

Robert A. Johnson

CE ASCUNDE UMBRA TA?

POTENȚIALUL CREATIV ȘI DISTRUCTIV
DIN PĂRȚILE ÎNTUNEcate ALE PSIHCULUI

Traducere din limba engleză:
IOAN-PAUL MUNTEANU

Studiu introductiv de:
DR. LAVINIA ȚÂNCULESCU-POPA

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Studiu introductiv

de dr. Lavinia Țânculescu-Popa 7

Introducere 21

Umbra 25

Cum apare Umbra? 26

Echilibrul dintre cultură și Umbră 31

Când Umbra este proiectată 51

Aurul din Umbră 61

Umbra la vârsta mijlocie 66

Lumea ceremonială 69

**Iubirea romantică înțeleasă
ca expresie a Umbrei** 75

Proiectarea imaginii divine
din noi 76

Iubirea romantică trăită în
plan personal 82

Paradoxul înțeles ca experiență religioasă	87
Miracolul paradoxului	98
Paradoxul iubirii și al puterii	101
Umbra ca poartă de acces în paradox	103
Mandorla	107
Natura vindecătoare a mandorlei	109
Limbajul ca mandorlă	112
Dimensiunile umane ale mandorlei	123
Despre autor	127

STUDIU INTRODUCTIV

Iată un exercițiu simplu pe care obișnuiesc să îl fac, uneori, cu persoanele cu care lucrez. Gândiți-vă la o persoană pe care nu o puteți suporta. Dintr-un motiv sau altul, această persoană vă este cu totul antipatică. Dezavuați comportamentele, atributele, atitudinile ei. Dacă nu vă vine în minte o astfel de persoană, gândiți-vă la lucrurile pe care nu v-ar plăcea deloc să le întâlniți la cineva. Și acum, pe o foaie, descrieți-o în cel mai mare detaliu posibil. Evident, persoana care intră în acest exercițiu așterne pe hârtie toate lucrurile dezagreabile pe care le observă la celălalt. Ulterior, discutăm despre faptul că este foarte probabil ca acele caracteristici să îi aparțină chiar lui, respondentului, dar să fie atât de profund disprețuite, de respinse, neasumate sau necunoscute, încât, pur și simplu, să nu poată fi preluate în câmpul conștiinței sale ca fiindu-i în vreun fel proprii.

Când spun că s-ar putea ca o parte dintre acestea, dacă nu chiar toate, să îl caracterizeze pe respondent,

nu de puține ori întâlnesc o reacție de respingere. Ceva din sine nu este confortabil cu descrierea respectivă. Pur și simplu nu o recunoaște ca aparținându-i.

Explic apoi fenomenul proiecției și spun că, în momentul în care un lucru nu are o reprezentare în interiorul cuiva, el nu poate fi recunoscut nici în altcineva. Cu alte cuvinte, nu ai putea să recunoști o calitate sau un atribut negativ în alt om și, respectiv, să îl disprețuiești dacă, sub o formă sau alta, nu ai deține aceeași trăsătură. Reacția de respingere, care uneori este însoțită chiar de una de revoltă, este caracteristică ideii de confruntare a conținuturilor din Umbră. Și nu sunt întâmplătoare cuvintele alese: revoltă, respingere, negare. Ele descriu exact intensitatea stărilor cu care te poți confrunta în prezența aspectelor de Umbră. Însă întreg acest mecanism are, pe lângă diverse alte funcții, și aducerea în conștiință a unor conținuturi prin intermediul proiecției. Altfel spus, proiectezi acele conținuturi insuportabile pe un altul tocmai pentru ca ele să fie aduse la nivelul conștiinței, respectiv ca Eul să devină conștient de prezența lor.

Umbră, așa cum o definește Jung, este „ceea ce un individ nu vrea să fie” (CW16, §470). Este suma tuturor trăsăturilor neplăcute, dezagreabile, a incapacităților cu care mintea se confruntă, a insuficiențelor vieții noastre personale și sociale, a nedesăvârșirilor pe care le dorim uitate, a neputințelor care ne mistuie trupul, a păcatelor care ne chinuie sufletul, a defectelor care ne schimonosesc chipul și a tuturor elementelor conotate

negativ pe care o persoană nu vrea să le recunoască la sine, deşi îi aparţin, cel puţin potenţial.

Autorii care au studiat această realitate concluzionează că fiecare dintre noi are o parte de Umbră, care, de cele mai multe ori, este depozitarul laturii mai degrabă inferioare, primitive şi lipsite de valoare a naturii umane. Această parte se doreşte, însă, a fi cunoscută şi pentru că face parte dintr-o zonă a fiinţei noastre în care rezidă, încărcate de energie şi autonome, complexe. Fiecare dintre complexe are în centrul său un arhetip, iar Umbra este un arhetip care are, la rândul său, un complex ataşat. Acesta poate deveni uneori obsedant, te poate lua în posesie şi este posibil să tulbure Eul, dacă nu ajunge să devină conştient şi, totodată, integrat. Momentele de posesie sunt acelea pe care simţi că nu le poţi controla şi în care ai sentimentul că „a vorbit gura fără tine”, că „ţi s-a pus pata” pe ceva sau pe cineva sau că „ai văzut negru în faţa ochilor”. Sau, dacă preferaţi alte asemenea descrieri ale unor momente complexuale, poate că v-aţi spus cel puţin o dată în viaţă una dintre următoarele: am simţit că „m-a luat valul”, „mi-a sărit ţandăra”, „parcă m-au apucat pandaliile”, „mi-am ieşit din pepeni”, „mi s-a urcat sângele la cap”, „parcă am fost posedat/posedată”, „nu ştiu ce-a fost cu mine”, „am înnebunit de-a binelea”.

Este interesant ce spune Jung (CW11, §131), anume că Umbra noastră este cu atât mai întunecată şi mai densă cu cât este mai puţin încorporată în viaţa noastră conştientă.

INTRODUCERE

Se spune că povestea preferată a doctorului Jung suna cam așa: Apa Vieții, dorind să se arate pe fața Pământului, a țâșnit la suprafață printr-o fântână arteziană, de unde curgea fără opreliști și fără încetare. Oamenii veneau să bea din acea apă miraculoasă și să își potolească setea, căci era limpede, pură și revigorantă. Însă omenirea nu s-a mulțumit să lase lucrurile așa, în această stare edenică. Încetul cu încetul, oamenii au început să împrejmuiască fântâna cu garduri, să perceapă taxe de intrare, să revendice terenul din jurul ei. Au întocmit legi complicate despre cine avea sau nu dreptul să se apropie de fântână. Au pus sub lacăt porțile de intrare. Nu după multă vreme, izvorul a ajuns în mâinile celor puternici și privilegiați. Apa s-a mâniat. S-a simțit jignită. A încetat să mai curgă pe-acolo și a început să țâșnească în altă parte. Cei care dețineau terenurile din jurul primei fântâni erau atât de absorbiți de jocurile lor de putere și de sentimentul că acele pământuri le aparțineau, încât nici nu au băgat de seamă că izvorul secase. Au continuat

să vândă o apă care, în fapt, nici nu mai exista, iar puțini au remarcat că adevărata ei putere se pierduse. Câțiva oameni, nemulțumiți de această situație, au avut însă curajul să pornească în căutarea ei și astfel au găsit noua sursă de apă. Curând însă și acea fântână a ajuns sub controlul celor care urmăreau să dețină proprietăți și, în cele din urmă, a avut aceeași soartă. Izvorul s-a mutat iar într-un alt loc, și tot așa din cele mai vechi timpuri și până astăzi.

Este o poveste foarte tristă, una care îl impresiona profund pe Jung, căci el înțelegea cât de ușor poate fi deturnat și corupt un adevăr fundamental, într-o asemenea măsură încât să devină o jucărie în mâinile egocentricilor. Știința, arta și, mai ales, psihologia au avut de suferit de pe urma acestei pervertiri. Și totuși, elementul miraculos al poveștii este că apa continuă neîncetat să curgă pe undeva și rămâne la îndemâna oricărui om lucid și îndrăzneț care are curajul să caute Apa Vie în diferitele forme pe care aceasta le ia de la o epocă la alta.

Apa a fost adesea folosită ca simbol pentru una dintre cele mai profunde forme de hrană spirituală a omenirii. Ea curge și în vremurile noastre, așa cum a curs dintotdeauna, căci izvorul știe prea bine care îi este menirea. Numai că, uneori, apa apare în circumstanțe noi și ciudate. Încetează să mai curgă prin locurile în care ne-am obișnuit s-o găsim și izbucnește prin cele mai neașteptate colțuri ale lumii. Dar, slavă Domnului, ea există în continuare.

În această carte vom explora câteva dintre locurile mai neobișnuite prin care curge astăzi apa vieții. Ca întotdeauna, ea curge liber, e proaspătă și la fel de vie ca odinioară. Principala dificultate este că se găsește tocmai acolo unde te-ai aștepta mai puțin. Acesta este tâlcul întrebării biblice: „Poate ieși ceva bun din Nazaret?” Pentru noi, Nazaretul este astăzi un loc sfânt, orașul în care s-a născut Mântuitorul. În vremurile biblice însă era rău famat, ultimul loc în care te-ai fi putut aștepta să aibă loc o epifanie. Mulți oameni nu reușesc să găsească Apa Vie pe care le-a dăruit-o Dumnezeu, pentru că nu sunt pregătiți să o caute în locuri neobișnuite. Este foarte posibil ca ea să izbucnească din nou în Nazaret și să fie complet ignorată, așa cum s-a mai întâmplat și înainte.

Unul dintre aceste izvoare neașteptate este chiar propria Umbră, acea „groapă de gunoi” în care se adună toate trăsăturile de personalitate dezavuate. După cum vom vedea mai târziu, aceste părți renegate sunt extrem de valoroase și nu pot fi trecute cu vederea. Așa cum se spune și despre Apa Vie, Umbra noastră nu costă nimic și se află mereu în imediata noastră apropiere. Este aici, mereu aici, chiar dacă, uneori, într-un chip cât se poate de stânjenitor. A înțelege că Umbra ta face parte din tine și îți aparține este o practică profund spirituală. Este un drum către întregire și, prin urmare, unul sacru. Poate fi chiar cea mai importantă experiență de viață pe care o putem avea.

UMBRA

Umbra: Ce este această ciudată prezență întunecată care se ține după noi asemenea unei cozi sauriene și care ne urmărește cu atâta înverșunare prin lumea noastră lăuntrică? Ce loc ocupă ea în psihicul omului modern?

Persona este ceea ce ne-am dori să fim și felul în care am vrea să fim văzuți de lume. Ea reprezintă „haina” noastră psihologică și mediază între sinele nostru ade-vărat și lumea din jurul nostru, la fel cum vestimentația noastră le oferă celor pe care îi întâlnim o anumită imagine despre noi. *Eul* este ceea ce suntem și ceea ce știm, în mod conștient, despre noi înșine. *Umbra* este acea parte din noi pe care nu reușim să o vedem sau să o cunoaștem.¹

¹ Jung a folosit termenul de „Umbră” în acest sens mai general încă de la primele sale formulări. Mai târziu, termenul a ajuns să desemneze acele însușiri asociate masculinității sau feminității noastre, în funcție de sex, pe care le-am pierdut. În această carte, folosim termenul în sens general.

Ne naștem întregi și, să sperăm, vom muri întregi. Însă, undeva pe la începutul călătoriei noastre, gustăm unul dintre minunatele roade ale Pomului Cunoașterii. Toate lucrurile se separă, atunci, în „bine” și „rău”, iar noi începem procesul de creație a propriei Umbre: ne scindăm existența. Ca parte din procesul de adaptare la cultura din care facem parte, ne sortăm însușirile cu care ne-a înzestrat Dumnezeu în două categorii: cele acceptabile pentru societatea în care trăim și cele care trebuie lăsate deoparte. Acest proces este unul binevenit și necesar, căci fără el nu ar mai exista comportamente civilizate. Însă trăsăturile respinse și considerate inacceptabile nu dispar. Ele doar se adună în colțurile întunecate ale personalității noastre. După ce stau ascunse suficient de mult timp, încep să aibă o viață proprie: viața Umbrei. Umbra este tot ceea ce nu a fost integrat în mod adecvat în conștiință. Ea reprezintă partea disprețuită a ființei noastre. Adesea posedă un potențial energetic aproape la fel de mare precum cel al Eului. Dacă acumulează mai multă energie decât Eul, ea erupe sub forma unei furii copleșitoare sau a vreunui act indiscret care ne scapă de sub control; ori ne trezim cu vreo depresie sau implicați în vreun accident care par să se ghideze după o logică a lor. Când Umbra devine autonomă, ea se transformă într-un monstru teribil care locuiește în casa psihicului nostru.

Procesul de civilizare, cea mai strălucită realizare a omenirii, constă în eliminarea acelor trăsături care pun

în pericol funcționarea armonioasă a idealurilor noastre. Cel care nu trece prin acest proces rămâne un „primitiv” și nu-și poate găsi locul într-o societate civilizată. Cu toții ne naștem întregi, însă, cumva, cultura ne cere să ne manifestăm doar o parte a naturii noastre și să renunțăm la celelalte părți ale moștenirii pe care am primit-o. Ne împărțim Sinele între un Eu și o Umbră, pentru că societatea în care trăim ne cere să ne comportăm într-un anumit fel. Aceasta este moștenirea pe care am primit-o după ce am gustat din fructul Pomului Cunoașterii, în Grădina Edenului. Cultura ne răpește ceva din ceea ce ține de umanitatea noastră în forma ei cea mai firească, dar ne dă la schimb o putere mai complexă, mai sofisticată. Există argumente temeinice, potrivit cărora că nu ar trebui să ne supunem prea devreme copiii acestei scindări, altminteri riscă să fie privați de copilărie. Ar trebui lăsați să rămână în Grădina Edenului până când devin suficient de puternici pentru a trece prin procesul civilizator fără ca acesta să-i copleșească. Această putere se dobândește la vârste diferite, în funcție de individ. E nevoie de o anumită sensibilitate și atenție pentru a discerne când un copil este pregătit să intre în viața colectivă a societății.

Este interesant să călătorești prin lume și să vezi ce trăsături atribuie fiecare cultură Eului și care sunt acelea pe care le atribuie Umbrei. Devine limpede că ceea ce numim cultură este o construcție impusă, artificială, și totuși absolut necesară. Observăm că într-o țară se conduce pe partea dreaptă a drumului, pe când în alta, pe partea stângă. În Occident, un bărbat poate merge

pe stradă ținându-se de mână cu o femeie, dar nu cu un alt bărbat; în India, el poate să se țină de mână cu un prieten, dar nu cu o femeie. În Occident, ne arătam respectul purtând pantofi în locuri oficiale sau religioase; în Orient, este un semn de lipsă de respect să intri încălțat într-un templu sau într-o casă. Dacă intri încălțat într-un templu din India, vei fi poftit afară și ți se va spune să nu te mai întorci până când nu îți însușești bunele maniere. În Orientul Mijlociu, dacă râgâi după ce mănânci, arăți cât ești de recunoscător pentru masă; în Occident, același gest ar fi considerat de o grosolănie nemaipomenită.

Procesul acesta de triere este cât se poate de arbitrar. Individualismul de pildă, este o mare virtute în unele societăți și cel mai mare păcat în altele. În Orientul Mijlociu, este o calitate să te pui pe tine însuși pe ultimul loc. Ucenicii unui mare maestru în pictură sau poezie își vor semna adesea lucrările folosind numele maestrului lor, nu propriul nume. În cultura noastră, dimpotrivă, fiecare caută să-și facă propriul nume cât mai cunoscut. Ciocnirea dintre aceste perspective opuse devine primejdioasă pe măsură ce rețelele de comunicare ale lumii moderne se extind și ne apropiie tot mai mult unii de alții. Umbra unei culturi poate deveni un adevărat butoi cu pulbere pentru o alta.

Este uimitor să descoperim că până și unele dintre însușirile noastre pozitive ajung în Umbră. De regulă, trăsăturile comune, folosite în viața de zi cu zi, sunt cele care constituie norma. Tot ce e mai prejos de normă ajunge în Umbră. Dar la fel și tot ceea ce e mai presus

de normă! O parte din aurul cel mai pur al personalității noastre este relegată în Umbră, deoarece nu își găsește locul în acel mare proces de nivelare pe care îl numim *cultură*.

În mod curios, oamenii opun o rezistență mai înverșunată față de aspectele nobile ale propriei Umbre decât față de laturile ei întunecate pe care încearcă să le ascundă. Să dai în vileag scheletele pe care le ții în dulap este, în fond, ceva destul de ușor; cu mult mai înspăimântător este să recunoști că aurul din Umbră face, și el, parte din tine. Este mai tulburător să descoperi că ai un caracter cu adevărat nobil decât să afli că ești un netrebnic. Bineînțeles, ești și una, și alta; numai că, de obicei, aceste două aspecte nu se dezvăluie în același timp. Aurul ține de o chemare mai înaltă, iar aceasta poate fi greu de acceptat în anumite etape ale vieții. A ignora aurul poate fi la fel de vătămător ca a ignora latura întunecată a psihicului, iar unii oameni ajung să treacă printr-un șoc puternic sau printr-o boală gravă înainte de a învăța să lase aurul să iasă la lumină. Uneori, o experiență atât de intensă poate fi necesară pentru a ne arăta că o parte importantă din noi zace adormită, nefolosită. În culturile tribale, șamanii și vindecătorii trec adesea printr-o boală care le oferă înțelegerea necesară pentru a se vindeca pe ei înșiși și apoi pentru a duce înțelepciunea mai departe, în comunitatea lor. Același lucru este adesea valabil și astăzi. Continuăm să trăim sub influența arhetipului vindecătorului rănit, cel care a învățat să se vindece pe sine și să descopere aurul ascuns în propria experiență.

Indiferent de unde ne tragem și de cultura din care facem parte, când ajungem la maturitate, *Eul* și *Umbra* noastră sunt clar conturate, ca două capete opuse ale aceluiași balansoar.¹ Procesul religios constă în reîntregirea personalității. Cuvântul „religie” înseamnă *a re-lega*, a pune din nou laolaltă ceea ce fusese scindat, a vindeca rănilile produse de separare. Este absolut necesar să trecem prin procesul de culturalizare pentru a ne ridica deasupra naturii noastre animalice; însă este la fel de necesar să îndeplinim sarcina spirituală de a strânge într-un tot unitar lumea noastră fragmentată și înstrăinată. Omul trebuie să părăsească Grădina Edenului, dar trebuie, totodată, să restaureze Ierusalimul ceresc.

Așadar, este limpede că trebuie să ne creăm o Umbră, altminteri cultura nu ar mai exista. Dar apoi trebuie să ne reîntregim personalitatea pe care am pierdut-o în favoarea idealurilor culturale.

¹ În toate culturile, *Eul* este asociat cu ceea ce este considerat corect, în timp ce *Umbra* este asociată cu ceea ce este considerat *greșit*. Există o mare forță culturală în a ști cu exactitate ce este bine și ce este rău și în a te situa fără ezitare de partea potrivită. Aceasta este „dreptatea” culturală: foarte eficientă, dar și extrem de rudimentară. Atunci când Inchiziția din Evul Mediu judeca pe cineva și îl condamna adesea la arderea pe rug, pentru o asemenea hotărâre trebuia să existe un temei considerat a fi dincolo de orice îndoială. Faptul că individualismul și libertatea de credință începeau să se dezvolte în psihicul occidental nu făcea decât să alimenteze această atitudine unilaterală. Fanatismul indică întotdeauna o nesiguranță inconștientă care nu a ajuns încă să fie recunoscută la nivelul conștiinței.