



# **A SABEDORIA DE INTEGRAR A SOMBRA**

**Emma Martínez Ocaña**

**Tradução: Júlio Martin**

Caderno 13

**Curso organizado pela Fundação Betânia**

**7 e 8 Junho 2008**

# **A SABEDORIA DE INTEGRAR A SOMBRA<sup>1</sup>**

Lisboa, 7- 8 Junho 2008.

**Orienta:** Emma Martínez Ocaña

**1. Conceito de sombra.**

**2. Diversas formas de sombra.**

**3. Como se forma a sombra.**

**4. O longo caminho para reintegrar a sombra.**

**4.1- Reconhecê-la.**

**A. Estratégias para reconhecer a própria sombra.**

**B. A projecção - um lugar privilegiado para reconhecer a sombra.**

**C. Diversas manifestações da projecção.**

**D. Como reconhecer a sombra do próximo.**

**4.2- Reconciliarmo-nos com ela.**

**A. Evitar três becos sem saída.**

**B. Voltar a tomar posse das próprias projecções.**

**C. Saber manejar a emergência progressiva da sombra.**

**4.3- Reintegrá-la.**

**A. Condições para cumprir o trabalho de reintegração da sombra e do eu consciente.**

**B. Estratégias para reintegrar a sombra.**

---

<sup>1</sup> Notas elaboradas por Emma Ocaña e traduzidas por Júlio Martin.

**5. A sombra e o processo de crescimento espiritual.**

**5.1 Erros a combater na espiritualidade tradicional em relação à sombra.**

**5.2 A culpa e o processo de reintegrar a própria sombra.**

**5.3 A santidade e a aceitação dos aspectos não queridos de nós próprios.**

**5.4 A sombra como um tesouro escondido.**

**5.5 A integração da sombra - um caminho de tornar verdade a vocação cristã de ser plenamente pessoa.**

## 1. CONCEITO DE SOMBRA.

Na realidade este conceito é uma metáfora, introduzida por Jung, para descrever o material pessoal que, inconscientemente, temos rejeitado, relegado e enviado para o inconsciente pelo temor a não sermos aceites, reconhecidos, queridos... pelas pessoas que desempenharam um papel determinante na nossa vida e na nossa educação.

Jung narra assim como foi a sua descoberta da sombra:

*“Tive um sonho que me assustou e me animou ao mesmo tempo. Era de noite, e encontrava-me num lugar desconhecido. Avançava com dificuldade contra um forte vento. Uma densa bruma cobria tudo. Nas minhas mãos em forma de taça, tinha uma débil luz que ameaçava extinguir-se a todo o momento. A minha vida dependia dessa débil luz, que eu protegia preciosamente. De repente, tive a impressão de que algo avançava atrás de mim. Olhei para trás e apercebi-me da forma gigantesca de um ser que me seguia. Mas ao mesmo tempo estava consciente de que, apesar do meu terror, devia proteger a minha luz através das trevas e contra o vento. Ao acordar dei-me conta que a forma monstruosa era a minha sombra, formada pela pequena chama que tinha aceso no meio da tempestade. Sabia também que aquela frágil luz era a minha consciência, a única que possuía. Confrontada com o poder das trevas, era uma luz, a minha única luz”<sup>11</sup>*

O conceito de sombra em Jung é incompreensível sem entender o seu conceito de “*persona*” ou “*ego ideal*”. A origem do conceito jungiano de *persona* é a noção de *prosopon*, com a qual se designa no teatro grego a máscara que os actores usavam para encarnar uma personagem. A partir de Jung, o conceito de “*persona*” significa mais precisamente o eu social resultante dos esforços de adaptação realizados para observar as normas sociais, morais e educacionais do seu meio. A *persona* lança fora do seu campo de consciência todos os elementos - emoções, traços de carácter, talentos, atitudes - julgados inaceitáveis para as pessoas significativas do

seu meio. Esse mecanismo produz no inconsciente uma contrapartida de si mesmo a que Jung chamou “sombra”.

Para conseguir a aprovação dos outros, rejeitamos o que nós acreditávamos não ser aceitável para eles que, por esta razão se converteu em rejeitável para nós próprios. Esse não aceitável tanto pode ser positivo como negativo<sup>[2]</sup>.

Por tanto a sombra está configurada por tudo aquilo que não encaixa com a imagem de nós próprios que queremos dar aos outros, não encaixa com as expectativas que acreditamos terem aqueles pessoas às quais queremos agradar, para conseguir a sua aprovação e carinho, ou então, não encaixam com os “princípios” que escolhemos para nós próprios.

Em contraste com a sombra, que é o rosto que ocultamos, a “*persona*” ou a máscara, é o eu público, o semblante que mostramos ante o mundo. Aferramo-nos à máscara porque acreditamos que é o mais valioso que possuímos. “Quanto mais brilha a nossa máscara, mais escura é a nossa sombra”.

Quanto maior for a distância entre a imagem do que queremos ser e o que na verdade somos, mais nos invadirá a ansiedade, por temor a que outros caem o nosso ser.

A sombra produz-nos medo porque, se aparece, ameaça a nossa imagem aceitável. Tanto mais ameaçar-nos-á quanto mais tenhamos lutado por conseguir uma imagem ideal de nós próprios.

Para Jung, a sombra é um tesouro escondido no nosso campo, uma fonte potencial de riqueza que não está ao nosso alcance porque a mantemos enterrada. O que não queremos ser contém precisamente aquilo que nos faz ser completos.

Martínez Lozano diz que na realidade a sombra é “o meu outro eu”.<sup>[3]</sup> “É o pólo oposto à nossa personalidade consciente.”<sup>[4]</sup>

Para nomear a sombra usa-se também a metáfora do “saco dos desperdícios”.<sup>[5]</sup> Metáfora que introduziu Robertt Bly, que sustenta que de cada vez que se rejeita uma emoção, qualidade, um traço de carácter, um talento, etc, é como se essas partes de si próprio fossem atiradas para um saco de desperdícios. Durante os primeiros 30 anos, o indivíduo está ocupado em enchê-lo com elementos ricos do seu ser; com o tempo, o saco torna-se cada vez mais pesado e difícil de encher. Será necessário rebuscar dentro, durante o resto da vida, para recuperar e tentar desenvolver os aspectos da pessoa, que nós próprios escondemos nele.

Se não se forem recuperando essas partes de nós próprios, o conteúdo do saco acabará por esmagar-nos com o seu peso: a pessoa então encontrar-se-á sem forças, deprimida, sentirá um grande vazio interior, uma grande ansiedade, que às vezes acaba por gerar uma depressão.

Os elementos atirados para o “saco dos desperdícios” não estão inactivos mas sim “fermentando” e querendo sair. Isso consome uma grande quantidade de energia psíquica que fica aprisionada e provocará obsessões, angústias ou atormentar-nos-á projectando-se no exterior.

O fenómeno da sombra é muito complexo e a ela pertencem: o reprimido, o mecanismo específico de defesa que a protege, as reacções posteriores desencadeadas, tais como a tensão, o desgaste de energia, as projecções...

A sombra pugna sempre por sair para o exterior.

Tudo isso acontece através de mecanismos inconscientes, por isso a sombra é tão difícil de detectar e cada vez nos afasta mais do nosso autêntico ser. Uns mecanismos feitos de medo e de desprezo ao próprio ser, fazendo-o crer não tolerável, e por isso queremos dar uma imagem diferente.

## **2- DIVERSAS FORMAS DE SOMBRA.**

Embora não seja original de Jung diversos autores, entre eles os dois que estamos a seguir<sup>[6]</sup> falam “da sombra negra e da sombra branca”.

**A sombra negra** provém de todo o instinto rejeitado, por considerá-lo negativo. Por exemplo, é frequente rejeitar a sexualidade e a agressividade como realidades perturbadoras. Manifesta-se sobretudo nas pessoas que adquiriram uma reputação de rectidão e de virtude. Às vezes, a sombra negra que quiseram ignorar subleva-se contra os valores transmitidos pelo meio envolvente assumidos pela pessoa, e revela-se como rebeldia, rivalidade, inveja, ciúmes, desejo de dominação, pulsões sexuais mal controladas...

**A sombra branca** provém da falta de desenvolvimento ou da rejeição de uma qualidade, tendência virtuosa e espiritual que a pessoa acreditou perceber ou percebeu como perigosa ou que não encaixava no seu entorno. Tem a sua origem na pressão que o meio familiar e social exerceu desde muito cedo na pessoa ao

impor normas de conduta e atitudes determinadas que faziam valiosas umas condutas e não outras, reconhecia umas qualidades e rejeitava outras.

Monbourquette adiciona outras categorias de sombra de acordo com os meios que a engendraram.

**Sombra familiar:** as famílias transmitem não somente valores e convicções positivas, mas também zonas de sombra resultantes das rejeições colectivas. Há famílias onde algumas emoções são proibidas, ou a exploração de determinada qualidade ou talento. Estas proibições têm força de lei na família. Geram-se mecanismos de rejeição, inclusivamente não verbais, que trabalham de forma inconsciente, com uma maior força de persuasão.

Às vezes a sombra de uma família concentra-se num dos seus membros: “a ovelha negra” que não é mais do que um reflexo da disfunção familiar. Por exemplo, a irresponsabilidade e a frivolidade de um dos seus membros podem pôr de manifesto o lado demasiado sério e rígido da família.

### **Sombra institucional**

As comunidades humanas inclinam-se a privilegiar alguns valores em detrimento de outros, que consideram inúteis ou inclusivamente maus.

A sombra de um fundador de uma comunidade, com os seus tabus e as suas proibições, deixa o seu rastro na sombra do grupo.

Uma instituição incapaz de reconhecer a sua sombra, desviar-se-á pouco a pouco dos seus objectivos. Mas, pior ainda, é que, fascinada completamente pela sua sombra, somente conseguirá promover o que tenta evitar.

### **Sombra nacional.**

Também existem sombras à escala nacional. Quanto mais uma nação se isola mais cega se torna à sua sombra colectiva, quer dizer, os seus defeitos, deficiências, e tanto mais tenderá a projectar os seus medos e repugnâncias sobre as nações vizinhas.

### 3- COMO SE FORMA A SOMBRA.<sup>[7]</sup>

A sombra forma-se como exigência do processo de socialização e a necessidade de dar aos outros uma imagem que seja reconhecida e valorizada. O que a pessoa vive como não aceitável relega-o para a sombra. Procurando o amor e o reconhecimento dos outros, a pessoa, de forma inconsciente, renuncia a ser ela própria para ser o que acredita que esperam dela. Quando fomos crianças chamaram-nos bons se fazíamos uma série de coisas, e maus se fazíamos outras, e assim fomos aprendendo a esconder e a relegar aquilo que nos trazia desaprovação ou castigo. Na verdade todo o processo de socialização e adaptação à realidade, o fazemos deslocando para o inconsciente aquilo que vemos como um obstáculo para o êxito da aceitação e do reconhecimento na família, no grupo, na escola, no grupo de amigos...

Toda a sombra contém um núcleo muito doloroso porque a sua criação provém de uma necessidade infantil frustrada. Para compensar o vazio desta necessidade provocam-se convulsões e substituições das necessidades pendentes.

Se no processo de socialização se produzem feridas afectivas, a construção do eu social irá acompanhado de mecanismos muito dolorosos: culpa, indignação, vergonha, perfeccionismo. A criança sentiu: não é bom que eu seja eu próprio. Essa emoção provoca um sentimento de vergonha tóxica, sentimento de ser um ser imperfeito, de não estar à altura. O que se segue é um “luto crónico” por essa perda, juntamente com o esforço de construir um eu aceitável. Mas também não consegue o reconhecimento que necessita porque há sempre traços da sua pessoa que não agradam aos outros. O caminho que lhe resta é negar o que lhe repreendem.

Os traços negados - aqueles aspectos do seu falso eu que resultam ser demasiado dolorosos para serem reconhecidos como próprios – convertem-se num eu alienado.

A criança padece um processo no qual a natureza unificada e espontânea com que nasceu, se vai fragmentando até acabar convertendo-se em três entidades separadas:

- *O eu perdido*: tudo o que reprimiu, enviando-o para a sombra.
- *O eu falso*: a imagem que teve de criar para encher o vazio criado pela repressão.



- *O eu alienado*: o negativo do falso eu que é desaprovado e que tentou manter oculto enquanto o projectou sobre os outros.

Este mecanismo será a origem de muitas das reacções desproporcionadas, divisão interior, ansiedade, devida ao pânico que produz na pessoa que a sua máscara ou imagem ideal se venha abaixo.

Cuidar dessa imagem ideal ou máscara converte-se numa tirania. A máscara está protegida pelo perfeccionismo e alimentada pelo orgulho neurótico que não é mais do que medo à rejeição.

*O perfeccionismo* encerra o sujeito no emaranhado dos *deverias* e faz com que a pessoa se despreze porque se vê desde o prisma da perfeição.

*O orgulho neurótico* tem por debaixo a ameaça da culpa, reforçando a máscara e tornando cada vez mais pronunciada a distância com o seu ser. Aliena-se de si próprio e dos outros.

A sua luta para o desenvolvimento da sua máscara e não do seu ser provoca-lhe um profundo esgotamento psicofísico fonte de desequilíbrio e de perturbações.

Na sombra oculta-se uma criança ferida e angustiada porque não pôde ser como era, uma vez que se sentiu frustrado na sua necessidade de ser aceite como era, uma criança que se defendeu de mil maneiras, cindindo-se e tornando-se neurótica. <sup>[8]</sup>

Monbourquette como introdução a este capítulo <sup>[9]</sup> recolhe a seguinte citação de Robert Bly: “

*“Até aos trinta anos, passamos a maior parte do nosso tempo decidindo quais os aspectos de nós próprios que vamos lançar para o nosso saco dos desperdícios; depois passamos o resto da nossa vida a tentar retirá-los dele”*

No processo da formação da sombra, este autor realça o mecanismo de formação de uma sombra virulenta e dissociada: Para o explicar recorda segundo a psicanálise as duas formas de inibição: rejeitar e reprimir.

Chama “*rejeitar*” ao facto da inibição voluntária, por ser consciente, reflexiva e voluntária não costumar criar sombra no sujeito.

No entanto “*reprimir*” seria o feito de lançar um potencial psíquico para o inconsciente sem ter consciência disso.

Distinguem-se dois tipos de repressão:

- O primeiro provém por falta de ocasiões favoráveis para a aprendizagem, por ignorância dos educadores... Neste caso, as pessoas não desenvolvem o seu potencial, por isso a sombra que se forma não será agressiva;
- O segundo resulta de proibições severas do entorno, acontece quase sempre como fruto de uma ferida profunda. A sua energia psíquica é atirada para as profundidades do inconsciente sem sequer se aperceber disso. Esta sombra terá uma forma virulenta e autónoma. O sujeito não a reconhece como sua e escapar-se-á ao seu controle. Uma pessoa confrontada com uma sombra deste tipo terá a impressão de estar “possuída” por uma força exterior que não pode dominar. A sombra da pessoa ferida adopta inconscientemente os traços de quem a feriu. Em consequência a pessoa ferida ver-se-á tentada a perpetuar a agressão que ela mesma sofreu. Acusar-se-á, culpar-se-á e chegará inclusivamente a mutilar-se e em casos extremos a suicidar-se. Além disso, sentirá às vezes uma necessidade compulsiva para atacar as pessoas do seu entorno.

**Listas possíveis de proibições recebidas de maneiras directas ou indirectas:**

*Proibições de chegar a ser a própria pessoa:* pensar por si próprio, ter tempo livre, originalidades, sentir-se amado por si próprio, estar orgulhoso de si próprio....

*Proibições relativas às emoções.* Quer dizer, ser proibido expressar algumas emoções, tais como: ciúmes, cólera, medo, ternura, tristeza, ser vulnerável, ter necessidades sexuais...

*Proibições relativas a aprendizagens:* proibido aprender, experimentar enganar-se, proibido ser inteligente e competente, proibido triunfar, etc.

*Proibições relativas à intimidade:* fazer amigos, ter vida íntima, manifestar afecto com palavras ou gestos, etc.

*Proibições relativas à auto-afirmação:* proibido expressar a opinião própria, projectos, discernir por si próprio, estar orgulhoso de si próprio, sentir-se amável, conceder-se o direito de desfrutar das suas qualidades...

**É importante ter em conta que, por debaixo da sombra, há sempre medos vários:** ao querer sobreviver ao meio em que cada um de nós está, tememos ser objecto de exclusão social ou familiar. Esse medo, quer seja real ou imaginário, apresenta diversas modalidades: medo de perder o afecto dos pais ou dos mais chegados, medo de ficar sozinho, medo do ridículo, medo de não ser correcto ou normal, medo de ter vergonha, etc.

O desenvolvimento da *pessoa* cria sempre problemas pelo **dilema entre o eu social ou “pessoal” e o eu íntimo**. Ou seja, o esforço que a pessoa faz para adaptar-se aos comportamentos “correctos” exigidos pela colectividade a que pertence. Existe sempre o perigo de que o eu íntimo se esconda na sombra para deixar todo o lugar e a energia à *persona* preocupada por ajustar-se ao mundo exterior... “A máscara não conhece a sua sombra”.

Ninguém pode escolher o ter ou não ter uma sombra. A necessidade de construir um eu social gera necessariamente a formação da sombra

Portanto o problema não é a formação da sombra, que é inevitável, mas sim que nos façamos conscientes dela. Por isso o caminho de cura é o da sua integração para unificar o nosso ser, e ser um eu total.

**Em síntese** a formação da sombra segue sempre, mais ou menos, o mesmo esquema:

1º A frustração mais ou mais menos importante das necessidades básicas da criança.

2º A frustração gera agressividade flutuante e generalizada em forma de sentimentos negativos que com frequência se costumam reprimir e enviar ao inconsciente (muitas vezes sentimentos dos quais ela própria se sentiu objecto).

3º Esses sentimentos fazem-na sentir a si própria como odiosa, não querida, reforçando assim a sua imagem negativa.

4º Aumenta assim a dificuldade para amar-se a si própria, que além disso geram sentimentos de culpa, com a conseqüente angústia e rejeição de si própria.

5º Ao longo de todo este processo vai-se formando tanto a sombra “negra” (a que é formada pelos sentimentos, atitudes negativas que teve de reprimir para sobreviver) como a sombra “branca” ou “dourada” (capacidades positivas não desenvolvidas ou que ficaram afogadas sob a laje dos sentimentos negativos da dor da frustração).

#### **4 – O LONGO CAMINHO PARA REINTEGRAR A SOMBRA.**

*“Não há luz sem sombra nem totalidade psíquica isenta de imperfeições. Para que seja redonda, a vida não exige que sejamos perfeitos mas sim completos; e para isso, necessita-se de um “espinho na carne”, o sofrimento dos defeitos sem os quais não há progresso nem ascensão” <sup>[10]</sup>(Jung, sonhos)*

Monbourquette trabalha com muita atenção este processo que é imprescindível para crescer e amadurecer unificadamente. O caminho que nos propõe é: **reconhecer** a própria sombra, fazer as pazes com ela, **estabelecer amizade** para poder **reintegrá-la** no nosso eu consciente e chegar a ser pessoas unificadas, integradas. Reincorporar a própria sombra é um trabalho fundamental para o crescimento psicológico, social, moral e espiritual.

##### **O caminho que nos propõe é:**

- **4.1 - Reconhecê-la**, fazer-nos conscientes das piscadelas que nos faz em certos momentos especialmente significativos, como por exemplo na crise em torno da metade da vida; a sua aparição disfarçada através dos sonhos; a sua presença camuflada em muitas das nossas projecções.
- **4.2- Reconciliarmo-nos com ela**, porque, como diz Jung: “é melhor ser completo do que ser perfeito”.
- **4.3 – Reintegrá-la isto é** saber unificar no eu consciente as qualidades opostas da “*persona*” e da “sombra” à volta de “Si mesmo” ou o Eu

profundo, em quem Jung vê a “*imago Dei*”, o princípio divino presente no coração de todo o indivíduo.

#### **4.1- RECONHECER A SOMBRA**

Não é fácil encontrar a sombra, porque o que é próprio dela é esconder-se no inconsciente. Já dissemos previamente que o que nos magoa não é a sombra, uma vez que todos a temos, mas sim negá-la, ignorá-la.

A meio da vida costuma acontecer de uma maneira inesperada o emergir da sombra, faz parte da crise profunda que ocorre nesta etapa da vida. O não vivido, o reprimido, começa a pedir o seu lugar na vida das pessoas, os desejos não reconhecidos revelam-se com uma força inusitada e frequentemente a pessoa perde o pé na sua própria identidade, como se tudo se lhe viesse abaixo: a imagem de si própria, crenças, desejos, valores, impulsos...

##### **A. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A SOMBRA.**

Os caminhos para reconhecê-la estão “fora” de mim”, quer dizer, que a posso ver através das minhas reacções e condutas, através dos meus sonhos e fantasias, piadas, etc.

Vamos analisar alguns caminhos indirectos para aceder a ela:

- **Deixar de negar a sua existência.** É a primeira condição, pois geralmente a sombra é tão ignorada que se converte num componente oculto do ser. Portanto é fundamental reconhecer a sua presença em si próprio, como parte integrante do ser, embora seja escura, fugidia e misteriosa. Não é só deixar de negá-la, mas sim nomear como positivo o facto que nos mostre o seu rosto. A sombra é um tesouro escondido que se nos apresenta como ameaçador porque alberga o rejeitado, porque o acreditávamos ser inaceitável.
- **Descobrir as nossas projecções:** este é o caminho mais claro pois a sombra mostra-se sobretudo nas nossas projecções positivas e negativas, nas nossas fobias e filias, ambas sobretudo se são exageradas, falam-nos de nós próprios (a este aspecto dedicaremos

uma atenção especial mais tarde). Podemos dizer quase com toda a certeza que se cumpre este axioma: verdade negada, verdade projectada.

- **Analisar os sonhos.** Os sonhos são os lugares privilegiados para nos encontrarmos com a sombra. A psicanálise atribuiu aos sonhos uma função compensatória dos comportamentos sociais. O inconsciente permite-se expressar aí sem moderação, tudo o que se reprime na sociedade por educação ou restrição mental. Jung diz que a sombra que habita os sonhos reveste, no geral, a forma de um personagem do mesmo sexo que o sonhador, e que faz alarde de um aspecto sinistro, ameaçador ou hostil... Outras vezes disfarça-se de animal. Outras vezes sente-se atacado, assaltado pela sua sombra... Tais sonhos indicam que um aspecto da sua pessoa está a querer manifestar-se.
- **Estar atentos aos fantasmas e aos sonhos conscientes.** É importante escutar os sonhos acordados e as fantasias, deixar que levantem voo, que aflorem à consciência... revelam inequivocamente a presença da sombra.
- **Examinar de perto a natureza e o conteúdo do humor.** Já se disse que o humor é “a verdade da sombra”. A análise do conteúdo do humor e mais ainda das reacções perante diversas formas de humor, permite identificar a natureza da sombra. O riso explica-se frequentemente pelas repressões. Vem desactivar a tensão entre a vontade de perfeição e as inclinações rejeitadas pelo super-eu. O humor descobre esse lado de si próprio que pensa ser inaceitável para o seu meio. Para captar melhor a nossa sombra através do humor, façamo-nos estas perguntas: Que situações me fazem rir mais? Em que âmbitos da actividade humana estala a minha hilaridade? As respostas a estas questões revelarão os lados reprimidos da nossa personalidade. Pelo contrário, se alguém não tem humor, é porque possui uma sombra tão bem escondida e com uma tal couraça que não consegue nem sequer manifestar-se pelo riso.

- **Os actos falhados e os lapsos** são para Freud um bom lugar para conhecer as nossas sombras. Os famosos “deslizes freudianos” que nos levam a dizer uma coisa diferente da que queríamos dizer.

**As nossas reacções desproporcionadas e repetitivas.** Sempre que há uma reacção desproporcionada temos que nos pôr alerta, pois debaixo dela há alguma ferida e a aparição da sombra. As reacções desproporcionadas deixam de ser um lugar importantíssimo de auto-conhecimento pois perdemos as nossas energias em culpabilizar-nos por elas e/ou a agredir-nos por essas reacções tão “estranhas”.

**Monbourquette oferece um questionário como uma ferramenta para fazer uma primeira aproximação à própria sombra.** [\[11\]](#)

- *Primeira pergunta* que se refere à imagem social que queres dar ao teu entorno. Tem duas partes:
  - *Quais* são os aspectos mais lisonjeadores do teu “ego social”, aqueles que gostarias que os outros conhecessem?
  - *Quais* são as qualidades ou características opostas que tiveste de rejeitar para as pôr de manifesto?

*Segunda pergunta.* Que temas de discussão tendes a evitar nas tuas conversas. Os temas a que aludes revelam o teu medo a revelar um aspecto vergonhoso de ti mesmo.

*Terceira pergunta:* Em que situações sentes que te pões nervoso, hipersensível e à defensiva? Que tipo de observações te sobressaltam? Se a vivacidade da tua reacção te sobressalta é sinal de que tocaste na tua sombra. A mesma observação serve para o grupo. O silêncio embaraçoso de um grupo depois de um comentário de um dos seus membros é sinal de que se acaba de levantar o véu da sombra colectiva.

*Quarta pergunta:* Em que situações sentes que és inferior ou te falta a confiança em ti próprio. Quando não te sentes à altura da situação, por não te considerares suficientemente competente, inteligente, simpático, discreto, etc...?

*Quinta pergunta:* Em que situações experimentas a vergonha? Em que terreno te causa pânico a ideia de deixar transparecer uma fraqueza?

*Sexta pergunta:* Tendes a ofuscar-te ou a irritar-te violentamente ante uma crítica que te fazem? Que tipo de críticas te põe mais nervoso e te irritam? Uma reacção violenta ante uma observação indica, uma vez mais, que acabam de pôr a nu uma faceta da tua sombra.

*Sétima pergunta:* Tens dificuldade em aceitar um cumprimento? O que se passa em ti para que te defendas com tanta energia contra essa amostra de admiração? Não estarás a camuflar um desejo ardente, não confessado, de ser admirado?

*Oitava pergunta:* Em que te sentes perturbado ou insatisfeito contigo próprio? É possível que estejas a tentar disfarçar algo que consideras como uma fraqueza e te imponhas ideais que tentam compensar isso que te perturba ou te deixa insatisfeito.

*Nona pergunta:* Qual a qualidade que distinguia a tua família no teu meio? Para identificar a tua sombra familiar, não terás mais que reparar na qualidade oposta à que é reconhecida pelo entorno. A sombra familiar será aquilo que a tua família não se permitia viver e experimentar.

## **B. A PROJEÇÃO UM LUGAR PRIVILEGIADO PARA CONHECER A SOMBRA.**<sup>[12]</sup>

### ***O que é projectar a sombra sobre o próximo?***

Dar-nos conta das nossas projecções é um caminho imprescindível para aceder à própria sombra.

*O que é projectar?* Jung define-o como “uma transferência inconsciente, não apercebida e involuntária, de elementos psíquicos subjectivos rejeitados sobre um objecto exterior “. Há em toda a projecção um deslocamento de material psíquico de “dentro” para “fora” de si próprio.

A projecção é quase sempre um mecanismo inconsciente; do que sim é consciente a pessoa que projecta, é de que está sob a influência de um sentimento intrigante: experimentará *atracção*, *inclusivamente fascinação* se as qualidades projectadas forem consideradas como desejáveis, ou *repulsão* se aquilo que é projectado for considerado ameaçador ou perturbador. Tenderá então a idealizar ou



a desprezar. A percepção é sempre exagerada e desproporcionada relativamente ao real.

A *fascinação* é uma característica da projecção da sombra. As pessoas que nos fascinam possuem qualidades e características que nós também temos, mas para as quais estamos cegos.

Nem toda a observação sobre outra pessoa é uma projecção, há observações que são fruto de um olhar crítico e objectivo. Mas quando uma qualidade ou um defeito de alguém “*nos toca*”, “*nos põe nervosos*”, nos provoca medo ou fascinação, há uma projecção. Quando uma pessoa, na sua maneira de agir, em alguma reacção ou emoção dela, provoca em nós uma reacção desproporcionada, também estamos perante o mesmo mecanismo de projecção.

Também os *preconceitos* podem ser reflexo da nossa sombra, se tendermos a atribuir sem razão, más intenções, ou a suspeitar sem motivos válidos, é porque há uma parte nossa, secreta, que estamos a esforçar-nos por negar.

Os aspectos da sombra que temos atribuído aos outros voltam-se contra nós próprios, suscitando estados de angústia e de pressão e convertendo-se em fonte de numerosas moléstias e conflitos nas relações humanas. Uma projecção não recuperada converte-se numa auto-mutilação, uma agressão contra a própria energia psíquica.

“Não existe um teste psicológico mais preciso e mais eficaz que o exame das nossas projecções para reconhecer as qualidades dos traços de carácter de que o nosso crescimento carece. O que detestamos noutra pessoa é algo que detestamos em nós próprios ou que necessitamos de desenvolver ou ao menos reconhecer como nosso.

A intensidade da rejeição fala-nos da intensidade desse aspecto da própria sombra. Por isso para descobrir as nossas sombras pode ajudar-nos a consciência daquilo que nos críspa e/ou nos atrai nos outros. O enamoramento é, em muitos casos, também uma projecção.

Nas projecções produz-se quase sempre “um gancho”, isto acontece em todas as projecções, o portador dela possui uma ou duas características que permitem que a projecção se prenda. Por exemplo, se eu projectar sobre alguém a minha agressividade, é porque a pessoa já manifesta algumas características de agressividade.

Nem sempre que rejeitamos algo nos outros estamos a projectar, podemos estar a descrever ou a ser conscientes do que gostamos ou não nos outros, mas quando há um “plus” emocional que nos prende à outra pessoa, devemos reconhecer, nesse acréscimo de dor ou mal-estar, a dor com que expulsámos de nós algo na sombra, e a ansiedade que nos fala da carência básica que foi frustrada.

Debaixo da ansiedade lateja quase sempre um vazio afectivo. A ansiedade manifesta-se no corpo através do nervosismo, fruto da pressa instalada no corpo, vai-se correndo sempre atrás de algo que parece nunca se poder alcançar. Este mecanismo é gerador de dependências várias que têm por debaixo uma profunda avidez.

O caminho da cura passará por curar a ferida e reapropriar-nos da sombra.

Muitos dos nossos “inimigos” são fabricados pela nossa própria sombra, por isso as palavras de Jesus “amem os vossos inimigos” resultam especialmente iluminadoras. O dia em que formos conscientes de que muitos dos nossos inimigos são fabricados por nós, aprenderemos a reapropriar-nos das nossas projecções, descobriremos que os inimigos são mais propriamente “vizinhos” e não teremos necessidade de lhes declarar a guerra.

### **C- OUTRAS MANIFESTAÇÕES DA PROJEÇÃO:**

*Eleição de um bode expiatório:* É um mecanismo frequente nos grupos quando as pessoas que formam parte do mesmo não aceitam os seus defeitos ou falhas. De um modo inconsciente o grupo escolhe uma pessoa e torna-a objecto das projecções negativas da sombra de todo o grupo. Este mecanismo é reconhecido geralmente na frase mais ou menos repetida de; “se não fosse pelo fulano tudo iria bem no nosso grupo”.

*Perfeccionismo:* De vez em quando encontramos-nos com pessoas perfeitas, que parecem estar sempre acima do bem e do mal. Como a perfeição não é possível, a *mais* máscara de perfeição, *mais* sombra e, provavelmente projectaram *mais* os seus defeitos nas outras pessoas. As pessoas que se mostram perfeitas, mais do que gerar admiração costumam irritar, porque a falsa bondade provoca que os outros se sintam inferiores, e faz que quando comete um erro, os outros se alegram, porque no fundo são humanos como todos. O perfeccionismo é um estado

neurótico como muitos outros e não tem nada a ver com a totalidade nem com a santidade.

*Inferioridade:* A sombra através do mecanismo da projecção faz com que algumas pessoas alimentem um complexo de inferioridade, ao projectar as suas qualidades nos outros, sentem-se inferiores e incapazes de oferecer algo valioso aos outros, geralmente sentem pena de si próprias. Sentem-se inferiores porque não encontraram o seu próprio lugar na vida, sobrevalorizam os êxitos dos outros e não encontram nada de valioso na sua. São pessoas com uma auto-estima muito baixa.

Algumas perguntas simples para reconhecer as nossas projecções podem ser:

- Que qualidades provocam a nossa “justa” indignação?
- Quais são as características que mais valorizamos, as que mais admiramos?
- O que suscita o nosso juízo ou a nossa admiração?

## **D- COMO RECONHECER A SOMBRA DO PRÓXIMO.**

É também necessário detectar a sombra do próximo para evitar ser ensombrado por ela.

### **1º Reacções ante uma observação.**

Se uma observação perturba ou irrita alguém, é provável que se tenha enganchado a uma zona “sombreada” do seu ser. A violência da reacção tê-la-á posto a descoberto.

### **2º A maneira de estabelecer proibições.**

A sombra pode também expressar-se nas proibições que se impõem aos outros. As proibições revelam mais as resistências dos seus autores às pulsões da sua sombra que a uma sã preocupação educativa. A força da proibição manifesta a luta contra a sua própria sombra.

### **3º As reprovações e as críticas ao próximo.**

Para reconhecer a sombra do próximo há um caminho fácil: escutar as reprovações e críticas que formula sobre os outros. “Na realidade as nossas críticas virulentas aos outros não são outra coisa que peças não reconhecidas da nossa própria autobiografia. Se queres conhecer profundamente alguém, escuta o que diz sobre os outros”.

#### **4.2- RECONCILIARMO-NOS COM A SOMBRA.**

Depois de conhecer a própria sombra, é necessário acolher “esse inimigo que há em nós e convertê-lo em amigo”.

O caminho a seguir supõe os seguintes passos

##### **A.- Evitar três becos sem saída no trabalho sobre a sombra.**

Para Jung a saúde psicológica consiste em manter um justo equilíbrio psíquico entre o eu-ideal (persona) e a sombra. Tão nocivo é promover somente um, como o outro

###### *a) Identificar-se com o ego-ideal excluindo a sombra...*

A pessoa que nega a sua sombra necessitará de uma obediência estrita aos códigos do seu meio social. O temor a ser excluído desencadeará uma ansiedade incontrolável... Fica obcecada por adivinhar quais as expectativas reais ou imaginárias do seu entorno, renunciando às suas aspirações legítimas.

O exemplo típico seria a pessoa “perfeccionista” que lutará continuamente contra a sua sombra. Essa tensão - inconsciente - provocará toda uma série de reacções penosas: obsessões, medos incontroláveis, preconceitos, desvios compulsivos... além de esgotamento psicológico e depressões.

Este tipo psicológico pode ser comparado com o “intolerante com a ambiguidade” que apresenta as seguintes características: Auto-estima fraca, rigidez de pensamento, espírito limitado, dogmatismo, ansiedade, fundamentalismo religioso....

Em torno da metade da vida, quando a força da sombra se torna mais forte para sair de chofre, sobrevirá a depressão, que ajudará a pessoa a dar-se conta que não pode continuar assim.

*b) Identificar-se somente com a sombra.*

Privilegiar somente a sombra e obedecer aos seus impulsos sem discernimento, leva também a um beco sem saída, convertendo-se em vítima da sua sombra, adoptando comportamentos infantis, regressivos, anti-sociais....à mercê das suas paixões.

*c) Identificar-se ora com o ego, ora com a sombra.*

Esta é também uma forma equivocada de agir, e conduz a viver uma vida dupla. Começam por levar uma vida “exemplar” até que chegam ao esgotamento ou à depressão. E tomam então liberdades com respeito aos seus princípios morais: aventuras amorosas, excessos na bebida, acessos de cólera.

Estas pessoas seduzidas durante uns dias ou instantes pela tentação, recuperam, lamentam a sua falta, tomam resoluções drásticas, até à próxima vez em que sucumbem de novo entrando num círculo infernal.

## **B. – Voltar a tomar posse das próprias projecções.**

É possível curar-se das projecções que se mantêm sobre o próximo? A sombra escapa-se a uma tomada de consciência directa, é evanescente; no entanto, o fascínio e a repulsão que a acompanham são constantes e permanentes. Através desses sentimentos podemos “curar-nos”, reconhecendo as nossas projecções e recuperando-as. Ou seja, reapropriar-nos da nossa sombra...

### **Etapas do reapropriar-nos da sombra nas projecções:**

**1ª Tornar-nos conscientes de que a projecção é um mecanismo que todos nós usamos de um modo inconsciente.**

### **2ª Não reajustar a máscara fabricada pela projecção.**

Projectar a sombra sobre alguém, equivale a pôr-lhe uma máscara sobre o rosto e agir depois em consequência. A máscara que se acreditava perfeitamente ajustada à personalidade do outro, não o está sempre, e ameaça cair. É o momento de perguntar se os preconceitos ou os juízos sobre os outros estarão bem fundamentados. Esses momentos de dúvida são muito importantes para não voltar a reajustar a máscara, e por isso podem ser a ocasião para reconhecer a própria projecção e corrigir a falsa percepção do outro.

### **3ª Evitar justificar o juízo excessivo sobre o outro, a fim de manter a projecção.**

Não é fácil desfazer-se da projecção. Inclusivamente em momentos de dúvida uma pessoa tenta convencer-se de que o outro é, como já tinha sido ajuizado. É importante sermos conscientes de que para evitar ter que medir-nos com a realidade da própria sombra, temos que estar dispostos a recorrer a argumentos falsos para justificar os juízos condenatórios.

### **4ª Reconhecer o que há de nosso na projecção.**

Quando nos empenhamos em manter as projecções da nossa sombra não tardaremos em sentir-nos despojados e diminuídos no nosso ser. Primeiro, teremos a impressão de estar privados das qualidades que foram projectadas sobre o próximo, o que não acontecerá sem nos causar um stress crónico. Depois, sentir-nos-emos atormentados pelas nossas projecções, como se a própria energia psíquica se voltasse contra nós. A enorme soma de energia, que consumimos na projecção, conduzir-nos-á ao esgotamento psíquico e à depressão; por isso somente nos resta reconhecer como nosso o que projectámos para fora e assumir a responsabilidade da nossa sombra.

Apercebermo-nos de que nos estamos a ver reflectidos nas pessoas que nos estão a aborrecer ou a causar admiração, permitir-nos-á retirar a nossa projecção, para podermos enfrentar a nossa verdade no nosso interior.

### 4.3 REINTEGRAR A SOMBRA.

O trabalho consciente e voluntário limita-se à primeira etapa.

#### **A. Condições para cumprir o trabalho de reintegração da sombra e do eu consciente.**

O trabalho para reintegrar a sombra é uma tarefa psico-espiritual delicada. O seu êxito depende de um certo número de condições:

- *Salvaguardar-se de toda a precipitação*, porque pôr de repente de manifesto demasiado material inconsciente pode acarretar estados depressivos.
- *Tentar muitas vezes explorar e reintegrar uma característica da sombra e não procurar reintegrá-la de uma só vez*. As complexidades da sombra precisam de tempo para dissolver-se e recomporem-se com os elementos conscientes.
- *Pedir a participação do Si próprio para conseguir a reintegração*. O Si próprio é para Jung o lugar da integração, da verdade onde somos “*imago Dei*” por isso convidava as pessoas que queriam integrar a sua sombra a centrarem-se sobre o seu Si próprio e a invocar o seu poder de integração. De acordo com a sua orientação espiritual, cada pessoa fará uma espécie de oração escolhida por si própria ao Espírito Santo, ao seu Guia interior, ao Amor, à Pessoa sábia que está dentro dele, etc.
- *Utilizar as estratégias propostas, na presença de uma testemunha - amiga, que servirá de guia*.

#### **B. Estratégias para reintegrar a sombra.**

1º *Dialogar com a sombra* como um psicodrama. Trata-se de identificar com precisão a pessoa que é objecto da projecção da sombra, pode-se imaginá-la como se estivesse sentada numa cadeira à frente de nós. Inicia-se o diálogo aprendendo sucessivamente a compreender-se até alcançar um acordo.

O aspecto ameaçador da pessoa rejeitada se transformará em algo construtivo para si próprio.

Agradece-se ao Si próprio por favorecer a reconciliação das partes contrárias.

2º *Personalizar a própria sombra e convertê-la em amiga.* Não se trata somente de reconhecer a sombra mas de trabalhar para fazê-la nossa amiga, acolhendo-a como tal.

3º *Encontrar em si próprio a criança ferida.* Toda a ferida psicológica mal curada, principalmente se foi vivida na infância e na juventude, contribui para alimentar o lado sombrio da pessoa.

É necessário identificar em si próprio a parte ferida da criança interior que se tentou esconder e, esquecer para sempre.

Uma vez descoberta a criança ferida, com muita compaixão se escolherá “adoptá-la” e cuidar dela como se fosse um órfão.

Para poder fazer as pazes e perdoar a alguém que reflecte os aspectos negativos do próprio ser, há que fazer as pazes com os aspectos mal amados de si próprio que temos tendência a projectar sobre o ofensor.

4º *Identificar-se com as projecções.* Trata-se de uma estratégia para reconhecer e recuperar as projecções. É a tomada de consciência de que muitos dos ataques ou das humilhações não vêm de fora, mas pelo contrário somos nós os que desejaríamos atacar e humilhar.

Reconhecer-se responsável pelas pulsões permite tomar posse delas em vez de nos deixarmos possuir por elas. Por exemplo se eu pensar “todo o mundo me odeia” transformar este pensamento noutra: Eu odeio todo o mundo.

Identificar-se com a projecção não é dar aos sentimentos o poder de actuar e de fazer mal. Dar-se licença para sentir a emoção não é dar permissão para agir a partir dela.

5º *Tomar consciência da existência em si próprio de duas qualidades opostas.* Deixe de opor dentro de nós os contrários, o caminho não é isto ou aquilo, mas sim, isto e aquilo.

## 5. A SOMBRA E O PROCESSO DE CRESCIMENTO ESPIRITUAL. [\[13\]](#)



Recuperar o que perdemos e relegámos para a sombra é um aspecto essencial do caminho psico-espiritual.

Como seres humanos, somos uma mistura de luz e escuridão, de bem e de mal, de trigo e de cizânia. Somente crescemos na consciência da nossa verdade, e essa é a humildade: andar na verdade.

Integrar a sombra é um caminho espiritual que nunca termina. Conhecer, sarar e harmonizar o nosso ser completo é a essência da vida espiritual.

### **5.1. Erros a combater na espiritualidade tradicional em relação à sombra.**

Na espiritualidade tradicional não se tem valorizado este caminho da integração da sombra inclusivamente há **alguns erros** que devemos combater.

**O primeiro** é pensar que olhar para o próprio interior é olhar para o umbigo, ser egoísta. Há aqui mais outra manifestação do dualismo que impregnou a nossa espiritualidade: centras-te em ti próprio ou nos outros, és egoísta ou generoso. É aliás um dualismo ignorante da complexidade da psique humana, que pode parecer que uma pessoa seja muito generosa e na realidade o que faz é usar os outros para sentir-se bem, pessoas que se alimentam compulsivamente da necessidade de sentirem-se necessitadas. Este comportamento nada tem que ver com a transcendência e a entrega que caracteriza a vida de Jesus.

**O segundo**, baseado numa má interpretação de Jung, identifica o conceito de sombra com a noção cristã de pecado. É um erro muito sério porque embora o pecado suponha a rejeição de Deus, a sombra entranha a rejeição do eu. O pecado é a alienação espiritual e requer a reconciliação com Deus. A sombra é a auto-alienação e requer a reconciliação com o eu. Se odiarmos a nossa sombra da mesma maneira que repudiamos o pecado, estaremos sempre divididos.

**O terceiro** tem que ver com a confusão entre integrar a sombra e agir de acordo com os seus ditames.

**O quarto** tem sido identificar a santidade com a perfeição. Esta concepção torna impossível a reconciliação com a sombra. Viver como se fossemos luz pura, com ausência total de obscuridade, não só é pretensioso como muito perigoso. Fonte de fanatismos, farisaísmos e narcisismos. A sombra pode ser ignorada, negada, projectada, mas não eliminada. Quanto mais a reprimirmos mais autonomia ganhará e mais perigosa se tornará. A repressão da sombra na busca mal entendida da

santidade, não está alheia aos escândalos de abusos sexuais e pederastia de alguns sacerdotes e pessoas religiosas.

Este equívoco tem gerado muita ansiedade e sentimentos de culpa quando não se conseguem alcançar os níveis de perfeição que a pessoa ou o grupo religioso lhe impõem. O perfeccionista é muito intolerante com os seus erros.

Os autores recolhem como exemplo de projecção que nos torna cegos aos nossos defeitos, o relato do profeta Natan admoestando o rei David (2Sam 12.1-15).

No N.T. Jesus recorda-nos que é mais fácil assinalar os defeitos dos outros que reconhecer os nossos, a imagem esplêndida da palha e da viga. *“Como é que vês a palha no olho do teu irmão e não te apercebes da viga que há no teu? E como podes dizer ao teu irmão: “Irmão, deixa que te tire a palha do olho, quando não vês a viga que há no teu? Hipócrita, remove primeiro a viga do teu olho, e então verás bem para remover a palha do olho do teu irmão” (Lc 6, 41-43).* O ensinamento de Jesus é claro: sempre que tenhamos a tentação de corrigir alguém, deveríamos em primeiro lugar procurar a mesma falta em nós.

Por exemplo no episódio da mulher adúltera, acusada por um grupo de homens, ela converteu-se no bode expiatório dos seus pecados sexuais. Jesus com uma frase lapidar e directa, lança-lhes o repto de tomarem consciência dos seus próprios pecados. *“Quem de vós esteja livre de pecado que atire a primeira pedra” (Jn. 8,7)*

Jesus foi especialmente duro com os fariseus, como símbolo daqueles que se identificavam com a sua “persona” ou máscara, sem reconhecer o seu lado obscuro, nem reconhecer a sua necessidade de salvação. Essa atitude não só bloqueia o caminho até Deus como também dificulta a solidariedade e a compaixão.

## **5.2 A culpa e o processo de reintegrar a própria sombra<sup>[14]</sup>**

Grande parte do que temos na sombra está tingida de culpa, por algo “mau” o enviámos ao inconsciente. Por isso ao começar a recuperar e a querer reintegrar o que está reprimido, é normal que aflore a culpa.

É importante recordar que a culpa é saudável quando nos avisa de algum mal que fizemos e ajuda a tornar-nos responsáveis dos nossos actos. Mas com mais frequência do que pensamos, a nossa sensação de culpa procede de ir em contra certas formas de pensar, sentir e actuar que associámos ao que é bom, recto,

adequado, ou melhor dizendo ao que nos disseram que era assim. Por isso quando nos desviamos das normas e padrões estabelecidos, fruto do processo de socialização, sentimo-nos culpados. Por exemplo, se aprendemos que a raiva é um sentimento mau que devemos reprimir, quando começamos a tomar contacto com ela sentir-nos-emos maus; ou se nos disseram que a generosidade é pensar sempre e primeiro nos outros, quando começamos a cuidar de nós próprios sentimo-nos egoístas e portanto culpados.

Começar a cultivar uma atitude nova, primeiro de tolerância acerca da ambiguidade, acerca dos sentimentos e das necessidades que temos culpabilizado, é de uma grande ajuda para poder continuar o processo de integração da sombra.

A integração da sombra requer um ego forte porque temos que enfrentar muitos casos do tipo, deverias ..., tinhas que..., dos nossos pais e educadores que nós interiorizámos, como se fosse a voz da nossa consciência ou inclusive como se fosse a voz de Deus.

Neste caminho de autonomia e de liberdade, a partir do qual tentamos reapropriar-nos das nossas sombras é muito frequente ao princípio “sentirmo-nos mal”, é bom saber resistir a esse mal-estar, como o preço a pagar pelo nosso crescimento em direcção à totalidade.

É também importante rever as nossas crenças em relação à sombra, pois durante muito tempo se tem identificado a sombra com o mal moral, somente com o negativo que há em nós. Se a sombra fosse um mal moral, seria necessário lutar para combatê-la, não para integrá-la.

Também é imprescindível, distinguir entre reconhecer os impulsos da sombra e agir na direcção desses impulsos, uma coisa é sentir e outra actuar dirigidos somente pela sombra. Quando esta é reconhecida, ganha-se em liberdade de poder escolher de que forma queremos agir.

### **5.3 A santidade e a aceitação dos aspectos não queridos de nós próprios.**

Jung considerava que a aceitação integral de si próprio, é o caminho do autêntico crescimento espiritual. Essa convicção pode rever-se desde a proposta de Jesus para fazer do amor o centro da vida espiritual, e o amor tem um sentido triplo: o amor a si próprio, ao outro e a Deus. O amor a si próprio supõe o acolhimento do nosso ser completo, do que gostamos e do que não gostamos, o lado fraco, doente,

pobre do nosso ser. Às vezes o nosso pior inimigo está dentro de nós e há que aprender a perdoá-lo, inclusivamente a amá-lo. Debaixo da sombra há sempre uma necessidade profunda que é importante reconhecer para lhe dar uma orientação escolhida. As motivações mais frequentes, que existem debaixo da sombra, são: ter um sentimento profundo de unidade interior, ser-se si próprio, encontrar uma paz inalterável. Sentir-se aceitável e aceitado, ser amado e amar.

#### **5.4 A sombra como um tesouro escondido.**<sup>[15]</sup>

Outra imagem valiosa é a do *“tesouro escondido no campo que, ao encontrá-lo um homem, o volta a esconder e, pela alegria que lhe dá, vai, vende tudo... e compra aquele campo”* (Mt13,44)

Esta viagem interior é uma travessia que passa por níveis múltiplos de consciência até encontrar o tesouro escondido no fundo do nosso próprio campo, o campo do nosso coração.

A sombra está vinculada a um enorme poço de energia. Quando adquirimos consciência dela, essa energia encontra-se ao nosso alcance para fazer o uso que escolhermos dela.

Quando enfrentamos a sombra cara a cara, não só descobrimos potenciais ocultos, novas formas de sentir e de agir, como também que os fortes sentimentos negativos não são tão ameaçadores como acreditávamos.

#### **5.5- A integração da sombra, um caminho de tornar verdade a vocação cristã de ser plenamente pessoa.**<sup>[16]</sup>

Integrar a sombra é uma forma de chegar a ser plenamente, as pessoas que Deus quis que fôssemos. Fazer-nos conscientes da nossa sombra é o primeiro passo para poder integrá-la na nossa vida, dando-lhe um lugar na nossa identidade.

Nunca chegamos a integrar totalmente a nossa sombra, mas podemos sim ir crescendo na nossa capacidade em reconhecê-la.

Quanto mais nos conhecermos e acolhermos a nossa sombra, menos teremos que viver na defensiva. O verdadeiro conhecimento e aceitação de si próprio, nos dá segurança e força para sermos nós próprios, inclusivamente arriscando a aprovação dos outros.

A integração da sombra faz-nos mais humanos, mais vivos. O nosso corpo também beneficiará, pois diminuirá notavelmente as tensões corporais crónicas, e ao mesmo tempo que iremos tendo cada vez mais energia psicofísica, gozaremos de uma maior alegria, entusiasmo e paz.

A reconciliação com a nossa sombra exerce igualmente um efeito profundo na nossa vida espiritual. Na medida em que acolhamos como nosso o que nos assusta e não nos agrada de nós próprios, tornar-nos-emos mais receptivos à graça curadora de Deus e mais abertos ao seu amor, que permitiremos que penetre nas nossas feridas para curá-las, salvá-las. Poderemos então amar-nos a nós próprios inclusivamente abraçar as nossas obscuridades. Também seremos mais compassivos e misericordiosos com os outros. Assim poderemos não só caminhar em direcção à totalidade do nosso ser, como contribuiremos para a paz definitiva do mundo, começando por fazer a paz no nosso coração.

Crescemos em totalidade quando integramos a nossa sombra. A espiritualidade bíblica descreve a individuação como um processo contínuo de reunificação com algo que se tinha perdido. Isto torna-se mais claro no cap.15 de Lucas, capítulo de perdidos e achados: moeda, ovelha, filho perdido e encontrado. A famosa parábola do filho perdido revela-nos a boa notícia de que Deus abraça e acolhe de igual forma o filho mais novo e o mais velho, todas as partes que nos configuram. A integração do nosso ser passa por abraçar, como abraça Deus o nosso ser completo, com as nossas virtudes e defeitos, com as nossas conquistas e fracassos. Acolher a nossa sombra, não está longe de cada um saber tomar a sua própria cruz. O caminho de uma espiritualidade de totalidade holística supõe abandonar o perfeccionismo. Os Evangelhos apresentam Jesus falando uma e outra vez da importância de viver a partir de “dentro” do coração, não das aparências do nosso falso eu, ou da máscara, porque tal como Ele próprio diz: “ *de dentro do coração... saem as más intenções: fornicções, roubos, assassinatos, adultérios, avarezas, maldades, fraude, libertinagem, inveja, injúria, insolência, insensatez. Todas estas perversidades saem de dentro e tornam o homem impuro*” (Mc 7,21-22) e pelo contrário: “*Comer sem lavar as mãos não torna o homem impuro*” (Mt. 15,20)<sup>[17]</sup>

O caminho de aprofundamento de si próprio que supõe o longo processo para reconhecer e integrar a sombra pode ser lido a partir da narração de Lucas (Lc 5,1-9) em relação à vocação dos primeiros discípulos: “Navega mar adentro e lançai as vossas redes ao fundo para pescar”

O convite de lançar as redes para o fundo é uma boa metáfora do processo de auto-conhecimento e de interioridade. Pedro resiste, como resistimos atemorizados quando iniciamos o processo de ir até o interior de nós próprios, a dúvida sobre se vale ou não a pena o sofrimento que envolve esse processo e sobre o medo ao que podemos encontrar no nosso interior.

A promessa de Jesus de levarmos a bom porto a nossa pesca, é sinal de garantia da sua presença para validar como nosso, e portanto como humano, tudo o que “pescarmos” no nosso interior, “peixes grandes e pequenos” tudo é nosso.

## QUESTIONÁRIO PARA FAZER UMA PRIMEIRA APROXIMAÇÃO À SOMBRA.<sup>[18]</sup>

- *Primeira pergunta* que se refere à imagem social que queres dar à tua volta. Que tem duas partes:
  - *Quais* são os aspectos mais lisonjeadores do teu “ego social”, aqueles que gostarias que os outros conhecessem?
  - *Quais* são as qualidades ou as características opostas que tiveste que rejeitar para as pôr de manifesto.
- *Segunda pergunta.* Que temas de discussão tendes a evitar nas tuas conversas. Os temas a que aludes revelam o teu medo a revelar um aspecto vergonhoso de ti mesmo.
- *Terceira pergunta:* Em que situações sentes que te pões nervoso, hipersensível e à defensiva? Que tipo de observações te sobressaltam. Se a vivacidade da tua reacção te sobressalta é sinal de que tocaste na tua sombra. A mesma observação serve para o grupo. O silêncio embaraçoso de um grupo depois de um comentário de um dos seus membros é sinal de que se acaba de levantar o véu da sombra colectiva.
- *Quarta pergunta:* Em que situações sentes que és inferior ou que te falta confiança em ti próprio. Quando não te sentes à altura da situação por não te considerares suficientemente competente, inteligente, simpático, discreto, etc.
- *Quinta pergunta:* Em que situações experimentas vergonha. Em que terreno te causa pânico a ideia de deixar transparecer uma debilidade?
- *Sexta pergunta;* Tendes a ofuscar-te ou a irritar-te violentamente ante uma crítica que te façam? Que tipo de críticas te põem mais nervosa e te irritam. Uma reacção violenta ante uma observação indica, uma vez mais, que acabam de pôr a nu uma faceta da tua sombra.
- *Sétima pergunta:* Tens dificuldades de aceitar um cumprimento? Que te acontece para que te defendas com tanta energia contra essa mostra de admiração? Não estarás a camuflar um desejo ardente não confessado de ser admirado?
- *Oitava pergunta:* Em que te sentes perturbado ou insatisfeito de ti próprio. É possível que estejas a tentar disfarçar algo que consideras uma fraqueza e

te imponhas ideais que tentam compensar isso que te perturba ou te deixa insatisfeito.

- *Nona pergunta:* Com que qualidade se distinguiu a tua família no seu entorno? Para identificar a tua sombra familiar, não terás mais que reparar na qualidade oposta à qual é reconhecida à sua volta. A sombra familiar será aquilo que a tua família não se permitia viver e experimentar.



## NOTAS

---

- [1] JUNG, C.G. *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona, 1996, 87-88.
- [2] MARTINEZ LOZANO, E. *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, 2005, 57-70.
- [3] Ibidem 60
- [4] WILKIE, A-NOOREEN, C. o.c.49
- [5] Jean MONBOURQUETTE, *Reconciliarse con la propia sombra*, Sal Térrea, 1999
- [6] MONBOURQUETTE, J. oc.29-35
- [7] Sigo principalmente a MARTINEZ LOZANO, o.c. 57-86
- [8] Ampliar com os “íões neuróticos” de Martinez Lozano, E. o.c, 74-76
- [9] o.c.36.
- [10] Citado por WILKIE, AUN – NOREE CANNON “El yo abandonado: La sombra y la totalidad” em *Anhelos del corazón*, DDB, 1999,47-76.
- [11] MONBOURQUETTE, J. *Reconciliarse con la propia sombra*, Sal Térrea, 1999, 76-79
- [12] Fazemos uma síntese nesta secção do texto de Martinez Lozano, E. o.c.
- [13] Sigo especialmente WILKIE, A. - NOREEN, C. o.c. 51-58
- [14] Sigo especialmente WILKIE, A. - NOREEN, C. o.c. 69-71
- [15] Sigo especialmente WILKIE, A. - NOREEN, C. o.c. 72-73
- [16] Sigo especialmente WILKIE, A. - NOREEN, C. o.c. 74-75
- [17] Ibidem 39
- [18] MONBOURQUETTE, J. *Reconciliarse con la propia sombra*, Sal Térrea, 1999, 76-79