

LA SOMBRA

"Quien no se conoce a sí mismo, a lo que le sucede en la vida, le llamará destino"

Carl Gustav Jung

Jung, psicoanalista Suizo, fue el principal discípulo de Freud, una película nos relata en forma interesante y ágil, las circunstancias en las cuales Jung construyó los cimientos de su teoría psicoanalítica, la película se llama: Un Método Peligroso, Jung de 29 años, vive y trabaja en un Hospital Suizo, donde conoce a Sabina, una paciente de 18 años, joven rusa de origen judío que habla perfecto alemán, el guion fue adaptado por el escritor Christopher Hampton, de su propia obra de teatro "The Talking Cure", basada a su vez en la obra de no ficción "A most dangerous method" de John Kerr, si desea ver esta película, la liga es: <https://vimeo.com/35430800>.

Jung a lo largo de su historia profesional, escuchó e interpretó 80 mil sueños, todo inició cuando era niño, soñó que tenía enfrente una luz poderosa, algo lo motivó a ver hacia atrás, al contemplar su propia sombra, se despertó asustado. En los muchos sueños que interpretó, siguiendo en parte las teorías de su maestro Freud, se interesó en los sueños como la principal vía, no la única, de adentrarse al inconsciente, que en términos simples podemos definir como todo aquello que forma parte de nuestra actividad psíquica, pero que no es consciente, la punta de iceberg, la parte que sale a la superficie es la parte consciente, la mayor parte es inconsciente, ¿Cuál es la importancia de esta distinción? Jung nos dice que muchas decisiones importantes en nuestra vida las tomamos, aparentemente en forma consciente, en realidad es el inconsciente el que nos controla. Jung definió a la sombra como aquella parte de nosotros, generalmente reprimida o no aceptada por no estar de acuerdo, es decir, estar en conflicto con otra parte de nosotros que el definió como persona, que es la parte socialmente aceptada conforme a las normas vigentes o tradicionales en una determinada sociedad.

Cada civilización, cultura o sistema político tiene su propia sombra, formando parte del inconsciente colectivo, para Jung existen varios tipos de inconsciente, el personal, el de grupo con el cual uno se identifica, el de la nación a que se pertenece, y un inconsciente colectivo que abarca toda la humanidad.

Si queremos conocernos a nosotros mismos, de acuerdo a los principios Jungianos, lo primero que debemos de conocer es nuestra sombra, el segundo nivel de autoconocimiento, de acuerdo a esta teoría, es enfrentarnos y descubrir lo que Jung denominó: el ánima, que es el ideal de mujer que inconscientemente perseguimos a lo largo de nuestra vida, no como un hecho fatal, pero si como una pre disposición, porque hacer consciente el inconsciente es uno de nuestros principales retos y metas a lograr, y una vez que logremos esto, siempre en forma parcial por supuesto, podremos modificar nuestros pensamientos, nuestras acciones, nuestras emociones y por lo tanto, nuestras metas y destino.

Para Jung existen 4 modelos de mujer, que describiremos a grandes rasgos por razones de tiempo y espacio, los nombres son arbitrarios solo con fines didácticos son los que escogió Jung: 1. Es Eva, que se identifica con la madre tierra y características de nuestra propia madre, 2. Sofía, es la sabiduría, guía espiritual, 3. Helena, imagen de la sexualidad, y María, imagen de las relaciones de largo plazo en una pareja.

En la práctica no existen los modelos con las características de únicamente una de estas 4 imágenes descritas, sino una combinación en la cual, una de las 4 características es dominante. Jung nos dice también que conocimiento de nuestra propia ánima es el puente principal para llegar al inconsciente, muchas actitudes erróneas en nuestra vida, se deben precisamente al desconocimiento de esa otra parte de nosotros, conocerla nos hará ser mejores con nosotros mismos y con los demás.

No soy psicólogo ni psicoanalista, simplemente soy alguien que se ha dado el tiempo para estudiar en forma autodidacta éste y otros temas, y en esta columna, solo aspiro a presentar algunas ideas que posiblemente motiven a alguien a profundizarlas por su cuenta. Una forma de hacerlo puede ser, ver la película que al principio de esta columna menciono, es gratis, está en vimeo.

Javier Félix Muñoz

Correo: jfm1703@hotmail.com

Facebook: Javier Felix Muñoz

