogo improvisado. Poco a poco, aprenden a comprenderse el uno al otro, hasta que se llega a concertar un acuerdo. El aspecto amenazante de la persona antipática se transforma en algo constructivo para uno mismo.

Se termina el ejercicio adoptando la posición de un árbitro que viene a valorar el trabajo de reconciliación que se ha cumplido entre la persona y su sombra. Al fin, se agradece

al Sí mismo por haber favorecido la reconciliación de las partes contrarias.

Tuve la ocasión de constatar los resultados muy positivos de este ejercicio en Chantal, una de mis estudiantes. Le asustaba mucho su próximo año académico, porque temía tener que hacer frente a cierto profesor. Incluso antes de conocerlo, temiendo «su aspecto arrogante», se había puesto a odiarlo. Para salir del atolladero, se prestó al ejercicio descrito más arriba. Durante más de dos horas, conversó con su profesor desempeñando alternativamente su papel de estudiante y el de profesor. Percibió hasta qué punto había proyectado sobre él un poder de afirmación de sí misma que había rechazado en ella desde su infancia. Al final del ejercicio, consiguió integrar el rasgo de carácter que prestaba a su futuro profesor, hacia el que se sentía mejor dispuesta. Quedó a la vez asombrada y encantada con el resultado obtenido.

Después de haber asistido a muchos cursos del profesor presuntamente arrogante, Chantal, lejos de sentirse anonadada por su personalidad, consiguió crear con él una hermosa connivencia.

Segunda estrategia: personalizar la propia sombra y convertirla en amiga

Personalizar la sombra: he aquí otra manera de reintegrarla. Para ilustrarla, me gustaría contaros una anécdota personal, al término de la cual conseguí aceptar «al ignorante que hay en mí» y dejé que se expresara.

Al comienzo de un año académico, me topé con Agnès, una bonita estudiante que me habló de sus ganas y su alegría de poder asistir a mi curso. Añadió que me consideraba un gran pensador, pues había leído mis libros y había seguido mis conferencias.

En clase se mostraba muy atenta y me planteaba múltiples preguntas, proporcionándome así la ocasión de mostrar mi ciencia. Pero, a la larga, me molestaban cada vez más

sus numerosas intervenciones, a menudo inoportunas. Un día, me permití incluso ridiculizar una de sus cuestiones, cosa que no le gustó mucho.

Desde entonces, la actitud de Agnès cambió por completo. Se puso a hacerme preguntas difíciles, más irritantes aún porque no tenían ninguna relación con la materia enseñada. Desde que comenzaba a moverse, antes incluso de que plantease su pregunta, me ponía en guardia y me sentía agresivo. Entonces le hacía comentarios desagradables a sus preguntas. En resumen, nos enzarzábamos en frecuentes discusiones completamente inútiles que perjudicaban nuestro equilibrio y la buena marcha del curso.

Cada vez más confuso por esta situación, que establecía un clima perjudicial en la clase, fui a confiarme a un colega psicólogo. Me hizo entonces una pregunta que erizó mis defensas. «Parece que esta estudiante te amenaza», me dijo. «¿Qué punto sensible toca en ti para que te turbes y te vuelvas tan agresivo?». Le respondí espontáneamente: «¡Pero si es que no me toca de ninguna manera; no es más que una ignorante!». Al reflexionar sobre la pregunta y la vivacidad de mi reacción, fui consciente de que Agnès amenazaba «al omnisciente que hay en mí», que pretendía saberlo todo en su terreno y tener respuesta para todo.

Durante más de una semana, estuve meditando sobre «el ignorante que hay en mí»; le hablé; le pregunté cómo hacerle más sitio en mi vida.

Ese día, entré en mi clase vivamente consciente «del ignorante que hay en mí». Así, cuando Agnès me hizo una nueva pregunta difícil, acudí a esta parte rechazada de mi personalidad. No respondí a la cuestión, sino que pregunté si había alguien en la clase que pudiera responderla. En una segunda intervención de Agnès, «el ignorante que hay en mí» me hizo decirle: «Agnès, cuando se hace una pregunta, ocurre a menudo que se ha pensado en ella y se tiene ya un comienzo de respuesta. ¿Tendrías tú un elemento de respuesta a tu pregunta?». Ella no dudó en darme su respuesta, y yo la felicité.

Después de estas dos intervenciones de este aspecto de mi sombra, aquella estudiante ya nunca volvió a hacerme preguntas difíciles. El clima de animosidad entre nosotros había desaparecido.

El elemento determinante de la solución fue romper la resistencia que tenía a reconocer «al ignorante que hay en mí», a identificarlo, y después a dejarle tomar la iniciativa en mis relaciones con Agnès. Salimos los dos enriquecidos de esta experiencia. Yo recuperé «al ignorante que hay en mí» y que había proyectado sobre ella; y ella, por su parte, reconoció a «la inteligente que había en ella» y que había proyectado sobre mí al comienzo del curso.

Tercera estrategia: encontrar en uno mismo al niño herido

John Bradshaw, en su obra *Retrouver l'enfant en soi. Partez à la découverte de votre enfant intérieur*¹, trata, sin nombrarla, de la sombra que se forma durante la infancia o la adolescencia. Como consecuencia de una herida recibida entonces, uno ha relegado a las mazmorras del inconsciente toda una parte de sí mismo. El autor explica que toda herida psicológica mal curada, sobre todo si se sufrió en la juventud, contribuye a alimentar el lado sombrío de la persona. Tan pronto como, por miedo a la reacción negativa de un educador, uno rechaza una emoción, un rasgo de carácter, un talento o una manera de pensar, tiende a paralizar al mismo tiempo su potencial psíquico, y se encuentra incapacitado para el resto de su vida.

De entrada, es necesario identificar en un mismo la parte herida del niño interno que se ha intentado esconder y olvidar para siempre jamás. Una vez descubierto en uno

mismo el niño todavía herido, con mucha compasión se elegirá «adoptarlo» y cuidar de él, como si se tratase de un huérfano. Lo esencial de casi todas las formas de terapia ¿no consiste acaso en convertirse en un padre «nutricio» para sí mismo?

La historia siguiente cuenta el drama de una madre que ya no podía tolerar los comportamientos y las actitudes de su hija. En una carta, me suplicaba que le proporcionara cualquier «truco» que la ayudara a corregir a aquella adolescente. Le parecía vanidosa, egocéntrica y engreída. Después me confiaba: «Siento tanta aversión hacia ella que me las veo y me las deseo para razonar y dominarme en su presencia. Mi hija hace cualquier cosa para atraer la atención a tiempo y a destiempo».

Más adelante, aquella madre me hacía una confidencia muy reveladora: «El comportamiento de mi hija me remite a mí misma y parece decirme: “A su edad, tú eras como ella: procurabas ser el centro de atención; tus artimañas, lejos de salirte bien, te ocasionaron muchos desengaños”. Me veo de tal modo en ella que tiendo a evitarla. En suma, tengo la impresión de que me rechazo a mí misma al rechazarla a ella». Proseguía su carta contándome su desesperación por no poder amar a su hija. Finalmente, confesaba que se sentía culpable por ser «una madre tan mala», incapaz de perdonarle sus extravagancias.

Aquella carta me afectó mucho, porque expresaba la angustia de miles de padres en conflicto con un aspecto negativo de su sombra proyectado sobre uno de sus hijos. A pesar de su generosidad, aquella mujer debía hacer las paces consigo misma para llegar a ser una «buena madre». Para ello tenía que reconciliarse con la adolescente en busca de admiración y amor que ella había sido y a quien habían tratado ásperamente.

Señalemos de pasada que es prácticamente imposible perdonar a alguien que refleja los aspectos negativos del propio ser. Previamente, es necesario hacer las paces con los aspectos mal amados de sí mismo que uno tiende a pro-

1. J. BRADSHAW, *Retrouver l'enfant en soi. Partez à la découverte de votre enfant intérieur*, Le Jour, Montréal 1992 (trad. cast.: *Volver a casa: recuperación y reivindicación del niño interno*, Los Libros del Comienzo, Madrid 1994). John Bradshaw es autor y terapeuta familiar norteamericano.

yectar sobre su ofensor. Esto explica que muchos de mis lectores me escriban confesando que, incluso después de haber leído mi obra *¿Cómo perdonar?*², tienen dificultades para conceder el perdón. Les respondo que antes de dar este paso hay que reconciliarse con el «enemigo interior» que han proyectado sobre el otro.

Cuarta estrategia: identificarse con las proyecciones

En el libro *Meeting the Shadow*³, un artículo de Ken Gilbert propone una estrategia, a la vez radical y paradójica, para integrar nuestra sombra. Si, por ejemplo, creemos, sin razón objetiva, que somos el blanco de ataques exteriores, no tendremos más que invertir la dirección de nuestra proyección. Esto nos permitirá darnos cuenta de que las emociones o actitudes hostiles vienen de nosotros, no de los demás. En otras palabras, en nuestras proyecciones, tenemos que tomar conciencia de que no somos el objeto de ataques o humillaciones que vienen de fuera, sino que somos nosotros quienes procuramos inconscientemente atacar y humillar al prójimo. Los casos siguientes de proyección pueden ayudarnos a realizar este género de pirueta mental.

El cónyuge demasiado blando inclinado a culpar a su esposa y a decirse: «Mi mujer se muestra hostil conmigo», se dirá más bien: «Tengo una hostilidad latente hacia mi mujer y hago cualquier cosa por encolerizarla».

La mujer de tipo marimacho, en lugar de quejarse de las «mujercillas» de su entorno, confesaría: «Tengo miedo a dejar ver mi propia feminidad, que siempre reprimí».

El sacerdote célibe, en lugar de creerse víctima de la seducción de las mujeres de su entorno, debería más bien

confesar: «Desearía poder seducir a estas mujeres, pero mi condición de célibe, oficialmente reconocida, me lo prohíbe».

El profesor demasiado cortés, en lugar de sentirse molesto por la vulgaridad de un colega, podría muy bien reconocer su propio miedo y decirse: «Tengo miedo a mi propia inclinación a la vulgaridad, porque, si la obedeciese, correría el riesgo de escandalizar en mi ambiente y ser rechazado».

El trabajador furibundo, en lugar de criticar a los que, según él, no se matan a trabajar, debería decirse: «En el fondo, también querría ser capaz de tener ratos libres, pero temo sobremanera pasar por un perezoso».

Conocí a una religiosa que acusaba a sus hermanas de hacerle la competencia y de procurar rebajarla. Ahora bien, durante las sesiones de terapia tomó conciencia de su tendencia no confesada a la competición y de su deseo de dominar.

Para Ken Gilbert, el hecho de reconocerse responsable de las pulsiones de la sombra permite tomar posesión de ellas, en lugar de dejarse poseer por ellas. Pero para lograr este «reequilibrio» psíquico recomienda dos reglas. La primera consiste en «representar» a la propia sombra, es decir, en identificarse lo más completamente posible con ella. Por ejemplo, si yo pienso: «Todo el mundo me odia», transformaré este pensamiento en esta otra reflexión: «Yo odio a todo el mundo».

Su segunda recomendación a quien haya «representado» a su sombra es no obedecer *los sentimientos o las palabras interiores que le mueven a cometer actos maliciosos*. Éste sería el caso de quien, después de haber cambiado radicalmente y haberse dicho: «Odio a todo el mundo», se dedicara a tener propósitos vergonzosos o a actuar con violencia.

Algunos, en cambio, se oponen a la práctica de la inversión de las proyecciones. Temen que algunas personas, si sienten las emociones de la sombra, se abandonen a ellas y

2. J. MONBOURQUETTE, *Comment pardonner? Pardonner pour guérir, guérir pour pardonner*, Novalis/Centurion, Ottawa/Paris 1992 (trad. cast.: *¿Cómo perdonar? Perdonar para sanar. Sanar para perdonar*, Sal Terrae, Santander 1998).

3. C. ZWEIG, *op. cit.* pp. 275-276.

adopten comportamientos antisociales o destructivos. A primera vista, la objeción parece seria. Sin embargo, no tiene el peso que se le atribuye, porque no tiene en cuenta la importante distinción entre «sentir» y «consentir».

Quinta estrategia: ayudar al cliente a tomar conciencia de la existencia en él de dos cualidades opuestas

Esta estrategia, desarrollada por Steve Gilligan⁴, tiene por objeto ayudar a una persona a reconocer y acoger en sí misma dos cualidades en apariencia contradictorias, pero en realidad complementarias. El ejercicio requiere la participación de tres personas: el terapeuta «A», el terapeuta «B» y el cliente.

El terapeuta «A» invita al cliente a concentrarse en sí mismo, y después le hace la siguiente pregunta: «¿Quién eres tú?». El cliente responde mencionando una de sus cualidades, por ejemplo: «Soy una persona generosa». Entonces el terapeuta «A», con mucha empatía, le repite lo que acaba de escuchar: «Constato que eres una persona generosa»; a continuación guarda un momento de silencio.

El terapeuta «B» atrae la atención del cliente sobre el hecho de que posee también la cualidad contraria: «Constato además que eres una persona que sabes ocuparte de ti mismo». Se calla un momento, con el fin de permitir al cliente que interiorice la cualidad que acaba de sugerirle.

Después de un momento de silencio, los dos terapeutas afirman al mismo tiempo y con un tono firme: «¡Qué interesante es que puedas experimentar en ti al mismo tiempo la existencia de estas dos cualidades!». Luego los dos terapeutas guardan silencio y dejan tiempo al Sí mismo del cliente para que integre su último comentario.

4. Célebre hipnoterapeuta y autor norteamericano.

Sexta estrategia: armonizar los elementos de aspecto contrario del ego-ideal (*persona*) y de la sombra

El procedimiento, que consiste en dirigir la proyección en sentido inverso, como sugiere Ken Gilbert, es una práctica corriente en muchos terapeutas renombrados⁵. Estas técnicas dan, a mi juicio, excelentes resultados en el caso de un ataque agudo de la sombra (una *sombritis*). Pero son menos eficaces para una reintegración a largo plazo.

Por eso, para «abrazar» a la propia sombra, he definido con precisión una estrategia cuyas etapas presento a continuación.

a) Describe a una persona que te sea antipática. Describe bien su cualidad o rasgo negativo que te asusta, te enerva o te repugna.

b) Ingéniate para descubrir lo que esa cualidad o ese rasgo negativo puede esconder de positivo. Dicho de otro modo, se trata de encontrar «la perla oculta» en la escoria. He aquí algunas ilustraciones de este paso.

El aspecto positivo que sería posible descubrir en una actitud tachada de «hipócrita» en alguien podría ser la discreción o la diplomacia.

Bien pensado, el aspecto dominante de una persona podría significar un deseo de ser responsable. Se trataría entonces para ella de aprender a servirse de esta cualidad sin caer en el exceso.

Otro medio de reparar en el aspecto positivo de una cualidad o de un rasgo negativo es preguntarte: «¿Qué puedo aprender de tal persona?». Si, por ejemplo, la detestas por su pereza, podrías aprender de ella a ser tú mismo más

5. Los profesionales reconocerán esta estrategia en los terapeutas siguientes: Fritz Perls y su «juego de la polaridad inversa en la silla vacía»; Milton Erickson y «la utilización de la resistencia»; Paul Watzlawick y «la prescripción del síntoma»; y Viktor Frankl y la «práctica de la intención paradójica».

«perezoso», es decir, a descansar, a pararte, a habituarte a hacer menos, a tomar pequeñas vacaciones; todas y cada una de ellas son cosas que te ayudarían a trabajar mejor.

c) Después de haber descubierto la cualidad o el rasgo positivo, enmascarado siempre por el comportamiento detestable de la persona antipática, convendrá que te preguntes si no necesitarías tú mismo esa cualidad o ese rasgo para equilibrar un lado excesivo de tu temperamento. Supongamos, por ejemplo, que eres conocido por tu gran generosidad; por eso detestas a Alberto, a quien tachas de ser muy egoísta. Al procurar descubrir el reverso positivo del egoísmo, descubrirás, por ejemplo, la necesidad de «pensar más en ti mismo». Así, para equilibrar tu generosidad demasiado grande, que a la larga te agota, convendría que pienses más en ti mismo y que supieses «decir no» a algunas peticiones.

A continuación presento otros ejemplos de cualidades de la *persona* contrarias a las cualidades deseadas, pero ocultas en la sombra.

La cualidad o el rasgo deseable que se encuentra en la sombra

pensar en uno mismo
cólera
introverso
modesto
abierto
orgulloso de mostrar
sus talentos
capaz de crítica objetiva
sumiso
etcétera

La cualidad o el rasgo de la PERSONA correspondiente

generoso
dulzura
extroverso
expresivo
discreto
dispuesto a aprender
animador
afirmativo
etcétera

Cerciórate de que las cualidades o los rasgos de la sombra y de la *persona* son verdaderamente opuestos.

d) Una vez revelado el rasgo o la cualidad deseable acurruado en la sombra (por ejemplo, la necesidad de descansar), así como la cualidad o el rasgo opuesto perteneciente a la *persona* (por ejemplo, el trabajo furibundo), recurre a un pequeño ritual: con ambas manos, simula el acoplamiento de las cualidades o rasgos opuestos y, más tarde, su reintegración.

He aquí las etapas que hay que seguir en este ritual:

1. Separa las dos manos unos treinta centímetros.
2. Imagínate que pones en la mano dominante (la mano derecha si eres diestro; la izquierda si eres zurdo) una cualidad o un rasgo que tu *persona* es consciente de poseer; después imagínate que pones en la otra mano la cualidad o el rasgo deseado que está oculto en la sombra.
3. Dialoga alternativamente con cada una de las manos. Reconoce la cualidad o el rasgo, acéptalo y, si es necesario, reconcíliate con la cualidad o el rasgo, si te resulta difícil aceptar su existencia.
4. Céntrate bien en ti mismo y pide al Sí mismo «integrador» que armonice estas dos cualidades o rasgos de apariencia contradictoria, con el fin de hacer aparecer la complementariedad.
5. Deja que las dos manos se acerquen.
6. Permanece atento a la unión de las manos. Simboliza la reintegración que se está haciendo entre las cualidades o rasgos contrarios. Ten cuidado de no forzar el desarrollo del proceso y no trates de explicarlo; debe producirse inconscientemente.
7. Pide al Sí mismo que prosiga y termine la integración de las dos cualidades o rasgos en los días, las semanas y los meses venideros.
8. Finalmente, deja poco a poco el estado de concentración y toma conciencia de los sonidos, los colores y los olores del medio ambiente.

Séptima estrategia: armonizar la persona y la sombra a partir de la búsqueda de los símbolos encontrados en el test de Berta

A partir del primer ejercicio del test de Mario Berta, titulado *Prospective symbolique en psychothérapie*⁶, concebí una estrategia de reintegración de la persona y la sombra.

He aquí las directrices para la realización de la estrategia.

a) Invito primero a los participantes a centrarse bien en sí mismos y a hacerlo de una manera distendida.

b) A continuación, después de haberles pedido que dejen que la respuesta a mi pregunta emerja espontáneamente de su imaginario, les pregunto: «Si estuviérais en otro mundo y os fuese posible escoger otra identidad, ¿qué os gustaría llegar a ser?». Los participantes eligen ser una cosa, una planta, un animal o un personaje ficticio cualquiera (no una persona real).

c) Después de algunos minutos de concentración, solicito a quienes encontraron el símbolo que expresa su nueva identidad que levanten la mano. Si constato que un buen número de ellos no lo ha encontrado todavía, les concedo más tiempo. Después ayudo a los participantes a salir de su concentración.

d) Luego cada participante se empareja con otro y le describe su símbolo durante algunos minutos. El que escucha puede hacer preguntas sobre el símbolo de su pareja: ¿es grande?, ¿es de color?, ¿se mueve?, ¿emite sonidos?, ¿está lejos o cerca?, ¿sobre qué trasfondo se destaca?, ¿en qué contexto?, etcétera. Terminada la descripción, el otro participante hace la descripción de su símbolo.

6. M. BERTA, *Prospective symbolique en psychothérapie. L'épreuve d'anticipation clinique et expérimentale*, Éditions ESF, Paris 1983.

e) Al final de este ejercicio, invito a los participantes a entrar de nuevo en sí mismos y a responder a la siguiente cuestión: «Si estuviérais en otro mundo y pudieseis escoger otra identidad, ¿qué es lo que detestaríais llegar a ser? ¿Qué cosa, planta, animal o personaje ficticio (no una persona real) no desearíais llegar a ser, por causa de la repugnancia que tal ser os inspira?».

f) Después de haber encontrado su símbolo negativo, los participantes salen de su concentración y vuelven con su pareja para describirle su símbolo negativo. La pareja lo hace a su vez durante cinco minutos.

g) Después de este tiempo de intercambio, pido a cada participante que se coloque en un espacio tranquilo de la sala.

h) Les invito entonces a levantar las manos a la altura del pecho y a mantenerlas separadas la una de la otra alrededor de treinta centímetros. Miran primero su mano derecha, en la que se imaginan que están viendo su símbolo positivo durante uno o dos minutos, y después se fijan en su mano izquierda, en la que se imaginan que están viendo su símbolo negativo.

i) Les invito a pedir la colaboración de su Sí mismo en el proceso de integración de estos dos símbolos. La mente y la razón deben permanecer ajenas a este trabajo.

j) Les pido entonces que permitan que sus manos se acerquen la una a la otra de una manera espontánea y natural. Les invito a dejarse sorprender por la aparición de un tercer símbolo que el Sí mismo habrá formado a partir de los otros dos.

Si algunos sienten que sus manos se resisten a acercarse la una a la otra, les sugiero que descubran entre sus manos aquello que podría causar esta resistencia, y les invito a eliminarlo con el fin de proseguir el ejercicio.

k) Cuando todos han completado la integración del símbolo positivo y del símbolo negativo, les recomiendo que compartan sus descubrimientos en grupo o con su pareja. A

algunos les gusta hacer un dibujo de su tercer símbolo como recuerdo de la integración que se ha operado.

En este tipo de talleres, siempre me asombra constatar que el símbolo-síntesis reviste a menudo un carácter sagrado.

En atención a los consejeros y animadores, me permito hacer una advertencia concerniente a las dos últimas estrategias. Si un participante no consigue hacer este ejercicio de integración, no conviene forzarle a ello. Es posible que el inconsciente no esté dispuesto a realizar tal proceso. Es posible también que el símbolo negativo sea demasiado poderoso y, por lo tanto, paralizante. En este último caso, sería necesario pensar en reducir la fuerza de impacto del símbolo negativo. Se puede hacer, por ejemplo, modificando las proporciones. Así, una mujer que se sentía impotente para integrar su símbolo negativo, una inmensa boa, fue invitada a reducir, con la imaginación, el grosor de la boa a unas proporciones aceptables. Gracias a esta estratagema, consiguió completar el ejercicio.

Octava estrategia: dibujar los «mandalas»

El mandala es una figura simbólica compuesta de un círculo y de su centro. Se encuentra por todas partes en el universo, desde la célula, pasando por las plantas, hasta la nebulosa astral. Alrededor del punto central se ordena un conjunto de formas que representan diversos elementos. La figura del mandala expresa a la vez la unidad y la diversidad (véase el esquema de la p. 70).

Con frecuencia se ha comparado este tipo de figura a un ojo que mira en el interior del psiquismo. Se encuentra en diferentes religiones, especialmente debido a su función unificadora de la persona. En efecto, su centro polariza elementos dispersos e incluso opuestos en el interior de su círculo.

La complejidad del psiquismo se encuentra adecuadamente representada en él: el centro, que significa el Sí

mismo, polariza las diversas partes del psiquismo. Igualmente, la parte consciente, el ego, y la parte inconsciente, la sombra, se sitúan en el interior de su perímetro.

Meditar sobre los mandalas y dibujarlos conlleva una organización implícita de los elementos inconexos del material psíquico en torno al Sí mismo. Ésta es la razón por la que estas prácticas contribuyen a unificar la persona y a apaciguar de este modo las tensiones debidas a la fragmentación de la personalidad. La persona entera siente entonces que está curándose y recuperando su unidad interna.

A aquellos y aquellas que desearían proseguir este camino les sugiero el manual *Mandalas of the World: A Meditating and Painting Guide*⁷.

7. R. DAHLKE, *Mandalas of the World. A meditating and Painting Guide*, Sterling Publishing Co., New York 1992.

Reintegración de la sombra y desarrollo espiritual

«Necesito acogerme y amarme
a mí mismo humildemente,
pero por entero, sin restricciones:
sombras y luces, dulzuras y cóleras,
risas y lágrimas, humillaciones y orgullos,
reivindicar todo mi pasado,
mi pasado no confesado, inconfesable...»

JACQUES LECLERQ

Historia de la fuente de agua viva

El agua viva estaba aburrida de ser subterránea. Un día, decidió brotar como fuente límpida y generosa. La gente acudió entonces de todas partes para beber un agua tan viva y pura que saciaba la sed y era saludable. Por desgracia, una compañía ávida de sacar provecho de la fuente compró el terreno en que brotaba el agua y erigió vallados bien cerrados con candados, e impuso severas obligaciones a quienes deseaban beber de ella. Poco a poco, sólo una pequeña élite bastante rica pudo ir a apagar su sed a la fuente. Ésta, disgustada con tantas restricciones, decidió brotar en otro lugar.

Ahora bien, la compañía continuó vendiendo el agua, que había perdido su virtud curativa y vivificante. No obstante, poca gente se percató de ello, con la excepción de algunos que, insatisfechos con el agua insulsa que les vendían, se pusieron a buscar el lugar que la fuente de agua viva había escogido para brotar de nuevo. Por suerte, lo encontraron.

Pero poco tiempo después, por segunda vez, alguien compró el terreno donde brotaba la fuente; se construyeron canales; se impusieron reglamentos. Y la fuente decidió nuevamente hacerse subterránea y aparecer en otra parte.

Y tú, ¿sabes adónde se ha desplazado?

A. El tratamiento moral de la sombra

La sombra no es sinónimo de mal

No hay que confundir la sombra de la personalidad con el mal. He aquí cómo se distinguen la una del otro. Uno ha formado su sombra al rechazar un conjunto de sentimientos, cualidades, talentos y actitudes que, a su juicio, eran inaceptables para el entorno. Por su parte, el mal se define como la privación de un bien debido: «*privatio boni debiti*». El mal no existe como tal; en sí mismo es un *no ser*. Lo que existe es un ser o un obrar deficiente, es decir, al que le falta una perfección que debería tener. El mal recibe diferentes nombres, en función de las realidades a las que afecta. Habrá tantos males diversos como realidades afectadas. En la estética, será la imperfección de una obra de arte; en la salud, una enfermedad; en el plano político, un desorden social. En el plano moral, el mal designará un obrar no conforme a su fin natural, mientras que, desde un punto de vista teológico, el pecado se definirá como una ruptura de la relación de amor de una persona con Dios.

Es lamentable que C. Jung y sus discípulos concibieran —de una forma demasiado exclusiva— la sombra como «mal» (*la parte mala del Yo*). Tendieron así a caracterizarla como un mal sustancial, es decir, con existencia real. Ciertamente, la sombra, por su carácter oculto, primitivo y no educado, aterra, porque amenaza las reglas sociales y éticas. Sin embargo, esto no constituye una razón para asimilarla al mal sustancial. Si hay que considerarla como un mal, habría que calificarla, a lo sumo, como mal estructural u orgánico.

Si la sombra fuese un mal moral, habría que combatirla, en lugar de esforzarse por reconocerla y reintegrarla. Ahora bien, sabemos de sobra que, si a uno se le ocurre declararse en guerra contra su sombra, cae inevitablemente bajo su dominio y comete de este modo las faltas morales que precisamente quería evitar.

William Carl Eichman, autor y analista jungiano, al recordar que la sombra forma parte de la condición humana, muestra que conviene convertirla y no eliminarla:

«La sombra personal es un tipo de enfermedad o de herida causada por una programación accidental y cruel hecha durante la infancia, y debe ser tratada en consecuencia. Cada uno de nosotros tiene un lado sombrío que forma parte de nuestra condición en este mundo y que no es un "pecado" en sí mismo. El objetivo del sujeto humano debe curarse de la enfermedad y procurar que la parte herida recupere su funcionamiento normal»¹.

Una tendencia no puede ser considerada como una falta en sí misma. En cambio, las acciones que se derivan libremente de ella pueden ser calificadas de «malas». La sombra ignorada y abandonada a sí misma se vuelve peligrosa, porque su condición de aislamiento y separación del Sí mismo podrá empujarla a actuar de manera diabólica (de *dia ballein* = separar). Por el contrario, si es reconocida e integrada, se prestará a la integración operada gracias a los símbolos (de *syn ballein* = «poner juntos») unificadores del Sí mismo divino.

Reconocer los impulsos de la sombra no significa obedecerla

Asimilar la sombra a un mal moral es un error que acecha todavía a algunos espíritus avisados. Así, después de haber escuchado cassettes de uno de mis talleres sobre la sombra, un profesor de ética me llenó de reproches. Me acusó, entre otras cosas, de incitar a los participantes en el taller a seguir sus inclinaciones más bajas. Apenas había captado la distinción —que, por lo demás, yo había establecido claramente— entre, por una parte, el reconocimiento de la existencia y la aceptación de las pulsiones de la sombra y, por otra, el hecho de consentir «pasar al acto». No cabe duda de que su indignación se habría apaciguado si hubiese recordado la distinción clásica de los moralistas entre «sentir» y «consentir».

1. ZWEIG, *op. cit.*, p. 136.

Es importante que quien se compromete a hacer un trabajo serio con su sombra no confunda el reconocimiento y la aceptación como suya de una emoción o de una pulsión con el hecho de pasar a los actos bajo su impulso. En verdad, uno no es libre de sentir o de no sentir una emoción o una pulsión: se encuentra, simplemente, en presencia de una circunstancia a la vez fisiológica y psicológica que impone su presencia. No reconocer su existencia y no asumir su responsabilidad significaría dañar la propia salud mental. Por tanto, es necesario, en un primer momento, sentir las para reapropiárselas y reconocerse como autor de ellas. Se dirá entonces: «Esta emoción sexual o este movimiento de cólera me pertenecen». Cualquiera que rehúse estas tomas de conciencia se inclinará, en un primer momento, a rechazarlas. Se convertirán después en obsesiones que la persona terminará proyectando sobre otros. Los acompañantes espirituales prevenidos conocen bien este problema.

El juicio propiamente moral no será posible, por consiguiente, más que cuando el sujeto haya tomado conciencia de las emociones o las pulsiones de su sombra y las haya aceptado como suyas. Una vez realizadas estas condiciones, estará en condiciones de decidir libremente. En caso de que decidiese expresar su sentido, previamente tendrá que interrogarse sobre la manera de hacerlo. Se preguntará, por ejemplo, cómo manifestar su cólera hacia alguien respetando los criterios morales. De esta forma procurará pasar su mensaje evitando herir a la persona que tiene enfrente o romper su relación.

B. La sombra y lo espiritual

Desde el principio, nos hemos referido a menudo a la espiritualidad de una manera implícita. Recordemos aquí algunos aspectos espirituales del trabajo con la sombra: el Sí mismo es reconocido como el centro espiritual de la persona; el conocimiento y la autoestima son condiciones esenciales para el crecimiento espiritual; la virtud de la humil-

dad condiciona el reconocimiento y la aceptación de la sombra; el trabajo sobre esta parte del ser permite adoptar una perspectiva holística y no dualista de lo real; la realización progresiva del Sí mismo reconocido como la *imago Dei* dentro de uno mismo se opone a las visiones y ambiciones del ego. Notemos, finalmente, que la teoría de la sombra cuadra perfectamente con las palabras y los gestos de Jesucristo.

En este último capítulo abordaremos de un modo más explícito la importancia del trabajo sobre la sombra en una perspectiva espiritual. Describiremos a continuación los momentos de la vida espiritual en que este trabajo se revela como necesario. Finalmente, subrayaremos la diferencia entre la búsqueda de la perfección y la santidad.

Los espirituales y sus discípulos necesitan trabajar su sombra

A más de un profesional de la relación de ayuda, tanto en el ámbito psicológico como en el espiritual, le ha faltado autenticidad al no estar atento a la existencia de su sombra y sus pulsiones. Por la misma razón, algunos se vieron arrastrados a cometer faltas groseras de orden moral y profesional para con sus clientes, adeptos o discípulos.

El acompañante espiritual frente a su sombra personal

Muchos maestros espirituales reconocen la presencia y la acción constantes de la sombra en el crecimiento espiritual, aunque no utilicen este término. Así, un gran predicador jesuita no teme hablar del «impío que hay en mí» y al que es necesario convertir. Un capellán de hospital contó que, después de haber tomado conciencia de la presencia del «pagano que hay en mí», se sentía más a gusto con sus enfermos no practicantes o ateos.

Cualquiera que ejerza un liderazgo espiritual se ve, un día u otro, forzado a tener en cuenta su sombra y a arreglárselas con ella si quiere avanzar o hacer avanzar a las

personas a las que guía. De hecho, nadie camina sobre las vías espirituales como lo haría sobre rutas bien iluminadas y balizadas. Los maestros espirituales han debido batirse con sus propias tinieblas. Pensemos, por ejemplo, en Jesús en el desierto, o en Buda, en Mahoma y en todos los grandes santos víctimas de las tentaciones. Éstas adoptan la figura de «demonios», del «Mal», de «Satán», del «príncipe de este mundo», etcétera.

El simple orante apenas escapa a ello. Ha encontrado rápidamente en sí mismo regiones de sombra que llamará «sus distracciones» y sus rumias interiores, y hasta «sus noches espirituales». Casi todos los místicos afirman haber experimentado las bajezas y los engaños de su sombra negra: orgullo, espíritu de poder, celos, envidia, necesidad de venganza, deseo de posesión, tentaciones sexuales, etcétera. Incluso el apóstol más celoso, si no es consciente de su sombra, la proyectará un día u otro sobre sus fieles, y su acción apostólica resultará pervertida o neutralizada.

Muchos «espirituales» o «gurús», por haber ignorado las maniobras de su sombra, terminaron explotando a las personas a quienes al principio pretendían querer ayudar. ¿Cuántos de ellos, so pretexto de mantener una relación espiritual, establecieron sobre sus «discípulos», de un modo más o menos consciente, una dominación celosa, utilizándolos para satisfacer necesidades de orden afectivo e incluso sexual?

El peligro es aún mayor por el hecho de que muchos aspirantes a la vida espiritual son tan ingenuos que renuncian a su propio juicio en materia de espiritualidad para remitirse sin discernimiento a su gurú, con las nefastas consecuencias que acabo de señalar. Se pueden mencionar a este respecto los diferentes escándalos que acusan a los religiosos, a los ministros de diversas confesiones o a los fundadores de sectas.

En un artículo acerca de la implantación de sectas budistas en California², Katy Butler subraya los efectos

2. «Encountering the Shadow in Buddhist America», en ZWEIF, *op. cit.*, pp. 137-147.

nefastos causados por algunos gurús desconocedores de su sombra. Describe especialmente la decadencia moral y espiritual de grandes maestros espirituales budistas emigrados a los Estados Unidos. Debido a su aureola de santidad, se creyeron protegidos contra toda desviación de orden moral y doctrinal. De hecho, muchos de ellos sucumbieron a las tentaciones del mundo occidental y se sirvieron de su reputación para legitimar sus concupiscencias: alcoholismo, desviaciones sexuales con sus adeptos, régimen de vida extravagante, necesidad enfermiza de dominación, etcétera. Se destruyeron a sí mismos causando un daño inmenso a sus discípulos.

Los otros ayudantes

Las reflexiones precedentes se dirigen también a cualquier otro ayudante, ya sea psicólogo, médico, trabajador social, jefe sindical, etcétera. El defecto que les amenaza constantemente es el de proyectar sobre sus clientes sus propias deficiencias psicológicas y espirituales. La consecuencia es fácil de prever: estos ayudantes se vuelven incapaces de creer en los recursos psicológicos y espirituales de sus clientes, incapaces de respetar su camino. Estarán inclinados a infantilizarlos, a explotar su dependencia e incluso a utilizarlos para satisfacer necesidades sexuales, deseo de posesión, ambición, etcétera³.

Acompañamiento de una persona en la reintegración de su sombra

A todo formador le resultaría provechoso adquirir un buen conocimiento de la sombra y de sus efectos en el desarrollo de la vida espiritual. Primeramente, tal saber le permitirá discernir los movimientos del Espíritu y los de la

3. Los lectores que deseen prolongar su reflexión sobre este tema leerán con provecho *Power in the Helping Professions*, Spring Publications, Dallas 1971, obra de Adolf GUGGENBUHL-CRAIG, sacerdote y psicoanalista jungiano.

sombra. Le habilitará igualmente para conducir a su discípulo en la reintegración de sus riquezas no explotadas.

El trabajo de reintegración de la sombra es una parte esencial de la ascesis en la vida espiritual. La palabra «ascesis», tal como la empleamos aquí, no es sinónimo de «inhibición». Por otra parte, es un error utilizar exclusivamente esta palabra en el sentido estricto de «represión» en forma de penitencia o mortificación. Su etimología evoca un sentido mucho más amplio, a saber, el de «ejercicio», «entrenamiento» y «práctica».

Así entendida, la ascesis consiste en reintegrar la sombra, en lugar de rechazarla. Ocurre muy a menudo que los guías espirituales aconsejan a sus discípulos que se deshagan de algunos defectos, sin enseñarles la manera sana e inteligente de hacerlo. Estas orientaciones miopes no hacen más que exacerbar las obsesiones y las compulsiones y encierran a los discípulos en un círculo infernal: falta-confesión-buena resolución y, de nuevo, falta-confesión-buena resolución..., y así indefinidamente.

Me viene a la mente el caso de dos personas cuyas compulsiones desbarataban la competencia de sus acompañantes espirituales. El primer caso era el de un hombre que, a pesar de su aparente dulzura, hacía sufrir a sus allegados escenas de cólera incontrolable. Durante quince años, este hombre se encontró con su guía espiritual casi todos los meses para que le ayudase a dominar sus arrebatos de furia. Éste le ordenaba reprimir sus accesos de cólera, confesarse y rezar por su curación.

El segundo caso era el de un sacerdote de cuarenta y cinco años incapaz de dominar una fuerte tendencia a la efebofilia (atracción sexual por las personas jóvenes). Para satisfacer su pasión, se ponía en situaciones peligrosas para su salud psíquica y moral, así como para su reputación. En la primera entrevista, dijo que se sentía desesperado por no poder vencer nunca este defecto. Asimismo, me suplicó que le prohibiese cometer semejantes desviaciones de conducta. Yo le pregunté entonces cuántos guías espirituales o con-

fesores le habían prohibido continuar con su desenfreno sexual. Al menos diez de ellos ya lo habían hecho. Le dije que yo no iba a ser el undécimo. Sin embargo, si él quería considerar bien su compulsión sexual, acogerla y procurar transformarla, estaba dispuesto a ayudarle.

Hay un principio fundamental en psicoterapia que vale igualmente para todo acompañamiento espiritual: sólo puede cambiar su interior aquel que primero lo ha aceptado efectivamente. Este principio se aplica, evidentemente, a la aceptación y la reintegración de la sombra. Los dos hombres cuya penosa situación acabo de describir sólo comenzaron a progresar en el dominio de sus compulsiones en el momento en que se decidieron a mirarlas de frente, acogerlas y reconciliarse con ellas.

El encuentro de la sombra en dos momentos determinantes de la vida espiritual

Como hemos visto brevemente en el primer capítulo de este libro, existen dos períodos en la vida espiritual en los que es imperioso prestar una atención especial a la reintegración de la sombra: la juventud y la mitad de la vida. Estos dos períodos, que podemos llamar iniciáticos, marcan el comienzo de transiciones importantes que obligan a realizar cambios de identidad y a contraer nuevas relaciones sociales. Los jóvenes deben dejar la infancia y la adolescencia para aceptar al desafío de ocupar su lugar en la sociedad. Las personas que se encuentran en la mitad de la vida se ven conducidas a hacer el balance de su existencia, pues ya vislumbran su fin. Dichas mutaciones requieren a todas luces la explotación de todos sus recursos personales, particularmente los de su sombra.

La vida espiritual en sus comienzos

En la vida espiritual, el novicio está sujeto a experimentar, alternativamente, estados de exaltación y de desánimo. A veces se ilusiona con su grado de perfección, no

sin compararse con los demás con orgullo, a veces con desprecio. Otras veces se deja llevar por el desánimo y asiste al resurgimiento de hábitos malos que creía tener dominados.

Por esta razón, debe ser iniciado lo más pronto posible en el trabajo de la reintegración de su sombra. Para este fin, su maestro espiritual le incitará a afrontar sus «demonios» interiores haciéndole vivir una experiencia de «desierto», es decir, una vida de soledad e inactividad querida. ¿Quiénes son sus «demonios»? Son sus obsesiones, sus antipatías, sus miedos y sus repugnancias. Por medio de esta ascesis definida anteriormente, el novicio aprenderá a hacer descansar su vida espiritual sobre una base psicológica sólida, a «digerir» los diversos aspectos de su sombra. Evitará de esta manera ser víctima de ilusiones místicas con excesiva frecuencia.

En nuestros días se deplora a menudo la ausencia de prácticas iniciáticas para los jóvenes. En las civilizaciones llamadas «primitivas» o «tradicionales», el pasaje iniciático tenía precisamente el objetivo de permitirles hacer frente a sus miedos y separarse de sus padres para entrar en el mundo adulto. Ahora bien, el objetivo del trabajo sobre la sombra al comienzo de la vida espiritual, ¿no es el de acostumbrarse a los propios miedos?

Se cuenta que un aspirante a la vida monástica se despertó una noche paralizado de miedo por el aislamiento y la oscuridad de su celda. Se levantó muy tembloroso, encendió con dificultad una vela y fue a llamar a la puerta del prior. Éste lo recibió con benevolencia y lo escuchó mientras le contaba sus pavores. Una vez que el joven monje se tranquilizó, se ofreció a conducirlo hasta su celda y, con un gesto de la mano, le invitó a marchar el primero por el largo corredor oscuro. Pero en el momento en que el joven pasó delante de él, el prior, de un soplo, apagó su vela.

La vida espiritual en la mitad de la existencia

Puesto que la mitad de la vida es otro momento crucial de la existencia, la persona necesita una confrontación con su sombra. Éste es el momento de lo que se llama, con

razón, el «demonio meridiano». A esta edad se ha abandonado la ingenuidad y las ilusiones de la juventud. Nos enfrentamos al problema del mal, y la muerte ya no aparece como una realidad ajena a la propia existencia. Decepciones amorosas y diversos fracasos nos han enseñado a conocernos mejor. Por eso estamos menos seguros de nuestras capacidades. Con frecuencia tendemos a la depresión e incluso, a veces, nos vemos tentados por la desesperación. Los viejos valores y seguridades han sido puestos en tela de juicio, y somos más sensibles y más vulnerables a los «demonios interiores».

Muchos sienten entonces la tentación de cortar de un golpe con su vida anterior: romper su círculo de amigos, divorciarse de su pareja, cambiar de trabajo y modificar su estilo de vida. La tentación de imputar a los otros y a las circunstancias la responsabilidad de los propios fracasos para camuflar el malestar interior es fuerte. Uno se siente tentado a volver a comenzar todo a partir de cero, en lugar de hacer frente a las preguntas includibles: «¿Quién soy yo?» y «¿Qué voy hacer el resto de mi vida?». Ahora bien, sólo puede responder adecuadamente a estas cuestiones preguntando a la sombra.

En la mitad de la vida, el encuentro con la parte de uno mismo reprimida bajo la presión del medio se muestra inevitable. Así, el hombre que haya ignorado hasta ese momento su lado femenino deberá asumirlo, mientras que la mujer que haya ocultado sus rasgos masculinos deberá reconciliarse con ellos.

El caso siguiente ilustra acertadamente la crisis de la mitad de la vida. Un sacerdote de unos cincuenta años me confió que, a pesar de haber estado antes tan seguro de sí mismo, ya no podía celebrar la misa en público. Tan pronto como se ponía a revestirse para celebrar, se sentía presa del pánico; sudores fríos corrían por su cuerpo. El pensamiento de tener que entrar en el coro le hacía temer que se desmayaría. Algunas veces, había tenido incluso que abandonar el altar para reponerse de un malestar pasajero.

Estaba trastornado por lo que le ocurría. Siempre se había esforzado por seguir una disciplina de vida estricta, demostrar un agudo sentido del deber y dar pruebas de una sólida fuerza de carácter. Ahora bien, en ese momento se sentía débil y deprimido. Impotente ante los males que le afligían, debía decidirse a pedir ayuda. Experimentaba una turbación tan grande que pensaba volver a poner en duda su vocación. De hecho, este sacerdote evitaba reconocer las recriminaciones de su sombra, que le obligaba a aceptar su debilidad, su emotividad y su dependencia.

Le hice comprender que en verdad celebraba la misa sin tener las disposiciones interiores que exigía este ritual. Reactualizaba el misterio de Cristo débil y vulnerable, pero haciendo alarde de la seguridad de un «sargento mayor» en funciones. Al escucharme, se puso a verter cálidas lágrimas mientras se excusaba por hacerlo. Me contó que, desde hacía algunos años, no podía soportar la vista de la cruz sin prorrumpir en sollozos; esta reacción espontánea lo trastornaba. Le animé a estar a la escucha de este lado de sí mismo, que expresaba algo más profundo que su voluntad de mostrarse imperturbable e invulnerable.

Durante las sesiones de terapia que siguieron, el sacerdote aprendió, poco a poco, a reconocer su lado sensible, débil, vulnerable y dependiente. Consiguió progresivamente aceptar el lado femenino de su personalidad y tomar conciencia de su riqueza. A su ritmo, se puso a reconciliarse con ese otro «él mismo» cuya existencia hasta entonces había negado. Algo más tarde, me confesó que había reanudado el ejercicio del ministerio. Celebraba la misa en público sin sentirse desfallecer y dormía mejor, incluso sin tomar sus «antidepresivos». Su vida sacerdotal había dado un nuevo giro. Ya no se trataba para él de «fabricar» su santidad de una manera voluntarista, sino de abandonarse al trabajo de la gracia. Aceptaba dejarse tocar y conducir por el amor de Dios.

El trabajo sobre la sombra y la santidad

Perfección y perfeccionismo

El trabajo sobre la sombra se opone a la búsqueda de la perfección moral, si por «perfección moral» se entiende la conformidad escrupulosa con las reglas morales y las exigencias del medio. Pero este género de perfección no es más que *perfeccionismo*, es decir, una perfección completamente exterior que no tiene en cuenta las aspiraciones profundas de la persona.

Se constata con frecuencia que el perfeccionista se limita a criterios exteriores que se confunden con los ideales de su *persona*. Tendrá más cuidado en parecer y ser muy eficiente que en buscar su armonía interior y su crecimiento personal.

Se sentirá a menudo, por consiguiente, angustiado y humillado cuando no consiga alcanzar los niveles de apariencia y eficacia que se ha impuesto. Si llega a cometer una falta o a experimentar un revés de la fortuna, el perfeccionista tenderá a desestimarse y a acusarse sin tregua. En suma, con todo y en todas partes, se hará violencia. Conventrá preguntarse entonces si esta violencia hacia sí mismo le ayuda verdaderamente a crecer.

El ejemplo de Gandhi permite precisamente comprender que este tipo de actitud dificulta nuestra maduración. Eric Erikson, en su obra *La verdad de Gandhi*⁴, declaraba su inmensa admiración por la actitud pacífica que el mahatma conservaba en las peores condiciones de adversidad. Por medio de su enseñanza y de su ejemplo, Gandhi quiso romper el círculo infernal de la violencia. Recibía los golpes de sus adversarios, sin procurar jamás vengarse. Erikson no se explicaba, en cambio, cómo Gandhi, el apóstol de la no violencia, se mostraba tan violento consigo mismo al ver sus debilidades. Estaba terriblemente avergonzado por

4. E. ERICKSON, *La vérité de Gandhi. Les origines de la non-violence*, Flammarion, Paris 1974. Eric Erikson es psicólogo, especialista en el desarrollo de la persona.

no alcanzar los niveles de «santidad» que se había fijado. Erikson vio en esta actitud el origen de las reacciones de intolerancia que manifestaba hacia sus allegados.

El perfeccionista que se declara en guerra contra sus inclinaciones malas, sus defectos, sus debilidades y sus pecados hace que le resulte imposible progresar en el plano moral y espiritual. Alimenta su sombra, que proyecta después sobre los demás. Se vuelve entonces execrable a sus ojos. Su falta de compasión para consigo y para con los demás acentuará el sentimiento de fracaso moral y la desestima de sí mismo. De esta forma queda encerrado en un círculo vicioso sumamente debilitador. En la búsqueda voluntarista y loca de una pseudo-perfección, ¿no se debería preferir la auténtica santidad que es gracia?

La santidad y la aceptación de los aspectos no queridos de uno mismo

Jung considera la aceptación integral de uno mismo —al mismo tiempo las grandezas y las pequeñeces— como «lo esencial de la cuestión moral y la cima de todo ideal de vida»⁵. En el mismo sentido, subraya que deberíamos ejercer la práctica de la caridad, enseñada por Jesucristo, primero con uno mismo: «Alimentar al hambriento, perdonar un insulto, amar a mi enemigo en nombre de Cristo: todos estos gestos revelan una gran virtud. Lo que hago al más pequeño de mis hermanos se lo hago a Cristo mismo... Pero ¿qué ocurre si descubro que el más pequeño de todos, el más pobre de todos los mendigos, el más desvergonzado de los ofensores —el verdadero enemigo de mí mismo, en una palabra— habitan todos ellos en mí, y que yo mismo necesito la ayuda de mi propia amabilidad, que yo soy también el enemigo que necesita ser amado?». ¿No será la sombra de cada uno precisamente «el más pequeño de sus hermanos» y «el enemigo» íntimo que hay que conocer, recibir y amar?

5. C.G. JUNG, *Psychology and Religion: West and East* (Collected Works, 7), Bollingen Series, Princeton University Press, Princeton 1938, p. 241.

*Las aspiraciones espirituales
incluso en los gestos desviados*

Las partes de uno mismo, por muy pobres y desviadas que sean, dejarán ver la presencia de una gran riqueza, con la condición de que aprendamos a aceptarlas con inteligencia, amor y paciencia.

Esta afirmación se ha visto confirmada gracias a la programación neurolingüística⁶. En este enfoque, la técnica llamada «transformación en el corazón de uno mismo»⁷ ofrece unos resultados asombrosos, pues permite descubrir aspiraciones espirituales en el corazón de las compulsiones más viles. He aquí en qué consiste: al comienzo, se trata de invitar al cliente a tomar conciencia de la presencia en él de una tendencia «mala», de una obsesión o de un hábito inmoral; en pocas palabras, de una entidad característica de su sombra negra. A continuación se le pide que repare en la intención positiva que, de manera bastante paradójica, anima tal o cual compulsión o hábito.

Se da tiempo al cliente para que entre en sí mismo y pregunte a su sombra. Se le pide que evite dar una respuesta de orden intelectual, que espere a que la respuesta venga de su inconsciente. Una vez encontrada la respuesta, se integra en la primera pregunta, que se le reitera bajo esta nueva forma para incitar a la persona a profundizar en ella. Se continúa este proceso hasta que llega a descubrir el fin último perseguido por su inconsciente. La razón de ser de una falta o de un defecto serio se pondrá de manifiesto entonces bajo la forma de una de las cinco motivaciones siguientes: tener un sentimiento profundo de unidad interior, ser uno mismo, encontrar una paz inalterable, sentirse aceptable y aceptado, ser amado y amar⁸.

6. Nuevo enfoque del aprendizaje fundado en Estados Unidos por Richard Bendler y John Grinder, en la década de 1970.

7. C. ANDREAS, *Core transformation: Reaching the Wellspring Within*, Real People Press, Moab (Utah) 1994 (trad. cast.: *La transformación esencial*, Gaia, Madrid 1995).

8. *Ibid.*, p. 19.

He aquí un ejemplo que ilustra adecuadamente este paso. Pregunté a una persona alcohólica qué intención positiva perseguía al beber. He aquí el diálogo que siguió:

- Beber me relaja.
- ¿Y qué buscas en este relajamiento?
- Sentirme bien e importante.
- ¿Qué te aporta sentirte bien e importante?
- Un deseo profundo de ser por fin yo mismo y de ser aceptado como tal por los demás.

¿Qué se puede concluir de los resultados obtenidos con la ayuda de la técnica de «transformación en el corazón de uno mismo»? Es evidente que en toda tendencia tachada de «mala» o «compulsiva» se oculta una aspiración espiritual ya sea al bien, a la belleza, a la verdad, al amor o a lo divino en uno mismo. La aplicación de esta técnica permite al sujeto descubrirla y reorientarla. A fuerza de aplicarla, he descubierto que en el corazón de toda suciedad o escoria humana se encuentra siempre «una perla», un «tesoro». Mezclado con la cizaña se encuentra el «buen grano». El trabajo sobre la sombra consiste, por consiguiente, en separar esta *partícula de oro* de las impurezas que la recubren.

*En el origen de la santidad,
la acción del Sí mismo*

En varias ocasiones nos hemos referido anteriormente a la importancia de la acción del Sí mismo en el trabajo de reintegración de la sombra. Quizá sería esclarecedor precisar aquí aún más la naturaleza y el papel del Sí mismo. Después de Carl Jung y bajo su influencia, la psicología admite cada vez más la existencia en el ser humano de un componente espiritual que Jung llama el «Sí mismo». Según las diferentes tradiciones psicológicas y espirituales, el Sí mismo ha recibido diversos nombres, como «el Centro», «el Corazón de la personalidad», «el Alma», «el Yo profundo», «el Principio organizador», «el Poder de curación», etcétera. De todos modos, con Jung, el ego (el yo conscien-

te) ya no ocupa el lugar central que se solía concederle. Se convierte entonces en una instancia al servicio del Sí mismo.

Jung estaba convencido de que el Sí mismo es «la imagen de Dios» en cada uno de nosotros. Entraña, por consiguiente, algo divino, haciendo de cada uno de nosotros un ser sagrado, único y de un valor inestimable. Algunos han pretendido que Jung, al hablar así, afirmaba la existencia de Dios. Él se defendió de ello. Su afirmación de la existencia del Sí mismo divino derivaba de observaciones científicas de los comportamientos humanos. Ahora bien, Jung no creyó jamás que fuera posible deducir de observaciones científicas la afirmación metafísica de la existencia de un Ser divino.

*La psicología necesita apoyarse
en una espiritualidad sana*

En *Modern Man in Search of a Soul*, el psicólogo suizo escribe que, en los momentos de gran angustia, el hombre recurre espontáneamente a «los grandes sistemas de curación que son las grandes religiones, como el cristianismo y el budismo». Y después afirma que todo lo que la sabiduría humana ha podido inventar no ha conseguido jamás curar las enfermedades más graves de orden psíquico: «El hombre», escribe, «no logra aliviar los sufrimientos sólo a la luz de lo que piensa sobre sí mismo, sino que debe tener en cuenta las revelaciones de una sabiduría mayor que la suya»⁹.

Para Carl Jung, el Sí mismo divino, siendo constitutivo de la humanidad, recibe de cada tradición religiosa o espiritual una descripción. Del mismo modo, incluso el ateo, por muy alérgico que sea a todo lo que parezca evocar la existencia, la naturaleza o la acción de Dios, puede encontrarlo por su cuenta. Verá en el Sí mismo una instan-

9. C.G. JUNG, *Modern Man in Search of a Soul*, A Harvest Book, New York 1969, pp. 240-241.

cia del psiquismo humano, que llamará, según su creencia, «Amor», «Yo profundo», «Sabio» o «Guía interior», etcétera.

Mientras que la función del perfeccionamiento moral y social de la persona pertenece al ego, el trabajo de la armonización de la *persona* y de la sombra es la obra del Sí mismo en virtud de su poder creador, curativo y organizador de toda la persona. No obstante, no será eficaz más que en quien la considere como una realidad buena, compasiva y llena de amor.

¿Qué ocurrirá entonces en las personas que se hagan de él una idea aterradora? Jamás se atreverán a abandonarse con confianza a su poder de integración. De hecho, he conocido a clientes «incurables» en el plano espiritual porque estaban atormentados por una especie de Super-yo acusador y tiránico al que llamaban su «destino» o su «karma». Su pesimismo espiritual les impedía creer. Sólo quienes consideren su Sí mismo como una realidad llena de ternura podrán acoger adecuadamente el lado sombrío de su persona.

En oposición a una perfección resultante de los esfuerzos del ego, la santidad será el efecto de la gracia o del obrar divino acogido con toda libertad. Jacques Leclercq escribió así a propósito de esta distinción:

«La perfección, soy yo quien la fabrico para mí; la santidad, es Dios quien me la da. La perfección está al final del camino que me he trazado yo mismo para mí mismo; la santidad es dada para ahora, para este mismo momento. La perfección es con frecuencia humillada [...], la santidad no es jamás humillada, [...] es humilde»¹⁰.

John Sanford, uno de los grandes especialistas jungianos de nuestra época, declaró en una conferencia: «[...] Dios ama más vuestra sombra que vuestro ego»¹¹. Y preci-

10. *Vie Chrétienne*, mars 1983.

11. John Sanford, citado por Robert JOHNSON en *Owning your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche*, Harper, San Francisco 1991, p. 44.

só su pensamiento añadiendo: «En un altercado, Dios (que habita el Sí mismo) favorece más a la sombra que al ego, porque la sombra, a pesar de su aspecto peligroso, está más cerca del Sí mismo y es más verdadera»¹².

¿Y después de la reintegración de la sombra?

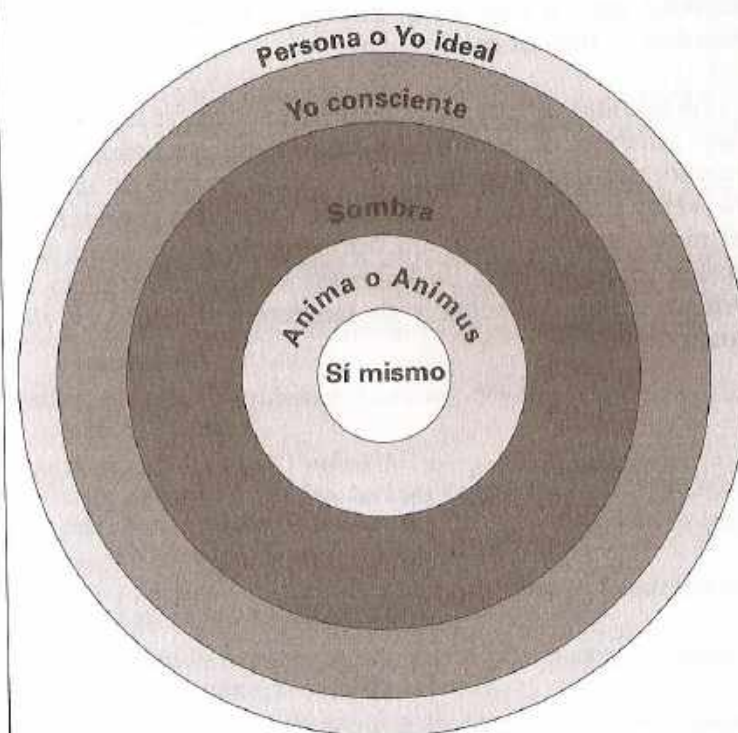
Al comienzo de esta obra, te propuse involucrarte en una aventura: la de reconocer tu sombra, reencontrarla y reintegrarla. He aquí que has llegado al término del camino. Sin embargo, no convendría creer que ha terminado. Porque, una vez que hayas conseguido reintegrar una parte de tu sombra, accederás a un nuevo plano de conciencia. Descubrirás entonces otro lado tenebroso de ti mismo que tendrás que reintegrar. No, el trabajo sobre la sombra no termina nunca. Cada vez que te hayas reconciliado con una parte, un nuevo paisaje de ti mismo se descubrirá y pedirá ser explotado.

El trabajo realizado sobre tu sombra te habrá permitido penetrar más a fondo en las profundidades espirituales de tu ser. Una vez rebasadas las sombras familiares, culturales y nacionales, tendrás que entrar en la zona de sombra «contrasexual», es decir, en la que sostiene los rasgos del otro opuesto. Para reunir las riquezas de su Sí mismo (de su Yo profundo), el hombre deberá acoger su *ánima* (su mujer interior) con su emotividad y su sensibilidad, mientras que la mujer, por su parte, tendrá que abrazar su *ánimus* (su hombre interior) con su fuerza, su coraje y su iniciativa (véase el esquema de la página siguiente).

Persona, ego, sombra, *ánima* o *ánimus*, según el género del sujeto: he aquí las etapas iniciáticas, los jalones de un itinerario psico-espiritual que conduce al corazón del ser que es el Sí mismo. A veces, estaremos tentados de creer que sólo una élite intelectual es capaz de realizarse, de llegar a su *individuación*, por recoger un término jungiano.

12. *Ibid.*, p. 45.

Concepción del psiquismo según Jung



El Anima o la Mujer interior = Los guardianes del Sí mismo
Animus o el Hombre interior

Desengañémonos; quienes son capaces de una verdadera ascesis en los momentos de emergencia de su sombra son los que consiguen entrar en comunión con su Sí mismo. En efecto, el que logra vivir su sufrimiento de manera armoniosa —sea o no miembro de la élite— se ve, en el momento del encuentro con su sombra, limpio de sus identidades superficiales. Progresivamente purificado de lo artificial, reconoce poco a poco en sí mismo su naturaleza divina y descubre su misión en el mundo.

Al término de esta obra, te invito a meditar las inspiradoras palabras de Jacques Grand'Maison, sacerdote y sociólogo, sobre los beneficios de la reintegración de la sombra: «Hay pasajes de la sombra que abren una profundidad del alma, una memoria, un horizonte y, sobre todo, una riqueza interior capaz de hacernos recuperar el gusto de vivir, de amar, de luchar y de lanzarnos al futuro en este tranco de vida»¹³.

13. GRAND'MAISON, *op. cit.*, p. 372.

Bibliografía

- ANDREAS, C. (1994), *Core Transformation: Reaching the Wellspring Within*, Real People Press, Moab (Utah) (trad. cast.: *La transformación esencial*, Gaia, Madrid 1995).
- BERNE, É., *Des jeux et des hommes. Psychologie des relations humaines*, Stock, Paris 1975.
- BERTA, M., *Prospective symbolique en psychothérapie. L'épreuve d'anticipation clinique et expérimentale*, Éditions ESF, Paris 1983.
- BLY, R., *A Little Book on the Human Shadow*, Harper and Row, San Francisco 1988.
- BOWLES, M. «The Organization Shadow»: *Organization Studies* 12/3 (1991) 387-404.
- BRADSHAW, J., *Retrouver l'enfant en soi: partez à la découverte de votre enfant intérieur*, Les éditions du Jour, Montréal 1992 (trad. cast.: *Volver a casa: recuperación y reivindicación del niño interno*, Los Libros del Comienzo, Madrid 1994).
- BREWI, J. y BRENNAN, A., *Celebrate Mid-Life: Jungian Archetypes and Mid-Life Spirituality*, Crossroad, New York 1988.
- CÔTÉ, R., «Dieu chante dans la nuit: l'ambiguïté comme invitation À croire»: *Concilium* 242 (1992) 117-128.
- DAHLKE, R., *Mandalas of the World. A Meditating and Painting Guide*, Sterling Publishing Co., New York 1992.
- DOOLING, D.M., «The Wisdom of the Contrary»: *Parabola, the Trickster* 5/1 (1979) 54-65.
- EGAN, G., *Working the Shadow Side: A Guide to Positive Behind-the-Scenes Management*, Jossey-Bass, San Francisco 1994.
- ERIKSON, E., *La vérité de Gandhi. Les origines de la non-violence*, Flammarion, Paris 1974.
- FRANZ, M.L. von (1974), *Shadow and Evil in Fairy Tales*, Zürich, Spring Publications.

- FRANZ, M.-L. von, *Projection and Re-Collection in Jungian Psychology: Reflections of the Soul*, Open Court, La Salle (Illinois) 1980.
- FRANZ, M.-L. von, *Reflets de l'âme*, Éditions Entrelacs, Orsay 1992.
- GRAND'MAISON, J. - BARONI, L. - GAUTHIER, J., *Les défis des générations: enjeux sociaux et religieux du Québec d'aujourd'hui* (Cahiers d'études pastorales 15), Fides, Saint-Laurent (Québec) 1995.
- GREEN, Julien, *L'homme et son ombre*, Seuil, Paris 1991.
- GUGGENBUHL-CRAIG, A., *Power in the Helping Professions*, Spring Publications, Dallas 1971.
- HOPCKE, R.H. (1996), *Du moi masque social au Moi réel*, Éditions Dangles, St-Jean-de-Braye 1996 (trad. franc. de *Persona: Where Sacred Meets Profane*, Shambhala Publications, Boston 1995).
- JOHNSON, R.A., *Owning your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche*, Harper, San Francisco 1991.
- JUNG, C.G., *Modern Man in Search of a Soul*, A Harvest Book, New York 1969.
- JUNG, C.G. et al., *Man and his Symbols*, Dell Publishing, New York 1968 (trad. cast.: *El hombre y sus símbolos*, Paidós, Barcelona 1997²).
- JUNG, C.G., *Memories, Dreams, Reflections*, Pantheon Books, New York 1963 (trad. cast.: *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona 1996⁶).
- JUNG, C.G., *Aion* (Collected Work, 9, Part II), Bollingen Series, Princeton University Press, Princeton 1951 (trad. cast.: *Aion. Contribución a los simbolismos del sí mismo*, Paidós, Barcelona 1992).
- JUNG, C.G., *Psychology and Religion: West and East* (Collected Works, 7), Bollingen Series, Princeton University Press, Princeton 1938 (trad. cast.: *Psicología y religión*, Paidós, Barcelona 1995¹).
- IDEL, M., *Le Golem* (Coll. Patrimoines judaïques), Cerf, Paris 1992 (trad. franc. de *Golem: Jewish Magical and Mystical Traditions on the Artificial Anthropoid*, State University of New York Press, Albany [N.Y.] 1990).
- KOPP, S., *Mirror, Mask and Shadow. The Risk and Rewards of Self-Acceptance*, Bantam New Age Book, New York 1982.
- MATTOON, M.A. (ed.), *The Archetype of Shadow in a Split World*, Tenth International Congress for Analytical Psychology (Berlin, September 1986), Daimon Verlag, Zürich 1987.

- MILLER, W.A., *Make Friends with Your Shadow: How to Accept and Use Positively the Negative Side of Your Personality*, Augsburg, Minneapolis 1981.
- MILLER, W.A. *Your Golden Shadow: Discovering and Fulfilling Your Undeveloped Self*, Harper & Row, San Francisco 1989.
- MONBOURQUETTE, J., *Comment pardonner? Pardonner pour guérir, guérir pour pardonner*, Novalis/Centurion, Ottawa/Paris 1992 (trad. cast.: *¿Cómo perdonar? Perdonar para sanar. Sanar para perdonar*, Sal Terrae, Santander 1998³).
- MOORE, R.L. (ed.), *Carl Jung and Christian Spirituality*, Paulist Press, New York 1988.
- NAIFEH, S., «Archetypal Foundations of Addiction and Recovery»: *Journal of Analytical Psychology* 40 (1995) 133-159.
- NEUMANN, E., *Depth Psychology and a New Ethic*, Harper, New York 1969.
- SANFORD, J.A., *Evil: the Shadow Side of Reality*, Crossroad, New York 1981.
- SANFORD, J.A., *The Strange Trial of Mr. Hyde: A New Look at the Nature of Human Evil*, Harper & Row, San Francisco 1987.
- SWEENEY, R., *You and Your Shadow*, Cincinnati, Two Tapes from St. Anthony Messenger Press 1988.
- VIELJEUX, J. (1988), «La persona»: *Cahiers jungiens de psychanalyse* 58 (1988, 3^{er} trimestre) 3-18.
- WHITMONT, E.C., *The Symbolic Quest*, Princeton University Press, Princeton 1991.
- WILBER, K., *The Spectrum of Consciousness*, Theosophical Publishing House, Wheaton 1982 (trad. cast.: *El espectro de la conciencia*, Kairós, Barcelona 1990).
- WINNICOT, D.W., *Processus de maturation chez l'enfant*, Payot, Paris 1974 (trad. cast.: *El proceso de maduración en el niño*, Laia, Barcelona 1981³).
- WOLFF-SALIN, M., *The Shadow Side of Community and the Growth of the Self*, Crossroad, New York 1988.
- ZWEIG, C. - ABRAMS, J. (eds.), *Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles 1991 (trad. cast.: *Encuentro con la sombra: el poder del lado oscuro de la naturaleza humana*, Kairós, Barcelona 1998¹).