

# Tecnatura Superior en *Arteterapia*

## Módulo 4

### Arquetipos y sombras



# TECNICATURA SUPERIOR EN ARTETERAPIA

## Módulo 4

### **Algo sobre la Sombra; arquetipo de Carl Gustav Jung.**

**“La Sombra” es uno de los arquetipos principales de lo inconsciente colectivo según la psicología analítica de Carl Gustav Jung.**



**Jung utilizó este término de dos modos diferentes:**

- 1.- Por un lado, se puede definir como la totalidad de lo inconsciente ...**
- 2.- En segunda instancia, Sombra designa al aspecto inconsciente de la personalidad, caracterizado por rasgos y actitudes que el Yo consciente no reconoce como propios. En este segundo sentido, la**

**Sombra es la parte inferior de la personalidad, la suma de todas las disposiciones psíquicas personales y colectivas que no son asumidas por la consciencia por su incompatibilidad con la personalidad que predomina en nuestra psique. Estos contenidos rechazados no desaparecen, y cuando cobran cierta autonomía se constituyen en un agente antagonista del yo, que mina los esfuerzos de éste.**

**En el nivel del inconsciente personal la sombra pertenece al Yo. En el nivel de lo inconsciente colectivo representa un arquetipo autónomo, y por tanto independiente del Yo fáctico. Dado que la sombra representa nuestros impulsos más primitivos, nuestra faceta instintiva animal como sumatorio de todo nuestro pasado evolutivo, las dificultades vitales encontradas generalmente en hombres y mujeres pueden deberse:**

**1.- O bien a una omisión o supresión de la sombra, imposibilidad que degenera en una revuelta de aquello que se pretende eliminar.**

**2.- O por el contrario, y desde el otro extremo, a una identificación con el arquetipo, con lo que el Yo queda a merced de la tempestad de lo inconsciente como el resquebrajado muro de una presa ante el desbordamiento del embalse que pretende vanamente contener.**

**De ahí que como parte fundamental de toda analítica se retome la sana virtud de volver al punto medio entre dos extremos: en este caso, el devenir consciente de la sombra.**

**“Uno no se ilumina imaginándose figuras de luz, sino tornando la oscuridad consciente.” Carl Jung**

**La sombra es un concepto que reúne todos los aspectos inconscientes positivos o negativos, son cualidades o atributos conocidos o poco conocidos del ego ya sean de origen individual o colectivo.**

**Nos resulta significativamente más sencillo ver estos aspectos en las demás personas que en nosotros mismos. Observar nuestras tendencias inconscientes en otros es lo que se denomina proyección.**



**La desventaja de la proyección de nuestra propia sombra es que una parte de nuestra personalidad permanece en el lado oscuro oculta a nuestra mirada de modo que no podemos integrarla a nosotros ni equilibrarla con nuestro lado consciente, sin mencionar la enorme conflictiva que nos puede generar en los vínculos el hecho de atribuir a otros nuestro propio aspecto sombrío. Este mecanismo proyectivo coarta la posibilidad de auténticas relaciones humanas. Todos los aspectos que un ser humano rechaza, lo que no le gusta o no quiere pasa por una**

parte de su sombra, y es así cuando lo encuentra en el mundo exterior le genera angustia y repudio.

La sombra es también el primer arquetipo en la teoría Junguiana que deberá ser integrado con la personalidad de modo que la iluminación de la sombra le permita al ser humano una mayor autenticidad consigo mismo y con los demás.

¿Cómo puede uno percibir su propia sombra?, mediante los sueños ya que el inconsciente puede expresarse más libremente incluso algunas veces nos enfrenta literalmente, a esto le denomina percepción de la sombra.

Generalmente en los sueños aparece la sombra como una persona con nuestro mismo sexo pero de un modo casi opuesto a como nosotros consideramos es nuestra personalidad, ya que actúa de un modo compensatorio. En los sueños se pueden apreciar laberintos, pasadizos, cuartos múltiples, bodegas oscuras, sótanos, entre otros paisajes.



**El hecho de que la sombra se convierta en nuestro amigo o enemigo depende de nosotros, es decir, que no sólo representa aspectos negativos de nuestra personalidad, sino que también oculta atributos que nos hacen falta en la vida para equilibrar de manera positiva nuestra forma de ser, por ejemplo, para una persona muy tímida, la sombra puede presentársele en el sueño como alguien muy atrevido y poco influenciado por la opinión ajena. Confrontar, reconocer, integrar y trabajar la sombra no es un camino sencillo de transitar, sino que requiere de la persona una intensa dedicación emocional, atravesar el mundo de las tinieblas para poder hacer consciente, aspectos de nosotros mismos que se mantienen ocultos y así poder transitar lo que Carl Jung denomina el proceso de individuación.**

**Fuente Educativa:**

**La Sombra según Carl Jung.**

**[//https://www.youtube.com/watch?v=EqExPrXMYM8](https://www.youtube.com/watch?v=EqExPrXMYM8)**

**Teclar el link para ver el video**

**Entrevista JC García a Isaac Jaulí, doctor en Psicología, psicoterapeuta y Miembro de la Sociedad Teosófica Española.**

**JD: Jung hablaba de la existencia de una personalidad secundaria disociada en cada persona, estaba hablando de una dualidad del ser, de un ángel de la guarda, de un espíritu guía, de nuestro yo superior.**

**IJ: Un arquetipo es una pauta de forma de conducta del ser humano La sombra es un material que representa el inconsciente individual personal, es decir, es un material psicológico que ha**

**sido reprimido, negado y que debido a eso se ha enajenado. El arquetipo de la sombra se despierta desde que somos pequeños, cuando recibimos la influencia de nuestros padres que nos presentan ejemplos de la parte más positiva de ellos, pero también de su sombra y empezamos a cuestionar ciertos elementos.**

**La sombra es el mal que llevamos dentro y llega a tener mucho poder cuando se le niega y se le reprime y se evita el contacto con él o con ese aspecto, porqué, porque ese aspecto tiene un gran poder que se llama miedo. En el sueño aparece a través de las pesadillas y tiene el mismo sexo de la persona, pero es malvada, misteriosa o con ciertos aspectos negativos. No somos perfectos, en este mundo dual, tenemos aspectos muy elevados y otros no tanto, debilidades, prejuicios, secretos que no revelamos.**



**En la obra El retrato de Dorian Gray, el protagonista hace un trato con mefistófeles para no envejecer y seguir siendo atractivo para las mujeres a las cuales no trataba bien, le pintan su retrato y lo colocan en el centro de una habitación principal, con el paso del tiempo la pintura va transformándose y mostrando su lado perverso, tan horrible se volvió, que tuvo que retirar el cuadro de la habitación principal y esconderla en un lugar apartado.**

**<https://www.youtube.com/watch?v=ZvSwv8gEc4k>**

**A pesar de que neguemos nuestro lado oscuro y que rechazemos cuando alguien nos hace una crítica y que sabemos que es verdad, ese aspecto está presente en nuestras vidas y llega a tomar tanta fuerza que se vuelve una obsesión, normalmente se proyecta hacia afuera hacia otras personas de nuestro ámbito, porque esa cantidad de energía psíquica debe desplazarse o nos podría destruir; al desplazarse a un pariente, amigo o conocido que tiene ciertas características de alguna manera yo me vuelvo crítico con esas personas pero no me doy cuenta que me estoy juzgando a mí mismo porque yo no quiero aceptar eso que he desplazado hacia afuera. Lo que ocurre es que con el tiempo el desplazamiento ya no es efectivo y entonces unos síntomas de ira o de rabia reprimida se va convirtiendo en tristeza y acaba en depresión; ese aspecto puede poseerme e incluso llegar a ofuscar mi conciencia y provocar un accidente. La sombra tiene mucho poder cuando yo se lo he dado y se la he dado porque la he reprimido.**

**Cuando hacemos eso, necesitamos mucha energía para tener controlado ese aspecto, ejemplo, la pederastia tiene que ver con la sombra, el pederasta oculta ese aspecto y debe invertir tanta**



energía para que eso no se muestre, y que ocurre, a pesar de emplear esa energía va aumentando su poder al caso de que no pueda controlarlo y vemos ejemplos en la sociedad de lo que ocurre.

Qué debe hacer la persona que considera que la imagen que tiene de sí misma no va con esa sombra. Tenemos casos de predicadores por televisión en E.U. o el caso del expresidente Bill Clinton, muy bonito por un lado, pero mostrando su lado oscuro por otro. Lo importante aquí es no negar ese aspecto de nuestra vida; no es la búsqueda de la perfección sino ser totales, y ser totales es asumir que no solo somos una divinidad encarnada sino también una especie de demonio que nos acompaña. Si aceptamos que somos las dos cosas nuestra riqueza aumenta, recuperamos energía, porque el final de la obra de Dorian Gray es complicada, llega a ser tan horrible su retrato que desesperado llega a tomar un puñal y lo destruye, pero al destruirlo se mata a sí mismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=wC5Bbhm16WA>



**La sombra es la otra parte de nosotros que no podemos destruir, primero tenemos que confrontarla, segunda tenemos que dialogar con ella, y tercera tenemos que reapropiarnos de ella, recuperar esos aspectos, no para volvernos así no para identificarnos, sino para reconocer ciertos actos que no son aceptados socialmente pero que yo siento y para que pierdan fuerza, cuando estos se conviven y trabajan van perdiendo fuerza y se integran con el tiempo, pero mientras tanto se debe convivir con esta vía crucis.**

**Todo ser humano que quiera realizarse seriamente tiene que enfrentar este primer obstáculo, nadie puede evitarlo, nadie puede evadirlo y si lo evaden se están autoengañando.**

**JD: Hay una falsa moral o una hipocrecía porque no queremos reconocer esa sombra, la parte menos grata que tenemos. Cuando nos vemos en el espejo, vemos la persona que queremos ver.**

**IJ: Queremos ver algo ideal y ocultamos lo que no nos gusta. El sujeto no se atreve a ver todo, aunque presiente que hay cosas que no le agradan y quiere ver lo mejor porque se sentiría mal consigo mismo se sentiría inseguro. Todos los días se ve al espejo antes de salir a la calle y ve lo que él quiere ver no la realidad no lo que somos verdaderamente, vemos lo que nos gusta y ningún sujeto que este plano físico, mientras no seamos capaz de ser honestos con nosotros mismos y enfrentarnos con nosotros mismos, podemos avanzar en este mundo. Sujetos que conocemos y que son ejemplo en algún momento de vida, muestran en algún momento su lado oscuro.**

**Primero, debemos vernos tal como somos, una reflexión seria de quien soy y de que aspectos no me gustan de mí mismo y que escuchado de gente que me conoce y que me lo ha repetido y lo**

ha hecho una segunda y una tercera persona, debo tomar en cuenta esas críticas. Debo estar abierto a aceptar lo que yo ya presiento.



Segundo, si enfrentamos esos aspectos tal vez, nos va a doler y nos vamos a sentir frustrados con nosotros mismos; pero somos seres con debilidades, condicionamiento, prejuicios y a veces actos muy fuertes porque así es la realidad y que hemos hecho daño a otros y que quizá hemos sido vengativos, pero es necesario enfrentarlo quizá deba la persona escribirlo y luego sentarse frente a una silla vacía e imaginarse que ese ser que está dentro de él se encuentra sentado frente a él; y comienza a dialogar con él cada día sobre todo cuando tenga problemas algún día con alguien.

Tercero, reapropiarnos de aquello que yo he negado, este proceso debe hacerse tantas veces como tengamos dificultades o sueños o pesadillas que puedan venir y trabajar con ellas cada día, a que nos lleva, vamos a recuperar energía nos vamos a sentir más integrados vamos a sentir una vida mucho más armónica y daremos un paso importantísimo en nuestro desarrollo interior y en nuestra vida espiritual.

Los grandes místicos lo han mostrado, San Juan de la Cruz pasó su negra noche del alma y tiene que ver con la sombra, todos esos remanentes que no había logrado quitar tienen que finalmente tomarle y cobrarle, todos tenemos que enfrentarla. Por qué no hacerlo cada día la muerte no acaba con ella, dicen las tradiciones antiguas la vamos a enfrentar del otro lado, pero ahí va estar en su mundo ahí es donde ella tiene poder y ahí no puedo escapar como sí puede hacerlo aquí.

La sombra es como un lugar donde he lanzado lo que no quiero que el mundo vea, pero también cosas buenas que yo tengo pero que no me permito vivirlas porque presumo que son una debilidad. Suponte que eres bondadoso y tienes un trabajo en que tienes que ser muy fuerte ¿qué haces? pues la bondad la reprimes y aparentas algo que no eres, entonces la sombra se apropia también de la bondad, recuperar a la sombra no sólo es reconocer aspectos negativos sino también positivos que yo poseo pero que no me permito mostrar a la sociedad ni siquiera verlo yo porque me siento mal.



**A la sombra pueden ir elementos que no quiero que la gente vea porque me pueda considerar débil pero que son positivos. Si eres muy sensible tienes capacidad de percibir ciertas cosas, pero tu actividad demanda una actitud enérgica y fuerte y la sensibilidad tienes que dejarla a un lado porque si no calificas como debes, entonces reprimes esa sensibilidad y se va a la sombra.**

**Cuando uno recobra esos elementos uno se enriquece como persona. El problema de la sombra es el problema de la personalidad y la unión de la personalidad el equilibrio de la idealidad de la persona que realmente queremos ser y la sombra nos vuelve a recuperar nuestra integralidad estamos más allá de la dualidad. Estamos dando pasos serios en nuestro desarrollo interior.**



**La familia también tiene su sombra, la comunidad tiene una sombra, la humanidad tiene una sombra que ocasionado las guerras.**

**“Lo que niegas te somete, lo que  
aceptas te transforma” Carl Jung**

**Biografías, historias y lecturas**

**Entrevista JC García a Isaac Jaulí, doctor en Psicología, psicoterapeuta y Miembro de la  
Sociedad Teosófica Española.**

**Gerardo Morah**

**Carl Gustav Jung y la Sombra**



