

EICP

Coaching Ontológico



Formación en Coaching Ontológico

Luces y sombras

Al encuentro de tu sombra

Si bien muchos de mis textos toman de Jung el concepto de arquetipos, pues me son de suma utilidad para analizar diversas situaciones, recién caigo en la cuenta que nunca profundicé en ninguno de ellos.

Y si bien lo apropiado sería presentárselo de forma ordenada para comprender lo que Jung llamó el proceso de individuación; siento la necesidad de hacer algo totalmente diferente.

Por eso, les referencio bibliografía a quienes quieran profundizar el tema ordenadamente.

*Comenzaré con **la sombra**, un arquetipo clave a trabajar. Todos tenemos un lado oscuro, que por nuestro bien es necesario conocer, aceptar y hasta les diría amar por lo mucho que puede aportarnos en la superación personal.*

- La sombra que todavía no está integrada en la conciencia es la causante de multitud de proyecciones.*
- La sombra proyectada es la causante de la gran mayoría de los actos cotidianos en los cuales nuestro mundo interno interfiere en el vínculo con los otros: Solemos acusar a los demás de defectos, que consciente o inconscientemente son propios y no queremos reconocer. Percibir la sombra implica mirarnos en ese espejo que nos muestra aspectos de nuestro inconsciente personal, y, por lo tanto, aceptarlos es aceptar “ese lado oscuro” que habita cada uno de nosotros.*

– “Uno no se ilumina imaginando figuras de luz “– dice Jung – “sino haciendo consciente la oscuridad, un procedimiento, no obstante, trabajoso y, por tanto, poco popular”.

Conociendo la sombra

Para entender la sombra, en la obra de Jung debemos hablar del proceso de individuación, el proceso por el cual llegamos a ser individuos, entendiendo la individualidad como nuestra peculiaridad más interna, última e incomparable, llegar a ser uno mismo. Por ello se podría traducir individuación también por mismación, o autorrealización.

Ahora bien, antes de avanzar en el rol de la sombra en este proceso, es fundamental (1) considerar tres cuestiones:

1 - La psicología de Jung (Psicología Analítica) es una psicología social, de hecho el habla de un inconsciente personal y un inconsciente colectivo. Su interés se centra en el desarrollo de la personalidad integrando aspectos socio-culturales y se vale de la mitología, la religión, la cultura, la historia y la filosofía.

Jung divide la psique en tres partes (2)

- La primera es el Yo, el cual se identifica con la mente consciente.
- Relacionado cercanamente se encuentra el inconsciente personal, que incluye cualquier cosa que no esté presente en la consciencia, pero que no está exenta de estarlo. El inconsciente personal sería como lo que las personas entienden por inconsciente en tanto incluye ambas memorias, las que podemos atraer rápidamente a nuestra consciencia y aquellos recuerdos que han sido reprimidos por cualquier razón.
- Finalmente nos habla del inconsciente colectivo, al cual podrían llamarle nuestra "herencia psíquica". Es el reservorio de nuestra experiencia como especie; un tipo de conocimiento con el que todos nacemos y compartimos. Aun así, nunca somos plenamente conscientes de ello. A partir de él, se establece una influencia sobre todas nuestras experiencias y comportamientos, especialmente los emocionales; pero solo le conocemos indirectamente, viendo estas influencias.



2 - La psicología analítica se apoya en la "Teoría de los opuestos" todo lo planteado tiene secretamente su polo contrario. La psique extrae sus experiencias del mundo a través de contrastes y oposiciones.

(3) Dice el Dr. Vicente Rubino es Miembro Honorífico de la Fundación C. G. Jung de Psicología Analítica "Este principio es para Jung, la ley inherente a la naturaleza humana: La Psique es un sistema de autorregulación, y no hay equilibrio alguno ni sistema de autorregulación sin lucha de opuestos. La función reguladora de los opuestos, la Enantiodromía, fue considerada por Jung como fundamental entre todas las leyes psicológicas, y ha sido descubierta por Heráclito, pensador que ha influido notablemente en su pensamiento". "Podemos expresar esta ley como: Todo polo contiene secretamente a su contrario".



3 - Un tercer pilar es el concepto de energía psíquica. Toma la idea de la existencia de una energía universal que es compartida por todas las cosas que existen en el universo donde la energía psíquica es parte de esta energía universal. La energía es un concepto que no se encuentra objetivamente contenido en el fenómeno en sí, sino que únicamente está dado en el material empírico específico. Jung asocia la fuerza

psíquica a las estructuras arquetípicas y la energía a la expresión de las mismas a través de símbolos.

Para Jung, el arquetipo es un esquema de conducta innato que se expresa en forma de imágenes, o sea, a nivel psíquico. El arquetipo no es más que una forma inconsciente, es decir, de alguna manera, una forma vacía que es "llenada", por un lado, con la representación, y por otro, con libido (energía básica del organismo vivo).

Pertenece al ámbito de los instintos, sería algo así como el factor psíquico del instinto. Los arquetipos no son representaciones heredadas, sino solamente la posibilidad de la representación, cosa que es muy distinta.

En el proceso de individuación nuestra conciencia va ampliando su autoconocimiento e integrando diversos arquetipos que configurarán su personalidad total.

El primer arquetipo que debe ser integrado es la sombra, que personifica al inconsciente personal pero también es un componente arquetípico ya que todos los seres humanos portan consigo una sombra, un "aspecto sombrío" que actúa mediante la proyección de contenidos del inconsciente personal.

En la psicología de Carl Jung la sombra, fue definida como el lado oscuro de la personalidad. Está constituida por frustraciones, experiencias vergonzosas, dolorosas, temores, inseguridades, rencor, agresividad que se alojan en lo inconsciente del ser humano, formando un complejo, muchas veces, disociado de la conciencia. La sombra contiene lo negativo de nuestra personalidad que el yo - portavoz de lo consciente - no siempre quiere conocer y mucho menos asumir como propias; por lo cual negándola, se frena la manifestación de nuestra auténtica forma de ser y de sentir.

El proceso de individuación supone comenzar conscientemente reconociendo y vivenciando los contenidos de nuestro inconsciente personal. Percibir la sombra es como mirarse en un espejo que nos muestra los recovecos de nuestro inconsciente personal, y, por lo tanto, aceptar la sombra es aceptar el "ser inferior" que habita en nuestro interior.

* Avanzar en este proceso, es comprender que la sombra es algo consustancial al individuo, ya que la propia naturaleza del mundo implica que exista luz y exista oscuridad. La fuerza de la sombra no sólo actúa negativamente sino también positivamente: no sólo consiste en tendencias moralmente desechables sino que muestra también una serie de cualidades buenas, a saber: instintos normales, reacciones adecuadas, percepciones fieles a la realidad, impulsos creadores, etc."

* Negar la sombra, es desconectarnos de ese lugar en lo inconsciente, donde se reúnen muchas miserias humanas: la maldad, el egoísmo, la envidia, el ansia de dominio, de poder, la avaricia por el dinero, los celos, la avaricia, la cursilería, holgazanería.

Jolande JACOBI en "La Psicología de C. G. Jung" (4), dice: - "Uno puede encontrar su sombra sobre todo en las proyecciones 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 en torno a la

cual, por ciertas razones estructurales se centraliza, siendo portadora proyectiva de esa o esas peculiaridades ocultas en el inconsciente. Por lo tanto, hablar de la sombra, implica hablar de proyección, un mecanismo de defensa que merece un destaque especial. Con ustedes: "La proyección"

Se trata de una de las principales protagonistas en la construcción de la realidad: un mecanismo de defensa, a través del cual el individuo expulsa de sí y le atribuye al otro (persona o cosa) cualidades, sentimientos, deseos, incluso objetos, que no reconoce como propios, le resultan inaceptables, los rechaza en sí mismo, o los reprimió a nivel inconsciente.

Para Carl Jung, características personales no reconocidas a menudo se perciben en los demás a través del mecanismo de la proyección, el cual consiste en observar las propias tendencias inconscientes en otras personas. Debido a la dificultad de reconocer y aceptar nuestra propia sombra, este mecanismo de proyección es una de las formas más recurrentes y negativas de no trabajar los propios defectos y adjudicar éstos sólo a los demás.

Este es un fenómeno típico que por ejemplo se observa en gran parte a los comentarios por la espalda que ocurren dentro de cualquier vecindario o entre grupos pequeños de individuos.

El ser humano proyecta en un mal anónimo que existe en el mundo todas las manifestaciones que salen de su sombra, porque tiene miedo de encontrar en sí mismo la verdadera fuente de toda desgracia. Todo lo que el ser humano rechaza pasa a su sombra que es la suma de todo lo que él no quiere, pero debe ocuparse en forma muy especial de estos aspectos, ya que cuando rechaza en su interior un principio determinado, cada vez que lo encuentre en el mundo exterior desencadenará en él una reacción de angustia y repudio.

Alejandro Jodorowsky (artista chileno= sobre la proyección) dice: "Quien siembra proyecciones cosecha enfermedades". Todo lo que no acepto de mí mismo, lo proyecto fuera. "Todo lo que criticamos del exterior es aquello que no nos gusta de nosotros mismos.

El mundo es como un espejo que nos refleja". "La persona que está inclinada a proyectar se parece al que está sentado en una casa con espejos en todas las paredes. Donde quiera que mira piensa que ve el mundo a través del cristal, mientras que en realidad solo ve reflejos de las partes no aceptadas de su propia personalidad."

La persona piensa que "ve a través" del cristal, sin embargo solo ve "reflejos" de su personalidad.

Por lo tanto, integrar la sombra, definitivamente es una cuestión de salud.

La sombra en el síntoma

Dice William Miller en el libro "Encuentro con la Sombra" (5) que podemos detectar nuestra sombra de varias maneras:

- a) atendiendo al feedback que tenemos de los demás,
- b) analizando nuestras proyecciones
- c) examinando nuestros lapsus verbales

- d) en nuestro sentido del humor e identificaciones
- e) trabajando en nuestros sueños, ensueños y fantasías.

A esto le sumaría que, en el peor de los casos, los síntomas nos hablan de la sombra.

Un síntoma puede ser una parte de nuestra sombra que se nos manifiestan en el cuerpo, o en una idea patológica.

Es muy común ver a ciertas personalidades con una total resistencia a sincerar sus debilidades. Sin embargo, lo que hay oculto, el síntoma no duda en revelarlo.

En casos extremos de negación de la sombra, paradójicamente, ella toma el control de nuestra vida, gobernando a su antojo la personalidad.

En "La enfermedad como camino", los médicos Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, dicen al referirse a los síntomas psíquicos:

Cuando todas las vías y campos posibles para vivir la sombra están totalmente cerrados, en un momento dado, cambia el predominio y la sombra pasa a gobernar por completo la personalidad. Para ello anula la parte de la conciencia que ha dominado hasta ahora, y se resarce con gran energía de la represión sufrida, viviendo intensamente todo lo que la otra parte del individuo no se había atrevido a asumir. Así, los moralistas rigurosos se convierten en exhibicionistas obscenos, los pusilánimes dulces, en bestias furiosas y los perdedores resignados, en megalómanos exaltados. También la psicosis da sinceridad, ya que recupera todo lo perdido hasta el momento de una forma tan intensa y absoluta que infunde temor en el entorno.

Si bien podríamos analizar el efecto nefasto de negar la sombra en muchísimas patologías, elijo a las adicciones, porque es donde más claramente esto se revela. En el caso de las adicciones la sombra se expresa a través de la conducta adictiva.

El adicto utiliza el objeto droga para mantener su sombra lejos de la conciencia. Y justamente la droga provoca precisamente la violenta explosión de la sombra; tratar de reprimirla aunque aplace el problema, no sólo no lo resuelve, sino que lo acentúa.

El adicto, bajo el efecto de la droga, le permite a la sombra tomar el dominio absoluto de su yo: la sombra se alimenta de una sustancia que anula emociones, sueños, esperanzas, deseos, etc.; se vuelve violento, y queda preso de una realidad fantasmagórica de la cual sólo más droga puede rescatarlo.

En la Revista Umbrales, en un artículo titulado La Pasta Base y otras adicciones, Leonardo Buero dice (6):

- " La sombra se vive con esa extrañeza en donde parece haber emergido "otro". Este "otro" desconocido es ese aspecto sombrío que nos pertenece". -

En la terapéutica con adictos, una vez ubicado el contenido de su "sombra", se instrumenta la misma de una manera positiva. A una persona con gran vitalidad que necesitó reprimir ese aspecto para ser aceptado se le ofrecen como caminos: el boxeo, artes marciales, pesas o cualquier otro ejercicio que le permita ser "dueño" de esa capacidad. Lejos de ser más agresivos la experiencia demuestra que se vuelven individuos pacíficos y controlados pues ahora son dueños y no víctimas de esta capacidad.

A una persona que tiene talentos estéticos reprimidos se le ofrece pintura, dibujo, artes plásticas, etc. Otro que tiene una gran carencia de afecto encuentra en una mascota la posibilidad de dar y recibir afecto y de esta manera "sana" su herida.

Integrando la sombra

Más allá de las adicciones, y de cualquier otro síntoma, siempre resulta beneficioso integrar la sombra, lo que implica un gran esfuerzo pues supone tomar conciencia de ese "ser despreciable" que vive en cada uno de nosotros.

Sin embargo, acercarnos a la sombra, conocerla y aceptarla, simplificará el camino a su integración, única posibilidad del bienestar. Tengamos en cuenta, que el peor rostro de la sombra, aparece cuando la subestimamos, ninguneamos, negamos o expulsamos del consciente.

El mismo Jung advierte (7) que "vivir consigo mismo requiere una serie de virtudes cristianas que cada uno debe aplicar a la propia persona, o sea, paciencia, amor, fe, esperanza y humildad".

La tolerancia es, pues, una virtud que primero debe aplicarse uno consigo mismo y después con los demás.

1 - Un buen comienzo para el proceso de integración es reconocer la propia sombra. Un muy buen modo para hacerlo es cuando ella aparece en nuestra vida cotidiana: por ejemplo cuando en una discusión la ira nos domina, o cuando el miedo empieza a paralizarnos, o cuando le hemos dado a alguien el poder de sacarnos de quicio, engañarnos, violentarnos, traicionarnos. También en nuestra respuesta a la frustración ella aparece, cuando sentimos dolor o rechazo en nuestras relaciones...

Se trata justamente de esos momentos de alta intensidad emocional, en los cuales conectarnos con la emoción predominante, es más importante que intentar explicarnos por qué sentimos lo que sentimos.

2 - Luego debemos buscar la técnica que mejor nos permita trabajar nuestras emociones, es decir conocer sus razones y reacciones: la respiración, el yoga, la meditación, el reiki, el arte, el deporte, las psicoterapias, la participación en grupos de autoayuda, etc.

Otra posibilidad es hacerlo a partir de herramientas de coaching y PNL, una de las más nuevas en este sentido.

Lo importante en esta etapa, es guiarnos por la emocionalidad dominante e ir buceando en nuestro interior para dar lugar aquellas imágenes, ideas, recuerdos que la acompañan.

El riesgo allí es confundir el plano emocional con el espiritual, pues el objetivo de esta instancia es contribuir a la madurez emocional.

No olviden que sólo una emocionalidad madura, accede a una espiritualidad plena, de lo contrario suele ser nefasto poner directamente el acento en lo espiritual.

3 - A partir de aquí de familiarizarnos con ellas, debemos comprenderla aunque moralmente o intelectualmente no la probemos. Aquí es donde es necesario

trabajar esto desde lo espiritual. Aquí se produce la aceptación definitiva, que suele ser complicado cuanto más rígida sea nuestra estructura de pensamiento o cuanto más nos influya "el deber ser". *La piedad hacia nosotros mismos, es un punto clave para comenzar.*

4 - Si el punto 3 se alcanza, lo que sigue es sencillo. Será tiempo de negociar con ella, de buscarles alternativas para su expresión, sea en el arte, el deporte, los trabajos manuales, los intelectuales o incluso en juegos o videojuegos, que por ejemplo nos permitan vivenciar sin culpa alguna sentimientos hostiles y despreciables en el mundo real.

Fuentes de Información

(1) Hércules y el Proceso de Individuación

Lic. Fabián Flaiszman - Psicólogo.

(2) Teoría de la Personalidad

Dr. C. George Boeree

Traducción al castellano Dr. Rafael Gautier

(3) Fundamentos del Pensamiento de

CARL G. JUNG - Vicente Rubino

(4) La Psicología de Jung

Jolande Jacobi

(5) Encuentro con la Sombra

William A Miller

(6) La Pasta Base y otras adicciones

Revista Umbrals - Leonardo Buero

(7) La sombra y su integración psicológica

Ángel Almazán De Gracia

A quienes quieran profundizar el tema, les sugerimos recurrir a: Textos de Jung

www.Psiconet.org