

La propia oscuridad

Arturo Archila*

Todos los aspectos no reconocidos de nosotros mismos, en psicología, se llaman sombra.

En otras palabras, lo que no queremos ver o rechazamos de nosotros se vuelve inconsciente y llega a constituir la sombra. Sus contenidos son variables, pero la mayor cantidad son oscuros rasgos y actitudes que no reconocemos como propios. En la sombra y desde el inconsciente, anidan el rencor, la envidia, la agresividad, el egoísmo, el miedo y todas nuestras inseguridades.

Para muchas personas, la sombra es un secreto vergonzoso que hay que mantener oculto a cualquier precio, convencionalismos rígidos, hipersensibilidad a la opinión, sensualidad burda, incluso, agresión física en nombre de la religión.

El reconocimiento de la propia oscuridad no sólo es un requisito previo y necesario para el aprendizaje de uno mismo, por uno mismo, sino también para conocer y aceptar a los demás. Como todo lo que hay en el inconsciente, la sombra, si no se trae a la luz, es decir, si no percibimos claramente nuestra propia oscuridad, la proyectamos sobre las demás personas, criticándolas y atacándolas porque reflejan nuestras limitaciones, nuestros defectos o deseos prohibidos.

No es posible deshacerse de la sombra intentando mejorar el comportamiento, ni se resuelve con el análisis, ni mediante críticas o condenas.

De hecho, cuanto más virtuosa una persona pretenda ser, más oscura y destructiva será su sombra porque la represión o la negación la intensifica.

Curiosamente, entre más se reprime la sombra, más evidente se hace para otras personas.

No es necesario buscar a la sombra, ella se revela sin que la busquemos cuando, sin prejuicio, la vemos en Percepción Unitaria. Es ahí, donde, sin esfuerzo, se disuelve junto con sus contenidos.

* *Psicólogo clínico; Prof. Asoc. en Psicología Holokinética (AIPH y IAS-RSM-México).*