

Tecnicatura Superior en Arteterapia

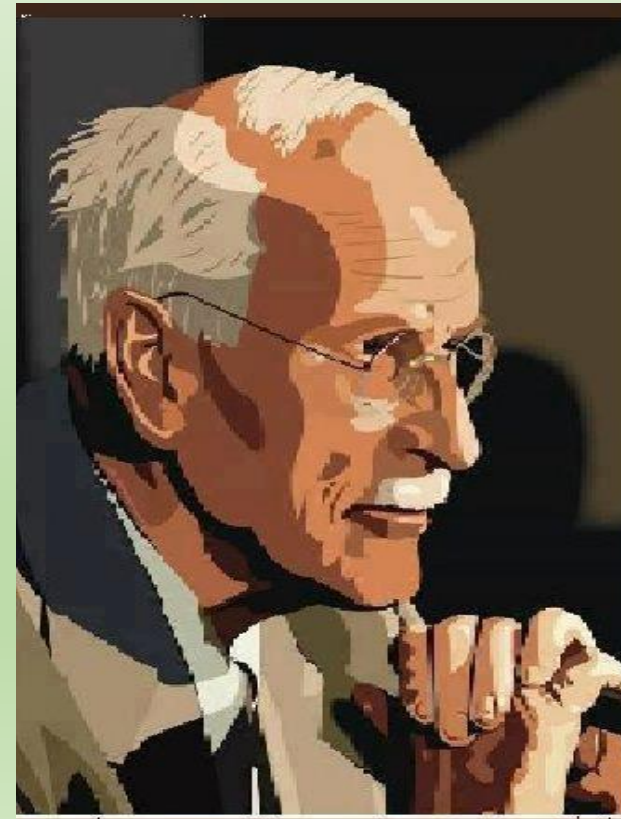
Módulo 4

- Símbolos, Arquetipos, sueños y sombras



El hombre y sus símbolos

Carl Gustav Jung fue uno de los grandes doctores de todos los tiempos y uno de los grandes pensadores de este siglo. Su finalidad fue siempre ayudar a los hombres y mujeres a conocerse a sí mismos, de tal modo que conociéndose y utilizándose sensatamente, pudieran llevar una vida plena, fértil y feliz. En el mismo final de su vida que fue tan plena, fértil y feliz como jamás he conocido otra, decidió utilizar la fuerza que le quedaba para dirigir su mensaje a un público más amplio que el intentado alcanzar hasta entonces.



**Lo que niegas
te somete.
Lo que aceptas
te transforma.**

Carl Gustav Jung

- **Su abrumadora contribución, la comprensión psicológica es su concepto del inconsciente; no (como el “subconsciente” de Freud) un mero tipo de desván para los deseos reprimidos, sino un mundo que es precisamente una parte tan vital y tan real de la vida de un individuo como la consciencia, el mundo “del ego”, el que tiene la capacidad, idoneidad, aptitud y la competencia de pensar, recapacitar o razonar en formular un problema en tener una opinión sobre algo o reconsiderar sobre alguna cuestión, e infinitamente más rico. El lenguaje y la “gente” del inconsciente son símbolos, y los medios de comunicación son los sueños.**

- **Según las ideas de Jung, el inconsciente es el gran guía, amigo y consejero de lo consciente. Conocemos el inconsciente y comunicamos con él (un servicio de doble vía) es un asunto personal e individual. Al sueño se le traía como una comunicación que utiliza símbolos comunes a toda la humanidad, pero que los utiliza en todas las ocasiones de una forma completamente individual que sólo puede ser interpretado con una “clave” por entero individual.**
- **Quienes se han limitado a vivir solamente en el mundo de lo consciente y rechazan la comunicación con el inconsciente, se atan por las leyes de la vida consciente y convencional.**



- Jung introduce al lector en el inconsciente, en los arquetipos y símbolos que forman su lenguaje y en los sueños por los cuales se comunica. Explica la aparición de diversos arquetipos de la mitología antigua, la leyenda popular y el ritual primitivo.
- El “proceso de individuación describe el proceso por el cual el consciente y el inconsciente, dentro de un individuo, aprenden a conocerse, respetarse y acomodarse recíprocamente. En cierto sentido, traduce, quizás la filosofía de Jung acerca de la vida: El hombre se totaliza, integra, calma, se hace fértil y feliz cuando (y sólo entonces) se completa el proceso de individuación, cuando el inconsciente y el consciente han aprendido a vivir en paz y a complementarse recíprocamente.

DEFINICIÓN DE ARQUETIPO

Lo primero que hay que hacer en pro de poder conocer el significado del término arquetipo es descubrir su origen etimológico. En este caso, hay que exponer que procede del griego, en concreto, deriva de la palabra “arjetipos” que es fruto de la suma de dos partes claramente diferenciadas como son estas:

- El sustantivo “arjé”, que puede traducirse como “origen”.
- El nombre “tipos”, que es equivalente a “modelos”.

Un **arquetipo** es el primer modelo de alguna cosa. El concepto, en este sentido, puede vincularse a un prototipo: el molde original en que se produce por primera vez un objeto.

Los arquetipos son **patrones** de los cuales derivan otros elementos o ideas. Puede tratarse de algo físico o simbólico, siempre capaces de generar algo más a partir de sí mismos.

También puede considerarse al arquetipo como un ejemplo. A partir del arquetipo, se moldean conductas y modos de pensar que se construyen por imitación o en búsqueda de semejanza.

- Se ocupa de demostrar el reiterado interés del hombre casi una obsesión, por los símbolos del inconsciente. Tienen para él una atracción profundamente significativa, casi nutricia y fortalecedora, ya se produzcan en los mitos o cuentos de hadas o en las artes plásticas que, nos satisfacen y deleitan la incitación continua al inconsciente.
- Por último unas palabras de advertencia, no hay lo que podría llamarse análisis típico Junguiano. No puede haberlo porque cada sueño es una comunicación individual y privada y no hay dos sueños que utilicen los mismos símbolos del inconsciente de la misma manera.



- Por medio de los sueños podemos entrar en conocimiento de los aspectos de nuestra personalidad, que por diversas razones hemos preferido no contemplar muy de cerca. Eso es lo que Jung llamó “percepción de la sombra”(empleó la palabra sombra para esa parte inconsciente de la personalidad, porque, en realidad, con frecuencia aparece en los sueños en forma personificada)
- La sombra no es el total de la personalidad inconsciente. Representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego: aspectos que, en su mayoría, pertenecen a la esfera personal y que también podrían ser conscientes.



- **En algún aspecto, la sombra también puede constar de factores colectivos que se entroncan fuera de la vida personal del individuo.**
- **Cuando un individuo hace un intento por ver su sombra, se da cuenta (y a veces se avergüenza) de cualidades e impulsos que niega en sí mismo, pero que puede ver claramente en otras personas: cosas tales como egotismo, pereza mental y sensiblería, fantasías, planes e intrigas irreales, negligencia y cobardía, apetitos desordenados de dinero y posesiones; en resumen, todos los pecados veniales sobre los cuales podría haber dicho: “Eso no importa, nadie se dará cuenta y, en todo caso, otras personas también lo hacen”.**



- Si alguien siente un enojo insoportable cuando un amigo le reprocha una falta, ese alguien puede estar completamente seguro que en ese momento encontrará una parte de su sombra, de la cual no se da cuenta. Desde luego es natural sentirse molesto cuando otros que “no son mejores” nos critican a causa de las sombras. Pero ¿Qué podemos decir si nuestros propios sueños – juez interior de nuestro ser – nos reprochan? Ese es el momento en que el ego nos hace pensar, recapacitar, razonar, y el resultado, por lo general, es un silencio embarazoso. Después comienza la penosa y larga labor de autoeducación, labor, podríamos decir, que es el equivalente psicológico de los trabajos de Hércules. El primer trabajo de este infortunado héroe, como se recordará, fue limpiar en un día los establos de Augías, en los que cientos de rebaños habían dejado, durante muchos decenios, su estiércol; un trabajo tan enorme que, a cualquier mortal, le habría vencido el desánimo con solo pensar en ello.

- La sombra no consiste solo en omisiones. También se muestra con frecuencia en un acto impulsivo e impensado. Antes de que tenga tiempo de pensarlo, el comentario avieso estalla, surge el plan, se realiza la decisión errónea, y nos enfrentamos con resultados que jamás pretendíamos o deseamos conscientemente. Además la sombra está expuesta a contagios colectivos en mucha mayor medida que lo está la personalidad consciente.



- Este es el problema que surge con frecuencia cuando nos encontramos con nuestro “otro lado”. La sombra contiene generalmente valores necesitados por la consciencia, pero existen en una forma que hace difícil integrarlas en nuestra vida. Los pasadizos y la casa grande en este sueño también muestran que el soñante aún no conoce las dimensiones de su propia psique y aún no le es posible llenarlas.
- Si la gente observa sus propias tendencias inconscientes en otras personas, se llama a eso “proyección”. Las proyecciones de todo tipo oscurecen nuestra visión respecto al prójimo, destruye su objetividad, y de ese modo destruyen también toda posibilidad de auténticas relaciones humanas.



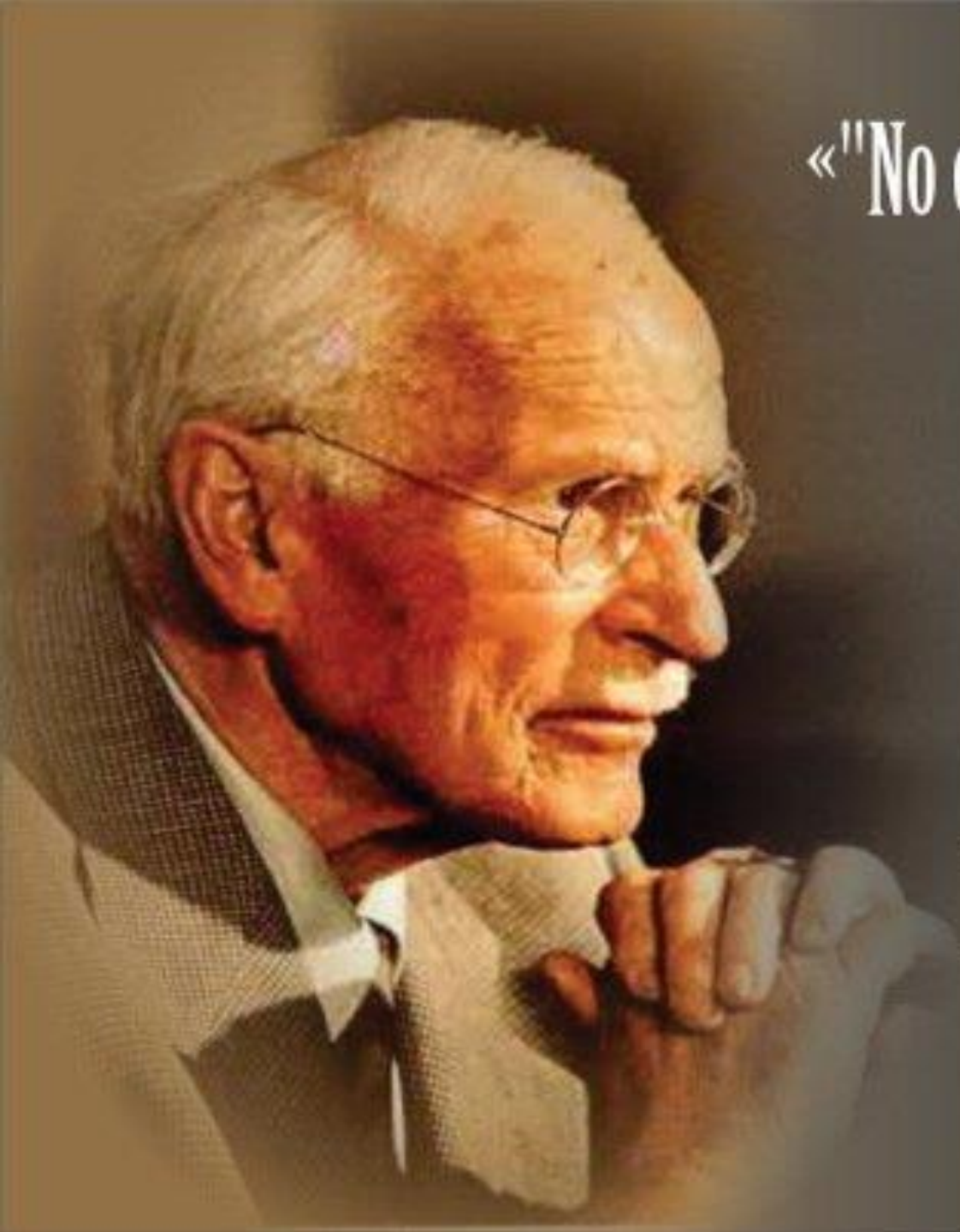
- Que la sombra se convierta en nuestro amigo o en nuestro enemigo depende en gran parte de nosotros mismos. La sombra no es siempre, y necesariamente, un contrincante. De hecho, es exactamente igual a cualquier ser humano con el que tenemos que entendernos, a veces cediendo, a veces resistiendo, a veces mostrando amor, según lo requiera la situación. La sombra se hace hostil solo cuando es desdeñada o es mal comprendida.
- Si la figura de la sombra contiene fuerzas valiosas y vitales, tienen que ser asimiladas a experiencias efectivas y no reprimidas.

Carl Gustav Jung

Gabriel De Maco

Leila Ojeda





«"No es posible despertar a la conciencia sin dolor.
La gente es capaz de hacer cualquier cosa,
por absurda que parezca,
para evitar enfrentarse a su propia alma.

Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz,
si no haciendo consciente su oscuridad"»

- CARL JUNG -