

# CONCIENCIA INTEGRAL

## CURSO DE CRECIMIENTO

*José María Doria*

### LA SOMBRA EN LAS RELACIONES

**Diálogo entre Darío y Néor**

**Darío:** Cree usted que las personas tenemos relaciones de pareja que siguen el mismo patrón?

**Néor:** Es muy frecuente que eso suceda, algo así como repetir ciertos rasgos mediante lo que parecería seguimos un molde de experiencia.

**Darío:** ¿A qué se debe que se atraigan experiencias similares una y otra vez?

**Néor:** Tal vez podríamos acercarnos al término que Jung acuñó como "sombra" para señalar aquellas partes de nosotros de las que no tenemos percepción, bien porque están latentes o bien porque han sido repudiadas. Debido a que somos inconscientes de ellas, nuestro ego no las controla. Si alguna vez salen a la superficie pueden resultar perturbadoras.

**Darío:** ¿Se refiere usted a que nos enamoramos de alguna proyección de una parte repudiada de uno mismo?

**Néor:** Enamorarse y aún más experimentar el amor loco, en esencia, es proyectar en alguien del sexo opuesto el propio Hombre interior o Mujer interior.

**Darío:** ¿se refiere al enamoramiento a primera vista?

**Néor:** Enamorarse a primera vista es "reconocer" o creerlo así en otra persona un modelo de masculinidad o feminidad ideal que uno lleva en su interior. En este sentido, las relaciones son espejos de nuestro yo. En ellos vemos, a veces dolorosamente, reflejos de partes de nosotros que hasta ese momento quizá no percibiríamos.

**Darío:** ¿qué beneficio aportan esas experiencias?

**Néor:** Las relaciones afectivas nos ayudan a crecer, pues nos convertimos más en aquello que amamos. De hecho tendemos a enamorarnos de cualidades que percibimos en la otra persona, precisamente porque esas cualidades son energías dormidas en nosotros que "resuenan" o son proyectadas en la pareja.

**Darío:** ¿Quiere poner algún ejemplo?

**Néor:** Por ejemplo, los tipos intelectuales aprenden a darle cabida al sentimiento y la vulnerabilidad después de ser repetidamente desafiados por una pareja del tipo sensible... ó bien, los pragmáticos extravertidos llegan a respetar la intuición cuando las "corazonadas" de su pareja llegan a resultar correctas.

**Darío** ¿Algo así como un mimetismo?

**Néor:** En general, puede decirse que la energía opuesta, es decir la energía de la persona amada, no se "desprende", sino que es introyectada y hecha propia.

**Darío** ¿Puede suceder que en la vida de pareja, cada una de las partes se atrinchere en sus papeles, dejando que el otro transporte la energía opuesta?

**Néor:** En esta cultura suele ser muy frecuente que el hombre sea quien se quede anclado con la energía "pensante" dejando que la mujer ejerza la sensible... De manera similar cuanto más inflexiblemente terrenal y práctico sea uno de los dos, es probable que el otro se vuelva mas soñador.

**Darío:** Para sanar nuestra sombra ¿debemos entonces convertirnos en lo que admiramos y amamos?

**Néor:** Resulta muy importante saber que uno no ha de "convertirse" en estas energías repudiadas, ya que quedan satisfechas con el mero reconocimiento de su existencia y respeto de su poder.

**Darío:** ¿Pero qué sucede con las energías repudiadas?

**Néor:** Sucede que como la energía no se puede destruir, ha de ir a alguna parte, por lo que se ve empujada hacia el inconsciente, en donde se torna negativa y destructiva. Esta energía se vuelve como un proscrito que nada tiene que perder, tornándose depresiva o rebelde y, en términos míticos demoníaca.

**Darío:** ¿Y cuando se repudia una parte de nosotros qué pasa?

**Néor:** Una subpersonalidad repudiada nos acosa hasta que es reconocida como una parte de nosotros que tiene su propia canción para cantar, su propia contribución que añadir a la plenitud de nuestro ser. Nos puede volver tensos, neuróticos, enfermos. La represión nos gasta gran cantidad de nuestra energía y nos consume y vacía. Existen líneas de

pensamiento que afirman la existencia de una correlación entre el cáncer y la represión asidua de las emociones, como si se tratase de la descontrolada manifestación física de la energía que está más allá de nuestro control. Una energía repudiada en nuestro inconsciente nos puede poner tan malos o por lo menos hacer que estemos tan incómodos como una comida no digerida. También actúa como un imán dentro de nosotros atrayendo experiencias molestas.

**Darío:** ¿A qué se refiere?

**Néor:** Una mujer que ha reconocido su propio poder, no atraerá las mismas atenciones indeseadas como lo haría su hermana no liberada, cuyos inconscientes mensajes de "hembra desvalida" atraerán a muchos predadores.

**Darío:** ¿Entonces no debemos negar dichas partes?

**Néor:** Debemos reclamar esas energías repudiadas, esas partes de nosotros y también honrarlas en vez de repudiarlas, creando de ese modo, más "cabezas de turco".

**Darío:** En una relación de pareja ¿cómo podríamos aprender a reconocer las partes de uno mismo que han sido repudiadas?

**Neor:** Resulta interesante reconocer aquellas cualidades identificadas por los miembros de la pareja como el elemento que les resultó más atractivo de su compañero mutuo. Suelen ser las mismas que más tarde se convierten en motivo de conflicto.

**Darío:** ¿por ejemplo?

**Néor:** El hombre que se sintió atraído por la cordialidad empatía y sociabilidad de su esposa, por ejemplo, la puede calificar más tarde como vulgar, entrometida y frívola. La mujer que admiraba la formalidad prudencia y seguridad que le ofrecía su marido puede censurarlo luego como insulso, aburrido y opresivo. Los rasgos más fascinantes y maravillosos de la pareja terminan convirtiéndose en las cosas más horribles y espantosas. La cualidad sigue siendo la misma, pero más pronto o más tarde, termina adoptando un calificativo completamente opuesto.

**Darío:** ¿qué pregunta nos podríamos formular para averiguar este supuesto

**Néor:** ¿Qué fue lo primero que les atrajo al uno del otro? ¿qué creen que les hizo especiales a los ojos de su compañero? Tengamos en cuenta que la identificación proyectiva entre los amantes es la base de la confusión.

**Darío:** ¿Qué quiere decir con eso de "Identificación proyectiva"?

**Néor:** La identificación proyectiva constituye un mecanismo mental muy difundido, complejo y destructivo que consiste en proyectar aquellos aspectos negativos y enajenados de la propia experiencia interna sobre la pareja y, luego percibir esos sentimientos disociados como si procedieran de ella. Las proyecciones suelen ser intercambios, transacciones pactadas por ambos miembros de la pareja de aquellos

aspectos reprimidos de su propio yo. A partir de ese momento cada uno ve en la pareja lo que no puede percibir en sí mismo y lucha incesantemente por cambiarlo. Los amantes jamás se encontrarán porque moran eternamente uno en el otro.

**Darío:** A nivel sociedad y cultura global ¿qué hemos repudiado?

**Néor:** La mente y el pensamiento racional han desterrado a la esfera de la oscuridad los impulsos animales, las pasiones sexuales y la naturaleza efímera del cuerpo. Por si esto fuera poco, el advenimiento de la era científica terminó concluyendo que el cuerpo no es más que un recipiente de productos químicos. Cuerpo-espíritu. Pecador-inocente. Animal-divino. Egoísta-altruista.

**Darío:** ¿qué consecuencias trajo esta represión?

**Néor:** Las consecuencias de este paradigma: "el cuerpo como sombra" son la culpabilidad, la vergüenza, la pérdida de la espontaneidad, la lucha a muerte contra las enfermedades psicosomáticas que, como consecuencia, traen un abuso de drogas y una adicción al sexo. El cuerpo es la escuela, la lección y el trampolín que nos permite acceder a reinos superiores.

**Darío:** ¿Qué podemos hacer?

**Néor:** Integrar.

*José María Doria*