

LA TRAICIÓN A UNO MISMO: LA SOMBRA Y EL EGO.

"El mal de nuestros tiempos consiste en la pérdida de conciencia del mal" Krishnamurti.
"No hay un solo factor que determine más la pérdida del potencial creativo de una persona que el autoengaño". Alexander Lowen.

Autora: Andrea Echeverria Gerini.
Tutora: Raquel Oriolo.

INTRODUCCIÓN

en este trabajo hablaré de la traición como consecuencia de la no aceptación e integración de las partes oscuras de la personalidad, (a lo que Jung llamara "la sombra" y Lowen el "personaje") y de como esta auto traición se relaciona con la historia infantil, abordaremos también la forma en que puede integrarse, aunque nunca por completo, a través del análisis del carácter en combinación con ejercicios bioenergéticos o interpretación con análisis Jungiano.

para este trabajo es preciso entender la traición como un auto-engaño, y falta de lealtad consigo mismo y por consecuencia, es también la forma de relacionarnos con el mundo. Es un conflicto que va del interior al exterior. Pero dicho conflicto se creo por influencias del exterior (nuestros padres y la cultura subyacente) en la infancia. En este conflicto interviene la falta de conocimiento del propio self, que se encuentra escondido detrás de "un personaje" utilizado para la adaptación y la sobrevivencia.

para entender lo que significa la traición como consecuencia de dicho personaje hay que empezar a describir y descubrir lo que significa ser fiel y es preciso entender en que momento/s se creo una ruptura en el espíritu provocando la escisión y con esto la traición al cuerpo y a los sentimientos de este.

En esta monografía se plantea la fidelidad como un no engañarse, principalmente a uno mismo.

La definición de la Real Academia Española sobre traición expresa que es: falta que se comete quebrantando la fidelidad o lealtad que se debe guardar o tener.

Pero la fidelidad, desde donde se aborda en este ensayo no es la que se "debe" guardar o tener, esta lejos de ser un ejercicio para el ego o la imagen, y no es una acción, no es algo que se hace sino que es y habría que tener en cuenta en que momento se negó el ser por el deber ser.

Como lo plantea Lowen en el libro miedo a la vida (capitulo 3), ser y destino (pag.105) donde dice: "la antítesis entre el ser y el hacer, que también refleja las dos caras de la naturaleza humana: el cuerpo(ser) y la mente o ego(hacer). a nivel del ego, el hombre se expresa a sí mismo como un creador; a nivel del cuerpo es el ser creado"

Buscando la fidelidad al cuerpo, al ser, al espíritu. a la justa balanza entre el ser y el hacer. a la integración mente cuerpo. Se pone como prioridad al cuerpo como mensajero del alma, poniendo el hacer al servicio del ser y nunca al revés. en términos bioenergéticos esta es la verdadera fidelidad; hacer al servicio del ser y la traición o infidelidad lo contrario (el ser al servicio del hacer).

pero ¿que pasa en la vida de una persona para que se voltee contra si misma y actué contra su ser?, ¿que hace que una persona se sea infiel y se traicione a si misma y por consiguiente a la humanidad, a la naturaleza y al cosmos?

Esta es una pregunta que puede tratar de resolverse desde distintos lugares y puntos de vista. En esta monografía, nos centraremos en responderla como la falta de integración de una parte de nuestra personalidad, de distintas sombras que nos hacen actuar de modo inconsciente y perjudicial.

Aspectos inconscientes que están guardados en el cuerpo y por ende pueden llegar a la conciencia mediante un trabajo de análisis del carácter y ejercicios bioenergéticos, que ayuden a liberar estos aspectos reprimidos. Siempre con cierta limitación, ya que la sombra no va a desaparecer, ni pueden tenerse en la conciencia todos los aspectos de la personalidad. No obstante pueden integrarse aspectos de dicha sombra. Lograr ver al personaje que se creo para adaptarse y sobrevivir en la infancia como lo que es, un personaje, y entendiendo que esa auto imagen no es real, sino un escudo que nos salvo cuando niños y que no nos sirve ya en la

vida adulta, por que nos asfixia y ademas nos impide el encuentro con el ser que esta detrás del personaje, que es quien uno es en realidad, en esencia.

DESARROLLO

Desde el punto de vista bioenergetico.

Lowen plantea en su libro, "La traición al cuerpo", que si vivimos a través de este personaje se crea un problema de identidad que nos hace sentir inquietos e inseguros ante la toma de decisiones, nos hace sentir insatisfechos y nos da una sensación de estar perdiéndonos de algo de la vida. A mi entender esta es la alarma que se enciende para avisarnos que nos estamos perdiendo de algo y ese algo son los aspectos que pertenecen al ser autentico: el gozo, la creatividad, la espontaneidad, etc. Esto sucede por que el personaje usurpa el lugar "del ser" y no permite que la vida se viva desde su identidad y esencia. Creando así una división entre el ego y el yo. A este respecto Lowen dice. "usar una fachada o adoptar un papel como forma de lograr la identidad denota una división entre el ego y el cuerpo".

Podríamos preguntarnos ¿cual es la fachada que se esta usando?, ¿de quien nos esta protegiendo dicha fachada?, y hacer una búsqueda de exploración en dicho cuestionamiento y bucear allí, en las primeras etapas de la vida y ver ese personaje como el héroe de nuestra infancia, honrarlo y no juzgarlo para después y solo después poder ir viendo y haciendo consciente al ser atemorizado que se encuentra tras esa imagen y darle vida y fuerza para que pueda, en la edad adulta expresarse y ser.

Si se pretende encontrar la verdadera identidad y vivir desde ella, no puede saltarse este paso, que es el de volver a vivenciar las experiencias traumáticas de la infancia que fueron construyendo a dicho personaje, se tiene que bajar al infierno a conocer a los demonios, nuestros demonios y los de nuestros padres para entonces subir y gozar de los placeres y de la vida desde el ser autentico y real.

En el mismo sentido, Lowen expresa que debe recuperarse el pasado para recuperar el cuerpo y recuperar el pasado, es recuperar la historia infantil y llevarla desde la oscuridad hacia la luz. del inconsciente a la conciencia.

Según Lowen en nuestra cultura los seres humanos buscamos la aceptación y el cariño de los demás negando nuestro propio ser, cuesta mucho trabajo ser nosotros mismos y buscamos medios para enmascaramos, cubrirnos, pensando que si nos portamos cómo la sociedad y/o nuestros padres "nos dicen", entonces seremos merecedores de amor y respeto (pero nos damos cuenta que esto no nos funciona en la infancia ni nos funcionara en la adultes).

Siguiendo el mismo texto de Lowen, este nos dice que, no funciona porque el amor no puede ser condicionado ya que es algo espontaneo y genuino que se da de un ser humano a otro, se ama a la persona no a sus actos.

Entonces no se le ama más o menos si hace o deja de hacer algo.

La explicación de esto la encontramos en su raíz, en los padres que desde temprana edad comienzan a decirle a los niños que lo que sienten, está mal, que deben hacer tal o cual cosa, para que se les quiera y es entonces cuando el niño comienza a utilizar mascarar (personajes) y estas a su vez se estructuran en el cuerpo formando así nuestro carácter que a su vez crea un destino. 1

Con el objetivo de profundizar la temática comparto algunas frases del segundo capítulo de miedo a la vida. (Destino y carácter).

1; socialización

"...las defensas que erigimos para protegernos, provocan exactamente las condiciones que estamos tratando de evitar..."

El ejemplo de Lowen sobre la persona que busca proteger su libertad dentro de un castillo de arena y termina siendo prisionero de su castillo al no salir de él, es un clarísimo ejemplo de lo que hacemos en la neurosis. Otro ejemplo de Lowen es que el individuo teme a ser rechazado y su defensa es el aislamiento, pero el resultado es el mismo, la persona se queda sola y a final de cuentas ella rechaza a los demás y por consiguiente los demás la rechazan a ella, aquí se puede ver como el individuo lucha contra su destino, "ser rechazado", y en la lucha "él rechaza" a los demás aislándose y de esta manera hace que su destino "se cumpla" (siendo rechazado por los demás).

Lowen dice "...nadie es libre si está dominado por una posición defensiva. Y esto es cierto en el caso del carácter neurótico que erige muros psicológicos y se escuda tras la protección de sus músculos contra los daños posibles, sólo logrando por esta vía que el daño temido se encierre dentro de sí mismo..."

Con esto que dice Lowen puede entenderse que al usar esas defensas no solo se logra cumplir el destino temido, sino también este se encierra dentro de nosotros mismos logrando así que se le pueda leer o predecir a través de nuestro lenguaje corporal y la estructura del mismo.

En términos de Jung esto sería: "Lo que no se hace consciente, se convierte en destino."

Lowen lo reafirma diciendo "...el intento por superar un problema de personalidad, negándolo. ("¡no tendré miedo!") Internaliza el problema y asegura su perpetuación."

Lowen explica como usamos la voluntad para tratar de cambiar nuestros problemas, pero cuando se trata de hacer un cambio en lo más profundo del ser, la voluntad no nos es útil y frases como "querer es poder" no logran cumplirse, el autor nos explica, que nuestros sentimientos no pueden cambiarse solo con desearlo o con "voluntad" con estos solo podemos lograr reprimirlos y al hacerlo los sentimientos no desaparecen, simplemente se mueven a un nivel más profundo del inconsciente.

Una vez que el sentimiento se internalizo y ha pasado de lo consciente a lo inconsciente, se requiere la ayuda de la terapia para poder regresar el sentimiento a lo consciente y con ayuda del terapeuta analizarlo de una modo no neurótico.

No se puede superar un problema que es parte de la personalidad, Lowen explica que el "superar" implica poner una parte de esta en contra de la otra provocando así la posible destrucción del individuo.

La forma más saludable es la aceptación, ya que esta nos lleva al autoconocimiento, autodomínio y autoexpresión.

No podemos quitar o negar aspectos de la personalidad porque son parte de nosotros y de nuestra historia y nos hacen ser quienes somos, se trata de aceptarlos de entenderlos y acogerlos, logrando así los aspectos antes mencionados (autoconocimiento, autoexpresión y autodomínio).

Lowen expresa dos formas de programar nuestro destino: nuestra actitud y comportamiento o por medio de internalizar en nosotros el destino que tenemos.

Explica que estas dos formas no están aisladas la una de la otra, sino que, las condiciones internas y externas deben de concordar entre sí.

Lowen lo ejemplifica como: el de él individuo que se siente atrapado en su interior y en el exterior es atrapado por las situaciones existenciales.

Vemos también que las condiciones internas se ven condicionadas por las externas, de modo que la cultura juega un papel importante y los padres sirven a los niños como intermediarios entre la cultura y ellos.

Y esta influencia de la cultura, los padres y la familia amoldan el carácter del niño. Lowen dice: "... La comprensión de la correspondencia de la situación interior y externa es esencial para entender la naturaleza humana y el destino...independientemente de nuestro origen es la educación la que determina nuestro destino y nuestro porvenir..."
"...no debe hacerse nada para crecer, ya que el crecimiento se produce natural y espontáneamente cuando se posee energía. Pero cuando se gastan las energías en la lucha contra nuestro carácter (destino), nada queda para el crecimiento, o para el natural proceso curativo... Dentro de sus límites el destino del cuerpo es restablecer su integridad y mantener procesos contra los traumatismos y heridas provocados por el medio ambiente..."

Tomado del tercer capítulo de miedo a la vida.(Ser y Destino)

Una vez negado por nosotros mismos nuestro ser verdadero, en busca de aprobación de los demás, estamos al mismo tiempo y paradójicamente destinados a ser rechazados puesto que al negar nuestro ser ya nos hemos rechazado a nosotros mismos.

Lo problemático o complejo de este asunto es que no nos damos cuenta de que vivimos bajo estas máscaras, nos hemos adaptado tanto a ellas y han estado con nosotros desde hace tanto tiempo que se han convertido en parte de nosotros.

Entre términos bioenergéticos dichas máscaras, el "personaje", es nuestra segunda naturaleza y la primera, "la auténtica", ya ha sido olvidada.

Pero el problema real de todo esto es el miedo a ser auténtico, miedo a que el ser este demasiado corrompido o no sea bien aceptado.

Es entonces este miedo el que lleva a la persona a reprimir sus sentimientos, a aniquilar su ser y enmascararse, haciendo el papel que los demás esperan que desempeñe.

Ver como la cultura, y nuestros deseos de pertenecer a ella, nos hacen capaces de ir contra nosotros mismos es bastante movilizador.

Entiendo que desempeñar un papel -sobre todo impuesto por los padres- es al mismo tiempo un mecanismo de defensa, un instinto de supervivencia donde uno como niño necesita amoldarse a su familia y sus condiciones, por más extremas o dañinas que estas sean ya que si no lo hace, el sufrimiento y el dolor que la situación produce,sería demasiado para el niño. Según Lowen que una vez que se llega a la adultez el verdadero amor se encuentra a través de la aceptación que se le negó a este cuando era niño. Esta afirmación me hace pensar: si Lowen dice que al rechazarnos a nosotros mismos hacemos que nos rechacen los demás y el amor es aceptación entonces, ¿estamos condenados a que nadie nos ame? - ¿necesitamos aceptarnos primero para poder amarnos después y solo entonces podremos ser amados? O ¿a partir de que alguien nos de la aceptación que no recibimos de niños, es decir, nos ama, podemos encontrar la auto-aceptación y el amor propio?

A todos estos cuestionamientos les encuentro respuesta en esta frase de Lowen: " si no se analiza el propio carácter el destino que éste determina no puede evitarse".

Y para poder analizar el carácter en la terapia el primer paso es descubrir cuál es el papel que está desempeñando el paciente y hacernos las siguientes preguntas:

¿Qué ser humano esta tras la máscara?, ¿Por qué se adopto esa mascara? ¿Qué función cumplía en la infancia y cual cumple ahora?

La máscara (al igual que la sombra) ayuda al individuo a no ver los aspectos propios que son demasiado dolorosos o aterradores escondiéndolos de su vista, de su consciencia, haciendo de la máscara lo contrario a la realidad.

A este respecto Lowen da el siguiente ejemplo: el triste se enmascara de sonriente y el miedoso de valiente.

Pero explica que al ser borrados de la conciencia no desaparecen sino que pasan del plano consciente al inconsciente y desde allí dictaminan nuestros actos y forjan nuestro destino. Desde el punto de vista energético tampoco conviene desempeñar un papel ya que esto requiere de demasiada energía, llevamos tanto tiempo haciéndolo, que no nos damos cuenta de lo agotador que esto es y la cantidad de energía que nos consume, esto se ve reflejado en la falta de creatividad, el cansancio crónico, la fatiga, etc... (y duro pero cierto) "cuando se desempeña un papel el resultado final siempre es la depresión". En cambio cuando uno es quien es no hay mayor gasto de energía, ya que esto sale de manera espontánea, dejando así la energía necesaria para el placer y la creatividad.

Desde el punto de vista junguiano.

Con el fin de entender la perspectiva junguiana vamos primero a definir algunos conceptos necesarios para acercarnos al concepto de sombra.

*Inconsciente (personal y colectivo):

"Mientras que lo inconsciente personal consta en lo esencial de contenidos que fueron conscientes en algún momento pero desaparecieron de la conciencia por haber sido olvidados o reprimidos, los contenidos del inconsciente colectivo nunca estuvieron en la conciencia y por eso nunca fueron adquiridos por el individuo sino que existen debido exclusivamente a la herencia. Consta de formas preexistentes, los arquetipos, que pueden llegar a ser conscientes sólo de modo secundario y que dan formas definidas a ciertos contenidos psíquicos." Carl. G. Jung

*arquetipo:

los arquetipos son un común a todo integrante de la humanidad.

"los arquetipos son formas o imágenes que tienen naturaleza colectiva y que se dan en todos los hombres que habitan y habitaron la tierra, proveyendo los temas míticos. estas estructuras arquetípicas las podemos observar también en el individuo en sí mismo como en las comunidades...se trata de algo así como modelos -patrones en la formación de símbolos y que se repiten desde las tinieblas primordiales". Rubino.

Según Rubino, podemos percibir los arquetipos a través de manifestaciones simbólicas que se manifiestan a través de proyecciones.

"Son los arquetipos el oculto tesoro que la Humanidad ha acumulado y del que ha producido sus dioses y sus demonios, y todos aquellos pensamientos poderosos e influyentes sin los cuales la persona dejaría de ser humana". Carl G. Jung.

"Los arquetipos son sistemas de aptitud para la acción y, al mismo tiempo, imágenes y emociones. Así que son, esencialmente, la parte infernal de la psique... aquella parte a través de la cual la psique se une a la naturaleza. Los arquetipos constituyen un vínculo ente el sí mismo y el macrocosmos." (Primer modulo del diplomado en línea de la aja).

*la psique:

para jung es la personalidad como un todo. Afirma la idea primaria de que una persona es un todo desde el inicio y no una reunión de fragmentos agregada por la experiencia y el aprendizaje.(primer modulo diplomado en línea de la aja).

Entonces con estas definiciones llegamos a "la sombra" cuya naturaleza es arquetípica. Todos los seres humanos tenemos una sombra propia que es la parte rechazada, de todo aquello que la conciencia repugna.

La sombra es parte de la psique y esta una porción sumergida en lo inconsciente personal y otra en lo inconsciente colectivo.

la sombra no es equivalente a el inconsciente personal. sino una parte de este.

la sombra personal indica los aspectos indeseables que hemos reprimido porque todavía no llegamos a aceptarlos como propios, es aquella que creamos nosotros mismos durante nuestra vida.

En cambio la sombra arquetípica es la parte inferior de la personalidad de todo ser humano, que representa la parte animal que permanece en nosotros, es nuestro "hombre primitivo" que nos avergüenza. Dicha sombra se encuentra en el inconsciente colectivo.

La sombra colectiva "simboliza todo lo malo, feo y desarmónico que habita en el psiquismo humano... no es una cuestión consciente. Esa sensación desagradable hacia esta descripción ya está grabada en nosotros. No procede de un proceso establecido por la cultura."

Las Heras, dice, que la sombra guía destinos, trabaja y sus actividades pueden tener resultado, explica que es por esta razón que le tememos (en lo cual quedo completamente de acuerdo) porque si la sombra triunfa uno queda a merced de ella.

Esta trabaja en el inconsciente personal, lugar del que no sabemos casi nada, en parte por que no podemos actuar sobre él a nuestro antojo pero también (y lo que mas nos compete en este trabajo) porque allí depositamos toda "nuestra basura" y no queremos encontrarnos de nuevo con ella.

El intento de negarla o reprimirla es un esfuerzo destinado al fracaso, según Jung, ya que en el intento se compromete la salud psicológica. (y como consecuencia la física).

En palabras de las Heras "existe gente que está convencida de que puede ser siempre todo luz, todo día, todo bien. pero eso es imposible. la oscuridad, la noche y el mal anidan en nosotros. También en la Humanidad. cuando antes lo comprobemos más sencillo será adaptarnos a nuestras verdaderas condiciones. En cambio, negarse a la comprensión de esto sólo conduce a convertir la vida en derrotero de amargura y privaciones psíquicas".

Pero ¿Acaso es posible eliminar la sombra por completo?

Encuentro respuesta en la siguiente cita del autor Alexander solzhenitzyn: "¡si todo fuera tan sencillos! si en algún lugar existirán personas acechando para perpetrar iniquidades bastaría con separarlos, del resto de nosotros y destruirlos. pero la línea que divide el bien del mal pasa por el centro mismo del corazón de todo ser humano. ¿y quién está dispuesto a destruir un solo fragmento de su propio corazón?"

Según Connie Zweig y Jeremiah Abrams "Bajo la mascara de nuestro Yo consciente descansan todo tipo de emociones y conductas negativas- la rabia, los celos, la vergüenza, la mentira, la lujuria, el orgullo y las tendencias asesinas y suicidas, por ejemplo-. Este territorio arisco e inexplorado para la mayoría de nosotros es conocido en psicología como sombra personal".

Connie Zweig y Jeremiah Abrams.

Siguiendo a los autores antes mencionados, la sombra personal se va construyendo en la infancia cuando el niño va identificandose con los rasgos ideales de la personalidad, como la bondad, la generosidad, etc. además de las buenas conductas dictadas por la cultura y al mismo tiempo vamos desterrando a la sombra todas aquellas cualidades que no son las de la imagen ideal, como el egoísmo, la mentira, el engaño, etc.

Es decir así van construyendo el ego y la sombra simultáneamente de las mismas experiencias vitales.

Podríamos plantear que la sombra vendría a ser la antagonista del ego al mismo tiempo que se complementan.

El ego que viene a ser la auto imagen y la imagen que mostramos al mundo (la mascara y el personaje) en el depositamos todos los aspectos que podemos asumir de nosotros mismo, que podemos integrar y aceptar como nuestros.

Por el contrario, lo "malo" lo no permitido y lo que nos avergüenza pasamos a depositarlo a la sombra, a donde no hay luz, donde nadie pueda verlo, ni nosotros mismos. es entonces cuando esta sombra se proyecta al exterior y solo podemos ver estos aspectos nuestros en el exterior. por ejemplo podemos adjudicar que -la vecina de alado es una persona muy egoísta y que el señor de la tienda es un avaro, que los asesinos son crueles- pero no logramos darnos cuenta que esto que vemos en el otro es proyección de nuestra propia sombra y que dentro de nosotros esta ese mismo egoísmo, avaricia y crueldad.

Pero siendo estos aspectos tan amenazantes para el ego (auto imagen) solo podemos verlos afuera aunque sin darnos cuenta actúan en nuestra vida cotidiana y hacemos elecciones. Y actuamos conforme a ello, desde la oscuridad, es decir, desde la sombra, nuestra propia sombra.

Buscamos inconscientemente personas que representen esos personajes del mundo exterior que nos actúen lo no integrado.

Por ejemplo una mujer internamente violenta puede buscar a un hombre que la maltrate para entonces tener justificada su violencia y vivirla a través del otro. Si esta mujer lograra integrar y reconocer su aspecto violento negado no tendría la necesidad de proyectarla en la otra persona. Cabe recalcar que al referirme a asumir su violencia no quiero decir que entonces esta mujer tenga que pasar de ser violentada a violentar a otros, sino todo lo contrario, es asumir la violencia como propia y pasarla a un nivel consciente.

Jung dice: "lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino" algo que desde mi punto de vista concuerda con las teorías que lowen plantea en el libro de miedo a la vida cuando habla del complejo de edipo y del sino y el destino, donde habla también del fuerte impacto que tienen los padres en la formación del carácter y del destino. En otros términos lo que esta en sombra no son únicamente aspectos a los que podríamos connotar como culturalmente "negativos" sino que también pueden dejarse en sombra aspectos culturalmente entendidos como "positivos" -desde la psicología junguiana la esencia del sí mismo no califica- pero para nuestra cultura y nuestras creencias sobre lo positivo y lo negativo es difícil entender este termino y tendemos a clasificar las actitudes, cualidades y aspectos de la personalidad en bueno o malo. Aspectos luminosos como el amor, la ternura, la creatividad (etcétera) pueden estar proyectados hacia afuera, es decir, en sombra.

El respecto Connie Zweig y Jeremiah Abrams dicen: "son muchas las fuerzas que coadyuvan a la formación de nuestra sombra y determinan lo que esta permitido y lo que no lo está. Los padres, los parientes, los maestros, los amigos y los sacerdotes constituyen un entorno complejo en el que aprendemos lo que es una conducta amable, adecuada y moral y lo que es un comportamiento despreciable, bochornoso y pecador. La sombra opera como un sistema psíquico autónomo que perfila lo que es el Yo y lo que no lo es. Cada cultura -e incluso cada familia- demarca de manera diferente lo que corresponde al ego y lo que corresponde a la sombra. Algunas, por ejemplo, permiten la expresión de la ira y la agresividad mientras que la mayoría, por el contrario, no lo hacen así; unas reconocen la sexualidad, la vulnerabilidad y las emociones intensas y otras no; unas, en fin, consienten la ambición por el dinero, la expresión artística y o el desarrollo intelectual, mientras otras en cambio, apenas si las toleran. En cualquiera de los casos todos los sentimientos y capacidades rechazados por el ego y desterrados a la sombra alimentan el poder oculto del lado oscuro de la naturaleza humana. No todos ellos, sin embargo, son rasgos negativos."

Los mismos autores citando a la analista junguiana Liliane Frey-Rohn (analista junguiana) que refiriéndose a la sombra dice; "Permanece conectada con las profundidades olvidadas del alma, con la vida y la vitalidad; ahí puede establecerse contacto con lo superior, lo creativo y lo universalmente humano."

Citando al neojunguiano James Hillman "el inconsciente no puede ser consciente, la luna tiene su lado oscuro, el sol también se pone y no puede brillar en todas partes al mismo tiempo y aún el mismo Dios tiene dos manos. La atención y la concentración exigen que ciertas cosas se mantengan fuera del campo de nuestra visión y permanezcan en la oscuridad. Es imposible estar en ambos lugares al mismo tiempo." James Hillman. Es decir que solo podemos iluminar partes de nuestra sombra ya que algo siempre va a quedar en la oscuridad.

No obstante es fundamental iluminar dichas parte ya que entre más consciencia se tengo de estos aspectos oscuros de la personalidad mayor será la integración.

En palabras de Las Heras "Es difícil vivir-sino imposible- en armonía para quien todavía no ha podido discutir con su sombra. En cambio, una vez que el tema ha sido enfrentado y admitido para con uno mismo, surge alivio pues semejante carga energética comienza a canalizarse adecuadamente y de manera provechosa."

Por que la sombra contiene más elementos de la naturaleza animal básica del hombre que cualquier otro arquetipo. Por sus profundas raíces en la historia, es quizá el mas poderoso y potencialmente el mas peligroso de todos los arquetipos.

En consecuencia, siguiendo a Las Heras "por un tiempo, poco o mucho, es posible reprimir a la sombra convirtiendo así a la persona en lo que se espera de alguien <<civilizado>> Pero la compensación de este esfuerzo energético se advertirá en la perdida de alto grado de espontaneidad lo que obliga a adquirir, proporcionalmente, una enorme rigidez para consigo mismo extensiva al trato con los otros." Antonio las Heras.

CONCLUSIÓN.

A modo de síntesis, podemos ver que, ambos enfoques (tanto bioenergetico como junguiano) tienen mucho en común y van dirigidos hacia la integración, la expresión y el auto-conocimiento.

La intención de esta tesina no es entender del todo dichos enfoques, ya que eso seria algo mucho más complejo, sino simplemente ver las similitudes y la forma en que ambos pueden complementarse dentro de la labor terapéutica con el fin de lograr una mayor auto-conciencia y guardar la fidelidad a uno mismo, evitando así la traición al cuerpo, al ser y a el alma.

"Si somos conscientes de la luz , debemos haber experimentado la oscuridad". Alexander Lowen.

BioEscuela

Directora Lic. Norma Litvin
Terapeuta del Instituto Internacional de Alexander Lowen

+54 011 4773-2233 info@bioescuela.com.ar
J. A. CABRERA 4832 - C.A. BUENOS AIRES - ARGENTINA

Bibliografía.

-Lowen:

- 1.El miedo a la vida.
- 2.La traición al cuerpo.
3. La experiencia del placer.

Jung:

- 1.Arquetipos e inconsciente colectivo.

Otros:

- 1.Manual de psicología junguiana. Antonio Las Heras
- 2.Encuentro con la sombra. C.G.Jung, J.Campbell,k.wilber, M-L. Con Franz, R. Bly, L.Dossey, M.S. Peck,R. May. J. Pierrakos, J.A. Sanford, S. Nichos, L. Gerente, B. Hannah, J. Badshoa y otros.
- 3.Primer modulo, diplomado en psicoanálisis junguiano. Asociacion Junguiana Argentina.