

Entrevista taller FAPyMPE: Caminando junt@s hacia la sombra¹

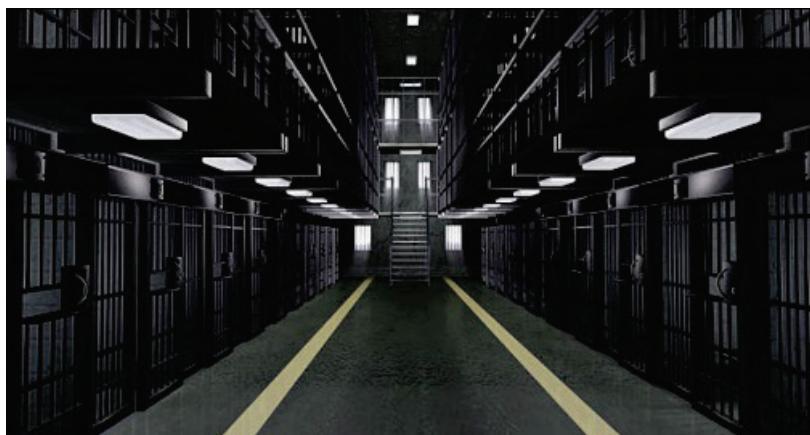
Entrevistado Mikel García García

Entrevistadora por Rocío Ruiz León².

Realización: Online por ZOOM a el 18 de noviembre 2022

La entrevista se hace en el marco de ir presentando a lo largo del tiempo diferentes vídeos sobre actividades que realiza la SIDPaJ y que consideramos que podrían ser de interés para interesados en las aportaciones junguianas en el mundo actual. Se dispondrá de la misma para visualizarse en las redes SIDPaJ.

El texto que se ofrece a continuación son las respuestas preparadas por Mikel a las preguntas que sabía le iban a hacer y a la última que hizo la entrevistadora y fue espontánea. Tiene interés compartirlo porque extienden lo explicado en la entrevista, aunque no la suplen, y tienen carácter didáctico e informativo que permite mayor comprensión y hacerse nuevos interrogantes para seguir investigando y mejorando la capacitación como clínicos y como personas.



El uso de la imagen de la cárcel como fondo en mi conexión ZOOM, tiene un objetivo doble: convocar la presencia de la sombra colectiva -con la imagen simbólica oscura y de alto contraste-; y, facilitar la reflexión sobre su actualidad. Es plausible que la reacción del sistema judicial español a la aprobación de la ley conocida como “*solo sí es sí*³” pueda ser expresión de la sombra colectiva.

Otras imágenes que se usaron también de fondo en la entrevista aparecen en este texto. Son montajes de fotos cedidas por participantes del taller.

¹ Realizado durante el IX encuentro de otoño de FAPyMPE (Federación de asociaciones de psicólogos y médicos Psicoterapeutas de España). Madrid. 8 de octubre 2022. Diseñado y conducido por María Rodríguez (de ATESIS, Asociación Española de Psicoterapia Sistémica) y Mikel García, médico y psicoanalista junguiano, miembro titular y didacta de SIDPaJ.

² Una de las responsables de comunicación y redes sociales de la SIDPaJ (Sociedad Internacional para el Desarrollo del Psicoanálisis Junguiano).

³ Ley de Garantías de la Libertad Sexual. Desde su entrada en vigor se están rebajado las penas a violadores a los que se están revisando sus condenas. Hecho polémico que va en contra del espíritu de la ley, que quizás tienen fallos pues parece dejar flecos jurídicos. El hecho de que se aplique rápidamente para rebajar penas, que sea inmediatamente de entrar la ley en vigor y antes de que fiscalía y tribunal supremo den directrices, abona la sospecha de interpretaciones machistas para las rebajas.

Contenido

¿Qué es la sombra según la SIDPaJ?	3
¿Como entiendes eso del caminar con nuestra propia sombra junto con la sombra de los demás?	5
¿Cómo podemos integrar nuestra sombra personal?	5
A.- Lo más práctico es empezar detectando su proyección en individuos y colectivos	6
B.- Y en nuestra interioridad:	7
¿Porqué y para qué integrar la sombra?.....	7
¿El taller pudo ser útil para el trabajo de integrar la sombra?	8
1.-Análisis de las respuestas participantes taller.....	9
2.- Empatía en muestra taller y muestra tesis doctoral.....	12
Comentarios de participantes al taller.....	14
¿Crees como profesional de larga trayectoria que se puede estar alguna vez más o menos libre de ser capturados por la sombra?	14
Epílogo.....	15

¿Qué valoración haces de la experiencia del taller colaborando con una colega de diferente línea terapéutica?

Conocí a María en una asamblea online de FAPyMPE (F), entre los dos fuimos articulando la propuesta de un taller vivencial en los encuentros de otoño de F. Nos pusimos al diseño que fue aprobado por la Junta Directiva de F. Más adelante se nos informó de que el tiempo se reducía ala mitad y tuvimos que rediseñar el taller. La preparación con María fue constructiva, fácil, facilitado por una disposición personal en ambos en propiciar la colaboración e integración, y porque tenemos una formación en terapias sistémicas.

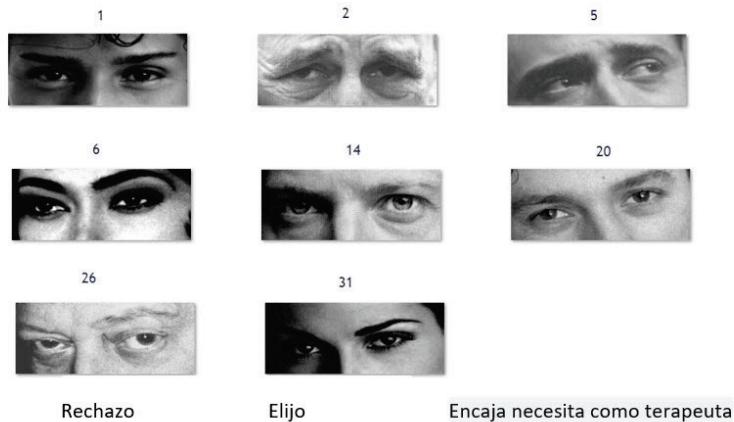


El formato del taller tenía 4 fases, creamos un marco para la participación de cada uno en esas fases, siendo conscientes de que más allá del marco había que dejar un espacio amplio a la espontaneidad. Efectivamente la realización del taller tuvo problemas añadidos y la espontaneidad fue necesaria y funcionó bien entre ambos la coordinación. Los dos hemos quedado satisfechos de este taller por nuestro trabajo juntos, por la ejecución, por los comentarios de satisfacción de los participantes que se arriesgaron al trabajo. También confluimos tanto en que estas experiencias inter-asociaciones deberían ser más frecuentes en F, como en una mirada crítica a las deficiencias de F. en cuanto a la organización y evaluación de este taller.

El diseño del taller contemplaba realizar una investigación posterior si fuese posible e informe posterior del mismo tanto a FAPyMPE como a los participantes. En la contestación a la pregunta sobre la utilidad del taller incluyó un análisis. La muestra fue de 28 participantes. Escasa para una investigación concluyente, pero aporta información de interés.

|Trabajo en el grupo temático

Identificación



En el título también confluimos con facilidad: **“Caminando junt@s hacia la sombra”**.

¿Qué significa?

Desde mi perspectiva: Que la sombra colectiva asusta, es algo terrorífico -una forma de muerte-, y que caminar juntos hacia ella, no solo por la compañía sino por la actitud de cooperación facilita el encuentro con lo oscuro y el reconocimiento de que no estaba allí fuera, sino que la llevamos dentro mientras caminamos.

¿Qué es la sombra según la SIDPaJ?

Según Jung, todo ser humano conoce intuitivamente el significado de los términos *sombra*, *personalidad inferior* y *alter ego*. «Y si lo ha olvidado» -agregaba bromeando sobre el hombre normal- «ahí están las homilías, su esposa o el recaudador de impuestos para recordárselo».

Con el concepto *sombra* Jung se refiere al material psíquico que no acceda a la conciencia o porque fue rechazado (Robert Bly, poeta, utiliza la metáfora del "saco de desperdicios") o porque no ha sido atendido y desplegado. En su acepción de rechazado se asemeja a lo reprimido del inconsciente personal freudiano. En su acepción no desplegado se refiere a potencialidades del infante que han sido desatendidas en el desarrollo psicoafectivo.

La genialidad de Jung al utilizar *sombra* es múltiple. 1.- Evoca imágenes corporeizadas y manejables más fácilmente que la abstracción del inconsciente reprimido, es una imagen que representa, el “lado oscuro” de nuestra personalidad, y remite a las polaridades y la tensión de opuestos luz-sombra, siendo la polaridad materia prima alquímica. 2.- Se aprehende el sentido de la proyección psíquica, mejor que en el marco del psicoanálisis clásico: La sombra, lo rechazado, se proyecta en otros. La proyección es “Una transferencia inconsciente, es decir no percibida e involuntaria, de elementos psíquicos subjetivos rechazados sobre un objeto exterior” (Marie-Louise von Franz). 3.- Se comprenden mejor fenómenos colectivos como el chivo expiatorio, el fanatismo, derivados de una proyección de las sombras personales en lo colectivo, lo que genera una *sombra colectiva*, que llega a tener una autonomía más allá de los sujetos. Esta sombra colectiva se personifica como el mal absoluto, que deviene arquetipo, que predispone a constelar un complejo de sombra en el sujeto al fusionarse con lo rechazado-reprimido por la conciencia.

“Desafortunadamente no puede haber ninguna duda de que el hombre es, en general, menos bueno de lo que se imagina a sí mismo o quiere ser. Todo el mundo tiene una sombra, y cuanto más oculta está de la vida consciente del individuo, más negra y más densa es. En todo caso, es uno de nuestros peores obstáculos, puesto que frustra nuestras intenciones más bien intencionadas” (Jung).

"La sombra es un problema moral que desafía al conjunto del ego de la personalidad. Porque nadie puede llegar a ser consciente de la sombra sin realizar un esfuerzo moral considerable. Llegar a ser consciente implica reconocer como presentes y actuales" (Jung).

La sombra se mueve a través de su mecanismo característico: la *proyección*, por la que según Jean Monbourquette «los rasgos o cualidades que (la persona) haya rehusado ver en ella, serán atribuidos a otros, como si les pusiese máscaras. Entonces tenderá a idealizar a los portadores de sus proyecciones, a despreciarlos o a temerlos».

Marie-Louise von Franz ha insinuado que el mecanismo de la proyección se asemeja al hecho de disparar una flecha mágica.

Pero no toda sombra reprimida se proyecta. En los procesos de psicoterapia he comprobado que una parte de la sombra permanece enterrada en la profundidad y no se aborda hasta que se han integrado los aspectos proyectados.

Nietzsche⁴, como en otros conceptos, probablemente influyó a Jung respecto a la sombra.

Voy a hacer referencia a dos obras artísticas que hacen entendible la sombra y sus consecuencias.

La sombra se entiende bien en una obra maestra de la etapa mexicana de Luis Buñuel es la película *Él* (1953)⁵. Aborda de modo surrealista los celos. Francisco Galván es un joven soltero, religioso, de buena posición social y virgen. Un Jueves Santo, en la Iglesia, durante la ceremonia del lavado de pies (nada es gratuito en Buñuel), su mirada divaga entre los fieles hasta que bruscamente se detiene en los sensuales pies de Gloria. A partir de ese momento la buscará y enamorará, a pesar de que esta resulta ser novia de su amigo, el ingeniero Raúl. El amor que parece nacido de la locura no parará nunca, y los celos patológicos de Francisco condicionarán un trágico final. Francisco es un ser puro, una encarnación del caballero español, honorable, limpio, recto. En la noche de bodas, le pregunta a su esposa: "Mujer, algún defecto tendré..." y responde ella: "Pues sí, que a veces eres muy severo, y siempre piensas que llevas razón". Francisco entonces se encoleriza: "Soy un hombre humilde y reconozco mis defectos, pero ese es el último que señalaría". Ese hombre que tiene una imagen enalteceda de sí mismo, una máscara perfecta, es, según vemos en la película, un celoso patológico capaz de matar. En Francisco aparece la perversión (es voyeur, fetichista y sádico, dentro de su venerable fachada): encapsula su sombra y su deseo sexual en (oscuros) objetos de deseo, manteniéndose puro por lo demás. Luego proyecta (pone en el otro) su sombra en el otro (su mujer), un otro idealizado y luego demonizado. El que se cree puro ve monstruos a su alrededor. Pureza y paranoidismo van de la mano.

Ejemplo de la proyección en la mujer de la sombra patriarcal masculina: Sombra personal (más represión sexual). Sombra colectiva (mitos religiosos que añaden culpa a la mujer en el pecado original, ...). Efecto educacional (cuentos, bella y la bestia) que alimenta la sombra y el carácter (serás más amada si demuestras que con tu amor has salvado el monstruo maltratador y serás reconocida como heroína y admirada).

Es de interés la obra de H. P. Lovecraft y sus seguidores, entre los cuales se crea un universo completamente honrando a la Sombra, con dioses primigenios oscuros y razas enteras dedicadas a adorarlos. En "Los perros de Tíndalos" escrita en 1929 por Frank Belknap Long⁶, un acólito de Lovecraft, puede apreciarse la cualidad *numinosa* de este arquetipo, y el cómo al quedar expuesto

⁴ Nietzsche, F. (2003). *El paseante y su sombra* (J. L. Arántegui, Trad.). Madrid: Siruela.

⁵ Luis Buñuel (director). (1953). *Él* [Drama. Romance. Celos. Melodrama]. México. Ultramar Films. <https://www.filmaffinity.com/es/film422703.html>

⁶ Belknap Long, F. (2021). *Los perros de Tíndalos*. Aristas Martínez Ediciones.

frente al mismo, desprovisto de algún símbolo intermediario, se termina siendo consumido. La historia nos presenta a Halpin Chalmers, protagonista, que resulta más bien dominante de las subvariables irracionales de la tipología junguiana, siendo estas sensación e intuición, y a Frank, testigo de los hechos que ocurrirán en la historia y que cumple la función de compensar a Chalmers, ya que resulta más bien racional al manejarse con el pensamiento y sentimiento.

¿Como entiendes eso del caminar con nuestra propia sombra junto con la sombra de los demás?



pretendes encontrar otras excelencias? En ti se halla oculto el Tesoro de los Tesoros. Hombre, conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses”.

Detrás de cualquier caso de personalidad múltiple siempre se halla la sombra. Ahora que se propugna, en la sociedad postmoderna, la identidad líquida, como libertad frente a la tiranía de la identidad entendida como algo rígido, sería más claro hablar de sombra líquida que de identidad líquida: Las personalidades múltiples ya no son “patología” sino “creatividad”. La sombra tiene más dificultad de ser reconocida.

La proyección al infante de la sombra de los cuidadores le convierte en peligroso y retorna amenazante: Niños monstruosos, que devoran a sus madres desde el vientre; muñecos diabólicos. La proyección de la sombra de los cuidadores puede hacerse en figuras retaliadoras que amenazan a los infantes: El vampiro Drácula. El hombre del saco.

Cuando trabajé como médico rural en Navarra (1976-1986), era frecuente que cuando nacían niños con malformaciones o problemas (especialmente de los huesos: la luxación de cadera) se atribuyera ese hecho a la creencia de que eso era consecuencia y prueba de los pecados de los padres. Tanto es así que en ocasiones se ocultaban a los niños hasta que el problema estaba tratado y ya no era visible. Yo lo sabía porque era el médico. No sé si el cura lo sabía.

¿Cómo podemos integrar nuestra sombra personal?

Reintegrar la sombra proyectada requiere una aceptación cognitiva de su existencia general y que la tenemos en nosotros, y un trabajo consecuente de identificación de la misma.

Constituye un ejercicio ascético, en ocasiones extremadamente arduo, como sabe quién ha pasado por él.

Condiciones necesarias: Trabajo (disciplina, sacrificio, constancia, embarrarse, enfrentarse al miedo), creatividad (tensión), impulso epistemofílico (amor al conocimiento).

Estas condiciones no las tiene cualquiera. ¡Pocos van a correr el riesgo de ir al encuentro de la sombra! Sin embargo, el primer aliado potencial es la propia sombra ¡el supuesto enemigo!, ¡el pinche tirano!

Es un descubrimiento cuando se empieza a reintegrar la sombra. “Uno no se ilumina imaginando figuras de luz, sino haciendo consciente la oscuridad”. El friso en el templo de Apolo en Delfos dice al final «"Conócete a ti mismo" y conocerás el Universo y los Dioses»»

“Te advierto, quienquiera que fueres tú, que deseas sondear los arcanos de la naturaleza, que, si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera. Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo

Muchas veces el trabajo se empieza por necesidad: una crisis que reduce a escombros la estructura previa, ...

Es un trabajo alquímico que he expuesto en cursos, talleres y varias conferencias socioculturales⁷

El relato de la *resurrección de Lázaro* (Jn11, 17-44) leído en clave teológica es una confesión de fe en Jesús como resurrección y vida. En clave simbólica, Lázaro puede significar todo lo que rechazamos de nosotros mismos, la sombra personal no proyectada, que dejamos enterrada bajo una losa. Lo que reprimimos enterrando, despidiendo mal olor, no parece que pueda ser revivificado (ya está descompuesto) salvo por un milagro.

La estructura dinámica que relaciona las funciones conscientes y las actitudes en un sujeto, es lo que Jung definió como “tipo psicológico”. Integrar la sombra no es posible sin abandonar la identificación rígida con una identidad manifestada en el tipo psicológico. Por ejemplo, la identidad “soy sereno y pensante” (egosintónica, ideal...) excluye la posibilidad “soy irritable e impulsivo” (egosintónica, sombra...).

El conocimiento del tipo psicológico orienta a cómo hacer el trabajo con la sombra, ya que es importante hacerlo desde la “función inferior” del sujeto.

Puesto que la sombra pertenece al reino del inconsciente, habremos de dirigir nuestra atención al lenguaje por el que éste se expresa. Sabemos que nuestro inconsciente se nos comunica a través de aquello que, en principio, escapa al control de nuestra mente: los actos fallidos, los lapsus, el humor, el análisis de nuestras reacciones desproporcionadas y repetitivas -los complejos. Las asociaciones libres, los sueños y la imaginación fantástica.

A.- Lo más práctico es empezar detectando su proyección en individuos y colectivos, lo que estamos atribuyendo a otros, reacciones, sentimientos, prejuicios..., que en realidad nos pertenecen. Este apartado es muy útil para trabajar con grupos de intervención psicosocial, en talleres para la paz, etc. En ello me baso para el diseño de alguno que imparto y es lo que me ha inspirado para el taller de **Caminando junt@s hacia la sombra**.

La psicoanalista inglesa Molly Tuby describe seis dimensiones diferentes para descubrir la sombra en nuestra vida cotidiana (En Introducción *Encuentro con la sombra*⁸ que cita *The Shadow*⁹):

En los sentimientos exagerados respecto de los demás. («¡No puedo creer que hiciera tal cosa!» «¡No comprendo cómo puede llevar esa ropa!»)

En el feedback negativo de quienes nos sirven de espejo. («Es la tercera vez que llegas tarde sin decírmelo.»)

En aquellas relaciones en las que provocamos de continuo el mismo efecto perturbador sobre diferentes personas. («Mikel y yo creemos que no has sido sincero con nosotros.»)

En las acciones impulsivas o inadvertidas. («No quería decir eso.»)

En aquellas situaciones en las que nos sentimos humillados. («Me avergüenza su modo de tratarme.»)

⁷ García, M. (2016). *Trabajo creativo con la «Sombra»*. Jornadas Naturismo, mayo 2016, Burriana. Castellón.

⁸ Zweig, C. (1991). Introducción. En D. González (Trad.), *Encuentro con la sombra. El poder del lado oculto de la naturaleza humana*. (Connie Zweig y Jemiath Abrams). Barcelona: Kairós.

⁹ Tuby, M. (1963). The Shadow. The Guild of Pastoral Psychology. *Guild Lecture, 216, Londres*.

En los enfados desproporcionados por los errores cometidos por los demás. («¡Nunca hace las cosas a su debido tiempo!» «Realmente no controla para nada su peso.»)

Las preguntas que conviene hacerse son acerca de todo aquello que nos molesta de los otros, lo que nos altera, así como a aquello que nos atrae o admiramos en ellos. La intensidad de mi rechazo o de mi admiración medirá la intensidad de mi sombra reprimida.

- ¿Qué es lo que me *molesta particularmente de los otros?* ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que *no aguento* en los otros? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más *me altera* de los otros? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más *me atrae* y lo que *admiro* en los otros? ¿Por qué?
- ¿Qué proyecto más habitualmente en los otros, en positivo y en negativo? Dejo que me vayan viviendo personas de mi entorno, incluida la familia (hombres, mujeres, adolescentes, niños); dejo también que me vengan personas que conozco únicamente a través de los medios de comunicación (prensa, radio, TV).
- ¿Cuánto, ¿cómo y a quien, juzgo o critico en demasía?
- Me digo *lo que me gusta* y *lo que no me gusta* de ellas; me fijo particularmente en aquellos «gustos» o «disgustos» que van acompañados de una «*carga emotiva*»; ¿cómo me explico esa carga emotiva?, ¿reconozco en ellos *aspectos de mí mismo* que he rechazado?
- Resulta significativo observar con qué tipo de personas prefiero estar, así como a cuáles trato de evitar.

Conviene ir más allá de las primeras respuestas superficiales a ese *porqué*, buscando las que son verdaderas. En la relación con el otro, lo primero que puedo encontrar es lo que me molesta o «no soporto» de él. Ahora bien, eso que me molesta o no soporto *toca* algo en mí; esto último es lo que habré de identificar, pues *lo tocado* es lo que forma parte de mi propia sombra.

B.- Y en nuestra interioridad:

- Observar aquellas emociones que tenemos reprimidas.
- Identificar todo aquello que nos genera dolor y sufrimiento, especialmente en los disturbios y enfermedades del cuerpo (sombra).

-En los sueños encuentra la sombra un «lugar» favorito para manifestarse. En ellos puede aparecer como una figura de nuestro mismo sexo, aunque no siempre, ante la que reaccionamos con miedo, desagrado o disgusto; a veces huimos de ella, la evitamos y frecuentemente experimentamos que nos persigue; puede aparecer como una figura difusa a la que evitamos. La sombra colectiva se representa por figuras numinosas impersonales sin que le género sea determinante.

¿Porqué y para qué integrar la sombra?

“El trabajo de integrar la sombra reprimida proyectada, favorece el despliegue de las potencialidades no desarrolladas de integrar la sombra no desplegada, para finalmente integrar la sombra reprimida no proyectada. El trabajo complejo, en tres fases, conduce a incrementar la creatividad y potenciar el desarrollo de las capacidades de cooperación y de paz resiliente”. (García, 2020)¹⁰.

¹⁰ Tesis doctoral *Experiencias tempranas de violencia. Desarrollo moral y actitudes hacia la paz* (García García, 2020).

La no integración, por el contrario, impide el morir. ¡Uno no puede morir sin sombra! Quien cuando muere ya está muerto no muere cuando muere. Sin integrar la sombra no se pueden integrar los duelos, ni se integra en el ciclo muerte-vida-muerte.

La relación de la muerte con la sombra está presente en muchos mitos y cuentos. Especialmente he trabajado dos relatos vascos: Etsai y Axular¹¹ *Kanillo Arrantzalea Ta Kanillo Txiki*. Los jóvenes vascos iban a estudiar a la cueva del diablo Etsai. A cambio uno de tenia que quedar a servirlo. Axular se escapa, pero el diablo se queda con su sombra. Axular, sin sombra, se hace sacerdote y sólo en la misa, durante la consagración, se le venía la sombra. Por eso Atxular quería morir en ese momento. Así dijo un día a su sacristán: "Me has de matar mañana durante la consagración, pues sólo así puedo salvarme." "No, yo no te mataré", le contestó el sacristán. "Mátame, por favor; de lo contrario, no puedo entrar en la gloria eterna." "Si es así, te mataré." Pero el sacristán no tuvo valor el primer día ni el segundo. Ante la insistente petición de Atxular, le mató por fin durante la consagración del tercer día, y así el cura de Sara logró salvar su ánima.

Aspectos de la sombra están implícitos en complejos personales y culturales: Jonás; Lázaro; Asclepio; Salvador; ... No es este el espacio para desarrollarlos.

¿El taller pudo ser útil para el trabajo de integrar la sombra?

Una hora de taller no da para mucho más que un proceso iniciático. Hay que tener en cuenta que teníamos los contactos de los participantes que se inscribieron al taller en sus asociaciones. María y yo decidimos enviarles un archivo explicando el diseño del taller y les incitamos a participar en una investigación “*Estilo del Terapeuta*”¹². Participaron 18 en esa investigación. Con todo ello acudían al taller “orientados” al trabajo.

Se facilitó un espacio google para poder cumplimentar el trabajo que hicieron in situ los participantes en el taller presencial. También, de ese modo, podían introducir comentarios. Está aún disponible y puede cumplimentarse por participantes nuevos. <https://bit.ly/tallersombra>



Al taller se apuntaron 4 que no lo estaban en su inicio y no acudieron 6 de los inscritos. En total participaron 28.

La puesta en común final del trabajo realizado en grupos pequeños agrupados en función de las imágenes que rechazaban, resultó de una profundidad mejor de la esperada. Los participantes habían entendido la esencia de lo trabajado en relación a la sombra, y se notaba que el trabajo en grupo había sido satisfactorio para abordar esta problemática.

Sus respuestas al trabajo inicial han sido volcadas y analizadas mediante el programa estadístico SPSS¹³. El trabajo con las imágenes se ha tomado un test¹⁴ que mide la empatía. Para el taller María y yo seleccionamos 8 de las 36 imágenes del test.

¹¹ Barandiaran, *Diccionario de Mitología Vasca*, O. C. I., páginas 44-46. y. de Barandiarán, J. M. (1957). Axularren itza. En Diccionario de mitología vasca (Vol. 2, pp. 44-46). Donostia-San Sebastián: Gure Herria.

¹² Sigue la recogida de muestra. Actualmente hay 45 sujetos participantes.

<https://forms.gle/vmaXFcEuvd51u53s5>

¹³ Trabajo realizado por Mikel García

¹⁴ Lectura de la mente en los ojos. Test de la mirada. Baron-Cohen. *The Reading the Mind in the Eyes* (Baron-Cohen, S., Wheelwright, S. & Hill, J., 2001)

A continuación, se presentan unos resultados. Primero descriptivos (tabla 1) y después analíticos, con dos análisis, comentarios e hipótesis acompañados de tablas (2 a 6) y una gráfica.

Tabla 1 Descriptivos

	Frecuencia	%
Femenino	21	75
Masculino	7	25
Total	28	100

Empatía

	Frecuencia	Media	DT
Femenino	21	28,3	6,7
Masculino	7	31,5	4,5

Edad media	Frecuencia	Media	DT
Menores	14	29,1	7,3
Mayores	14	29,1	5,6

La muestra es predominantemente femenina, y no hay diferencias significativas en la empatía entre géneros o entre grupos de edad de la muestra. Hay que tener en cuenta que la muestra es pequeña y que la representación masculina es escasa.

Los participantes contestaban intentando imaginar que transmitían las miradas. Después indicaban qué mirada rechazaba, cual elegían y cual encajaba, en su momento actual, con sus necesidades terapéuticas.

Análisis y comentarios con hipótesis provisionales.

1.-Análisis de las respuestas participantes taller.

La tabla 2, ordenada en función de la mirada más rechazada, muestra los resultados señalando en colores lo más destacable.

Tabla 2 Distribución de respuestas

	Rechazada	Elegida	Profesional	Acierto
Hostilidad	71%		7%	73%
Amistad	11%	43%	32%	47%
Confianza	7%		18%	57%
Preocupación	4%		7%	63%
Fantasía	4%	11%		52%
Acusador	4%			90%
Juguetón		46%	25%	35%
Apenado			11%	54%

A la izquierda está lo que la mirada transmite. En la columna de la derecha los aciertos que la muestra ha tenido en esa mirada. En verde los aciertos suficientemente buenos, en rojo el peor nivel de acierto.

Se comprueba que el mayor acierto en *acusador* ha sido poco rechazado, y nada elegido. La segunda mirada mejor acertada *hostilidad* es la rechazada mayoritariamente, y elegida en un 7% como coherente con la necesidad profesional actual. Las elegidas, tienen un nivel de acierto bastante más bajo, salvo *fantasía*, cuyo acierto es moderado.

Lo más claro es que se rechaza la hostilidad.

Habría que preguntarse si en ese rechazo hay proyección de la sombra. Es una hipótesis plausible pero no hay datos para afirmarlo pues no es un grupo terapéutico.

Es interesante que hostilidad sea elegida en un 7% como necesidad terapéutica.

Una hipótesis plausible es que se siente la necesidad de ser más “agresivo” en la psicoterapia de lo que se es habitualmente.

La tabla 3 profundiza mejor en el análisis. Señala que todos los hombres rechazan hostilidad mientras que las mujeres lo hacen también preferentemente (62%) pero tienen un abanico mayor de miradas rechazadas.

El rechazo a la hostilidad además de la proyección de la sombra puede representar el temor a una escena temida. Ambos asociados pues se teme la sombra rechazada. El conocimiento del funcionamiento de géneros por los estudios sociales, permitirían apuntar la hipótesis de que efectivamente en los hombres el componente de rechazo a la hostilidad es mayor por su mayor proyección de sombra.

La mirada elegida es similar en ambos géneros y la de necesidad terapéutica es más variada en mujeres, parecida en amistad, aunque mayor en hombres, y más distante en juguetón y confianza en que es mayor en hombres.

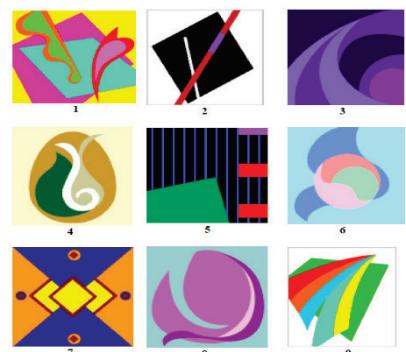
Tabla 3 Distribución de miradas en función de los géneros

		Femenino	Masculino
Mirada Rechazada	Acusador	5%	
	Amistad	14%	
	Hostilidad	62%	100%
	Confianza	10%	
	Preocupación	5%	
Mirada Elegida	Fantasía	5%	
	Juguetón	48%	43%
	Amistad	43%	43%
Mirada Necesidad	Fantasía	10%	14%
	Juguetón	19%	43%
Terapéutica	Apenado	14%	
	Amistad	33%	29%
	Hostilidad	10%	
	Confianza	14%	29%
	Preocupación	10%	

Test figuras abstractas.

Ilustración 1 Test figuras abstractas

Los participantes eligieron 2 de las 9 figuras: 1.- la que más le atraía (por forma, color o por forma y color) y 2.- la que más le desagradaba (por forma, color o por forma y color). Este test no se incluyó para el trabajo en el taller sino para la investigación posterior.



La tabla 4 agrupa factores extraídos de las contestaciones de los participantes a sus elecciones de imágenes abstractas. Los factores se presentan distribuidos por aceptación y rechazo en función de géneros.

Tabla 4 Perfiles factoriales por género.

Perfiles	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
	Aceptado		Rechazado	
Analítico. Digno de confianza. Seguro de sí mismo		14%	33%	43%
Despreocupado. Juguetón. Alegre	43%	14%	5%	
Dinámica. Activo. Extrovertido	5%	29%	5%	
En tierra. Bien equilibrado. Armonioso	14%	29%		
Independiente. Poco convencional. Sin restricciones	10%		19%	
Introspectivo. Sensible. Reflexivo	14%	14%	5%	
Pacífico. Discreto. No agresivo	5%			14%
Profesional. Pragmático. Seguro de sí mismo	5%		29%	43%
Romántico. Soñador. Emocional	5%		5%	

Ambos géneros rechazan los perfiles de *seguridad en sí mismos* en su acepción de estar basados en ser analítico, profesional y pragmático, y por lo tanto digno de confianza. Los hombres focalizan más y son los únicos que rechazan el perfil *Pacífico, discreto, no agresivo*.

En cuanto a los perfiles aceptados sigue habiendo más variación en mujeres, y estas aceptan mejor una dimensión lúdica y alegre, combinando *juguetón, despreocupado y alegre*. Mientras que los hombres estarían más en un perfil *Dinámico, en tierra, activo, extrovertido, bien equilibrado y armonioso*.

En el test de las miradas *juguetón* es elegido de un modo similar por ambos géneros (aunque más las mujeres) con este test de imágenes abstractas *juguetón* se incluye solo en un factor que eligen bastante más las mujeres. Los dos test convergen y muestran mejor la complejidad.

Insisto es que es poca muestra y que en la misma los hombres están poco representados. Se requiere profundizar, pero los perfiles que muestran acerca los géneros a lo esperado por estudios sociales, lo que indicaría que ser terapeuta no separa al sujeto de la aculturación dominante.

2.- Empatía en muestra taller y muestra tesis doctoral.

Experiencias tempranas de violencia. Desarrollo moral y actitudes hacia la paz (García García, 2020).

Las medias en empatía son mayores en la muestra del taller y con diferencias significativas al nivel del 99%. Ver tabla 5. Taller sombra (N=28, M=29,1 DT=6,3). Investigación paz (N=447, M=25 DT=4,3). ($t(445)=4,771$; $p=.001$; IC99%).

Tabla 5 Medias en empatía en las dos muestras. Análisis de diferencia de medias

	Tipo investigación	N	Media	DS
Empatía	Taller Sombra FAPyMPE	28	29,1	6,3
	Investigación tesis Paz	447	25,0	4,3

Cuando se clasifican ambas muestras por categorías se observa en tabla 6 e ilustración 1. La muestra del taller, de terapeutas, tiene diferencias significativas en las categorías alto y muy alto en empatía en relación a la muestra de la tesis.

Sin embargo, en las categorías bajo y muy bajo los resultados son similares en ambas muestras. Esto el llamativo pues indicaría que un porcentaje de psicoterapeutas de la muestra no tiene los niveles suficientes de empatía.

La muestra de la tesis incluye sujetos traumatizados en su vida, traumas de los que muchas veces no eran conscientes. En estos casos se correlacionaba positiva y significativamente trauma inconsciente con baja empatía y se encontraba que trauma era causa de baja empatía.

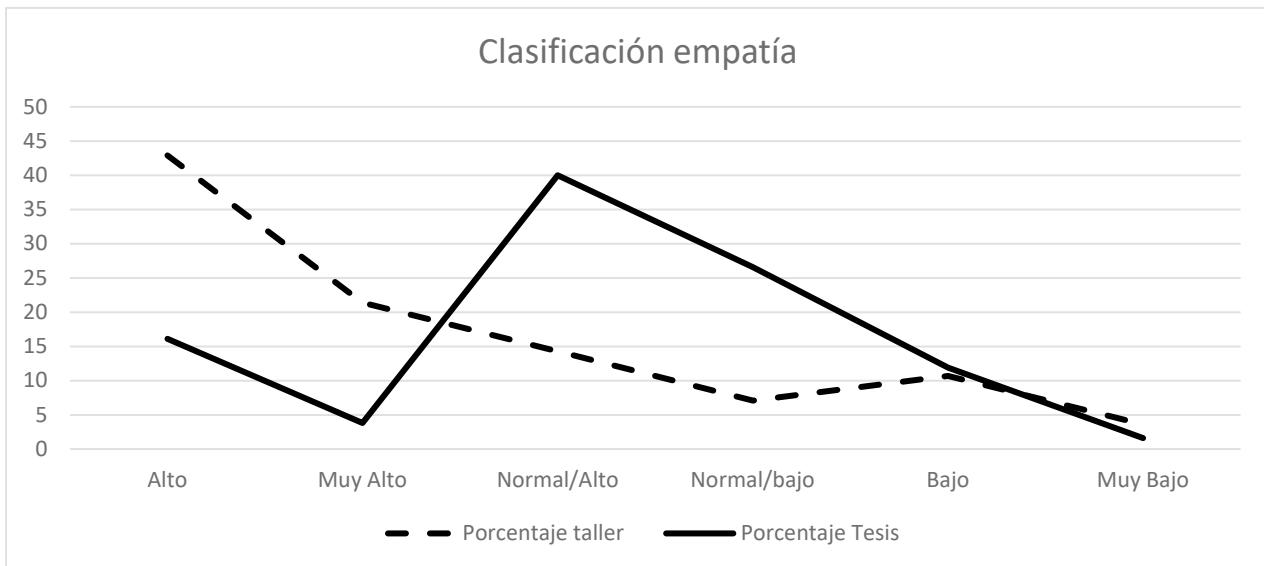
La muestra de los participantes en el taller no incluía recoger el dato de si su pertenencia era en asociaciones que incluyen en su formación el análisis personal como condición para ser terapeutas ni tampoco los años de experiencia clínica y de formación personal.

Este resultado es un indicador indirecto de la necesidad del análisis personal de los terapeutas para desarrollar adecuadamente su trabajo clínico.

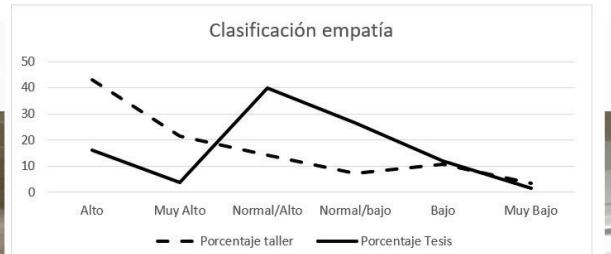
Tabla 6 Categorías empatía según muestra

Clasificación empatía	Porcentaje taller	Porcentaje Tesis
Alto	42,9	16,1
Muy Alto	21,4	3,8
Normal/Alto	14,3	40
Normal/bajo	7,1	26,6
Bajo	10,7	11,9
Muy Bajo	3,6	1,6
Total	100	100

Ilustración 2 Gráfica de la distribución de categorías empatía



Clasificación empatía	Porcentaje taller	Porcentaje Tesis
Alto	42,9	16,1
Muy Alto	21,4	3,8
Normal/Alto	14,3	40
Normal/bajo	7,1	26,6
Bajo	10,7	11,9
Muy Bajo	3,6	1,6
Total	100	100



Los participantes se llevaron una hoja con la propuesta de trabajo. Se incluía la posibilidad de que hicieran comentarios. Y se facilitaban los correos y currículos de María y Mikel.

Si deseas hacer algún comentario de la experiencia global del taller puedes hacerlo escribiendo a
 Mikel García
iratxomik@gmail.com



María Rodríguez
maria.rd@hempatyasistematica.com



Comentarios de participantes al taller

Para terminar, adjunto dos comentarios que me han llegado.

Comentario 1

El taller motiva a la participación el planteamiento es sorprendente, no habitual. La dinámica fue, a pesar de los límites de tiempo, muy implicativa y propició unas dinámicas de comunicaciones muy ricas.

Nos sorprendimos con los contrastes. Primero en la elección de las imágenes: Hubo concentración de personas en algunas y muy pocas personas en otras. Este último fue mi caso. Éramos solamente dos personas y las reacciones que teníamos muy dispares. Para una persona la mirada era neutra, sin emoción, sugería psicopatía y para la otra tenía la sensación de que le estaba perdonando la vida.

Con las preguntas siguientes del proceso, fueron vislumbrándose algunos elementos presentes en la sombra de cada uno y los elementos contratransferenciales que provocaba.

Todo ello para llegar a la conclusión de las necesidades de cuidado como terapeutas que se desprendían de todas las preguntas del proceso.

No éramos conscientes de lo que estábamos trabajando, hasta que el propio trabajo con los otros te iba llevando a darte cuenta de la presencia de la sombra y de la diversidad de sus manifestaciones.

El taller ha tenido su impacto en mi cotidianidad, fue un contacto iniciático que sigue sirviéndome para estar atento.

Comentario 2

Desde mi punto de vista. fue un taller-encuentro muy interesante e incluso diría que necesario de realizarse en más ocasiones, pues nos confrontó con aspectos de nosotros mismos, en los que no nos detenemos lo suficiente, bien por miedos o por diferentes razones.

Posibilitó una mirada desde fuera a nuestro propio interior, a nuestras emociones, a nuestros sentimientos y a nuestras necesidades, así como poder compartir con el grupo lo que las miradas nos hacían sentir, nos provocaban y los aspectos de las mismas, con los que nos identificábamos, posibilitando la creación de un espacio dinámico y creativo hacia los demás y hacia nosotros mismos.

¿Crees como profesional de larga trayectoria que se puede estar alguna vez más o menos libre de ser capturados por la sombra?

Con el trabajo habitualmente se empieza reintegrando la sombra proyectada, que es más fácil de reconocer ligada a complejos, con ello se va desplegando la creatividad y la activación de aspectos de la sombra contenidos y no desarrollados desde la infancia. Esta dinámica fortalece al yo y su relación con el sí-mismo (eje si-mismo/complejo yo), y se abren aspectos de sombra reprimida, más profundos y enterrados, y que, habitualmente conectan con la sombra colectiva. Hay “materia prima” para un trabajo interminable, pues a diferencia de lo reprimido del inconsciente personal el concepto de sombra junguiano es de mayor complejidad sistémica. Ser conscientes de esto y del sentimiento acompañante de “herida interna” -que no solo es personal sino también colectivo-, es fundamental para un terapeuta junguiano. Una condición que se requiere para ser psicoanalista junguiano es una actitud de humildad -anti narcisismo y anti inflación del yo-, que mantiene activo el arquetipo del sanador-herido.

Epílogo.

Respecto al taller.

Se realizó en el mismo espacio de las comunicaciones. No nos gustó ni a María ni a mí. Preferíamos separar los espacios. Además, íbamos a colocar las imágenes de miradas en tamaño de 85x50 en las paredes con la finalidad es que los subgrupos se constituyeran al lado de la imagen rechazada”, y eso requería un tiempo. Finalmente las colocamos rápido y resultó interesante que fuera en el mismo lugar, que, además tenía paredes de cristal. Las imágenes estuvieron presentes en las comunicaciones de la tarde. Esto confirió al taller un sentido híbrido de realidad entre lo presencial y un tipo de *metaverso* abierto al entorno de otras salas del espacio, bastante antitético al metaverso de la caverna de Platón, y antitético al panóptico¹⁵, pues las miradas no eran vigilantes, sino acompañantes, y su presencia evocaba continuar con el trabajo. Metaverso que quizás pudo continuar en la vida cotidiana de los participantes de la jornada, y contrarrestar el panóptico digital -panspectrum- en la que el vigilante puede vigilar (dataveillance), aunque el vigilado esté a miles de kilómetros y/o días de distancia., rastreando el historial de búsqueda, las cookies, el timeline, los informes de movimientos bancarios... tanto para encontrar las debilidades del usuario para venderle consumo como para que sea objeto de ostracismo político

Respecto a la entrevista

Vivimos en una *Matrix* que se rige por las interpretaciones -condicionadas por la sombra- y en la que el código de nuestras leyes no es "lo real", a diferencia del código en la película (1999) dirigida por los hermanos Wachowski actualmente mujeres trans.

El recurso a la imagen carcelaria como fondo también tuvo el sentido de devolver a la cárcel a los presos excarcelados antes de tiempo y por supuesto “no reinsertados”, hecho común en el sistema carcelario actual que en todos los delitos sigue siendo punitivo.

La entrevista tal como se presenta es un ejercicio de presencia, de diálogo entre alteridades que conversan, que intenta superar la conexión -de lo virtual online- creando un vínculo que se espera llegue a la audiencia generando empatía y la vincule a los contenidos, provocando una digestión de los mismos.

Respecto a la sombra

El encuentro con la sombra implica una confrontación con uno mismo en el más amplio sentido de la palabra. En términos generales la sombra corresponde a la parte oscura del alma de todo ser humano. La articulación entre sombra personal y colectiva es el nivel más profundo, explica cosas como que un torturador pueda adoptar a los hijos de sus víctimas y criarlos con el mismo amor y cuidado que a sus propios hijos (conocido en la dictadura en Argentina, menos conocido en la española). Su sombra personal ha sido activada y constelada por la sombra colectiva de quienes propician la tortura en el grupo, en una situación de guerra, de dictadura o similar. El individuo comete actos de infinita crueldad sin que esto le produzca el menor conflicto moral. porque se encuentra dominado por la sombra de la colectividad a la que pertenece. El yo no funciona independiente de su identificación con la imagen del torturador.

¹⁵ Jeremy Bentham: una cárcel de planta circular con las celdas en el perímetro, visibles sin dificultad desde el centro de la planta del edificio. En ese mismo punto central, se construye una torre en cuyo interior se colocan los guardias, que podrán vigilar 24/7 a los presos con la enorme ventaja de que estos –los presos– no sabrán cuándo son vigilados. ¿Resultado? Como el preso se sabe vigilado, se fuerza a comportarse con arreglo a la ley y, bien por la costumbre, bien porque se produce un intenso monólogo interior espoleado por la paranoia de saberse observado por el guardia invisible, el preso toma conciencia de su delito y entiende que no debe hacerlo. ¡Preso reinsertado!

El Mito del Mal Puro es una expresión del psicólogo Roy Baumeister en su libro *In Evil: Inside Human Cruelty and Aggression* (1997). El mito informa que hay unos malos muy malos que hacen el mal por puro placer, y unos buenos, muy buenos, sin un sentimiento de maldad. Según este mito, los malos son totalmente puros en sus malvados motivos, simplemente actúan por sadismo y maldad; y las víctimas son igualmente puras en su victimismo (no hacen nada para provocar su victimización). Normalmente el mal viene desde fuera, y generalmente desde otro grupo que no son los nuestros. Además, cualquiera que enturbie esta visión tan clara, está de parte del mal.

Los experimentos de Philip Zimbardo, Stanley Milgram y otros ya nos pusieron en antecedentes sobre lo sencillo que podía resultar que personas “buenas”, de repente, actuasen de forma malvada en determinadas condiciones ambientales.

Esto no sería posible si los sujetos no albergasen ese lado oscuro construido desde la infancia. Integrar la sombra beneficia al colectivo humano.

«Está ligado al mal todo aquel que ha visto y no ha actuado; todo aquel que ha desviado la mirada porque no quiso ver; todo aquel que no ha visto, aunque hubiese podido ver; pero también aquel cuyos ojos no han podido ver» (Neumann¹⁶, 2007, p. 9)

Bibliografía sobre sombra

Jung, Carl Gustav (1999-2016). Obras completas. Madrid: Editorial Trotta.

Zweig, C., & Wolf, S. (1999). *Vivir con la sombra. Iluminando el lado oscuro del alma*. Barcelona: Kairós.

Zweig, C., & Jemiath, A. (1991). *Encuentro con la sombra. El poder del lado oscuro de la naturaleza* (D. González, Trad.). Barcelona: Kairós.

Mikel García García. 19 de noviembre 2022

¹⁶ Neumann, E. (2007). *Psicología profunda y nueva ética*. Madrid: Alianza Editorial.