

POIÉSIS

ISSN 1692-0945

Revista electrónica de Psicología Social
FUNLAM

ENCUENTRO NECESARIO, ENCUENTRO INELUDIBLE: EL ENCUENTRO CON LA SOMBRA

Manuel Ballesteros

Estudiante de psicología-Funlam

*Entrar en la oscuridad con una luz solo nos permite ver la luz.
Para conocer la oscuridad hay que ir a oscuras.
Ve sin ver y descubre que la oscuridad
también florece y canta, y puede ser hollada por pies oscuros y por oscuras alas.
(C. G Jung, 1917)*

Areverse a la comprensión del mundo fenoménico de la persona, es mucho más que dirigirse la lógica de la unidireccionalidad. Tomar el riesgo que implica comprender el ser humano, demanda de posiciones teóricas y epistémicas que conciban su realidad íntimamente dissociada en la totalidad: en el carácter dual que la define y a la vez la diferencia.

La comprensión de esta fenomenología dual, permite entender que toda manifestación que a ella corresponde, conlleva un carácter explícito y otro que le contra argumenta y le sostiene. El *uno* que lucha por no manifestar su totalidad dentro de los contenidos que explicita, y el *otro* que aunque no sea evidente, opera de forma significativa, y que por razones culturales, se disocia del que se manifiesta. Juntos, conforman el carácter que se define como la manifestación, en la acción, de la interacción íntima y dissociada del *uno* y el *otro*. Desde este argumento es posible afirmar, que toda manifestación del orden socio-humano, contiene dentro de sí una *agenda oculta*, la interacción de realidades contrarias en las que por razones de contexto socio-cultural, se

privilegia *una*, pero la cual inevitablemente tiene dentro de sí, su otra cara: su sombra personal. Así pues, la dicotomía clásica de lo bueno y lo malo, lo enfermo y lo sano, el orden y el desorden, se le define como constitutiva de una realidad fenomenológica dual.

La cultura, durante su mutación y dinámica, ha posibilitado la adopción de ciertas características, patrones y actitudes en el lugar del *uno*: el lugar del que da la cara y se enfrenta explícitamente al mundo. El *otro*, por su parte, ha quedado históricamente relegado, oculto y excluido, pasando a ser parte *del gran saco* personal, social, familiar e institucional que todos llevan dentro de sí, y que en momentos inesperados y regularmente inoportunos sale y reluce desorganizadamente sus contenidos, ya que se rige bajo el principio de la contradicción, contrario a su opuesto, que se pasa la vida tratando de regir su existencia bajo la no contradicción, coherente con la continuidad lógica y culturalmente aceptada.

Cada cultura ha despojado de sí aspectos particulares, que van llenado *el saco* de contenidos específicos. En una cultura como la nuestra, que se guía por supuestos ideales, por ejemplo, el lado amable de nuestra personalidad tiende a hacerse cada vez más amable, arrojando, anulando y expurgando de nosotros mismos en el curso del desarrollo, los otros aspectos que no son congruentes con esta faceta: todo aquello que no se ajusta al ego ideal, que es entonces, una construcción de la cultura. El cristianismo, por ejemplo, habría preferido arrojar a este lastre, la sexualidad, impidiendo su asertiva vivencia y expresión, lo que puede explicar los casos incomprensibles en los que este *otro* reluce sus contenidos de manera desorganizada.

Lo cierto es que, esta personalidad oculta tiene un desarrollo paralelo y se manifiesta constantemente bajo formas regresivas que involucionan a estados más primitivos del desarrollo. “Cualquier día puede aparecer ante nuestros ojos como si fuera otra persona mostrando una manifiesta hostilidad (el otro en nosotros)”. (Blay, R. *et al.*, 2001. pp 50, 51.).

La integración es una tendencia estructural y una necesidad psicológica. El ser humano al inicio de su desarrollo contiene en su percepción y representación psíquica, las experiencias y los objetos en dos facetas o

características diferentes: lo mala (frustrante) y lo bueno (gratificante). El logro de la constancia Objetal, es la integración de estas representaciones en un solo objeto que las confluya. Lo que indica que el desarrollo psicológico muestra una tendencia a la completud y a la integración psicológica de las representaciones contradictorias iniciales.

Las *figuras criterio*, encargadas de la provisión de las necesidades fundamentales del joven en su desarrollo, dictan sus señales, imponen sus preceptos y logran introyectos significativos en la vida personal. La configuración de la personalidad, que por naturaleza es completa, se escinde por la irrupción de la cultura y forja dentro de sí, como lo argumenta Robert Bly (2001), *el gran saco que todos arrastramos*, donde se empieza a arrojar todo lo inaceptable para los otros (cultura) de nosotros; que introyectamos como si fuera propio bajo el condicionamiento de nuestra personalidad, y bajo la represión del lado oscuro que empezamos a explorar de la totalidad, y que comienza a escindirse, por los preceptos culturales.

“El yo comienza a disociarse del organismo. Lo cual supone una disociación en el campo perceptual del individuo, una represión de ciertas experiencias, y una valoración de las experiencias dictada por el concepto de sí mismo que va creándose desde el otro” (Rogers. 1978 citado en Rezola, J.M. 1981. p.152). La psicopatología Rogeriana plantea la incongruencia como el fundamento y la explicación de las *conductas patológicas* y el estado neurótico. Ésta consiste en la disociación que se da y se refuerza en el proceso evolutivo y de crianza, entre las *necesidades orgánicas* y las *necesidades del sí mismo*. Las primeras planteadas como las propias e intrínsecas, y las segundas forjadas desde los *introyectos de valor* y necesidades extrínsecas al ser humano. Estas necesidades se disocian en su consecución, imposibilitando su armonía y comunicación bidireccional, lo cual desintegra la totalidad de la persona debido a la irrupción de la cultura.

“Un buen día escuchamos a nuestros padres decir cosas tales como: “Puedes estarte quieto de una vez?” o “ Deja de fastidiar a tu hermano!” y descubrimos atónitos que les molestan ciertos aspectos de nuestra personalidad. Entonces, para seguir siendo merecedores de su amor comenzamos a arrojar todas aquellas facetas de nuestra personalidad que les

desagradan en un saco invisible que todos llevamos con nosotros (...) llegan las maestras y nos dicen: “los niños buenos no se enfadan por esas pequeñeces” de modo que amordazamos nuestra ira y la echamos al saco”. (Blay, R. 2001. p. 40)

La persona adquiere una tendencia a desdeñar de sí, su oscuridad. A expurgar de su vida, su sombra personal, y a poner afuera aquellos aspectos que no se reconocen dentro de sí. Carl Gustav Jung (1917), en su ensayo “*Sobre psicología del inconsciente*” refiere a la sombra personal como todo aquello que la persona no desea ser: *el otro en nosotros*. La personalidad inconsciente que se desarrolla paralela a la “autónoma superior y que representa una instancia psicológica negada que mantenemos aislada en el inconsciente donde termina configurando una especie de personalidad disidente”, se convierte en una *subpersonalidad* que posee sus propios contenidos, y que aunque subsumida, ejerce operaciones en la vida consciente en forma de consecuencias desagradables. (Jung.C. 1917 citado en Bly. R *et al.* 2001. p. 34).

Así las cosas, el asunto clínico del carácter neurótico es la marca histórica de la disociación de la personalidad total, que se convierte en la etiología del su malestar. Por ello, si bien la pretensión clínica es la integración psicológica y la decisión subjetiva por una vida congruente, no pueden ser entendidos estos fines en términos de unicidad; unicidad que lleva implícita la ideología mecanicista y lineal de la filosofía positivista, la cual es un ideal teórico y una falacia científica. La unicidad del ser desde el momento mismo de la inscripción en la cultura, y con ella en el lenguaje, ya no es posible. Por ello la disociación psíquica hace parte estructural de la personalidad.

El logro de la intervención clínica radica en el reconocimiento que el yo pueda realizar de aquellas facetas de sí mismo que permanecen ocultas, bajo el velo de su configuración histórica. El objetivo de la clínica psicológica confluye en hallar los elementos subjetivos con los cuales la persona integre dentro de su *ego*, su sombra, dentro de su sí- mismo, la totalidad de su experiencia. Integrarlo no - insisto - en el sentido de intentar diluir el *uno* en el *otro*, y que sean uno solo, sino de la forma como el yo contenga dentro de su experiencia, la tensión que generar los opuestos.

Así pues, aquella personalidad inconsciente de la que habla Jung, si bien tiene un desarrollo paralelo a la consciente, no es inaccesible al campo perceptual de la persona, y al no serlo, le posibilita al ser humano la posibilidad de tomar parte de aquella energía psíquica que tiene reservada y confinada bajo la luz, por razones que le son propias, y que por ende, le son transformables.

El punto está en aprender a vivir en la disociación soportando y sosteniendo la *tensión entre los opuestos*. Ni la represión de la sombra ni la identificación con ella, son los caminos. Cuando se soporta conscientemente la carga de todos los procesos secretos, opuestos, irracionales y curativos de la vida inconsciente, se posibilita la experienciación de la vida en forma congruente. En términos Rogerianos se puede llegar al “*punto final del desarrollo de la personalidad*” el cual es un estado de “congruencia básica entre el campo fenoménico de la experiencia y la estructura conceptual del sí mismo, situación que, si se logra, significa librarse de tensión y ansiedad internas, y librarse de tensiones potenciales”. (Rogers. 1978. citado Rezola. 1981. p. 123).

La tarea psicoterapéutica en cualquier modelo que rescate la complejidad como fundamento epistemológico dentro de su accionar, debe propender por la integración psicológica, por la búsqueda de la totalidad subjetiva, por la comunicación y apertura de la sombra a la luz. Es decir, una labor psicoeducativa que forme y capacite a la persona en su proceso de autoconocimiento, autocontrol y autodeterminio en el mundo, para que de esta manera, aprenda a hacer uso de lo que oculta, aprenda a potenciar sus capacidades mediante el sostenimiento adecuado de la *tensión entre los opuestos*.

El cambio, no puede ser un placebo que ataca el síntoma, y oculta el displacer, debe partir de la persona misma, de sus fuerzas interiores. Ser ante todo una acción psicoterapéutica que confronte a la persona con sus *otros*, con su sombra personal. Como lo expresa Jung (1917) citado en R. Blay (2001) “todo lo que reprimimos nos debilita hasta el momento en que descubrimos que también constituía una parte de nosotros mismos, puesto que (...) la línea que divide el bien del mal pasa por el centro mismo del corazón de todo ser humano” (2001, p. 13).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLAY, Robert. *et al.* (2001). *El encuentro con la Sombra. El poder del lado oscuro de la naturaleza humana*. Ed. KAIROS, 7 Ed. España: Barcelona. 467p.
- REZOLA, José M. (1981) *La psicoterapia de Carl R Rogers*. Ed. Descleé de Brouwe. Cáp 5. p 122 - 170.