

# La sombra

**Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke**

El individuo dice «yo» y con esta palabra entiende una serie de características: «Varón, alemán, padre de familia y maestro. Soy activo, dinámico, tolerante, trabajador, amante de los animales, pacifista, bebedor de té, cocinero por afición, etc.» A cada una de estas características precedió, en su momento, una decisión, se optó entre dos posibilidades, se integró un polo en la identidad y se descartó el otro.

Así la identidad «soy activo y trabajador» excluye automáticamente «soy pasivo y vago». De una identificación suele derivarse rápidamente también una valoración: «En la vida hay que ser activo y trabajador; no es bueno ser pasivo y vago.» Por más que esta opinión se sustente con argumentos y teorías, esta valoración no pasa de subjetiva.

Desde el punto de vista objetivo, esto es sólo una posibilidad de plantearse las cosas —y una posibilidad muy convencional—. ¿Qué pensaríamos de una rosa roja que proclamara muy convencida: «Lo correcto es florecer en rojo. Tener flores azules es un error y un peligro.» El repudio de cualquier forma de manifestación es siempre señal de falta de identificación (... por cierto que la violeta, por su parte, no tiene nada en contra de la floración azulada). Por lo tanto, cada identificación que se basa en una decisión descarta un polo. Ahora bien, todo lo que nosotros no queremos ser, lo que no queremos admitir en nuestra identidad, forma nuestro negativo, nuestra «sombra».

Porque el repudio de la mitad de las posibilidades no las hace desaparecer sino que sólo las destierra de la identificación o de la conciencia. El «no» ha quitado de nuestra vista un polo, pero no lo ha eliminado. El polo descartado vive desde ahora en la sombra de nuestra conciencia. Del mismo modo que los niños creen que cerrando los ojos se hacen invisibles, las personas imaginan que es posible librarse de la mitad de la realidad por el procedimiento de no reconocerse en ella. Y se deja que un polo (por ejemplo, la laboriosidad) salga a la luz de la conciencia mientras que el contrario (la pereza) tiene que permanecer en la oscuridad donde uno no lo vea.

El no ver se considera tanto como no tener y se cree que lo uno puede existir sin lo otro. Llamamos sombra (en la acepción que da a la palabra Carl Gustav Jung) a la suma de todas las facetas de la realidad que el individuo no reconoce o no quiere reconocer en sí y que, por consiguiente, descarta. La sombra es el mayor enemigo del ser humano: la tiene y no sabe que la tiene, ni la conoce.

La sombra hace que todos los propósitos y los afanes del ser humano le reporten, en última instancia, lo contrario de lo que él perseguía. 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. Ahora bien, la negativa a afrontar y asumir una parte de la realidad no conduce al éxito deseado.

Por el contrario, el ser humano tiene que ocuparse muy especialmente de los aspectos de la realidad que ha rechazado. Esto suele suceder a través de la proyección, ya que cuando uno 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.

No estará de más recordar, para mejor comprender esta relación, que nosotros entendemos por «principios» regiones arquetípicas del ser que pueden manifestarse con una enorme variedad de formas concretas. Cada manifestación es entonces representación de aquel principio esencial. Por ejemplo: la multiplicación es un principio. Este principio abstracto puede presentárenos bajo las más diversas manifestaciones (3 por 4, 8 por 7, 49 por 248, etc.).

Ahora bien, todas y cada una de estas formas de expresión, exteriormente diferentes, son representación del principio «multiplicación». Además, hemos de tener claro que el mundo exterior está formado por los mismos principios arquetípicos que el mundo interior. La ley de la resonancia dice que nosotros sólo podemos conectar con aquello con lo que estamos en resonancia. Este razonamiento, expuesto extensamente en *Schicksal als Chance*, conduce a la identidad entre mundo exterior y mundo interior.

En la filosofía hermética esta ecuación entre mundo exterior y mundo interior o entre individuo y Cosmos se expresa con los términos: microcosmos = macrocosmos. (En la Segunda Parte de este libro, en el capítulo dedicado a los órganos sensoriales, examinaremos esta problemática desde otro punto de vista.)

Proyección significa, pues, que con la mitad de todos los principios fabricamos un exterior, puesto que no los queremos en nuestro interior. Al principio decíamos que el Yo es responsable de la separación del individuo de la suma de todo el Ser. El Yo determina un Tú que es considerado como lo externo.

Ahora bien, si la sombra está formada por todos los principios que el Yo no ha querido asumir, resulta que la sombra y el exterior son idénticos. Nosotros siempre sentimos nuestra sombra como un exterior, porque si la viéramos en nosotros ya no sería la sombra. Los principios rechazados que ahora aparentemente nos acometen desde el exterior los combatimos en el exterior con el mismo encono con que los habíamos combatido dentro de nosotros. Nosotros insistimos en nuestro empeño de borrar del mundo los aspectos que valoramos negativamente. Ahora bien, dado que esto es imposible —véase la ley de la polaridad—, este intento se convierte en una pugna constante que garantiza que nos ocupamos con especial intensidad de la parte de la realidad que rechazamos.

Esto entraña una irónica ley a la que nadie puede sustraerse: lo que más ocupa al ser humano es aquello que rechaza. Y de este modo se acerca al principio rechazado hasta llegar a vivirlo. Es conveniente no olvidar las dos últimas frases. El repudio de cualquier principio es la forma más segura de que el sujeto llegue a vivir este principio. Según esta ley, los niños siempre acaban por adquirir las formas de comportamiento que habían odiado en sus padres, los pacifistas se hacen militantes; los moralistas, disolutos; los apóstoles de la salud, enfermos graves.

No se debe pasar por alto que rechazo y lucha significan entrega y obsesión. Igualmente, el evitar en forma estricta un aspecto de la realidad indica que el individuo tiene un problema con él. Los campos interesantes e importantes para un ser humano son aquellos que él combate y repudia, porque los echa de menos en su conciencia y le hacen incompleto. A un ser humano sólo pueden molestarle los principios del exterior que no ha asumido.

En este punto de nuestras consideraciones, debe haber quedado claro que no hay un entorno que nos marque, nos moldee, influya en nosotros o nos haga enfermar: el entorno hace las veces de espejo en el que sólo nos vemos a nosotros mismos y también, desde luego y muy especialmente, a nuestra sombra a la que no podemos ver en nosotros. Del mismo modo que de nuestro propio cuerpo no podemos ver más que una parte, pues hay zonas que no podemos ver (los ojos, la cara, la espalda, etc.) y para contemplarlas necesitamos del reflejo de un espejo, también para nuestra mente padecemos una ceguera parcial y sólo podemos reconocer la parte que nos es invisible (la sombra) a través de su proyección y reflejo en el llamado entorno o mundo exterior. El reconocimiento precisa de la polaridad.

El reflejo, empero, sólo sirve de algo a aquel que se reconoce en el espejo: de lo contrario, se convierte en una ilusión. El que en el espejo contempla sus ojos azules, pero no sabe que lo que está viendo son sus propios ojos en lugar de reconocimiento sólo obtiene engaño. El que vive en este mundo y no reconoce que todo lo que ve y lo que siente es él mismo, cae en el engaño y el espejismo. Hay que reconocer que el espejismo resulta increíblemente vívido y real (... muchos dicen, incluso, demostrable), pero no hay que olvidar esto: también el sueño nos parece auténtico y real, mientras dura. Hay que despertarse para descubrir que el sueño es sueño. Lo mismo cabe decir del gran océano de nuestra existencia. Hay que despertarse para descubrir el espejismo. Nuestra sombra nos angustia.

No es de extrañar, por cuanto que está formada exclusivamente por aquellos componentes de la realidad que nosotros hemos repudiado, los que menos queremos asumir. La sombra es la suma de todo lo que estamos firmemente convencidos que tendría que desterrarse del mundo, para que éste fuera santo y bueno. Pero lo que ocurre es todo lo contrario: la sombra contiene todo aquello que falta en el mundo —en nuestro mundo— para que sea santo y bueno. La sombra nos hace enfermar, es decir, nos hace incompletos: para estar completos nos falta todo lo que hay en ella.

La narración del Grial trata precisamente de este problema. El rey Anfortas está enfermo, herido por la danza del mago Klingor o, en otras versiones, por un enemigo pagano o, incluso, por un enemigo invisible. Todas estas figuras son símbolos inequívocos de la sombra de Anfortas: su adversario, invisible para él. Su sombra le ha herido y él no puede sanar por sus propios medios, no puede recobrar la salud, porque no se atreve a preguntar la verdadera causa de su herida. Esta pregunta es necesaria, pero preguntar esto sería preguntar por la naturaleza del Mal. Y, puesto que él es incapaz de plantearse este conflicto, su herida no puede cicatrizar. Él espera un salvador que tenga el valor de formular la pregunta redentora. Parsifal es capaz de ello, porque, como su nombre indica, es el que «va por el medio», por el medio de la polaridad del Bien y el Mal con lo que obtiene la legitimación para formular la pregunta salvadora: «¿Qué te falta, Oheim?» La pregunta es siempre la misma, tanto en el caso de Anfortas como en el de cualquier otro enfermo: «¡La sombra!» La sola pregunta acerca del mal, acerca del lado oscuro del hombre, tiene poder curativo. Parsifal, en su viaje, se ha enfrentado valerosamente con su sombra y ha descendido a las oscuras profundidades de su alma hasta maldecir a Dios. El que no tenga miedo a este viaje por la oscuridad será finalmente un auténtico salvador, un redentor. Por ello, todos los héroes míticos han tenido que luchar contra monstruos, dragones y demonios y hasta contra el mismo infierno, para ser salvos y salvadores.

La sombra produce la enfermedad, y el encararse con la sombra cura. Ésta es la clave para la comprensión de la enfermedad y la curación. Un síntoma siempre es una parte de sombra que se ha introducido en la materia. Por el síntoma se manifiesta aquello que falta al ser humano. Por el síntoma el ser humano experimenta aquello que no ha querido experimentar conscientemente. El síntoma, valiéndose del cuerpo, reintegra la plenitud al ser humano. Es el principio de complementariedad lo que, en última instancia, impide que el ser humano deje de estar sano. Si una persona se niega a asumir conscientemente un principio, este principio se introduce en el cuerpo y se manifiesta en forma de síntoma.

Entonces el individuo no tiene más remedio que asumir el principio rechazado. Por lo tanto, el síntoma completa al hombre, es el sucedáneo físico de aquello que falta en el alma. En realidad, el síntoma indica lo que le «falta» al paciente, porque el síntoma es el principio ausente que se hace material y visible en el cuerpo. No es de extrañar que nos gusten tan poco nuestros síntomas, ya que nos obligan a asumir aquellos principios que nosotros repudiamos. Y entonces proseguimos nuestra lucha contra los síntomas, sin aprovechar la oportunidad que se nos brinda de utilizarlos para completarnos. Precisamente en el síntoma podemos aprender a reconocernos, podemos ver esas partes de nuestra alma que nunca descubriríamos en nosotros, puesto que están en la sombra. Nuestro cuerpo es espejo de nuestra alma; él nos muestra aquello que el alma no puede reconocer más que por su reflejo. Pero, ¿de qué sirve el espejo, por bueno que sea, si nosotros no nos reconocemos en la imagen que vemos?

Este libro pretende ayudar a desarrollar esa visión que necesitamos para descubrirnos a nosotros mismos en el síntoma. La sombra hace simulador al ser humano. La persona siempre cree ser sólo aquello con lo que se identifica o ser sólo tal como ella se ve. A esta autovaloración llamamos nosotros simulación. Con este término designamos siempre la simulación frente a uno mismo (no las mentiras o falsedades que se cuentan a los demás).

Todos los engaños de este mundo son insignificantes comparados con el que el ser humano comete consigo mismo durante toda su vida. La sinceridad para con uno mismo es una de las más duras exigencias que el hombre puede hacerse. Por ello, desde siempre el conocimiento de sí mismo es la tarea más importante y más difícil que pueda acometer el que busca la verdad. El conocimiento del propio ser no significa descubrir el Yo, pues el ser lo abarca todo mientras que el Yo, con su inhibición, constantemente impide el conocimiento del todo, del ser. Y, para el que busca la sinceridad al contemplarse a sí mismo, la enfermedad puede ser de gran ayuda. ¡Porque la enfermedad nos hace sinceros! En el síntoma de la enfermedad tenemos claro y palpable aquello que nuestra mente trataba de desterrar y esconder.

La mayoría de la gente tiene dificultades para hablar de sus problemas más íntimos (suponiendo que los conozca siquiera) de forma franca y espontánea; los síntomas, por el contrario, los explican con todo detalle a la menor ocasión. Desde luego, es imposible descubrir con más detalle la propia personalidad. La enfermedad hace sincera a la gente y descubre implacablemente el fondo del alma que se mantenía escondido. Esta sinceridad (forzosa) es sin duda lo que provoca la simpatía que sentimos hacia el enfermo. La sinceridad lo hace simpático, porque en la enfermedad se es auténtico.

La enfermedad deshace todos los sesgos y restituye al ser humano al centro de equilibrio. Entonces, bruscamente, se deshincha el ego, se abandonan las pretensiones de poder, se destruyen muchas ilusiones y se cuestionan formas de vida. La sinceridad posee su propia hermosura, que se refleja en el enfermo. En resumen: el ser humano, como microcosmos, es réplica del universo y contiene latente en su conciencia la suma de todos los principios del ser. La trayectoria del individuo a través de la polaridad exige realizar con actos concretos estos principios que existen en él en estado latente, a fin de asumirlos gradualmente. Porque el discernimiento necesita de la polaridad y ésta, a su vez, constantemente impone en el ser humano la obligación de decidir. Cada decisión divide la polaridad en parte aceptada y polo rechazado.

La parte aceptada se traduce en la conducta y es asumida conscientemente. El polo rechazado pasa a la sombra y reclama nuestra atención presentándose nos aparentemente procedente del exterior. Una forma frecuente y específica de esta ley general es la enfermedad, por la cual una parte de la sombra se proyecta en el físico y se manifiesta como síntoma. El síntoma nos obliga a asumir conscientemente el principio rechazado y con ello devuelve el equilibrio al ser humano. El síntoma es concreción somática de lo que nos falta en la conciencia. El síntoma, al hacer aflorar elementos reprimidos, hace sinceros a los seres humanos.

Fragmento del capítulo III, La Sombra en La enfermedad como camino (1983), Buenos Aires, Ed. Sudamericana, 2015