





EL LADO OSCURO DE LA VIDA COTIDIANA

FRAGMENTO

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.

René Magritte, *La reproducción prohibida*, 1937.
◀ Cortesía del Museo Boijmans Van Beuningen ©



Victor Serralde Sicilia, *Entrepuerta*, 2020. Cortesía del artista

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 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 y 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 contribuyen 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 com-

La sombra es peligrosa e inquietante y parece huir de la luz de la conciencia.

plejo 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 inquie-

tante 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 aun 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



Victor Serralde Sicilia, *Silla para Valeria*, 2020. Cortesía del artista

Nuestra sombra personal contiene todo tipo de capacidades potenciales sin manifestar.

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 establecido, 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

La psicoanalista inglesa Molly Truby 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 llevaresa ropa!”)
- En el feedback negativo de quienes nos sirven de espejo. (“Es la tercera vez que llegas tarde sin avisarme.”)
- 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 tantas 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.*

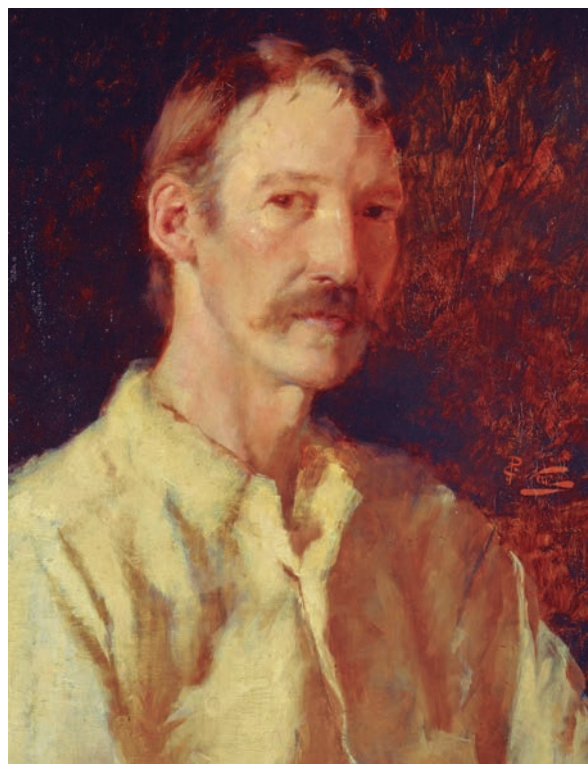
Si la negación persiste, como dice Laing, ni siquiera nos daremos cuenta de que no nos damos cuenta. Es frecuente, por ejemplo, que el encuentro con la sombra tenga lugar en la mitad de la vida, cuando nuestras necesidades y valores más profundos tienden a cambiar el rumbo de nuestra vida determinando 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 inter-

na 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. **U**

Selección de la introducción de Connie Zweig y Jeremiah Abrams (eds.), *Encuentro con la sombra*, David González y Fernando Mora (trads.), Kairós, Barcelona, 1992.



Count Girolamo Nerli, *Robert Louis Stevenson*, 1892.
National Galleries Scotland ©