

ENCUENTRO con la **SOMBRA**

El poder del lado oscuro
de la naturaleza humana

Carl G. Jung

Larry Dossey

Marie-Louise von Franz

Ken Wilber

Sam Keen

John Bradshaw

Rollo May

Robert Stein

Deena Metzger

Joseph Campbell

M. Scott Peck

Robert Bly

James Hillman

Nathaniel Branden

Georg Feuerstein

Sallie Nichols

Christine Downing

John A. Sanford

y otros

Edición a cargo de
C. Zweig y J. Abrams

En esta obra Connie Zweig y Jeremiah Abrams ofrecen una compilación de valiosos escritos de autores de la talla de Carl Gustav Jung, Joseph Campbell, Ken Wilber, Marie-Louise von Franz y Sallie Nichols, entre otros, que arrojan luz sobre la exploración psicológica y espiritual de la naturaleza humana en su aspecto sombrío, oscuro, negado. Cual *Dr. Jekyll* y *Mr. Hyde* que habitan en el interior, todos tenemos una «sombra personal», contrapartida de la fachada afable del «yo» socialmente adaptado. La sombra comienza a desarrollarse desde la infancia, a través de la educación, mientras vamos negando el aspecto sombrío de nosotros mismos a la vez que nos esforzamos por identificarnos con nuestros ideales. Pero, lo queramos o no, la sombra permanece siempre al acecho y emerge con fuerza en cualquier momento, como cuando sentimos un desmesurado sentimiento de aversión hacia alguien, o cuando descubrimos en nosotros mismos ciertos rasgos, pensamientos, sentimientos o reacciones inaceptables, o cuando repentina e inexplicablemente nos invade el odio, la envidia, el rencor, la avaricia, las mentiras, la culpa...

En suma, los autores de este libro nos guían para encontrar la propia sombra y nos proponen enfrentarnos con ella, reconocerla, asumirla, sanarla e integrarla en la propia vida, para embarcarnos así en un proceso de autorrealización profunda. Pues, como dijo Jung, uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la propia oscuridad.

El mal de nuestro tiempo consiste en la pérdida
de la conciencia del mal.

KRISHNAMURTI

Todo lo que reprimimos nos debilita hasta el mo-
mento en que descubrimos que también consti-
tuía una parte de nosotros mismos.

ROBERT FROST

¡Si todo fuera tan sencillo! Si en algún lugar exis-
tieran personas acechando para perpetrar iniqui-
dades bastaría con separarlos, del resto de noso-
tros y destruirlos. Pero la línea que divide el bien
del mal pasa por el centro mismo del corazón de
todo ser humano. ¿Y quien está dispuesto a des-
truir un solo fragmento de su propio corazón?

ALEXANDER SOLZHENITSYN

Lo que no se hace consciente se manifiesta en
nuestras vidas como destino.

C. G. JUNG

AGRADECIMIENTOS

Deseamos expresar nuestra más profunda admiración por los poetas y artistas que nos han mostrado el camino que conduce al lado oscuro, especialmente aquellos cuyas reflexiones sobre el tema de la sombra han influido más profundamente en la elaboración de este libro y en nuestra propia vida: C. G. Jung, John A. Sanford, Adolf Guggenbühl-Craig, Marie-Louise von Franz y Robert Bly. También agradecemos el apoyo afectuoso y la creativa colaboración de Jeremy Tarcher, Barbara Shindell, Hank Stine, Daniel Malvin, Paul Murphy, Susan Shankin, Susan Deixler, Lisa Chadwick, Steve Wolf, Joel Covitz, Tom Rautenberg, Bob Stein, Suzanne Wagner, Linda Novack, Michael y Kathryn Jaliman, Peter Leavitt, Deena Metzger, Marsha de la O, el círculo de escritores sobre la mujer, Bill y Vivienne Howe, Bruce Burlan, Andrea Schultz y el personal de las bibliotecas del C. G. Jung Institute de Los Angeles y de San Francisco. Mención especial merecen también Jane, Marian, Susan y April, hermanas de sombra de Connie. Un reconocimiento eterno a mis sabios padres y un guiño cómplice para los pacientes hijos de Jereliah, Raybean y Pito.

Una breve nota sobre el lenguaje

Creemos que el lenguaje que compartimos crea y refleja, al mismo tiempo, las actitudes implícitas de nuestra cultura. Por esta razón pedimos disculpas por el anticuado uso de

la forma masculina *él* utilizada en los escritos seleccionados para referirnos al ser humano en general. Actualmente esta práctica parece fuera de tiempo y de lugar. Desafortunadamente, sin embargo, no disponemos todavía de un estilo más adecuado. Esperamos su pronta aparición.

Jeremiah Abrams & Connie Zweig

PRÓLOGO

En la mitad de mi vida descubrí mis propios demonios. A partir de ese momento gran parte de lo que hasta entonces había considerado como algo positivo se convirtió en una maldición. El anchuroso camino se estrechó, la luz se ensombreció y, en la oscuridad de las tinieblas, mi santo —tan repeinado y bien educado— tropezó con mi pecador.

Entonces mi admiración por la Luz, mi apasionado optimismo, mi confianza implícita en los demás y mi compromiso con la meditación y con un camino de iluminación dejaron de ser una bendición y se transformaron en una amenaza, una forma de pensar y de sentir tan profundamente arraigada que parecía arrojarme inerme frente a sus opuestos, el tormento por los ideales frustrados, la angustia por mi ingenuidad y el aspecto más tenebroso de la Divinidad. En esa época tuve el siguiente sueño:

Estoy en la playa con mi antiguo novio. La gente se está bañando. De pronto aparece un gran tiburón negro y se echa de menos a un niño. Todo el mundo se asusta y el pánico cunde por doquier. Mi novio no comprende el peligro que corre y persigue al pez, una criatura mítica.

De algún modo toco al pez y descubro que es de plástico. Clavo entonces un dedo en él, lo pincho y comienza a desinflarse.

Mi novio está furioso, como si yo hubiera asesinado a Dios. Para él la vida del tiburón era más importante que la vida humana. Mi novio se marcha caminando junto al agua y yo deambulo durante un rato y termino entrando en el bosque donde me espera una manta azul.

Cuando analicé este sueño descubrí que jamás había tomado en serio a la sombra. Hasta entonces había creído — en una especie de *hybris* espiritual— que la disciplina del autocontrol podría ayudarme a dominar la sombra del mismo modo que había hecho con mi dieta y mis estados de ánimo, que la vida interna profunda y comprometida podría protegerme del sufrimiento, que las creencias y las prácticas esotéricas podrían, en fin, aplacar el poder de la sombra.

Pero el lado oscuro asume numerosos disfraces. En mi caso la confrontación con la sombra fue espantosa, lacerante y profundamente desalentadora. Las amistades íntimas comenzaron a resquebrajarse hasta terminar rompiéndose y despojándome del aliento vital que hasta entonces me habían proporcionado. Mi fortaleza reveló su vulnerabilidad y en lugar de fomentar mi desarrollo se convirtió en un escollo insalvable. Al mismo tiempo una serie de desagradables potencialidades desconocidas hasta el momento emergieron a la superficie sacudiendo profundamente la imagen de mí misma a la que estaba acostumbrada.

Entonces todo mi optimismo y el temperamento equilibrado que me caracterizaban se desvanecieron en la nada y me sumí en la desesperación. A los cuarenta años caí en una profunda depresión y viví lo que Herman Hesse denominaba «un infierno de cieno». Entonces brotó de mi interior una furia insospechada —como si súbitamente me hallara poseída por algún primitivo dios airado— que terminó dejándome extenuada y avergonzada.

La búsqueda de sentido que había orientado mi vida hacia la investigación, la psicoterapia y la meditación se convirtió en una amenaza. Mi autosuficiencia emocional y mi celosa independencia de los hombres dio paso a una dolorosa vulnerabilidad y súbitamente me transformé en *una de esas mujeres* que viven obsesionadas por las relaciones íntimas.

Mi vida pareció desbaratarse de repente. Todo lo que hasta entonces había sido una realidad incuestionable se vino abajo como un tigre de papel arrastrado por el viento. Sentía que estaba convirtiéndome en lo que nunca había sido y todo lo que tanto me había esforzado en construir perdió su sentido. La madeja de la historia de mi vida comenzó a desenredarse y todo aquello que hasta ese momento había descuidado y menospreciado brotó de mi interior como si se tratara de otra vida —aunque también mía—, mi imagen especular, mi invisible gemelo.

Entonces pude comprender porque hay gente que enloquece; porque hay personas que se lanzan a vivir apasionadas aventuras amorosas a pesar de disfrutar de una relación matrimonial estable; porque hay quienes gozando de una sólida seguridad económica se dedican a robar, atesorar o malgastar el dinero; entonces comprendí, en fin, por qué Goethe dijo que jamás había escuchado hablar de un crimen que él no fuera también capaz de cometer. Me sentía capaz de cualquier cosa.

En esa época recordé haber leído en algún lugar la historia de aquel juez que, poco antes de condenar a muerte a un asesino, reconoce en los ojos del condenado sus propios impulsos criminales.

De este modo, los aspectos más lóbregos y criminales de mi ser se hicieron patentes pero, en lugar de condenarlos a muerte y relegarlos de nuevo a las profundidades del reino de la oscuridad, decidí intentar afrontarlos y reorganizar mi vida. Así, después de haber atravesado un período de profunda desesperación, estoy comenzando a sentirme

más completa, experimento una expansión de mi naturaleza y mi relación con los demás es mucho más profunda que antes.

Cuando hace unos veinte años me hallaba en la cúspide de la soberbia espiritual mi madre me dijo, en cierta ocasión, que admiraba mi amor por la humanidad pero que dudaba un tanto de mi afecto por los seres humanos individuales. La aceptación gradual de los impulsos más oscuros de mi ser ha favorecido el desarrollo auténtico de mi compasión. Hace un tiempo desdeñaba a las personas normales, llenas de deseos y contradicciones; hoy, en cambio, me parecen algo extraordinario. Para que mi vida externa no quedara destrozada y no tuviera que desechar el creativo estilo de vida que tanto me gusta busqué una forma simbólica de favorecer el alumbramiento de mi sombra. Para ello, durante la elaboración de este libro viajé a Bali, donde la lucha entre el bien y el mal constituye el tema central de cualquier danza y de cualquier espectáculo de sombras chinescas. Existe incluso un ritual de iniciación en el que, a los diecisiete años, los balineses liman sus colmillos para exorcisar los demonios de la ira, los celos, el orgullo y la avaricia después del cual el individuo se siente purificado y renovado. Lamentablemente, sin embargo, hace mucho tiempo que nuestra cultura ha dejado de prestar atención a este tipo de ceremonias de iniciación.

De este modo, la elaboración de este libro ha terminado convirtiéndose para mí en una forma de cartografiar el camino del descenso y de llevar la luz a la oscuridad.

CONNIE ZWEIG

INTRODUCCIÓN:

EL LADO OSCURO DE LA VIDA COTIDIANA

¿Cómo puede haber tanta maldad en el mundo? Conociendo a la humanidad lo que me asombra es que no haya más.

WOODY ALLEN, *Hannah y sus hermanas*

En 1886 —más de una década antes de que Freud se zambullera en las profundidades de la mente humana— Robert Louis Stevenson tuvo un sueño muy revelador en el que un hombre perseguido por haber cometido un crimen ingiere una pócima y sufre un cambio drástico de personalidad que le hace irreconocible. De esta manera, el Dr. Jekyll, un amable y esforzado científico, termina transformándose en el violento y despiadado Mr. Hyde, un personaje cuya maldad iba en aumento a medida que se desarrollaba el sueño.

Stevenson utilizó la materia prima de este sueño como argumento para escribir su hoy famoso *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*. Con el correr de los años el tema de esta novela ha terminado formando parte integral de nuestra cultura popular y no es infrecuente escuchar a nuestros semejantes tratando de explicar su conducta con justificaciones del tipo: «no era yo mismo», «era como si un demonio le poseyera» o «se convirtió en una bruja», por ejemplo. Según el analista junguiano John A. Sanford, los argumen-

tos que resuenan en gran parte de la humanidad encierran cualidades arquetípicas que pertenecen a los sedimentos más universales de nuestro psiquismo.

Cada uno de nosotros lleva consigo un Dr. Jekyll y un Mr. Hyde, una persona afable en la vida cotidiana y otra entidad oculta y tenebrosa que permanece amordazada la mayor parte del tiempo. Bajo la máscara de nuestro «yo»^[1] consciente descansan ocultas todo tipo de emociones y conductas negativas —la rabia, los celos, la vergüenza, la mentira, el resentimiento, la lujuria, el orgullo y las tendencias asesinas y suicidas, por ejemplo—. Este territorio arisco e inexplorado para la mayoría de nosotros es conocido en psicología como sombra personal.

Introducción a la sombra

La sombra personal se desarrolla en todos nosotros de manera natural durante la infancia. Cuando nos identificamos con determinados rasgos ideales de nuestra personalidad —como la buena educación y la generosidad, por ejemplo, cualidades que, por otra parte, son reforzadas sistemáticamente por el entorno que nos rodea— vamos configurando lo que W. Brugh Joy llama el *yo de las resoluciones de año nuevo*. No obstante, al mismo tiempo, vamos desterrando también a la sombra aquellas otras cualidades que no se adecuan a nuestra imagen ideal —como la grosería y el egoísmo, por ejemplo—. De esta manera, el ego y la sombra se van edificando simultáneamente, alimentándose, por así decirlo, de la misma experiencia vital.

Carl G. Jung descubrió la indisolubilidad del ego y de la sombra en un sueño que recoge en su autobiografía *Recuerdos, sueños, pensamientos*:

Era de noche y me hallaba en algún lugar desconocido avanzando lenta y penosamente en medio de un poderoso vendaval.

La niebla lo cubría todo. Yo sostenía y protegía con las manos una débil lucecilla que amenazaba con apagarse en cualquier momento. Todo parecía depender de que consiguiera mantener viva esa luz.

De repente tuve la sensación de que algo me seguía. Entonces me giré y descubrí una enorme figura negra que avanzaba tras de mí. A pesar del terror que experimenté no dejé de ser consciente en todo momento de que debía proteger la luz a través de la noche y la tormenta.

Cuando desperté me di cuenta de inmediato de que la figura que había visto en sueños era mi sombra, la sombra de mi propio cuerpo iluminado por la luz recortándose en la niebla. También sabía que esa luz era mi conciencia, la única luz que poseo, una luz infinitamente más pequeña y frágil que el poder de las tinieblas pero, al fin y al cabo, una luz, mi única luz.

Son muchas las fuerzas que coadyuvan a la formación de nuestra sombra y determinan lo que está permitido y lo que no lo está. Los padres, los parientes, los maestros, los amigos y los sacerdotes constituyen un entorno complejo en el que aprendemos lo que es una conducta amable, adecuada y moral y lo que es un comportamiento despreciable, bochornoso y pecador. La sombra opera como un sistema psíquico autónomo que perfila lo que es el yo y lo que no lo es. Cada cultura —e incluso cada familia— demarca de manera diferente lo que corresponde al ego y lo que corresponde a la sombra. Algunas, por ejemplo, permiten la expresión de la ira y la agresividad mientras que la

mayoría, por el contrario, no lo hacen así; unas reconocen la sexualidad, la vulnerabilidad y las emociones intensas y otras no; unas, en fin, consienten la ambición por el dinero, la expresión artística y o el desarrollo intelectual mientras que otras, en cambio, apenas si las toleran.

En cualquiera de los casos, todos los sentimientos y capacidades rechazados por el ego y desterrados a la sombra alimentan el poder oculto del lado oscuro de la naturaleza humana. No todos ellos, sin embargo, son rasgos negativos. Según la analista junguiana Liliane Frey-Rohn, este misterioso tesoro encierra tanto facetas infantiles, apegos emocionales y síntomas neuróticos como aptitudes y talentos que no hemos llegado a desarrollar. Así, en sus mismas palabras, la sombra

[...] permanece conectada con las profundidades olvidadas del alma, con la vida y la vitalidad; ahí puede establecerse contacto con lo superior, lo creativo y lo universalmente humano.

La enajenación de la sombra

Nosotros no podemos percibir directamente el dominio oculto de la sombra ya que ésta, por su misma naturaleza, resulta difícil de aprehender. La sombra es peligrosa e inquietante y parece huir de la luz de la conciencia como si ésta constituyera una amenaza para su vida.

El prolífico analista junguiano James Hillman dice: «El inconsciente no puede ser consciente, la luna tiene su lado oscuro, el sol también se pone y no puede brillar en todas partes al mismo tiempo y aún el mismo Dios tiene dos manos. La atención y la concentración exigen que ciertas co-

sas se mantengan fuera del campo de nuestra visión y permanezcan en la oscuridad. Es imposible estar en ambos lugares al mismo tiempo».

Así pues, sólo podemos ver a la sombra indirectamente a través de los rasgos y las acciones de los demás, sólo podemos darnos cuenta de ella con seguridad *fuera de nosotros mismos*. Cuando, por ejemplo, nuestra admiración o nuestro rechazo ante una determinada cualidad de un individuo o de un grupo —como la pereza, la estupidez, la sensualidad o la espiritualidad, pongamos por caso— es desproporcionada, es muy probable que nos hallemos bajo los efectos de la sombra. De este modo, pretendemos expulsar a la sombra de nuestro interior *proyectando* y atribuyendo determinadas cualidades a los demás en un esfuerzo inconsciente por desterrarlas de nosotros mismos.

La analista junguiana Marie-Louise von Franz ha insinuado que el mecanismo de la proyección se asemeja al hecho de disparar una flecha mágica. Si el receptor tiene un punto débil como para recibir la proyección la flecha da en el blanco. Así, por ejemplo, cuando proyectamos nuestro enfado sobre una pareja insatisfecha, nuestro seductor encanto sobre un atractivo desconocido o nuestras cualidades espirituales sobre un gurú, nuestra flecha da en el blanco y la proyección tiene lugar estableciéndose, a partir de entonces se produce un misterioso vínculo entre el emisor y el receptor, cosa que ocurre, por ejemplo, cuando nos enamoramos, cuando descubrimos a un héroe inmaculado o cuando tropezamos con alguien absolutamente despreciable, por ejemplo.

Nuestra sombra personal contiene todo tipo de capacidades potenciales sin manifestar, cualidades que no hemos desarrollado ni expresado. Nuestra sombra personal constituye una parte del inconsciente que complementa al ego y que representa aquellas características que nuestra personalidad consciente no desea reconocer y, consecuentemente, repudia, olvida y destierra a las profundidades de su psi-

quismo sólo para reencontrarlas nuevamente más tarde en los enfrentamientos desagradables con los demás.

El encuentro con la sombra

Pero aunque no podamos contemplarla directamente la sombra aparece continuamente en nuestra vida cotidiana y podemos descubrirla en el humor (en los chistes sucios o en las payasadas, por ejemplo) que expresan nuestras emociones más ocultas, más bajas o más temidas. Cuando algo nos resulta muy divertido —el resbalón sobre una piel de plátano o el descubrimiento de un tabú corporal—, también nos hallamos en presencia de la sombra. Según John A. Sanford, la sombra suele ser la que ríe y se divierte, por ello es muy probable que quienes carezcan de sentido del humor tengan una sombra muy reprimida.

La psicoanalista inglesa Molly Tuby describe seis modalidades diferentes para descubrir a la sombra en nuestra vida cotidiana:

- En los sentimientos exagerados respecto de los demás. («¡No puedo creer que hiciera tal cosa!». O, «¡No comprendo cómo puede llevar esa ropa!»).
- En el *feedback* negativo de quienes nos sirven de espejo. («Es la tercera vez que llegas tarde sin decírmelo»).
- En aquellas relaciones en las que provocamos de continuo el mismo efecto perturbador sobre diferentes personas. («Sam y yo creemos que no has sido sincero con nosotros»).
- En las acciones impulsivas o inadvertidas. («No quería decir eso»).
- En aquellas situaciones en las que nos sentimos humillados. («Me avergüenza su modo de tratarme»).