

LA SOMBRA

La Sombra, representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del Yo, aspectos que, en su mayoría corresponden a la esfera personal (podríamos aquí introducir las representaciones reprimidas del discurso Freudiano). Pero, en algunos aspectos, la sombra también puede constar de factores colectivos que se entroncan fuera de la vida personal del individuo.

Cuando un individuo hace un intento por ver su sombra, se da cuenta de cualidades e impulsos que niega en sí mismo, pero que puede ver claramente en otras personas: cosas tales como pereza, intrigas, negligencias, miedo, apetito descontrolado de dinero o de sexo y un largo etc.

Es particularmente en contacto con gente del mismo sexo cuando una persona se tabalea entre su propia sombra y la de los demás. Si vemos la sombra en una persona del sexo opuesto generalmente nos molesta mucho menos.

Por tanto en los sueños y los mitos, la sombra aparece como una persona del mismo sexo que el soñante.

La primera etapa conduce a la experiencia de la Sombra, que simboliza nuestra "otra parte", nuestro "hermano tenebroso", invisible para nosotros aún cuando inseparable, el cual, sin embargo, pertenece a nuestra totalidad.

La Sombra es una forma arquetípica que en la representación de los primitivos aparece, incluso en la actualidad, personificada en muchas formas. Es una parte del individuo, una especie de desdoblamiento de su ser, que, sin embargo, se halla unida a él "*como a su sombra*".

El encuentro con la Sombra coincide muchas veces con la concienciación del tipo de función y de actitud a la cual uno pertenece.

La función indiferenciada y el modo de actitud deficientemente desarrollado son nuestro "*lado en sombra*", la primitiva disposición humana colectiva de nuestra naturaleza, que por motivos morales, estéticos u otros cualesquiera se rechaza, y a la cual no se deja medrar porque se halla en oposición con los principios conscientes.

En tanto que el hombre ha diferenciado únicamente su función principal, sus tres funciones restantes continúan todavía en la oscuridad, se encuentran en la Sombra y tienen que salir de ésta, y ser desconectadas de la contaminación de las diferentes figuras del Inconsciente.

El desarrollo de la Sombra va paralelo con el del yo. Cualidades que el yo no necesita o de las cuales no puede hacer uso, son dejadas de lado o reprimidas.

Como en el curso de nuestra vida estamos constantemente inhibiendo o reprimiendo una cualidad u otra, la Sombra nunca puede ser totalmente incorporada a la consciencia. Sin embargo, es importante que sus rasgos más sobresalientes sean hechos conscientes y puestos en relación con el yo, con lo cual éste gana firmeza y vigor.

Uno puede encontrar su Sombra sobre todo en las propias acciones erróneas o cuando afloran en nosotros peculiaridades que solemos reprimir y dominar, pero también en una figura exterior concreta. En el primer caso aparece en el material del inconsciente como una figura del sueño que representa, personificadas, una o varias peculiaridades psíquicas del que sueña; en el segundo es una persona del mundo la que, por ciertas razones estructurales, se convierte en portadora proyectiva de ésa o esas peculiaridades ocultas en el Inconsciente.

Las cualidades de la Sombra las vemos en nosotros mismos cuando explotamos de rabia, nos enfadamos, maldecimos, actuamos de forma ruin o mezquina, o cuando nos volvemos coléricos, cobardes, frívolos o hipócritas. Entonces nos salen cualidades que normalmente reprimimos u ocultamos, o puede que ignoremos que las tenemos.

Según corresponda a la esfera del yo del inconsciente personal o colectivo, la Sombra tiene forma de aparición personal o colectiva. En un caso se nos presentarán en los sueños figuras cercanas, familiares, amigos, vecinos, compañeros de estudio o trabajo, etc. En el

terreno colectivo, se nos pueden presentar figuras míticas: dioses, héroes, ángeles, reyes, personajes de los cuentos, o personas mundialmente famosas, etc.

La Sombra también puede aparecer como "alter ego", es decir, personificando los aspectos positivos cuando el individuo vive "*por debajo de su nivel*", por debajo de sus posibilidades, subestimado o humillado.

La Sombra está en el umbral de "lo maternal", del Inconsciente, y es opuesta a nuestro yo consciente, creciendo al mismo tiempo que él.

Todo individuo es seguido por una sombra, pero cuanto menos es ésta incorporada a la vida consciente de aquél, tanto más negra y espesa es. Normalmente la Sombra es algo bajo, primitivo, inadaptado y penoso, pero no absolutamente malo. También contiene cualidades infantiles y primordiales que animan y alegran la vida, pero que han tenido que ser reprimidas por las reglas morales, los prejuicios, las costumbres colectivas o a causa de la posición o prestigio social.

La simple supresión de la Sombra no constituye un remedio, como tampoco lo es la decapitación para combatir los dolores de cabeza. Cuando se tiene consciencia de una deficiencia, hay que intentar corregirla.

Podemos confrontar la Sombra, pero sólo en el sentido de tener una consciencia crítica despiadada para con nosotros mismos. Sin embargo, debido al mecanismo de la proyección, todo lo que es inconsciente puede ser transferido a un objeto o persona, por lo que es siempre "*el otro el que tiene la culpa*", ya que no reconocemos conscientemente que lo oscuro se encuentra en nosotros mismos. Es difícil aceptar toda esta tenebrosidad como propia y tememos que se derrumbe nuestro buen concepto de nosotros mismos.

Si logramos diferenciar nuestra Sombra, reconociendo y acatando su realidad como parte de nuestro Ser, iniciamos una actitud objetiva frente a la propia personalidad y caminamos hacia el encuentro del conocimiento de nuestra totalidad, la cual abarca tanto los aspectos luminosos como los oscuros.

Como decía **C. Jung**: "*Pero si uno se imagina a alguien lo bastante valiente para retirar todas sus proyecciones, entonces surgiría un individuo consciente de una parte considerable de su Sombra. Un hombre de este tipo, sin embargo, se vería cargado de nuevos problemas y conflictos. Él mismo se convierte en un problema serio, puesto que ahora ya no puede decir que 'los otros hacen esto o aquello, o que ellos están en un error, o que es preciso luchar contra ellos'. Este hombre habita la 'casa de la reflexión sobre sí mismo', del recogimiento interior. Tal individuo sabe que lo que se halla trastocado en el mundo también lo está en él mismo, y cuando aprende a habérselas con su propia Sombra, entonces es cuando hace algo real para el mundo. Logra resolver, por lo menos, una parte mínima de las gigantescas cuestiones de nuestros días, aún no resueltas"*