

ROBERT A. JOHNSON.

ACEPTAR LA SOMBRA DE TU INCONSCIENTE

Comprender el lado oscuro de la psique



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, envíenos su tarjeta indicándonos qué temas le interesan (Astrología, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, literatura Fantástica, Espiritualidad) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección: Psicología

ACEPTAR LA SOMBRA DE TU INCONSCIENTE

Robert A. Johnson

1ª edición en este formato: noviembre de 2010

Título original:

Owning your own shadow. Understanding the dark side of the psyche

Traducción: *Montse Porti*

Corrección. *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño portada: *Enrique Iborra*

Maquetación y diseño. *Marta Rovira*

• 1 •

© 1997, Robert A. Johnson

(Publicado por acuerdo con Harper San Francisco,
una división de Harper Collis Publishers Inc.)

(Reservados todos los derechos)

© 2010, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados todos los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV), 3º, 5ª - 08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 Fax 93 309 85 23

Paracas, 59 C 1275AFA Buenos Aires - Argentina

Te!. (541 -14) 3050633 - Fax (541 -14) 3047820

Email: info@edicionesobelisco.com

I.S.B.N.: 978-84-9777-706-3

Deposito Legal: B. 40.182-2010

Printed in Spain

Impreso en Novoprint, S. A.

Energía, 53 - 08740 Sant Andreu de la Barca (Barcelona)

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin previa consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Bibliográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopia escanear algún fragmento de esta obra.

Introducción

Se dice que la historia favorita del doctor Jung era la siguiente: el agua de la vida, deseando darse a conocer sobre la faz de la tierra, brotaba de un pozo artesiano y fluía sin límites. La gente bebía el agua mágica y ésta les alimentaba, puesto que era increíblemente limpia, pura y revitalizante. Pero la humanidad no se contentó con dejar las cosas en este estado edénico, y varias personas empezaron a reclamar la propiedad del pozo y pusieron vallas a su alrededor. Pronto instalaron cerrojos en las verjas, hicieron pagar entrada para beber y elaboraron complejos reglamentos sobre quién podía acercarse al pozo y quién no. En poco tiempo, el pozo pasó a ser propiedad de los más ricos y poderosos de la zona. El agua estaba enfadada y se sentía ofendida; dejó de manar en aquel pozo y empezó a brotar en otro lugar. Los propietarios del primer pozo estaban tan enfrascados en la explotación del pozo que no advirtieron que el agua había desaparecido. Siguieron vendiendo el agua que ya no existía, y poca gente se dio cuenta de que el auténtico poder se había desvanecido.

Pero algunas personas dedicaron muchos esfuerzos a buscar el nuevo pozo y lo encontraron. Aquel segundo pozo pronto pasó a ser propiedad de unos pocos individuos y corrió la misma suerte que el primero. El manantial cambió de lucrar y así ha ido ocurriendo sucesivamente a lo largo de toda la historia conocida.

Esta historia es muy triste, y a Jung le impresionó de forma especial, puesto que vio cómo puede hacerse un mal uso de una verdad esencial y convertirla en un juego egocéntrico. La ciencia, el arte y, especialmente la psicología, han sufrido este proceso de degradación. Pero lo fantástico de la historia es que el agua siempre mana en alguna parte y está al alcance de cualquier persona inteligente que tenga el valor de buscarla.

El agua se ha utilizado muchas veces como símbolo del más profundo alimento espiritual de la humanidad. Ahora está manando, como siempre lo ha hecho, porque el pozo cumple con diligencia su misión, pero brota en lugares extraños.

En muchas ocasiones ha dejado de manar en un lugar determinado para reaparecer en ubicaciones sorprendentes e inesperadas pero, gracias a Dios, el agua sigue existiendo.

En este libro analizaremos algunos de los lugares singulares donde el agua de la vida brota en la actualidad. Como siempre, mana en abundancia y es increíblemente fresca y pura. El principal problema es que se encuentra donde uno menos lo espera. Éste es el sentido de la frase bíblica: «¿Qué bien puede salir de Nazaret?». Ahora, para nosotros, Nazaret es un lugar sagrado, el lugar donde nació el Redentor; pero en las épocas bíblicas se consideraba un pueblo sin importancia y el lugar donde era menos probable hallar una epifanía del espíritu. Muchas personas no consiguen encontrar el agua de la vida que Dios les ha dado porque no están preparadas para buscar en lugares poco habituales. Es probable que vuelva a aparecer en Nazaret y sea tan ignorada como antes.

Una de estas fuentes insospechadas es nuestra propia sombra, ese vertedero donde acumulamos todas las características de nuestra personalidad que rechazamos. Como veremos más adelante, estos aspectos que rechazamos son muy valiosos y no pueden ignorarse. Como en el caso del agua de la vida, nuestra sombra no cuesta nada y siempre, de forma inmediata y perturbadora, está presente. Aceptar y hacer honor a nuestra propia sombra es una importante misión, porque gracias a ello se alcanza la plenitud, y es la experiencia más importante de toda una vida.

La sombra

La sombra: ¿qué es ese curioso y oscuro elemento que nos persigue y nos acosa de forma implacable en nuestro mundo psicológico? ¿Qué lugar ocupa en la psique moderna?

La persona es lo que nos gustaría ser y cómo deseamos que nos vean los demás. Es nuestro vestuario psicológico y actúa como mediador entre nuestro verdadero yo y lo que nos rodea, al igual que el vestuario físico presenta una imagen de nosotros a los individuos que conocemos. El ego es

lo que somos y que conocernos de forma consciente. La sombra es esa parte de nosotros que no conseguimos ver o conocer.¹

1. Jung utilizaba el término sombra en este sentido general cuando empezó a usarlo.

Más tarde el término se referiría a aquellas características de nuestro sexo que hemos perdido. En este libro utilizaremos el término en su sentido más general.

Cómo se origina la sombra

Todos nacemos completos y, esperemos, moriremos completos. Pero en algún lugar al inicio de nuestro camino comemos uno de los maravillosos frutos del árbol de la sabiduría, las cosas se dividen en buenas y malas, y empezamos el proceso de creación de la sombra: dividimos nuestras vidas. En este proceso cultural clasificamos las características que Dios nos ha dado y hacemos una distinción entre las que son aceptables en nuestra sociedad y las que debemos rechazar. Este proceso es maravilloso y necesario, y no podría existir un comportamiento civilizado sin distinguir el bien del mal; pero las características inaceptables y rechazadas no desaparecen, sólo se almacenan en los rincones oscuros de nuestra personalidad. Cuando están ocultas durante bastante tiempo, adquieren vida propia: la vida de la sombra es que no ha entrado en la conciencia de forma adecuada. Es la parte de nuestro ser que despreciamos. Normalmente tiene un potencial energético tan grande como el de nuestro ego. Si acumula más energía que el ego, estalla en forma de una fuerza arrolladora que nos invade por sorpresa, o padecemos una depresión o un accidente que parece tener un motivo muy concreto. La sombra con vida propia es un monstruo terrible en nuestro mundo psíquico.

El proceso de civilización, que es el logro más destacable de la humanidad, consiste en desechar aquellas características que ponen en peligro el buen funcionamiento de nuestros ideales. Cualquiera que no se someta a este proceso seguirá siendo «primitivo» y en una sociedad culta no habrá lugar para él. Todos nacemos completos, pero la cultura nos exige que sólo expresemos parte de nuestra naturaleza y rechazemos otras partes de nuestro patrimonio. Dividimos el ser en un ego y una sombra porque nuestra cultura insiste en que nos comportemos de una forma determinada. Éste es nuestro legado por haber comido el fruto del árbol de la sabiduría en el Edén. La cultura reprime las características humanas simples que hay en nosotros, pero nos da un poder más complejo y sofisticado. Puede defenderse la idea de que no debería someterse a los niños a esta división demasiado pronto para evitar que pierdan la infancia; debería permitirse que se quedaran en el Edén hasta que tuvieran la fuerza suficiente para someterse al proceso cultural sin que éste les destruyera. Esta fuerza se adquiere a edades diferentes en función de cada individuo, y es necesario observar atentamente para saber cuándo los niños están preparados para adaptarse a la vida colectiva de una sociedad.

Es muy interesante viajar por el mundo y ver qué características asignan al ego y cuáles a la sombra diferentes culturas. Es evidente que la cultura es una estructura impuesta de forma artificial pero una estructura absolutamente necesaria. En un país conducimos por el carril derecho de la carretera, mientras que en otros, por el carril de la izquierda. En Occidente un hombre puede pasear cogido de la mano de una mujer pero no con otro hombre, en India un hombre puede darse la mano con un amigo pero no con una mujer. En Occidente, llevar zapatos en un lugar formal o religioso es una muestra de respeto, en Oriente llevar zapatos dentro de un templo o de una casa es una falta de respeto. Si en la India entras calzado en un templo, te obligarán a salir y te dirán que no vuelvas hasta que hayas aprendido modales. En Oriente Próximo, es habitual eructar al finalizar una comida para demostrar que se está satisfecho, mientras que en Occidente este comportamiento se consideraría de muy mala educación.

El proceso de separación es bastante arbitrario. La individualidad, por ejemplo, es una gran virtud en algunas sociedades y un pecado terrible en otras. En Oriente Próximo, ser desinteresado es

una virtud. Muchos alumnos de grandes maestros de pintura o poesía firman sus obras con el nombre de su maestro en lugar de firmar con el suyo. En nuestra cultura, uno intenta hacer todo lo posible para dar a conocer su nombre. El choque entre estos puntos de vista opuestos puede resultar peligroso porque los sistemas de comunicación del mundo moderno cada vez nos acercan más los unos a los otros. La sombra de una cultura es un polvorín de problemas para otra.

También es sorprendente descubrir que la sombra tiene algunas características muy positivas. En general, la sombra sólo es el depósito de características mundanas y se supone que únicamente éstas se asignan a la sombra. Pero también existen características más positivas que van a parar a la sombra. Algunos de los aspectos más valiosos de nuestra personalidad se relegan a la sombra porque no encuentran su lugar en ese proceso igualador que es la cultura.

Curiosamente, la gente se resiste a aceptar los aspectos nobles de su sombra con mayor obstinación que la empleada para ocultar los aspectos oscuros. Sacar los trapos sucios del armario es relativamente fácil, pero aceptar el oro de la sombra es aterrador. Es más perturbador descubrir que posees una profunda nobleza de carácter que descubrir que eres mezquino. Es evidente que somos ambas cosas, pero uno no descubre los dos elementos a la vez. El oro está relacionado con la llamada superior, lo cual puede resultar difícil de aceptar en algunas etapas de la vida. Ignorar el oro puede ser tan negativo como ignorar el lado oscuro de la psique, y es posible que algunas personas padezcan un choque emocional o una enfermedad antes de saber cómo permitir que su oro se exprese. Esta experiencia tan intensa puede ser necesaria para que comprendamos que una importante parte de nosotros está adormecida y no la aprovechamos. En las culturas tribales, los chamanes o sanadores suelen padecer una enfermedad que les proporciona la iluminación que necesitan para curarse y después transmitir sabiduría a su gente. En la actualidad, a nosotros nos ocurre algo parecido. Todavía funcionamos según el arquetipo del sanador herido que ha aprendido a curarse a sí mismo y a encontrar el oro a través de esta experiencia.

Sea cual sea el lugar donde nacemos y la cultura a la que pertenecemos, llegaremos a la edad adulta con un ego y una sombra claramente definidos, una diferenciación entre el bien y el mal, una especie de columpio con dos asientos.²

2. En todas las culturas se considera que ego y bien son sinónimos, mientras que la sombra también se asocia con el mal. Saber exactamente qué está bien y qué está mal demuestra una importante fuerza cultural. La «justicia» cultural es muy eficaz pero no infalible. Cuando la Inquisición de la Edad Media juzgaba a alguien y le condenaba a morir quemado en la hoguera, era necesario que la decisión se basara en un fundamento incuestionable. El hecho de que la individualidad y a libertad de creencias estuviera evolucionando en la psique occidental potenció esta actitud unilateral. El fanatismo siempre indica la presencia de una incertidumbre en el inconsciente que aún no se ha registrado en la conciencia.

El proceso religioso consiste en restaurar la plenitud de la personalidad. La palabra religión significa volver a unir, sanar las heridas de la separación. Es absolutamente necesario participar en el proceso cultural para redimirnos de nuestro estado animal, y también es necesario cumplir la misión espiritual de volver a unir las piezas de nuestro fragmentado y enajenado mundo. Cada uno debe abandonar el Edén, pero también debe restaurar la celestial Jerusalén.

Por este motivo debemos crear una sombra, de lo contrario, no existiría ninguna cultura; debemos recuperar la plenitud de la personalidad que se perdió en los ideales culturales, de otro modo, viviremos en un estado de división que crecerá progresivamente a lo largo de nuestra evolución y cada vez nos causará más daño. En general, la primera mitad de la vida se dedica al proceso cultural: adquirir habilidades y experiencia, crear una familia, someterse a una autodisciplina en muchos aspectos diferentes. La segunda mitad de la vida se dedica a recuperar la plenitud de la vida (hacerla sagrada). Algunas personas pensarán que este viaje circular no tiene sentido, a pesar de que al final la plenitud es consciente, mientras que al inicio de la vida era inconsciente e infantil. Merece la pena sufrir todo el dolor y el sufrimiento que requiere esta evolución, aunque inicialmente puedan parecer gratuitos. El único desastre sería perderse a medio

viaje y no llegar a alcanzar la plenitud. Desgraciadamente, muchos occidentales quedan estancados en este punto.

Equilibrar cultura y sombra

Podemos comparar la personalidad con una balanza o un columpio. El proceso de adquisición de la cultura consiste en clasificar las características que Dios nos ha dado y colocar las aceptables en un lado del columpio y aquellas con las que no estamos de acuerdo en el otro lado. Existe una ley inexorable según la cual ninguna característica puede ignorarse, sólo puede trasladarse de un punto del columpio a otro diferente. Una persona culturizada es aquella que tiene las características deseadas visibles en el lado derecho (el lado del bien) y las prohibidas ocultas en el lado izquierdo. En este inventario deben aparecer todas nuestras características. Nada puede dejarse fuera.

Existe una terrible ley que pocas personas comprenden y que nuestra cultura se esfuerza por ignorar casi por completo: el columpio debe estar en equilibrio para que el individuo también pueda estarlo. Si se colocan muchas características en el lado derecho, también debe colocarse la misma cantidad en el lado izquierdo, y viceversa. Si no se respeta esta ley, el columpio pierde el equilibrio y el individuo también. Entonces, las personas muestran un comportamiento radicalmente diferente a su comportamiento habitual. El alcohólico que de repente adopta una actitud violenta, o el conservador que de forma inesperada abandona todas las precauciones son víctimas de un desequilibrio de este tipo. Han sobrecargado un lado de su columpio sin preocuparse por mantener el equilibrio.

El columpio también puede romperse por el fulcro o punto de apoyo central cuando éste soporta una carga excesiva. En este caso se producirá una psicosis o crisis física o psíquica. Cada individuo debe mantener su columpio en equilibrio, aunque para conseguirlo se necesita una gran cantidad de energía.

La psique mantiene su equilibrio igual que el cuerpo regula su propia temperatura, su proporción de ácidos y alcalinos y muchas otras polaridades. Todos asumimos la existencia de estos equilibrios físicos, pero raras veces admitimos la existencia de unos equilibrios psíquicos paralelos.

Una ilustración medieval nos proporciona esta información de forma muy clara.

En el centro vemos un estilizado árbol de la sabiduría, con sus frutos dorados. Adán está sentado detrás del árbol y parece un poco aturdido, como si acabara de comprender lo que ha provocado. Dos mujeres están de pie a ambos lados del árbol la Virgen María está a la izquierda, vestida con hábito de monja, recogiendo frutos del árbol y dándolos a una larga cola de penitentes para que se salven. Eva, desnuda, está de pie a la derecha, recogiendo frutos del mismo árbol y dando nos a una larga cola de personas para que se condenen. Aquí vemos claramente que un único árbol produce frutos de características opuestas. Qué árbol tan raro³. Cuando una de nuestras manos recoge el fruto de la creatividad del árbol dorado, la otra mano recoge el fruto de la destrucción. Sin embargo, nos resistimos a aceptar esta realidad. Nos encantaría tener creatividad sin destrucción, pero eso es imposible.

3. Nuestro lenguaje ha perdido la capacidad del segundo elemento de las parejas en términos nobles. Nuestra filosofía está desequilibrada por el lenguaje que usamos. ¿Cómo podemos hablar de la oscuridad y concederle la misma dignidad y el mismo valor que la luz?



**Árbol de la vida y la muerte. Miniatura de Berthold Furtmeyer,
del Misal del Arzobispo de Salzburgo, 1481.
Gentileza de la Bayerische Staatsbibliothek, Múnich.**

No estoy de acuerdo con la idea predominante de que la bondad o la santidad consiste en vivir en el lado derecho, el lado positivo, del columpio tanto como sea posible. La santidad se ha caricaturizado como la imagen de la persona perfecta, aquella que lo ha trasladado todo al lado correcto de su personalidad. En este caso el columpio quedaría totalmente descompensado. Se perdería el equilibrio de forma inmediata y la vida sería imposible.

El fulcro o punto central es el lugar pleno (santo). Estoy de acuerdo en que debemos relacionarnos con el mundo exterior con el producto refinado del lado positivo, pero esto sólo puede conseguirse manteniendo un equilibrio entre el lado derecho y el izquierdo. En general debemos ocultar nuestro lado oscuro a la sociedad, de lo contrario nos repudiarían, pero nunca debemos tratar de ocultárnoslo a nosotros mismos. La auténtica santidad -o eficacia personal- consiste en mantenerse en el centro del columpio y producir sólo aquello que pueda contrarrestarse con su opuesto, lo cual queda muy lejos del concepto romántico de bondad que hemos adoptado como ideal a alcanzar.

Es evidente que debemos tener una sombra. San Agustín, en *La ciudad de Dios*, proclamaba que «actuar es pecar». Crear es destruir en el mismo momento. No podemos hacer luz sin oscuridad. En la India se consigue el equilibrio con Brahma, el dios de la creación, y Shiva, el dios de la destrucción, y Visnu está sentado en medio manteniendo unidos a los dos opuestos. Nadie puede escapar al lado oscuro de la vida, pero se puede afrontar ese lado oscuro de forma inteligente. San Antonio tuvo que compensar sus visiones beatíficas con terrores nocturnos: visiones del demonio. Soportó la tensión entre estos dos contrarios y finalmente alcanzó esa iluminación superior que realmente podemos llamar santidad.

El equilibrio entre la luz y la oscuridad es posible, y soportable. La naturaleza está llena de parejas de opuestos: luz y oscuridad, creación y destrucción, montañas y valles, machos y hembras³.

No es sorprendente que nuestra estructura psicológica se rija por las mismas leyes básicas. En alemán existe una palabra, *döppelganger*, que significa la imagen de uno mismo en un espejo, el opuesto de uno mismo. Goethe quedó profundamente afectado porque una noche, cuando se dirigía a casa, vio a su *döppelganger*, su otro yo que vivía en su personalidad. Pocos de nosotros tenemos una experiencia tan clara de nuestra sombra, pero tanto si somos conscientes de ello como si no, nuestro mellizo psíquico nos sigue como si fuera nuestro reflejo en un espejo.

La mayoría de personas suponen que son los únicos dueños de su casa. Reconocer y poseer la propia sombra es admitir que existen muchos más aspectos de nosotros mismos que el mundo generalmente no ve. El doctor Jung cuenta cómo intuyó la presencia de «otro» en su psique por primera vez.

Tuve un sueño que me asustó y me dio fuerza a la vez. Era de noche y me encontraba en un lugar desconocido, avanzaba lentamente, abriéndome paso con gran esfuerzo a través del viento que soplaba en dirección contraria. Una espesa niebla cubría toda la zona. Yo formaba un cuenco con las manos alrededor de una débil luz que amenazaba con apagarse en cualquier momento. Todo dependía de que pudiera mantener esa pequeña luz encendida. De repente, tuve la sensación de que había algo detrás de mí. Miré hacia atrás y vi una gigantesca silueta negra que me seguía. A pesar del terror que me embargaba, era consciente de que tenía que mantener mi débil luz encendida mientras avanzaba en la noche y el viento, a pesar de todos los peligros. Cuando me desperté me di cuenta de que la silueta era mi propia sombra en la espesa niebla, que había cobrado vida gracias a la débil luz que estaba levando. También supe que aquella débil luz era mi conciencia, la única luz que tengo. Aunque es infinitamente pequeña y frágil en comparación con el poder de la oscuridad, sigue siendo una luz, mi única luz⁴.

4. De C. G. Jung, *Memories, Dreams and Reflections* [*Recuerdos, sueños, pensamientos*]. Nueva York, Pantheon, 1963, pp. 87-88.

Jung había vivido un refinado proceso de culturización, desde su infancia en un rígido hogar protestante en Suiza hasta la severa disciplina de la facultad de medicina. Largas horas de concentración le dieron una personalidad muy disciplinada, pero a costa de ignorar los aspectos oscuros y primitivos que aparecían en sus sueños. Cuanto más refinada sea nuestra personalidad consciente, más sombra construiremos en el otro lado

Éste es uno de los grandes descubrimientos de Jung: que el ego y la sombra provienen de la misma fuente y se compensan el uno al otro. Hacer luz es hacer sombra; uno no puede existir sin el otro.

Ser dueño de la propia sombra es alcanzar un lugar sublime -un centro interior- al que no puede llegarse de ningún otro modo. No conseguirlo es no conseguir alcanzar la santidad ni cumplir el propósito de la vida.

En la India se utilizan tres términos para describir este lugar: sat, chit y ananda. Sat es el material existencial de la vida (principalmente el lado izquierdo del columpio), chit es la capacidad ideal (el lado derecho del columpio), y ananda es la felicidad, el gozo, el éxtasis de la iluminación (el centro del columpio). Cuando se unen sat y chit, y el individuo es suficientemente consciente de ello, entonces se crea ananda, el gozo de vivir. Esto se consigue siendo dueño de la propia sombra.

Si actuamos exclusivamente desde el lado derecho, tendremos que equilibrar nuestros actos, de forma consciente o inconsciente, con algún acto desde el lado izquierdo.

Enseguida sabremos que hemos creado algo oscuro de la misma intensidad. Por este motivo muchos artistas son difíciles de tratar en la vida privada. Sin embargo, existe otro tipo de

creatividad más amplia que incluye la oscuridad en el producto acabado y halla plenitud en la sombra. En este caso se trata de genialidad. Sus atributos son plenitud, salud y santidad. También estamos hablando de santidad en el sentido original de la palabra. La completa aceptación de nuestra calidad de humanos, no sólo del lado de la bondad, que no muestra vitalidad ni vida.

Un amigo me preguntó hace poco por qué tantas personas creativas lo disfrutaban tan poco. La historia está llena de casos de artistas que adoptaron un comportamiento excéntrico o chocante. La creatividad pequeña siempre conlleva la existencia de una sombra pequeña, mientras que los grandes talentos van acompañados de una oscuridad mayor. Schumann, el compositor, se volvió loco, el lado oscuro de la vida de Picasso es del dominio popular, y todos hemos oído historias sobre los extraños hábitos de genios de nuestro país. Parece que aquellos individuos que tienen más talento son los que sufren más, pero todos debemos prestar atención a cómo utilizamos nuestra creatividad, y al lado oscuro que acompaña nuestras cualidades. Crear una obra de arte, decir algo amable, ayudar a los demás, arreglar la casa, proteger a la familia: todos estos actos tendrán un equivalente de igual magnitud en el lado opuesto de la balanza y pueden llevarnos a pecar. No podemos renegar de nuestra creatividad ni dejar de expresarla, sin embargo debemos tener cuidado con ella y hacer algún gesto pequeño pero consciente para compensarla.

La doctora Marie- Louise von Franz y Barbara Hannah, que compartían casa en Küsnacht, Suiza, tenían la costumbre de pedir a una persona que hubiera tenido especialmente buena suerte que sacara la basura durante toda la semana. Este acto es simple pero muy poderoso. Desde el punto de vista simbólico, estaban ejecutando el aspecto negativo de algo positivo. El doctor Jung a menudo saludaba a un amigo preguntándole: «Te ha ocurrido algo terrible últimamente», porque él también era consciente de la proximidad entre la luz y la oscuridad.

Recuerdo un fin de semana en que invité a unos huéspedes muy problemáticos que se quedaron más días de los especificados en la invitación. Tuve que armarme de paciencia y esforzarme por ser amable con ellos, y suspiré aliviado cuando finalmente se marcharon. Pensé que había actuado bien y que merecía una recompensa, de modo que fui a la floristería para comprar alguna planta bonita para mi jardín. Sin darme cuenta, empecé a discutir con el empleado de la floristería y ofrecí un lamentable espectáculo. Como no era consciente de mi sombra, la descargué sobre aquel pobre desconocido. Había conseguido el equilibrio, pero de una forma bastante insensata.

Muchas mujeres deben compensar el lado oscuro de un hombre creativo, y muchos hombres deben soportar el lado oscuro de una mujer que es producto de la creatividad de ésta. Y, lo que es peor, en muchos casos son los niños quienes deben cargar con el lado oscuro de unos padres creativos. Es probable que el hijo del cura sea problemático y que el hijo del hombre rico lleve una vida miserable.

En un nivel superior, todos somos víctimas de nuestros inventos culturales. Vivimos en el siglo más creativo de toda la historia, en una época en que se han conseguido verdaderos milagros tecnológicos, disfrutamos de más facilidades para viajar que nunca y ya no debemos realizar algunas tareas realmente duras. Los científicos calculan que una familia media necesitaría unos veintiocho criados para hacer sólo parte de las tareas que llevan a cabo los electrodomésticos y otros aparatos mecánicos. ¡Qué era tan maravillosa! Pero la correspondiente sombra aparece inevitablemente, en forma de aburrimiento y soledad: exactamente lo contrario de la sociedad eficiente que hemos creado. A nivel mundial, se han intensificado las guerras y las luchas políticas para compensar nuestras visiones de utopía y de un Mundo Nuevo. La elevada creatividad de nuestra sociedad moderna sólo podrá mantenerse si reconocemos la sombra que la acompaña y la compensamos de forma inteligente.

Entonces, ¿cómo puede producirse algo bello o bueno sin crear un equivalente negativo? Es posible vivir según nuestros ideales, explotar todo nuestro potencial, ser amable, trabajar bien y vivir una vida civilizada si tomamos conciencia de esta otra dimensión de la realidad. El inconsciente no distingue un acto «real» de uno «simbólico». Esto significa que podemos aspirar a disfrutar de la belleza y la bondad, y compensarlas con una oscuridad simbólica. De este modo conseguiremos mantener la balanza equilibrada. La tradición bíblica afirma que si uno puede conseguirlo antes de que se ponga el sol, o al menos antes del sábado, se puede conservar el equilibrio interior.

Por ejemplo, si yo compenso el hecho de haber soportado a unos invitados difíciles con un acto consciente, no descargaré mi sombra sobre el primer desconocido que se cruce en mi camino. Tengo que aceptar mi sombra porque es parte de mí, pero no debo descargarla sobre otra persona. Una ceremonia de reconocimiento de mi sombra de cinco minutos después de que mis invitados se hubieran marchado habría bastado para satisfacerla y proteger mi entorno de la oscuridad.

En algunos casos, la sombra también puede afectar nuestra ida profesional. Yo me esfuerzo mucho por conseguir que mis conferencias y mis libros sean lo mejores posible y trabajo de forma disciplinada. Todo nuestro mundo cultural se derrumbaría si nadie se impusiera una disciplina. Pero entonces se despierta lo peor que hay en mí y se activa mi sombra. Hago todo lo posible por ignorarla y, cuando se manifiesta, me siento especialmente molesto. Sin embargo, si relego mi sombra al inconsciente y no hago nada inteligente para compensarla, tendré que pagar un determinado precio por ello. Si no hago algo para restaurar el equilibrio inmediatamente, pronto seré antipático con alguien, mostraré alguno de los aspectos más desagradables de mi carácter o me sumiré en una depresión. La sombra se cobrará su precio de una forma u otra, inteligente o insensata.

¿Significa esto que debo ser tan destructivo como creativo, tan oscuro como iluminado? Sí, pero yo puedo decidir cómo o dónde pagaré el precio de mi sombra. Puedo celebrar un ritual o ceremonia después de hacer algo creativo para restaurar el equilibrio. Es recomendable hacerlo en privado, sin necesidad de perjudicar a otras personas ni a lo que me rodea. Puedo escribir un cuento escabroso de poca calidad (no tendré que esforzarme por crear los personajes porque el otro lado de mi columpio ya está en funcionamiento), o recurrir a la imaginación activa⁵ para compensar mi sombra. Estos actos simbólicos me servirán para recuperar el equilibrio sin hacer daño ni perjudicar a nadie. Gran parte de las ceremonias religiosas están diseñadas para que el lado izquierdo de la balanza funcione de forma compensatoria.

La misa católica es un magnífico ejemplo de cómo equilibrar nuestra vida cultural. Si se tiene el valor para darse cuenta de ello, la misa está llena de aspectos oscuros: incesto, traición, rechazo, tortura, muerte y otros peores. Todos estos elementos conducen a la revelación, pero no hasta que el lado oscuro se haya representado con tanto realismo como sea posible. Si asistiéramos a misa siendo conscientes de todos sus elementos terribles, temblaríamos de miedo, y también nos redimiríamos por su efecto equilibrador. La misa perdió gran parte de su efectividad cuando se modernizó y se modificó para que se adaptara al proceso cultural. Todos deberíamos empalidecer de miedo en la misa⁶

El símbolo principal del cristianismo, la cruz, es un doble columpio con dos ejes que se cruzan en el centro. Permite equilibrar el lado derecho y el izquierdo y también el superior y el inferior. Si un individuo es capaz de comprender este equilibrio y cumplirlo en su vida personal, será un auténtico católico (pleno o completo). El término *católico* debería dejar de utilizarse como el sentido limitado que se le concede en la actualidad y recuperar la amplitud de su sentido original. Entonces podrá ofrecer una revelación mucho más maravillosa.

5. Véase mi libro *Inner Work: Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth* [Trabajo interior: utilizar los sueños y la imaginación activa para el crecimiento personal]. San Francisco; Harper & Row, 1986.

6. Como el efecto equilibrador de la misa no es tan eficaz como en épocas antiguas, en la actualidad confiamos en formas equilibradoras menos efectivas. Películas de miedo, historias de gánsteres, violencia, relatos macabros en periódicos sensacionalistas, asesinatos sin resolver: todos estos elementos compensan nuestra productividad creativa, pero su efectividad y refinamiento no puede compararse con los que estaban presentes en culturas pasadas.

El cristianismo occidental pone de manifiesto su propio desequilibrio representando un brazo de la cruz más largo que el otro. Como acentuamos el elemento espiritual de la realidad por encima de los elementos terrenales, femeninos y de los sentimientos, inconscientemente compensamos esto representando el brazo inferior de la cruz más largo que los tres restantes. Las

iglesias ortodoxas griega y orientales representan todos los brazos de la cruz con la mismas dimensiones.

Existe una explicación para el hecho de que nuestra cruz occidental sea de este modo. El cristianismo se creó en una época en que los aspectos terrenales y femeninos de la vida eran mucho más importantes que ahora. La mayoría de la gente obtenía agua de los pozos, se servía de los animales para desplazarse o para el transporte, trabajaba la tierra y recogía sus frutos. Dependía de la naturaleza y de su sexualidad. El cristianismo intentó acentuar el aspecto espiritual de la vida, mucho menos conocido. Esto era adecuado para la gente que vivía en y del campo, pero nuestra situación actual es prácticamente la contraria. Pasamos semanas enteras sin que nuestros pies entren en contacto directo con la tierra, y pocos habitantes de las ciudades saben cómo cultivar la tierra. Cuando los encargados de una lechería de Nueva York descubrieron que la mayoría de los niños de esta ciudad no sabían ni de dónde procedía la leche, decidieron instalar una pequeña lechería móvil para poder enseñar en las escuelas de dónde procede la leche.

La teología para la gente moderna también requiere un nuevo énfasis. Prevalecen las mismas leyes básicas, pero necesitamos nuevas formas para avanzar hacia la plenitud y alcanzar el equilibrio. En un estado ideal, las proporciones de los brazos de la cruz son idénticas, pero variarán para cada individuo en función de las circunstancias (la perspectiva puede ser diferente para un hombre que para una mujer) y el momento de la vida en que examinemos esta sutil relación. Sea cual sea nuestra situación, debemos aceptar y respetar los aspectos de nuestras vidas que residen en la sombra, redimir las cualidades que hemos olvidado o ignorado. . .

Rechazar el lado oscuro de la propia naturaleza individual es acumular oscuridad, con el tiempo esto se manifiesta en forma de mal humor, pesimismo, enfermedades psicosomáticas o accidentes provocados de forma inconsciente. Actualmente, nos enfrentamos a la acumulación de toda una sociedad que ha venerado el lado de la luz y rechazado el lado de la oscuridad, y esta situación provoca guerras, desastres económicos, huelgas, intolerancia, racismo. La portada de cualquier periódico refleja la sombra colectiva de nuestra sociedad. Todos debemos alcanzar equilibrio tanto si nos gusta como si no, simplemente debemos decidir si incorporamos nuestra sombra de forma consciente y digna o lo hacemos a través de algún comportamiento neurótico. George Bernard Shaw dijo que la única alternativa a la tortura es el arte. Esto significa que debemos optar por la creatividad (en el mundo ceremonial o simbólico) o enfrentarnos a su alternativa: la brutalidad.

Cualquier intento de volver a unir nuestro mundo fracturado debe iniciarse con personas que tengan el valor necesario para aceptar su propia sombra. Nada externo podrá ayudarnos si el mecanismo de proyección interior de la humanidad sigue funcionando. La tendencia a ver la propia sombra fuera de nosotros, en el vecino o en otra raza o cultura, es uno de los mayores peligros de la psique moderna. En este siglo ya ha provocado dos terribles guerras mundiales y pone en peligro todos los logros que hemos conseguido en nuestro mundo moderno. Todos censuramos la guerra, pero nuestra sociedad avanza inevitablemente hacia ella. Los que provocan este caos no son los males del mundo sino la sombra colectiva, a cuya creación hemos contribuido cada uno de nosotros. La Segunda Guerra Mundial nos proporcionó muchos ejemplos de proyección de sombra. Uno de los países más civilizados del mundo, Alemania, cometió el error de proyectar su virulenta sombra sobre las personas judías. El mundo nunca había sido testimonio de una destrucción semejante y, sin embargo, somos lo bastante ingenuos como para creer que lo hemos superado. A principios de la década de los noventa, con la caída del muro de Berlín y la desintegración de la Unión Soviética, entramos en un breve período de euforia y estábamos convencidos de que los días de oscuridad habían quedado atrás. Sólo un milagro podía haber conseguido que la proyección de sombra entre los Estados Unidos y la Unión Soviética hubiera desaparecido después de tantos años de guerra fría. Sin embargo, aquí tenemos un ejemplo de lo que puede provocar la creatividad humana: inconscientemente recogimos la energía liberada de esta relación y trasladamos la sombra a otro lugar.

Tan sólo unos meses después se inició otro conflicto, donde se utilizó el increíble poder de las nuevas tecnologías. Cuando los Estados Unidos entraron en la guerra del Golfo Pérsico, de nuevo fuimos testigos de la resurrección de la psicología primitiva: ambos bandos proyectaban sus demonios sobre su oponente. Este tipo de comportamiento, apoyado por armas nucleares, es más de

lo que el mundo puede soportar. ¿Existe una forma de evitar estas guerras catastróficas, que enfrentan sombra contra sombra?

Según nuestra tradición occidental, si tan sólo unas pocas personas alcanzan la plenitud, podrá salvarse el mundo entero. Dios prometió que si había un solo hombre honrado en Sodoma y Gomorra, las ciudades no serían destruidas. Podemos sacar este ejemplo de su contexto histórico y aplicarlo a nuestra propia ciudad interior.

Aceptar la sombra interior es probablemente la única forma de ayudar a la ciudad exterior, y crear un mundo más equilibrado. Un horrible proverbio afirma que cada generación debe tener su guerra para que los jóvenes puedan conocer el sabor de la sangre y el caos del campo de batalla. Los ejércitos están muy bien considerados en nuestra sociedad y cualquier desfile militar despierta las pasiones de los hombres, jóvenes y ancianos. Aunque yo cuestiono seriamente las guerras y su lugar en una sociedad inteligente, no fui inmune a esas pasiones cuando estaba en Estrasburgo una fría noche. Vi un destacamento de la Legión Extranjera francesa desfilando por la calle vestidos con sus uniformes de colores vivos, con su camaradería y sus alegres canciones, y hubiera dado cualquier cosa por ser uno de ellos. Mi propia sombra emergió y, por un momento, la pasión gobernó por encima de la inteligencia y la razón.

Es posible que una generación entera viva una vida moderna y civilizada sin tener mucho contacto con su sombra. Después-el tiempo estimado es de veinte años-, es probable que esa sombra no aceptada se manifieste de forma violenta y estalle una guerra que nadie quería pero que todos - hombres y mujeres- han provocado. Aparentemente, la necesidad colectiva de expresar la sombra es más fuerte que la decisión personal de reprimir la oscuridad. Y así ocurre que a una era de disciplinada creatividad siempre le sigue una etapa a de sorprendente destrucción. Existen mejores métodos para afrontar la sombra, pero hasta que todo el mundo sea consciente de ello y los utilice seguiremos padeciendo estas violentas manifestaciones en su forma más destructiva.

El doctor Jung afirmó que para que puedan llevarse a cabo guerras tan largas y complicadas como la Primera y la Segunda Guerra Mundial se necesita una sociedad sofisticada y disciplinada. Señaló que los pueblos primitivos se habrían cansado de la guerra en unas pocas semanas y habrían regresado a sus hogares. No habrían tenido una acumulación de sombra tan grande porque sus vidas eran más equilibradas y nunca se aventuraban a alejarse demasiado de los núcleos de su sociedad como nosotros. Sólo nosotros, los pueblos civilizados, podíamos elevar la guerra a su máxima expresión. Y cuanto más avanzada es una civilización, más propensa es a provocar su propia destrucción. Dios garantiza que la evolución puede producirse lo suficientemente rápido para todos nosotros para que podamos aceptar nuestro lado oscuro, combinarlo con la luz que tanto nos ha costado conseguir y hacer algo mejor con ambas cosas que limitamos a enfrentarnos entre sí. Esto sería auténtica santidad.

La proyección de la sombra

¿Qué ocurre con el lado izquierdo de la balanza si uno no lo acepta conscientemente y no lo expresa de forma controlada?

A menos que nos esforcemos para evitarlo, la sombra casi siempre se proyecta sobre algo o alguien para no tener que asumir la responsabilidad sobre ella. Así es como se hacían las cosas hace quinientos años, y la mayoría de nosotros aún seguimos anclados en esta conciencia medieval. El mundo medieval se basaba en proyecciones de sombra: fortalezas impenetrables, armaduras, ciudades enmuralladas, toma por la fuerza, posesión de cualquier cosa femenina por prerrogativas masculinas, protección de los reyes y ciudades-estado en asedio perpetuo. La sociedad medieval se regía básicamente por valores patriarcales que son famosos por su fundamentalismo. Incluso la Iglesia tomó parte en la política de la oscuridad. Sólo aquellos individuos a quienes llamamos santos (no todos ellos son reconocidos ni famosos), los monasterios benedictinos y algunas sociedades esotéricas escapaban al juego de la proyección.

Hoy día existen empresas especializadas que se dedican a reprimir nuestra sombra por nosotros. La industria cinematográfica, la moda y las novelas nos ofrecen la oportunidad de descargar fácilmente nuestra sombra. Los periódicos nos ofrecen a diario una succulenta ración de

desastres, crímenes y desgracias para alimentar nuestra sombra desde el exterior cuando deberíamos incorporarla a nuestro ser y considerarla parte de nuestra personalidad. Cuando invertimos nuestra propia oscuridad en algo externo a nosotros, nuestra personalidad está incompleta. Proyectar siempre resulta más fácil que asimilar.

A lo largo de la historia de la humanidad hallamos muchos ejemplos de personas o comunidades que han hecho cargar con su sombra a otros. Los hombres descargan su sombra sobre las mujeres, los blancos sobre los negros, los católicos sobre los protestantes, los capitalistas sobre los comunistas, los musulmanes sobre los hindúes. En un barrio existe una familia que es la víctima expiatoria y carga con la sombra de toda la comunidad. Además, cada grupo designa de forma inconsciente a uno de sus miembros como la oveja negra y le obliga a soportar la oscuridad de toda la comunidad. Esto ha sido así desde el inicio de nuestra cultura. Todos los años, los aztecas elegían a un joven y una doncella para que cargaran con la sombra y los sacrificaban según el ritual propio de la comunidad. El origen del término *coco* (como sinónimo de monstruo) tiene una historia interesante. Antigüamente, en la India cada comunidad elegía a un hombre para que fuera el «coco». Este individuo era sacrificado al finalizar el año para que se llevara todos los pecados de la comunidad con él. La gente estaba tan agradecida por el servicio que prestaba este individuo que, hasta el momento de morir, no se le exigía que realizara ningún trabajo y podía tener todo lo que quisiera. Se le trataba como si fuera un representante del más allá. Como poseía el poder de la sombra colectiva, era extremadamente poderoso y todos le temían. Hoy en día, en Occidente todavía amenazamos a los niños diciéndoles. «Si no te portas bien, vendrá el coco y te llevará con él». Utilizamos el lado oscuro de la vida para asustar a los niños y que se decanten hacia el lado bueno.

En el Antiguo Testamento encontramos muchos ejemplos de sacrificios llevados a cabo como recurso para redimir la sombra (los pecados) de la gente. Podrían encontrarse algunos argumentos que justificaran el hecho de que los hombres de épocas antiguas se liberaran de su sombra proyectándola sobre un enemigo, pero el hombre moderno no puede seguir adoptando este recurso tan peligroso. La evolución de la conciencia requiere que integremos la sombra si queremos que algún día la humanidad conozca una Nueva Era.

A pesar de ser un tema que inspira un temor reverencial, en muchas ocasiones la sombra se manifiesta en formas muy terrenales. El padre de un amigo mío era un profesor de Cambridge ya jubilado. Todos los inviernos tenían que encerrar al perro de la familia en una perrera porque era ya muy viejo y difícil de tratar. Sin embargo, cuando regresaba a casa en primavera, el ambiente familiar mejoraba sensiblemente. Ahora el padre daba patadas al perro y ya no descargaba su sombra sobre el resto de los miembros de la familia. Es muy habitual que un individuo tenga un animal de compañía para descargar su lado oscuro sobre él.

Probablemente el peor de los daños que puede ocasionarse si una persona no asimila correctamente su sombra es en el caso de los padres que la proyectan sobre sus hijos. Este recurso es tan común que la mayoría de personas tienen que realizar un gran esfuerzo por liberarse de la sombra de sus padres y poder iniciar su propia vida adulta. Si un padre proyecta su sombra sobre su hijo pequeño, provocará un conflicto en la personalidad del niño y pondrá en marcha la lucha ego-sombra. Cuando este niño crezca, tendrá que cargar con una gran sombra (mayor que la sombra cultural con la que todos cargamos), y también tendrá tendencia a proyectar esa sombra sobre sus propios hijos. La Biblia nos dice que «los pecados de un hombre tendrán repercusiones hasta la tercera o cuarta generación». Si quieres hacer el mejor regalo posible a tu hijo, ayudarle a incorporarse a la vida, no proyectes tu sombra sobre él. La mejor herencia que puedes ofrecerle es un legado, desde el punto de vista psicológico, sano. Por otra parte, esta actitud mejorará tu desarrollo personal porque incluirás tu sombra en tu estructura psicológica, que es el lugar donde se originó y donde debe estar para que puedas alcanzar la plenitud como individuo.

El doctor Jung contaba el caso de un hombre que le visitó quejándose de que él nunca soñaba y su hijo de cinco años soñaba muchísimo. Jung considero que los sueños del hijo eran el resultado de la sombra no reconocida por el padre y que formaban parte de la psicología de éste. Al cabo de un mes, el padre empezó a soñar y la frecuencia e intensidad de los sueños del hijo disminuyó considerablemente. El paciente de Jung había cargado con su propia sombra en lugar de permitir de forma inconsciente que su hijo la soportara por él.

Mi propio padre se refugió en su invalidez física y no vivió al máximo de sus posibilidades. En consecuencia, yo siento que debo enfrentarme a dos vidas: la mía y la de mi padre, puesto que él no la vivió. Para mí es una pesada carga, pero si soy consciente de esta realidad puedo afrontarla desde una perspectiva creativa. Este tipo de cosas sólo pueden conseguirse cuando uno es lo suficientemente maduro para saber lo que está haciendo, y normalmente esta sabiduría solo se posee cuando se alcanza la edad madura.

Resulta difícil imaginar la gran cantidad de sufrimiento que se transmite de generación en generación. Harry Truman tenía un pequeño letrero sobre la mesa de su despacho mientras era presidente de los Estados Unidos que decía lo siguiente. «El traspaso de problemas termina aquí». Si no hiciéramos cargar con nuestros problemas y responsabilidades a nuestros hijos, les haríamos uno de los mayores favores que podemos hacerles.

Con frecuencia me preguntan si se puede rechazar la proyección de la sombra de otra persona. Esto sólo puede conseguirse si uno acepta y afronta correctamente su propia sombra. Normalmente, cuando recibes la proyección de la sombra de otro individuo, tu propia sombra se manifiesta y se desencadena un conflicto inevitable. Cuando tu sombra es como una lata de gasolina que espera el contacto con una cerilla encendida, eres una presa fácil para cualquier persona que desee molestarte o perjudicarte. Para rechazar la sombra de otra persona no se debe contraatacar, sino sujetar la capa con fuerza y dejar pasar al toro. Recuerdo el caso de una mujer que me pidió consejo hace ya algún tiempo: desde que se había jubilado, su marido se dedicaba a proyectar su sombra sobre ella. Todos los días acababa llorando por algo y parecía que nada podía detener aquella progresiva destrucción. Recomendé a la mujer que rechazara la sombra de su marido, pero no luchando ni encerrándose en sí misma por miedo, sino manteniéndose firme.

Corno ella no respondía a las provocaciones de su marido, el poder de la sombra invadió la casa durante varios días. Finalmente, el hombre vio lo que estaba sucediendo y ambos pudieron hablar de ello. La sombra regresó a su lugar de origen y se convirtió en un elemento constructivo.

Existe una maravillosa frase que sé atribuye a Mahatma Gandhi y que dice lo siguiente. «Si sigues el viejo código de justicia -ojo por ojo y diente por diente-, acabarás viviendo en un mundo de ciegos y desdentados». Una persona podrá rechazar la proyección de una sombra y acabar con este interminable ciclo de venganza si controla de forma consciente su propia sombra. Ser objeto de la proyección de la sombra de otra persona y no responder al ataque no denota falta de valor. Nadie tiene derecho a volcar su sombra sobre ti, y tú tienes derecho a protegerte, sin embargo todos sabemos lo fácil -y lo humano que es recibir estos ataques. A veces, el observador consciente que hay en nosotros no puede reprimirse y exclama: <<Allá voy». Jung solía decir que podemos dar gracias a nuestros enemigos, porque su oscuridad nos permite escapar de la nuestra.

El ataque prolongado causa un gran daño, no sólo a los demás, sino también a nosotros mismos, porque cuando proyectamos nuestra sombra también rechazamos un elemento muy importante de nuestra propia psicología. Necesitamos conecta con este lado oscuro para desarrollar nuestra personalidad, y de nada nos servirá cargarlo a los demás **ni** intentar deshacernos de estos sentimientos extraños y no deseados. El problema es que la mayoría de nosotros vivimos atrapados en una compleja red de intercambios de sombras que impide la plenitud de ambas partes. La sombra también contiene una gran cantidad de energía, y es un pilar fundamental de nuestra vitalidad. Un individuo culturalizado que también tenga una sombra de igual intensidad poseerá un fuerte poder personal. William Blake hablaba de la necesidad de reconciliar estas dos partes del ser. Decía que deberíamos acudir al cielo en busca de forma y al infierno en busca de energía, y unir ambas cosas. Cuando somos capaces de afrontar nuestro cielo y nuestro infierno interiores, alcanzamos la forma más elevada de creatividad.

Aunque, en general, necesitamos desviar la proyección de una sombra y esquivar las flechas que nos arrojan los demás, en algunos casos podemos hacer un gran bien aceptando la carga de su sombra de forma consciente.

La siguiente historia nos cuenta qué puede ocurrir si no hacemos nada y permitimos que la proyección de una sombra siga su curso. Una chica japonesa que vivía en un pequeño pueblo de pescadores se quedó embarazada cuando todavía estaba soltera y vivía en casa de sus padres. Todos los habitantes del pueblo la presionaron para que revelara el nombre del padre, para que desenmascarase al culpable. Después de soportar las fuertes presiones de parientes y vecinos, la

joven finalmente confesó: «Es el monje». Los habitantes del pueblo pidieron explicaciones al monje, y éste se limitó a reponder. «Ah, eso».

Durante los meses que siguieron a este episodio, los habitantes del pueblo se comportaron de forma muy cruel con él. Entonces regresó un joven que había estado fuera del pueblo durante bastante tiempo y pidió a la chica en matrimonio. Se descubrió que él era el padre del bebé y que la chica había inventado aquella inverosímil historia para protegerle. Entonces los habitantes del pueblo pidieron perdón al monje. Él se limitó a responder: «Ah, eso».

Esta historia demuestra el poder de esperar mientras los demás se enfrentan a su sombra. El sacerdote prestó un gran servicio a todo el pueblo con su silencio, porque al no protestar ni negar la situación, permitió que la gente hallara una solución al problema. Más tarde tuvieron que preguntarse: ¿Porqué creímos a la chica tan fácilmente? ¿Porqué echamos la culpa al monje? ¿Cómo aliviaremos el malestar y la ansiedad que invade nuestro interior?».

Estas cosas sólo pueden conseguirse si tenemos un correcto control de nuestra sombra y no caemos en la tentación de fomentar nuestra propia destrucción. No debemos olvidar lo fácil que es tener una cualidad y estropearla con algún elemento de la sombra que permanece siempre al acecho en un segundo plano.

Se nos dice que debernos amar a nuestros enemigos, pero eso no es posible cuando el enemigo interior, nuestra propia sombra, esta esperando cualquier oportunidad para manifestarse y perjudicarnos. Si podemos aprender a amar a nuestro enemigo interior, entonces tal vez podremos amar -y redimir- al exterior.

La obra *Fausto* de Goethe, posiblemente el mejor ejemplo literario del encuentro entre el ego y la sombra, habla de un cansado profesor que está a punto de suicidarse debido a la enorme e insoportable distancia que separa su ego de su sombra; su columpio soporta una carga excesiva y está a punto de romperse. En este momento, Fausto conoce a su sombra, Mefistófeles, que se manifiesta en forma de diablo. En el encuentro se produce una intensa explosión de energía, sin embargo su relación continúa y su historia es nuestra mejor lección sobre la redención del ego y la sombra. Fausto se salva de su anodina vida y se convierte en una persona capaz de experimentar pasiones, Mefistófeles se salva de su vida inmoral y también descubre la capacidad de amar. Amor es la única palabra de nuestra tradición occidental que resulta adecuada para describir la síntesis del ego y la sombra⁷. Fausto demuestra que la redención del ego sólo es posible si va acompañada de la redención de la sombra. Cuando la sombra se asimila en la conciencia, se vuelve más suave, más manejable. El personaje de Fausto alcanza su plenitud gracias a la incorporación de su sombra. Tanto Fausto como Mefistófeles alcanzan la plenitud gracias a su encuentro. Ni el ego ni la sombra pueden redimirse a menos que su pareja se transforme.

Es esta unión lo que devuelve a ambos su plenitud original. Se trata ni más ni menos que de sanar la separación entre el cielo y el infierno. En una ocasión, Lucifer (otro nombre que se utiliza para designar a nuestra sombra) formó parte de las huestes celestiales, y al final de los tiempos deberá regresar al lugar que le corresponde. Esta afirmación mitológica también puede aplicarse a la psique del individuo: cada hombre y cada mujer debe recuperar su sombra y redimir las cualidades que ha rechazado.

7. Para un análisis profundo de esta cuestión, vease mi libro *Transformation: Understanding the Three Levels of Masculine Consciousness* [Transformación: Comprender los tres niveles de la conciencia masculina]. San Francisco, Harper Collins, 1991.

El oro de la sombra

He hablado de la sombra como la parte oscura e inaceptable de uno mismo, pero también he mencionado que es posible proyectar desde la sombra lo mejor de uno mismo en otra persona o situación. Pero la capacidad de venerar o admirar a un héroe es pura sombra, porque en este caso rechazamos nuestras mejores cualidades y las adjudicamos a otra persona.

Resulta difícil de comprender, pero muchas veces nos negamos a aceptar nuestras cualidades más nobles y buscamos una sombra para reemplazarlas. Un chico de catorce años admira a otro de

dieciséis y le pide que haga lo que el chico de catorce años aún no es capaz de hacer, en pocos meses habrá asimilado esa capacidad y vivirá lo que poco antes había relegado a la sombra. Es probable que entonces el chico encuentre a un nuevo héroe de dieciocho años. Esta actitud suele ser habitual y sirve para introducir al individuo en la siguiente etapa de su desarrollo personal. El héroe de hoy es la realidad del mañana.

Cuando empezaba a analizar mi personalidad, tuve un extraño sueño en el que yo me comía a Albert Schweitzer, que por aquel entonces era uno de mis héroes. Si dejamos a un lado el carácter exagerado del sueño, podemos afirmar que significaba que yo debía aceptar una de mis cualidades que Schweitzer también poseía y dejar de proyectarla en un héroe exterior. Básicamente, el sueño tenía razón al insinuar que yo tenía que convertirme en un Albert Schweitzer. Todos los héroes deben interiorizarse. Evidentemente, el niño que había dentro de mí se resistía a este desarrollo con todas sus fuerzas.

En aquel momento me preguntaba: «¿Cómo es posible vivir tantos aspectos de la personalidad humana?». Schweitzer tenía doctorados en música, medicina y filosofía y era un gran humanista. Era un hombre renacentista. Sin embargo, no podía permitir que él asumiera mi propio potencial; sólo yo tenía la posibilidad de avanzar en función de mis intereses -música, psicología y sanación- y combinarlos lo mejor que fuera posible según mis posibilidades.

Analizar la capacidad de proyectar nuestras mejores cualidades resulta muy desconcertante. Es como si tuviéramos miedo de que el cielo llegara demasiado pronto. Desde el punto de vista de nuestro ego, la aparición de un rasgo sublime podría afectar negativamente toda la estructura de nuestra personalidad. T. S. Eliot describió esto en su obra *Asesinato en la catedral*:

Perdónanos, Señor, reconocemos
que somos hombres sencillos,
hombres y mujeres que cierran la puerta
y se sientan junto al fuego,
que temen las bendiciones de Dios,
la soledad de la noche de Dios,
la obediencia requerida, la privación impuesta,
que temen la injusticia de los hombres
menos que la justicia de Dios,
que temen la mano en la ventana, el fuego
en el establo, la pelea en la taberna,
el empujón al canal, menos de lo que
temen al amor de Dios⁸

Mi buen amigo John Sandford, analista junguiano y sacerdote episcopal en San Diego, estaba ofreciendo una de sus esmeradas conferencias y, con su habitual estilo cauteloso, afirmó lo siguiente. «Debemos comprender que Dios ama nuestra sombra mucho más de lo que ama nuestro ego». Yo esperé que una fuerte tormenta estallara en el cielo o al menos que el público manifestara su desacuerdo con la afirmación, pero nadie dijo nada. Sin embargo, más tarde hablé con él y esa conversación fue la base de la siguiente reflexión.

8. T. S. Eliot, *Murder in the Cathedral*, en *The Complete Poems and Plays*, 1909-1950 Nueva York, Harcourt Brace, 1971, p. 221.

El ego [...] se dedica principalmente a defenderse y favorecer sus propias ambiciones. Todo lo que interfiere en su camino debe reprimirse. Los elementos [reprimidos] se convierten en la sombra. Con frecuencia estos elementos son cualidades positivas. En mi opinión existen dos «sombras»:

- 1) el lado oscuro del ego, que está muy bien escondido de sí mismo y que el ego no reconocerá a menos que se vea obligado a ello por circunstancias de la vida, y
- 2) lo que hemos reprimido para que no interfiera en nuestro egocentrismo y que, por muy negativo que pueda parecer, está íntimamente relacionado con el Ser.

En un momento crítico, Díos (el Ser) favorece la sombra por encima del ego porque la sombra, con toda su peligrosidad, está más cerca del centro y es más genuina.⁹

En la actualidad, la sociedad no está dispuesta a escuchar esta nueva apreciación del lado iluminado y el lado oscuro de la naturaleza humana. Pero tendremos que escuchar si queremos evitar un conflicto que, probablemente, destruiría toda nuestra civilización. Ya no podemos permitirnos el lujo de asignar a otros los aspectos de nuestra personalidad que no aceptamos. Jung advertía que sacar los trapos sucios del armario de un paciente sometido a análisis no sería muy difícil, pero en cambio sería extremadamente difícil aceptar el oro de la sombra. La gente tiene tanto miedo de su capacidad ser noble como de su lado oscuro. Si encuentras el oro de alguien, se resistirá a aceptarlo con todas sus fuerzas. Por eso recurrimos a la figura del héroe con tanta frecuencia. Es mucho más fácil admirar al doctor Schweitzer desde lejos que ser mi propia versión (menos importante) de esas cualidades.

9. Para un análisis de este tema véase el excelente libro de John Sandford, *The Strange Trial of Dr. Hyde*, [El extraño caso del Dr. Hyde]. San Francisco: Harper & Row, 1987.

Yo tengo una especie de sexto sentido para descubrir el oro que existe en otra persona y me encanta conseguir que esa persona también se dé cuenta de ello. En la mayoría de los casos, la gente se resiste a aceptarlo, o también reaccionan atribuyéndome una cualidad a mí en lugar de reconocer la suya propia (una evasión tan efectiva como rechazar la cualidad). La belleza (o el valor) está en los ojos de quien la posee.

La sombra contiene una increíble cantidad de energía. Si hemos explotado el ego y hemos gastado nuestras capacidades conocidas, la sombra no utilizada puede proporcionarnos una nueva y maravillosa vitalidad.

La proyección de la sombra tiene dos consecuencias negativas: en primer lugar, causamos daño a otra persona haciéndole cargar con nuestra oscuridad, o nuestra luz, puesto que al obligar a los demás a ser nuestros héroes también les hacemos soportar una pesada carga. En segundo lugar, al rechazar la sombra nos esterilizamos a nosotros mismos. Entonces perdemos la oportunidad de cambiar y perdemos el punto de equilibrio, la dimensión extática de nuestras vidas.

En una ocasión, una sabia mujer me enseñó cómo conseguir más energía cuando yo me quejé de que siempre me sentía agotado antes de iniciar una conferencia. Ella me aconsejó que, antes de comenzar la conferencia, me encerrara en una habitación a solas, empapara una toalla para que pesara mucho, después lanzará la toalla, me doblara sobre mí mismo formando una pelota, tan cerca del suelo como fuera posible, y gritara. Me sentí bastante estúpido haciéndolo, porque no suelo hacer este tipo de cosas, pero cuando subí al entarimado para iniciar la conferencia, mis ojos brillaban con fuerza. Me sentía lleno de energía, vigor y voz. La conferencia fue todo un éxito. La sombra estaba conmigo, pero no me abrumaba.

Si eres capaz de tocar tu sombra -sin forma- y hacer algo que para ti sea poco habitual, conseguirás que tu sombra te proporcione una intensa energía. Existe un hecho curioso que se basa en esta dinámica. Los loros aprenden los tacos con mayor facilidad que las frases normales porque nosotros pronunciamos los tacos con mucho más vigor. El loro no conoce el significado de estas palabras, pero percibe la energía que invertimos en ellas. ¡Incluso los animales son capaces de reconocer el poder que se oculta en nuestra sombra!

La sombra de la madurez

Cuando se alcanza la edad madura, uno se cansa de los desplazamientos involuntarios entre los dos extremos del columpio. Si permanecemos alerta, comprenderemos que el punto central es el mejor. Sorprendidos, nos daremos cuenta de que no es el duro compromiso que tanto temíamos, sino el punto de éxtasis y felicidad. Las grandes visiones del mundo religioso -como las que se describen en el Libro del Apocalipsis- se basan en un sublime sentido de la simetría y el equilibrio. Nos ofrecen una imagen de ese punto central que es el producto de respetar ambos extremos. En la

antigua China se designaba este punto con el nombre de Tao y se decía que no es un compromiso, sino una síntesis creativa.

Uno no puede permanecer demasiado tiempo en este punto central porque es un punto de equilibrio delicado fuera del tiempo y el espacio. Un solo momento bastará para dar sentido a largos períodos de vida cotidiana. En la India se advierte de que si uno está en contacto con ese lugar durante demasiado tiempo, perderá la orientación y morirá. Sin embargo, es poco probable que la mayoría de nosotros corramos ese peligro.

Para nuestra vida occidental, resulta más adecuado pensar en la imagen de estar de pie sobre cada columpio con los dos pies firmemente apoyados para mantener el equilibrio con facilidad. De este modo respetamos la dualidad pero tenemos ambos elementos a nuestro alcance, y no se produce ninguna separación ni exclusión negativa. No es un compromiso forzado, sino una vida intensa y equilibrada.

La primera parte de la edad adulta se dedica principalmente a la disciplina. El individuo se prepara para ejercer una profesión, aprende a moverse en sociedad, cultiva una relación de pareja y mejora su capacidad de conseguir cosas, y todas estas actividades crean inevitablemente una gran sombra. A lo largo del camino hemos tenido que dejar varios elementos atrás, elementos que no podíamos «elegir» si queríamos producir una vida culturalizada. Al llegar a la madurez, el proceso de culturización ya está prácticamente acabado. Es como si hubiéramos escurrido toda la energía de nuestro carácter y, en este punto, la energía de la sombra es muy grande. De repente, podemos experimentar explosiones que son capaces de trastornar todo lo que nos ha costado tanto crear. Es posible que nos enamoremos, rompamos un matrimonio o abandonemos un empleo porque necesitamos desesperadamente liberarnos de la monotonía. Estos momentos son muy peligrosos, pero pueden representar el inicio de una nueva etapa de la vida, si aprendemos a aceptar la energía de la sombra y utilizarla correctamente.

En una ocasión tuve a un paciente que era artista y se dedicaba a dibujar cejas en miles de imágenes de celuloide para crear secuencias de dibujos animados. Como era tan bueno dibujando cejas expresivas, no hacía nada más; esto fue así día tras día, año tras año, hasta que un día levantó los ojos de su mesa de dibujo, profirió una maldición y salió de su estudio. Llegó a mi consultorio con su crisis de la mediana edad, habiendo agotado una especialización que hasta entonces le había ido muy bien. Le dije que había gastado por completo esa parte de su vida y que tendría que contactar con su sombra no vivida si deseaba hallar una nueva vitalidad. Era una persona muy amable y educada y le resultó difícil entablar contacto con su sombra. La maldición que profirió de forma involuntaria había sido un buen comienzo. Controlada de forma adecuada, la sombra le proporcionaría una nueva fuente de creatividad y le devolvería la pasión por la vida. Si no se controlaba de forma adecuada, sólo conduciría a la destrucción. El cielo el infierno sólo están separados por un acto de conciencia.

Una de las primeras ediciones de publicación *Psychology Today* incluía un artículo que recomendaba cambiar de profesión a los cincuenta. El autor describía la sensación de agotamiento que la mayoría de personas sienten cuando han alcanzado el punto máximo en su profesión y ya no pueden aprender nada nuevo de ella. Sugería que todo el mundo debería tomarse uno o dos años de descanso y aprender una nueva profesión completamente diferente. El almirante de marina podía convertirse en ministro y el fotógrafo en vendedor.

En Europa del Este existe un sistema para enseñar idiomas a los adultos que también aprovecha esta energía con fines positivos y despierta las ganas de vivir todo nuestro potencial. En este sistema, el alumno elige una identidad radicalmente opuesta a su identidad real. El profesor universitario puede elegir ser un pirata, y el estafador un sacerdote. ¡De este modo se provocan las explosiones de energía más sorprendentes! Esa energía facilita la asimilación de un nuevo idioma, una tarea que puede ser una obligación monótona más si se afronta desde la personalidad habitual de un individuo.

El mundo de las ceremonias

Ya he comentado que existen métodos rituales para afrontar la sombra y mantener una relación creativa con ella. Sin embargo ¿cómo se llevan a cabo este tipo de ceremonias? En primer lugar,

debe tenerse el contenido del ego y de la sombra en las dos manos, ¡una tarea difícil! Uno no puede hacer nada con una parte de su naturaleza que desconoce por completo. Los héroes medievales tenían que matar a sus dragones, los héroes modernos tienen que llevar a sus dragones de vuelta a casa para integrarlos en su propia personalidad.

Mediante este ritual es posible que un individuo descubra un elemento de su personalidad perteneciente al lado izquierdo y lo exprese de alguna forma que lo satisfaga sin perjudicar ningún elemento del lado derecho. Se puede dibujar, esculpir, escribir un relato sobre él, bailarlo, quemarlo o enterrarlo: cualquier cosa que permita la expresión de ese elemento sin causar daño. Como ya hemos dicho, en la misa católica ocurren cosas terribles, pero el altar es un contenedor, y el sacerdote, que participa plenamente en la ceremonia, va vestido con un hábito para protegerse del excesivo poder de la ceremonia. El sacerdote también practica sus rituales en la sacristía antes y después de celebrar la misa para protegerse de la fuerza sobrehumana que ha invocado. No debemos olvidar que una experiencia simbólica o ceremonial es real y afecta tanto como un suceso realmente auténtico.

La psique no percibe la diferencia entre un acto exterior y uno interior. Las cualidades de nuestra sombra se expresan igual de bien -desde el punto de vista del Ser- de cualquier forma. La cultura sólo puede funcionar si expresamos simbólicamente elementos no deseados. Todas las sociedades sanas tienen una rica vida ceremonial. Otras sociedades menos sanas se decantan por expresiones inconscientes: guerra, violencia, enfermedades psicosomáticas, sufrimiento emocional y accidentes. Estas manifestaciones son expresiones de la sombra de baja calidad. Las ceremonias y los ritos son recursos mucho más inteligentes para conseguir lo mismo.

Muchas ceremonias de todo el mundo, y de todas las épocas se basan principalmente en la destrucción sacrificios, muerte en la hoguera, asesinatos rituales, ayuno y abstinencia sexual. ¿Por qué? Éstos son los lenguajes rituales que protegen la cultura expresando la sombra de forma simbólica. Es fácil caer en el error de pensar que protegemos nuestra cultura suprimiendo los elementos negativos: la única forma de reforzar una cultura es incorporándolos. Por este motivo, una auténtica ceremonia religiosa debe contener tanta oscuridad como luz. De nuevo, fijémonos en la misa católica y veremos un perfecto equilibrio entre destrucción y creación, mal y redención.

Todo esto se opone al pensamiento tradicional. Pensamos que si somos capaces de hacer algo suficientemente creativo, conseguiremos superar las fuerzas de la oscuridad y habremos triunfado. Pero, en realidad, se necesita una solución muy diferente.

El acto creativo reconoce la realidad en toda su plenitud. No es una respuesta parcial. Nuestra inclinación hacia la luz nos impide ver la realidad completa y tener una visión global. La realidad (que si no es Dios no tengo ni idea de lo que es) no se encuentra en un único punto de vista de la vida, por muy atractivo que sea, sino en la plenitud de nuestra experiencia.

La historia de Maria Antonietta es un ejemplo especialmente conmovedor de intentar incorporar a sombra. La vida en el palacio más lujoso del mundo aburría a la reina. Un día decidió que quería entrar en contacto con la tierra y ordenó que se construyeran establos para que ella pudiera tener unas cuantas vacas. ¡Quería ser granjera! Se contrató a los mejores arquitectos de Francia para que construyeran los establos (que todavía pueden verse en Versalles, donde se conservan con recelo por su gran belleza) y se importaron vacas de Suiza. El día que todo estaba a punto, la reina se sentó en un taburete de tres patas y empezó su carrera como granjera. Sin embargo, enseguida consideró que aquella tarea era desagradable y ordenó a sus criados que ordeñaran a las vacas. El impulso original de la reina era correcto: necesitaba algo que equilibrara la formalidad de su corte. Si hubiera proseguido con su ceremonia de ordenar vacas, es posible que su vida -y la historia de Francia- hubiera seguido un curso diferente. Pero no ocurrió nada de eso, y murió decapitada.

El lado terrenal de la corte se manifestó en este acto brutal cuando podía haberse expresado en el simple acto de ordenar vacas.

Maria Antonietta intentó equilibrar su lujosa vida con tareas de granjera, pero no fue capaz de comprender el alcance del hecho de ordenar vacas y sintió asco por aquel acto. Si hubiera encontrado la forma de hacer honor a este impulso terrenal y mantener el lujo de la corte, habría logrado una hazaña propia de un genio. ¿Quién sabe cuántas manifestaciones externas destructivas podríamos evitar si expresáramos la sombra mediante ceremonias?

Si tenemos el valor de unir los polos opuestos, nuestro destino puede cambiar. En este caso, ordenar vacas era el oro de la sombra, la gracia salvadora. Aunque la mayoría de rituales se centren en el lado oscuro de la personalidad, no debemos olvidar que la misma fuente también produce oportunidades de oro, y es posible que éstas se resistan a nuestros esfuerzos de incorporarlas incluso más que los elementos de la oscuridad.

Este ideal de equilibrio se representa en los billetes de un dólar norteamericano. En los billetes aparece una pirámide con un ojo en la cumbre. La base del triángulo representa la dualidad de nuestra percepción. En el eje sombra-ego, vemos las parejas de contrarios: correcto y equivocado, bien y mal, luz y oscuridad. Mientras nos rijamos por esta escala, nunca conseguiremos superar las contradicciones. Sin embargo, si utilizamos el poder de nuestra conciencia, podemos sintetizar estos elementos opuestos y alcanzar el ojo que todo lo sabe en el punto central. En el billete de un dólar, el ojo se alza por encima de los contrarios para indicar la superioridad de su posición.

La luz de este punto central no tiene contrario. Igual que en el castillo del Grial, está fuera del tiempo y el espacio¹⁰. Y lo encontramos en un momento de trascendencia. De repente, lo que parecía un compromiso gris se convierte en una síntesis de increíble brillo. Las Escrituras lo dicen. «Si tus ojos están sanos, todo tu cuerpo estará iluminado» (Mt. 6, 22). El ojo, el centro del columpio, es el punto de iluminación. Esto representa un nuevo orden de conciencia, la inscripción que figura en el billete de un dólar, «*Novus Ordo Seclorum*», es una promesa de esa Nueva Era.

10. Para una descripción del castillo de Grial, vease mi libro *He, Understanding Masculine Psychology* [Él comprender la psicología masculina], edición revisada. Nueva York. Harper & Row, 1989).

El amor romántico como sombra

Probablemente recibiremos con gran sorpresa la afirmación de que la proyección más intensa e importante que uno suele hacer en la vida es enamorarse. Sí, enamorarse también es una forma de proyectar la propia sombra y, probablemente, la experiencia religiosa más profunda que una persona puede vivir a lo largo de toda su vida. Recordemos que la sombra, tal como Jung La utilizaba en los inicios de su carrera, es algo que reside en la parte inconsciente de la personalidad de un individuo. También debemos tener en cuenta que esta discusión es sobre enamorarse, no sobre el acto de amar.

Enamorarse es proyectar la parte más noble y más valiosa de uno mismo sobre otra persona, aunque a veces, bajo determinadas circunstancias, puede proyectarse sobre algo que no sea una persona. Existen personas que concentran toda su capacidad en una profesión o arte, o incluso un lugar. El lenguaje no se equivoca cuando decimos que una persona se ha enamorado de la medicina, de las obras de Picasso o de la Costa Azul. La mayoría de nuestros ejemplos, sin embargo, reflejarán la experiencia de ver nuestra propia imagen de la divinidad en otro ser humano. Sin ánimo de añadir dificultad a este análisis, debemos decir que la divinidad que vemos en los demás está realmente ahí, pero no somos capaces de verla hasta que hemos retirado nuestras propias proyecciones. ¡Qué complicado! ¿Cómo podemos decir que la proyección no es real pero que la divinidad del ser amado sí lo es? Hacer esta diferenciación es la tarea más delicada y difícil de la vida.

El amor romántico, o enamorarse, es diferente de amar, que siempre es una experiencia más serena y de proporciones más humanas. En el hecho de enamorarse siempre hay algo abrumador y superior a nosotros.

Proyectar nuestra imagen de Dios

Enamorarse es proyectar esa parte especialmente dorada de la sombra de uno mismo, la imagen de Dios -ya sea masculina o femenina-, sobre otra persona. Esa persona se convierte de forma instantánea en la portadora de todo lo sublime y divino. Uno alaba con entusiasmo al ser querido y utiliza el lenguaje de la divinidad. Pero esta experiencia proviene del extremo derecho del columpio

y siempre va íntimamente relacionado con su contrario. Si el enamoramiento se transforma en su contrario, el individuo conocerá la experiencia más amarga que puede sentir en la vida. La mayoría de matrimonios en el mundo occidental se inician con una proyección, pasan por un período de desencantamiento y, si Dios quiere, se vuelven más humanos. Es decir, se basan en la realidad profunda que es la otra persona. Cuando estamos enamorados, estamos cerca de Dios, mientras que el amor basado en la realidad es mucho más apropiado para nuestra humilde condición humana.

Aunque nadie se da cuenta de ello cuando le ocurre, cuando estamos enamorados de alguien eliminamos la condición humana del ser querido. En realidad, uno profiere una especie de insulto a otra persona cuando se enamora de ella porque estamos mirando a nuestra propia proyección de Dios, no a la otra persona. Si dos personas están enamoradas, están en las nubes y viven felices para siempre (es decir, durante tanto tiempo como se prolongue su experiencia de la divinidad). Cuando vuelven a poner los pies en el suelo tienen que mirar al otro de forma realista y sólo entonces existe la posibilidad de madurar el amor. Si una persona está enamorada y la otra no, la segunda persona probablemente dirá: «Entre nosotros existiría algo mejor si me miraras a mí en lugar de mirar la imagen que tienes de mí».

Un chiste gráfico de James Thurber resume este estado de desilusión: un matrimonio de mediana edad se preguntan el uno al otro «Bueno, ¿quién acabó con la -magia del asunto?». Cuando ya se ha agotado la proyección del enamoramiento, aparece la otra cara de la realidad, y las posibilidades más oscuras de las relaciones humanas. Si podemos superar esta etapa, después aparece el amor humano, mucho menos emocionante que el amor divino, pero bastante más estable. La sombra es muy importante en el matrimonio, y podemos crear o romper una relación en función de lo conscientes que seamos de ello. Olvidamos que, al enamoramos, también debemos aceptar lo que nos resulta molesto o desagradable -e incluso intolerable- de la otra persona y de nosotros mismos. Sin embargo, es precisamente esta confrontación lo que posibilita un mayor crecimiento personal.

Recientemente me contaron el caso de una pareja que tuvo la buena idea de invocar a la sombra en una ceremonia previa a la boda. La noche antes de casarse, celebraron un ritual y pronunciaron sus «votos de sombra». El novio dijo. «Te daré una identidad y haré que el mundo te vea como una extensión de mí mismo». La novia replicó. «Seré dulce y sumisa, pero en el fondo yo tendré el verdadero control de la situación. Si algo va mal, me quedaré con tu dinero y tu casa». Después brindaron con champán y se rieron de sus puntos débiles, conscientes de que aquellas imágenes de la sombra aparecerían en algún momento a lo largo de su matrimonio. Jugaban con ventaja porque habían reconocido la existencia de la sombra y la habían desenmascarado.

Proyectar nuestra imagen de Dios sobre nuestra pareja es tan peligroso como proyectar nuestra oscuridad, miedo y ansiedad. Decimos a la persona que amamos: «Espero que tú me proporciones inspiración divina, que seas la fuente de mi creatividad. Te concedo el poder de transformar mi vida». De este modo, estamos pidiendo a la pareja que haga lo que las disciplinas espirituales hicieron en el pasado: hacernos nuevos, redimirnos, salvar nuestras almas.

Algo extraordinario ocurrió en el siglo XII cuando la corriente del romanticismo surgió del inconsciente colectivo occidental y descubrimos el arte de ver a Dios en otro ser humano. Esto ya se conocía desde hacía tiempo en el mundo oriental, pero se reducía a la relación entre un gurú y su alumno. Consciente del gran poder de esta experiencia, el mundo oriental la reservó exclusivamente a la vida religiosa y la prohibió en las relaciones normales. Colocar una fuerza tan intensa en un recipiente suficientemente grande para contenerla demuestra sabiduría. Las relaciones humanas normales donde representamos esta obra divina no tienen la magnitud necesaria.

La facultad de enamorarse es relativamente reciente en nuestra historia. Con ella, la humanidad del mundo occidental ha perdido el sentimiento más sublime que somos capaces de experimentar y nos hemos expuesto al mayor sufrimiento que jamás conoceremos. Casi todas las novelas modernas recurren al tema de la fuerte tendencia a enamorarnos, o la angustia del amor perdido o no correspondido. Para bien o para mal, la humanidad moderna tiene el poder de enamorarse. En el mejor de los casos, es la cualidad más sublime de la especie humana; en el peor de los casos, es probablemente la experiencia más dolorosa que conocemos. Los vientos que se sembraron en el siglo XII son los torbellinos que cosechamos en el siglo XX.

Hemos heredado dos mitos que surgieron en el siglo XII. El mito del Grial habla de la relación entre la individualidad y la búsqueda espiritual; el mito de Tristán e Isolda nos muestra el poder del amor romántico. Ambos sugieren la existencia de una nueva forma de experimentar directamente a Dios. Lo que todavía no hemos comprobado es si esta experiencia tan intensa puede ser asimilada. Antes de la aparición de estos dos mitos, el mundo occidental siempre había considerado el poder de Dios de forma colectiva. Dios habitaba en el tabernáculo de la iglesia y no ejercía una influencia directa en la vida personal de cada individuo. Se adoraba a Dios utilizando gestos y expresiones que denotaban nuestro minúsculo tamaño y valor. Era un ritual de protección y seguridad, y aún sigue vigente en muchas culturas. Sin embargo, en el siglo XX consideramos seriamente la increíble posibilidad de entrar en contacto directo con el alto voltaje de Dios. En estos dos mitos, la humanidad dice. «Talvez a Moisés se le prohibió que viera directamente a Dios, pero yo lo haré». Comprender estos dos mitos es comprender el dilema de la sociedad moderna. Un auténtico mito permite tomar el pulso a una cultura entera, descubrir sus características y su destino¹¹.

11. Para un análisis del amor romántico, véase *We, Understanding the Psychology of Romantic Love* [Nosotros, comprender la psicología del amor romántico]. San Francisco, Harper & Row, 1983.

La historia de Tristán e Isolda es un ejemplo -de una de las posibles consecuencias del amor romántico. Nos muestra los peligros de proyectar nuestra divinidad sobre otro ser humano. Cuando intentamos mezclar estos niveles, provocamos un caos que escapa a nuestro control. Es como conectar un electrodoméstico a una línea de corriente de 10.000 voltios. Ningún aparato preparado para 220 voltios puede soportar un voltaje tan elevado. Por muy atractiva que parezca la idea de los 10.000 voltios, sólo puede mantenerse dentro de un recipiente capaz de contener esta potencia. Ningún recipiente humano podría sobrevivir a una descarga de 10.000 voltios. Sin embargo, en nuestra cultura se supone que esta experiencia de 10.000 voltios debe ser la base de todos los matrimonios. Cuando un matrimonio sobrevive, es porque ambos miembros de la pareja han descendido al nivel humano de 220 voltios y han aprendido el arte de amar.

El amor de 220 voltios es mucho más valioso y asimilable que la deslumbrante demostración pirotécnica de una carga de 10.000 voltios. El amor, en sus proporciones humanas, es mucho más valioso que la experiencia celestial del enamoramiento.

La experiencia personal del romanticismo

La historia de Tristán e Isolda habla de dos amantes que traspasaron el velo protector de las costumbres y fueron arrastrados hacia un nivel de realidad que ninguno de los dos pudo soportar. Accidentalmente, bebieron la poción de amor que estaba destinada al rey y a la reina y adquirieron un poder divino que era demasiado intenso para que pudieran controlarlo. Pocas personas han sobrevivido a esta experiencia. En el mejor de los casos, se puede adquirir una nueva facultad que nos permita evolucionar y desarrollarnos como individuos (siempre después de un tiempo determinado); en el peor de los casos, intentar apoderarnos de algo que es tan superior y tan potente puede ser un pecado imperdonable. De cualquier forma, hemos conectado con una corriente de energía de 10.000 voltios y no conseguimos controlar la situación.

No es nada probable que la humanidad renuncie a este terrible poder, y no estoy muy seguro de que pudiera devolverse a su lugar de origen en caso de desearlo. Los individuos modernos nos enfrentamos al dilema de haber adquirido un poder que no podemos soportar pero al que no podemos renunciar. Todas las parejas enamoradas reviven el mito de Tristán e Isolda, sin embargo tenemos la oportunidad de contribuir a su evolución tomando conciencia de la relación. Si uno pudiera ver el esplendor de Dios -tanto sus aspectos luminosos como los oscuros-, esta experiencia no desembocaría en desilusión y amargura.

Después de muchos siglos, de repente la visión de Dios encarnado está a nuestro alcance y deberá pasar algún tiempo antes de que esta experiencia madure y se estabilice.

Ser dueños del poder que reside en nuestra sombra es un reto especialmente difícil. No podemos ser dueños de él en el sentido de poseerlo, porque el ego es un recipiente demasiado pequeño. Si un individuo poseyera este poder, sería como si anunciara que es Dios o, lo que sería igual de extravagante, que Dios está muerto. Nietzsche se acercó peligrosamente a este punto y pagó por ello con su salud. Proyectar este poder es cargar a otra persona con unas características sobrehumanas que son imposibles de soportar. Sólo a través de la vida religiosa podremos encontrar el único sistema posible para afrontar este increíble poder personal.

Recuerdo un sueño que tuve hace unos treinta años y que anunciaba este dilema en mi propia vida:

Existe un anillo que proporciona un increíble poder a la persona que lo lleva. Con el anillo, uno se puede volver invisible, transportarse a otro lugar de forma instantánea, dominar a los demás. Pero con el paso del tiempo, uno pierde control sobre este poder y el poder adquiere control de la persona que lleva el anillo. Un joven corre hacia mí, lleva el anillo y está totalmente dominado por su poder. Hace mucho tiempo que tiene el anillo y ya no puede recurrir al truco de volverse invisible.

La policía le persigue para arrebatárle el peligroso anillo antes de que cause daños incalculables. Él ya no puede esquivarlos más, puesto que la magia del anillo se ha desvanecido y sólo perdura su oscuro dominio. Se acerca a mí, me coloca el anillo en la mano y entonces la policía centra su atención en mí. Yo, como nuevo dueño del anillo, podría utilizar sus poderes mágicos y escapar fácilmente de la policía. Pero sé que dentro de veinte años estaré exactamente en la misma situación que el joven. Sólo dispongo de cinco segundos de lucidez antes de que el anillo ejerza su poder sobre mí y me envíe a algún lugar desconocido. En esos cinco segundos, alzo los brazos con el anillo en la mano y lo lanzo al suelo con todas mis fuerzas. En ese preciso instante llega la policía y todos nos arrodillamos en el suelo para asegurarnos de que no haya quedado nada del anillo, ni siquiera un fragmento, para que nadie pueda iniciar todo el proceso de nuevo. No encontramos ni rastro del anillo, sólo una mancha dorada en el suelo: el anillo se ha fundido con el suelo. La policía me felicita y vamos a un estanque cercano para contemplar a los peces de colores.

El sueño cuenta la historia de un hombre corriente que decide devolver un poder sobrehumano a la tierra en lugar de asimilarlo en su sistema personal. En los momentos cruciales de la vida, siempre se puede distinguir lo que pertenece a uno de lo que no le pertenece. Existe un momento de lucidez en el que debemos tomar una decisión. Si uno deja pasar ese momento, probablemente estará tan embriagado con el nuevo poder que hará un mal uso de él.

Lo mismo ocurre en el caso del poder del amor romántico. En el matrimonio sólo podemos sostener el anillo por unos instantes, de lo contrario seremos destruidos por una descarga de 10.000 voltios cuando veamos la divinidad en nuestra pareja. Esta experiencia no es algo habitual que los humanos podamos soportar durante mucho tiempo, y por este motivo no debemos olvidarnos de devolver esta energía a Dios y a la tierra de nuevo. Si somos capaces de contemplar con admiración el sagrado poder del matrimonio y después regresar al voltaje habitual, nuestra historia no tendrá que acabar como la de Tristán e Isolda.

Existe otra antigua leyenda que nos advierte que debemos hacer honor a lo divino como fuente de toda relación. Esta leyenda nos llega de la antigua Grecia y es la historia de Atalanta, una mujer fuerte e inteligente que era la corredora más veloz de la tierra. Acompañó a Jasón en su búsqueda del Vello de Oro e incluso luchó contra hombres. Cuando la presionaron para que se casara, ella dijo que sólo aceptaría a un marido que pudiera ganarla corriendo en una carrera, sabiendo que eso era imposible. Atalanta se parece mucho a nuestras heroínas modernas: ambiciosas y satisfechas de sí mismas, se sienten cómodas en el mundo de los hombres. El problema es que no saben nada sobre relaciones personales.

Un día el joven Hipómenes se enamoró de ella y suplicó a la diosa Afrodita que le ayudara. Intrigada por aquella doncella que se preocupaba tan poco por su belleza, Afrodita dio tres manzanas de oro al pretendiente y, durante la carrera, Hipómenes las lanzó a los pies de Atalanta.

Cuando ésta se detuvo para recogerlas, el joven consiguió adelantarla, ganando la carrera y a Atalanta como esposa. Pero los jóvenes amantes consumaron su matrimonio sin ofrecer un sacrificio en el templo de Afrodita como muestra de agradecimiento. La diosa se enfureció tanto que los convirtió a ambos en leones y les obligó a tirar de un carro por el cielo.

En el antiguo mundo tenían las ideas muy claras sobre enamorarse: sabían que este sentimiento aparece, momentáneamente, como regalo de los dioses. Los humanos sólo eran portadores de la energía divina. En la actualidad, cuando se nos concede esta energía, necesitamos celebrar un ritual de acción de gracias para ser capaces de contenerlo, y también un sistema para devolverlo a su fuente de origen.

La paradoja como experiencia religiosa

Cuando afrontamos la sombra de forma consciente, analizamos un poderoso aspecto de nuestra personalidad que prácticamente siempre se evita y se rechaza. De este modo, entramos en el reino de la paradoja.

La paradoja es ese pozo artesiano de sentido que tanto necesitamos en nuestro mundo moderno. Todos los grandes mitos de la historia nos dan instrucciones al respecto y nos recuerdan que el tesoro siempre se encuentra en el lugar más inesperado. ¿Qué bien podía salir de Nazaret? ¿Acaso puede haber algo de valor enterrado en el jardín de tu casa? En la vida interior, ¿acaso puede salir algo bueno de tu propia sombra? Sorprendentemente, lo mejor puede proceder de esa parte de tu personalidad que evitas. Somos capaces de hacer casi cualquier cosa para evitar esta dolorosa paradoja, pero al negamos a aceptarla sólo conseguiremos limitarnos a la inútil experiencia de la contradicción. La contradicción va inevitablemente asociada a la abrumadora carga de la falta de sentido. Una persona puede soportar cualquier sufrimiento si tiene sentido, pero la falta de sentido es insoportable. La contradicción es estéril y destructiva, mientras que la paradoja es creativa, es la aceptación de la realidad. Todas las experiencias religiosas en su forma histórica se expresan con paradojas, como por ejemplo los credos cristianos que se han formulado en un lenguaje tan paradójico. La contradicción es estática e improductiva, mientras que la paradoja posibilita la gracia y el misterio.

Todas las experiencias humanas pueden expresarse en forma de paradoja. Por ejemplo, un enchufe eléctrico tiene dos clavijas: una para acceder a la corriente positiva y otra para acceder a la negativa. De esta oposición proviene la utilidad de la corriente eléctrica. El día sólo puede comprenderse si se opone a la noche. La masculinidad sólo tiene sentido si se opone a la feminidad. La actividad sólo se define por oposición al descanso. El gusto se define por contrastes. Arriba sólo es posible si existe abajo. ¿Qué sería el norte sin el sur? ¿Dónde estaría yo sin ti? ¿Qué es la alegría si no conoces la tristeza?

Por algún motivo inexplicable, con frecuencia nos negamos a aceptar esta naturaleza paradójica de la realidad y, en un arrebatado de insensatez, pensamos que podemos funcionar ignorándola. En el preciso instante en que adoptamos esta actitud, convertimos la paradoja en oposición. Cuando el tiempo libre se desvincula del trabajo, ambos pierden sentido. El sufrimiento personal empieza cuando nos encontramos entre estos dos contrarios. Si intentamos abrazar uno de ellos sin pagar tributo al otro, degradamos la paradoja al nivel de la contradicción. Debe aceptarse a los dos elementos de la contradicción por igual. Sufrir debido a la confusión es el primer paso hacia la sanación¹². Entonces el dolor de la contradicción se transforma en el misterio de la paradoja.

12. Es interesante señalar que la palabra sufrir proviene del latín *sufferre*, que significa soportar o permitir.

El sistema más rápido que conozco para desconcertar a una persona es dándole dos grupos de valores contradictorios, que es exactamente lo que hacemos en nuestra cultura moderna. El cristianismo nos recomienda que nos guiemos por una serie de valores que pocas veces se tienen en cuenta en la vida cotidiana. ¿Cómo debe reaccionar una persona?

En algún momento -normalmente en la edad adulta-, la tensión es demasiado intensa y estos dos puntos de vista opuestos exigen un trato nuevo y diferente. Ya no podemos repartirnos entre los dos. La presión es tan grande que uno de los dos tiene que ceder.

No nos gusta la paradoja porque es dolorosa, pero es una experiencia muy directa de una realidad que normalmente está fuera de nuestro marco de referencia y proporciona alguna de las iluminaciones más importantes. Nos obliga a superarnos a nosotros mismos y destruir inocentes versiones poco apropiadas. Nos pasamos la mayor parte del tiempo apoyando los dos puntos opuestos y evitando la confrontación. Éste es el caso de muchas vidas modernas. En un día normal podemos encontrar infinitos ejemplos de esta opinión dividida: tengo que ir a trabajar pero no quiero, no me gusta mi vecino pero tengo que ser educado con él: debería perder un poco de peso pero me gustan tanto ciertos tipos de comida, me he pasado de presupuesto pero... Éstas son las contradicciones que vivimos constantemente. Estas ilusiones podrían convertirse en desilusiones y ser realmente dolorosas. No podemos eliminar un platillo de la balanza, pero podemos cambiar la forma de ver el problema. Si aceptamos estos elementos opuestos y afrontamos el choque entre ellos de forma plenamente consciente, aceptaremos la paradoja. La capacidad de afrontar la paradoja es una señal de fuerza espiritual y uno de los signos más inequívocos de madurez.

Avanzar de la oposición (lucha constante) a la paradoja (siempre sagrada) es hacer un salto de conciencia. Ese salto nos transporta a través del caos de la edad adulta y nos ofrece una perspectiva que ilumina los años que nos quedan de vida.

Es recomendable hacer una lista de las contradicciones con las que nos enfrentamos e intentar reconstruirlas en el reino de la paradoja. Podemos empezar con estas dos series de valores: las actitudes prácticas de la vida cotidiana, con las que casi todo el mundo está de acuerdo, y las enseñanzas religiosas que recibimos.

Valores prácticos	Valores religiosos
Ganar	Perder
Adquirir	Deshacerse de
Comer	Ayunar
Acción	Pasividad
Recibir	Dar
Poseer	Venderlo todo y darlo a los pobres
Posesiones	Pobreza
Actividad	Reposo
Sexo	Castidad
Decisión	Observación
Libertad	Obediencia a la autoridad
Elección	Obligación
Democracia	Obediencia
Pensamiento ágil	Pensamiento meditativo
Seriedad	Éxtasis
Concentración	Visión
Creer que más es mejor	Creer que menos es mejor

Pocas personas discutirían los valores prácticos mencionados en la lista. Ganar está bien, recibir ocupa una de las primeras posiciones de la escala; tener un buen sueldo es fantástico; comer es vida; mediante la acción se consiguen hacer cosas; ganar dinero indica responsabilidad; poseer es ser un pilar de la comunidad, las posesiones dan seguridad, estar ocupado es una virtud (el diablo encuentra trabajo para las manos ociosas); el sexo es uno de los pilares de nuestra vida; tomar decisiones es ser productivo y digno de confianza, la libertad es la base de nuestra forma de gobierno; la posibilidad de elegir es sagrada para las personas libres, poder significa eficiencia, el

pensamiento ágil es el mejor antídoto para el aturdimiento de los pueblos primitivos; la claridad es importante; todo el mundo sabe que más es mejor.

Estos valores son sagrados y nadie los discute en nuestra sociedad occidental. En ellos se basa nuestra cultura y los mejores resultados se han conseguido gracias a ellos.

Pero ¿qué hay de la otra lista, la de los valores religiosos? Casi todos los domingos oímos hablar de ellos y están presentes en nuestra cultura cristiana. Desde el púlpito se nos dice que es mejor dar que recibir, venderlo todo y dar caridad a los pobres; ayunar es alimentar el espíritu, ofrecer la otra mejilla, «benditos son los pobres de espíritu porque ellos verán a Dios», «no poseían nada, pero lo compartían todo». Conocemos la historia de la inquieta Marta y la serena María, y sabemos que María era la mejor de las dos. La castidad es un estado superior y todos los monjes y sacerdotes, que son los modelos de nuestra cultura cristiana, la respetan. También se nos dice: no juzgues, remite cualquier tema a las autoridades; las decisiones deben dejarse para tu superior; la obediencia es una gran virtud, donde hay poder, no hay amor; estar un poco soñador por ayuno o cansancio es invitar a una visión, el éxtasis es un derecho de todos los cristianos, ser exultado por el vino de Cristo es el objetivo de la vida.

¡Qué contradicción! Sin embargo, todos vivimos en esta contradicción tanto si decidimos reconocer y respetar las virtudes cristianas como si no. Es inherente a nuestro lenguaje, nuestra historia, nuestras costumbres. Nuestra constitución se basa en los principios de libertad y democracia -el derecho de cada individuo a elegir su propio camino-, pero las enseñanzas religiosas nos convierten en subordinados de algo superior a nosotros mismos. La voluntad de Dios es la que nos guía. En las monedas norteamericanas se refleja esta contradicción, ya que en ellas se puede leer la frase: «En Dios confiamos». Seguro que muchas personas estarían de acuerdo en borrar esta frase, puesto que la mayoría de la gente ya no cree en Dios.

Después de uno de mis viajes a la India, regresé contagiado de la actitud religiosa que se respira en aquel místico país y reflexioné mucho sobre el principio de la no elección del hinduismo y el budismo. Estas doctrinas afirman que la voluntad de Dios siempre es única, y si una persona piensa que puede elegir entre dos alternativas, es porque todavía no ha progresado suficiente. Cuando uno ha avanzado en el aprendizaje, es totalmente evidente lo que debe hacer, no existe elección posible, porque la mente de Dios es única y no conoce dualidad.

Aún estaba digiriendo estas enseñanzas cuando abrí la carta de un amigo. El lema de su organización proclamaba. «Nos dedicamos a conseguir que el abanico de posibilidades a elegir sea tan amplio como sea posible para todo el mundo». ¡Oriente habla a occidente desde el extremo opuesto de un profundo abismo!

Me ví obligado a reconocer que mis amigos de la India vivían en una relativa paz, mientras que mis amigos norteamericanos, tan preocupados por la posibilidad de elegir, son personas más bien nerviosas y tensas.

Todas y cada una de las virtudes de este mundo son válidas porque existe su contrario. La luz no significaría nada sin la oscuridad, lo masculino sin lo femenino, la preocupación sin la indiferencia. Las verdades siempre van por parejas y uno debe aceptarlo para comprender la realidad. Sufrir significa permitir, y en este sentido uno sufre el misterio de la dualidad. Cuando tú hagas esto, siempre se hará aquello de forma inmediata. Así es la realidad.

Así pues, ¿qué debemos hacer? ¿Cómo podemos afrontar esta insoportable contradicción? Ésta es la pregunta que se oculta en la causa de todas las disociaciones neuróticas y los problemas psicológicos. Si planteamos la pregunta de forma equivocada, nos vemos atrapados en una parálisis neurótica que no nos permite hacer nada. ¡Y después nos sentimos tan angustiados que ni siquiera podemos hacer eso! Éste es el caso de muchas personas que experimentan un gran sufrimiento. Si empezamos a hacer esto, enseguida nos invade un sentimiento de culpabilidad por la presencia de aquello, y quedamos atrapados en un círculo vicioso de sufrimiento del que no podemos escapar. Si hacemos algo que nos gusta, lo estropeamos porque pensamos en lo que deberíamos estar haciendo. Si hacemos lo que debemos, lo que desearíamos hacer estropea nuestra disciplina. Beethoven escribió sobre esto utilizando el lenguaje de la música en el *scherzo* de su *Novena Sinfonía*. La música se repite una y otra vez sin llegar a un desenlace. El movimiento final sí halla una solución, una síntesis, y termina con una gran explosión de alegría.

Muchos profesores de matemáticas ponen a prueba a sus alumnos afirmando que dos es igual a tres. La demostración está escrita en la pizarra y ningún alumno es lo bastante rápido para descubrir el error. El truco es que, en algún momento a lo largo de la demostración, una cifra se divide por cero, lo cual es imposible, y el resultado final es falso. Los adultos planteamos nuestras ecuaciones psicológicas de forma parecida y también obtenemos una solución falsa.

Existe un error en las oposiciones que yo he estado describiendo. La dualidad es tan falsa como la prueba de que dos es igual a tres. Si la realidad fuera realmente así, no creo que nadie pudiera sobrevivir. Nuestras estructuras psicológicas se derrumbarían. ¡Y a veces lo hacen!

Nuestro error (¡gracias a Dios hay un error o la vida sería insoportable!) es que utilizamos mal el adjetivo religioso/a. La palabra religión proviene de las raíces latinas *re*, que significa de nuevo, y *ligare*, que significa atar o unir. La palabra ligadura proviene de la misma raíz. Así pues, religión significa volver a unir. Nunca puede aplicarse a un elemento de una pareja de contrarios. Antes he indicado la versión seglar de la actitud religiosa. Es un error flagrante y es la base de la mayoría de los sufrimientos neuróticos de la humanidad. Pensar que una forma de actuar es sacrílega y la otra sagrada es hacer un mal uso del lenguaje. No existe nada parecido a un acto religioso ni una lista de características. Sólo puede existir una iluminación religiosa que una o sane. Esto es lo que restaura y reconcilia los contrarios que nos torturan. La capacidad religiosa es el arte de tomar los contrarios y volverlos a unir, sanando la separación que tanto sufrimiento ha causado. Nos ayuda a pasar de la contradicción -ese doloroso estado en el que unas cosas se oponen a otras- al reino de la paradoja, donde somos capaces de asimilar dos nociones contradictorias al mismo tiempo y concederles el mismo valor. Entonces, y sólo entonces, existe la posibilidad de gracia, la experiencia espiritual de contradicciones convertida en un total coherente que nos proporciona una unidad muy superior a la de cualquiera de ellos.

Decir que es mejor dar que recibir es caer en el mismo tipo de error que demuestra que dos es igual a tres. Considerar que sólo un elemento de una pareja de contrarios puede ser «religioso» es un terrible error. Sólo el reino de la síntesis es digno de ser calificado con este adjetivo.

Debemos devolver a la "palabra religioso su verdadero significado; entonces recuperará su poder sanador. Sanar, unir, atar: éstas son nuestras capacidades sagradas.

El milagro de la paradoja

Trasladar nuestra energía de la oposición a la paradoja es un gran progreso en la evolución. Quedar estancado en la oposición es quedar atrapado por la insolubilidad de los problemas de la vida. La mayoría de la gente malgasta toda su energía soportando esta guerra interior. Sólo tenemos que escuchar cualquier inocente conversación entre amigos para oír un recital de todas las cosas que les van mal. Los habitantes de nuestra sociedad moderna malgastan una increíble cantidad de energía en crear contrarios. La oposición es parecida a un corto circuito, y también nos deja sin energía como una hemorragia.

Transformar oposición en paradoja es permitir que existan ambos lados de un mismo elemento, los dos opuestos, y tengan la misma dignidad y el mismo valor. Por ejemplo, esta mañana debería estar trabajando en mi proyecto pero no me apetece y quiero hacer otra cosa. Estos dos deseos opuestos se anularán mutuamente si permitimos que sigan siendo excluyentes. Sin embargo, si los afrontamos con serenidad, hallaremos una solución que satisfzca a los dos, o, incluso mejor, una situación que sea mejor que cualquiera de los dos. A veces podemos hallar un desenlace que sea mejor que la oposición pero aún no sea una buena solución. Puedo sacar al perro a pasear y después trabajar un poco, intentando satisfacer mi necesidad de trabajar y mi necesidad de ocio. Pero este caso no sería una auténtica paradoja. Si soy capaz de mantener mis impulsos conflictivos durante suficiente tiempo, las dos fuerzas opuestas se enseñarán algo mutuamente y producirán una iluminación que satisfará a ambas. No se trata de una solución de compromiso, sino de una comprensión profunda que me permite saber qué debo hacer. Esa certidumbre es una de las cualidades más valiosas de los seres humanos.

Estoy tentado de describir una solución así, pero no sería adecuada, porque cada solución debe surgir de la situación concreta con la que uno se enfrenta. En estas situaciones, las fórmulas

mágicas y los recursos de urgencia nunca sirven. La solución debe ser producto de la dinámica de las energías opuestas que se enfrentan.

Isak Dinesen, la escritora danesa autora de *Memorias de África*, escribió en una ocasión que los seres humanos tienen tres oportunidades de conocer la auténtica felicidad. La primera es tener energía de sobra, la segunda es el cese del dolor y la tercera es la seguridad de que uno está cumpliendo la voluntad de Dios. La primera suele estar reservada a la juventud, la segunda sólo dura unos breves instantes, y la tercera debe ganarse con mucho esfuerzo, esfuerzo interior. Si uno ha superado la dualidad de la vida, ha alcanzado la seguridad de que está cumpliendo la voluntad de Dios. Ésta es la felicidad que todos reconocemos como nuestro auténtico patrimonio y que nos persigue o nos inspira como objetivo de la vida.

Para conseguirlo debemos tomar nuestras dos listas de Virtudes y, en lugar de iniciar una batalla neurótica que enfrente a un bando con el otro, concederles el noble estatus de paradoja. Ganar está bien, perder también está bien. Tener está bien; dar a los pobres también. La libertad está bien, así como aceptar la autoridad. Ver los elementos de la vida desde esta perspectiva paradójica es abrir una ventana a una serie de nuevas posibilidades. No pensemos que los contrarios son antitéticos, sino que conforman una realidad divina a la que podemos acceder desde nuestra condición humana. Si consideramos que un elemento de la pareja es sacrílego y el otro religioso, nos estamos equivocando. Debemos aprender a pensar que cada uno representa una verdad divina. El único problema es nuestra incapacidad de ver la unidad oculta. Permanecer fiel a la paradoja es ganar el derecho a la unidad. Sin duda alguna, la experiencia más valiosa de la vida cristiana es la visión unitiva, la experiencia más apreciada de la teología mística, que se gana aceptando la paradoja. El mundo medieval comprendía esta experiencia, que llevaba a un individuo más allá del choque entre contrarios y le conducía a la armonía con Dios. Si aceptamos la paradoja, descubriremos ese ojo único que no conoce disputas ni compromisos. En lugar de eso hallaremos una actitud unificadora que dirige toda nuestra energía hacia un único punto de concentración. Esta experiencia merece calificarse con el término iluminación.

La paradoja del amor y el poder

La pareja de contrarios más difícil de reconciliar es probablemente la formada por el amor y el poder. Esta dicotomía causa terribles estragos en nuestro mundo moderno y, cuando se intenta reconciliar ambos elementos, es más frecuente conocer el fracaso que el éxito.

Es imposible vivir una vida humana sin estos dos elementos. El poder sin amor adquiere un carácter brutal; el amor sin poder es insípido y débil. Sin embargo, cuando dos personas inician una relación sentimental, muchas veces se produce una explosión en sus vidas. La mayoría de reproches y peleas entre amantes o cónyuges están relacionados con el choque entre el poder y el amor. Conceder a cada uno el valor que le corresponde y afrontar la paradoja es una de las tareas más nobles. Favorecer a uno en detrimento del otro es lo más fácil, pero excluye la posibilidad de síntesis, que es la única respuesta verdadera. El fracaso de este intento conduce a una separación, distanciamiento, divorcio, peleas. Una auténtica paradoja ayuda a crear una unión mística firme capaz de superar los problemas.

El fanatismo siempre indica que un individuo se ha decantado por un elemento de una pareja de contrarios en detrimento del otro. La intensa energía del fanatismo es un desesperado intento por mantener a un lado una mitad de la verdad mientras la otra mitad asume el control total. Esta actitud siempre denota una personalidad débil. Este tipo de justicia se basa en «tener razón». Tal vez queramos escuchar lo que la otra persona nos dice, pero nos asustamos cuando la balanza del poder empieza a moverse. El sistema establecido está fallando y estamos seguros de que, si «nos rendimos», será nuestro fin. ¡Y el ego lucha con todas sus fuerzas para mantener la posición que ocupa! En este caso, debemos tener un poco de fe en la trascendencia y tener el valor de sacrificar un punto de vista por el bien de una relación.

Ligare, la esencia de la experiencia religiosa, es volver a unir, reparar, completar, descubrir lo que precedió al estado de división. Nuestro futuro depende de esta visión religiosa.

La sombra como introducción a la paradoja

Empezamos con una discusión sobre la sombra y tal vez ahora el lector se pregunte. «¿Qué tiene que ver la paradoja con la sombra?» La paradoja está íntimamente relacionada con la sombra, porque no puede existir paradoja -ese sublime lugar de reconciliación- hasta que uno acepte su propia sombra y le conceda la dignidad que merece. Ser dueño de la sombra es preparar el terreno para la experiencia espiritual. Las Escrituras y muchas historias nos dicen que la santidad se encuentra en las cosas y los lugares más corrientes. Hallaremos la perla del gran premio en los problemas y las tensiones de la vida cotidiana. Todo el mundo tiene la oportunidad de vivir estas experiencias. Alguien dijo en una ocasión que Shakespeare era capaz de quitar el tejado de cualquier casa y descubrir un drama inmortal. Quidemos el tejado de cualquier vida humana y descubriremos las paradojas que son la preparación para la vida religiosa, una visión de lo que es superior a nosotros mismos. Conflicto, paradoja, revelación: ésta es la progresión divina.

¿Quién no se ha enamorado de alguna persona de la que no debería? Tener fe en esto y en el sentido moral y ético al mismo tiempo es construir los cimientos del Ser, algo superior a uno mismo.

¿Quién no pasa gran parte del tiempo decidiéndose entre hacer un trabajo o posponerlo un poco más y seguir «en las nubes»? Ninguna de las dos opciones es la mejor; el punto deseable está exactamente en la paradoja entre ambos.

La gente acude a la consulta de un psicólogo y expone una serie de choques entre valores haciendo un gran esfuerzo y sufriendo. Quieren una solución, pero conseguirían algo mucho mejor si desearan que su conciencia fuera capaz de aceptar la paradoja. Una amiga mía acudió a su cita con el doctor Meyer en Zurich que era famoso porque solía responder simplemente con un «ja» a cualquier cosa que se le dijera. En un buen inglés, mi amiga expuso valientemente la complejidad de su vida. Rompió a llorar exclamando que ya no podía soportarlo más. «Ja, gut», replicó el doctor Meyer. «Ahora ocurrirá algo.» Es una medicina muy severa, pero es la adecuada para alguien que posee la fuerza necesaria para soportarla. Cuando la bala imparable alcanza el muro impenetrable, descubrimos la experiencia religiosa. Es precisamente entonces cuando el individuo crece. Jung dijo en una ocasión: «Descubre qué es lo que más teme una persona y ahí es donde se desarrollará a continuación». El ego se moldea como el metal entre el yunque y el martillo.

Este proceso está reservado a los valientes y no resulta fácil encontrar una naturaleza ética o moral que sea lo bastante fuerte para soportarlo. Podríamos redefinir el término heroísmo para la época actual como la capacidad de soportar la paradoja.

Así pues, en la práctica, ¿qué debemos hacer? El mero hecho de hacernos esta pregunta ya nos angustia porque nos obliga a decidir entre ser y hacer. Ninguna solución poco sincera funcionará. En la portada de uno de los primeros números de la revista *Psychology Today* se podía leer el siguiente título impreso en letras muy grandes: «No te limites a hacer algo: sé algo». A pesar del efecto desconcertante que produce, el título nos remite al budismo en un momento en que lo necesitamos desesperadamente. La paradoja alcanza el siguiente estado de desarrollo gracias a una espera consciente. El ego no puede hacer más; debe esperar lo que es superior a él.

La doctora Marie- Louise von Franz lo expresa con su lenguaje claro y preciso:

Jung dijo que estar en una situación de la que uno no puede escaparse, o estar en un conflicto que no tiene solución, es el clásico inicio del proceso de individuación. Debe ser una situación sin solución posible: el inconsciente desea el conflicto sin esperanza para poner a la conciencia del ego contra la pared, de modo que el individuo tiene que darse cuenta de que, haga lo que haga, estará mal, sea cual sea su decisión, será equivocada. Así se conseguirá vencer la superioridad del ego, que siempre actúa con la falsa seguridad de que tiene la responsabilidad de tomar decisiones. Naturalmente, si un individuo dice: «Oh, bueno, entonces sólo tengo que dejar que las cosas sigan su curso sin tomar ninguna decisión, simplemente debo dejarme llevar y después escapar hábilmente de la situación», estará igualmente equivocado, porque obviamente no ocurrirá nada. Sin embargo, si tiene la ética suficiente para sufrir en el núcleo de su personalidad, entonces, generalmente [...] el Ser se manifiesta. En lenguaje religioso, podríamos decir que la situación sin salida obliga al individuo a confiar en un acto de Dios. En lenguaje psicológico, la situación sin salida, que

el anima arregla con gran habilidad en la vida de un hombre, debe conducirlo a un estado e que sea capaz de experimentar el Ser. Cuando pensamos en el anima como guía del alma, tenemos tendencia a pensar en Beatriz guiando a Dante hacia el Paraíso, pero no debemos olvidar que Dante sólo experimentó el Paraíso después de haber descendido al infierno. Normalmente, el anima no toma a un individuo de la mano y le conduce directamente al Paraíso; primero le mete en una caldera ardiente donde se le asa un poco¹³.

13. Marie- Louise von Franz, *Interpretation of Fairy Tales [Interpretación de cuentos de hadas]*. Nueva York. Spring Publications, 1970, sec. VI, p. 4.

Aceptar la paradoja es aceptar el sufrimiento de aquello que es mayor que el ego. La experiencia religiosa reside exactamente en ese punto de insolubilidad en el que sentimos que ya no podemos seguir. Es una invitación a algo que es superior a uno mismo.

La mandorla

Gracias a Dios, existe un concepto que puede liberarnos de una situación sin salida. Afortunadamente, lo tenemos en nuestra propia cultura cristiana y no nos vemos obligados a recurrir a lugares exóticos para hallar una solución.

La mandorla es una idea del cristianismo medieval que hoy en día resulta prácticamente desconocida. Podemos encontrar el término en cualquier libro de teología medieval, pero raras veces oiremos hablar de ella en la actualidad. Es un concepto demasiado valioso para perderlo.

Todo el mundo sabe qué es un mandala, aunque el término mandala proviene del sánscrito y originariamente sólo se utilizaba en la India y el Tíbet. Un mandala es un círculo o un lugar cerrado sagrado que simboliza la plenitud. Muchas veces hallamos esta imagen en el tanka tibetano, un cuadro o dibujo, donde generalmente se representa a Buda con sus múltiples atributos, que se encuentra en la pared de una sala de oración o un templo para recordar la plenitud de la vida. Los mandalas nos recuerdan nuestra unidad con Dios y con todos los seres vivos. En el Tíbet es habitual que un maestro dibuje un mandala para un alumno y le deje meditar sobre este símbolo durante varios años antes de continuar con el siguiente paso del aprendizaje. El mandala también aparece con frecuencia en los rosetones de la arquitectura gótica, y en el arte cristiano se utiliza normalmente como símbolo de sanación. Asimismo, los mandalas aparecen en sueños cuando la persona que sueña tiene una personalidad fragmentada y necesita este símbolo tranquilizador. Durante una época especialmente complicada de su vida, el doctor Jung dibujaba un mandala todas las mañanas para mantener el sentido del equilibrio y la proporción.

La mandorla también tiene un efecto sanador, pero la forma es algo diferente. Una mandorla es el segmento en forma de almendra que se obtiene cuando se superponen parcialmente dos círculos. No es por casualidad que mandorla en italiano signifique almendra. Este símbolo representa la superposición de los opuestos que hemos estado analizando. En general, la mandorla se describe como la superposición del cielo y la tierra. Todos nos enfrentamos al dilema impuesto por las exigencias contrarias del cielo y la tierra, la mandorla nos enseña a conseguir la reconciliación. A menudo, se representa a Cristo y la Virgen dentro del marco de la mandorla.

Esto nos recuerda que compartimos algo de la naturaleza del cielo y de la tierra. El cristianismo hace una maravillosa afirmación del elemento femenino de la vida concediéndole un lugar en la mandorla, y la Virgen está majestuosamente sentada en la mandorla con tanta frecuencia como Cristo. Los ejemplos más bellos de mandorlas aparecen en los portales oeste de la mayoría de las grandes catedrales europeas, con Cristo o la Virgen representados dentro de este marco.

La naturaleza sanadora de la mandorla

La mandorla es tan importante para nuestro enfermo mundo que la analizaremos detalladamente. En nuestro análisis de la sombra, hemos hablado de parejas de contrarias. Nuestra vida cultural siempre se ha caracterizado por la habilidad de oponer una posibilidad buena a otra mala y desterrar la mala con tanta fuerza que llegamos a perder el rastro de su existencia. Estos elementos desterrados constituyen nuestra sombra, pero no permanecerán en el exilio para siempre y, aproximadamente al llegar a la edad madura, regresan como las víctimas expiatorias del Antiguo Testamento vuelven del desierto.

¿Qué podemos hacer cuando un día los elementos desterrados exigen reconocimiento? Entonces llega el momento de comprender la mandorla.

La mandorla tiene un maravilloso carácter sanador y esperanzador. Cuando una persona está cansada, desanimada o tan maltratada por la vida que ya no puede seguir conviviendo con la tensión de parejas de contrarios, la mandorla le muestra lo que debe hacer. Cuando los esfuerzos más intensos y la disciplina más rigurosa ya no consiguen mantener las dolorosas contradicciones a un lado, todos necesitamos la mandorla. Nos ayuda a pasar de una vida cultural a una vida religiosa. (Afortunadamente, no eliminamos nuestra vida cultural, porque a estas alturas ya está tan consolidada que es capaz de sobrevivir por sí sola.)

La mandorla inicia la sanación a partir de la separación. Al principio, la superposición suele ser muy pequeña, como si fuera una débil luna creciente que se intuye en el cielo, pero es un inicio. Con el tiempo la superposición se hace mayor, y con ella la sanación también crece y se hace más completa.

La mandorla vuelve a unir lo que estaba separado y fragmentado. Es la experiencia religiosa más profunda que podemos experimentar en la vida.

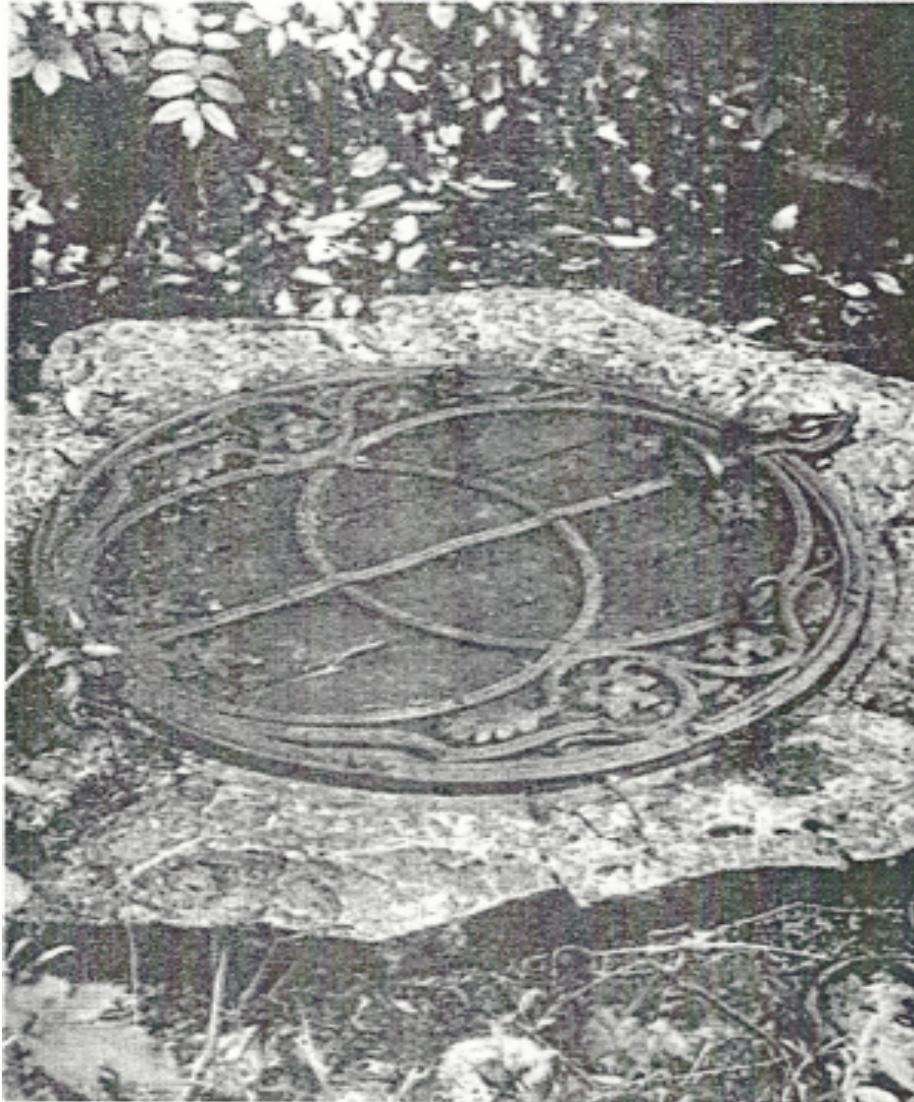
La mandorla es el lugar de la poesía. Un verdadero poeta debe tomar el mundo fragmentado en que vivimos y volver a unirlo. En «Cuatro cuartetos», T. S. Eliot escribe. «El fuego y la rosa son uno»¹⁴. Superponiendo los dos elementos de fuego y una flor, crea una mandorla. Nuestra alma se complace enormemente al oír que el fuego de la transformación y la flor del renacimiento son una sola cosa. Toda la poesía se basa en la afirmación de que esto es aquello. Cuando se superponen las imágenes, obtenemos una afirmación mística de unidad. Sentimos que en nuestro dividido mundo existe seguridad y certeza, y el poeta nos ofrece el regalo de la síntesis.

¹⁴ T. S. Eliot, «Four Quartets», en *The Complete Poems and Plays*, 1909-1950 Nueva York. Harcourt Brace, 1971, p. 145.

La poesía hace estos saltos y une la belleza y el terror de la existencia. Tiene la capacidad de sorprender y causar una gran impresión, nos recuerda que existen vínculos de unión entre las cosas que siempre habíamos considerado contrarias.

El lenguaje como mandorla

Todo el lenguaje es una mandorla, una frase correctamente estructurada tiene esta naturaleza. Probablemente ésta sea la razón de que nos guste tanto hablar, las conversaciones positivas restauran la unidad en un mundo fragmentado.



Mandorla.

El Pozo dei Cáliz, Glastonbury, Somerset, Inglaterra.

Cortesía de Thames and Hudson. Fotografía: Rice Winstone.

Una frase mal construida con una estructura gramatical incorrecta o pobre nos ofende, probablemente porque superpone mal determinados elementos y fracasa en su misión unificadora.

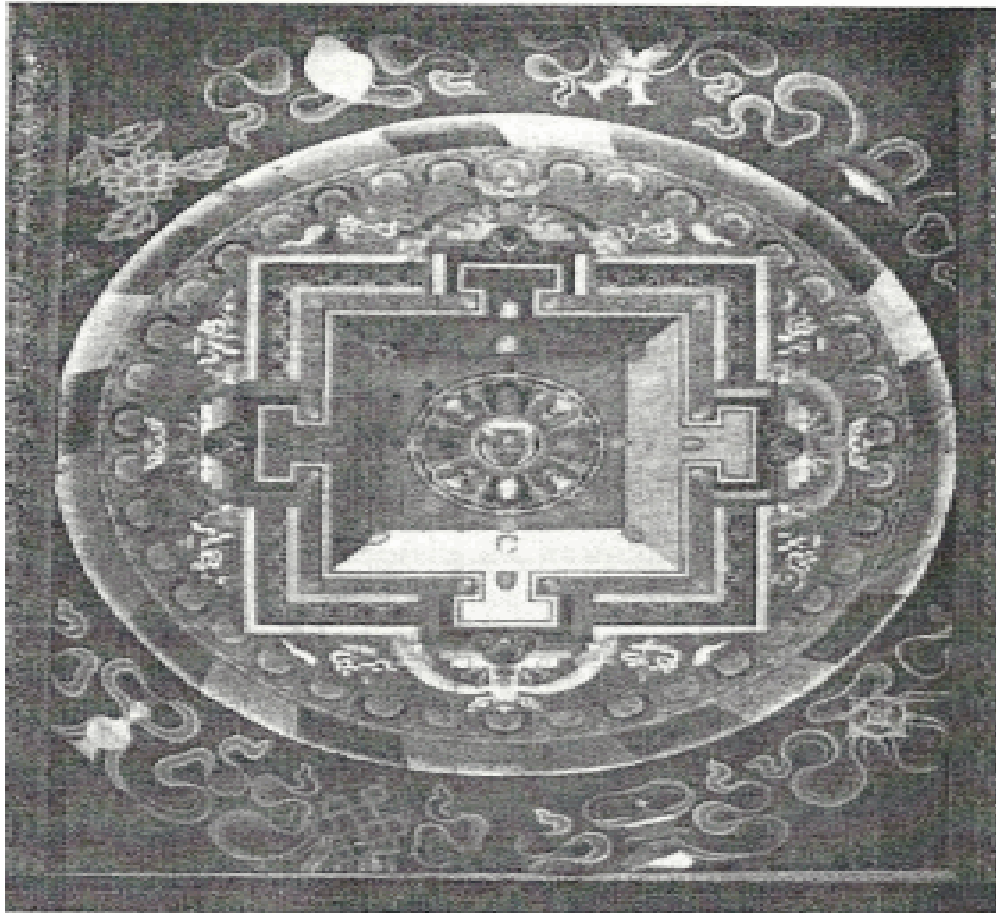
Uno de nuestros verbos principales, el verbo ser, es un gran unificador. Una frase con el verbo ser es una afirmación de identidad y corrige la separación entre dos elementos. De este modo, podemos decir: «Yo soy él». En este caso, yo y el es lo mismo, una afirmación de la mística unión de la diversidad.

Todas las frases son una afirmación de identidad aunque no incluyan el verbo ser, aunque pueden ser menos obvias. Todos los verbos construyen unos fundamentos sagrados. Si decimos: «Yo me iré a casa» o «Ahora yo voy a tocar el piano», las frases confieren una identidad especial a

«yo» y «casa» o «yo» y «música». Construir bien una frase es crear una unidad a partir de la dualidad, lo cual es increíblemente sanador y equilibrador. Cuando utilizamos el lenguaje correctamente, todos somos poetas y sanadores. Cada vez que decimos algo que es cierto, creamos una mandorla.

Una frase es como una ecuación matemática donde el verbo representa el signo igual. Una frase correcta dice que el sujeto es igual que el predicado y anula la barrera que los separa. Se elimina la división inherente a la dualidad.

Los idiomas ricos en verbos son más poderosos que los idiomas que recurren principalmente a los nombres. El chino y el hebreo son los primeros. El lenguaje humano es más eficaz si se basa principalmente en verbos. Si utilizamos el lenguaje basándonos sobre todo en nombres, el resultado será pobre; si nos basamos en adjetivos y adverbios, el resultado se habrá alejado totalmente de la verdadera función del lenguaje.



Mandala. Pintura mural de Buthan. Fotografía: Tom Braise.

El verbo es un cimiento sagrado, la base de la mandorla. Si analizamos los grandes textos de Shakespeare, descubriremos el poder sanador de los verbos. Hace tiempo, un amigo me envió un grabador de cintas mucho antes de que se popularizara su uso, e iba acompañado de las instrucciones pertinentes: «Enchúfalo, pulsa la tecla A y escucha la cinta. Después dale la vuelta, pulsa el botón B y graba tu respuesta en la cinta». Durante los primeros dos minutos de la grabación de la respuesta estaba totalmente desconcertado: no se me ocurría nada que decir. Sin embargo, cuando la cinta se terminó una hora después, me enfadé porque no había podido expresar todo lo que quería. Así se inició una correspondencia grabada en cintas que fue muy importante para mí. Cuando estaba preocupado por algo, grababa una cinta y muchas veces descubría que, hablando, yo mismo había resuelto mi dilema. Hacía lo que Freud llamó «la cura del habla», porque el lenguaje, si se utiliza correctamente, es un remedio muy efectivo. Mi amigo vive lejos y nos vemos muy de vez en cuando. En uno de nuestros escasos encuentros, mi amigo me dijo. «Robert, (por qué pareces

mucho más inteligente cuando hablas en una cinta que cuando hablamos directamente> No digas nada; ya lo sé. ¡En la cinta no te interrumpo!». Había descubierto que hablando con mi amigo a través de una cinta tenía la oportunidad de procesar mis propios pensamientos. Permitir que una persona hable sin contaminar sus palabras con tus propias ideas es un regalo de gran valor. Si tenemos el recipiente adecuado, podemos crear mandorlas con el lenguaje y curar muchas cosas. En circunstancias apropiadas, nos convertimos en poetas.

Es un milagro oír a alguien (incluso a nosotros mismos) decir. «Quizá esto, quizá lo otro, tal vez, se supone que, me pregunto si», como si un perro intentara morderse la cola. Sin embargo, los dos círculos separados empiezan a superponerse de forma gradual y se crea la mandorla. Es una unión sanadora, la esencia de la experiencia religiosa.

Todas las buenas historias son mandorlas. Hablan de esto y de lo otro y, gradualmente, a través del milagro de la historia, se demuestra que los contrarios se superponen y al final son lo mismo. Nos gusta pensar que una historia se basa en el triunfo del bien sobre el mal, pero la auténtica verdad es que el bien y el mal desaparecen como elementos individuales y pasan a formar parte de una misma unidad. Como nuestra capacidad de síntesis es limitada, muchas historias sólo pueden darnos algún indicio de esta unidad. Pero cualquier unidad, cualquier indicio, tienen un efecto sanador.

¿Recuerdas la historia de Moisés y el arbusto en llamas? Hay muchos arbustos y muchas llamas, pero en esta historia el arbusto y el fuego se superponen, el arbusto no se consume y sabemos que se han superpuesto dos órdenes de realidad. Descubrimos que Dios está cerca: el resultado de la superposición.

Cuando nos enfrentemos a un choque entre contrarios y ninguno de los elementos dé paso al otro (el arbusto no se consume y el fuego no se apaga), podremos estar seguros de que Dios está presente. Este tipo de experiencia no nos gusta nada e intentamos evitarla a toda costa, pero si podemos soportarla, el conflicto sin solución es una experiencia directa de Dios.

Una mandorla es un prototipo de solución de un conflicto. Podríamos decir que es el arte de sanar. Shakespeare escribió a propósito de su arte:

Los ojos del poeta, en un delirante frenesí,
van de la tierra al cielo, y del cielo a la tierra,
y, así como la imaginación da cuerpo a las formas
de cosas desconocidas, la pluma del poeta
las convierte en figuras y da una residencia
en el espacio y un nombre a la nada etérea¹⁵

15. William Shakespeare, *A Midsummer Night's Dream* [El sueño de una noche de verano], acto 5, escena 1, versos 12.17, en *The Riverside Shakespeare*. Boston. Houghton Mifflin, 1974.

En estas líneas, Shakespeare reconcilia el cielo y la tierra, y atribuye un lugar y un nombre a las facultades humanas que permiten percibir esta amplia visión.

Reconciliar algo tan grande como el cielo y la tierra esta más allá de nuestra visión ordinaria, generalmente, dos contrarios irreconciliables (culpa y necesidad) crean estructuras neuróticas en nosotros. Sólo un poeta -o el poeta que hay en nuestro interior- es capaz de superponer una pareja de este tipo y crear una sublime unidad a partir de ambos elementos. ¿Quién si no Shakespeare podía hacer entrar en consonancia la etérea nada del cielo con la densa realidad de la tierra y darle una forma que los seres humanos ordinarios podamos comprender? ¿Quién si no el Shakespeare que hay en ti?

Toma esto y toma aquello y crea una mandorla a partir de los dos elementos.

Es posible que en los primeros intentos de creación poética personal sólo consigamos un diminuto indicio de mandorla que se desvanecerá en pocos minutos. ¿Dónde está la inspiración que ayer era tan intensa? Pero si repetimos este ejercicio con frecuencia, se convertirá en la base

permanente de nuestro funcionamiento. Podemos tener la esperanza de que al final de nuestras vidas los dos círculos estarán complementariamente superpuestos. Cuando un individuo es realmente ciudadano de ambos mundos, el cielo y la tierra ya no son antagónicos. Finalmente nos damos cuenta de que sólo ha existido un círculo siempre. Ésta es la verdadera consecución del objetivo cristiano, la beatífica visión tan apreciada por la teología medieval. Los dos círculos sólo eran una ilusión óptica de nuestra capacidad -y necesidad- de ver las cosas dobles.

Pero no sólo pueden crearse mandorlas con palabras. Un pintor o un escultor crea una mandorla con formas, colores, tensión visual. Un músico hace lo mismo con ritmo, notas y tonos. En mi caso, como la música es una de las habilidades más desarrolladas que poseo, soy más consciente de la mandorla en esta forma que en cualquier otra. En *La pasión según san Mateo*, de Bach, hay un instante que para mí es especialmente maravilloso. Es la escena de la crucifixión y una contralto canta el solo «El Señor Jesús extiende su brazo». La voz de la contralto conforma una serena melodía mientras un contrafagot, un instrumento especialmente grave en registros bajos, hace una serie de intervalos de séptima. Este intervalo (una octava menos una nota) está prohibido en el contrapunto clásico porque recuerda increíblemente el rebuzno de un asno. Ferde Grofé también utiliza este recurso en su *Suite del Gran Cañón* para representar un grupo de asnos descendiendo por los senderos del cañón¹⁶. Pero Bach, con su talento genial, combina estos dos elementos -el más sereno y el más imperfecto y desarticulado- y crea una mandorla. La voz de la contralto fluye serena mientras el contrafagot parece burlarse con su intervalo de séptima en su registro grave. La combinación de ambos forma un conjunto sublime. Para mí, escuchar este momento magistral es una de las experiencias más sanadoras del mundo. Si estos dos extremos pueden combinarse y conseguir la realización de una obra maestra, tal vez yo puedo unir los elementos imperfectos y desarticulados de mi vida.

¹⁶ . Un amigo mío entregó un ejercicio de clase de contrapunto al profesor y éste se lo devolvió con una nota escrita en rojo: «¡El intervalo de séptima está reservado a los asnos!». Mi amigo devolvió el ejercicio después de añadir. «¡Y a Bach!». Le expulsaron de la escuela.

En las costumbres de los curanderos sudamericanos, que son una curiosa mezcla de chamanes primitivos y sacerdotes católicos, podemos hallar una forma de mandorla especialmente poderosa. El altar donde dicen misa para sanar a sus pacientes recibe el nombre de mesa. Este altar se divide en tres partes diferentes. La parte de la derecha se reserva a objetos que favorezcan la inspiración, como por ejemplo la imagen de un santo, una flor o un amuleto mágico. La parte de la izquierda está destinada a objetos tenebrosos o prohibidos, como armas, cuchillos u otros instrumentos de destrucción. El espacio que queda entre estas dos partes opuestas es el lugar reservado a la sanación. El mensaje es inequívoco: nuestra propia sanación proviene de la mezcla de lo que llamamos bien y mal, luz y tinieblas. El elemento de la luz no basta para realizar la sanación, el lugar donde se produce el milagro es el punto donde la luz y las tinieblas entran en contacto. Este punto intermedio es una mandorla¹⁷.

17. Debo agradecer el conocimiento de este hecho al doctor Douglas Sharon, director del Museo del Hornbre, Balboa Park, San Diego, California.

Una mandorla también puede bailarse. Recuerdo el caso de una mujer que expresaba los elementos en conflicto de su psique bailando cuando venía a verme a la consulta. Expresaba un aspecto de su vida y después se trasladaba al otro extremo de la habitación y representaba otro. Yo no estoy nada acostumbrado a este tipo de manifestaciones, de modo que al finalizar la hora de consulta estaba bastante desconcertado. Cuando terminaba, la mujer me explicaba lo que había estado diciendo a través del lenguaje corporal.

Tal vez algunas personas considerarán que la mandorla sólo es una experiencia privada y que no puede llevarse a la práctica. Pero el I Ching, en el hexagrama 61, dice lo siguiente: «Si un hombre sabio permanece en su habitación, sus pensamientos se oyen a más de mil kilómetros de distancia». Si una persona crea una mandorla en la privacidad de su vida interior, se oye a más de mil kilómetros de distancia.

Si nos encontramos con una persona que transmite una paz especial o que está rodeada por una presencia sanadora, es probable que esa persona haya creado sus mandorlas. Si quieres influir en tu entorno, no te equivoques pensando que la única solución es actuar. Párate un momento y crea una mandorla. No te limites a hacer, sé algo.

La gente preguntaba con frecuencia al doctor Jung. «¿lo haremos?», refiriéndose al cataclismo de nuestra época. Él siempre respondía: «Si existen suficientes personas que hagan su trabajo interior». Este trabajo espiritual es lo que nos ayudará a superar cualquier situación de emergencia. La mandorla crea paz.

En mi opinión, las palabras más bellas de las Escrituras son las siguientes: «Si tus ojos están sanos, todo tu cuerpo estará iluminado» (Mt: 6,22). El ojo derecho ve esto y el ojo izquierdo ve aquello, pero si hacemos caso del tercer ojo, el ojo único, la luz lo invadirá todo. Los habitantes de la India se pintan un punto rojo en el centro de la frente para indicar que están iluminados (o en el camino de la iluminación). En el sistema de chakras, éste es el punto más elevado que puede alcanzar la conciencia humana. Existe un chakra más, el séptimo, pero su experimentación escapa a nuestra capacidad ordinaria.

Animados por las prácticas cristianas, la mayoría de occidentales invierten en culpa inútil la energía que podrían invertir en una mandorla. La culpa es una pérdida de tiempo y energía. Yo solía molestar a mi abuela baptista diciéndole que su sentimiento de culpabilidad era pecado. Ella se enfadaba mucho porque yo la privaba de su pasatiempo favorito.

Pensaba que, si no se sentía mal por sus (o mis) pecados, estaba ofendiendo a Jesús. La culpa no crea nada, el trabajo de la conciencia construye una mandorla y es sanador. La mandorla no deja espacio para los remordimientos. Requiere un esfuerzo de conciencia, no autoconmiseración.

La culpa también es un sustituto barato de la paradoja. La energía consumida por la culpa se utilizaría mucho mejor si se invirtiera en el valiente acto de analizar las dos series de verdades que chocan en nuestra personalidad. La culpa también es arrogante porque implica que hemos dado prioridad a uno de los elementos y estamos seguros de que tenemos razón. Esta imparcialidad puede

formar parte del proceso cultural, pero es muy perjudicial para la vida religiosa. Perder el poder de la confrontación es perder la oportunidad de unidad, y perder la oportunidad de conocer el poder sanador de la mandorla.

Cabe destacar que el antiguo símbolo de Cristo -las dos líneas que dibujan un estilizado pez- es una mandorla. Por definición, Cristo es la intersección de lo divino y lo humano. Es el prototipo de reconciliación de contrarios y nuestro guía para escapar del reino del conflicto y la dualidad. Los primeros cristianos revelaban su condición utilizando este símbolo. Cuando se encontraban dos personas, una dibujaba con el pie un círculo en el suelo. Si la otra persona también era cristiana, dibujaba otro círculo ligeramente superpuesto al primero, completando así la mandorla. Este tipo de saludo, en una época en que los cristianos eran objeto de una cruel persecución, era muy elocuente. Hoy en día también tiene sentido para nosotros. Si uno desea declarar algo, es bueno invitar a la otra persona a que también haga una declaración -generalmente una que provenga de la sombra- y de este modo crear una mandorla que será superior a cualquier punto de vista aislado.

Recuerdo los debates que organizábamos en el instituto. En una ocasión, el profesor nos hizo cambiar de bando un minuto antes de iniciar el debate. Por unos instantes fui presa del pánico, pero después sentí una corriente de energía que fluía en mi interior al descubrir y adoptar un punto de vista diferente. Esta experiencia fue tan poderosa que gané el debate. Creo que he ganado (o superado) algunos debates espirituales muy serios en mi vida interior concediendo importancia a ambas partes, hasta que he podido alcanzar un punto de vista superior.

Las dimensiones humanas de la mandorla

Un individuo puede considerar la vida humana como una mandorla y como el terreno donde los opuestos llegan a la reconciliación. De este modo, cada ser humano es un redentor, y Cristo es el prototipo de esta misión humana. Cada mirada entre un hombre y una mujer también es una mandorla, un lugar donde los grandes contrarios de la masculinidad y la feminidad se encuentran y se respetan mutuamente. La mandorla es el contenedor divino donde empieza a formarse y a germinar una nueva creación. Las Escrituras no se cansan de hablar del cortejo y el matrimonio como símbolo de nuestra reconciliación con el espíritu. Toni Sussman, una psicólogo junguiano de Londres y uno de mis primeros maestros, me dijo en una ocasión que el sexo es el único símbolo de los sueños que siempre es creativo. Incluso aunque tenga un carácter violento en un sueño, siempre nos está hablando de reconciliación y creación. Es el punto de unión más elevado del mundo simbólico. (Esto siempre es cierto interiormente, pero no puede darse por sentado exteriormente.)

Si tenemos una intensa experiencia de una mandorla (¡qué gozo sentiremos!), podemos estar seguros de que será breve. Después deberemos regresar al mundo de las dualidades, del tiempo y el espacio, para reanudar nuestra vida cotidiana. La sombra vuelve a cubrirlo todo, y se necesita una nueva experiencia de transformación. Los grandes personajes de la historia sólo tienen destellos momentáneos de plenitud y ellos también regresan rápidamente al mundo del enfrentamiento ego-sombra. Un proverbio hindú dice lo siguiente: «Aquel que piense que está iluminado, es seguro que no lo está».

Nuestra condición humana nos divide una y otra vez en oposiciones ego-sombra, no importa dónde empecemos. Probablemente ésta sea la razón por la que san Agustín dijo. «Actuar es pecar». Mientras sigamos manteniendo nuestro lugar en la sociedad, pagaremos por ello arrastrando una sombra con nosotros. Y la sociedad pagará un precio general con fenómenos colectivos como guerras, violencia y racismo. Por este motivo la vida religiosa habla de otro reino, el cielo, y del milenio como culminación de la vida interior. La cultura y la religión tienen objetivos diferentes.

Para equilibrar nuestro adoctrinamiento cultural, necesitamos trabajar nuestra sombra a diario. La primera recompensa por este trabajo es que disminuimos la sombra que imponemos a los demás. Contribuimos menos a la oscuridad general del mundo y no añadimos nada a la sombra colectiva que impulsa guerras y conflictos. El segundo resultado es que preparamos el camino para la mandorla, esa visión superior de belleza y plenitud que es el gran premio para la conciencia humana.

Los alquimistas de la antigüedad comprendieron este proceso. En alquimia, un individuo pasa por diferentes etapas de desarrollo: el nigredo, donde se experimenta la oscuridad y la

depresión de la vida; el albedo, donde se ve la luz de las cosas; el rubedo, donde se descubre la pasión, y finalmente el citrino, donde se aprecia el carácter dorado y valioso de la vida. Después de estas etapas viene una mandorla que incluye todos los colores: es el pavanis, la cola de pavo real que incluye todos los tonos y matices anteriores. El proceso no puede detenerse hasta que se alcanza el pavanis, ese concierto de colores que lo incluye todo.

Si no se hace bien, los diferentes colores de la vida producen unos tonos grises, y todos los colores se neutralizan conformando una triste monotonía. Si se hace bien, se alcanza el pavanis y todos los colores de la vida se unen formando un magnífico conjunto. La mandorla no es el lugar de la neutralidad ni el compromiso: es el lugar de la cola de pavo real y el arco iris.

Indice

Introducción.....	5
La sombra.....	9
Cómo se origina la sombra	9
Equilibrar cultura y sombra.....	14
La proyección de la sombra.....	29
El oro de la sombra.....	37
La sombra de la madurez.....	42
El mundo de las ceremonias.....	45
El amor romántico como sombra.....	49
Proyectar nuestra imagen de Dios... ..	50
La experiencia personal del romanticismo.....	54
La paradoja como experiencia religiosa.....	58
El milagro de la paradoja.....	66
La paradoja del amor y el poder.....	69
La sombra como introducción a la paradoja.....	70
La mandorla.....	75
La naturaleza sanadora de la mandorla.....	77
El lenguaje como mandorla.....	78
Las dimensiones humanas de la mandorla.....	89