

Sombra

- ***Sombra***¹ - Representa o que não sabemos ou negamos a respeito de nós mesmos. A *sombra* é o *arquétipo* que representa os aspectos obscuros da personalidade e desconhecidos da consciência e que estão mais acessíveis ao *ego*. Normalmente temos resistência em reconhecer e integrar a nossa *sombra*, o que nos leva inconscientemente às projeções. Essa integração é geralmente feita com relativo esforço moral. A *sombra* representa o que consideramos mal e não nos damos conta de que nos pertence, fazendo parte de nós tanto quanto o bem. A *sombra* contém o bem e o mal desconhecidos ou negados em nós, ou que não foram conscientizados. Portanto, é acertado dizer-se que a *sombra* contém também qualidades boas. Ela dá lugar à *persona* por uma necessidade de adaptação social. Sua exposição torna o indivíduo inadequado e inviabiliza sua convivência harmônica. Nos sonhos, a *sombra* costuma aparecer como personagens do mesmo sexo do sonhador, muitas vezes em atitudes aversivas ou como alguém conhecido e antipatizado por ele. Temos uma tendência a projetar as características pessoais da *sombra* nos outros, considerando-os moralmente inferiores. Reconhecer a própria *sombra* é um grande passo no processo de *individuação*. A *sombra* se opõe à *persona* e ambas se relacionam num regime mútuo de compensação.

A *sombra* nos sonhos²

Freqüentemente estamos a sonhar com aspectos desconhecidos ou negados de nossa personalidade. Nos sonhos, geralmente, surge tudo aquilo que normalmente criticamos nos outros, como parte de nossa personalidade. Aqueles defeitos dos quais nos envergonhamos de ter, tais como: inveja, ciúme, cobiça, ambição, irritabilidade, etc., aparecem nos sonhos de forma freqüente tendo em vista sua importância no processo de *individuação*.

Atuando como elemento catalizador de transformações, os sonhos irão revelar, com muita freqüência, os aspectos a desenvolver na vida do sonhador. Muito freqüentemente nossa *sombra* estará presente em aspectos que normalmente atribuímos aos amigos, parentes, colegas de trabalho, que nos surgem como figuras oníricas.

Nos sonhos onde ela aparece com mais nitidez, sem deixar dúvidas quanto à sua presença marcante no processo de desenvolvimento psíquico, além da interpretação necessária, o sonhador deverá fazer um trabalho de *educação* com sua

¹ NOVAES, Adenáuer. *Mito Pessoal e Destino Humano*. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2005, p. 255-256.

² NOVAES, Adenáuer. *Sonhos: mensagens da alma*. 3. ed. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2005, p. 205-207.

sombra. Este termo foi empregado por Jung, dentre outras conceituações, como uma das fases do processo de desenvolvimento psicoterápico, necessária para que se estabeleça uma adaptação social do indivíduo, após a percepção dos seus conteúdos sombrios. Os sonhos também convidam o sonhador à percepção da *sombra* e, principalmente, à necessidade de buscar uma nova forma de educação para a vida social.

A *sombra*, por ser o arquétipo cujas representações estão mais acessíveis à consciência, estará mais presente nos sonhos e utilizará os símbolos mais diversos para provocar a necessária transformação do sonhador. Às vezes, a *sombra* surge em atitudes contrárias à tendência do *ego* desperto, quando este já se afastou daquele comportamento, o que nega o antigo conceito reducionista de que os sonhos sejam apenas a realização de desejos. Tais sonhos trazem resquícios da culpa pelo passado já redimido, embora não esquecido.

Ao contrário do que se possa pensar, nossa *sombra* não está somente presente nos chamados “maus sonhos” ou “pesadelos”. A *sombra* pode surgir nos sonhos, cuja serenidade se transfere para o estado de vigília, durante horas ou dias. Ela nem sempre deixa marcas desagradáveis no sonho, pois suas características podem se revestir de aspectos negados ou desconhecidos, portanto também positivos.

É necessário, em toda análise, que a identificação da *sombra* seja levada parcialmente à consciência, sobretudo aquela constituída e alicerçada na infância, a fim de que ocorra o funcionamento adequado do *ego*. Os sonhos podem trazer a parte da *sombra* que deve ser conscientizada. A inclusão da parte revelada é uma necessidade que implicará na avaliação das verdades morais adotadas pelo indivíduo até então. É um processo que exigirá coragem e prudência, por se tratar de uma decisão adulta, da qual o terapeuta é um aliado importante.

Pode-se dizer, sem receio de erro, que seríamos extremamente pobres, quais metades inúteis de um instrumento, se fôssemos apenas o que pensamos que somos. A *sombra* é parte indissociável da personalidade. Quem pensa que sempre tem razão, luta muito com sua própria *sombra*, que inevitavelmente, estará mostrando o contrário.

Em que pese os “pesadelos” serem tomados geralmente ao nível do sujeito, isto é, de forma subjetiva, e considerados como referentes aos aspectos da *sombra* do sonhador, prefiro, preliminarmente, procurar uma correlação com aspectos envolvendo sua vida espiritual. Quando possível, estabeleço inicialmente uma interpretação ao nível do objeto, porém numa ótica interexistencial. Pergunto-me se aquele sonho ou “pesadelo” não estaria trazendo algo que objetivamente está acontecendo durante o sono. Caso não encontre tal correlação ou, mesmo encontrando, ela me pareça inverossímil, tento também percebê-la numa série de sonhos. Se ainda assim não houver campo para aquela interpretação, passo então a analisá-lo do ponto de vista subjetivo. A interpretação do ponto de vista espiritual não é induzida ao paciente, mas conservada por mim, como referencial para uma melhor condução de seu caso.

A Sombra Pessoal³

O conhecimento da *sombra* é outro fator importante no processo de autodescobrimento, pois possibilita a percepção dos aspectos desconhecidos da personalidade e daqueles que não são desejados, portanto negados. Por muito tempo aprende-se o dever de reprimir o mal e evitar exteriorizar a agressividade, bem como policiar as atitudes. Porém, o mal sempre foi algo que sofreu modificações de acordo com a época e com a cultura das sociedades, não sendo um ente muito bem compreendido. Ao invés de negar o mau e de evitar agressividade, seria mais adequado conhecer sua natureza em si e utilizá-lo de forma produtiva no próprio processo existencial.

O mal em si próprio, quando trabalhado equilibradamente, se transforma em bem para a pessoa. A agressividade quando dirigida se transforma em ferramenta construtiva do crescimento pessoal. Tudo que existe no ser humano como motivo inconsciente que o incomoda, pode ser redirecionado adequadamente para sua felicidade. Negar ou acreditar que tais aspectos não têm importância é subestimar seus poderes de ação.

Tudo que desconheço em mim se torna condutor de meu destino, visto que age à minha surdina sem que lhe direcione o sentido ou lhe dê uma função útil. Muitas vezes, por força da cultura, o que se denomina como mal é apenas a visão equivocada do que poderia ser um bem. Por este motivo, existem dois tipos de *sombra*: a negativa e a positiva.

A *sombra* negativa contém aquilo que se nega que é ou não se aceita na própria personalidade. Muitas vezes ela é *projetada* nas pessoas que parecem apresentar aquela característica que, inconscientemente, não se aceita em si mesmo. Geralmente desenvolvem-se sentimentos negativos por aquelas pessoas.

A *sombra* positiva ou dourada contém aquilo de bom que se desconhece existir em si ou que não se sabia que já havia conquistado, ou que se é capaz de realizar. Contém aspectos positivos da personalidade, mas que, por motivos diversos, não se consegue reconhecer. Também são *projetados* esses aspectos em pessoas, às quais se admira.

As duas formas de *sombra* são aspectos da personalidade que se alicerçam em função das experiências adquiridas nas vidas sucessivas, ligadas às questões morais e que não são fáceis de serem desconectadas do conceito que se tem de mal. São componentes da personalidade que, se negligenciados ou reprimidos, continuam influenciando sobremaneira a vida relacional dos indivíduos. É fundamental, portanto, reconhecer sua existência, integrar a face positiva e buscar uma forma de expressar a face negativa, de tal modo que não se constitua num obstáculo à manifestação da personalidade, nem traga sofrimentos insuportáveis.

³ NOVAES, Adenauer. *Psicologia e espiritualidade*. 3. ed. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2003, p. 63-65.

Deve-se conscientizar de que, sempre que se traz aspectos da *sombra* para a consciência, o indivíduo não se sente bem. A *sombra* traz coisas negadas e reprimidas por muito tempo, daí se ter dificuldades em lidar com elas. A manifestação da *sombra* é um trabalho delicado que deve ser feito com cautela a fim de não se deixar possuir por ela. Constelar a *sombra* é acreditar que aquele lado obscuro, considerado negativo da personalidade, é que deve prevalecer. Isso é um equívoco.

A *sombra* é como uma companheira, da qual se deve tomar ciência de seus traços e de suas características. É parte de si mesmo que deve se tornar consciente, colocando-a a serviço da própria evolução espiritual, sem que seus aspectos aversivos tomem a personalidade.

Depressão e sombra⁴

A *sombra* é o lado negado ou oculto da personalidade, o qual contém os seus aspectos desconhecidos ou aversivos. Nela estão contidas experiências negativas que foram reprimidas, características psicológicas não assumidas, qualidades não percebidas, bem como tudo aquilo que faz parte do inconsciente.

A falta de percepção da própria *sombra* é componente comum da depressão. Isso ocorre pelo acúmulo gradativo de experiências aversivas ou negadas, que não são trabalhadas e devidamente internalizadas pelo espírito. Vive-se a experiência, mas não se dá atenção suficiente ao seu significado profundo. Principalmente às experiências nas quais as emoções são vividas, dever-se-ia lhes dar a devida atenção, para a compreensão e relação que tenham com as leis de Deus. De cada uma delas deve-se extrair os paradigmas das leis de Deus que estejam sendo percebidos.

Por exemplo, quando se vive uma situação na qual uma perda financeira esteja ocorrendo, acompanhada de um sentimento de inferioridade, de abandono, de derrota ou algo que se assemelhe, deve-se, além de buscar soluções para sair daquela crise, perguntar a si mesmo: “O que a Vida quer me ensinar com esse episódio?”. A pergunta se assemelha a “para que estou passando por isso?”, ou ainda “o que internamente em mim se encontra precisando ser resolvido e que provocou a vivência dessa experiência negativa?”. No exemplo citado as respostas poderiam ser: a) preciso aprender a administrar perdas; b) preciso aprender o valor da energia do dinheiro; c) certamente devo entender que essa experiência se conecta a outra que pertence ao meu passado e que não fora resolvida; d) preciso aprender a ganhar e a gastar o fruto de meu trabalho; e) bens materiais servem para o acúmulo de valores espirituais.

Quando não se extrai tais respostas, ou outras mais profundas, vive-se as experiências de forma superficial, sujeitando-se a ter de repeti-las sucessivas vezes.

⁴ NOVAES, Adenauer. *Alquimia do Amor – Depressão, Cura e Espiritualidade*. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2004, p. 145-147.

Quando as experiências ocorrem sem que a pessoa se detenha em avaliar seu alcance, visando aprender com elas, as impressões subjetivas não verbalizadas ou não compreendidas vão para a *sombra*. Elas irão interferir sutilmente na vida da pessoa como se fossem tendências impulsivas descontroladas.

Todas elas formam um conjunto, pois se conectam no inconsciente, quer tenham ocorrido no passado de encarnações anteriores ou não, e interferem na personalidade como se fosse um ser autônomo. Esse conjunto faz parte do inimigo oculto dentro de cada ser humano.

Sua influência na depressão decorre da não aceitação e da recusa em integrar conscientemente os traços dessa espécie de subpersonalidade latente em cada pessoa.

Estando em depressão, seria importante que todo o conteúdo que forma aquele conjunto, ou pelo menos parte dele, pudesse ser expresso e devidamente compreendido. Principalmente aceito como componente da própria personalidade, sem ser rejeitado. Caso não seja possível verbalizá-lo durante a depressão, deve-se aproveitar a saída da mesma para fazê-lo, preferencialmente com acompanhamento profissional.

Sair da depressão, sem dela extrair lições profundas para quem a vivenciou e lhe sofreu as conseqüências danosas, gera o risco de seu retorno. São comuns as recaídas em depressão, mesmo depois de decorridos anos sem o problema, pois outro motivo desafiador poderá encontrar de novo a personalidade mal resolvida. O retorno à depressão simboliza a não integração adequada da *sombra*, que permanecerá latente, ampliando sua interferência no comportamento a cada etapa da vida.

É importante não se temer a própria *sombra*, pois ela é parte integrante da personalidade e não pode ser de todo excluída. Fundamental é não se culpar pela sua existência nem se sentir o “pecador”. O passado que contém equívocos não deve ser objeto e motivo de culpa. Deve ser visto como pertencente ao período de ignorância. Deve-se dizer: fiz, está feito. Não me culpo e não farei mais, pois não me é mais adequado fazê-lo. Importante é não esperar qualquer punição por isso, pois é a própria consciência que atrai as circunstâncias aversivas do futuro.