

Encuentro con la sombra. El poder del lado oculto de la naturaleza humana

Edición a cargo de Connie Zweig y Jeremiah Abrams (1991)

C. G. Jung, J. Campbell, K. Wilber, M-L. von Franz, R. Bly, L. Dossey, M. S. Peck, R. May, J. Pierrakos, J. A. Sanford, S. Nichols, L. Greene, B. Hannah, J. Bradshaw y otros.

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

"Todo lo que reprimimos nos debilita hasta el momento en que descubrimos que también constituía una parte de nosotros mismos". Robert Frost

"¿Si todo fuera tan sencillo! Si en algún lugar existieran personas acechando para perpetrar iniquidades bastaría con separarlos, del resto de nosotros 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 destruir un solo fragmento de su propio corazón?". Alexander Solzhenitsyn

"Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino". Carl Gustav 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 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 Rautenber g, 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.

Los editores

Prólogo

Connie Zweig

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 hubris 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 espejular, 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.

INTRODUCCIÓN:

EL LADO OSCURO DE LA VIDA COTIDIANA

Connie Zweig y Jeremiah Abrams

"¿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 argumentos 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 adecúan 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.

1) Yo es la traducción de Self; nos ha parecido más apropiado que la habitual sí mismo o el término original inglés. (N. del E.)

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 cosas 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 halleemos 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 guru, 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 psiquismo 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!» «¡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.»)
- En los enfados desproporcionados por los errores cometidos por los demás. («¡Nunca hace las cosas a su debido tiempo!» «Realmente no controla para nada su peso.»)

También podemos reconocer la irrupción inesperada de la sombra cuando nos sentimos abrumados por la vergüenza o la cólera o cuando descubrimos que nuestra conducta está fuera de lugar. Pero la sombra suele retroceder con la misma prontitud con la que aparece porque descubrirla puede constituir una amenaza terrible para nuestra propia imagen.

Es precisamente por este motivo que rechazamos tan rápidamente -sin advertirlas siquiera - las fantasías asesinas, los pensamientos suicidas o la embarazosa envidia que tan tas cosas podría revelarnos sobre nuestra propia oscuridad. R. D. Laing describía poéticamente este reflejo de negación de la mente del siguiente modo:

"El rango de lo que pensamos y hacemos
está limitado por aquello de lo que no nos damos cuenta.
Y es precisamente el hecho de no darnos cuenta
de que no nos damos cuenta
lo que impide
que podamos hacer algo
por cambiarlo.
Hasta que nos demos cuenta
de que no nos damos cuenta

seguirá moldeando nuestro pensamiento y nuestra acción".

Si la negación persiste, como dice Laing, ni siquiera nos daremos cuenta de que no nos damos cuenta. Es frecuente, por ejemplo, que el encuentro con la sombra tenga lugar en la mitad de la vida, cuando nuestras necesidades y valores más profundos tienden a cambiar el rumbo de nuestra vida determinando incluso, en ocasiones, un giro de ciento ochenta grados y obligándonos a romper nuestros viejos hábitos y a cultivar capacidades latentes hasta ese momento. Pero a menos que nos detengamos a escuchar esta demanda permaneceremos sordos a sus gritos.

La depresión también puede ser la consecuencia de una confrontación paralizante con nuestro lado oscuro, un equivalente contemporáneo de la noche oscura del alma de la que hablan los místicos. Pero la necesidad interna de descender al mundo subterráneo puede ser postergada por multitud de causas, como una jornada laboral muy larga, las distracciones o los antidepresivos que sofocan nuestra desesperación. En cualquiera de estos casos el verdadero objetivo de la melancolía escapa de nuestra comprensión.

Encontrar a la sombra nos obliga a ralentizar el paso de nuestra vida, escuchar las evidencias que nos proporciona el cuerpo y concedernos el tiempo necesario para poder estar solos y digerir los crípticos mensajes procedentes del mundo subterráneo.

La sombra colectiva

Hoy en día, cada vez que abrimos un periódico o vemos el telediario tropezamos cara a cara con los aspectos más tenebrosos de la naturaleza humana. Los mensajes emitidos a diario por los medios de difusión de masas a toda nuestra aldea global electrónica evidencian de continuo las secuelas más lamentables de la sombra. El mundo se ha convertido así en el escenario de la sombra colectiva.

La sombra colectiva -la maldad humana- reclama por doquier nuestra atención: vocifera desde los titulares de los quioscos; deambula desamparada por nuestras calles dormitando en los zaguanes; se agazapa detrás de los neones que salpican de color los rincones más sórdidos de nuestras ciudades; juega con nuestro dinero desde las entidades financieras; alimenta la sed de poder de los políticos y corrompe nuestro sistema judicial; conduce ejércitos invasores hasta lo más profundo de la jungla y les obliga a atravesar las arenas del desierto; trafica vendiendo armas a enloquecidos líderes y entrega los beneficios a insurrectos reaccionarios; poluciona nuestros ríos y nuestros océanos y envenena nuestros alimentos con pesticidas invisibles.

Estas consideraciones no son el resultado de un nuevo fundamentalismo basado en una actualizada versión bíblica de la realidad. Nuestra época nos ha forzado a ser testigos de este dantesco espectáculo. No hay modo de eludir el espantoso y sombrío fantasma invocado por la corrupción política, el fanatismo terrorista y los criminales de cuello blanco. Nuestro apetito interno de totalidad -patente ahora más que nunca en el sofisticado engranaje de la comunicación global- nos exige hacer frente a la conflictiva hipocresía que se extiende por doquier.

De este modo, mientras que muchos individuos y grupos viven los aspectos socialmente más benignos de la existencia otros, en cambio, padecen sus facetas más desagradables y terminan convirtiéndose en el objeto de las proyecciones grupales negativas de sombra colectiva (véase sino fenómenos tales como la caza de brujas, el racismo o el proceso de creación de enemigos, por ejemplo). Así, para el anticomunismo norteamericano la Unión Soviética es el imperio del mal mientras que los musulmanes consideran que los Estados Unidos encarnan el poder de Satán; según los nazis los judíos son sabandijas bolcheviques, en opinión de los monjes cristianos las brujas están aliadas con el diablo y para los defensores sudafricanos del apartheid y para los miembros del Ku Klux Klan los negros no son seres humanos y, por tanto, no merecen los derechos y los privilegios de los que gozan los blancos.

El poder hipnótico y la naturaleza contagiosa de estas intensas emociones resulta evidente en la expansión de la persecución racial, la violencia religiosa y las tácticas propias de la caza de brujas. Es como si unos seres humanos ataviados con sombrero blanco intentaran deshumanizar a quienes no lo llevan para justificarse a sí mismos y terminar convenciéndose de que exterminarlos no significa, en realidad, matar seres humanos.

A lo largo de la historia la sombra ha aparecido ante la imaginación del ser humano asumiendo aspectos

tan diversos como, por ejemplo, un monstruo, un dragón, Frankenstein, una ballena blanca, un extraterrestre o alguien tan ruin que difícilmente podemos identificarnos con él y que rechazamos como si de la Gorgona se tratara. Uno de las principales finalidades de la literatura y del arte ha sido la de mostrar el aspecto oscuro de la naturaleza humana. Como dijo Nietzsche: «El arte impide que muramos de realidad».

Cuando utilizamos el arte o los medios de difusión de masas -incluida la propaganda política- para referirnos a alguien y convertirlo en un diablo, estamos intentando debilitar sus defensas y adquirir poder sobre él. Esto podría ayudarnos a comprender la plaga del belicismo y del fanatismo religioso puesto que el rechazo o la atracción por la violencia y el caos de nuestro mundo nos lleva a convertir mentalmente a los demás en los depositarios del mal y los enemigos de la civilización.

El fenómeno de la proyección también puede dar cuenta de la enorme popularidad de las novelas y de las películas de terror ya que, de ese modo, la representación vicaria de la sombra nos permite reactivar y quizás liberar nuestros impulsos más perversos en el entorno seguro que nos ofrece un libro o una sala cinematográfica.

Los cuentos para niños suelen referirse a la lucha entre las fuerzas del bien -ejemplificadas por las hadas- y las fuerzas del mal -representadas por espantosos demonios-. De este modo los niños suelen ser iniciados en el fenómeno de la sombra superando de manera vicaria las pruebas que deben afrontar sus héroes y sus heroínas, aprendiendo así las pautas universales del destino del ser humano.

La censura actual se debate en el campo de los medios de comunicación de masas y de la música pero quienes se aprestan a silenciar la voz de la oscuridad no alcanzan a comprender nuestra urgente necesidad de escucharla. Así, si bien los censores se esfuerzan denodadamente en reescribir La Caperucita Roja para que ésta no termine siendo devorada por el lobo ignoran, por otra parte, que de ese modo lo único que consiguen es entorpecer el camino para que los niños afronten el mal con el que necesariamente deberán tropezar a lo largo de su vida.

Cada familia, al igual que cada sociedad, tiene sus propios tabús, sus facetas ocultas. La sombra familiar engloba todos aquellos sentimientos y acciones que la conciencia vigílica de la familia considera demasiado amenazadoras para su propia imagen y, consecuentemente, rechaza. Para una honrada y conservadora familia cristiana puede tratarse de la adicción a la bebida o del hecho de casarse con alguien perteneciente a otra confesión religiosa; para una familia atea y liberal, en cambio, quizás se trate de las relaciones homosexuales, por ejemplo. En nuestra sociedad los malos tratos conyugales y el abuso infantil, oculto hasta hace poco en la sombra de la familia, emerge hoy en proporciones epidémicas a la luz del día.

El lado oscuro de la sombra no constituye una adquisición evolutiva reciente fruto de la civilización y de la educación sino que hunde sus raíces en la sombra biológica que se asienta en nuestras mismas células. A fin de cuentas, nuestros ancestros animales consiguieron sobrevivir gracias a sus uñas y sus dientes. Nuestra bestia -aunque se mantenga enjaulada la mayor parte del tiempo- permanece todavía viva.

Muchos antropólogos y sociobiólogos creen que la maldad humana es el resultado de refrenar nuestra agresividad, de elegir la cultura sobre la naturaleza y de perder el contacto con nuestro estado salvaje. En esta línea; el médico y antropólogo Melvin Konner cuenta en *The Tangled Wing* la historia de aquel hombre que fue al zoológico y acercándose a un cartel que decía «El Animal Más Peligroso de la Tierra» descubrió asombrado que se hallaba ante un espejo.

Conócete a ti mismo

En la antigüedad los seres humanos conocían las diversas dimensiones de la sombra: la personal, la colectiva, la familiar y la biológica. En los dinteles de piedra del hoy derruido templo de Apolo en Delfos -construido sobre una de las laderas del monte Parnaso- los sacerdotes grabaron dos inscripciones, dos preceptos, que han terminado siendo muy famosos y siguen conservando en la actualidad todo su sentido. En el primero de ellos, «Conócete a ti mismo», los sacerdotes del dios de la luz aconsejaban algo que nos incumbe muy directamente: conócete todo sobre ti mismo, lo cual podría traducirse como conoce especialmente tu lado oscuro. Nosotros somos herederos directos de la mentalidad griega pero preferimos ignorar a la sombra, ese elemento que perturba nuestra personalidad. La religión griega, que

comprendía perfectamente este problema, reconocía y respetaba también el lado oscuro de la vida y celebraba anualmente -en la misma ladera de la montaña- las famosas bacanales, orgías en las que se honraba la presencia contundente y creativa de Dionisos, el dios de la naturaleza, entre los seres humanos.

Hoy en día Dionisos perdura entre nosotros en forma degradada en la figura de Satán, el diablo, la personificación del mal, que ha dejado de ser un dios a quien debemos respeto y tributo para convertirse en una criatura con pezuñas desterrada al mundo de los ángeles caídos.

Marie -Louise von Franz reconoce las relaciones existentes entre el diablo y nuestra sombra personal afirmando: «En la actualidad, el principio de individuación está ligado al elemento diabólico ya que éste representa una separación de lo divino en el seno de la totalidad de la naturaleza. De este modo, los elementos perturbadores- como los afectos, el impulso autónomo hacia el poder y cuestiones similares- constituyen factores diabólicos que perturban la unidad de nuestra personalidad».

Nada en exceso

La segunda inscripción cincelada en Delfos, «Nada en exceso», es, si cabe, todavía más pertinente a nuestro caso. Según E. R. Dodds, se trata de una máxima por la que sólo puede regirse quien conoce a fondo su lujuria, su orgullo, su rabia, su gula -todos sus vicios en definitiva - ya que sólo quien ha comprendido y aceptado sus propios límites puede decidir ordenar y humanizar sus acciones.

Vivimos en una época de desmesura: demasiada gente, demasiados crímenes, demasiada explotación, demasiada polución y demasiadas armas nucleares. Todos reconocemos y censuramos estos abusos aunque al mismo tiempo nos sintamos incapaces de solucionarlos.

¿Pero qué es, en realidad, lo que podemos hacer con todo esto? La mayor parte de las personas destierran directamente las cualidades inaceptables e inmoderadas a la sombra inconsciente o las expresan en sus conductas más oscuras. De este modo, sin embargo, los excesos no desaparecen sino que terminan transformándose en síntomas tales como los sentimientos y las acciones profundamente negativas, los sufrimientos neuróticos, las enfermedades psicosomáticas, las depresiones y el abuso de drogas, por ejemplo.

El hecho es que cuando sentimos un deseo muy intenso y lo relegamos a la sombra opera desde ahí sin tener en cuenta a los demás; cuando estamos muy hambrientos y rechazamos ese impulso terminamos atormentando a nuestro cuerpo comiendo y bebiendo en exceso; cuando sentimos una aspiración elevada y la desterramos a la sombra nos condenamos a la búsqueda de gratificaciones sustitutorias instantáneas o nos entregamos a actividades hedonistas tales como el abuso de alcohol o drogas. La lista podría ser interminable pero lo cierto es que podemos observar por doquier los excesos del crecimiento desmesurado de la sombra:

- La amoralidad de la ciencia y la estrechísima colaboración existente entre el mundo de los negocios y la tecnología pone en evidencia nuestro deseo incontrolado de aumentar nuestro conocimiento y nuestro dominio sobre la naturaleza.
- El papel distorsionado y codependiente de quienes se dedican a las profesiones de ayuda y la codicia de médicos y empresas farmacéuticas que se manifiesta en la compulsión farisaica a ayudar y curar a los demás.
- La apatía del trabajo alienante, la rápida obsolescencia generada por la automatización y la hubris del éxito se expresan en la aceleración y deshumanización de los trabajos.
- El interés desmesurado en la maximización de los beneficios y el progreso que se evidencian en el crecimiento a ultranza del mercantilismo.
- El consumismo, el abuso de la publicidad, el derroche y la polución desenfrenada nos revelan el grado de materialismo hedonista existente en nuestra sociedad.
- El narcisismo generalizado, la explotación personal, la manipulación de los demás y el abuso de mujeres y niños evidencia el deseo de controlar las dimensiones innatamente incontrolables de nuestra

propia vida.

- La obsesión por la salud, las dietas, los medicamentos y la longevidad a cualquier precio testimonia nuestro permanente miedo a la muerte.

Estas facetas oscuras impregnan todos los estratos de nuestra sociedad y las soluciones que suelen ofrecerse a los excesos de la sombra colectiva, no hacen más que agravar el problema. Consideremos, por ejemplo, las atrocidades cometidas por el fascismo y el autoritarismo en Europa -intentos reaccionarios de solucionar el desorden social, la decadencia y la permisividad de la época o el moderno resurgimiento del fundamentalismo religioso y político que se extiende por doquier y que, en palabras de W. B. Yeats, ha «desatado la anarquía sobre el mundo».

A esto se refería Jung cuando decía: «Hemos olvidado ingenuamente que bajo el mundo de la razón descansa otro mundo. Ignoro lo que la humanidad deberá soportar todavía antes de que se atreva a admitirlo».

Ahora o nunca

Desde tiempo inmemorial la historia nos evidencia las plagas de la maldad humana. Naciones enteras han caído en ataques de histeria colectiva de dimensiones devastadoras. Hoy en día el aparente final de la guerra fría nos coloca en una situación excepcionalmente esperanzadora. Por primera vez las naciones parecen reflexionar sobre sí mismas y tratan de cambiar de rumbo. El siguiente artículo, citado por Jerome S. Bernstein en su libro *Power and Politics*, es sumamente elocuente a este respecto. El 11 de junio de 1988 el *Philadelphia Inquirer* comentaba del siguiente modo la noticia del gobierno soviético anunciando la suspensión temporal de los exámenes de historia en todo el país:

La Unión Soviética anunció ayer la suspensión de los exámenes finales de historia de más de cincuenta y tres millones de estudiantes arguyendo que los textos de historia habían envenenado con mentiras «las mentes y los cuerpos» de generaciones enteras de niños soviéticos. *Isvestia*, órgano oficial del gobierno, afirmaba que esta decisión excepcional pretende acabar con la transmisión de mentiras de generación en generación, un proceso que originó la consolidación de un sistema político y económico estalinista al que los actuales líderes quieren poner fin.

«La culpabilidad de quienes han engañado de ese modo a generaciones enteras... es inconmensurable», rezaba uno de los titulares del artículo. «Hoy estamos recogiendo los amargos frutos de nuestra propia lasitud moral, estamos pagando por la conformidad y el silencio aprobador que tanto nos avergüenza y que impide que podamos mirar a la cara y responder sinceramente a las preguntas de nuestros hijos».

Esta admirable confesión pública de toda una nación jalona el final de una era. Según Sam Keen, autor de *Faces of the Enemy*, «las únicas naciones seguras son aquellas que recurren de manera sistemática a la vacuna de la libertad de prensa y en la que se desoyen los gritos emponzoñados que apelan al "destino divino" y la paranoia santificada».

Hoy en día el mundo se mueve en dos direcciones aparentemente opuestas, una de ellas se aleja de los regímenes fanáticos y totalitarios mientras que otra se dirige hacia ellos. Ante tales fuerzas nos sentimos impotentes o experimentamos una sensación de culpabilidad por nuestra complicidad inconsciente en la situación en que se halla inmerso nuestro mundo. Hace ya más de medio siglo que Jung describió explícitamente la naturaleza de este vínculo: «La voz interna pertenece a la conciencia cualesquiera sean los sufrimientos de la totalidad -sea cual fuere la nación o la humanidad de la que formemos parte. El mal se presenta pues en forma individual y debemos comenzar suponiendo que sólo constituye un rasgo del carácter individual».

Sólo disponemos de una forma de protegernos de la maldad humana representada por la fuerza inconsciente de las masas: desarrollar nuestra conciencia individual. Si desperdiciamos esta oportunidad para aprender o fracasamos en actualizar lo que nos enseña el espectáculo de la conducta humana perderemos nuestra capacidad de cambiarnos a nosotros mismos y, consecuentemente, de cambiar también al mundo. El mal permanecerá siempre con nosotros lo cual no significa, sin embargo, que debamos tolerar sus desmesuradas consecuencias.

En 1959 Jung dijo: «Es inminente un gran cambio en nuestra actitud psicológica. El único peligro que

existe reside en el mismo ser humano. Nosotros somos el único peligro pero lamentablemente somos inconscientes de ello. En nosotros radica el origen de toda posible maldad». Walt Kelly, el dibujante de Pogo, dijo simplemente: «Hemos encontrado al enemigo, somos nosotros mismos». Hoy en día debemos renovar el significado psicológico de la idea de poder individual. La frontera para enfrentarnos a la sombra se halla -hoy como siempre - en el interior del individuo.

Recuperar la sombra

El descubrimiento de la sombra tiene por objeto fomentar nuestra relación con el inconsciente y expandir nuestra identidad compensando, de ese modo, la unilateralidad de nuestras actitudes conscientes con nuestras profundidades inconscientes.

Según el novelista Tom Robbins «descubrir la sombra nos permite estar en el lugar correcto del modo correcto». Cuando mantenemos una relación correcta con la sombra el inconsciente deja de ser un monstruo diabólico ya que, como señalaba Jung, «la sombra sólo resulta peligrosa cuando no le prestamos la debida atención».

Cuando mantenemos una relación adecuada con la sombra reestablecemos también el contacto con nuestras capacidades ocultas. El trabajo con la sombra -un término acuñado para referirnos al esfuerzo constante por desarrollar una relación creativa con la sombra- nos permite:

- Aumentar el autoconocimiento y, en consecuencia, aceptamos de una manera más completa.
- Encauzar adecuadamente las emociones negativas que irrumpen inesperadamente en nuestra vida cotidiana.
- Liberamos de la culpa y la vergüenza asociadas a nuestros sentimientos y acciones negativas.
- Reconocer las proyecciones que tiñen de continuo nuestra opinión de los demás.
- Sanar nuestras relaciones mediante la observación sincera de nosotros mismos y la comunicación directa.
- Y utilizar la imaginación creativa -vía sueños, pintura, escritura y rituales - para hacernos cargo de nuestro yo alienado.

Quizás... quizás de ese modo dejemos de oscurecer la densidad de la sombra colectiva con nuestras propias tinieblas personales.

La astróloga y analista junguiana británica Liz Greene señala la naturaleza paradójica de la sombra como depositaria de la oscuridad y baliza que jalona el camino hacia la luz. En su opinión: «El lado enfermo y doliente de nuestra personalidad encierra simultáneamente a la sombra oscura que se niega a cambiar y al redentor que puede transformar nuestra vida y modificar nuestros propios valores. En cierto modo este redentor es anormal porque lleva consigo algún tipo de estigma. Por ello puede descubrir el tesoro escondido, salvar a la princesa o matar al dragón. La sombra es, pues, al mismo tiempo, aquello a redimir y el sufrimiento redentor».