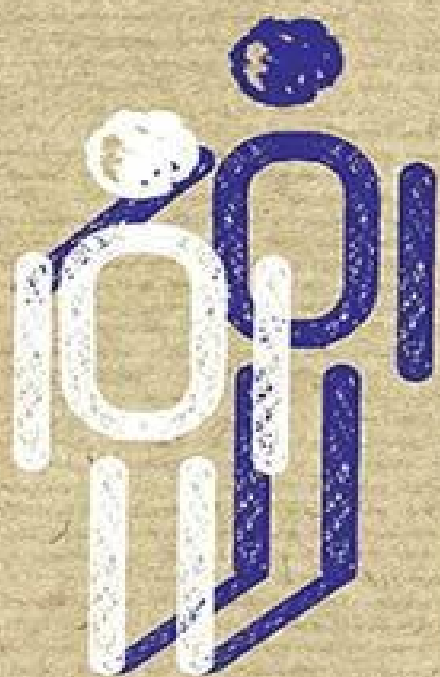


VERENA KAST

UMBRA DIN NOI



FORȚA VITALĂ
SUBVERSIVĂ

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

PPT

3
TREI

VERENA KAST

UMBRA DIN NOI



FORȚA VITALĂ
SUBVERSIVĂ



VERENA KAST

UMBRA DIN NOI



FORȚA VITALĂ
SUBVERSIVĂ



Verena Kast

Umbra din noi

Forța vitală subversivă

Traducere din germană de

Laura Karsch

TREI

2013

PSIHOLOGIA

PENTRU

TOTI!

PSI

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu DIPLOMA DE EXCELENȚĂ

———— Cea mai bună colecție a anului ————

la Gala Industriei de Carte din România, 2013



TRIG

DER SCHATTEN IN UNS. DIE SUBVERSIVE LEBENSKRAFT

Verena Kast

Copyright © 2010 Schwabenverlag AG,

Patmos Verlag, Ostfildern

First published in 1999 by Walter Verlag

© Editura Trei, 2013

pentru prezenta ediție

ISBN ePUB: 978-973-707-959-6

ISBN PDF: 978-973-707-960-2

ISBN Print: 978-973-707-890-2

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial: Magdalena Mărculescu

Redactor: Raluca Hurduc

Design: Alexe Popescu

Director producție: Cristian Claudiu Coban

Dtp: Ofelia Coșman

Corectură: Sînziana Doman, Roxana Samoilescu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro



elefant

UMBRA — UN CONCEPT DEFINIT DE C.G. JUNG

Oriunde cade lumină apare și umbră, oriunde vedem umbră distingem și o sursă de lumină: lumina și întunericul se află într-un raport de interdependență, formează împreună un întreg. Această lege a naturii este valabilă și pentru personalitatea omului: așezăm în lumină anumite aspecte ale noastre, vrem ca acestea să fie văzute — și astfel se așterne umbra asupra altor aspecte ale noastre. Ori încercăm de la bun început să reținem în penumbră — sau chiar în întuneric — anumite aspecte.

Această metaforă a luminii și umbrei se regăsește în două concepte interdependente definite de către C.G. Jung: persona și umbra. Prin umbra unui om înțelegem acele trăsături ale personalității sale care nu sunt arătate lumii, pe care alți oameni nu au cu niciun chip voie să le vadă. Dacă se întâmplă totuși acest lucru, persoana respectivă își pierde, cel puțin temporar, buna reputație, o situație în care majoritatea oamenilor simt rușine și teamă.

Umbra personală a unui om poate fi o singură trăsătură a personalității sale, legată de un anumit comportament, pe care acesta nu o poate accepta, cum ar fi invidia sau zgârcenia. Umbra poate însă la fel de bine însuma toate acele trăsături și comportamente de care suntem conștienți într-un anumit moment, pe care nu le putem accepta ca făcând parte din noi și ca atare le refulăm. Există însă întotdeauna și o umbră care ne rămâne nevăzută.

Noțiunea de umbră este un concept psihologic de mare relevanță, un concept despre care Jung a vorbit întâia oară în 1912¹ în legătură cu motivul „fratelui de umbră” din romanul Elixirele diavolului al lui E.T.A. Hoffmann. Ulterior Jung a revenit asupra acestui subiect, abordându-l în special în scrierile lui din anii 1939, 1945 și 1946. Erich Neumann a publicat în anul 1948 o lucrare cu titlul Tiefenpsychologie und neue Ethik (Psihologia abisală și noua etică), în care tratează subiectul umbrei și propune o modalitate de integrare a acesteia.

Subiectul umbrei a fost „găsit”, după spusele lui Jung, de către Sigmund Freud. Jung considera metoda freudiană a „elucidării” o „elaborare minuțioasă a laturii de umbră a omului”.² Aceasta nu lasă loc de iluzii cu privire la natura omului și este cel mai bun antidot pentru o perspectivă prea idealistă asupra personalității umane. Jung mai adaugă însă, iar acest lucru este tipic pentru modul lui de gândire, că omul nu trebuie explicat exclusiv din perspectiva umbrei sale. „În definitiv, nu umbra este esențialul, ci corpul care produce umbra.”³ Psihologia lui Jung nu se concentrează doar asupra patologiei umane, omul este privit și din perspectiva punctelor sale tari. Avem așadar de-a face cu o psihoterapie care vizează din capul locului resursele omului.

Literatura este de multă vreme interesată de subiectul umbrei, „fratele de umbră” din Elixirele diavolului de E.T.A. Hoffmann fiind doar un exemplu. Umbra este un subiect general uman de larg interes. Din perspectiva psihologiei abisale interesează în special contextul în care apare umbra, alcătuirea ei și modul ideal de a o aborda. Acestea sunt chestiuni fundamentale, având în vedere că avem de-a face cu aspectele întunecate ale omului, care se pot dovedi distructive în sfera relațiilor interumane.

Dacă luăm în considerare metafora luminii și umbrei, devine evident că nu este deloc simplu să manevrăm umbra, că nu se poate face pur și simplu lumină acolo unde este umbră, fiindcă fiecare nouă sursă de lumină produce o nouă umbră. Atunci când ne ocupăm de umbră este esențial să ajungem să acceptăm umbra, să înțelegem că lumina și întunericul își au ambele locul în viața omului; important este, de asemenea, să dezvoltăm o sensibilitate față de umbră, pentru a putea învăța cum să tratăm în mod responsabil aspectele mai întunecate ale personalității noastre. În acest sens nu avem de-a face cu o pierdere a valorilor, ci cu o reevaluare a acestora.

[1 Jung, Carl Gustav \(1973\) Symbole der Wandlung, Gesammelte Werke 5. \(Publicat în 1912 în Jahrbuch für psychoanalytische und psychopathologische Forschungen, IV, sub titlul „Wandlungen und Symbole der Libido. Beiträge zu einer Entwicklungsgeschichte des Denkens.”\)](#)

[2 Jung, Carl Gustav \(2013\) Practica psihoterapiei, Opere complete, vol. 16,](#)

trad. Daniela Ștefănescu, Editura Trei, București, § 145.

3 Ibidem.

PERSONA ȘI UMBRA

Metafora luminii și umbrei se regăsește, cum aminteam mai sus, în cele două concepte definite de către C.G. Jung: persona și umbra. Termenul persona își are originea în teatrul Greciei antice. Un actor își așeza pe chip o mască — o persona — a ființei mitice pe care o întruchipa și astfel ajungea să se identifice cu aceasta. Noi însă, atunci când ne așezăm pe chip „măștile noastre sufletești”⁴, nu ne identificăm de regulă cu o ființă mitică, ci cu o imagine pe care o avem despre modul cel mai favorabil în care ne putem prezenta într-o situație dată. Această imagine a noastră, pe care o înfățișăm lumii, poate concorda cu identitatea noastră, la fel de bine ne poate însă face să ne simțim inautentici, să avem senzația că jucăm un rol care nu ni se potrivește, că ne-am deghizat.

Persona corespunde pe de-o parte idealului Eului nostru, pe de altă parte, se referă la felul în care ne imaginăm noi că doresc să ne vadă ceilalți oameni. Pentru a fi cât mai prezentabili, refulăm acele aspecte care nu se potrivesc cu imaginea „frumoasă” pe care o avem despre noi, iar acestea ajung să ne alcătuiască umbra. Umbra se referă așadar la acele aspecte pe care nu le putem accepta la noi, pe care nu ni le putem asuma. Or, ele continuă să facă parte din personalitatea noastră și, ca tot ceea ce refulăm, ies tot mereu la iveală împotriva voinței noastre.

O întrebare care ține de persona, de atitudinea față de aceasta și de expresia ei, este de pildă cea referitoare la îmbrăcămintea care „se” poartă cu o anumită ocazie, la modul cum trebuie să te aranjezi. O altă întrebare vizează controlul de sine: în ce măsură „se” controlează de exemplu emoțiile într-un anumit mediu, care sentimente „se” afișează? Care aspecte ale personalității „se” dau în vileag?

Vestimentația, coafura, machiajul, vălurile, fațadele, măștile, dar spre exemplu și automobilele etc., sunt reprezentări simbolice ale persoanei. Modul în care ne învăluim dezvăluie în egală măsură unele aspecte ale noastre, le

arată lumii. Iar deseori nu arătăm doar ceea ce intenționăm să arătăm, ci și ceea ce dorim de fapt să ascundem, cu alte cuvinte umbra noastră.

Persona este prin urmare ceea ce arătăm lumii din personalitatea noastră într-o anumită situație relațională, ceea ce reprezentăm, modul în care ne exprimăm personalitatea într-o anumită situație socială. Putem privi noțiunea de „persona” dintr-o perspectivă statică, așa cum se obișnuia mai demult, și înțelege prin aceasta identificarea cu un rol social, dar putem să o definim, așa cum se obișnuiește astăzi, și dintr-o perspectivă dinamică.

Jung vorbește uneori despre persona, atunci când o persoană se identifică în întregime cu rolul pe care îl joacă în lume:

Un caz frecvent este identitatea cu persona, acel sistem de adaptare sau acea manieră prin care relaționăm cu lumea. Astfel, aproape fiecare profesie are persona sa caracteristică. [...] Lumea impune un anumit comportament, iar profesioniștii se străduiesc să corespundă acestor așteptări. Pericolul este de a fi identic cu persona, de exemplu un profesor identic cu manualul său. [...]⁵

Jung descrie aici o persona „încremenită”: un om a adoptat un rol și nu mai este în stare să joace un altul, a „încremenit” în acest rol, iar personalitatea lui vie a devenit insesizabilă.

În prezent, atât persona în sine, cât și noțiunea de „persona” au devenit mai flexibile. Astfel, stadiile tranzitorii din viață nu mai cer astăzi o anumită persona: bunicile noastre obișnuiau să se îmbrace după menopauză în negru, astăzi moda vestimentară nu mai cunoaște limite de vârstă. O abordare ludică a persoanei se face în tot mai mare măsură remarcată, oamenii ajungând să se întrebe: cum mă pun în scenă într-un anumit context social? Este posibil să avem de-a face cu o consecință a societății noastre mediatice: media ne oferă pe de-o parte o mulțime de modele de autoreprezentare și ne impune pe de altă parte cum să ne punem în scenă.

Unii artiști, precum Cindy Sherman, se pun la rândul lor în scenă, urmărind

astfel să demaște cu mijloace artistice „cămășile de forță în care o constrânge societatea pe așa-numita «femeie»”.⁶ Astfel contestă rolurile — și implicit persona — impuse de societate și ne demonstrează în același timp că nu trebuie să ne supunem constrângerilor.

Când constrângerea de a juca un anumit rol slăbește, când atitudinea față de persona devine mai flexibilă și mai relaxată, este probabil ca oamenii să accepte cu mai multă ușurință anumite aspecte întunecate ale personalității lor, să nu se mai simtă obligați să aibă o imagine „frumoasă” despre sine. La fel de bine se poate însă întâmpla ca rolurile tradiționale să devină o umbră, un lucru inacceptabil pentru noi, pe care îl vom arăta cu degetul la alții ca fiind o dovadă a lipsei lor de emancipare. Când, de fapt, ar trebui să devenim conștienți de diferența dintre acest joc cu persona — și implicit întrebarea cum ne putem exprima personalitatea — și un comportament încremenit într-un rol tradițional. Când persona devine mai flexibilă, iar acesta este neîndoielnic rezultatul unui secol de psihologie abisală, ajungem în mod inevitabil să ne întrebăm care este propria noastră identitate.

PERSONA ȘI FUNCȚIA EI

Persona reglementează relația noastră cu lumea exterioară, arată ce dorim noi să arătăm și care aspecte ale personalității noastre vrem să fie văzute și acceptate de oamenii din jurul nostru. Dacă mă prezint lumii fie ca un om „cu mai multe fețe”, fie ca un om mereu asemănător sieși — tocmai asemenea enunțuri despre mine doresc să-mi fie confirmate de către ceilalți. Astfel, arătându-ne persona, arătăm neîndoielnic un aspect al identității noastre. Fiindcă identitatea nu este ceva exclusiv lăuntric, ci trebuie mereu confirmată din exterior. Dacă eu însămi mă consider o artistă, dar nimeni din jurul meu nu-mi confirmă acest lucru, înseamnă că nu sunt totuși o artistă.

Confirmarea pe care o primim din exterior reglementează și sentimentul valorii de sine. Vom încerca, de regulă, să adoptăm exact acea persona care ne garantează în cea mai mare măsură aprobarea celor din jur. Se poate însă întâmpla să devenim conștienți că ne este imposibil să adoptăm o astfel de persona, fiindcă astfel ne-am trăda adevărata personalitate.

În unele situații știm desigur cum ar trebui să ne prezentăm și comportăm, dar acest lucru nu ne este cu putință, fiindcă dorim să fim autentici. Între nevoia de a fi autentici și necesitatea socială de a juca un anumit rol poate lua naștere un conflict.

Unii oameni, totuși, au renunțat de mult să mai caute aprobarea celor din jur, ei cultivă o persona menită să sperie, să tulbure și să le asigure cel puțin respect. Alții, care se prezintă mereu sub o altă înfățișare și într-o altă manieră, pun astfel în discuție chestiunea propriei identități. Afișarea și adoptarea unei persona nu sunt prin urmare numai reversul umbrei, ci trimit deopotrivă la nucleul personalității.

Persona reglementează, după cum spuneam mai sus, relația cu lumea exterioară și în sensul că noi ne prezentăm lumii în conformitate cu imaginea noastră despre cum trebuie să ne exprimăm sentimentele în anumite situații,

în ce măsură trebuie să ne controlăm emoțiile, în ce mod dorim să le comunicăm. În strânsă legătură cu adoptarea unei persona se află și convențiile conviețuirii de zi cu zi: regulile de politețe etc. Mario Jacoby⁷ subliniază cât de importantă este persona pentru a proteja intimitatea unui om și descrie ce s-ar întâmpla dacă am da frâu liber oricărui sentiment, dacă nu am mai respecta nicio convenție.

A proteja poate însemna însă și a îngrădi. Un lucru evident în sfera emoțiilor: dacă ne controlăm prea strict emoțiile, relațiile interumane devin reci, distante. Cine își controlează cu severitate emoțiile ajunge curând să se simtă lipsit de viață, pierde contactul cu sine.⁸ Dar cine își controlează prea puțin emoțiile anulează orice distanță față de ceilalți, îi invadează tot timpul cu stările lui sufletești. Persona nu protejează așadar doar propria intimitate, ci îi protejează și pe ceilalți de prea multă intimitate. Pericolul constă într-un control exagerat și în exacerbarea convențiilor, în numele conformismului, de pe urma cărora are de suferit autenticitatea sentimentelor noastre, din care izvorăște desigur, tot mereu, un comportament neconvențional, care cauzează anumite complicații. În situația aceasta nu îi mai simțim cu adevărat pe cei din jurul nostru, nu ne mai simțim legați într-un fel sau altul de ei.

PERSONA ȘI SOCIALIZAREA EI

În familie suntem socializați pentru a adopta și afișa o anumită persona. Copiii foarte mici se remarcă tocmai prin lipsa unei persona. Abia între trei și șase ani, odată cu dezvoltarea sentimentului rușinii⁹, se dezvoltă și o persona, care este în mare măsură rodul educației. Copilul simte de acum înainte că nu se poate purta la fel în medii diferite, că trebuie să-și schimbe comportamentul, fie pentru a nu atrage atenția într-un mod neplăcut, fie pentru a se bucura de apreciere. În adolescență adoptă și afișează diverse persona, de obicei în deplină concordanță cu grupul celor de aceeași vârstă cu el.¹⁰ Nu optează însă nicidecum în mod arbitrar pentru o anumită persona, fiindcă în această fază importantă din viață sentimentul valorii de sine este labil și, ca atare, este deosebit de important pentru adolescent să se bucure de apreciere. Ca urmare, adolescenții se supun unei anumite presiuni de a adopta o persona sau alta.

Și spiritul timpului, care se exprimă de exemplu prin modă, influențează afișarea unei persona. Putem verifica acest lucru comparând diverse fotografii ale noastre, făcute de-a lungul timpului, și vom constata fie că ne-am „supus” unei mode, fie că ne-am distanțat în mod intenționat de ea. Același lucru este valabil și pentru stilul de comunicare, care ține tot de persona. Tinerii din orice epocă au un limbaj propriu, cu expresii specifice, iar cei care fac parte dintr-un grup cu interese similare, de pildă persoanele interesate de psihologie, au un jargon specific epocii.

Și constituția noastră fizică și cea psihică influențează de regulă în mare măsură persona. Este de la sine înțeles că o persoană cu o constituție fizică solidă se va prezenta altfel decât cineva mai firav. Însă nu doar constituția fizică impune limite modului nostru de a ne prezenta, ci și cea psihică. Când spunem despre o femeie că poartă o rochie „îndrăzneată”, enunțul acesta se referă la propria noastră rușine și teamă de a ne expune. Spunem că este o rochie îndrăzneată, fiindcă noi nu am îndrăzni să o îmbrăcăm, fiindcă ne-ar fi rușine să o purtăm. Constituția noastră psihică este cea care ne îngăduie o

anumită plăcere de a ne expune, care stabilește ce îndrăznim și ce nu îndrăznim să arătăm, care ne indică limita rușinii. Această limită a rușinii se referă la limitele posibilităților noastre de a ne prezenta lumii. Ea variază de la o persoană la alta și este flexibilă: când ne simțim bine, suntem mai îndrăzneți, când ne simțim prost, încercăm să nu atragem atenția celorlalți.

Persona se află, de asemenea, în concordanță cu aspectul personal al idealului Eului nostru, cu imaginea idealizată pe care ne-o facem despre noi înșine și care indică drept cine ne credem, drept cine dorim să ne credem. Idealul Eului se referă de regulă la un om aproape perfect, fapt care ne determină să refulăm tot ceea ce este imperfect. Persona se află însă în concordanță și cu aspectul social al idealului Eului nostru, pe care îl percepem de regulă ca ideal al lumii înconjurătoare, deși, de fapt, este în mare măsură o proiecție a idealului Eului nostru personal. Un student, de pildă, era ferm convins că nu va fi apreciat decât în cazul în care va preda un referat perfect elaborat, deși profesorul ceruse de fapt fiecăruia o simplă prezentare succintă a ideilor principale. Argumentația studentului: profesorul le ceruse studenților să-și prezinte succint ideile principale din simplul motiv că nu îi credea pe cei mai mulți dintre ei capabili să predea un referat perfect elaborat. Abia cererea insistentă a profesorului ca și el să prezinte doar ideile principale l-a determinat pe student să se întrebe dacă nu cumva înțelesese el totuși ceva greșit. În acest caz este evident că studentul își proiectase idealul Eului său asupra profesorului și situației respective. Faptul că ne comparăm mereu cu pretențiile pe care le avem de la propria persoană, dar ne interesează în egală măsură și părerea celorlalți despre noi, pentru ca astfel să primim fie confirmarea imaginii noastre de sine, fie un stimul de a o revizui, este constitutiv atât pentru persona, cât și pentru umbră.

Idealul lumii înconjurătoare este la rândul său alcătuit din mai multe elemente: pe de-o parte este vorba despre spiritul timpului și adaptarea la ceea ce numim modă — adică expresia vizibilă a spiritului timpului. Pe de altă parte, este vorba despre așteptări interiorizate, care își au originea în copilărie și pe care le proiectăm asupra lumii înconjurătoare. Când cineva spune de pildă: „Nu-ți poți permite așa ceva în situația aceasta”, este posibil ca această afirmație să fie de proveniență maternă sau paternă, să fie legată de un complex matern sau patern pe care nu l-am prelucrat încă îndeajuns.¹¹ Ca urmare, ne supunem proiectiv lumii înconjurătoare, adică suntem

convinși că lumea înconjurătoare are o imagine clară despre cum trebuie noi să ne purtăm, să ne îmbrăcăm, să ne prezentăm. Uneori ne străduim din răspuțeri să corespundem acestor presupuse așteptări, fără să câștigăm însă prea multă apreciere sau atenție — nu am făcut altceva decât să rejucăm o veche poveste. Normele impuse de părinți ne determină foarte ușor să adoptăm o anumită persona.

Persona este, în concluzie, o atitudine psihică, fizică și socială care mijlocește între lumea interioară și cea exterioară, mai degrabă o „față” decât o „mască”, după cum se exprimă Rudolf Blomeyer.¹² În persona pe care o adoptăm își găsește așadar expresia ceva ce se află în deplină concordanță cu ființa noastră, chiar dacă persona reprezintă o adaptare la cerințele societății. Și chiar dacă avem de-a face cu o punere în scenă a persoanei — și este posibil ca în prezent persona să fie tot mai des pusă în scenă —, ceva de genul unei „identități” este perceput atât din exterior, cât și din interior: ceva ce rămâne constant în pofida tuturor schimbărilor. Acesta este motivul pentru care majoritatea oamenilor sunt percepuți de-a lungul vremii, în epoci și situații diferite, drept relativ neschimbați.

EXISTENȚA IDEALIZATĂ ȘI UMBRA

Oamenilor le place să se facă mai frumoși decât sunt atunci când ies în lume. Și știi acest lucru. Foarte puțini dintre ei își arată de bunăvoie aspectele mai puțin frumoase. Supărător este însă faptul că aceste aspecte mai puțin frumoase devin totuși vizibile.

Referitor la acest subiect, Jung¹³ scria în 1945: în confruntarea cu realitatea, „fără văluri false și alte mijloace de înfrumusețare”, „omul iese la iveală așa cum este el și arată ceea ce era mai înainte ascuns sub masca adaptării convenționale, și anume umbra. Aceasta este integrată Eului prin conștientizare, iar astfel are loc o apropiere de totalitate”.

Observații de acest gen, frecvente în scrierile lui Jung, sunt de vină pentru conotația negativă pe care o are uneori persona. De parcă am opta în mod conștient pentru o anumită persona, pentru a ne ascunde astfel umbra. În anumite situații poate fi într-adevăr așa: un bărbat, de pildă, care nu-și poate accepta homosexualitatea, considerând-o „de domeniul umbrei” și convins fiind că n-ar mai putea trăi dacă lumea din jurul lui ar afla acest lucru, se dă drept mare fustangiu. Adoptă așadar în mod conștient o anumită persona, menită să-i ascundă umbra. De cele mai multe ori nu urmărim însă să ascundem un anumit aspect mai întunecat al personalității noastre sub o persona anume. Încercăm doar să ne considerăm cât mai frumoși cu putință și să primim confirmarea acestui lucru din partea lumii înconjurătoare, pentru a putea conserva un bun sentiment al valorii de sine.

Mai consider important și un alt aspect din definiția pe care o dă Jung umbrei: încă în 1945, Jung era de părere că umbra poate fi integrată și că omul se apropie, prin integrarea umbrei, de totalitate. Nu încapă îndoială că umbra face parte din om și că integrând ceea ce am refuzat, obținem acces la anumite aspecte care aparțin personalității noastre. O integrare a umbrei ar presupune însă ca aceasta să poată fi pe deplin integrată, să nu mai fie așadar deloc nevoie să fie respinsă. Or, mie mi se pare o viziune cam idealistă — ca

ipoteză desigur foarte tentantă, fiindcă astfel am rezolva o mulțime de probleme cu care se confruntă omul de-a lungul vieții sale. În practică însă, viziunea aceasta este destul de străină naturii omului; eu consider deja o realizare măreață dacă ajungem să ne percepem și să ne acceptăm umbra, așa cum s-a configurat ea, să o luăm în calcul și să ne asumăm răspunderea pentru ea.

Noțiunea de „umbră” este larg cunoscută și acceptată, însă în receptarea ei se regăsesc și unele aspecte problematice, care pot conduce la o utilizare abuzivă a noțiunii: umbra oferă o explicație pentru numeroase neajunsuri omenești, poate fi invocată ca scuză pentru un comportament imoral; astfel, persoana în cauză nu mai trebuie să răspundă pentru consecințele comportamentului ei de umbră. Să presupunem că cineva încearcă să vă înșele. Dumneavoastră vă dați seama de acest lucru, persoana în cauză recunoaște și spune: „E umbra mea și mi-o accept”. Faptul că își cunoaște umbra de escroc nu o îndreptățește să o și trăiască din plin. Despre principiul responsabilității se vorbește iarăși tot mai des în domeniul psihanalizei.

Plăcerea cu care oamenii au ajuns să se identifice cu umbra lor este printre altele și o urmare a faptului că psihanaliza ne-a arătat câte aspecte plăcute ale vieții au fost refutate de-a lungul vremii, că viața noastră a devenit astfel mai săracă, iar oamenii au ajuns să se îmbolnăvească din această cauză.

Psihanaliza a observat „întoarcerea refumatului”, lucru care s-a manifestat îndeosebi în eliberarea sexuală și care i-a adus psihanalizei acuzația că ar încuraja un comportament imoral.

Este o eroare să credem că integrarea umbrei înseamnă trăirea ei neînfrânată. Acesta este și motivul pentru care în prezent, în literatura de specialitate, nu se mai vorbește atât despre „integrarea” umbrei, cât despre „acceptarea” ei. Astfel se revine de fapt la noțiunea inițială, cea dinamică, a umbrei, potrivit căreia o sursă nouă de lumină produce o umbră nouă.

Să acceptăm umbra înseamnă să recunoaștem într-o anumită situație, eventual prin intermediul unui vis, că avem un comportament influențat de umbră și în cel mai bun caz să îl corectăm. Și mai înseamnă în orice caz să ne întrebăm ce s-ar întâmpla dacă am trăi din plin acest aspect întunecat al nostru sau dacă l-am insera într-o relație, ce consecințe ar avea acest lucru. Trebuie să dezvoltăm o sensibilitate atât față de umbra noastră, cât și față de umbra

celorlalți. Acceptarea umbrei și sensibilitatea față de ea vor rezulta într-o mai bună cunoaștere de sine, mai multă toleranță față de noi înșine și de ceilalți, și mai puțină ipocrizie.

4 Jacobi, Jolande (1971) Die Seelenmaske, Walter, Olten.

5 Jung, Carl Gustav (2003) Despre renaștere, trad. Dana Verescu, în: Arhetipurile și inconștientul colectiv, Opere complete 1, Editura Trei, București, p. 130.

6 Sherman, Cindy im Gespräch mit Wilfried Dickhoff (1995), Kiepenheuer & Witsch, Köln.

7 Jacoby, Mario (1991) Scham-Angst und Selbstwertgefühl, Walter, Olten.

8 Kast, Verena (1991) Freude, Inspiration, Hoffnung, Walter, Olten.

Kast, Verena (1996) Vom Sinn der Angst, Herder, Freiburg i. Br.

Kast, Verena (1998) Vom Sinn des Ärgers, Kreuz, Stuttgart.

9 Kruse, Otto (1991) Emotionsentwicklung und Neuroseentstehung, Enke, Stuttgart, p. 148.

10 Ideea Jolande Jacobi potrivit căreia persona se formează abia în pubertate nu este, după părerea mea, plauzibilă. Jacobi, Jolande (1971) Die Seelenmaske, Walter, Olten.

11 Kast, Verena (1994) Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen, Kreuz, Stuttgart (în curs de apariție la Editura Trei).

12 Blomeyer, Rudolf (1974) Aspekte der Persona, în: ANAPC4 5/ 1, p. 17 și urm.

13 Jung, Carl Gustav (2013) Practica psihoterapiei, Opere complete, vol. 16, trad. Daniela Ștefănescu, Trei, București, § 452.

UMBRA

Umbra nu este definită din punctul de vedere al conținutului.¹⁴ Tot ce nu putem (deocamdată) accepta poate deveni umbră.¹⁵

Când vorbim despre umbra personală ne referim la toate părțile umbrei de care suntem conștienți, precum și la cele pe care le bănuim doar. O persoană poate formula astfel fără mare dificultate ceea ce urăște la sine — ceea ce urâm la propria persoană vizează întotdeauna umbra noastră —, de exemplu reiterarea unor vechi tipare comportamentale, egoismul, docilitatea, dominanța plăcerii senzuale, posesivitatea etc. Putem însă înțelege prin „umbră” și acea componentă a sa care se manifestă într-un anumit moment. Vor exista însă întotdeauna și părți ale umbrei care ne rămân ascunse.

Deosebit de nimerite pentru a aduce la nivelul conștientului acele părți ale umbrei de care nu avem cunoștință sunt visele. Un bărbat visase săptămâni la rând persoane de sex masculin care se remarcă prin faptul că aveau lobii urechii sfârtecați. Cuvântul german „schlitzohrig”, literal tradus „cu urechea sfârtecată”, denumește o persoană vicleană, care își urmărește propriile interese. Când a devenit conștient că aceste vise se refereau la o trăsătură a personalității lui care se manifesta în situații concrete — iar atunci s-a simțit nespus de stânjenit, fiindcă se considera un om deosebit de corect și respingea gândul că ar putea trage foloase de pe urma altora — visele au dispărut. Am continuat să vorbim la ședințele de terapie despre această trăsătură a personalității lui, însă în centrul atenției noastre au revenit alte aspecte psihice.

Umbra ne este nespus de penibilă. Când suntem surprinși asupra unui comportament de umbră, adică asupra unui comportament care nu corespunde idealului Eului nostru, ne rușinăm. Acesta este și motivul pentru care avem tendința de a proiecta asupra altor persoane, de a percepe la alții anumite aspecte mai întunecate ale personalității noastre. Acești oameni sunt țapii noștri ispășitori, la ei ne deranjează ceea ce aparține de fapt umbrei

noastre — sau are, cel puțin, o legătură cu aceasta.

Putem vorbi despre componentele propriei noastre umbre, în măsura în care am devenit conștienți de ele, dar nu putem stabili cu certitudine ce conține umbra altor oameni. În cazul în care cunoaștem idealul unui alt om, putem deduce, din tot ce exclude acest ideal, care ar putea fi umbra lui. Sesizăm umbra în special la persoanele cu care conviețuim. Un om suferă de pildă din cauza „umbrei de zgârcenie” a partenerului său, care se consideră deosebit de generos. Iar umbra persoanelor foarte pașnice are de regulă în componență o anumită agresivitate. Astfel de persoane încearcă de exemplu să ne convingă într-un mod foarte agresiv că trebuie să fim și noi mai pașnici.

Umbra unui om nu are însă întotdeauna o „calitate de umbră” evidentă pentru oamenii din jurul său: o femeie care simte o nevoie compulsivă de a menține ordinea și curățenia în casă ne poate părea doar exagerat de ordonată. Or, prin această ordine exterioară ea încearcă de fapt să țină în frâu o umbră haotică. Pentru ea, ordinea este extrem de importantă, fiindcă se teme în mod inconștient că ar putea ajunge în situația în care să nu mai poată stăpâni haosul. Și nu este vorba în primul rând despre haosul din casă, ci despre tot ceea ce ar putea deveni haotic în viața ei. Femeia își proiectează această teamă asupra casei sale și o prelucrează făcând ordine acolo. Însă ceilalți oameni din jurul ei nu sesizează de regulă că femeia se teme de haos și respinge tot ceea ce înseamnă haos.

Nu există simboluri care să trimită în mod infailibil și exclusiv la umbră, abia contextul ne face să pricepem că este vorba despre umbră. Când o persoană respinge ideea că s-ar putea purta într-un anumit fel, de exemplu meschin, sau când nu poate accepta nici în ruptul capului anumite trăsături izbitoare ale unui personaj din vis, putem presupune că avem de-a face cu o latură a umbrei. Iar purtătorul/purtătoarea umbrei, adică persoana asupra căreia ne-am proiectat umbra — în vis sau în realitate —, nu trimite de regulă la o singură trăsătură refulată a personalității noastre, ci la un întreg câmp de elemente refulate.

UMBRA CELORLALȚI ESTE INTERESANTĂ

Majoritatea oamenilor este foarte interesată de stilul de viață al celor care își permit mai multe decât oamenii „obișnuiți”. Îndeosebi presa de scandal ne arată cu foarte multă plăcere persona și umbra celor frumoși, bogați și celebri. De obicei este vorba despre un stil de viață excesiv, combinat cu relații amoroase, dar și despre alunecarea în sfera criminalității etc. Deosebit de interesanți apar în acest context aristocrații și membrii caselor regale care mai există și astăzi, dar și preoții, episcopii, călugărițele.

Cu cât este un om mai supus presiunii sociale de a afișa o persona perfectă, cu atât mai interesant este să-i descoperim umbra. Cei care dețin puterea, de pildă oamenii politici, sunt și ei ținuți sub continuă observație: când îi vom surprinde făcând ceva ce nu „se” face?

Unor oameni le produce o plăcere imensă să scoată la iveală umbra altor oameni. Am putea spune despre ei că au o „umbră de iscoadă”. Ei, în schimb, vor susține că dezvăluirile lor se află în slujba colectivității. Drept dovadă vor invoca faptul că multă lume este interesată de dezvăluirile lor, că dacă nimeni nu le-ar citi poveștile, nu le-ar mai scrie nici ei.

Când se vorbește în cadrul unui grup despre persoane marginale, care au alte valori și își trăiesc — din perspectiva membrilor grupului — fără mari scrupule aspectele întunecate ale personalității, iau naștere discuții vii. Fiindcă viața rezidă printre altele și în nonconformismul și penibilul inerente umbrei. Și, privite din exterior, tocmai acestea sunt deseori elementele interesante și marcante ale personalității unui om.

Oamenii care nu prea îndrăznesc să facă lucruri inacceptabile pentru societate delegă, prin urmare, altor oameni aceste aspecte întunecate, le percep la alții, se delectează pe ascuns cu ele, pentru a judeca în cele din urmă: „Ce mai fac și aristocrații ăștia...”. Astfel ajung să se desfete și ei — cel puțin în imaginație — cu umbra, fără a fi nevoiți să suporte consecințele, și să-și

savureze pe deasupra și superioritatea morală. Poziția lor este cea a unui voaior psihic, am putea spune că își trăiesc umbra la mâna a doua: înoată fără să se ude, contactul cu umbra este lipsit de pericole, dar nici nu fac experiența acelei vitalități pe care o poate transmite trăirea — dirijată — a aspectelor întunecate. Umbra ne contopește cu viața, iar acest lucru își are prețul său: psihic și/sau material.

Când un om este idealizat peste măsură, este deseori util să îi vedem și umbra. Idealizarea a avut poate ca scop acoperirea aspectelor sale mai puțin frumoase. Când i se descoperă aspectele întunecate, persoana respectivă devine mai puțin ideală, în schimb mai reală. Astfel se studiază de ceva timp cu interes și umbra marilor psihologi. Un lucru util: dacă nu am proceda astfel, am risca să considerăm propriul curent științific infailibil, un altul în schimb, asupra căruia proiectăm umbra, va fi considerat problematic și combătut, deși nimeni nu deține, în fond, întregul adevăr și toți știu, de fapt, acest lucru. Dacă „marii” noștri oameni nu mai sunt ideali, atunci nici autoritățile noastre, printre care se numără deseori și părinții reali sau cei simbolici, nu mai sunt ideale, iar noi deplângem pierderea unui ideal. Dar astfel ni se deschide calea către propria creativitate și propria responsabilitate față de viață. Fiindcă atâta timp cât îi recunoaștem ca autorități pe acești mari maestri, creativitatea noastră este înfrânată. Este un lucru folositor, prin urmare, să privim umbra marilor psihologi și mai ales umbra conceptelor lor psihologice. În umbra metodelor emancipatoare, de exemplu, există de obicei un potențial fascist, iar efectele acestuia trebuie tot mereu examinate.

Din nefericire, dezvoltările umbrelor nu urmăresc întotdeauna progresul științei, ci se produc din motive de rivalitate: nu mai putem suporta succesul și importanța de care se bucură altcineva și atunci îi scoatem la iveală umbra. Deși astfel admitem că avem mai puțin succes, apărăm totuși mai convingători din punct de vedere moral. Dezvăluirea defăimătoare a umbrei altcuiva ne confirmă valoarea de sine. Or, mai util ar fi să ne cercetăm propria umbră. Dacă i-am permite și ei să existe, fără să ne împovăreze, ar crește sentimentul propriei valori. Însă umbra celorlalți, a celor frumoși și încununăți de succes, este mult mai interesantă. Ne permite să ne revoltăm într-un mod încântător.

UMBRA PROPRIE ESTE DERANJANTĂ

Umbra proprie este penibilă și deranjantă în aceeași măsură în care umbra celorlalți este interesantă.

Pentru a ne da seama în ce măsură ne tolerăm umbra proprie, ne putem adresa câteva întrebări simple: suntem în stare să admitem greșeli care ne sunt penibile? Ori găsim pretexte care să le justifice? Ori ne pregătim chiar în gând, pentru orice eventualitate, o listă de pretexte? Există trăsături pe care le urâm la alții într-un mod categoric, consecvent și necondiționat?

Descoperim cu mare ușurință la alți oameni aspecte de umbră pe care nu ne face nicio plăcere să le admitem la propria persoană. Se întâmplă uneori ca persoane care nu au spus și nu au făcut nimic reprobabil să atragă nemulțumirea noastră și, strâns legată de aceasta, o anumită ostilitate. Aceste persoane ar putea întruchipa aspecte de umbră care ne aparțin nouă, dar pe care nu îndrăznim să le trăim și ca atare le proiectăm asupra altora.

Umbra se manifestă și în vis: în visele noastre apar uneori personaje pe care le respingem categoric, pe care le considerăm oribile. Cum procedăm cu aceste personaje? Încercăm să le uităm cât mai repede? Ori ne preocupă un timp îndelungat? Încercăm să aflăm ce legătură au cu anumite domenii ale vieții noastre? Ori transformăm imediat un personaj întunecat într-unul luminos, gândind că umbra ar putea ascunde o mare comoară?

Și încă ceva: aveți și dumneavoastră deja o umbră cu care vă puteți mândri? Astăzi, cei mai mulți dintre noi știu că au o umbră. Și sunt mai dispuși să-și admită propriile greșeli decât obișnuiau în trecut, însă deseori nu își asumă răspunderea pentru ele. Știm, așadar, că e bine să recunoaștem că avem o umbră. De aceea unii oameni au o „umbră cu care se pot mândri”, adică afișează cu plăcere un aspect al umbrei pe care îl pot accepta fără mari dificultăți, care nu le este foarte penibil.

Cu excepția acestei umbre cu care se pot mândri, își refulează umbra de zi cu zi și o transformă într-un conținut al inconștientului personal.¹⁶ Refulăm, după cum spuneam, ceea ce nu se află în concordanță cu idealul Eului nostru și cu idealul — presupus sau verificabil — al lumii înconjurătoare. Părțile refulate ale umbrei se îmbină în inconștient, formând un complex al umbrei. Acesta este și motivul pentru care tehnica analizei este atât de importantă în psihoterapie. Complexul trebuie desfăcut în părțile sale componente, fiindcă aspectele de umbră și importanța lor pentru viața noastră nu pot fi percepute decât izolat, nu ne putem asuma consecințele decât pentru fiecare aspect în parte. Când ajungem să ne percepem acoperiți în totalitate de umbră, nu putem lucra cu umbra, fiindcă ne apare copleșitoare și difuză. Putem învăța însă să îi facem față, luând separat în considerare fiecare experiență a umbrei care poate fi descrisă cu exactitate.

APĂRAREA ÎN FAȚA UMBREI

După cum spuneam mai sus, proiectăm deseori umbra refulată în exterior, purtătorul proiecției devenind astfel purtătorul umbrei. Fiindcă propria umbră necunoscută este întotdeauna înspăimântătoare, proiecția umbrei dă lumii înconjurătoare propriul nostru chip necunoscut și înspăimântător. De ce și cum ne simțim amenințați depinde de aspectul de umbră pe care îl proiectăm. Dacă avem, de exemplu, de-a face cu o umbră agresivă, ne simțim brusc înconjurați — și amenințați — de o lume agresivă. Dacă refulăm o umbră a puterii, ne trezim înconjurați de persoane cu o putere excesivă. Dacă refulăm propria venalitate, ne simțim înconjurați de oameni care vor să ne mituiască, avem impresia că trăim într-un mediu al venalității și corupției.

Proiectarea umbrei are urmări grave: nu ne mai putem ocupa într-un mod constructiv de problemele noastre, fiindcă acestea aparțin acum în principiu altor oameni, pe care nu-i putem influența decât într-o mică măsură. Intrăm într-un cerc vicios al fricii și agresivității¹⁷, declanșăm dinamica relației victimă–agresor: proiectând umbra, ne percepem drept victime ale purtătorului umbrei și nu mai suntem în stare să decidem liber asupra propriei vieți.¹⁸ În afară de aceasta, rolul de victimă inspiră teamă și împiedică o confruntare constructivă. Astfel, impulsul de dezvoltare a personalității, pe care îl conține umbra, trece neobservat.

Când delegăm umbra, îi punem pe alți oameni din jurul nostru în situația de a trăi o latură a umbrei noastre. În multe familii există, de pildă, o persoană considerată responsabilă pentru accesele de furie. În prezența ei, toți ceilalți se pot considera pașnici și reținuți. În schimb, în absența acestei persoane care întruchipează furia nereținută, pașnica familie se comportă brusc mai puțin pașnic.

Când un om este conștient că are o trăsătură de caracter considerată negativă, își poate transforma umbra în contrariul ei; și aceasta este o formă de apărare. Dacă știe, de exemplu, că este foarte autoritar, percepe această trăsătură a sa

drept o calitate a umbrei, iar reacția lumii înconjurătoare îi confirmă că este o trăsătură inacceptabilă în ziua de astăzi. Atunci va transforma umbra în contrariul ei și se va purta exagerat de îngăduitor. Astfel îi zăpăcește însă pe oamenii din jurul său, fiindcă în comunicare această formă de apărare în fața umbrei funcționează ca un mesaj cu două înțelesuri: la nivelul conștientului, respectivul întreabă răbdător, își încurajează interlocutorul să facă propuneri, îi explică ce consecințe ar putea avea anumite decizii. În același timp, îl face să simtă — și îi comunică acest lucru prin limbajul trupului său — că nu și-ar dori nimic mai mult decât să încheie imediat discuția și să ia singur o decizie. Și atunci interlocutorul nu va ști ce să mai creadă: ce i se spune sau ceea ce se manifestă în spatele cuvintelor, deși nu ar trebui să se manifeste?

Umbra nu poate fi, de regulă, respinsă în totalitate. Cine încearcă să se apere de umbră își imaginează că a reușit să o ascundă de ceilalți — însă oamenii din jurul său continuă să o bănuiască sau chiar să o vadă. Ne putem scuti, așadar, de unele eforturi, luându-ne umbra de la bun început în calcul.

DUBLUL

De o anumită formă de apărare în fața umbrei aș dori să mă ocup mai îndeaproape: dublul. Otto Rank a publicat în anul 1919 un studiu psihanalitic pe această temă.¹⁹ Mă voi limita în continuare la un singur aspect, cel al dublului straniu, care are calități de umbră evidente.

Rank are o explicație plauzibilă pentru apariția acestui fenomen: oamenii fac tot mereu lucruri care îi umplu de sentimentul vinovăției — eu aș mai adăuga: și al rușinii. Când sentimentul de vinovăție și rușine atinge o anumită intensitate, Eul nu-și mai poate asuma răspunderea pentru aceste fapte. Ceea ce nu poate accepta cu niciun chip este clivat, iar prin clivare se naște un al doilea Eu, un dublu, care uneori poate fi un adevărat diavol. Din cauza clivării, un Eu nu are cunoștință de acțiunile celuilalt Eu și, prin urmare, nici nu se simte răspunzător pentru ele. Ce a fost clivat nu mai este perceput ca parte integrantă a propriei personalități — și este dat uitării, dar în viața de zi cu zi continuă să se manifeste ca o „altă” persoană. Care este sensul acestei clivări? Poți face ceea ce, de fapt, consideri blamabil, de ce ți-e rușine și ce te umple de sentimentul vinovăției, convins fiind, cu toate acestea, că ești un om ideal.

Pentru studiul său, Rank a cercetat literatura, îndeosebi literatura romantică. Motivul dublului este cunoscut din povestirea lui Robert Louis Stevenson „Straniul caz al Dr. Jekyll și Mr. Hide”. Dr. Jekyll, în timpul zilei o persoană educată și săritoare, un om de știință iubitor de oameni, se transformă noaptea într-un om rău și degenerat, un ucigaș și infractor brutal, în dublul său întunecat, care își face de cap la adăpostul beznei nocturne. Și Adalbert von Chamisso a scris o poveste impresionantă despre dublu: după o noapte de beție, Peter Schlehmil se întoarce acasă și găsește pe altcineva șezând în fotoliul său. Are loc o dispută cu privire la cine este acum adevăratul Schlehmil. Bineînțeles că aici avem și situația omului beat care vede dublu, dar întrebarea mai interesantă este: cine este autenticul Schlehmil?

Rank citează și din romanul „Frații Karamazov” de F.M. Dostoievski. Din acest exemplu literar putem învăța o mulțime despre umbra disociată. Înainte ca Ivan Karamazov să își piardă mințile, i se înfățișează diavolul, care se prezintă drept dublul său: când Ivan se întoarce într-o seară târziu acasă, își face apariția în camera lui un domn straniu, care îi vorbește despre lucruri pe care, după cum aflăm curând, Ivan însuși le-a gândit mai demult, dar între timp le-a uitat. Ivan refuză să accepte reala existență a acestui bărbat:

„Nu te-am considerat nicio clipă o persoană reală!, exclamă Ivan înfuriat. Ești o iluzie, ești boala mea, ești o stafie. Și-mi pare rău că nu știu cu ce să te nimicesc. [...] Îmi dau seama că ești rodul halucinațiilor mele. Ești propria întruchipare, de fapt doar a uneia dintre părțile mele... a gândurilor și a sentimentelor, însă a celor mai oribile și fără sens. [...] Tu ești chiar eu, numai că ai o altă mutră. Vorbești exact ce gândesc eu... nu poți să-mi spui ceva nou! [...] ... toate tâmpeniile pe care le-am trăit demult, le-am analizat în creierul meu și apoi le-am aruncat ca pe niște leșuri, iar acum, tu mi le servești ca pe niște noutăți senzaționale!”²⁰

În aceste rânduri găsim, în primul rând, o definiție a umbrei care devine dublul: întruchiparea uneia dintre părțile mele, a gândurilor și sentimentelor mele, dar numai a celor mai oribile și fără sens. În al doilea rând, reiese că umbra este un conglomerat, alcătuit din gânduri și sentimente acoperite de umbră, care au fost generalizate de-a lungul timpului. În acest conglomerat al umbrei se mai găsește și ceea ce a fost de mult uitat, în special acele lucruri pe care vrem să le uit fiindcă le consider greșite sau rușinoase.

Cine clivează umbra într-un mod atât de radical, încât aceasta devine un dublu, va duce întotdeauna o viață dublă. Acest dublu devine straniu, fiindcă acționează în regie proprie, iar Eul nu mai are nicio putere asupra lui, ba se simte chiar urmărit de el. Tot ceea ce respingem la noi înșine se întoarce din afară împotriva noastră, ne urmărește. În special atunci când proiectăm și agresivitatea și tendințele distructive, se poate întâmpla să reacționăm cu un delir de persecuție, ca urmare a proiectării și delegării umbrei asupra altor oameni.

În literatură, personajele cu o umbră a dublului, sau dublii înșiși, sfârșesc de obicei prin a se sinucide. Putem înțelege acest lucru pe plan simbolic: nimeni nu poate trăi cu un clivaj atât de pronunțat încât ceea ce a fost clivat să devină un complex autonom; această stare trebuie sacrificată, această relație cu umbra trebuie să moară.

Toți dublii eșuează, de altfel, când e vorba de iubire, fiindcă iubirea apelează la omul întreg. Partenerul nu se poate raporta în relația de iubire ba la una dintre personalități, ba la cealaltă, la cea opusă. Această situație nu încurajează iubirea, ci produce doar confuzie. Rank este de părere că acești oameni nu sunt capabili de iubire, fiindcă nu au reușit să se desprindă de idealul Eului.

Dar de ce întâlnim tocmai în literatura romantică atât de des motivul dublului? Rank este de părere că scriitorii romantici sufereau deseori de forme grave de nevroză. Poate fi și aceasta, desigur, o cauză, dar, după părerea mea, frecvența motivului mai are și un alt izvor: scriitorii romantici voiau să păstreze un standard moral înalt, fiind în același timp foarte sensibili la umbră și simțind o mare nevoie de a trăi în afara convențiilor și conform principiului plăcerii.

SURORI ȘI FRAȚI DE UMBRĂ

Proiecțiile umbrei, care nasc atât de ușor imagini ale adversarului și îi transformă pe oameni în țapi ispășitori, își au deseori începutul în familia de origine. În numeroase familii există o așa-numită „oaie neagră”, iar dacă nu există, atunci cineva din familie este declarat oaia neagră. Despre anumiți membri ai familiei nu se vorbește niciodată, de parcă nici n-ar exista, ori se vorbește numai în șoaptă. Uneori sunt dați ca exemple negative: „Dacă ești leneș, ai să sfârșești ca unchiul X, care a murit în azilul de săraci!”. Aceste oi negre sunt de obicei persoane individualiste și nonconformiste, foarte interesante tocmai prin acest fel al lor de a fi. Sunt considerate persoane cu o „conduită în viață îndoielnică”. Ceilalți, cei care nu atrag în niciun fel atenția, par realmente să nu aibă o viață interesantă, o „conduită în viață” demnă de a fi amintită.

O femeie își amintește că mama ei era deseori tristă, ședea deprimată la masă și „se holba în gol”. Nici nu se îmbrăca foarte îngrijit. Când suna însă cineva la ușă, mama își lega de îndată un șorț curat, afișa un zâmbet prietenos — o persona acceptabilă — și deschidea ușa cu cea mai mare amabilitate.

Mama avea o soră, o soră de umbră cu o „conduită în viață îndoielnică” — un termen care ațâța imaginația copiilor. În amintirea lor, mătușa purta întotdeauna pălării mari și roșii, haine bătătoare la ochi, „imposibile”, le dădea să mănânce tot felul de lucruri nesănătoase, îi ducea pe copii la cinematograful sau la concerte, într-o vreme când nu se prea obișnuia așa ceva. Mătușa trecea întotdeauna cu eleganță peste obiecțiile „adulților”. Între mamă și soră exista o relație de respingere reciprocă, fiecare ocupa în viață un domeniu pe care cealaltă îl considera inacceptabil. Dacă fiecare ar fi preluat câte ceva de la cealaltă, viețile lor ar fi fost probabil mai ușoare și, în afară de asta, mai colorate.

Cei mai mulți dintre noi au surori și frați de umbră — care nu trebuie să fie întotdeauna surorile și frații biologici. Relația cu o soră sau un frate de umbră

ascunde un pericol. Ca purtători ai umbrei, oamenii aceștia își pierd individualitatea, fiindcă noi, în spatele proiecției umbrei, nu mai suntem în stare să vedem adevăratul lor fel de a fi. Ei nu mai sunt oameni ca noi, cu care putem comunica, de care trebuie să ne ocupăm îndeaproape. Sunt transformați în niște obiecte, ne purtăm cu ei așa cum ne purtăm cu niște obiecte lipsite de sentimente. Astfel se deschide calea distructivității.²¹

Frații și surorile de umbră constituie un subiect străvechi, tipic omenesc, pe care îl întâlnim și în mitologie. În Biblie avem exemplul fraților Cain și Abel, în mitologia sumeriană îi avem ca frați de umbră pe Ghilgameș și Enkidu, iar ca surori de umbră le întâlnim pe Inanna și Ereškigal, prima fiind zeița cerului, a doua, zeița lumii subpământene.

Dar nu numai în mituri, ci și în poveștile cotidiene trăite în afara familiei întâlnim surori și frați de umbră. De fiecare dată când un om întruchipează în mod evident umbra noastră, apare o dinamică relațională ciudată: ce simțim noi față de acest om nu este pur și simplu lipsa de interes, ci o respingere vehementă. Și totuși, ne ciocnim mereu unul de celălalt, nu ne putem ocoli și, de obicei, avem sentimentul — de altfel foarte supărător — că ne pasă într-un fel sau altul de acest om. Când frați de umbră au de-a face unul cu celălalt la locul de muncă — de obicei nu fiindcă și-ar dori acest lucru, ci fiindcă nu au încotro — ajung să se împrietenească. Ajung să accepte că celălalt reprezintă valori diametral opuse propriilor valori și astfel învață să accepte umbra, fără să îi conteste valoarea.

DESPRE RELAȚIA CU UMBRA COTIDIANĂ

Negăm de cele mai multe ori cu atâta insistență umbra fiindcă ne temem de pierderea reputației, de prăbușirea narcisică. Dar când nu vrem să ne recunoaștem umbra, când căutăm să o ascundem sau o negăm, suntem ușor de manipulat, ușor de șantajat. Acesta este de altfel materialul din care se croiesc romanele polițiste. O persoană este întâi fotografiată în ipostaze compromițătoare și pe urmă amenințată că fotografiile vor fi arătate acelor oameni pe care divulgarea secretului ei i-ar afecta în cea mai mare măsură: soția, soțul, iubitul, iubita, șeful, jurnaliștii... Și pentru a evita acest lucru, pentru ca purtarea noastră de umbră să nu fie dezvăluită, ne lăsăm șantajați, plătim tot mai mult, suntem tot mai disperați, până când recurgem la o faptă disperată.

Romanele polițiste evidențiază următorul principiu: când nu suntem în stare să ne acceptăm umbra, dispun de noi alții după bunul lor plac, ne bagă în sperieți, își exercită puterea asupra noastră. Avem o singură cale de scăpare: trebuie să ne acceptăm comportamentul de umbră, cu alte cuvinte: trebuie să ne asumăm răspunderea pentru umbră. Acceptând umbra dobândim mai multă siguranță de sine, devenim mai autentici, mai egali cu noi înșine — în același timp, mai obișnuiți. Nu vom mai fi niște excepții minunate, ci niște oameni cu o umbră care le dă bătaie de cap la fel ca oricui altcuiva.

În cultura noastră sunt refulate și transformate în aspecte de umbră numeroase laturi senzuale, vitale, pasionale. Dacă ajungem să le acceptăm, câștigăm un plus de vitalitate. Dar, de obicei, în umbra noastră nu se ascunde acea vitalitate inofensivă pe care dorim să o trăim, nu se ascunde o pasiune acceptată de către societate, ci o pasiune suspectă, care urmărește poate țeluri „josnice”. În afară de aceasta, umbra ne poate face întotdeauna surprize, niciodată nu putem prevedea ce se mai ascunde în ea. Și tocmai de aceea este atât de greu de acceptat.

Când suntem în stare să ne acceptăm umbra, nu suntem doar mai siguri de noi

și mai egali cu noi înșine, ci, de asemenea, mai greu de jignit, și astfel sentimentul valorii de sine este mai puțin supus îndoielii. Când ne cunoaștem umbra, luăm în calcul și umbra celorlalți, dezvoltăm capacitatea de a ne imagina răul din om. Aceasta nu înseamnă însă să nu mai credem în binele din om. Dar nu mai considerăm binele drept un lucru dat, ci pornim de la premisa că oamenii se străduiesc pentru bine — în pofida umbrei, sau poate tocmai din cauza ei.

În vise și fantasme, figurile pe care inițial le respingem și care, drept urmare, se poartă agresiv și ostil față de noi, sfârșesc nu de puține ori prin a ne veni în ajutor, cu condiția să nu ne eschivăm de la confruntarea cu ele. Umbra pe care nu o mai refulăm, nu o mai proiectăm, ci o acceptăm îndeajuns ne dă putere. Nu doar fiindcă nu mai suntem victimele proiecțiilor noastre, ci și pentru că dobândim acces la vitalitatea ascunsă în umbră, devenind astfel mai onești și mai puțin temători în relațiile noastre.

Umbra trebuie, așadar, văzută, trebuie percepută și pe plan afectiv ca o modalitate de viață, cu urmările ei bune și cele rele pentru propria viață și pentru viața celorlalți. Și atunci, fie ne va invada un nou sentiment al autenticității și coerenței, fie vom fi cuprinși de tristețe, fiindcă nu putem fi așa cum ne-am dori să fim. Dar și de aici rezultă o nouă autenticitate. Trebuie să sacrificăm imaginea de sine a unui om perfect pentru a deveni în schimb mai autentici, mai vii.

Aspectele de umbră ni se revelează deseori în vise — pe care le uităm însă de multe ori. Fiindcă umbra nu este clar definită din punctul de vedere al conținutului, nu figurile din vis, ci contextul în care apar ele conține o referire la umbră. Asociațiile și emoțiile noastre ne indică faptul că este vorba despre un conținut al umbrei.

Voi da ca exemplu visul unei femei de 28 de ani. „Iar am visat o tâmpenie”, mi-a spus femeia:

O văd pe doamna Obscur. S-a moțat, s-a pictat ca o panaramă, are părul oxigenat. Mă gândesc pe unde aș putea să o iau ca să nu mă întâlnesc cu ea. Dar ea parcă ar ști deja ce am eu de gând să fac. O ia mereu pe acolo pe

unde o întâlnire devine inevitabilă. Eu mă enervez și mă trezesc. Mi-a stricat toată ziua.

O emoție asociată limpede cu acest vis este enervarea. În discuția despre vis — deseori, visele ni se dezvăluie mai clar în discuția cu altcineva decât printr-o interpretare „clasică” — visătoarea mai adaugă că nu simte numai enervare, ci și scârbă față de această figură. Doamna Obscur este o persoană cunoscută visătoarei, pe care doar în vis o cheamă Obscur, în realitate are un nume obișnuit. De ce o cheamă oare în vis Obscur? Visătoarea are o explicație după părerea ei convingătoare: femeia aceasta are tendința de a „obscuriza” totul, când te afli în compania ei ești tot timpul derutat. Când doamna Obscur are un interes, știe să poarte o discuție în așa fel încât, în final, visătoarea are senzația că ea avusese un interes și că ea trebuie să se simtă acum îndatorată doamnei Obscur. Când îmi povestește întâmplări de genul acesta, visătoarea se înfurie tot mai tare.

„Dar de ce arată ca o panaramă?” Inițial, visătoarea nu are nicio explicație, doamna Obscur este în realitate foarte îngrijită, se fardează, dar niciodată strident. Pe urmă, visătoarea are o nouă izbucnire: în vis, doamna Obscur e stridentă, neplăcută, insistentă, ațâțătoare din punct de vedere sexual, o persoană dezgustătoare... Figura din vis o enervează foarte tare pe visătoare, care îi contestă în asociațiile ei orice valoare. Este o reacție obișnuită, având în vedere că umbra este ceea ce considerăm lipsit de valoare în raport cu idealurile noastre.

Întâi am stat de vorbă despre vis și despre tot ceea ce îi trecea prin minte visătoarei în legătură cu acesta, de parcă ar fi fost vorba despre doamna X din realitate, adică am analizat conținutul manifest. Din sentimentul foarte intens de respingere al visătoarei putem deduce că avem de-a face cu o proiecție a umbrei. Pentru a înțelege însă visul ca referire la propriile componente de umbră, trebuie analizat pe planul conținutului latent, adică trebuie să ne-o imaginăm pe această figură din vis ca pe o figură interioară a visătoarei. Proiecția umbrei trebuie retrasă, fiindcă visul este, până la urmă, o formă de comunicare cu propriul suflet. Cine reușește să privească o asemenea figură de umbră ca pe o parte a propriei personalități este întâi șocat, pe urmă se enervează deseori sau se întristează.

Pentru a înțelege conținutul latent al visului ne interesăm de context. Câteva cuvinte-cheie ne oferă chiar visul, altele se ivesc în cursul discuției noastre: a obscuriza propriul interes prezentat drept interesul altcuiva, ațâțătoare din punct de vedere sexual, stridentă. Ce asociază visătoarea cu aceste cuvinte? După ce își exprimă diverse alte gânduri, visătoarea îmi povestește că, în seara de dinaintea acestui vis, ea și alte câteva femei au „cochetat” cu niște bărbați. Aceștia au devenit imediat insistenți, dar ele i-au pus la punct. „I-am trimis la plimbare. Dar a fost ceva inofensiv.”

Dacă înțelegem visul ca pe un comentariu al inconștientului la această situație, obținem o imagine mai puțin inofensivă. Visătoarea — o panaramă? Ea se împotrivește: „Chiar nu m-am purtat ca o panaramă!” O astfel de latură a umbrei pare însă să joace aici un rol. Când nu suntem în totalitate identificați cu o figură a umbrei, mai are un cuvânt de spus și Eul conștient. Atunci avem de-a face cu o nuanță a umbrei mai mult sau mai puțin clară. Râzând, visătoarea îmi confirmă că atribuiseră într-adevăr, ulterior, acelor bărbați propriile lor intenții. Întâi flirtaseră cu ei, iar când bărbații reacționaseră la flirt, ele i-au pus la punct și s-au purtat de parcă ei ar fi fost de la bun început insistenți. Da, comportamentul ei avusese ceva ațâțător din punct de vedere sexual, ceva strident, ceva „de panaramă”.

Consecința înțelegerii acestor lucruri: când ajunge din nou într-o situație similară — și asta i se întâmplă deseori — femeia își amintește imediat visul despre panaramă. Își observă comportamentul, îl corectează sau joacă rolul „panaramei” cu plăcere, suportă urmările și nu le mai condamnă pe alte femei care joacă același joc.

SURPRINȘI ASUPRA UNUI COMPORTAMENT DE UMBRĂ

Un bărbat — la fel de bine poate fi vorba despre o femeie — se descrie ca fiind un om nicidecum invidios, care, dimpotrivă, se bucură de succesele altora. Concepției sale despre sine îi corespunde persona pe care o adoptă: este generos, manifestă interes față de alți oameni și de succesele lor, este capabil de a le împărtăși bucuria. Un grup restrâns de persoane merge împreună cu acest bărbat la un meci de fotbal. Majoritatea este entuziasmată și dă chiar glas acestui entuziasm. Doar el, cel care consideră despre sine că se bucură de succesele altora, critică întruna, neîntrerupt și cu răutate.

Este o situație des întâlnită în viața de zi cu zi. Un asemenea om, care critică întruna într-un mod meschin, le strică celorlalți bucuria. Ceilalți încearcă întâi să aducă argumente, însă discuția îi enervează în tot mai mare măsură, în final se îndepărtează de el, îl lasă în pace. Însă entuziasmul lor a fost înfrânat, dacă nu chiar în totalitate distrus.

Dacă avem o relație bună cu un asemenea om, putem încerca să stăm de vorbă cu el despre purtarea lui. L-am putea întreba: „Doar nu ești invidios?”

El ar putea admite că este invidios și s-ar scuza că le-a stricat celorlalți plăcerea. Sau ar putea chiar recunoaște că s-a simțit exclus de la entuziasmul celorlalți, iar faptul că a resimțit acest lucru drept o privațiune l-a întristat și din acest motiv a vrut să le strice bucuria celorlalți cu critica lui exagerată. Fiindcă este realmente o senzație neplăcută să nu te simți câtuși de puțin entuziasmat într-un grup de persoane entuziasmăte, să fii exclus de la bucuria celorlalți; acest lucru poate naște invidie.

ATRIBUIREA UMBREI

Când cineva este capabil să reacționeze în felul descris mai sus înseamnă că și-a acceptat deja în mare măsură umbra. O reacție mai probabilă este însă să se supere: supărându-ne și înfuriindu-ne respingem sentimentul de rușine care ne cuprinde atunci când suntem surprinși având un comportament care aparține umbrei. De supărare, atribuim altcuiva umbra: aducem vorba despre unul dintre aspectele sale de umbră sau îi atribuim pe nedrept unul. De așteptat este ca și celălalt să reacționeze la fel, atribuindu-ne nouă, într-un mod agresiv, un aspect al umbrei.

Întrebarea „doar nu ești invidios?” poate fi înțeleasă ca o atribuire a umbrei, dar este astfel formulată, încât interlocutorul nu va fi deloc — sau numai în mică măsură — cuprins de rușine. Fiindcă, formulând astfel întrebarea, sugerăm faptul că noi toți cunoaștem invidia, că aceasta se poate manifesta oricând. Interlocutorul va înceta atunci să critice și poate, după un timp, va putea chiar explica ce l-a făcut să se simtă invidios.

O atribuire a umbrei ca reacție de apărare se exprimă altfel: „Niciunul dintre voi nu este capabil să critice, sunteți superficiali și de aceea vă entuziasmați atât de ușor”. Pentru un om al cărui ideal al Eului este un spirit critic și o minte luminată, afirmația aceasta constituie o calomnie, este, cu alte cuvinte, o atribuire a umbrei, deoarece îi contestă valoarea intelectuală. Această atribuire a umbrei nu corespunde realității, ci avem de-a face cu o proiecție.

Oamenii care atribuie altora umbra sunt însă convinși de justetea percepției lor. Din nefericire, C.G. Jung a făcut o afirmație pe care mulți oameni o cunosc și care, dacă o acceptăm necondiționat, ne îndreptățește să ne exprimăm părerea despre umbra altcuiva:

„Căci purtătorul proiecției nu este, după cum arată experiența, un obiect

oarecare, ci de fiecare dată unul care se dovedește adecvat naturii conținutului ce urmează a fi proiectat, respectiv care oferă lucrului ce trebuie agățat un cârlig corespunzător.”²²

Când a făcut această afirmație, Jung a înțeles proiecția drept ceva ce este „aruncat în afară” — și rămâne desigur undeva „agățat”. Din cuvintele lui se poate deduce că nu putem proiecta orice asupra unui om, ci numai acele părți care există și la purtătorul proiecției. Știm însă că oamenii celebri devin mai degrabă purtători ai umbrei decât cei care nu sunt persoane publice. Și mai știm, de asemenea, că nu putem ajunge să înțelegem un lucru fără să transferăm experiențe interioare asupra lumii exterioare: ceva din trecut asupra prezentului, dispoziția noastră asupra vremii, vremea asupra dispoziției noastre, experiențele avute cu un om asupra așteptărilor noastre de la un alt om... Și acestea sunt tot proiecții, pentru care nu avem însă nevoie de un „cârlig” la alți oameni — singurul „cârlig” îl constituie faptul că suntem toți oameni și avem constituții similare.

Aceasta este o afirmație nefericită a lui Jung, mai ales în domeniul proiecției umbrei, fiindcă atunci când atribuim altcuiva umbra, suntem ferm convinși că respectivul are într-adevăr această parte de umbră. Ba mai considerăm chiar că ar trebui să ne fie recunoscător că am ajuns să îl înțelegem (așa ne numim proiecția), fiindcă acest lucru îi oferă posibilitatea de a-și prelucra umbra.

Bineînțeles că este posibil ca o proiecție să nimerescă într-adevăr umbra purtătorului proiecției, având în vedere că toți oamenii, în special cei contemporani, au constelații de umbră similare. Privind însă din afară, nu putem ști acest lucru cu certitudine, iar să-l presupunem din start nu poate fi decât o dovadă de aroganță. Un purtător al umbrei trăiește deseori într-un mod benefic o latură a vieții care la noi a devenit o umbră.

Atribuirile umbrei ne rănesc, le percepem ca pe niște încălcări ale granițelor noastre, fiindcă noi nu l-am invitat pe cel care ne atribuie umbra să se ocupe îndeaproape de părțile noastre de umbră. Regula „intersubiectivității nefisurate”, pe care o cunoaștem de la Jürgen Habermas²³ și care este o regulă împotriva dominării și a supunerii și sprijină demnitatea individului, este astfel anulată. Bineînțeles că toate acestea nu înseamnă că nu mai avem voie

să criticăm. O critică constructivă vizează însă obiectul căruia i s-ar putea aduce îmbunătățiri, nu valoarea de sine a unui om. Când criticăm în mod constructiv, judecăm poate și omul, însă intensitatea emoțională este mai scăzută decât în cazul atribuirii umbrei. Și cel mai important este că nu vedem numai umbra, ci și lumina.

O atribuire a umbrei vizează, în schimb, omul, îi lezează valoarea de sine, jignește, provoacă supărare și agresivitate. De aici rezultă deseori o reciprocitate a atribuirilor umbrei — și așa intrăm în cercul vicios al contestării valorii celuilalt.²⁴

Când suntem surprinși asupra unui comportament al umbrei, ne simțim rușinați, stânjeniți — trebuie să respingem acest sentiment. Cine a ajuns să accepte umbra nu are nevoie să recurgă la acest mijloc defensiv al atribuirii umbrei. Acceptarea umbrei presupune însă un sentiment stabil al valorii de sine. Pentru ca o experiență a umbrei să ducă la dezvoltare, nu la o nouă proiecție a umbrei, este necesar un complex al Eului suficient de coerent, un Eu puternic perfect capabil să facă față jignirii provocate de umbră. Avem nevoie și de o anumită siguranță de sine, pentru a putea decide, în cazul unei atribuirii a umbrei, dacă a fost într-adevăr atinsă o latură a umbrei noastre sau dacă putem respinge atribuirea ca fiind nedreaptă.

Jung era de părere că prima fază a „confruntării cu inconștientul” — a acestei metode a procesului conștient de individuație²⁵ — trebuie dedicată lucrului cu umbra. Aceasta ar fi, ca să spunem așa, „lucrarea ucenicului”, după care ar urma, ca „lucrarea maestrului”, confruntarea cu inconștientul colectiv, cu arhetipurile anima și animus.²⁶ Există terapii și analize care încep cu acest lucru necesar cu umbra. Mai des întâlnite sunt însă analizele care au ca punct de plecare niște imagini mari, impresionante, care înfățișează inconștientul ca pe o mamă generoasă, darnică. Acest lucru își are îndreptățirea sa: oamenii care recurg la terapie se află de obicei într-o situație de criză sau într-o fază dificilă a dezvoltării lor. La ei, sentimentul valorii de sine, dar și sentimentul propriei identități sunt destul de labile. Or, imaginea aceasta a inconștientului ca o „mamă bună” reglează sentimentul valorii de sine, și odată întărit acest sentiment, confruntarea cu umbra poate începe. Și mai des întâlnită este, după părerea mea, alternanța dintre imagini care întăresc Eul și confruntarea cu figuri de umbră.

Oamenii care au integrat în complexele lor parentale părinți deosebit de critici cer deseori la începutul terapiei să li se spună imediat unde „greșesc”, considerând că astfel s-ar putea schimba. Pentru acești oameni, atribuirea umbrei este un lucru obișnuit, de care nu vor să fie cruțați. Nu are însă niciun sens să dăm curs cererii lor și să abordăm umbra în aceste condiții, fiindcă de aici nu ar rezulta o schimbare, ci iarăși descurajare și resemnare. Subiectul umbrei și cel al acceptării umbrei devin actuale în abordarea conștientă a inconștientului abia atunci când complexul Eului nostru este suficient de coerent pentru a suporta jignirea și a cuteza un altfel de comportament.

Să nu subestimăm însă lucrul cu umbra, deși termenul de „lucrare a ucenicului” ne-ar putea îndemna să procedăm astfel. Confruntarea cu umbra este deosebit de dificilă și de o mare însemnătate pentru relațiile interumane. Nesfârșit de multe probleme relaționale dificile își au originea în neconștientizarea umbrei și sunt deseori întâlnite tocmai la acei oameni care își imaginează că dețin controlul asupra umbrei lor.

În afară de aceasta, este imposibil să rezolvăm odată pentru totdeauna problema umbrei, deoarece producem tot mereu umbră nouă.

14 Jung era însă de părere că umbra este reprezentată de o persoană de același sex. Persoanele de sex opus au fost numite anima sau animus. Pornind de la această premisă, Jung s-a văzut nevoit să inventeze termenul de „umbră pozitivă” pentru cazurile când o persoană de același sex nu avea trăsăturile de umbră corespunzătoare, în alte cazuri — când persoana respectivă avea o calitate numinoasă — vorbea despre Sine. Între timp, în teoria jungiană s-a ajuns la concluzia, confirmată de altfel și prin lucrări empirice, că simboluri ale animei și animusului sunt trăite atât de către bărbați, cât și de către femei și că aceste simboluri arhetipale sunt caracterizate de o numinozitate pronunțată. Persoanele de același sex nu mai reprezintă automat umbra, ci pot fi, la fel de bine, figuri ale animei, respectiv animusului, ori pur și simplu trăsături feminine sau masculine ale personalității. Putem renunța așadar la termenul de „umbră pozitivă” și defini umbra drept ceea ce nu putem sau nu vrem să acceptăm la noi înșine.

Vezi și Kast, Verena (1984) Paare, Kreuz, Stuttgart, pp. 157 și urm.

15 Jung, Carl Gustav (1946) Theoretische Überlegungen zum Wesen des Psychischen, Dynamik des Unbewussten, GW 8, § 409.

16 „Inconștientul personal conține amintiri pierdute, reprezentări neplăcute, refulate (dinadins uitate) [...] și, în fine, conținuturi care nu sunt încă mature ca să intre în conștiință. Inconștientului personal îi corespunde figura umbrei care apare deseori în vise.” Jung, Carl Gustav (2007) Inconștientul personal și inconștientul suprapersonal sau colectiv, în: Două scrieri despre psihologia analitică, Opere complete, vol. 7, trad. Viorica Nișcov, Editura Trei, București, § 103.

17 Kast, Verena (1996) Vom Sinn der Angst, Herder, Freiburg i. Br., pp. 57 și urm.

18 Kast, Verena (1998) Abschied von der Opferrolle. Das eigene Leben leben, Herder, Freiburg i. Br.

19 Rank, Otto (1993, reprint după 1925) Der Doppelgänger, Turia + Kant, Viena.

20 Dostoievski, F.M. (2011) Frații Karamazov, trad. Elena Viziru, Adevărul Holding, București, pp. 477, 478 și 491.

21 Sigusch, Volkmar (1997) Metamorphosen von Leben und Tod, în: Psyche 51, 9/ 10, pp. 835 și urm.

22 Jung, Carl Gustav (2013) Reîntoarcerea sufletului, Opere complete, vol. 16, § 499.

23 Habermas, Jürgen (1990) Vergangenheit als Zukunft, Pendoprofile, Pendo, Zürich.

24 Kast, Verena (1998) Vom Sinn des Ärgers, pp. 65 și urm.

25 Kast, Verena (1997) Wir sind immer unterwegs. Gedanken zur Individuation, Walter, Zürich și Düsseldorf.

26 Jung, Carl Gustav (1999) Studii despre reprezentările alchimice, Opere complete, vol. 13, trad. Reiner Wilhelm, Teora, București, § 481.

„PERSONA IMPERSONALĂ”, „UMBRA IMPERSONALĂ”

Există părți ale umbrei care, într-o anumită epocă și într-o anumită cultură, nu sunt recunoscute ca atare, fiind acceptate de numeroși membri ai societății. Această umbră colectivă, dar apropiată conștientului, se dovedește abia ulterior, atunci când nu mai este considerată de la sine înțeleasă, a fi fost o umbră.

„Persona impersonală” dă naștere unei „umbre impersonale”. Martin Heidegger vorbește într-un foarte interesant pasaj din *Ființă și timp*²⁷ despre „faptul-de-a-fi-sine cotidian și impersonalul «se»”. În concepția sa, cei care decid asupra modului nostru de viață sunt de fapt ceilalți, nefiind însă vorba despre un anumit celălalt, ci despre oricare celălalt. Ne putem întreba cine anume sunt acești ceilalți. După Heidegger este vorba despre „man”, impersonalul „se”. Acest „se” exercită o dictatură, care nu este nici bătătoare la ochi, nici constatabilă: ne delectăm cu ceea ce se delectează lumea, gândim cum se gândește, ne îmbrăcăm cum se îmbracă lumea în momentul de față. „Se”-ul ne reglementează viața, datorită lui nu trebuie să ne batem capul ori să luăm decizii în legătură cu o mulțime de lucruri — ne ușurează, cu alte cuvinte, într-un mod considerabil viața.

Acest „se” se prezintă, printre altele, sub forma „spațiului public”. Percepem dictatura „se”-ului abia atunci când ne sustragem lui, când, dintr-un motiv sau altul, nu aparținem sau nu vrem să aparținem. Putem vorbi, desigur, și despre reguli sau norme cărora ne supunem, însă termenul „man” („se”) sau „man-selbst” („sine-impersonal”) ne trimite mai departe, printre altele, și la faptul că nu este vorba despre ceva ce ne este impus numai din afară, ci despre ceva ce ne atinge în adâncul ființei noastre și căruia i se răspunde chiar de acolo. Sub dictatura „se”-ului, faptul-de-a-fi-unul-laolaltă- cu-altul se supune unei anumite mediocrități, iar acesta veghează asupra excepțiilor. Urmarea este că tot ce amintește de origini este nivelat, tot ce a fost dobândit prin luptă ajunge la îndemâna oricui, necunoscutul devine ceva de mult cunoscut. Și astfel,

posibilitățile de a fi ale individului sunt îngrădite. Astăzi știm din simulări computerizate că oamenii consideră frumos acel chip care rezultă din suprapunerea multor altor chipuri, adică acel chip care este „cel mai mediocru”.

Acest „sine-impersonal” reglementează și înțelegerea noastră despre lume și existență („Dasein”). Nu este nevoie să ne ocupăm de anumite lucruri, „se”-ul s-a ocupat deja de ele; ne putem referi la ceilalți și nimeni nu este considerat responsabil. Acest „sine-impersonal”, cum îl numește Heidegger — eu îl voi numi și „persona impersonală” —, este nespus de periculos, fiindcă este produsul obișnuinței, prejudecăților și îngustimii spirituale. Și rasismul și sexismul au fost cândva — sau poate mai sunt și astăzi — aspecte ale impersonalului „se”. E drept că „sinele-impersonal” ne despovărează viața cotidiană, dar ne și împiedică să fim noi înșine. Se opune sinelui nostru, sinelui pe care îl percepem ca fiind miezul personalității noastre și pentru care ne simțim responsabili. „Persona impersonală” exclude astfel anumite posibilități de a fi, acestea sunt refulate și devin părți ale umbrei. Când viața este nivelată sub aspectul „personei impersonale”, îi lipsește tot ceea ce nu este lesne manevrabil.

Este foarte dificil să vorbim despre „sinele-impersonal” din prezent, fiindcă noi toți ne aflăm sub dominația „se”-ului epocii respective. Abia după ce s-a produs o revoluție, putem stabili care a fost „persona impersonală” a epocii care tocmai s-a încheiat și umbra pe care a produs-o aceasta. Dacă „persona impersonală” s-a axat pe conformism, va izbucni la un moment dat o umbră rebelă; dacă „persona impersonală” a fost una intelectuală, umbra care va ieși la iveală va fi una a sentimentalității, poate chiar a dulcegăriei.

În afara „personei impersonale” se află singurătatea și responsabilitatea proprie, propriul sine; cu cât suntem mai dominați de „persona impersonală”, cu atât mai acoperit de umbră este sinele nostru. Iar „persona impersonală” va numi acel comportament care își are originea în sine egocentric — ori îi va da alte etichete peiorative.

În strânsă legătură cu „persona impersonală” apare „umbra impersonală”: întâi este inconștientă, fiindcă noi toți participăm la ea, în măsura în care suntem dominați de impersonalul „se”. Cu cât ne supunem mai mult „personei impersonale”, cu atât mai înăbușit este faptul-de-a-fi-sine. Va fi

nevoie să ne răzvrătim pentru a-l putea trăi. Iar, din perspectiva „personei impersonale”, acest comportament va fi considerat de umbră.

Cine se răzvrătește împotriva „personei impersonale” nu se mai află sub autoritatea celorlalți, ci ajunge să țină cont și de ceea ce este altfel, de cerințele lumii sale interioare. Această răzvrătire necesară se produce de regulă în adolescență și odată cu ea se modifică în oarecare măsură și „persona impersonală”. Pentru cei care se răzvrătesc, situația se inversează: acum conformiștii, cei care se supun „personei impersonale”, sunt purtătorii umbrei.

[27 Heidegger, Martin \(2003\) Ființă și timp, trad. Gabriel Liiceanu și Cătălin Cioabă, Humanitas, București, § 27.](#)

UMBRA — CEEA CE NE ESTE STRĂIN

Străin nu este pur și simplu ceea ce nu cunoaștem încă, străin este ceva necunoscut și deseori deopotrivă straniu, dar care ne interesează într-un mod incontestabil. Același lucru este valabil și pentru umbră: Ne poate fi foarte străină și stranie, dar ne poate la fel de bine fascina.

Reprezentarea umbrei drept ceea ce ne este străin ar putea fi înțeleasă și în sensul „umbrei pozitive” a lui Jung²⁸ sau, și mai bine, în sensul afirmațiilor sale potrivit cărora există conținuturi ale inconștientului care nu sunt încă suficient de puternice pentru a intra în conștiință.²⁹ Mie, termenul de „umbră pozitivă” îmi pare însă puțin folositor. Nu se potrivește cu conceptul umbrei, așa cum îl folosește Jung, umbra fiind definită drept ceea ce noi, din perspectiva idealului Eului, nu putem accepta.

Dacă acceptăm însă umbra, aceasta poate avea de cele mai multe ori efecte pozitive, ne îmbogățește și vitalizează — și conferă mai multă autenticitate vieții noastre. Dacă privim mai atenți explicațiile lui Jung referitoare la umbra pozitivă, constatăm că se referă, de fapt, la umbra înțeleasă drept ceea ce ne este încă străin.

Jung a elaborat o teorie a inconștientului în care acesta nu este înțeles doar ca rezervor care colectează tot ce este refulat și uitat, ci ca nivel psihic din care ne vin mereu impulsuri noi, o expresie a unei evoluții psihice care se continuă până la moarte. De aceea, în psihicul nostru va exista întotdeauna și ceva ce ne este străin și care se cere integrat. Faptul că elemente necunoscute își găsesc tot mereu calea către conștient înseamnă însă că ne vom afla continuu în situația de a ne surprinde pe noi înșine. Iar la aceasta ar fi bine să ne gândim atunci când facem promisiuni pe termen lung. În noi există însă și infinit de multe elemente străine, care ne vor rămâne probabil pe veci străine.

Ideea că ne suntem străini la nivelul psihicului nu îi aparține doar lui Jung; una dintre psihanalistele franceze de seamă, Julia Kristeva, a scris o carte cu

titlul Străini de noi înșine.³⁰ Potrivit Juliei Kristeva, noi refulăm întotdeauna ceva, ne înstrăinăm acest element, îl transformăm în ceva străin pentru noi, dar în psihicul nostru va exista întotdeauna și ceva străin care nu își are originea în refulare.

Ceea ce tocmai s-a ivit în pragul conștiinței și ca atare ne apare străin, acesta este, de fapt, viitorul nostru — viitor care ne apare deseori acoperit de umbră. Se pare că preferăm totuși obișnuitul. Avem tendința de a demoniza în prima fază tot ce este nou — în prezent, internetul cu toate posibilitățile sale virtuale. În câțiva ani ne vom fi obișnuit cu el. Faptul că demonizăm și acoperim cu umbră tot ce este nou nu înseamnă altceva decât că acest lucru nou ne înfricoșează.

Ce ne este străin ne atrage pe de-o parte, ne tulbură pe de alta, solicită confruntare, provoacă apropiere și, în final, integrare. Creând o legătură între umbră și străinul din noi înșine, atingem un alt nivel al umbrei.

STRĂINUL — CEEA CE NE FASCINEAZĂ

Străinul ne ademenește sau ne obligă să ne încalcăm granițele obișnuite, străinul ne modifică identitatea. Ceea ce vine spre noi din inconștient sub forma unei intuiții, a unui indiciu în vis că ceva încă străin nouă vrea să devină conștient, ne va schimba — de obicei nu brusc, ci treptat. Cu cât ne simțim mai siguri de identitatea noastră, cu cât avem mai multă libertate interioară, cu atât mai puțin vom fi nevoiți să acoperim cu umbră acest lucru străin, cu atât mai fascinați vom fi de el. Dacă ne simțim, dimpotrivă, nesiguri de identitatea noastră și avem un sentiment al valorii de sine labil, ușor de zdruncinat, străinul ne va inspira teamă, iar teama aceasta ne va determina să-l simțim ca pe o amenințare și să ne comportăm ca atare. Cele două sentimente care apar în legătură cu străinul sunt, așadar, fascinația și frica.

Fascinația este un sentiment care ne atrage în spații necunoscute, care ne farmecă și ne împinge fără înduplecare să mergem pe urmele acestei atracții. Ce ni se cere însă este capacitatea de dăruire: aceste spații necunoscute trebuie investigate cu multă răbdare, trebuie cercetate, până când ne vor dezvălui un secret al vieții noastre. Se poate întâmpla ca acest proces să dureze o viață întreagă.

Fascinația nu are neapărat o bună reputație, fiindcă se știe despre ea că te poate lua pe sus, te poate fermeca — cuvântul își are originea în latinescul *fascinare*, însemnând a fermeca, a vrăji. Fascinația ne pune față în față cu necunoscutul, cu străinul, care are o mare forță de atracție; și invers, nu ne fascinează nimic care nu ne este măcar puțin străin. Acest lucru străin poate fi o țară, un om, o idee, o fantezie. Cât timp suntem fascinați de el, secretul pe care îl ascunde nu a fost încă în totalitate dezvăluit.

Deoarece proiectăm deseori asupra străinului ceva necunoscut și atrăgător din psihicul nostru, ne întâlnim în el cu propriul nostru psihic: când suntem fascinați, vine din lumea înconjurătoare spre lumea noastră interioară și atunci, de multe ori, nu mai știm dacă ne fascinează acel lucru exterior sau

ceea ce așezăm noi înăuntrul său.

Ca simbol al fascinației ne este cunoscut motivul sfirii, al firului de aur sau al cătușelor de aur, cu care oamenii pot fi legați și de care pot fi trași. În lexiconul german al superstițiilor se spune că cel care este fascinat este legat cu un laț invizibil, de care ceva sau cineva trage. Dar cine sau ce trage? Străinul din sufletul nostru, străinul care trebuie integrat, laturile noastre străine care ar trebui să intre în conștiință.

Străinul poate fi ceva ce am refutat, ce am înstrăinat de noi, dar poate fi vorba și despre niște modalități viitoare de dezvoltare. În psihologia jungiană se vorbește în acest context pe de-o parte de umbră, pe de altă parte de anima și animus. Anima și animus sunt arhetipuri ale misteriosului străin sau misterioasei străine, care reglează relațiile în sensul cel mai larg posibil: relația cu lumea interioară, relația cu lumea exterioară, relația cu Tu, relațiile noastre de iubire, dar și relația noastră cu propriul nostru centru.

Situația este următoarea: străinul ni se înfățișează întâi ca umbră, dar în spatele umbrei lucrează cu totul alte forțe arhetipale. Dacă respingem umbra înțelegem drept ceea ce ne este străin, dacă ne temem de ea, nu vom găsi accesul la acele domenii fascinante ale sufletului nostru care ascund în ele o mulțime de posibilități de dezvoltare, unele izvorâte chiar din complexe parentale.³¹

Nu putem, desigur, cădea pradă în mod nereflectat conținuturilor fascinante, fiindcă acestea ne îndepărtează, printre altele, de realitate. Putem analiza ce forță de atracție a exercitat asupra noastră o fascinație trecută, ce forță de atracție exercită asupra noastră o fascinație prezentă. Pentru a ne opune în oarecare măsură acestei forțe de atracție, trebuie să știm ce ne fascinează și să aflăm ce înseamnă are această fascinație pentru viața noastră de zi cu zi. Concret, aceasta înseamnă ca, pe de-o parte, să ne lăsăm în voia fascinației, pe de altă parte să o integrăm mereu în viața noastră de zi cu zi. Este la fel de primejdios să nu dăm curs fascinației pe cât este de primejdios să îi cedăm fără să ne gândim.

Dacă respingem fascinația, dezvoltarea noastră este oprită. Viața noastră încremenește parcă, ne găsim într-o stare marcată de lipsă de vitalitate, de depresie, de resemnare și deseori pur și simplu de plictiseală. Dar este evident

că un om nu se poate lăsa tot timpul atras de ceea ce îi este străin. Avem nevoie de un sol stabil, de pe care să putem îngădui străinului, într-o măsură tolerabilă, să intre în viața noastră.

Fascinația ne conduce, așadar, către laturile străine ale personalității noastre. Ținta ei este modificarea identității și astfel poate cauza foarte ușor o problemă de identitate. Atunci, fascinația ne înspăimântă și încercăm să o respingem. Sau, altfel spus: fascinația ne ajută să depășim teama față de străin, o teamă mereu prezentă într-o măsură sau alta, „sărind” în prima fază peste ea. Dar, la un moment dat, tot va trebui să înfruntăm teama, cel târziu atunci când urmările fascinației devin vizibile și sesizabile. Să ne imaginăm o fascinație erotică imperioasă, dar problematică: cineva este fascinat de o persoană pe care nu o poate accepta cu niciun chip, fiindcă la persoana respectivă nimic nu este așa cum ar trebui să fie. Și totuși, fascinația este covârșitoare și îl obligă pe acest cineva să își revizuiască părerile despre sine și despre viață. Aici se impune acceptarea umbrei.

Nu avem voie să ne imaginăm fascinațiile ca fiind întotdeauna „frumoase”. Există și fascinații acoperite de umbră, atât de puternice, încât nu ne mai este posibil să ne îndepărtăm de ele. Și atunci riscăm să ne pierdem buna reputație, averea, o persoană iubită. Ne putem pierde și vechea imagine de sine, dar atunci câștigăm vitalitate.

STRĂINUL ESTE STRANIUL

Când sentimentul valorii de sine este diminuat, frica se intensifică, nesiguranța identitară se accentuează, iar urmarea este că demonizăm și declarăm ca fiind umbră tocmai ceea ce cu puțin timp înainte ne fascina. Frica transformă străinul în rău; în Evul Mediu, vrăjitoarea și diavolul erau purtătorii proiecțiilor răului — un fenomen întâlnit uneori chiar și astăzi. Fascinația este numinoasă. Când ceva numinos devine amenințător, avem nevoie, cu rol de explicații, de vechile categorii ale luminosului și întunecatului, ale binelui și răului, și drept urmare considerăm fascinația rea.

Străinul se detașează de ceea ce este cunoscut, conștient și familiar. Freud definește într-un eseu³² straniul (în germană: unheimlich) și străinul în opoziție cu ceea ce este „de-al casei” (în germană: heimlich, heimisch, vertraut). În concepția lui Freud, noul în sine nu este straniu; noului, nefamiliarului trebuie să i se mai adauge ceva pentru a deveni straniu. Iar acest ceva este, după Freud, un conținut refulat. Conform teoriei lui Jung, în inconștient nu se găsește doar ceea ce a fost refulat, acolo se află și toate impulsurile de dezvoltare pe care încă nu le putem percepe la nivel conștient. Astfel, străinul straniu poate fi și un apel pe care ni-l adresează viața, poate indica o evoluție viitoare. Dacă străinul este perceput drept mai degrabă straniu sau mai degrabă fascinant depinde, în opinia mea, dacă am dezvoltat un complex al Eului coerent și astfel o identitate relativ sigură, care suportă să fie pusă în discuție.

Dar mai există și un alt aspect important privitor la întrebarea de ce poate dobândi străinul cu atâta ușurință un caracter straniu: straniu este ceea ce are de-a face cu o amenințare, îndeosebi cu amenințarea fundamentală a vieții, cu moartea. În ceea ce ne este străin vedem — sau întrezărim — până la urmă și moartea, înțeleasă ca acel element radical străin nouă, care ne așteaptă. Faptul că suntem muritori are calitate de umbră — și aici nu ne referim la umbra personală. Pentru majoritatea oamenilor este o jignire că există boală, bătrânețe și moarte. De fapt ar trebui să fim nemuritori, așa credem noi, iar

știința lucrează cu sârguință la atingerea acestui țel — care poate nici nu este chiar atât de atrăgător. În anumite concepții despre viața de apoi, tărâmul morților este un regat al umbrelor, morții continuă să trăiască fără corp, sub forma unor umbre. Credința în stafii are o legătură cu această calitate de umbră a morții.

Moartea poate fi însă înțeleasă și simbolic, în sensul unei transformări radicale. O transformare înseamnă întotdeauna un risc, trebuie să renunțăm la ceea ce ne este familiar și să lăsăm să vină spre noi ceea ce este nou, străin. Când străinul devine foarte straniu, când fascinație abia dacă mai există, în schimb este foarte multă teamă, atunci ne simțim profund amenințați în existența noastră de o transformare iminentă. Transformarea este în această situație identică cu moartea.

UMBRA SUNT STRĂINII

Proiectăm foarte ușor ceea ce este străin asupra străinilor, asupra celor care nu ne aparțin. Străinii nu sunt doar oamenii din țări străine, străini pot fi și oameni din propria noastră cultură, cu un stil de viață străin nouă. Când se află departe de noi ne fascinează, atunci se pretează cel mai bine proiecțiilor noastre. Când se apropie însă de noi, suntem cuprinși de frică, atunci nu ne mai putem susține proiecțiile. Dacă cedăm fricii față de ceea ce ne este străin înseamnă că ne este frică de o criză de identitate, că nu vrem să acceptăm apelul la dezvoltare și schimbare care ni se adresează.

Când ne proiectăm umbra asupra unor oameni străini, se ivește teama că, odată cu acești străini, ar putea intra în viața noastră și tot ceea ce negăm la noi înșine. În discuțiile „la o bere”, de pildă, se spune că străinii sunt îngrozitor de lacomi. Or, lăcomia se întâlnește mai mult ca sigur în egală măsură la populația autohtonă și la străini. Din acuzația aceasta vorbește însă invidia, o invidie izvorâtă dintr-o umbră foarte productivă: rivalitatea între frați. Între frați se poate observa o activitate intensă de proiectare și delegare a umbrei, iar proiecțiile nu sunt nici la maturitate analizate critic, decât în foarte rare cazuri. Pe frați îi percepem, de regulă, toată viața așa cum i-am perceput în copilărie, iar teama secretă că celuilalt i-ar putea merge mai bine decât nouă nu dispare nici ea.

Temelia xenofobiei nu este însă invidia; și ea joacă un rol important, dar mai important este faptul că nu vrem să fim puși la îndoială, nu vrem să fim confrunțați cu probleme de identitate. Frica de străin este oarbă față de noul care se anunță în străin, frica de străin nu vede decât amenințarea a ceea ce este vechi, a ceea ce este propriu, ceea ce nu vrem să ne fie luat. Credem că ne-am ordonat viața și ne temem, poate, că străinul ar putea provoca dezordine. Or, viața nu poate fi niciodată ordonată, noi ne imaginăm doar acest lucru, fiindcă ne limităm privirea la ceea ce ne este familiar. Dar toate situațiile noi devin la un moment dat familiare și aparent ordonate.

Teama față de nou, față de ceea ce este străin crește în măsura în care îl percepem drept umbră. Cu cât ne temem mai mult de străin, cu atât mai probabil este să îl acoperim cu umbră. Când proiectăm asupra unor oameni străini imaginea pe care ne-am creat-o despre adversar, când proiectăm asupra lor ceea ce este străin în noi și combatem la ei tocmai acest lucru, ne este întotdeauna teamă că felul nostru propriu de a fi s-ar putea estompa. Argumentul acesta, dar și teama că nu ne-am mai simți la adăpost în mijlocul celor „ca noi” sunt des invocate în contextul xenofobiei. Problemele acestea sunt strâns legate de teama că ne-am putea pierde identitatea.

NE SUNTEM CHIAR ATÂT DE STRĂINI?

Inge Strauch și Barbara Meier³³ au analizat vise și au ajuns la concluzia că 44% din scenariile onirice se desfășoară într-o ambianță străină visătorului, iar 24,6% din persoanele care apar în visele analizate sunt străini. Din practica terapeutică știm că acești străini le sunt fie indiferenți visătorilor, fie le trezesc sentimente puternice, precum teama sau fascinația.

Visele sunt produsele noastre proprii: faptul că întâlnim în ele atâtea scenarii în ambianțe străine, atâtea persoane străine, dovedește că ne suntem în mare măsură străini nouă înșine. Străinul și străinii din visele noastre sunt părți ale sufletului nostru care ne aparțin, prin urmare trebuie să le privim, acceptăm și integrăm.

„Străini nouă înșine” — o expresie profund îndreptățită. Ne poate înspăimânta, dar ne poate da și speranță: în dezvoltarea noastră nu vom ajunge niciodată în punctul terminus, dezvoltarea noastră nu are limite. O schimbare neașteptată — bună, nu neapărat rea — se poate produce oricând. Afirmatia potrivit căreia dezvoltarea este un proces fără încheiere ne face, desigur, să ne întrebăm pe ce ne mai putem bizui. Poate pe faptul că majoritatea oamenilor reușesc să facă față străinului fără să aibă sentimentul pierderii continuității vieții, că putem îmbina mereu neobișnuitul cu identitatea noastră obișnuită, în asemenea fel încât să avem mereu sentimentul că suntem aceiași în pofida tuturor schimbărilor.

[28 „\[...\] umbra, deși per definitionem o figură negativă, are deseori trăsături sau relații pozitive \[...\]”, Jung, Carl Gustav \(2003\) Arhetipurile și inconștientul colectiv, Opere complete, vol. 1, trad. D. Verescu și Vasile Dem Zamfirescu, Editura Trei, București, p. 276.](#)

[29 Jung, Carl Gustav, Opere complete, vol. 7, § 103.](#)

30 Kristeva Julia (1990) Fremde sind wir uns selbst, Suhrkamp, Frankfurt/M.

31 Kast, Verena (1994) Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen, Kreuz, Stuttgart.

32 Freud, Sigmund (1999) Straniul, în: Opere, Vol. 1, Eseuri de psihanaliză aplicată, trad. Vasile Dem Zamfirescu, Editura Trei, București, pp. 256 și urm.

33 Strauch, Inge, Meier, Barbara (1992) Den Träumen auf der Spur, Huber, Berna.

UMBRA COLECTIVĂ

Străinul poate fi seducător, ne poate seduce să ne dezvoltăm, dar la fel de bine poate, după cum am văzut mai sus, să ne umple de teamă și atunci devine foarte ușor „răul”.

Umbra, cu care ne întâlnim în interiorul și exteriorul nostru, aparține de regulă domeniului inconștientului personal, provine din psihologia noastră personală. Conceptul jungian al umbrei include însă și o umbră care „se întinde mult dincolo de elementul personal și care de aceea poate fi asemănată cel mai bine cu un principiu, de exemplu cel al răului”.³⁴ Această umbră este arhetipală, aparține așadar inconștientului colectiv. Jung scrie despre această umbră arhetipală că „este de domeniul posibilului să recunoaștem ceea ce este relativ rău în natura sa, în timp ce reprezintă o experiență pe cât de rară pe atât de zguduitoare să te uiți în ochii răului absolut”.³⁵ Sau, în alt loc: „Diavolul este o variantă a arhetipului umbrei, adică a aspectului celui mai primejdios al jumătății întunecate nerecunoscute a omului”.³⁶

Prin arhetip înțelegem, în conformitate cu Jung, o constantă antropologică a trăirii, reprezentării, prelucrării și purtării.³⁷ Este, pe de-o parte, un factor care structurează domeniul psihic și pe cel fizic, pe de altă parte, un factor dinamic, emoțional, un principiu de ordonare și prelucrare. Când vorbim despre arhetipul umbrei, nu ne interesează în primul rând să îl definim din punctul de vedere al conținutului său drept răul, întunecatul. Ne interesează, pe de-o parte, faptul că oriunde se află oameni trebuie să luăm în calcul și umbra, pe de altă parte, că relația cu umbra este o sarcină tipic umană. Putem recunoaște acest lucru foarte ușor din faptul că toate mitologiile acordă o mare importanță confruntării cu umbra.

Jung vorbește și despre umbra colectivă, la care participă toți oamenii, dar asupra căreia influența noastră este redusă. Este vorba despre distructivitate ca modalitate a comportamentului uman — majoritatea oamenilor o

consideră o umbră. Noi toți participăm la această umbră, chiar și atunci când nu participăm în mod direct la o acțiune distructivă. Când se iscă un război într-o regiune oarecare a lumii, suntem mâhniți, deși nu avem nimic de-a face cu el și nici nu avem de suferit de pe urma lui. Dar faptul că noi, oamenii, putem fi atât de distructivi ne umple de rușine pe noi toți. Dacă nu avem nicio influență asupra unui război dintr-o regiune îndepărtată nu înseamnă că nu trebuie — sau nu e posibil — să întreprindem ceva împotriva unui astfel de comportament distructiv. La speranța că oamenii ar putea deveni mai puțin distructivi nu avem voie să renunțăm. Același lucru este valabil și cu privire la propriile noastre tendințe distructive: trebuie să luăm măsuri agresive împotriva propriei distructivități.

RĂUL

Ce înțelegem prin rău?

Percepem drept rău ceea ce se opune voinței și intenției noastre și un destin pe care nu-l putem înțelege și accepta îl numim tot rău. Întrebarea fundamentală legată de percepția răului ne pune față în față cu frica: ce ne înfricoșează, pe drept sau pe nedrept, percepem ca fiind rău.

Când vorbim despre rău, trebuie să luăm în considerare și dimensiunea etică, să ne întrebăm: acționăm sub influența principiului răului ca adversar al binelui? Sau: cum putem fi buni, când există răul?

Răul în sens obiectiv, ca forță metafizică, nu există, ci este mai degrabă o proiecție mitică, după cum enunță Siegfried Vierzig în substanțiala lui carte Răul³⁸: transformăm în ceva obiectiv dureroasa experiență a răului în viață și vorbim despre rău în sine.

Experiența răului în viață este strâns legată de umbră. Cum se ajunge la această legătură? În viață există boală, decădere, moarte, eșec, părăsire, îi pierdem pe cei pe care îi iubim, suntem înșelați, ni se ia ceea ce am dori să păstrăm, suntem alungați etc. Toate acestea fac parte din viața omului. Dar, în loc să acceptăm și să prelucrăm în mod realist aceste experiențe pe care le percepem drept rele, facem o proiecție colectivă: de vină este răul. Numeroase credințe religioase îl consideră pe om într-un fel sau altul părtaș la acest rău. O asemenea proiecție colectivă este însă prea puțin folositoare, căci va trebui, chiar și așa, să continuăm să trăim cu experiența răului, la care se mai adaugă și frica de rău ca forță metafizică. Deoarece proiectăm și agresivitatea tot asupra acestui rău, posibilitățile noastre de a examina viața în mod critic sunt reduse. Pe deasupra, ne mai simțim și vinovați. O proiecție fatală!

Figura mitică a diavolului este una dintre variantele acestei elaborări

proiective a experiențelor pe care le percepem drept rele, dureroase. În creștinismul tradițional avem pe de-o parte figura luminoasă a lui Dumnezeu, pe de alta, opusul său, figura întunecată a diavolului. Cu cât este mai luminoasă imaginea lui Dumnezeu, cu atât este mai întunecată cea a diavolului. Pe plan personal avem aceeași situație: cu cât este mai luminos idealul Eului, cu atât este mai întunecată umbra. De-a lungul vremii au fost puse în seama diavolului o mulțime de lucruri, desigur tot ceea ce trebuia demonizat — și, înainte de toate, senzualitatea.

Un exemplu elocvent îl constituie una dintre figurile simbolice cu chip uman ale răului, anume vrăjitoarea, cea căreia i se atribuia o relație apropiată cu diavolul. Până în secolul al XIII-lea, femeile acuzate mai târziu de vrăjitorie au fost considerate înțelepte, erau moașele, femeile pricepute la leacuri și plante medicinale etc. Simboluri ale răului și vrăjitoare au devenit odată cu conotarea negativă a senzualității și sexualității feminine (femeia este cea care îl seduce pe bărbat!). În Europa Evului Mediu târziu, sub influența creștinismului, senzualitatea și sexualitatea au devenit sursele răului. Senzualitatea a fost identificată la nivel colectiv cu ceva greșit și rău, cu umbra, iar vrăjitoarea a devenit simbolul acestui rău. Drept urmare, vrăjitoarele au fost considerate vinovate pentru multe alte experiențe ale răului: bolile, ciurma, foametea, moartea. Vrăjitoarele au devenit purtătoarele ideale ale umbrei și, ca atare, trebuiau eliminate. Această proiecție nu a împiedicat doar prelucrarea umbrei, ci a și produs foarte multă umbră în numele binelui, iar combaterea umbrei a dat naștere unei distructivități de proporții colosale.

Filosoful Immanuel Kant avea o imagine a omului total diferită:

„Ceea ce este omul, în sens moral, sau trebuie să devină, bun sau rău, trebuie să îl facă sau să îl fi făcut deja el însuși. Amândouă trebuie să fie un efect al liberului său arbitru în ipostaza sa liberă; căci altminteri nu i s-ar putea imputa [...]”³⁹

Kant a invocat neîncetat datoria omului față de bine, deși recunoscuse

tendința acestuia spre rău. Afirmatia lui coincide cu conceptul de umbră arhetipală, la care participă toți oamenii: deși trebuie să luăm mereu în calcul umbra, avem datoria de a face bine.

Jung vorbește în contextul umbrei arhetipale despre latura întunecată a lui Dumnezeu, fiindcă, după părerea lui, în orice lucru bun există și ceva rău. Trebuie renunțat la idealizarea unilaterală a lui Dumnezeu ca fiind „numai bun”, pentru ca omul să nu demonizeze tot ceea ce nu corespunde idealului. Ca psihoterapeut, Jung a avut mereu de-a face cu urmările unilateralității creștine și cu oameni care, din dorința de a fi „numai buni”, s-au îmbolnăvit de nevroză. Când Dumnezeu este ideal, iar oamenii ar trebui, dar nu pot, să fie și ei ideali, aceștia sunt „demonizați”. Specialista în teologie și filosofie Dorothee Sölle vorbește în legătură cu aceasta despre „sadismul teologic”: Dumnezeu este luminos și trimite asupra omului tot răul ca pedeapsă dreaptă pentru păcatele omenirii. Dacă ducem ideea până la capăt, înseamnă că în cel care suferă pe această lume lucrează chiar Dumnezeu. Pentru Sölle, acesta este un apel la masochism. Înțeleasă astfel, suferința ar avea rolul de a frânge mândria omului, de a-i confirma neputința și a-l aduce pe urmă, înfrânt, înapoi la un Dumnezeu care este și mai mare după ce l-a făcut pe om atât de mic. Ideologiei tradiționale a dominării și supunerii Sölle îi opune afirmarea vieții: „Țelul vieții creștine nu este suferința, ci iubirea, care nu trebuie să se sfârșească niciodată, chiar și atunci când provoacă suferință”.⁴⁰

Suferința și viața trăită în condițiile suferinței sunt și unele dintre temele abordate de către scriitorul francez, reprezentant al existențialismului, Albert Camus. În romanul său *Ciuma*⁴¹ există un preot care propagă ideea suferinței ca mijloc de purificare a omului. Camus demască acest sadism teologic ca fugă proiectivă de responsabilitate. Soluția lui: răul — a cărui materializare în roman este ciuma — nu poate fi întâmpinat decât cu revoltă, luptă și vindecare. Pentru Camus, suportarea absurdului, faptul că în viață marile sentimente de fericire alternează cu adversitățile zilnice, este un lucru profund omenesc.

Trebuie să renunțăm la proiecția mitică a răului asupra „răului obiectiv”, de pildă asupra diavolului, și astfel la ideologia suferinței, care este uneori propagată și în psihologia abisală. Este șansa noastră, a omului în general, de a ne confrunța în orice situație pe care o percepem drept rea cu propria frică,

precum și cu posibilitățile de schimbare care ni se oferă. Vom suferi oricum, dar nu de dragul suferinței, ci ca o conditio humana, asumându-ne astfel responsabilitatea pentru propria viață.

De ce transformă oamenii experiențele rele în „răul în sine”? Originea acestui comportament trebuie căutată probabil în nevoia omului de a împinge cât mai departe de sine ceea ce percepe drept rău, de a delega acest lucru unui rău obiectiv; este vorba despre o proiecție și delegare generalizată a umbrei. Astfel, nu mai trebuie să ne asumăm nicio răspundere, iar acțiunea răului devine un fel de destin al nostru. Acestui mod de gândire trebuie să îi opunem concepția lui Kant despre responsabilitatea omului față de propriile acțiuni.

Credința în diavol și vrăjitoare nu a neutralizat răul, ci, dimpotrivă, l-a multiplicat prin încercarea de a-l elimina. Când proiectăm „răul” producem rău. Aceasta înseamnă că trebuie să luăm foarte în serios o relație responsabilă cu umbra. Trebuie să încercăm să evităm ceea ce, într-un moment anume, percepem drept rău și ne provoacă durere, sau, atunci când acest lucru vine din afară, să protestăm. La fel de important este să ne schimbăm concepția despre viață, în sensul acceptării umbrei. Cu alte cuvinte, să nu mai așteptăm de la viață doar lumină, ci lumină și întuneric în toate nuanțele posibile, răs și plâns, viață și moarte, și asta nu fiindcă ar exista un diavol, ci fiindcă aceasta este esența vieții umane.

Nu avem voie nici să așezăm în locul figurii mitice a diavolului sau în locul vrăjitoarelor medievale noi purtători ai proiecției, de pildă pe oamenii străini. O asemenea încercare de a scăpa de propria umbră, proiectând asupra altcuiva imaginea pe care ne-am creat-o despre adversar, este primejdioasă. Dar acest lucru se întâmplă atât de ușor, căci proiecția colectivă a imaginii adversarului ne întărește sentimentul de apartenență — care constituie un aspect al identității colective — și sentimentul propriei identități: noi suntem cei buni, iar ceilalți, cei străini și cei care nu gândesc la fel ca noi, sunt răii, sunt purtătorii umbrei. Concluzia greșită este: ei sunt cei care trebuie combătuți. Mult mai puține războaie s-ar purta în lume dacă fiecare om ar recunoaște și s-ar ocupa îndeaproape de subiectul umbrei ca de un subiect central al vieții omenești.

UMBRA COLECTIVĂ ȘI PROBLEMA UNEI NOI ETICI

Nu întâmplător și-a îndreptat Jung atenția către subiectul umbrei după încheierea celui de-al Doilea Război Mondial. Atât ororile războiului, cât și propriul lui comportament în timpul celui de-al Treilea Reich au făcut acest lucru inevitabil.

La început, Jung a fost, după toate aparențele, fascinat de faptul că Germania lui Hitler îi confirma într-un mod atât de evident concepția despre inconștient: un arhetip se configurase, exprimat printre altele în venerarea zeului Wotan. Ce l-a interesat inițial pe Jung a fost probabil să-și demonstreze teoria psihologică, în special existența inconștientului colectiv și a arhetipurilor, și ca aceasta să fie recunoscută de un public larg în Germania. De aici a rezultat o orbire specifică față de ideologia, imaginea despre om și programul politic al naziștilor. Faptul că anumite afirmații ale lui Jung, care nu ar mai fi trebuit rostite după arderea cărților lui Freud, au izvorât din invidie și rivalitate nu îmbunătățește cu nimic situația, dar îi oferă o explicație.

Foarte interesantă este observația lui Urs Aeschbacher,⁴² potrivit căreia Freud l-ar fi jignit pe Jung în sfera religioasă, deoarece explicase religia ca nevroză, iar jignirea aceasta ar fi constituit motivul pentru care Jung a atacat atât de dur „materialismul evreiesc”.

După părerea mea, Jung a privit evenimentele din Germania ca pe niște fenomene care puteau fi interpretate cu ajutorul teoriei lui — un lucru favorabil propagării acesteia. Problematic este însă faptul că afirmațiilor lui nu le-a lipsit caracterul unor judecăți de valoare. Iar Jung se pare că a refuzat să vadă că puteau fi valorificate și din punct de vedere politic. Dacă în eseul „După catastrofă”⁴³ din 1945 Jung susține că nu a înțeles legătura dintre persoana lui și ceea ce se întâmplase, înseamnă că a fost orb atât față de legătura dintre politică și psihologie, cât și față de importanța afirmațiilor

sale. Și-a subestimat, cu alte cuvinte, valoarea!

Cu atât mai dezirabil ar fi fost să-și analizeze mai amănunțit după 1945 rolul pe care-l avusese în acea perioadă. Fiindcă Jung nu a fost doar fascinat, ci a și avertizat de la bun început⁴⁴, iar ulterior a fost tot mai dezamăgit, văzând că procesul de reînnoire creatoare, a cărui obârșie o vedea în arhetip și în care își pusese atâtea speranțe, nu avea loc.

Se va discuta probabil la nesfârșit dacă și în ce măsură a fost Jung antisemit.⁴⁵ Va trebui să acceptăm o anumită ambivalență și contradicție ale lui Jung în perioada celui de-al Treilea Reich. Este corect să ne îndreptăm atenția și spre trecutul politic al unui gânditor și al întemeietorului unui curent al psihanalizei. Pentru jungieni este important să nu își idealizeze mentorul, să îl considere și pe el un om ca oricare altul, cu laturi de umbră. O privire critică asupra marilor maeștri este folositoare, este premisa creativității libere a generațiilor viitoare.

Mie îmi pare însă că limitarea privirii la acest fragment din biografia lui Jung împiedică o perspectivă asupra bogăției psihologiei jungiene. Și, din păcate, toate discuțiile urmăresc exact aceasta. Prea des este invocat „trecutul nazist” al lui Jung, tocmai pentru a evita o analiză atentă a ideilor sale, pentru a putea ignora în continuare munca de pionierat pe care o reprezintă contribuțiile lui și ale analiștilor postjungieni la psihologie.

Pentru jungieni este desigur important să se întrebe ce anume din psihologia jungiană a cauzat această orbire față de ideologie. Eu mă gândesc în primul rând la conceptul arhetipurilor. Dar nu avem voie să negăm existența și funcția arhetipurilor și curentelor arhetipale în baza respectivelor afirmații ale lui Jung în legătură cu cel de-al Treilea Reich. Important este să avem o atitudine conștientă și critică față de aceste curente. Jung scrie — și aceasta este una dintre cele mai importante concluzii ale „perioadei naziste” — în cuvântul de încheiere la „Studii cu privire la istoria contemporană”:

„Dacă realizarea unui arhetip nu se împlinește în mod conștient, nu există nicio certitudine că el se va înfăptui în cea mai favorabilă formă a sa; mai degrabă, există pericolul instalării unei regresii dăunătoare. Se pare că

sufletul ar poseda în acest scop conștiință, anume pentru a împiedica asemenea posibilități distructive.”⁴⁶

Conținutul care se exprimă în simbolurile arhetipale și curente colective aferente acestora nu poate constitui un impuls creator decât atunci când conștiința omului se ocupă într-un mod critic și decis de el. Altfel s-ar putea consolida foarte ușor situația existentă sau s-ar putea produce regresii colective, ceea ce ar corespunde faptului de a cădea pradă unei ideologii, ar putea deveni temelia unei gândiri fundamentaliste etc. Cât de importantă este această ocupație critică a conștiinței cu conținuturile arhetipale nu trebuie cu niciun preț scăpat din vedere, altfel ar însemna că nu am învățat nimic din greșelile lui Jung.

Psihologia jungiană a cunoscut o largă răspândire. Problematic este însă faptul că anumite părți ale teoriei sale au fost luate în stăpânire într-un mod nereflectat. Psihologia jungiană este fascinantă și prin aceea că subliniază nevoia religioasă a omului. Religia, care — ca învățătură a bisericii — poate fi pe de-o parte suspectată a fi ideologie, pe de altă parte poate devia către ezoterism, poate fi regăsită în psihologia jungiană într-o formă atrăgătoare celor care caută un sens în viață. Însă, fără necesara reflectare critică la nivel personal, pericolul de a cădea pradă unor imagini arhetipale colective este într-adevăr mare. Dacă nu se realizează această muncă de reflectare, psihologia abisală își pierde rolul emancipator, iar noi, în loc să devenim mai liberi, ne vom pierde libertatea. Găsesc că este foarte important să prezentăm cât mai limpede posibil acest aspect al moștenirii jungiene și comportamentul de umbră al lui Jung însuși, și să învățăm să facem față dezamăgirii cauzate de faptul că Jung, în perioada nazistă și ulterior, în perioada reflecțiilor asupra acesteia, nu s-a purtat așa cum ne-am fi dorit noi.

UMBRA COLECTIVĂ

Nu suntem niște indivizi izolați, tot ce fac oamenii, bine sau rău, ne influențează într-un fel sau altul. Și tot ceea ce este distructiv ne influențează: războiul, nimicirea celor care gândesc altfel decât noi, asuprirea etc.

Jung scria în eseul său din 1946 „După catastrofă” că, deoarece oamenii sunt legați de toți ceilalți oameni prin umanitatea lor, „o crimă nu se va putea petrece numai pentru sine, deci ca fapt psihic izolat și izolabil, așa cum apare, ce-i drept, conștiinței noastre, ci ea se petrece pe o arie mai largă”.⁴⁷

Acesta este un mod de gândire străvechi, căruia i se acordă astăzi foarte multă atenție. Deja Platon spunea că priveliștea urâtului dă naștere urâtului în sufletul nostru. Fiind oameni, participăm cu toții la tot ceea ce este acoperit de umbră, fiindcă umbra este un fenomen colectiv. Și fiindcă umbra și confruntarea cu umbra sunt ceva profund omenesc — arhetipal —, umbra va constitui mereu o problemă, câtă vreme vor exista oameni pe pământ.

Jung vorbea în legătură cu aceasta și despre vina colectivă, un destin tragic, care îi lovește pe toți, de bună credință sau nu.⁴⁸ Trebuie făcută distincție între vina colectivă și vina individuală, iar întrebările care decurg în mod firesc de aici sunt: „Cum trăiesc eu cu această umbră?” și „Ce atitudine este necesară pentru a putea trăi în ciuda răului?”⁴⁹ Eu aș adăuga: cu răul.

După încheierea celui de-al Doilea Război Mondial, atât Jung, cât și unul dintre elevii săi, Erich Neumann, s-au ocupat îndeaproape de aceste întrebări.

Deși Jung subliniază că fiecare om trebuie să-și găsească propriul răspuns, găsim în opera lui câteva sugestii. Psihicul este, în concepția lui, un sistem care se reglează singur. Astăzi este o idee larg răspândită, însă în anul 1916, când a formulat-o Jung, era inedită.⁵⁰ Pornind de la această ipoteză, Jung afirmă că în situațiile în care predomină răul colectiv, de exemplu în război, în psihic apar, drept compensație, simboluri ale unei ordini colective.

În eseu din 1946 „Lupta cu umbra”, Jung scrie că în perioada celui de-al Doilea Război Mondial, sub influența umbrei colective, s-au putut constata descompunere, distrugere și haos în psihicul oamenilor, dar s-a ivit și o nouă compensație sub forma unor „noi simboluri, de natură colectivă”, care reflectau „forțele ordinii”, a mandalelor.⁵¹

Astăzi știm că autoreglarea psihicului uman este legată de anumite condiții, de pildă de coerența complexului Eului⁵², și că în cazul unei depresii grave nu mai funcționează, dar poate fi refăcută prin relația terapeutică.

Jung a făcut o observație foarte interesantă cu privire la un aspect important al acestei idei a compensației:

„[...] dacă individul a fost în stare să se cramponeze de ultimul rest mărunț de rațiune sau să păstreze legăturile unei relații umane, în inconștient s-a format, tocmai prin derutarea rațiunii conștiente, o nouă compensație, iar aceasta a reușit să fie integrată de conștiință.”⁵³

Această compensație nu se ivește așadar întotdeauna, ci numai la acei oameni care au păstrat un „rest mărunț de rațiune” — orice ar însemna acesta — și, înainte de toate: la acei oameni care păstrează legătura cu alți oameni. Când există o relație umană, compensația se poate produce. Dacă privim problema relației cu umbra din prisma acestei observații a lui Jung, putem trece dincolo de subiectul compensației și spune: când există o relație umană reală, devine posibilă și o relație cu umbra. Relația umană pare, prin urmare, a fi un fel de antidot al resemnării în fața umbrei — bineînțeles că tot relația umană este și locul de manifestare a umbrei. Dar tocmai prin hotărârea de a păstra relația umană — și, am putea spune, iubirea — putem avea o relație responsabilă cu umbra.

Una dintre cele mai importante cauze ale răului în lume este, după Jung, inconștiența omului. Împotriva acesteia nu ajută decât conștientizarea; nu doar conștientizarea umbrei individuale, ci și travaliul asupra imaginii despre Dumnezeu, pentru ca aceasta să nu mai fie scindată în lumină și întuneric.

Travaliul acesta este, până la urmă, un travaliu asupra imaginii despre om. O viață „conștientă de umbră” ar avea, așadar, drept urmare un alt mod de conviețuire între oameni, unul mai puțin distructiv.

O NOUĂ ETICĂ?

Erich Neumann, un elev de origine evreiască al lui Jung, a publicat cam în aceeași perioadă când își exprima Jung gândurile amintite mai sus o carte cu titlul *Tiefenpsychologie und neue Ethik* (Psihologia abisală și noua etică). Deși tipărită în 1948, cartea a luat naștere, potrivit prefetei, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Teza lui Neumann era: avem nevoie de o nouă etică în relația cu răul.

Neumann definește în această monografie răul în primul rând ca pretenția de dominație a naziștilor și în al doilea rând drept ceea ce a împiedicat egalitatea în drepturi a popoarelor de culoare; căci răul împiedică în ultimă instanță realitatea unității omenirii.⁵⁴ Autorul se întreabă ce l-ar putea determina pe om să inițieze lupta împotriva răului. Ar avea nevoie de o nouă etică, este răspunsul său.

Pentru a defini această nouă etică, Neumann explică întâi vechea etică: izvoarele ei sunt evreiești, creștine și grecești, iar idealul ei uman este pe de-o parte sfântul, înțeleptul, reprezentantul a ceea ce este bun și nobil, pe de altă parte, eroul rațional. Miezul vechii etici îl constituie existența unui bine absolut, care trebuie cunoscut și căruia îi corespunde un ideal al perfecțiunii. Acest bine care trebuie cunoscut are un opus — negativul care nu trebuie gândit ori trăit. Refularea sau clivarea negativului este consecința binelui absolut și motivul pentru care oamenii au nevoie de țapi ispășitori, motivul pentru care iau naștere dublii și chiar războaiele. Vechea etică, spune Neumann, nu se adresează decât conștiinței, este o lege privitoare la moravuri, care îi prescrie omului ce „trebuie să facă”. Vechea etică este, potrivit lui Neumann, o etică a colectivității. Ea este de vină că omul își neagă laturile de umbră, că își proiectează umbra.

Neumann explică vechea etică într-un mod destul de superficial, ceea ce nu este însă de mirare, având în vedere că dorește să îi opună o nouă etică. În realitate, vechea etică se bazează într-o mai mare măsură pe dialectică decât

cum ne-o prezintă Neumann. Să ne gândim de pildă la cuvintele lui Pavel: „Căci nu fac binele pe care îl voiesc, ci răul pe care nu-l voiesc, pe acela îl săvârșesc”.⁵⁵ Și aceasta este tot vechea etică. Or, să ne gândim la Luther, care ne îndeamnă să nu avem o comportare etică din dorința de a ne asigura un loc în cer, ci pentru a avea sentimentul că suntem acceptați în pofida numeroaselor noastre laturi rele. Aceasta este o faptă bună în sine — acceptarea faptului că suntem acceptați. Luther exprimă aici o idee foarte interesantă: suntem acceptați în pofida umbrei noastre — el a recunoscut umbra ca pe o *conditio humana*. În afară de aceasta, vechea etică nu este pur și simplu o etică a conștiinței, cum susține Neumann, ea este deja o etică a relațiilor, fiindcă rolul ei este de a reglementa relațiile. Nu intenționez să analizez aici în detaliu meritele vechii etici, mi se pare însă util să nu o nedreptăm.

Neumann opune vechii etici o nouă etică, pentru care esențială este conștientizarea forțelor pozitive și negative ale omului și integrarea acestor forțe în viața individului și a colectivității.

„Latura mea de umbră face parte din latura de umbră a omenirii în ansamblul ei și o reprezintă, iar dacă umbra mea este asocială și lacomă, crudă și rea, săracă și amărâtă, dacă mi se înfățișează sub chipul unui cerșetor, negru sau animal, atunci să mă împac cu ea înseamnă să mă împac cu fratele întunecat al omenirii în ansamblul ei și, acceptându-l pe acesta și acceptându-mă pe mine prin el, accept prin el și toată acea parte a omenirii care este, ca umbră a mea, «aproapele» meu.”⁵⁶

Este evident că Neumann preia aici ideea lui Jung potrivit căreia umbra este întotdeauna și o umbră colectivă, chiar și atunci când conținuturile ei sunt individuale: propria latură de umbră este deopotrivă latura de umbră a întregii omeniri, iar o împăcare cu laturile de umbră înseamnă o împăcare cu tot ce are mai urât omenirea, dar și o declarație a consimțământului cu natura omului, cu toate laturile lui întunecate.

Această nouă etică ne cere să recunoaștem situațiile în care avem o purtare de

umbră, de pildă o purtare crudă, rea, antisocială, și să ne împăcăm cu aceasta. Ușor de zis, greu de făcut. Dacă ar fi atât de simplu, n-ar mai trebui să recurgem la tot felul de șiretlicuri pentru a alunga umbra din preajma noastră.

Idealul noii etici este integrarea. Contrariile existente în psihicul nostru trebuie împăcate, iar împăcarea aceasta se realizează, după Neumann, în Sine. De aici rezultă o „etică a individuației”. În locul supraeului vechii etici, care „veghează” asupra respectării regulilor care îi prescriu omului ce „trebuie să facă”, Neumann așază Sinele, centrul personalității, totalitatea personalității, iar în locul regulilor care trebuie urmate, vocea interioară. Supraeului îi corespunde, potrivit lui Neumann, sentimentul responsabilității morale, care este determinat de colectivitate, nu de răspunderea individuală, iar în locul Supraeului el așază vocea interioară, care este expresia Sinelui și pe care trebuie să îl urmăm. Astfel nu am mai refuza, ci am integra, am deveni oameni compleți, dar nu perfecți, am depăși idealul perfecțiunii neumbrite.

Putem să ne întrebăm dacă este într-adevăr așa sau dacă nu cumva conceptul acesta al omului complet nu este și el un ideal mult prea înalt, care se strecoară în gândirea lui Neumann pe ușița din dos. Prin totalitate, Neumann înțelege următoarele: individul nu trebuie să fie bun cu orice chip, ci autentic, autonom, sănătos, creator, toate acestea fiind urmări ale integrării umbrei. Dar cel mai important este că omul nu ar mai fi atunci „contagios”, nu i-ar mai „infecța” pe ceilalți oameni cu umbra sa, nu și-ar mai proiecta și delega umbra, ci și-ar asuma realmente răspunderea pentru ea. Țelul acesta, ca omul să nu mai fie „contagios”, este, după părerea lui Neumann, chiar mai important pentru omnire decât creativitatea.

Putem, desigur, să-i dăm dreptate lui Neumann în grija lui că omnirea s-ar putea „infecța” și acoperi în întregime cu umbră, precum și în ideea lui că integrarea este în orice caz de preferat clivajului. Dar glasul interior? Să fie el oare chiar atât de ușor de auzit și de urmat? Există într-adevăr situații în viață când auzim limpede vocea interioară, îndeosebi atunci când ne decidem împotriva ei și ajungem din cauza aceasta într-o situație conflictuală. Or, în viața de zi cu zi, lucrurile sunt mai complicate. Putem auzi vocea interioară în visele noastre, dar uneori nu e ușor de deslușit, iar visele noastre nu știu nici ele tot adevărul. Visele ne oferă o anumită perspectivă asupra ceea ce trăim în mod conștient și este foarte important să ținem cont de ea. Dar confruntarea

dintre conștient și inconștient este importantă, conștientul nu are voie să se supună fără rezerve inconștientului. Ar fi desigur pe de-o parte minunat să avem în psihicul nostru un asemenea izvor de cunoaștere care să ne spună exact ce avem de făcut, dar pe de altă parte ar fi îngrozitor să nu mai facem altceva decât să ne supunem poruncilor acestei voci interioare.

Ideea lui Neumann că omul trebuie să urmeze vocea interioară este prin urmare importantă, dar nu foarte ușor de realizat, iar etica relațională lipsește aproape în întregime din teoria lui. Ea este doar implicit amintită, acolo unde abordează subiectul „infectării” cu umbră.

Lucrarea monografică a lui Neumann a făcut senzație la vremea respectivă: într-o scrisoare din decembrie 1948⁵⁷, Jung îi scrie autorului că lucrarea sa despre noua etică produce vâlvă și că se discută deja dacă să nu fie inclusă în seria de publicații a Institutului Jung, care fusese înființat cu o jumătate de an înainte. „Deja titlul Noua etică este un sunet de trompetă [...]. Vom primi aici niscaiva gaz toxic în nas și o oarecare presiune pe cap”. În încheiere, Jung îi mulțumește însă lui Neumann pentru acest scandal.

Nouă ani mai târziu, într-o scrisoare datată 3 iunie 1957⁵⁸, Jung adoptă o poziție mai clară față de Neumann:

„În ceea ce privește așa-zisa Nouă etică suntem în principiu de acord, dar eu prefer să exprim această problemă spinoasă într-un limbaj puțin diferit. Fiindcă nu avem de-a face cu o etică realmente «nouă». Răul este și va fi întotdeauna ceea ce știm că ar fi mai bine să nu facem. Din nefericire, omul se supraestimează în această privință: își închipuie că are libertatea să aleagă dacă intenționează răul sau binele. [...] Etica este cea care îl împiedică să facă răul cu intenție și care îl îmboldește — deseori fără succes — să facă binele. Aceasta înseamnă că poate să facă binele și nu poate să evite răul. [...] Ținând cont de faptul că răul este de neocolit, nu ne eliberăm niciodată în întregime de păcat, iar de această realitate trebuie să ținem cont. Ea nu constituie impulsul către o nouă etică, ci către reflecții etice mai diferențiate, mai precis către întrebarea: cum mă comport eu față de faptul că nu mă pot feri de păcat?”

Iar aici ne reîntâlnim cu vechea preocupare a lui Kant: răul este întotdeauna prezent, întrebarea este cum ne purtăm noi față de această realitate. În 1957, Jung era așadar de părere că nu avem nevoie de o nouă etică, ci de reflecții etice mai diferențiate.

Neumann avusese o viziune: etica individuației poate combate răul. Dacă omul reușește să integreze în suficientă măsură întunericul în viața sa, să devină conștient de el — și aici Neumann se înscrie în tradiția gândirii lui Jung —, atunci răul va înceta poate la un moment dat să mai existe sau măcar distructivitatea omului se va diminua. Jung, la rândul lui, subliniază că răul va constitui mereu o problemă — este o poziție a modestiei pe care o adoptă aici Jung. Pentru el este important să păstrăm această relație dialectică față de lumină și întuneric. Jung ne atrage atenția și asupra importanței de a arăta întotdeauna și laturile luminoase ale omului pe care îl confruntăm cu umbra sa. Este o observație de mare însemnătate, pe care o întâlnim în practică sub următoarea formă: când unui om i se arată, de pildă prin intermediul unui vis, o latură a sa de umbră, reacția visătorului este deseori următoarea: „Dar eu nu sunt atât de rău”, visătorul referindu-se astfel la laturile sale mai luminoase. Aceasta nu înseamnă că își respinge latura de umbră, ci că încearcă să nu se lase acoperit în totalitate de această latură a sa de umbră, că nu vrea să se nedreptățească.

Jung subliniază în scrierea sa autobiografică *Amintiri, vise, reflecții*⁵⁹ că o decizie etică este un act creator subiectiv și se află în opoziție față de deciziile care se supun unei autorități. Acest act creator are, ce-i drept, nevoie de un impuls din partea inconștientului, însă responsabilitatea îi aparține Eului conștient.

Individul este de regulă atât de inconștient, scrie Jung, încât nu-și cunoaște posibilitățile decizionale și, din această cauză, se uită temător după reguli și legi exterioare. De vină este educația, care se orientează după cele ce se știu în general, nu după experiența personală a individului.⁶⁰ Astfel sunt învățate idealisme, pe care individul nu le va putea împlini niciodată. În această scriere a lui Jung găsim și o sugestie cum am putea face față umbrei: în cadrul educației am putea vorbi mai mult despre problemele legate de umbră, mai mult despre dificultățile legate de deciziile etice, în loc să transmitem pur

și simplu un catalog al comportamentului dezirabil.

În ultimul său an de viață, răspunsul lui Jung la problema răului a fost:

„Cine vrea să capete un răspuns la problema răului, așa cum se pune azi, are nevoie, așadar, în primul rând de o cunoaștere temeinică de sine. [...] Trebuie să știe fără menajamente de cât bine și de câte fapte rușinoase este capabil și să se ferească s-o ia pe una drept reală și pe cealaltă drept iluzie.”⁶¹

La întrebarea cum ne purtăm față de rău, Jung nu răspunde, așadar, cerând o nouă etică, ci cerându-ne să ajungem să ne cunoaștem mai bine și să nu mai dăm vina pe ceilalți pentru posibilele noastre fapte rușinoase. Proclamată aici este o neîncredere sănătoasă față de sine, dar și o acceptare sănătoasă. Mai departe, Jung ne cere să nu mai cădem pradă contrariilor: „Dacă atingem răul, suntem amenințați stringent de pericolul de a-i cădea pradă. Deci nu avem voie să „cădem pradă” absolut nimănui, nici măcar binelui”.⁶² Astfel, binele și răul și-ar pierde caracterul absolut și ar fi percepute drept „judecăți”. Practic, rareori suntem obligați să ne decidem în favoarea binelui sau împotriva răului, ci mai curând în favoarea a ceva mai bun sau a ceva mai rău.

Neumann a proclamat, ca răspuns la răul celui de-al Doilea Război Mondial, o nouă etică. Viziunea lui, purtată de speranța că omul este capabil de transformare și bun în ultimă instanță, este remarcabilă ca răspuns la vasta distructivitate cu care s-a confruntat Neumann ca evreu. Însă solicitarea lui de a întemeia o nouă etică era încă din 1948 o suprasolicitare. În lucrarea lui Neumann se exprimă încă speranța mișcării psihanalitice de la începutul secolului XX că toate proiecțiile ar putea fi retrase dacă oamenii ar deveni îndeajuns de conștienți și că astfel s-ar produce o mare schimbare de personalitate.

Din această perspectivă, omul este un sistem relativ închis, care proiectează tot timpul ceva în afară, dar poate să și retragă totul înauntru. Astăzi avem o gândire mai relațională, mai sistemică și în primul rând mai dinamică: orice

ideal nou produce o umbră nouă.

În aceeași tradiție care privește individul ca pe o unitate închisă se înscrie și ideea integrării complete a umbrei: când există suficientă conștientizare, integrarea poate fi realizată până într-acolo încât umbra să nu mai existe. Or, numeroase aspecte de umbră, cum ar fi o furie turbată care ne face să credem că am fi în stare să și ucidem un om, nu pot fi integrate. Putem lua cunoștință de această furie, putem apela la mecanisme de reglare, evitând de exemplu să ajungem din nou în aceeași situație de viață. Astfel acceptăm această umbră și ne asumăm răspunderea pentru ea.

Dacă am putea lăsa în urma noastră etica Supraeului, cum cerea Neumann, ar însemna că am prelucrat toate complexele de autoritate. Căci Supraeul este, printre altele, o acumulare a ceea ce ne-au cerut și ne cer autoritățile și a ceea ce s-a încheșat în complexele de autoritate. Țelul noii etici a lui Neumann, desființarea complexelor de autoritate, ar fi unul extrem de dezirabil. Complexele de autoritate limitează libertatea Eului, pe care îl domină și îl obligă să își trăiască viața așa cum i-o cer autoritățile interiorizate. Sub influența complexelor de autoritate, sentimentul valorii de sine, care este întărit prin activarea propriilor dorințe și competențe, are mult de suferit. De multe ori trebuie compensat cu o umbră de putere. Neumann are cu siguranță dreptate: dacă ne-am putea desființa complexele de autoritate, dacă ne-am elibera de sub dominația Supraeului, o mare parte din umbră nu ar mai fi percepută drept umbră, ci drept o forță vitală de care ne-am putea folosi. Confruntarea cu complexul de autoritate este însă o sarcină de o viață. La aceasta se mai adaugă faptul că noi nu trebuie să ne desprindem numai de complexele de autoritate, ci și de cele parentale, care au de obicei o legătură cu cele dintâi.⁶³

Concepția lui Neumann despre o nouă etică este o sursă de inspirație, dar imposibil de realizat așa cum își imagina el. Și totuși, titlul monografiei sale Psihologia abisală și noua etică include un important impuls: ne sugerează că în cadrul psihologiei abisale este posibil să reflectăm asupra unei noi etici, să avem o viziune a unei noi etici, chiar și atunci când umbra colectivă tocmai și-a dovedit existența printr-un cumplit război. Ne îndeamnă să nu încetăm niciodată să reflectăm asupra unei noi relații cu umbra, a uneia care ar produce mai puțină distrugere.

34 Jung, Carl Gustav (2003) Arhetipurile și inconștientul colectiv, Opere complete, vol. 1, trad. D. Verescu și Vasile Dem Zamfirescu, Editura Trei, București, p. 327.

35 Jung, Carl Gustav (2005) Aion. Contribuții la simbolistica sinelui, Opere complete, vol. 9, trad. Daniela Ștefănescu, Editura Trei, București, § 19, p. 23.

36 Jung, Carl Gustav (2007) Inconștientul personal și inconștientul suprapersonal sau colectiv, în: Două scrieri despre psihologia analitică, Opere complete, vol. 7, trad. Viorica Nișcov, Editura Trei, București, § 103.

37 Kast, Verena (1990) Die Dynamik der Symbole, Walter, Olten, pp. 114 și urm.

38 Vierzig, Siegfried (1984) Das Böse, Kohlhammer Taschenbücher, Stuttgart.

39 Kant, Immanuel (2008) Religia doar în limitele rațiunii, trad. Rodica Croitoru, Editura All, București, p. 102.

40 Sölle, Dorothee, apud Vierzig, pp. 47 și urm.

41 Camus, Albert (2002) Străinul. Ciurma. Căderea. Exilul și împărăția, RAO, București.

42 Aeschbacher, Urs (1996) C.G. Jung, das „Dritte Reich” und die Macht der Verdrängung, Intra 6, nr. 26, pp. 32–41.

43 Jung, Carl Gustav (1946) După catastrofă, în (2011) Civilizația în tranziție, Opere complete, vol. 10, trad. Adela Motoc și Christina Ștefănescu, Editura Trei, București, § 408.

44 Jung, Carl Gustav (1936) Wotan, în (2011) Civilizația în tranziție, Opere complete, vol. 10, § 371–399.

45 Neumann, Micha (1992) Die Beziehung zwischen Erich Neumann und

[C.G. Jung und die Frage des Antisemitismus, Anal. Psychol. 23, pp. 3–23.](#)

Evers, Tillman (1987) Mythos und Emanzipation. Eine kritische Annäherung an C.G. Jung, Junius, Hamburg.

Jacoby, Mario (1992) Antisemitismus — ein ewiges Schattenthema, Anal. Psychol. 23, pp. 24–40.

Kirsch, James (1985) Jungs sogenannter Antisemitismus, Anal. Psychol. 16 (1), pp. 40–65.

Samuels, Andrew (1993) Politics and Psyche, Routledge, Londra și New York.

Spillmann, Brigitte (1998) Die Wirklichkeit des Schattens. Kritische Überlegungen zu C.G. Jungs Haltung während des Nationalsozialismus und zur Analytischen Psychologie, Anal. Psychol. 29 (4), pp. 272–295.

[46 Jung, Carl Gustav \(1946\), Cuvânt de încheiere la „Studii cu privire la istoria contemporană”, în \(2011\) Civilizația în tranziție, Opere complete, vol. 10, § 475.](#)

[47 Jung, Carl Gustav \(1946\) După catastrofă, în \(2011\) Civilizația în tranziție, Opere complete, vol. 10, § 408.](#)

[48 Jung, Carl Gustav, Opere complete, vol. 10, § 405.](#)

[49 Jung, Carl Gustav, Opere complete, vol. 10, § 443.](#)

[50 Jung, Carl Gustav \(1916\) Die transzendente Funktion, în \(1967\) Die Dynamik des Unbewussten, Gesammelte Werke 8, § 159 și urm.](#)

[51 Jung, Carl Gustav \(1946\) Lupta cu umbra, în \(2011\) Civilizația în tranziție, Opere complete, vol. 10, § 450 și urm.](#)

[52 Kast, Verena, Dynamik der Symbole, pp. 108 și urm.](#)

[53 Jung, Carl Gustav, Opere complete, vol. 10, § 450.](#)

54 Neumann, Erich (1964, 1948) Tiefenpsychologie und neue Ethik, Kindler, München, p. 9.

55 Biblia Ortodoxă, <http://www.biblia-ortodoxa.ro>, Epistola către Romani 7,19.

56 Neumann, p. 92.

57 Jung, Carl Gustav (1972) Briefe II, Walter, Olten, p. 139.

58 Jung, Carl Gustav (1973) Briefe III, Walter, Olten, pp. 96 și urm.

59 C.G. Jung (1996, 2001) Amintiri, vise, reflecții. Consemnate și editate de Aniela Jaffé, trad. Daniela Ștefănescu, Humanitas, București, p. 379.

60 Ibidem.

61 Idem, p. 380.

62 Idem, p. 378.

63 Kast, Verena (1994) Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen, Kreuz, Stuttgart.

MODELE DE ACCEPTARE A UMBREI

ACCEPTAREA UMBREI ÎN MITURI

Miturile sunt în primul rând interpretări de sine și ale lumii, create de către un anumit grup într-o anumită epocă, și au scopul de a integra individul cu problemele sale tipic omenești într-un grup — sau deseori în univers — și de a face viața inteligibilă. Ca expresie a inconștientului colectiv ele sunt însă, de asemenea, modele ale interpretării de sine și a lumii în anumite situații existențiale, general valabile. Miturile sunt narațiuni care ne interesează și pe noi, oamenii din ziua de astăzi, care ne aprind imaginația și ne stimulează să privim, reflectate în oglinda lor, probleme care sunt de actualitate și pentru noi.

Miturile sunt, la fel ca științele, niște sisteme de experiență: spre deosebire de acestea, ele recurg însă la altfel de imagini ale realității și tocmai acest lucru prezintă interes, fiindcă aceste imagini sunt colorate, emoționează și creează un spațiu imaginar comun. Mai mult decât atât, miturile sunt modele de interpretare a lumii. Dacă relația omului cu umbra constituie într-adevăr o problemă colectivă, chiar arhetipală, înseamnă că în mituri și basme s-au reflectat relațiile multor oameni cu umbra. Astfel, ele pot constitui modele pe care noi le putem transfera, cel puțin în parte, asupra relației omului de astăzi cu umbra. Voi încerca să arăt acest lucru în continuare, luând ca exemplu mitul sumerian despre Inanna și Ereškigal.

INANNA ȘI EREȘKIGAL

Este vorba despre un mit care a fost consemnat cu aproximativ 2 500 de ani

Înainte de Hristos în Sumer, regiunea dintre fluviile Eufrat și Tigru, regiunea sudică a Irakului de astăzi. Inanna și Ereškigal sunt „surori de umbră”. Luceafăr de seară și de dimineață, zeiță a cerului și a suprafeței pământului, Inanna este zeița vieții, a zilei, a lumii suprapământene. Ea este, în același timp, regina tuturor țărilor, având astfel o mare putere, și are o relație apropiată cu Enki, zeul apelor, șireteniei și înțelepciunii. Mai departe este considerată zeița iubirii, frumuseții, vitejiei și fermității. Este, de asemenea, o zeiță războinică: șapte lei îi trag carul, un simbol al forțelor care o conduc.

Inanna celebrează ritualul sacru al cununiei cu Dumuzi, regele-păstor al Urukului. Cununia sacră este întotdeauna un simbol al uniunii cerului cu pământul, uniune care garantează ciclul veșnic al creației.⁶⁵ Cununia sacră poate avea mai multe semnificații: o putem înțelege ca mit al vegetației, dar și ca simbol pentru unirea contrariilor în iubire, care face posibilă viața creatoare. Astfel, aflăm despre Inanna că, înaintea cununiei sacre cu Dumuzi, a fost îmbăiată și unsă cu uleiuri parfumate, că poala ei a fost pregătită pentru poala regelui. Inanna își laudă singură frumusețea neasemuită și îl cheamă avidă pe Dumuzi.

„Sora de umbră” a Inannei este Ereškigal și, invers, Inanna este pentru Ereškigal „sora de umbră”. Ereškigal este zeița lumii subpământene, a morții și întinericului, a tărâmului interzis celor vii. Ea are „ochi ucigători”, ei îi aparțin deciziile cu privire la viață și la moarte. Posedă o energie elementară: are zile și nopți la rând raporturi sexuale cu un bărbat, fără să fie satisfăcută. În vreme ce Inanna este pofticioasă, Ereškigal este nesătulă. Prima garantează fertilitatea, a doua, moartea. În narațiunea mitologică, Ereškigal este deprimată și mânioasă, singură și neputincioasă în pofida mării ei puteri.

Mitul conține mai multe povestiri despre Inanna. Eu mă voi concentra asupra aceleia care are ca subiect acceptarea umbrei:

Inanna își îndreaptă urechea către lumea subpământeană. Aude ceva, își ciulește urechea — ceva o cheamă și ea își îndreaptă atenția într-acolo. Așa începe confruntarea cu umbra: ceva ne cheamă și noi ne îndreptăm atenția într-acolo. Poate fi vorba despre un „vis de umbră” care ne neliniștește sau ne sperie sau pe care pur și simplu nu ni-l mai putem scoate din minte, se poate ca cineva să ne îndrepte atenția către o latură de umbră sau ca noi înșine să percepem o disonanță în viața noastră.

Inanna ascultă, părăsește cerul, părăsește pământul ca tărâm al vieții și coboară în adâncuri. Mitul descrie pe larg și în detaliu tot ce lasă în urma ei — și astfel devin evidente sfera puterii ei și bogăția ei. Acesta este un aspect foarte important al confruntării cu umbra: întâi ne concentrăm asupra laturilor noastre luminoase, asupra competențelor, asupra reușitelor noastre de până acum. Pentru a înfrunta aspectele întunecate avem nevoie de toate forțele care ne stau la dispoziție, trebuie să mai conștientizăm o dată ce competențe și câtă frumusețe am acumulat până acum. Faptul că Inanna se împodobește cu tot ce posedă — cele șapte forțe sacre — simbolizează tocmai acest lucru. Își ia întâi coroana stepei sălbatice, care o unește cu pământul, apoi un leaț și o sfoară de măsurat ca simboluri ale măsurii potrivite, un șirag de lapislazuli ca simbol al cerului cu stelele sale, pietre duble care simbolizează prin forma lor ovală fertilitatea și posibilitatea renașterii, precum și o brățară de aur ca expresie a legăturii cu soarele și tot ce semnifică acesta. Mai poartă și o platoșă „vino-vino-bărbate”, probabil un obiect asemănător unui sutien, un simbol al artei seducției, al puterii erotice, dar și al capacității de apărare. La toate acestea se adaugă o culoare a ochilor „să-vină-bărbatul”, care reprezintă probabil privirea senzuală, și, cel mai important lucru, veșmântul ei nobil de regină. Persona pe care o afișează Inanna aici este impresionantă.

Inanna aude, așadar, chemarea din adâncuri, dar nu o urmează imediat, ci se înconjoară întâi, înainte de a păși pe tărâmul lipsit de sacralitate, cu forțele sacre. Se concentrează întâi asupra bogăției ei, pe care o etalează în mod conștient. Prin analogie putem spune, referitor la un caz obișnuit de confruntare cu umbra, că întâi ne îndreptăm privirea asupra laturilor pozitive ale propriei persoane și aducem la nivelul conștientului tot ceea ce ne întărește sau ne-a întărit în trecut sentimentul valorii de sine.

Inanna se mai pregătește însă și altfel: înainte de a coborî în lumea subpământeană o instruește pe preoteasa ei, Ninșubur, care va rămâne în lumea pământeană. Dacă Inanna nu se va întoarce în timp de trei zile, Ninșubur îi va ruga pe zei să o ajute pe Inanna. Zeița dă chiar indicații exacte cum să fie ajutată: înseamnă că se așteaptă ca această coborâre în infern să fie dificilă.

În confruntarea cu umbra, important nu este doar să mai conștientizăm o dată toate puterile pe care le avem, toate posibilitățile pe care ni le oferă viața,

toate semnele unei vieți încununată de succes. La fel de important este să lăsăm în urma noastră acea parte din noi care nu are nevoie de confruntarea cu umbra. Ceea ce înseamnă că nu trebuie să ne lăsăm acoperiți în întregime de umbră. Și mai trebuie, de asemenea, să luăm anumite măsuri pentru a nu rămâne pe veci pe tărâmul umbrei, pentru a nu ne identifica în totalitate cu acest tărâm, care în narațiunea mitologică este tărâmul morții.

Ce înseamnă acest lucru? Și cum decurge coborârea în infern?

Inanna sosește în dreptul porții lumii subpământene, vrea să o deschidă, strigă, țipă. Inanna este o zeiță nerăbdătoare, pretențioasă, impulsivă și autoritară. „Păzitor al porții, deschide!” Păzitorul porții, Neti, întreabă: „Dar tu, tu cine ești?”. Înainte de a i se deschide poarta, i se adresează întrebarea referitoare la identitatea ei. Răspunsul Inannei este: „Sunt luceafărul de seară și îmi urmez calea spre dimineață”. Folosindu-se de această imagine, care unește seara cu noaptea și cu dimineața, Inanna se prezintă drept cea care caută transformarea. Aceasta este identitatea ei în acest moment.

Când ne confruntăm cu umbra este foarte important să ni se adreseze întrebarea referitoare la identitate, mai ales atunci când sfera puterii exterioare se micșorează, cum se întâmplă în acest mit, când nu mai există relații care să ne susțină, când suntem lipsiți de însemnele puterii. Aceasta este identitatea Inannei: o stea care caută transformarea naturală. Să acceptăm umbra înseamnă așadar, printre altele, să căutăm transformarea, să acceptăm transformarea. Neti, păzitorul porții, spune însă: „Acesta este un tărâm din care nu există cale de întoarcere”. Adică: nu există posibilitate de transformare, doar moarte. Sau poate cuvintele sale se referă la o situație existențială prin care trebuie să trecem, pe care nu o putem depăși fără să fi suferit vreo transformare?

Neti o întreabă apoi pe Inanna care este motivul sosirii ei, iar Inanna răspunde că Taurul Ceresc — soțul lui Ereškigal — a fost ucis de către Ghilgameș și Enkidu și că ea a venit la înmormântarea acestuia. A sosit, prin urmare, aici, fiindcă o veche ordine a fost distrusă. Acceptarea umbrei — sau recuperarea conținuturilor refulate — devine esențială în viața noastră atunci când o veche ordine a fost zdruncinată. Sau, invers: o veche ordine și-a pierdut stabilitatea, fiindcă prea mult din ceea ce este omenesc a fost acoperit de umbră, prea multă vitalitate a fost înăbușită.

Ereškigal află că Inanna a ajuns în fața uneia dintre cele șapte porți ale lumii subpământene. Vizita ei nu îi face nicio plăcere, ba mai mult, Ereškigal spumegă de furie că Inanna a sosit aici — și încă în toată splendoarea ei. Ereškigal îi poruncește lui Neti să o lase pe Inanna să treacă pe rând prin cele șapte porți și să o dezbrace la fiecare poartă de câte un obiect de vestimentație. Neti îi îndeplinește porunca. Celor șapte porți ale lumii subpământene le corespund cele șapte forțe sacre ale Inannei; la fiecare poartă trebuie să renunțe la una dintre forțele ei. Bineînțeles că acest lucru o înfurie pe Inanna. Neti îi atrage însă atenția că rânduielile sacre trebuie îndeplinite:

„Taci

Inanna

Rânduielile sacre

Trebuie îndeplinite

Nu te împotrivi lor.”⁶⁶

Inannei i se iau pe rând toate atributele sau simbolurile forțelor sacre, până când ajunge dezbrăcată și cu capul adânc plecat în fața surorii ei. Aceasta coboară de pe tronul ei de lemn, iar Inanna se așază în locul ei.

Avem de-a face aici cu o descriere plastică a căii care trebuie urmată în confruntarea cu umbra: trebuie să renunțăm pe rând la anumite aspecte ale persoanei, dar și la simbolurile unei vieți reușite, până când, despuiți și cu capetele plecate, facem schimb de roluri. Inanna îi ia locul lui Ereškigal, s-a identificat cu sora ei întunecată, cu zeița morții — este vorba despre o identificare cu umbra. Dar asta nu e totul: judecătorii lumii subpământene își ațintesc asupra ei privirile lor ucigătoare, iar Inanna moare, se transformă într-o bucată de carne putrezindă. Adevărata — definitiva — confruntare cu umbra înseamnă moartea vechii personalități. Inanna a prevăzut acest lucru și

a instruit-o tocmai din acest motiv pe Ninşubur.

După trei zile și trei nopți de la plecarea Inannei, Ninşubur se jelește și apelează, după cum i-a poruncit Inanna, la ajutorul zeilor. Îl primește de la Enki, zeul înțelepciunii, apei și șireteniei. Enki plămădește din lutul de sub unghiile degetelor sale de la mână două ființe. După toate aparențele, și Enki s-a aflat cândva în lumea subpământeană, fiindcă lutul provine din împărăția lui Ereškigal. Cele două ființe plămădite din lut sunt Galaturra și Kurgarra. Ele sunt trimise cu „hrana vieții” și cu „licoarea vieții” în infern. Pentru aceste „ființe”, porțile nu constituie un obstacol, ele se strecoară prin crăpăturile lor.

Între timp, în lumea subpământeană s-au întâmplat multe: Inanna a pătruns pe tărâmul subpământean, a fost, cu alte cuvinte, înghițită de către Ereškigal. Iar aceasta este acum cuprinsă de durerile facerii — moartea și renașterea sunt înfățișate aici. Identificarea cu umbra, care înseamnă moartea vechiului Eu, face posibilă renașterea.

Ereškigal este singură, neputincioasă, pradă durerilor facerii, când deodată își fac apariția Galaturra și Kurgarra, care se arată empatici, compătitori. Când Ereškigal țipă: „Trupul meu, o, inima mea!”, cele două ființe răspund: „Stăpâna noastră. Grija te macină. Bietul tău trup, o, biata ta inimă”. Îi arată empatie omului suferind care este în momentul acesta Ereškigal, omului acoperit de umbră care este ea acum. Datorită acestei empatii se produce o schimbare cu Ereškigal. Ea întreabă: „Cine plânge alături de mine, cine geme împreună cu mine?”. Nu mai este singură, nu mai este despărțită — laolaltă cu întregul tărâm subpământean — de restul lumii, acum poate participa și ea la alte ființe. Și vrea să le dăruiască ceva. Galaturra și Kurgarra au fost însă instruite: nu au voie să mănânce nimic, nu au voie să bea nimic în lumea subpământeană, iar drept răsplată să ceară bucata de carne neînsuflețită care este acum Inanna. Ereškigal le dă bucata de carne, ele o acoperă cu hrana vieții, o stropesc cu licoarea dătătoare de viață, iar Inanna se trezește, se ridică în picioare. Ereškigal spune: „Luați-o de aici pe regina voastră.”

Inanna trebuie să-și găsească însă un loțiitor, cineva trebuie să-i țină locul în lumea subpământeană. La capătul unei lungi povești este trimis în infern Dumuzi, soțul ei, cel cu care a celebrat cununia sacră. Dumuzi nu avusese cunoștința de călătoria Inannei în lumea subpământeană, prin urmare trebuie

să se confrunte și el cu acest domeniu al vieții. Aflăm că Inanna îl fixează cu „ochi ucigători” — ea are acum ochii lui Ereškigal, aceasta este schimbarea vizibilă care s-a produs la ea în urma confruntării cu umbra. Inanna cunoaște acum moartea și efemeritatea a tot ceea ce este pământean, dar cu privirea ei „ucigătoare” știe, de asemenea, să distingă între esență și aparență, știe că orice lucru își are umbra sa.

Iar relației cu Ereškigal nu-i mai stă acum nimic în cale, lumea subpământeană nu mai este disociată, legătura cu umbra a fost stabilită. Dumuzi petrece câte o jumătate de an în infern; Geștinanna, sora lui, se oferă să îi țină locul în cealaltă jumătate a anului. Dacă o înțelegem pe Ereškigal ca umbră distructivă — poate și depresivă — a luminoasei Inanna, atunci umbra aceasta distructivă poate să devină acum creativă, să dea naștere la ceva nou. Inanna, la rândul ei, nu mai este doar zeița luminoasă a cerului, ea cunoaște acum moartea.

Putem înțelege, desigur, și altfel acest mit, putem lua în considerare și alte aspecte ale sale. Îl putem interpreta ca mit al vegetației, ca mit al lunii în diversele ei faze, ca mit al menstruației⁶⁷ sau ca mit al transformării într-un sens larg. Ca în orice mit al transformării găsim și aici următoarele motive: despărțirea de ceea ce este familiar, moartea și renașterea, revenirea omului transformat la viața lui obișnuită.⁶⁸

Și totuși, după părerea mea, numeroase imagini din acest mit ne trimit la subiectul acceptării umbrei: să accepți umbra înseamnă, printre altele, să lași în urma ta tot ce îți este familiar, nimic nu mai este așa cum a fost și, cel mai important lucru, nu poți să știi care vor fi urmările. Ești confruntat cu ceea ce îți este străin, iar acest lucru te schimbă într-un mod imposibil de prevăzut. În acest mit, Inanna dă dovadă de respect față de întâlnirea cu tărâmul umbrei, prevăzând că va fi o călătorie dificilă.

Înainte de a pleca, Inanna o instruieste pe Ninșubur, una dintre preotesele ei, și o trimite în cele din urmă să-i ceară ajutor lui Enki, zeul creației. Putem interpreta acest lucru astfel: Ninșubur personifică un aspect al Inannei care nu are nevoie de confruntarea cu tărâmul umbrei. Iar faptul că Inanna știe că poate apela la zeul creației poate însemna că ea știe, de fapt, că transformarea își are locul ei firesc în viață, că viața merge întotdeauna înainte, chiar și atunci când are loc o confruntare cu moartea și cu distrugerea, că principiul

creator face parte din viață. Și că acest principiu creator își va găsi calea și în tărâmul subpământean.

Atât Ninșubur, cât și Enki pot fi înțeleși ca personificări ale unor aspecte ale Inannei, Enki cu atât mai mult cu cât Inanna i-a șterpelit, cu mult înainte de a coborî în infern, tăblițele destinului, principiile ordinii, ale vieții spirituale, religioase și culturale. Ninșubur și Enki simbolizează aspecte ale personalității care sunt excluse de la confruntarea cu umbra și care ne dau, în confruntarea cu umbra, certitudinea că vom învăța ceva fundamental despre aspectele mai întunecate ale vieții, dar că există, de asemenea, devotament și transformare creatoare, că nu există numai moarte, ci întotdeauna și ceva nou.

Mitul vorbește în primul rând despre transformarea Inannei, ea este cea care se transformă. Dar și sora ei „de umbră” Ereškigal s-a transformat — prin faptul că a fost scoasă din starea ei de izolare și prin faptul că, în suferința ei, a cunoscut empatia. Umbra — și sub forma morții — îi aparține omului. Pentru suferința pe care o produce este nevoie de empatie. Trebuie să ne arătăm empatici față de noi înșine, dar și față de ceilalți oameni care suferă din cauza umbrei, sub orice formă s-ar manifesta ea. Este un lucru foarte important, fiindcă este o modalitate conciliantă de a face față umbrei. Este util să înțelegem că umbra face parte din natura umană. Dacă nu știm aceasta, riscăm ca în situațiile când suntem acoperiți de umbră să ne mai facem și reproșuri, să fim lipsiți de empatie față de noi înșine, iar atunci pericolul refulării sau disocierii unor conținuturi crește. Aceasta nu înseamnă însă să nu ne asumăm răspunderea pentru faptul că suntem acoperiți de umbră, ci să o facem într-un mod empatic, cu compasiune. Dacă suntem în stare să fim empatici față de noi înșine atunci când ne domină umbra, procesele creatoare de transformare pot fi puse în mișcare. Empatia este — cel puțin în acest mit — începutul unei transformări creatoare, al unei transformări care duce la mai multă vitalitate. În acest sens trebuie înțelese „hrana vieții” și „licoarea vieții”.

ACCEPTAREA UMBREI ÎN BASME

Și în basme, la fel ca în mituri, este vorba despre probleme tipic omenești și despre căile pe care trebuie să le apuce protagoniștii pentru a depăși aceste probleme. În basme trebuie întotdeauna parcurs un anumit proces evolutiv, iar obstacolele nu lipsesc bineînțeles nici ele. Protagonistul face tot ce îi stă în puteri, iar atunci când problemele se dovedesc mai mari decât capacitățile sale, cineva îi vine în ajutor — întotdeauna se află cineva în preajmă dispus să îl ajute. Și în basme găsim numeroase referiri la relația cu umbra. Deoarece basmele ne sunt mai familiare decât miturile, este puțin mai ușor să găsim analogii între imaginile lor și relația noastră cotidiană cu umbra.

Unul dintre basmele în care identificării cu umbra îi revine un rol esențial este basmul fraților Grimm despre „Păzitoarea de găște”.

PĂZITOAREA DE GÂȘTE

69

A fost odată ca niciodată o regină al cărei soț murise în urmă cu mulți ani și de la care îi rămăsese o fiică. Aceasta crescuse și fusese promisă de soție unui prinț dintr-un ținut foarte îndepărtat. Când veni vremea ca fata să plece într-acolo, bătrâna ei mamă, care își iubea copila din adâncul inimii, îi puse în cufer bijuterii de aur și argint, nestemate, pocaluri și tot ce mai trebuia să aibă o domniță drept zestre. I-o dădu și pe slujnica ei, ca să o însoțească în călătorie și să o ducă până la mirele care o aștepta. Amândouă primiră câte un cal pentru călătorie, dar calul domniței, pe nume Falada, era unul deosebit căci avea darul vorbirii.

Venind timpul să-și ia rămas-bun, bătrâna regină se duse în iatacul ei și luă un ac cu care își înțepă vârful degetului. Lăsă să-i cadă trei picături de sânge din mica rană peste o năframă albă pe care o dădu apoi fiicei sale și îi spuse:

— Draga mea copilă, păstrează-o cu grijă, că poate îți va fi de folos pe drum.

Și se despărțiră cu tristețe. Prințesa își puse năframa la piept, urcă pe cal și porni spre mirele ei. După vreun ceas de mers simți că o cuprinde o sete chinuitoare, așa că îi zise slujnicei:

— Coboară de pe cal și adu-mi niște apă de la izvor în cupa pe care ai luat-o pentru mine, pentru că mi-e tare sete și vreau să beau apă.

— Dacă vă este sete, nu aveți decât să coborâți de pe cal și să vă luați apă, căci eu nu sunt slujnica dumitale!

Chinuită de sete, prințesa coborî de pe cal, se aplecă asupra izvorului și bău apă din căușul palmei, nu din cupa de aur, căci pe aceasta i-o luase slujnica.

— O, Doamne! spuse prințesa.

Iar cele trei picături de sânge îi răspunseră:

— De-ar ști mama ta toate astea, i s-ar frânge inima în piept de durere.

Cum prințesa era o fire blândă, nu mai spuse nimic și urcă din nou pe cal. Merșeră așa ce merșeră și cum ziua era călduroasă și soarele ardea, curând prințesei i se făcu din nou sete. Ajungând la un râu, îi spuse din nou slujnicei:

— Coboară și adu-mi apă în cupa mea de aur!

Uitase cuvintele urâte pe care slujnica i le spusese cu răutate mai înainte, însă aceasta îi răspunse acum cu o îndrăzneală și mai mare:

— N-aveți decât să vă luați singură apă. Nu sunt slujnica dumitale!

Atunci prințesa coborî de pe cal, se aplecă asupra apei, plânse și spuse:

— O, Doamne! Ce îmi este dat să îndur!

Iar picăturile de sânge îi răspunseră din nou:

— De-ar ști mama ta toate astea, i s-ar frânge inima în piept de durere.

Pe când își potolea setea și se apleca mai tare asupra apei, îi căzu din sân năframa cu cele trei picături de sânge și apa o luă, iar fata, așa de supărată și necăjită cum era, nici nu băgă de seamă. Slujnica văzu năframa purtată de ape și se bucură în sinea ei că de-acum va avea putere deplină asupra miresei. De când pierduse năframa, prințesa începu să se simtă slăbită și fără vlagă. Când vru să urce înapoi pe calul ei, pe Falada, slujnica spuse:

— De acum eu voi călări pe Falada, iar tu vei merge pe mârtoaga mea.

Prințesa nu avu încotro și făcu precum îi spuse. Slujnica îi porunci apoi, cu cuvinte aspre, să-și dea jos hainele regești și să se îmbrace cu straietele ei ponosite de slujnică, iar în cele din urmă prințesa fu nevoită să jure pe viața ei că odată ajunsă la curtea regelui, nu va sufla nimănui o vorbă despre cele întâmplate, și de nu-și va respecta jurământul dat, va fi omorâtă. Însă Falada văzuse totul și luase aminte.

Slujnica urcă pe calul prințesei, iar mireasa cea adevărată pe mârtoagă, și așa merseră ce merseră până ce ajunseră la palatul regelui. Sosirea miresei era o mare bucurie, așa că prințul, crezând că aceasta este soția promisă, alergă să o întâmpine și o coborî de pe cal. Slujnica fu astfel condusă pe treptele castelului, în timp ce adevărata prințesă rămase jos. Bătrânul rege, care privise de la fereastră toate acestea, văzând fata frumoasă și delicată rămasă în curte, se duse în iatacul regal și o întrebă pe mireasa prințului cine era fata care venise cu ea și care stătea acum în curte.

— Am luat-o cu mine pe drum, ca să-mi țină de urât. Dați-i ceva de lucru slujnicei ca să nu piardă vremea.

Cum regele nu prea avea ce să-i dea de lucru, spuse:

— Am un băiețaș aici la curte, care păzește găștele. Să meargă să-l ajute.

Pe băiat îl chema Conrad și pe acesta trebuia mireasa cea adevărată să îl ajute la păzitul găștelor.

Nu trecu multă vreme și mireasa cea mincinoasă îi spuse tânărului prinț:

— Dragul meu soț, te rog să-mi îndeplinești și mie o dorință.

— Cum să nu! Cu plăcere.

— Dă poruncă măcelarului să vină și să taie capul calului cu care am venit încoace, că tare m-a mai supărat pe drum.

Ea se temea de faptul că Falada ar putea începe să povestească despre felul în care se purtase cu prințesa. Și lucrurile au mers atât de departe, că se și întâmplă până la urmă ceea ce slujnica își dorise: Falada, calul cel credincios, fu ucis. Odată ce adevărata prințesă auzi ce se pune la cale, vorbi cu măcelarul și îi promise pe ascuns un ban de aur în schimbul unui mic hatâr. În oraș era o poartă mare și întunecată prin care trebuia să treacă seara și dimineața cu găștele. Fata îl rugă pe măcelar ca de acea poartă să atârne capul lui Falada, pentru ca ea să-l poată vedea de câte ori trecea pe-acolo. Măcelarul promise că va face ce-i ceruse fata, tăie capul calului și-l atârna de poarta cea întunecată.

Dimineața devreme, când ea și Conrad tocmai treceau pe sub poartă, fata spuse în treacăt:

Vai, Falada cel drăguț,

Dragul meu și bun căluț,

Uite cum atârna

Capul tău de-o bârnă.

Iar capul răspunse:

Dragă prințesă,

Dragă mireasă,

Dacă ar ști mama ta,

I s-ar rupe inima.

Și merse liniștită mai departe spre oraș, apoi își duse găștele pe câmp, la păscut. Când ajunseră pe pajiște, fata se așeză pe iarbă și își despleti părul, care era ca aurul curat. Micul Conrad o privi și se bucură de strălucirea pletelor fetei și vru să îi smulgă câteva fire. Atunci ea spuse:

Vântule, vântule,

Ia-i lui Conrad pălăria,

Fă-l s-alerge după ea,

Până când oi termina,

Părul ce-n cunună-l prind,

Să nu se mai uite cu jind.

Și atunci veni un vânt puternic și îi luă lui Conrad pălăria, i-o duse pe câmp și băiatul fugi după ea. Până ce se întoarse, prințesa își pieptănă părul și îl împleti, iar băiatul nu mai putu să-i fure niciun fir. Conrad se supără și nu mai vru să vorbească o vreme cu fata. Și așa păziră găștele până se înseră și atunci se întoarseră acasă.

Următoarea dimineață, când treceau prin poarta întunecată, fata spuse:

*Vai, Falada cel drăguț,
Dragul meu și bun căluț,
Uite cum atârnă
Capul tău de-o bârnă.*

Iar capul lui Falada răspunse din nou:

*Dragă prințesă,
Dragă mireasă,
Dacă ar ști mama ta,
I s-ar rupe inima.*

Ajungând pe pajiște, fata începu să-și pieptene cosițele, iar micul Conrad alergă spre ea să le apuce. Atunci fata spuse repede:

*Vântule, vântule,
Ia-i lui Conrad pălăria,
Fă-l s-alerge după ea,
Până când oi termina,
Părul ce-n cunună-l prind,*

Să nu se mai uite cu jind.

Atunci vântul începu să bată și îi luă lui Conrad pălăria de pe cap și i-o duse departe, iar el alergă după ea. Și până se întoarse, fata deja își aranjase părul și băiatul nu putu să ia nici de data asta vreun fir. Și așa păzirea găștele până pe înserat.

Când ajunseră acasă, Conrad merse la bătrânul rege și îi spuse:

— Nu mai vreau să păzesc găștele cu fata asta!

— De ce nu mai vrei? întrebă regele.

— Ei, mă supără în fiecare zi.

Regele îi porunci să-i povestească ce se întâmplase. Atunci Conrad spuse:

— Dimineața, când trecem cu cârdul de găște prin poarta întunecată a orașului, apare un cap de cal și fata îi spune:

Vai, Falada cel drăguț,

Dragul meu și bun căluț,

Uite cum atârnă

Capul tău de-o bârnă.

Iar capul răspunde:

Dragă prințesă,

Dragă mireasă,

Dacă ar ști mama ta,

I s-ar rupe inima.

Și micul Conrad îi mai povesti regelui ce se întâmplase pe pajiște și cum trebuia să alerge de fiecare dată după pălăria pe care i-o lua vântul.

Regele îi porunci să se pregătească a doua zi dimineață de plecare, iar el, de cum se crăpă de ziuă, se așeză în spatele porții și auzi ce spunea capul lui Falada, apoi merse după ei pe pajiște și se ascunse într-un tufiș. Văzu cu ochii lui cum prințesa și băiatul mânau cârdul de găște și cum, după o vreme, fata își despletă părul, care strălucea ca aurul. O auzi spunând:

Vântule, vântule,

Ia-i lui Conrad pălăria,

Fă-l s-alerge după ea,

Până când oi termina,

Părul ce-n cunună-l prind,

Să nu se mai uite cu jind.

Atunci adie o pală de vânt și îi luă băiatului pălăria și fu nevoit să alerge după ea, departe pe pajiște, iar fata își pieptănă și împleti părul în liniște. După ce văzu toate acestea cu ochii lui, bătrânul rege se întoarse acasă fără să-l vadă cineva, iar când păzitoarea de găște se întoarse pe înserat la castel, o chemă la el și o întrebă de ce face toate acestea.

— Nu pot să spun. Nici Măriei Tale, nici vreunui alt om nu pot să-i povestesc amarul, căci n-am avut încotro și am jurat pe viața mea că nu voi povesti nimănui.

Regele insistă și nu vru s-o lase în pace până nu află adevărul, dar nu putu să mai scoată nimic altceva de la ea. Atunci regele îi zise:

— Dacă nu vrei să-mi spui mie, atunci n-ai decât să-ți plângi tot amarul în cuptorul de colo!

Atunci sărmana fată intră în cuptor și începu să plângă și să jelească. Își descărcă inima grea, spunând:

— Uite cum stau aici părăsită de toată lumea și doar eu sunt prințesa, iar slujnica cea mincinoasă m-a silit să lepăd straiile mele regești și mi-a luat locul și acum este ea mireasă lângă mirele meu, iar eu trebuie să păzesc găștele și să fac treburile servitorilor. Dacă ar ști sărmana mea mamă, i s-ar rupe inima în piept de durere.

Dar bătrânul rege, care stătea afară cu urechea lipită de peretele cuptorului, auzi ce spunea fata. Intră apoi din nou în cameră și îi spuse să iasă din cuptor. Porunci să-i aducă de îndată straie alese și era atât de frumoasă în ele, de parcă era o minune. Regele își chemă fiul și îi destăinuie adevărul, cum că el se căsătorise cu o mireasă mincinoasă, care era doar o slujnică, iar adevărata mireasă era acum acolo, în fața lui și slujise la ei ca păzitoare de găște. Tânărul prinț se bucură nespus, văzând cât era de frumoasă și delicată și puse la cale un ospăț, la care invită toți supușii și prietenii. În capul mesei stătea mirele, iar în dreapta lui era prințesa, mireasa cea adevărată, și în stânga slujnica mincinoasă. Aceasta parcă era orbită și nu o recunosc pe fata de rege, așa cum era gătită. După ce se ospătară și veseliră, bătrânul rege îi spuse slujniciei să-i dezlege o ghicitoare, și anume ce ar merita cineva care și-a înșelat stăpânii în felul acesta — și regele, după ce povesti toată întâmplarea, întrebă:

— Ce pedeapsă merită cineva care a făcut toate acestea?

Iar mireasa cea mincinoasă spuse:

— Nu merită nimic mai bun decât să fie dezbrăcat până la piele și băgat într-un butoi care are pe dinăuntru numai ace ascuțite, iar doi cai albi să tragă butoiul pe străzi până când cel care a făcut aceste nelegiuiri își va găsi sfârșitul.

— Tu ești cea care a săvârșit aceste fapte! spuse bătrânul rege. Și ți-ai dat singură pedeapsa. Ți se va întâmpla întocmai precum ai spus.

Și pedeapsa a fost împlinită, iar tânărul rege o luă de soție pe mireasa cea adevărată și cârmuiră amândoi regatul în pace și bucurie.

La începutul basmului este vorba despre o regină bătrână, al cărei soț murise cu multă vreme în urmă și a cărei frumoasă fiică fusese promisă unui fiu de rege „dintr-un ținut foarte îndepărtat”, spre care fata pornește la drum. Un lucru surprinzător: un prinț adevărat vine să-și ia prințesa de acasă de la ea! Aici avem însă o fiică de rege care trebuie să străbată singură acest drum, adică să parcurgă un proces evolutiv. Înainte de a se căsători cu prințul trebuie să mai afle anumite lucruri. După toate aparențele, prințesa nu poate fi dată din mâinile mamei direct în mâinile prințului.

Trebuie să se emancipeze — să iasă de sub dominația mamei, dar și a unui complex matern pozitiv. O persoană cu un complex matern pozitiv inițial este convinsă că e un om bun într-o lume bună. Nu se așteaptă la o întâlnire cu umbra, am putea chiar spune că este cuprinsă de orbire față de umbră. În situația în care se produce totuși ceva ce ține de domeniul umbrei, persoana respectivă va resimți acest lucru ca pe o mare dezamăgire, o jignire la adresa imaginii de sine și a imaginii despre lume pe care și-a format-o. Cine are un complex matern pozitiv se așteaptă ca toată lumea să fie la fel de bună cum a fost mama sa. Nu știe unde s-ar putea afla propria umbră — doar are întotdeauna intenții atât de bune —, iar la ceilalți nu vrea să o vadă, cât timp acest lucru îi este posibil. Un complex matern pozitiv îl face pe om puțin naiv, în orice caz încredător și de bună-credință.

Fiica de rege trebuie să se elibereze de un complex matern pozitiv inițial; putem deduce acest lucru din faptul că a fost dotată cu toate cele necesare, că a primit tot ce îi era de trebuință — ba încă și mai mult, inclusiv

binecuvântarea mamei. Primește și o slujnică drept însoțitoare în călătorie — la prima vedere un lucru bun, fiindcă astfel nu va fi singură. Și va călări pe Falada, calul ei deosebit, care are darul vorbirii și constituie o legătură cu locul ei de origine.

Bruno Schliephacke⁷⁰ îl asociază pe Falada, al cărui nume înseamnă în traducere „cel ce a fost închinat bătrânului zeu al luminii”, cu Wotan, zeul vântului, al furtunii și înțelepciunii. Acest cal — care simbolizează, desigur, în primul rând materialitatea, vitalitatea, fundamentul vieții — are, de asemenea, o componentă dinamică spirituală și reprezintă legătura cu o sursă de afecțiune paternă.

Fata mai primește și o năframă albă cu trei picături de sânge, un simbol al legăturii de sânge și sufletești cu mama ei. Aceasta știe, după toate aparențele, că fiica ei va avea nevoie de această legătură. Este scutul pe care mama i-l poate da fiicei ei, un scut în principiu puternic.

Toate, bune și frumoase — la prima vedere. Până când fiicei de rege i se face sete. Poate fi vorba pur și simplu despre nevoia de a bea apă, dar și despre un simbol pentru setea de viață. Căci, dacă mama și-a îngrijit și ocrotit fiica atât de bine, înseamnă că aceasta nu a prea avut contact cu viața. Și atunci, setea de viață se face simțită de îndată ce fiica se găsește într-un spațiu care nu mai este dominat de către mama ocrotitoare. În acest moment intră în scenă slujnica: „sora de umbră”, cea care ulterior va deveni mireasa falsă, deci un personaj de pe tărâmul umbrei.

De-acum înainte, slujnica nu mai are un comportament adecvat rolului ei: ea nu mai slujește, ci poruncește. Fiica de rege să se aplece singură asupra izvorului! Având în vedere că fata poate nu a mai făcut așa ceva până acum, momentul nu e cu siguranță prea devreme ales. Dar este un sentiment neobișnuit pentru ea: în loc să aștepte semeață să i se aducă licoarea, trebuie să se aplece și să bea apă din căușul palmei. Fata se supune, se văicărește puțin, dar nu suficient pentru a schimba situația: este evident că a dezvoltat prea puține trăsături specifice slujnicei. Ne-am putea aștepta să o pună la punct pe aceasta, poate chiar să o alunge, însă fiica de rege își inhibă impulsul agresiv și reacționează mai degrabă regresiv: De-ar ști mama!

Curând, prințesa devine victima slujnicei, a cărei îndrăzneală este,

bineînțeles, tot mai mare. Identificarea cu umbra se realizează pas cu pas: slujnica, simbolul umbrei refulate, dobândește tot mai multă putere, în vreme ce protagonista, simbol al Eului unei personalități, își pierde atât puterea, cât și năframa cu cele trei picături de sânge, adică legătura cu mama. Este situația clasică a despărțirii de mama cea bună: în adolescență, desprinderea de părinți se realizează prin intermediul umbrei acestora. Adică, adolescenții încep să trăiască ceea ce părinții au eliminat din viața lor, ceea ce acasă este considerat reprobabil. Astfel intră într-un raport de opoziție față de părinți. Iar părinții, în loc să se grăbească să îi critice, cum fac de obicei, ar putea să observe la copiii lor adolescenți ceea ce a fost eliminat din sistemul lor familial. Dar pentru aceasta ar trebui să aibă o atitudine mai tolerantă față de umbră.

Mama a fost mai mult ca sigur bine intenționată când i-a dat-o fiicei ei pe slujnică drept însoțitoare, dar aceasta are niște trăsături întunecate și nu-i este la prima vedere de niciun folos fetei. Cu această umbră refulată se identifică acum fiica tot mai mult. Prima impresie este că răutatea slujniciei o înspăimântă. Basmul ne-o descrie ca având „o fire blândă”; dar uneori și blândețea poate fi exagerată. Fiindcă tocmai din cauza firii ei blânde ajunge să facă schimb de veșminte cu slujnica, schimb de cai, schimb de destine. Lucrurile merg prea departe. Cel târziu în momentul acesta devine evident că identificarea cu umbra poate avea consecințe dezastruoase: riști să trăiești din nou doar o singură latură a vieții, nu viața în plenitudinea ei, cu aspectele ei luminoase și cele întunecate.

Când se produce în basm această identificare cu umbra? În momentul când fiica de rege ajunge într-un spațiu deschis, în care legile curții regale nu mai sunt valabile, când se sperie și cade drept urmare pradă unei atitudini specifice slujniciei: tinde să se impună și să domine. Brusca manifestă o autonomie negativă, forțată. Persoanele temătoare pot ajunge, tocmai pentru a compensa această trăsătură, obsedate de putere, dornice să se impună fără scrupule. În basm acest lucru se exprimă prin faptul că fiica de rege poartă veșmintele slujniciei, dar știe că ea este de fapt altcineva. Expresia „de-ar ști mama” poate însemna că fata își amintește tot mereu că ea este fiica unei mame bune, că a păstrat legătura cu un aspect al personalității ei mai puțin acoperit de umbră. Fata nu se lasă dominată în întregime de umbră.

Sub cerul liber, prințesa este nevoită să jure că nu va sufla nimănui o vorbă despre schimbul de roluri. Faptul că depune acest jurământ arată că, pe de-o parte, știe că pentru alții ea este aparent o slujnică, pe de altă parte, ea însăși știe că nu este așa.

La curtea regelui, în acel ținut îndepărtat, slujnica va fi de-acum înaintea mireasa, iar fiica de rege slujnică la găște. Fiecare își joacă rolul, dar acum cele două fete nu mai sunt singure, se află în compania altor oameni: iar regele o vede pe prințesă așa cum este ea, neacoperită de umbră, nu îi vede veșmintele, ci felul de a fi: frumoasă și delicată — îi vede persoana, nu persona acoperită de umbră. Oamenii din jurul nostru ne pot împinge sub dominația umbrei, dar tot ei pot, mai ales atunci când luptăm cu aspectele noastre întunecate sau când ne simțim acoperiți de umbră, să vadă un aspect neumbrit al nostru. Ei pot numi acest aspect neumbrit și astfel ni-l dăruiesc înapoi, ne asigură că nu suntem în întregime acoperiți de umbră, că nu suntem în întregime stricați și inacceptabili. Deseori, ceea ce ne permite să regăsim laturile noastre mai puțin acoperite de umbră sunt experiențele relaționale.

Bătrânul rege o trimite pe prințesă să păzească găștele împreună cu Conrad: în clipa aceasta se declanșează un proces evolutiv care, aparent, nu are nimic de-a face cu desprinderea fetei de umbra cu care s-a identificat. Dar travaliul asupra umbrei poate decurge și pe căi ocolite — un lucru foarte important. Pe pajiștea unde fata păzește găștele împreună cu Conrad se naște o atmosferă de joc erotic. Fiica de rege îl seduce pe Conrad cu părul ei despletit, strălucitor ca aurul, pentru a-l alunga apoi. În treacăt aflăm că fata știe să poruncească vântului și că pe Conrad îl supără faptul că ea vorbește cu capul calului pe care mireasa cea falsă pusese să fie ucis. Cu alte cuvinte: fata a păstrat legătura cu viața ei anterioară. Falada nu îi dă sfaturi utile, cum fac în alte basme caii care au darul vorbirii — suficiente sunt prezența lui și faptul că amândoi comentează succint și cu empatie situația ca fiind foarte dificilă.

Discuția avută cu Conrad îl determină pe bătrânul rege să intervină, iar atitudinea pe care o adoptă el față de fată este una pronunțat părintească. Este o fază târzie în procesul de maturizare a fetei: pe de-o parte, ea se mai bucură încă de puțină afecțiune paternă, pe de altă parte, învață într-o atmosferă de joc erotic cum să se poarte cu un băiat. Pe Conrad îl putem privi ca pe o

componentă animus juvenilă, care este încă legată de animusul ei patern.

Regele simte că pe fată o apasă o povară și îi oferă soluția: să spună în cuptor tot ce nu are voie să spună nimănui. Regele se arată așadar empatic față de suferința fetei, iar aceasta, simțindu-se la adăpost și în siguranță, își dezvăluie adevărata identitate: vorbește despre faptul că a fost părăsită, că este fiică de rege, că a devenit victima unei slujnice, care i-a răpit straietele regești și locul care i se cuvenea lângă mirele ei. Și încheie cu cuvintele: „Dacă ar ști sărmana mea mamă!”. Își descrie situația fără niciun fel de menajamente: planul vieții ei a fost distrus, a fost abandonată — și totuși, nu și-a pierdut speranța: dacă ar ști mama ei, ar salva-o. Cel care o salvează însă este regele. I se înapoiază straietele alese; fata este din nou percepută sub aspectul persoanei ei strălucitoare. Slujnica, în schimb, este pusă să-și pronunțe singură sentința, iar astfel ajunge să se elimine singură. Privitor la acceptarea umbrei, sfârșitul acesta este problematic, chiar dacă este tipic pentru un basm. Fiica de rege și-a trăit îndeajuns umbra de slujnică, aceasta poate ieși acum din scenă. Cine își află moartea într-un basm poate, desigur, să renască. Ideea dispariției definitive a atitudinii întrupate de slujnică este prea optimistă.

Ce putem învăța din acest basm?

Toate sistemele familiale își au umbrele lor. În special acele sisteme familiale care sunt marcate de un complex patern sau matern pozitiv inițial. Când are loc desprinderea de părinți și de complexe parentale, laturile de umbră refulate sunt activate, deseori trăite, iar persoana în cauză trebuie să se confrunte cu ele. Regina își imaginează probabil că fiica ei a fost dotată cu toate cele trebuincioase pentru viață, că, împreună cu latura ei de slujnică, este capabilă să-și poarte singură de grijă. Ce nu a observat regina a fost setea de putere a acestei laturi de slujnică. De îndată ce regulile parentale își pierd valabilitatea, latura de umbră devine activă. În basm, fata nu se identifică însă în totalitate cu slujnica: ea este mereu conștientă de toate celelalte laturi atât de diferite ale ei, dar este nevoită să se comporte ca o slujnică. În aceasta constă libertatea de decizie de care se bucură numeroși adolescenți: pot opta pentru un comportament aflat undeva între adaptarea supusă la regulile părinților și profesorilor și un rol menit să scandalizeze.

În basmul despre păzitoarea de găște — și de aceea susțin că este vorba despre o identificare cu umbra — fiica de rege este constrânsă să adopte rolul

slujnicei. O situație periculoasă: fata nu are alternativă, purtarea ei este dominată de umbră, deși ea știe că poate fi și altfel. Îmi amintește de persoanele obligate să adopte un comportament nu doar autodistructiv, ci și distructiv, deși sunt conștiente că au și o altă latură. Eliberarea din această situație nu apare ca rezultat al confruntării cu latura de slujnică, ci al dezvoltării — în basmul nostru, al dezvoltării laturilor masculine.

Fiica de rege a fost mereu în contact cu suferința pe care i-o provoacă rolul impus, dar acest lucru nu a fost suficient: i-a fost necesară și mai multă empatie, venită din afară. Aspectul relațional este foarte important atunci când trebuie să punem capăt identificării cu umbra: este important să avem alături de noi un om care nu vede doar umbra, ci care înțelege că identificarea cu umbra provoacă atâta mâhnire și suferință. Când un alt om își îndreaptă privirea către aspectele neacoperite de umbră, aspectele noastre luminoase, și ne arată empatie, modul în care ne privim pe noi înșine și empatia noastră sunt validate — și atunci ne putem transforma. Totul trebuie să se întâmple însă la momentul potrivit: atunci când pasul necesar în evoluția interioară a fost făcut.

În basm, slujnica este numită „mireasa cea mincinoasă”, iar fiica de rege „mireasa cea adevărată”. Astfel se abordează și tema sinelui fals, și cea a sinelui adevărat. Identificarea cu latura de slujnică este considerată în basm un „sine fals”. Acesta — sub chipul slujnicei — trebuie eliminat, iar ceea ce rămâne este „sinele adevărat”.

În viața de zi cu zi situația este mai complicată.

Problema apare însă tot mereu în vise: de pildă atunci când partenerul are în vis o relație sau chiar este căsătorit cu altcineva. Visele acestea sunt de cele mai multe ori înfricoșătoare și ne trezesc deseori bănuiala că partenerul ne-ar putea fi infidel. Mai util ar fi să ne întrebăm dacă ponderea umbrei în relația noastră nu este foarte mare și dacă acest partener străin nu este cumva o latură necunoscută a noastră, care duce o existență de umbră în relația noastră sau se află poate chiar în centrul acesteia.

Când ne identificăm cu umbra, ne purtăm cu totul altfel decât atunci când nu suntem decât în mică măsură acoperiți de umbră, iar acest lucru duce aproape întotdeauna la apariția unor probleme relaționale. De obicei avem de-a face

cu conținuturi ale umbrei care pot fi prelucrate: brusc, partenerul nostru are în
vis o soție nespuse de „feminină și docilă”. În situația aceasta este util să ne
întrebăm dacă nu cumva am devenit noi însene în ultima vreme cam prea
„feminine și docile” sau, invers, dominante și cicălitoare ...

ACCEPTAREA UNEI UMBRE COMPLEMENTARE PRIN DEZVOLTARE

Numesc „umbră complementară” acea umbră care ne completează. Atât în basmul despre păzitoarea de găște, cât și în mitul despre coborârea Inannei în infern avem de-a face cu o acceptare a umbrei complementare, care devine posibilă prin dezvoltare.

UN EXEMPLU DIN VIAȚA COTIDIANĂ

Erwin, un bărbat de 48 de ani, urmează un tratament psihoterapeutic deoarece suferă de o depresie gravă. Erwin are un coleg pe nume Theobald, care insistă să nu fie numit Theo, ci Theobald. Theobald are și un nume de familie neobișnuit, pe care nu-mi este permis să-l divulg din motive de confidențialitate.

Când în visele lui Erwin își face apariția colegul său Theobald, se produc de obicei catastrofe mai mici sau mai mari:

Theobald sună la ușă, eu tocmai îmi fac nodul la cravată, încă nu sunt îmbrăcat așa cum se cuvine. Nu reușesc să fac nodul, o chem pe soția mea, o rog să-mi lege ea cravata. Știu că ar trebui să mă duc la ușă, dar nu pot, nu înainte de a mă fi pieptănat așa cum se cuvine ...

În vis, Erwin nu reușește niciodată să ajungă până la ușă, visul continuă de fiecare dată în același mod chinuitor: Theobald stă în fața ușii și nu intră, visătorul vrea să-i deschidă, dar nu poate.

Theobald bate la ușă, dorește să intre, dorește așadar să pătrundă în locuința visătorului, să se apropie de el, dorește să facă parte din sistemul acestuia. Ceea ce — sau cel care — bate în vis la ușă dorește să fie văzut și acceptat. Erwin vrea să deschidă ușa, dar în calea lui apar de fiecare dată obstacole: vrea să fie și mai frumos, să fie perfect, să se îmbrace așa cum se cuvine, înainte de a permite accesul în casă acestei părți a personalității sale pe care o simbolizează Theobald. Nu poate apărea în fața „umbrei Theobald” fără o persona impecabilă.

Care este legătura dintre Erwin și Theobald? Amândoi lucrează în echipa de conducere a aceleiași firme. Theobald este, după părerea lui Erwin, un „plângăcios”, un om de o emotivitate colosală. „E tot timpul îndurerat, țipă la noi când acordăm prioritate profitului în fața omeniei. Și chiar nu se preface. Noroc că noi ceilalți, cei «raționali», compensăm felul lui de a fi.” Theobald și concepțiile lui îl supără pe Erwin în viața de zi cu zi, Erwin încearcă să-l evite pe cât posibil. Însă Theobald continuă să-l preocupe, lucru demonstrat și de faptul că apare, într-o anumită perioadă de timp, în aproximativ jumătate din visele pe care le povestește Erwin la ședințele psihoterapeutice.

Despre visele acestea putem sta de vorbă pe planul obiectului fără nicio dificultate, pentru Erwin ele sunt un prilej de a-mi explica ce îl supără în viața de zi cu zi, supărări pe care visele nu fac altceva decât să le confirme. Atâta timp cât o figură interioară este menținută pe planul conținutului manifest, adică în proiecție, visătorul poate vorbi mai deschis și mai emoțional despre această persoană, fără să se gândească deocamdată că, de fapt, vorbește despre sine. Lui Erwin nu i-ar fi trecut prin minte că ar putea avea o „umbră Theobald”.

Un alt vis al lui Erwin:

Fiica mea a căzut într-o crăpătură de stâncă, eu îi strig o mulțime de indicații, ea e tot mai derutată, parcă nu ar mai înțelege nimic. Un bărbat

Într-un maiou roz coboară atunci la ea, vorbește cu ea. Îmi fac semn că totul e în ordine. Fiica mea reușește cumva să iasă din crăpătura de stâncă.

După spusele lui Erwin, bărbatul nu poate fi altcineva decât Theobald, niciun alt bărbat n-ar purta un maiou roz. Sentimentul pe care îl are Erwin în vis, dar și după trezire, este ambivalent: pe de-o parte se simte ușurat că cineva a ajutat-o pe fiica lui, pe de altă parte ar fi preferat ca respectivul să nu fie tocmai Theobald, care apare oricum mereu în situații în care se poate da mare. În afară de asta, Theobald vrea să treacă drept un tată mai bun, o cocoloșește pe fiica lui Erwin. Acesta este de părere că visul reflectă relația lui cu fiica sa: „Îi spun de multe ori cum să facă anumite lucruri. Dar ea e de fiecare dată tot mai derutată și tulburată, parcă ar fi paralizată, și nu mai înțelege nimic. O face dinadins, să mă pedepsească pe mine. Fiica mea pur și simplu nu-mi îngăduie să am succes. Indicațiile mele sunt întotdeauna fără cusur, despre asta nu încap nicio îndoială, dar ea nu poate sau nu vrea să se folosească de ele. Și atunci se ivește acest Theobald, coboară la ea, probabil o liniștește — și totul se rezolvă”.

Theobald este un glas complementar important pentru firmă și practicile ei de afaceri, dar, mai mult de-atât, ar putea constitui și un model de tată, un exemplu pentru o relație mai bună, mai empatică a lui Erwin cu fiica lui. Dar Erwin nu ajunge la această concluzie, el este convins că visele lui sunt menite să-i descarce tensiunea existentă în psihicul lui, ca să nu-l ia într-o bună zi pe Theobald de gât.

În relația cu umbra se întâmplă deseori ca anumite particularități ale purtătorului umbrei să fie depreciate, iar propria poziție idealizată. Când, de fapt, componenta proiectată a umbrei are deseori un caracter pozitiv. Theobald este omul emotiv, omul capabil să se transpună în situația altcuiva, omul empatic — iar această latură ar compensa într-un mod minunat felul exigent și aspru de a fi al lui Erwin.

În continuarea terapiei, relația cu Theobald devine secundară, acesta nu mai apare în visele lui Erwin și se pare că nu îl mai supără nici în viața de zi cu zi. Începe procesul de dezvoltare a animei.

În teoria jungiană, anima și animus⁷¹ sunt înțelese ca arhetipuri care reglează relațiile: relația dintre Eu și Tu, dintre lumea interioară și cea exterioară, dintre conștient și inconștient. Sunt figuri arhetipale care duc, printre altele, la desprinderea Eului de complexe parentale și conduc astfel în direcția propriului centru, a propriului sine. Recunoaștem constelațiile anima și animus atunci când în vis apare un sentiment de fascinație sau mare teamă, sau o combinație din cele două, față de o femeie străină misterioasă sau un bărbat străin misterios. Am amintit acest lucru în capitolul dedicat umbrei ca străin.

În visele lui Erwin apăreau figuri feminine misterioase, străine lui, vag conturate, ambigue — un lucru convenabil, fiindcă astfel nu le putea defini și clasifica imediat. Visele acestea trezeau în Erwin un dor profund fără o țintă precisă, îi stârneau imaginația și îi provocau stări de reverie. Se simțise de mai multe ori atras de femei reale, dar de fiecare dată considerase că acestea nu corespundeau nicidecum acestei figuri feminine interioare. Când se configurează o astfel de gestalt anima, ia naștere o situație de mare vitalitate sufletească, o situație care stimulează dezvoltarea.

Pentru Erwin, sentimentele acestea iraționale erau pe de-o parte fascinante, pe de altă parte deranjante și înspăimântătoare. Se plângea că brusc devenise atât de sentimental, ineficient, că ajunsese să viseze cu ochii deschiși, că în curând va fi la fel ca Theobald. Însă nu mai era atât de depresiv. Erwin avea nevoie de perioade de timp când se lăsa în voia stărilor sale sufletești și la un moment dat a constatat — dar nu a mărturisit aceasta decât mult mai târziu — că are și el o „latură sentimentală”, care îi plăcea foarte mult, dar pe care nu voia să o arate și altora. Latura aceasta sentimentală se exprima în faptul că Erwin căuta cântece sentimentale, pe care le cânta în mașină sau acasă, când nu era prezent nimeni din familia lui. Nimeni nu avea voie să afle de preferința lui secretă pentru cântece sentimentale.

A urmat o petrecere la firmă: noaptea târziu, Theobald și Erwin au cântat împreună câteva cântece sentimentale, spre marea surpriză a celorlalți angajați. Că Theobald cunoștea astfel de cântece nu a surprins pe nimeni, uimitor era însă faptul că și Erwin le cunoștea. La finalul petrecerii, Theobald i-a spus lui Erwin că i-a devenit chiar foarte simpatic. Până atunci se temuse de el, fiindcă avusese impresia că Erwin nu îl poate accepta. Iar Erwin i-a

mărturisit lui Theobald că și el se temuse foarte mult de colegul său, dar acum ajunsese la concluzia că aveau ce învăța unul de la celălalt.

O apropiere precaută a luat locul respingerii inițiale. Erwin mi-a spus: „Puțin Theobald în viața mea pot integra fără probleme în imaginea mea de sine, prea mult Theobald ar fi periculos”. Erwin încă mai este de părere că un bărbat adevărat e „tare ca oțelul”, deși el însuși este un om mai degrabă moale. O astfel de imagine de sine nu poate fi, desigur, substituită într-o clipită: Erwin era însă dispus să accepte în viața lui „puțin Theobald”. Mi-a spus, de pildă, că încearcă acum să aibă cu fiica lui o relație „în stilul Theobald”, că nu îi mai dă în gura mare indicații, ci o întreabă de ce se teme. Erwin trece printr-un proces de identificare parțială cu acest purtător al umbrei, un proces care inspiră mult mai puțină teamă decât o identificare totală. Astfel își poate modifica pas cu pas imaginea de sine. Umbra, pe care o personifică Theobald, și fascinantul gestalt anima făceau parte din același context emoțional. Inițial, Erwin nu a putut accepta umbra, doar anima. Prin intermediul emoțiilor asociate cu acest gestalt anima perceput pozitiv de către Erwin, emoții pe care acesta le considera ca aparținând în mod natural firii lui, Erwin a putut accesa un domeniu al vieții în care „umbra Theobald” nu i-a mai părut atât de înfricoșătoare.

În basmul despre păzitoarea de găște, un rol important în confruntarea cu umbra i-a revenit dezvoltării laturii animus (Conrad și regele). Uneori, în relația cu umbra nu este așadar important să tindem către o schimbare totală, ca în mitul despre Inanna, ci să apucăm o cale aparent ocolită, care face posibilă dezvoltarea, și astfel devenim mai toleranți față de umbră. Din perspectivă psihodinamică, ne putem explica acest lucru în felul următor: dezvoltarea laturii anima sau animus contribuie la îmbunătățirea coerenței Eului, întărește sentimentul propriei identități și, implicit, sentimentul valorii de sine. Astfel devine posibilă confruntarea noastră cu umbra.

LUPTA CU UMBRA: GHILGAMEȘ ȘI ENKIDU

Mitul lui Ghilgameș și al lui Enkidu își desfășoară acțiunea cu aproximativ 2 000 de ani înainte de Hristos, în imperiul sumerian. Ghilgameș, urmașul lui Dumuzi, a fost regele Urukului — o persoană a cărei existență reală este dovedită. În mitologia sumeriană el apare însă ca rege mitic. Despre el se spune că era două treimi zeu și o treime om. În narațiunea mitologică, înălțimea lui de patru metri și patruzeci de centimetri, precum și faptul că o fecioară îi dăduse naștere vădesc originea parțial divină a lui Ghilgameș. Mama lui era o tălmăcitoare de vise iscusită. Când Ghilgameș visa ceva, mama lui îi interpreta visul!

Ghilgameș este un tiran. Bărbații și femeile cetății Uruk sunt ținuți în robie. Bărbații trebuie să muncească pentru el, femeile trebuie să-i procure hrană în timpul zilei și să-i satisfacă nevoile sexuale în timpul nopții — Ghilgameș este nesătul. Se poartă ca un monstru, iar zeii nu mai vor să asiste la toate acestea și se hotărăsc să-l elimine. Zeul Anu îi cere zeiței Aruru să plăsmuiască un adversar pe măsura lui Ghilgameș, care să-l ucidă pe acesta. Ghilgameș nu ar fi trebuit, bineînțeles, să afle de acest plan, dar are două vise pe care i le povestește mamei sale:⁷²

„Mamă, în noaptea asta am avut un vis:

se făcea că erau stele pe cer;

ca un bolovan, din bolta cerească, ceva a căzut lângă mine.

Am vrut să-l ridic, era mai puternic decât mine;

am vrut să-l răstorn, n-am putut să-l clintesc din loc.

Tot Urukul era lângă el,

toată țara se strânsese în juru-i,
mulțimea se îngrămădea,
oamenii se înghesuiau
și, ca niște copii, bărbații îl sărutau.
Eu, ca pe o nevestă, cu mângâieri l-am acoperit,
apoi l-am așezat la picioarele tale,
ca să-l faci deopotrivă cu mine.”

Mama lui Ghilgameș îi interpretează visul după cum urmează:

„Stelele cerului sunt tovarășii tăi.
Ceea ce a picat lângă tine, ca un bolovan căzut de pe boltă,
Care, când ai vrut să-l ridici, era mai puternic decât tine,
când ai vrut să-l răstorni, n-ai putut să-l clintești din loc,
pe care l-ai așezat la picioarele mele
ca să-l faci deopotrivă cu tine,
și ca pe o nevestă cu mângâieri îl acopereai,
este o ființă puternică, un tovarăș care-și ocrotește prietenul,
este cel mai puternic din țară, e tăria însăși;
forța sa e asemenea unui bolovan căzut de pe boltă.

Iar faptul că l-ai acoperit cu mângâieri ca pe o nevestă
înseamnă că nu te va părăsi niciodată.”

Dar Ghilgameș mai are un al doilea vis. Pe stradă zace o secure, în jurul ei s-a
adunat lumea. Este o secure înfricoșătoare, despre care Ghilgameș spune:

„Am așezat-o la picioarele tale
și, ca pe o nevestă, cu mângâieri am acoperit-o
ca să mi-o faci deopotrivă.”

Mama cea înțeleaptă îi spune fiului ei:

„Securea pe care ai văzut-o e un bărbat.
Îl vei îndrăgi și, ca pe o femeie, cu mângâieri îl vei acoperi.
Și eu ți-l voi face deopotrivă!

Va veni aici, am spus-o, un tovarăș puternic, gata să-și mântuie prietenul
în țară, el, plin de putere, e întruchiparea însăși a tăriei!”

Ghilgameș îi spune mamei sale:

„Înseamnă, deci, că din porunca lui Enlil, veni-va un sfetnic,

pentru ca să-mi fie prieten și sfat să-mi dea

și eu, la rându-mi, să-i fiu prieten și sfat să-i dau!”

Mama lui Ghilgameș cunoaște viitorul fiului ei și, astfel, vede în aceste două vise ceva ce noi nu putem vedea.

Cel care-i va fi tovarăș fiului ei este Enkidu, numele lui însemnând „un bărbat al bunului pământ”. L-a plăsmuit zeița Aruru la cererea zeului suprem al cerului Anu. Enkidu e un om sălbatic, crescut în pustiu, el a băut laptele fiarelor, părul din cap nu i s-a tăiat niciodată, e o odraslă a liniștii și pământului. E cu un cap mai mic decât Ghilgameș, dar mai lat în umeri decât acesta și aproape la fel de puternic. Locuitorii cetății Uruk, năpăstuiți de Ghilgameș, au aflat de existența lui Enkidu, au aflat că mai există cineva care este aproape la fel de puternic ca Ghilgameș. Și recurg la viclenie, pentru a-l ademini pe Enkidu în cetate. Întâi îi duc o curtezană, care să-l inițieze în sexualitate și de care Enkidu se bucură șapte zile și șapte nopți. Pe urmă recurg la alcool și, în sfârșit, reușesc să-l convingă să vină la Uruk. Ghilgameș și Enkidu se încaieră, iar lupta lor este atât de aprigă, încât se clatină zidurile. E o luptă pe viață și pe moarte.

Deodată, Ghilgameș îi spune lui Enkidu că l-a visat, iar Enkidu răspunde că știe. Conform mitului, vrăjmășia celor doi dispare în acea clipă, suflată parcă de un vânt primăvărat. Întâi își atestă reciproc o forță colosală, fiecare recunoaște puterea celuilalt — iar acesta este un aspect important. Pe urmă, lupta continuă verbal. Enkidu îi reproșează lui Ghilgameș că, deși susține că își apără cetatea în afară, o distruge în realitate dinăuntru. Ghilgameș, la rândul său, contestă dreptul lui Enkidu de a avea o părere proprie, având în vedere că până nu demult mai bea încă laptele fiarelor. Enkidu îl acuză pe Ghilgameș de aroganță și susține că el a aflat de la animalele sălbatice adevăruri de care Ghilgameș încă nu are cunoștință. În cele din urmă, se întreabă amândoi dacă mai este oare nevoie să se ucidă în luptă. Ghilgameș răspunde că ar prefera să fie tovarășul și fratele lui Enkidu. Cei doi se sărută, își ating mâinile, se privesc lung, se îmbrățișează, râd și plâng de bucurie.

Pornesc împreună în aventură, dar faptele lor nu îi bucură pe zei. Îl ucid pe

uriașul Humbaba, paznicul Pădurii Cedrilor, și pe urmă se apucă să taie cedri din pădure, ceea ce o înfurie pe zeița Innana. Drept pedeapsă, Innana trimite pe pământ Taurul Ceresc, pe care cei doi îlucid. Zeii s-au săturat și îl lasă pe Enkidu să moară.

La moartea lui Enkidu, Ghilgameș este cuprins de o mare tristețe. Epopeea conține prima descriere a unui proces de doliu. După ce sfârșitul lui Enkidu l-a confruntat cu moartea, Ghilgameș pornește în căutarea nemuririi. După un drum lung, chinuitor și istovitor, reușește să smulgă de pe fundul apei buruiana tinereții veșnice. Însă pe drumul de întoarcere, în timp ce se scaldă într-un izvor, un șarpe îi fură buruiana. De aceea nu omul, ci șarpele este nemuritor. O zeiță îl consolează pe Ghilgameș și îl sfătuiește ca, muritor fiind, să se bucure mai mult de viață.

Avem aici de-a face cu o acceptare a umbrei care a rezultat în urma unei lupte. Confruntarea cu umbra este anunțată prin intermediul unui vis, așa cum se întâmplă și astăzi încă deseori. Pe urmă se ivește un om care întruchipează această umbră. Ghilgameș, care se consideră pe sine superior lui Enkidu, îl disprețuiește pe acesta ca fiind un om sălbatic, un primitiv. Și noi, oamenii din ziua de astăzi, disprețuim încă de multe ori acele aspecte pe care le avem în comun cu animalele, ca de pildă instinctele, și considerăm că aparțin umbrei.

Între cei doi se dă o luptă — dar Ghilgameș își amintește visul pe care l-a avut și, poate, dorința lui de a avea un tovarăș puternic, un sfetnic puternic. Fiecare acceptă puterea celuilalt, și-o atestă reciproc, se respectă reciproc ca adversari puternici și, după o confruntare verbală, devin prieteni. După ce au luptat unul împotriva celuilalt, nu mai sunt umbre unul pentru celălalt. Cel care inițial ni se înfățișează ca purtător al umbrei devine deseori, după ce luptăm cu el și îi recunoaștem dreptul de a exista, un tovarăș demn de încredere.

Scena aceasta amintește de motivul frăției de sânge din basme. Ideea unei frății de sânge este ca unui frate de sânge, atunci când se află la ananghie, celălalt frate să îi acorde ajutorul ca și cum în joc ar fi propria lui viață. Trebuie să te pui chezaș cu propria ta viață pentru viața și succesul în viața ale celuilalt. Viața ta poate fi, așadar, considerată încununată de succes atunci când încerci să îl faci pe un alt om să-și trăiască viața într-un mod optim.

Fiindcă frăția de sânge se întemeiază pe încredere reciprocă, fiecare frate se poate bizui pe celălalt că va face același lucru pentru el. De aici rezultă o mare forță în biruința asupra vieții. Miezul prieteniei dintre Ghilgameș și Enkidu este, după toate aparențele, acest înalt ideal al relației dintre doi frați de sânge.

Împreună, Ghilgameș și Enkidu dezvoltă o energie uriașă, o mare putere vitală, curaj și competență, de care nu se folosesc însă spre bucuria zeilor. Dar și în acest mit, întâlnirea cu umbra duce în cele din urmă la întâlnirea cu moartea și cu faptul de a fi muritor. Moartea, faptul de a nu fi în viață, este umbra faptului de a fi în viață, a vitalității. Zeița care îl sfătuiește pe Ghilgameș să se bucure și mai mult de viață, având în vedere că moartea este inevitabilă, a găsit soluția potrivită: faptul de a fi în viață nu trebuie umbrat de „umbra morții”, ce contează nu este nemurirea, ci trăirea vieții, tocmai fiindcă există moartea.

LUPTA CU UMBRA — PRIETENIA CONFLICTUALĂ

Cine luptă cu umbra se simte în mică măsură acoperit de umbră. Din lupta cu un om asupra căruia se proiectează umbra „alter ego” rezultă, chiar și la persoane nemitologice, prietenii conflictuale.

UN EXEMPLU DIN VIAȚA COTIDIANĂ

Beate, o femeie de 26 de ani, lucrează la o firmă ai cărei angajați sunt în cea mai mare parte bărbați. În poziția ei nu se mai găsește decât o singură altă femeie. Și tocmai pe ea, cea de care ar avea de fapt atâta nevoie, Beate o consideră de-a dreptul imposibilă: are o frizură neîngrijită, poartă haine aiurea, este rebelă și obraznică, are pretenții, este arogantă — într-un cuvânt, neplăcută. Un om care calcă totul în picioare. Au tot timpul diferențe de opinie: „Ea susține că o consider rivala mea. O tâmpenie, bineînțeles. Nu eu, ci ea mă consideră pe mine rivala ei, pentru ea și un stâlp de felinar e un rival. E de-a dreptul oribilă”.

Beate o visează pe această colegă, dar respinge cu strictețe pentru aceste vise particulare o interpretare a conținutului lor latent, cu care este de altfel familiarizată: susține că nu e vorba la nivel intrapsihic despre o latură a personalității ei, care ar putea corespunde în anumite privințe acestei colege, ci despre colega respectivă. Că visele confirmă doar proasta părere pe care o are despre colega ei. Beate respinge o înțelegere a conținutului latent al visului, fiindcă s-ar simți jignită să admită că are și ea anumite trăsături caracteristice colegei.

Un timp, colega nu mai joacă niciun rol nici în descrierile vieții cotidiene ale lui Beate, nici în visele ei. După aproximativ o jumătate de an, Beate îmi arată un document care conține propuneri de îmbunătățire a atmosferei de lucru, pe care l-a prezentat conducerii firmei. Două semnături conține documentul: semnătura ei și semnătura colegei aceleia „oribile”. Îmi exprim uimirea, iar Beate îmi răspunde: „Pentru mine, ea e singura persoană din firmă cu curaj și idei, iar pentru ea, eu sunt singura persoană din firmă cu curaj și idei”.

Avem și aici aceeași situație: cele două surori de umbră fac un prim pas în direcția concilierii atunci când își atestă reciproc puterea și încep să se respecte reciproc. Drept urmare, cele două femei încep să petreacă tot mai mult din timpul lor liber împreună, deși — sau poate tocmai pentru că — au o relație deosebit de dificilă. Beate îmi povestește că sar de multe ori scânteii, că se critică una pe cealaltă, că ea îi reproșează colegei că are o purtare prefăcută și conformistă, când de fapt e o rebelă, că vrea să domine cu orice preț și nici măcar nu e dispusă să admită acest lucru. Dar ea, Beate, este în stare să treacă peste toate acestea și constată că au idei pe care vor să le realizeze împreună și din acest motiv se susțin reciproc. Se poate însă ca amândouă să mai simtă și altceva: și anume că relația aceasta îi oferă fiecareia șansa de a lucra cu umbra ei.

Nu se aruncă una în brațele celeilalte și nu se iubesc ca Ghilgameș și Enkidu, ci continuă să lupte una împotriva celeilalte, să învețe una de la cealaltă. Beate, de exemplu, învață despre sine că își consideră stilul vestimentar unicul stil acceptabil, altfel n-ar critica mereu garderoba colegei. Atunci când nu ne mai considerăm pe noi înșine măsura tuturor lucrurilor, nu vom mai reproșa altcuiva că e lipsit de gust, ci vom constata că acest altcineva are pur și simplu alt gust decât noi, un gust străin nouă. Pe Beate acest lucru începe să o supere: își dă seama că se consideră în multe privințe măsura tuturor lucrurilor și că ceea ce fac alții nu are pentru ea valoare, ci este o umbră. Constată că nu poate accepta opiniile altora, că întotdeauna trebuie să le scadă valoarea. Recunoaște așadar la ea un comportament al umbrei și o supără faptul că nu poate pur și simplu să îl evite.

Devine însă, în același timp, mai conștientă de umbra ei datorită reproșurilor colegei, pe care acum nu mai poate să le respingă, ci încearcă să aprecieze în

ce măsură sunt îndreptățite. Colega îi reproșează, de pildă, că reacționează cu mult calm și blândețe atunci când de fapt este furioasă. Până acum, Beate a considerat aceasta o calitate: știe că e furioasă, dar consideră că într-o adunare de bărbați e mai bine să nu-și arate furia. Înlocuiește sentimentul de furie cu opusul său și se poartă cu o blândețe deosebită — lucru care o scoate din minți pe colega ei.

Beate știe că ceilalți se distanțează oricum de ea, oricâtă blândețe ar afișa ea. Iar colega o face acum să înțeleagă că purtarea ei e deosebit de derutantă, fiindcă furia e sesizabilă, dar semnalele pe care le transmite nu sunt univoce. Cele două femei convin asupra faptului că amândouă au tendința de a-i „călca în picioare” pe ceilalți, una în mod direct, cealaltă în mod ocolit, în spatele unei persona deosebit de blânde, a cărei blândețe exagerată e deja agresivă.

Datorită permanentelor ciocniri cu colega ei, Beate a devenit mai capabilă să susțină un conflict: fundamentul relației lor este respectul reciproc, voința de a realiza împreună ideile comune, fără să-și dorească însă o apropiere prea mare, fiindcă sunt „incompatibile”. Într-o astfel de relație, în care cele două își îngăduie o apropiere mai mare decât vor să recunoască, este mai simplu să abordeze conflictele într-un mod destul de direct. Și, odată cu capacitatea de a susține un conflict, crește și capacitatea lor de a înțelege umbra și, astfel, conștiința propriei valori.

Beate a proiectat asupra colegii numeroase aspecte de umbră ale ei, iar colega a făcut după toate aparențele același lucru. A urmat o luptă perseverentă cu purtătoarea umbrei, exprimată inițial prin enervare și respingere. Pe urmă au fost rostite unele reproșuri și apelul la schimbare, iar în final au acceptat amândouă că fiecare om are dreptul de a fi așa cum este el și au înțeles că laturile enervante ale altcuiva pot fi de fapt laturi ale propriei tale personalități, pe care le combați la acel altcineva.

Beate a învățat că un om nu trebuie să-ți placă în întregime pentru a-l putea respecta, aprecia și chiar iubi, și acum învață să se ocupe îndeaproape de incompatibilitățile a căror reglementare este cu adevărat importantă pentru relație.

Poveștile despre umbră sunt deseori povești despre relații, dar ceea ce se petrece pe plan interpersonal își are întotdeauna corespondentul pe plan

intrapshic. Beate nu mai are acum nicio dificultate să înțeleagă, ca expresie a unei părți din propria personalitate, acele vise în care colega apare ca figură acoperită de umbră.

Ce mai putem înțelege din exemplele de mai sus este că laturile de umbră sunt deseori laturi puternice, aspecte ale personalității încărcate cu multă energie. Din acest motiv, acceptarea umbrei ne face mai puternici. Când luptăm însă neînduplecați împotriva umbrei, energiile puternice concentrate în ea ne pot distruge.

[64 Wolkenstein, Diane, Kramer, Samuel N. \(1987\) Inanna. Queen of Heaven and Earth, Harper & Row, New York.](#)

Meador Betty, de Shong (1992) *Uncursing the Dark*, Chiron, Wilmette.

[65 Kast, Verena \(1984\) Paare. Beziehungsphantasien. Oder: Wie Götter sich in Menschen spiegeln, Kreuz, Stuttgart.](#)

[66 Apud Betty Meador, traducere în germană de Pia Heller.](#)

[67 Meador Betty, de Shong \(1992\) *Uncursing the Dark*, Chiron, Wilmette.](#)

[68 Egner, Helga \(ed.\) \(1997\) Leidenschaft und Rituale. Was Leben gelingen lässt, Walter, Zürich și Düsseldorf.](#)

[69 Frații Grimm \(2012\) Comoara cu basme, trad. Laura Mihăileasa și Simona Ionescu, Paralela 45, Pitești, pp. 137–143. Pentru o interpretare generală și mai detaliată vezi Kast, Verena \(1982\) *Wege aus Angst und Symbiose*, Walter, Olten, pp. 39 și urm.](#)

[70 Kast, Verena, *Vater-Töchter, Mutter-Söhne*, ed. cit.](#)

[71 Kast, Verena \(1998\) *Animus und Anima. Zwischen Ablösung von den Eltern und Spiritualität*, în: Frick Eckhard/Huber Roland \(1998\) *Die Weise von Liebe und Tod*, Sammlung Vandenhoeck, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen și Zürich, pp. 64–79.](#)

72 Epopeea lui Ghilgameș (2008) trad. Virginia Șerbănescu, Mondero, București, pp. 35 și urm.

ACCEPTAREA UMBREI

Am prezentat mai sus, folosindu-mă de exemple din mituri, basme, vise și experiențe cotidiene, câteva modele de acceptare a umbrei. Sunt procese diferite care conduc la acceptarea umbrei. Cum decurge aceasta depinde pe de-o parte de umbra însăși, pe de alta, de coerența complexului Eului, cu alte cuvinte, de cât de puternic este Eul în momentul respectiv. În continuare voi vorbi despre acceptarea umbrei complementare și a celei analoge.

UMBRA COMPLEMENTARĂ — LATURA NECUNOSCUTĂ

Inanna și Ereškigal constituie un exemplu pentru umbra complementară: două contrarii de neîmpăcat se găsesc față în față. Acceptarea umbrei complementare poate duce foarte ușor la o identificare cu aceasta. Prea mult timp a avut loc o identificare cu ceea ce nu este acoperit de umbră. Astfel, umbra a devenit tot mai străină, stranie, rușinoasă, a fost din ce în ce mai mult devalorizată. Când se produce însă identificarea cu umbra, propriile noastre atitudini și fapte devin străine și stranii pentru noi înșine. Ne este rușine și nu ne putem apăra împotriva acestui sentiment. Există pericolul de a ne contesta orice valoare, convinși fiind că cine nu este în întregime bun este rău până în adâncul ființei sale. Disocierea între „bine” și „rău”, care ne-a determinat până acum să ne identificăm doar cu latura bună, cea luminoasă, rămâne valabilă, determinându-ne însă acum să ne identificăm doar cu latura întunecată.

Tendința de a recurge la mecanismul defensiv al disocierii cauzează o problemă de identitate: dacă împărțim totul în categoriile „bine” și „rău”, nu putem accepta decât o singură latură a noastră și, cu cât ne simțim mai amenințați de laturile noastre de umbră, cu atât mai mult ne vom idealiza și astfel înstrăina de noi înșine, devenind tot mai nereali și nerealiști. Această problemă de identitate poate fi depășită prin acceptarea umbrei.

Câtă vreme clivăm umbra, credem că știm exact ce este corect și cum trebuie să se poarte ceilalți oameni. Idealul este măsura noastră. Așteptările neîmplinite și de neîmplinit ne aduc dezamăgiri și ne împiedică să simțim recunoștință față de alți oameni pentru faptul că ne fac cunoscute forme de comportament complet diferite de ale noastre. Dacă acceptăm însă principial umbra, știm că există infinit de multe posibilități de a contracara idealul, care sunt la fel de „corecte”. Suntem mult mai deschiși față de tot ceea ce vine spre noi și, de asemenea, mai recunoscători pentru numeroasele modalități de

viață nedistructivă, pentru bogăția vieții.

Adoptăm, de asemenea, o altă atitudine în propriile noastre conflicte legate de valori, dar și în confruntarea cu valorile altor oameni. Nu mai contează ca o valoare anume să o „învingă” pe alta, ori ca unii să iasă învingători și alții învinși din confruntarea respectivă. Trebuie să ne întrebăm de fiecare dată ce anume este esențial la valorile puse în discuție și ce ar putea fi integrat, astfel încât să avem o situație de tip „win-win”, adică ambele părți să iasă câștigătoare din conflict.

Să presupunem că un om foarte cumpătat are o umbră lacomă, de care tocmai a devenit conștient și care declanșează o respingere vehementă și un sentiment de rușine. I-a arătat mereu cu degetul pe oamenii lacomi din jurul lui, i-a disprețuit și, atunci când se aflau suficient de aproape de el, i-a pedepsit. În acceptarea acestei umbre, important nu este doar să afle care sunt avantajele și dezavantajele cumpătării în viața lui, care sunt avantajele și dezavantajele lăcomiei. În această situație, în care lăcomia a devenit o umbră, el va trebui să-și imagineze în primul rând situații în care lăcomia este realmente utilă, de-a dreptul necesară. Pentru aceasta va trebui să asocieze lăcomia cu alte lucruri, să o plaseze în diverse contexte: lăcomia la mâncare, lăcomia de avere, lăcomia ca dorință de a cunoaște mereu ceva nou, lăcomia ca poftă de viață... Dacă intențiile sale sunt serioase, va avea o mulțime de lucruri la care să se gândească, printre altele, și la dezavantajele cumpătării. Dar nu va încheia pur și simplu un compromis, ci se va hotărî în care situații de viață va continua să fie cumpătat și în care situații își va admite lăcomia. Țelul supraordonat este o viață plină de vitalitate.

Dacă admitem noțiunea de „acceptare a umbrei”, vom avea un comportament similar și în conflictele cu valorile altor oameni. Când un om cumpătat intră în conflict cu unul lacom, soluția ar fi ca amândoi să recunoască situațiile în care vor să fie cumpătați și situațiile în care vor să fie lacomi, să stabilească împreună contextele în care cumpătarea ar da naștere unui sentiment de mulțumire în viață și contextele în care lăcomia ar da naștere aceluiași sentiment. Astfel nu ar mai exista învingător și învins — amândoi ar ieși învingători.

Cele două mituri sumeriene și basmul despre păzitoarea de găște ne-au arătat cum se poate realiza acceptarea umbrei. O premisă importantă este ca noi să

ne amintim părțile neacoperite de umbră, să ne amintim că umbra nu ne acoperă în întregime. Folositoare în acest sens sunt amintirile unor perioade din viață când nu am fost decât într-o mică măsură acoperiți de umbră. Un alt aspect important este empatia: empatia față de noi înșine în situațiile — deseori apăsătoare — când suntem acoperiți de umbră. La fel de important este să nu uităm că avem nevoie și de empatia altor oameni, care nu ne critică, ci care înțeleg cât de neplăcută ne este purtarea noastră, cu repercusiunile ei asupra altor oameni.

Pentru a dezvolta o conștiință a umbrei și a realiza acceptarea ei poate fi necesar să trecem întâi printr-un proces de evoluție interioară, care presupune, la fel ca în basmul despre păzitoarea de găște, desprinderea de complexe parentale.

Pe lângă toate acestea, miturile și basmele ne mai arată limpede că problema acceptării umbrei se pune atunci când ne aflăm înaintea unei tranziții în viață. Sau, invers: când umbra nu mai poate fi refulată, se produce o tranziție în viață.

ACCEPTAREA UMBREI ANALOGE PRIN LUPTĂ

Prin umbră analogă înțeleg acele părți ale umbrei pe care le trăim sau le refulăm și de care devenim conștienți la alți oameni. Un exemplu îl constituie Ghilgameș și Enkidu.

Și purtătorul umbrei analoge este desigur disprețuit, respins, altfel nu ar fi vorba despre umbră. Luptăm cu el, îl urâm. Prin acceptarea reciprocă a puterii celuilalt și prin percepția a ceea ce nu este acoperit de umbră, amenințarea se transformă însă în experiența găsirii unui tovarăș. De aici poate lua naștere iubirea, cum este cazul lui Ghilgameș și al lui Enkidu, sau — o situație probabil mai des întâlnită în viața de zi cu zi — o relație de apropiere sufletească mai precaută, în care fiecare știe că se poate aștepta la o surpriză din partea celuilalt, dar nu în sensul că se așteaptă la ceva „rău”, ci la ceva ce l-ar putea tulbura și i-ar da bătăi de cap.

Acceptarea umbrei analoge prin luptă se poate realiza în cadrul relației interumane, dar și pe planul intrapsihic. De aici decurge, în ambele cazuri, mai multă putere și vitalitate, se facilitează accesul la noi aspecte ale propriului psihic. Dar se dezvoltă și mai multă toleranță. Nu este nevoie de toleranță pentru a accepta oameni despre care oricum presupunem că gândesc și se comportă într-un mod similar nouă. Să fim toleranți înseamnă să putem accepta oameni cu alte opinii decât ale noastre, fără să ne simțim amenințați de ele, dar și fără să ne simțim obligați să le adoptăm. Prin lupta cu umbra devenim mai capabili de a susține un conflict și o relație.

Putem lupta cu umbra într-un mod benefic nouă abia atunci când am dezvoltat deja o oarecare toleranță față de umbră, când avem un complex al Eului suficient de coerent și nu îl mai percepem — în realitate, în vis sau în imaginație — pe purtătorul umbrei drept acoperit în întregime de umbră. Putem verifica foarte simplu acest lucru: să presupunem că faceți cunoștință cu un frate sau o soră de umbră. Dacă persoana aceasta vă deranjează din toate punctele de vedere, dacă nu percepeți la ea decât trăsături ale

personalității pe care le respingeți categoric, veți da bir cu fugiții din calea ei. Dacă însă, în pofida a tot ceea ce respingeți la ea, simțiți și puțină fascinație, poate doar cât persoana respectivă să nu vă mai iasă din minte, să înceapă să vă intereseze, atunci veți reuși să intrați în relație cu ea.

Altfel spus: dacă reușim să vedem și ceea ce nu este acoperit de umbră la noi înșine, la alți oameni și la purtătorul umbrei din vis și dacă ne facem un obicei din a nu mai vedea doar umbra, ci și lumina, va fi mai simplu pentru noi să acceptăm umbra.

CE ÎNGREUNEAZĂ ACCEPTAREA UMBREI

MAI BINE MORT DECÂT CU REPUTAȚIA PĂTATĂ

Există oameni care ar prefera să moară decât să-și vadă reputația pătată. Iar lucrul acesta din urmă se întâmplă, cel puțin temporar, atunci când devine evident un comportament de umbră.

„Mai bine mort decât cu reputația pătată!” Așa gândesc oamenii cu un ideal al Eului înalt și un Supraeu sever, care cere respectarea pretențiilor formulate mai mult sau mai puțin conștient în acest înalt ideal al Eului. Când vorbim despre idealul Eului, nu ne referim doar la cum vrem să fim văzuți de către ceilalți, nu ne referim doar la persona, ci avem de-a face cu o problemă mult mai elementară: problema valorilor în funcție de împlinirea cărora ne măsurăm viața. Bineînțeles că nu este o apreciere exclusiv intrapsihică, în aprecierile noastre depindem și de oamenii din jurul nostru, de modul în care ne privesc ei și de feedbackul pe care ni-l dau. Ne putem strădui să fim corecți, ne putem considera pe noi înșine corecți, dar abia atunci când primim și din afară confirmarea strădaniei noastre de a fi corecți avem senzația că am realizat în mod vizibil această valoare în viața noastră. Idealul Eului nostru decide, așadar, în funcție de ce dorim să ne măsurăm viața. Cineva își dorește să fie corect, un altul să fie deosebit de drăgăstos, alții vor să-și lase amprenta în lume într-un domeniu profesional — toate acestea sunt expresii ale idealului Eului.

Pentru relația noastră cu umbra este important să ne întrebăm dacă putem înțelege idealul Eului ca pe un ideal spre care tindem în viață, conștienți de faptul că este un model de urmat și nu o normă de îndeplinit, ori ca pe un ideal care trebuie împlinit în orice clipă, fiindcă altfel ar apărea imediat dezamăgirea, iar Supraeul și-ar da verdictul.

Știm că un ideal înalt al Eului poate constitui o suprasolicitare. Un om încearcă să fie foarte corect, a dezvoltat poate această corectitudine ca reacție la stilul relațional al familiei sale de origine, pe care l-a perceput drept

incorect, și va avea prin urmare, după toate probabilitățile, o umbră de incorectitudine, de care se va simți uneori luat prin surprindere. S-ar putea să fi dezvoltat o sensibilitate deosebită față de această umbră și să perceapă drept incorect ceva ce pentru un alt om, cu un alt ideal, se află în limitele normalului. Dacă persoana respectivă reușește să considere idealul Eului doar ca pe un model de comportament, atunci un eșec în împlinirea idealului va fi ceva normal, nu va constitui o mahnire. Dacă, dimpotrivă, consideră împlinirea idealului Eului o cerință absolută, atunci orice purtare incorectă va fi o catastrofă — care trebuie evitată sau cel puțin negată.

Să acceptăm umbra nu înseamnă să ne sacrificăm idealurile, spunându-ne, de exemplu, că orice ideal are oricum umbra sa, că prin urmare ar fi mai bine să nu mai avem deloc idealuri, că atunci ne-am găsi locul într-o viață fără pretenții și mari dezamăgiri. Nu avem voie să ne folosim de ideea acceptării umbrei pentru a desființa idealul Eului. Important este să îi relativizăm caracterul absolut, înțelegându-l drept țelul către care tindem prin felul nostru de a ne trăi viața.

Dacă nu mai avem un țel în funcție de care să ne concepem viața, care să constituie măsura comportamentului nostru, nu ne mai valorificăm nici potențialul, totul ne este indiferent, dacă oricum vom fi acoperiți de umbră, la ce bun să ne mai străduim? Când nu ne valorificăm însă potențialul, devenim invidioși.⁷³ Și probabil este preferabil să fim uneori dezamăgiți decât invidioși, fiindcă dezamăgirea ne face mai creativi decât invidia.

Dacă acceptarea umbrei ar fi înțeleasă greșit de către toți oamenii, în sensul sacrificării idealurilor, atunci am aparține unei societăți cu tot mai puține valori pe a căror valabilitate ne-am putea bizui. Or, acceptarea umbrei nu înseamnă nicidecum o pierdere a valorilor. Dacă înțelegem acceptarea umbrei așa cum se cuvine, atunci în confruntarea cu umbra se va ivi într-adevăr și dilema cu privire la valori, dar aceasta va trebui rezolvată astfel încât să nu existe valori învingătoare și valori învinse, niciuna dintre valori neavând voie să capete iarăși un caracter absolut pe plan intrapsihic.

Orice ideal naște neîndoielnic o umbră nouă. Din acest motiv, relația cu umbra este o luptă nesfârșită. La aceasta se referă Kant atunci când spune că facem tot mereu rău, deși nu vrem, și că trebuie să ne asumăm răspunderea pentru acest lucru; aceasta este și ceea ce înțelegem, în psihologia jungiană,

prin „umbră arhetipală”. Nu înseamnă însă că în viață nu apar și situații când ne simțim neacoperiți de umbră sau când ne dă de furcă o umbră devenită de mult obișnuință. Apar însă tot mereu și situații când suntem bătuiți de o umbră de nepătruns.

Un ideal al Eului înalt devine problematic îndeosebi atunci când un Supraeu sever cere neconținut împlinirea sa. Prin Supraeu înțelegem norme și reguli interiorizate, care își au originea parțial în educație, inclusiv cea religioasă, în complexele noastre, în episoadele relaționale dificile ale copilăriei timpurii, dar și ale vieții mature, pe care le-am interiorizat, și parțial în societatea în care trăim.

Supraeul poate fi exigent într-o mai mare sau mai mică măsură, indulgent într-o mai mare sau mai mică măsură: persoanele ai căror părinți au ținut neapărat ca regulile să fie întotdeauna respectate au de obicei un Supraeu mai sever decât persoanele cu părinți indulgenți. Dacă din socializarea sa religioasă un om a înțeles că orice nerespectare a regulilor constituie o vină, dacă a înțeles în copilărie religia astfel încât să încerce mereu să scape de această vină, va avea ulterior un Supraeu exigent. Or, un Supraeu exigent nu îngăduie un comportament de umbră, acesta trebuie evitat și, dacă se produce totuși, trebuie clivat.

Un om care încearcă să trăiască în mod absolut consecvent idealul Eului său — de exemplu de a fi mereu săritor și a-și îndeplini întotdeauna obligațiile cândva asumate — are un Supraeu sever. El trebuie să îplinească acest ideal, căci altfel viața lui nu ar avea nicio valoare, ar fi ratată. Din combinația aceasta rezultă incapacitatea de a se opune dorințelor și chiar impertinențelor altora. Astfel de oameni se trezesc copleșiți de obligații nedorite și suprasolicitante. Dar continuă să-și facă datoria — poate doar în somn mai scrâșnesc uneori din dinți. Majoritatea oamenilor au mecanisme de autoreglare: când se simt copleșiți, își îngăduie un repaus, își ocupă timpul liber cu ceva ce le produce bucurie. Cine are însă un simț al datoriei exagerat nu poate compensa cu bucurie, fiindcă în compensație, în repaus se anunță umbra. Un asemenea om se enervează deseori pe cei care sunt îngrozitor de leneși — lenea este o umbră. Dar, la un moment dat, umbra se va manifesta totuși:

Un bărbat activ în numeroase asociații, foarte săritor și plin de sugestii despre

cum ar putea fi îmbunătățite viețile altora spune: „Când gem sub povara dosarelor de pe biroul meu, îmi amintesc că aș putea să-mi scot din garaj vechea motocicletă și să dau o tură prin împrejurimi — să fac un zgomot asurzitor”. La întrebarea mea de ce nu își înfăptuiește fantasma, răspunde: „Pe de-o parte m-ar amenda poliția, fiindcă motocicleta mea e o rablă de groază, pe de altă parte nu pot să dau ture prin împrejurimi, vecinii or să creadă că n-am ce face...”. Ideea unei compensații există în imaginația lui, dar el o respinge, fiindcă o consideră prea acoperită de umbră.

Alți oameni în situații similare încep să fantasmeze asupra unei vieți trăite la marginea societății. În momentele acestea își înlocuiesc valorile cu opusurile lor: viața actuală este considerată umbră, opusul unei vieți frumoase — și în fantasmatele lor ei trăiesc „cealaltă viață total diferită”. De obicei este un experiment de scurtă durată și neproductiv, fiindcă în sinea lor au pronunțat de mult sentința împotriva celor care trăiesc la marginea societății, chiar și împotriva romanticilor vagabonzi de sub podurile Senei. Avântul libertății este anulat înainte de a fi realizat, lumina și umbra sunt din nou repartizate așa cum se cuvine: lumina este situația actuală, umbra, viața celor de la marginea societății.

De ce se tem acești oameni? Ce nu au voie ceilalți să știe, să vadă, dacă ar ști „acel lucru”, ce ar gândi? „Acel lucru” este interesant, în „acel lucru”, pe care nimeni nu are voie să-l cunoască, este formulată umbra. În „acel lucru” se poate ascunde orice: o boală de care nimeni nu are voie să afle, o incapacitate, o orientare sexuală care nu corespunde normei, o lene absolut normală sau o indolență mai puțin normală. Se tem că ceilalți ar putea pronunța împotriva lor o sentință devastatoare, că ar ajunge de râsul lumii, că viața le-ar deveni atât de insuportabilă, încât s-ar vedea nevoiți să emigreze.

Cine reacționează astfel nu are doar un ideal al Eului înalt, ci și un Supraeu sever. O combinație pe care o vedem foarte limpede la oamenii cu structură depresivă.⁷⁴ Vorbim despre „structură depresivă” atunci când atât relația unui om cu ceilalți oameni, cât și relația Eului său cu lumea lui interioară sunt alcătuite astfel: persoana respectivă se supune cerințelor lumii înconjurătoare, chiar și acelor cerințe pe care și le imaginează doar, iar acest lucru o face să se simtă inhibată. Din cauza aceasta, sentimentul valorii de sine este pe de-o parte slăbit, pe de alta, compensat printr-un ideal al Eului înalt. Deoarece nu

poate realiza ce își dorește să realizeze, anume să primească iubirea și acceptarea celor din jurul său, cerințele pe care și le adresează sieși sunt tot mai mari. În cazul în care mai trebuie să suporte și o pierdere substanțială — de pildă pierderea persoanei iubite, dar și pierderea reputației sau a locului de muncă — poate apărea o depresie. Persoana respectivă nu privește însă boala aceasta ca pe o posibilitate de a începe o altfel de relație cu sine și ca pe o șansă de a afla ce așteaptă în fond de la viață. Depresia însăși este considerată un eșec, de care ceilalți nu au voie să afle — ea devine o umbră. Lucrurile pot merge atât de departe, încât unii oameni sfârșesc prin a se sinucide pentru ca rușinea lor să nu devină vizibilă. Mai multă libertate în relația cu umbra ar fi de dorit pentru acești oameni. Și ei luptă cu umbra, dar numai pentru a o ascunde, iar din lupta aceasta învingătoare iese umbra — iar oamenii mor.

În romanul *Cititorul* de Bernhard Schlink⁷⁵ întâlnim un exemplu pentru intensitatea sentimentului de rușine legat de umbră și sfârșitul fatal pe care îl poate avea strădania de a ascunde umbra: unul dintre personajele principale ale romanului, Hanna, este analfabetă și face tot ce-i stă în putință pentru a ascunde acest lucru. Când i se propune să fie înaintată în funcție, o situație în care rușinea ei ar deveni vizibilă, Hanna se ascunde. La procesul intentat ei și altor patru femei fiindcă au lucrat în al Doilea Război Mondial ca supraveghetoare într-un lagăr din apropierea Cracoviei, Hanna nu poate citi acuzația, nu-și poate pregăti apărarea și admite că ar fi scris un raport important, ceea ce îi pecetluiește soarta. Întreaga vină i se atribuie ei. „De frica de a nu fi cumva dată în vileag ca analfabetă preferă demascarea ca răufăcătoare? De frica demascării ca analfabetă preferă crima?”⁷⁶ Hanna învață în închisoare să scrie și să citească, dar după încheierea perioadei de detenție se sinucide.

CONGLOMERATUL UMBREI

Conținuturile refulate se combină, se unesc în inconștient. Același lucru se întâmplă și pe planul conștientului: persoanele excluse din anumite grupuri se apropie, se adună și ele. Acesta este motivul pentru care avem deseori senzația că într-o proiecție sau un vis nu se ascunde o singură trăsătură de umbră care poate fi descrisă cu exactitate. O umbră se combină cu altă umbră și totul devine un conglomerat al umbrei. Dar și alte structuri psihice, cum ar fi anima sau animus, sunt acoperite de umbră. În basmul despre păzitoarea de găște am constatat că dezvoltarea laturii animus poate avea drept urmare o relație îmbunătățită cu umbra, poate constitui o mai bună apărare împotriva pericolului de a fi acoperiți de umbră.

Când animus sau anima sunt acoperite de umbră, se vorbește deseori despre un animus „negativ” sau o anima „negativă”. Termenul „negativ” nu mi se pare nici corect, nici folositor. În primul rând, arhetipurile sunt niște structuri de ordine și ca atare nici pozitive, nici negative; abia în combinație cu conștiința pot avea un efect pozitiv sau unul negativ. În al doilea rând, munca terapeutică decurge mai ușor atunci când vorbim despre un animus „acoperit de umbră” sau o anima „acoperită de umbră”. Folosirea termenului „negativ” sugerează că avem de-a face cu ceva ce trebuie evitat. Or, decât să evităm un animus „acoperit de umbră” sau o anima „acoperită de umbră”, este mai bine să privim atenți, să înțelegem și să învățăm să ne purtăm cu ele. Fiindcă important este să despărțim umbra de animus, respectiv de anima.

Un „animus de putere” apare, de exemplu, dintr-o umbră de putere care se unește cu un gestalt animus. Prin „umbră de putere” înțelegem pretenții la putere refulate, pretenții la putere cărora nu avem voie să le dăm glas, pe care nu le putem accepta la noi înșine. Un „animus de putere” poate lua naștere astfel: în psihic se configurează arhetipul animus, de pildă dintr-un vis combinat cu o fascinație intelectuală. Dacă această fascinație nu poate fi trăită în liniște, un om cu o umbră de putere îi va „ferici” pe oamenii din jurul său, împotriva voinței lor, cu subiectul respectiv. Le va împuia capul — iar ei nu

vor avea scăpare. Cine este „fericit” în acest mod se va întreba ce aspirație nerecunoscută de putere se ascunde în spatele unui astfel de comportament. Persoana „stăpânită” de animus își va închipui probabil că nu face altceva decât să-i îmbogățească spiritual pe cei din jurul său și se va mira cât de nerecunoscători sunt oamenii pentru impulsurile intelectuale pe care ea le oferă lor. Important în acest caz este ca persoana respectivă să-și vadă umbra de putere, să o accepte și să aibă o relație responsabilă cu ea. Aceasta poate însemna să renunțăm la demonizarea puterii, să ne îngrijim, în schimb, să dobândim și putere, și importanță — și să nu abuzăm de ele.

Se poate, de asemenea, întâmpla să visăm un străin misterios și fascinant, care are trăsătura sadică a unui coleg. Ceea ce înseamnă că noi considerăm sadică această figură animus, care ne poate oferi acces la aspecte misterioase ale psihicului nostru. Aspectul personalității noastre încă străin pentru noi este acoperit de o umbră sadică. Spiridușii răi din basme reprezintă o îmbinare a umbrei cu figura bătrânului înțelept — o configurare a animusului; vrăjitoarele rele reprezintă o îmbinare a umbrei cu figura bătrânei înțelepte — o configurare a animei. O anima acoperită de umbră se poate arăta în vis sub chipul unei străine misterioase și fascinante, cu un văl pe față, care o face să pară urâtă și dezgustătoare, și o ciupercă otrăvitoare în mână.

Ce este de făcut în cazul unui animus acoperit de umbră, al unei anime acoperite de umbră? Trebuie înlăturate distorsiunile umbrei și ale imaginii arhetipale: întâi putem privi umbra refulată. Aceasta nu este neapărat umbra noastră personală, poate fi — îndeosebi în cazul vrăjitoarei — și o umbră a societății. Trebuie să înlăturăm refularea umbrei. Acest lucru se realizează de obicei prin acceptarea ei.

Înlăturarea distorsiunilor umbrei și ale animusului/ animei se poate realiza și altfel: dacă străinul misterios din vis poartă trăsătura sadică a unui coleg, pentru început putem lăsa deoparte această trăsătură și permite imaginii onirice a străinului misterios să pună stăpânire pe noi, precum și emoțiilor și fantasmelor asociate cu aceasta să acționeze asupra noastră. Vom avea sentimentul că ne aflăm în contact cu o instanță foarte importantă din psihicul nostru, ne vom simți mai autentici decât de obicei. Ne vom simți mai bine, sentimentul valorii de sine va fi întărit. Abia după aceea ne putem întreba ce semnificație are trăsătura sadică a străinului misterios. Ne vom aminti poate,

cu un sentiment extrem de neplăcut, că avem tendința să ne purtăm sadic față de alți oameni, contestându-le de pildă cu cinism orice valoare, atunci când noi înșine suntem nefericiți, deși respingem categoric orice purtare sadică.

Faptul că inconștientul este acoperit de umbră se poate revela și altfel. Cineva spune: „De trei luni nu mai visez altceva decât peisaje încețoșate, case încețoșate, orașe învăluite în ceață”. Aceasta poate însemna că o problemă generală legată de umbră s-a așternut peste toate celelalte conținuturi ale inconștientului, dar mai poate însemna — și aceasta nu constituie o contradicție — și că o profundă melancolie s-a așternut peste toate. De aici reiese că nu proiectăm umbra doar asupra oamenilor, ci și asupra peisajelor sau atmosferei.

Figurile de umbră care sunt în tot mai mare măsură acoperite de umbră — în înfățișarea sau în purtarea lor — au o mare relevanță în procesele terapeutice. Este foarte dificil să acceptăm această umbră „întinsă” ca pe o trăsătură personală, să îi căutăm urmele în viața de zi cu zi, să avem o relație responsabilă cu ea. Trebuie, așadar, să desfacem acest conglomerat al umbrei în părțile sale; acesta este sensul profund al analizei, fiindcă acceptarea fiecărui element al umbrei în parte este posibilă, fără să constituie un pericol prea mare pentru sentimentul valorii de sine.

UN EXEMPLU DE VIS

Voi prezenta în continuare un vis în care avem de-a face cu o umbră „întinsă” și care apare în variante similare la femei și bărbați deopotrivă. Următoarea variantă îi aparține unei femei de 34 de ani:

Sunt acasă la mine. E întuneric, aud niște zgomote, ceva zgârie, își târșâie picioarele. Mă uit pe vizor. Afară, în fața ușii, se află un bărbat uriaș, în mână ține un topor. Mâinile lui sunt niște labe imense, mi se pare că e învelit

Într-o blană, în orice caz are păr roșcat și arată înspăimântător. Mă trezesc scăldată în sudoare.

Figura aceasta monstruoasă este un conglomerat al umbrei, un amestec de trăsături de umbră. Bărbatul înspăimântător este uriaș. Uriașii sunt asociați cu o mare putere, care ne poate înspăimânta. În basme sunt proști și pot fi păcăliți de către cei a căror viață se află în pericol. Nu este cazul și în visul acesta: bărbatul ține în mână un topor, este perceput așadar drept deosebit de distructiv. Visătoarea stabilește o legătură — vagă, ce-i drept — și cu un animal sălbatic. Dacă are de-a face cu un animal sălbatic, înseamnă că nu poate vorbi cu el — spaima este așadar și mai mare.⁷⁷ Părul roșcat este deseori asociat cu persoane pasionale, erotice, dar și mânioase, înfuriate. Femeia își amintește că, în copilăria ei, oamenii roșcați erau considerați niște monștri. În fața ușii ei se află prin urmare un monstru.

Emoția provocată de acest vis este o mare spaimă combinată cu așteptarea ca uriașul să „pună imediat mâna” pe ea, să spargă ușa, să o ucidă — sau, dacă nu va sparge ușa, se va strecura prin gaura cheii sau pe sub ușă. În orice caz, uriașul va intra împotriva voinței femeii, persoana lui are ceva nespus de penetrant.

Când analizăm visul, ne putem îndrepta atenția către diverse aspecte de umbră. Pentru a nu zdruncina prea tare valoarea de sine a visătoarei, abordăm întâi acele aspecte care inspiră mai puțină teamă. Fiindcă pomenise părul roșcat al bărbatului, o întreb în ce situații i se întâmplă și ei să se comporte „ca o roșcată”. După o discuție mai lungă, femeia recunoaște că trăiește o formă de sexualitate foarte pasională și directă, pe care o condamnă însă, fiind „sub orice critică” pentru o femeie cumsecade. Un monstru sexual? După lungi discuții despre această formă de sexualitate pe care ea o considera atât de necuviincioasă — umbra deja nu mai este refulată atunci când două persoane stau de vorbă despre ea —, femeia nu a mai considerat această parte a personalității ei necuviincioasă, ci până la urmă atrăgătoare. A tras adânc aer în piept, s-a ridicat în picioare și a spus: „De ce am rămas oare atâta timp captivă în această cumsecădenie fără viață? Acum mă simt liberă. Dar când toate acestea vor deveni reale, am să privesc poate lucrurile altfel”. Este posibil, ținând cont de faptul că acest aspect al personalității a fost refulat,

fiindcă inspira teamă. Ce ne inspiră teamă refulăm — ce refulăm ne inspiră teamă. Se poate însă ca visătoarea să fi devenit atât de curioasă cu privire la acest aspect al vieții ei, să aibă acum atâta poftă să trăiască această latură puternică a ei, încât curajul să învingă teama.

Semnificația toporului din vis am abordat-o abia ulterior. După ce am stat mai mult timp de vorbă, visătoarea și-a amintit că uneori distruge cu brutalitate ideile altor oameni, dovedindu-le că nu sunt bune de nimic. Așa și este de obicei, mi-a spus femeia, dar poate n-ar fi rău dacă m-aș purta altfel în asemenea situații? Dacă n-aș mai „da cu toporul”?

Astfel pot fi descompuse în părțile lor componente visele care conțin un conglomerat de trăsături de umbră, din cauza căruia o personificare a umbrei poate părea monstruoasă, fiind astfel, bineînțeles, imposibil de acceptat ca figură proprie a umbrei. Aceste părți componente pot fi asociate apoi cu comportamente cotidiene de umbră și acceptate. Tocmai acele aspecte de umbră care ne înspăimântă foarte mult ne aduc mai multă vitalitate de îndată ce le acceptăm.

[73 Kast, Verena \(1996\) Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle, Walter, Zürich și Düsseldorf.](#)

[74 Kast, Verena \(1998\) Vom Sinn des Ärgers, Kreuz, Stuttgart, pp. 110 și urm.](#)

[75 Schlink, Bernhard \(2009\) Cititorul, trad. Ana Mureșanu, Editura Polirom, Iași.](#)

[76 Idem, p. 123.](#)

[77 Kast, Verena \(1996\) Vom Sinn der Angst, Herder, Freiburg i. Br., pp. 190 și urm.](#)

UMBRA ÎN RELAȚIE

Toate conținuturile refulate se unesc pe plan intrapsihic, după cum am văzut în capitolul precedent: vorbim atunci, de exemplu, despre un animus acoperit de umbră sau o anima acoperită de umbră. Relația cu umbra constituie însă întotdeauna o problemă atât pe plan intrapsihic, cât și pe plan relațional. Felurile componente ale umbrei se îmbină nu doar în psihicul nostru, ci și în relațiile pe care le avem cu oamenii din jurul nostru.

Problema umbrei în relații are numeroase fațete: avem, de pildă, de-a face cu proiecția umbrei, identificarea proiectivă, delegarea umbrei și umbra „comună”, care este mai însemnată decât umbra „solitară”. Și într-o relație de iubire, în care se configurează anima și animus⁷⁸, umbrele refulate ale celor doi parteneri se configurează într-o umbră „comună”. La toate acestea se adaugă umbra produsă de idealurile relaționale, umbra din familie etc.

Umbra poate fi mereu și pretutindeni proiectată, desigur și în relațiile apropiate — sau mai ales în acestea. Deseori vedem la celălalt ceea ce constituie propria noastră umbră, o combatem la celălalt, ne delectăm poate pe ascuns cu ea și ne simțim superiori purtătorului umbrei: suntem mai buni decât el. Proiecții ale umbrei se întâlnesc în relațiile dintre frați, dintre părinți și copii, dintre parteneri etc.

Umbra se proiectează atunci când s-a configurat. Ea nu se configurează permanent, fiindcă atunci nu ne-am mai simți niciodată neacoperiți de umbră, și nu se configurează mereu aceleași aspecte de umbră, psihicul nostru este foarte dinamic. În anumite situații, de pildă în situații de stres, umbra se configurează mai ușor.

Cunoaștem, de obicei, foarte bine trăsăturile de umbră ale partenerului sau partenerei noastre. Uneori stăm de vorbă despre ele cu prietenele noastre sau prietenii noștri. Dar, în realitate, nu știm exact cu umbra căruia dintre noi avem de-a face. E umbra mea — adică o proiecție? E umbra lui sau a ei?

Percep cumva la celălalt o umbră pe care celălalt nu o consideră o umbră? Un exemplu clasic: un bărbat extrem de dezorganizat nu vrea cu niciun chip să vadă în lipsa lui de organizare o trăsătură a umbrei; pentru soția lui, care este mult mai ordonată, dezorganizarea soțului ei este o umbră și ea îi cere insistent bărbatului să-și corecteze purtarea.

În acest context trebuie privite și atribuirile de umbră despre care am vorbit mai sus: ne enervăm și îi reproșăm partenerului că este „întotdeauna haotic, întotdeauna lipsit de scrupule ...”.

CÂND ÎL LĂSĂM PE CELĂLALT SĂ NE „DIGERE” UMBRA

O formă deosebită de proiectare a umbrei este identificarea proiectivă: proiectăm umbra asupra partenerului și sperăm că el va ști să-i facă față mai bine decât noi, că el o poate „aranja” în așa fel încât să o putem accepta și noi.

UN EXEMPLU

Un bărbat de 28 de ani a cunoscut cu un an în urmă o femeie, despre care spune că nu îi face deloc bine, dar este foarte importantă pentru el și, prin urmare, nu se poate despărți de ea. Ce înseamnă că „nu îi face bine”? „Mă ademenește să mă apropii foarte mult de ea, apropierea aceasta îmi și face plăcere, dar la un moment dat simt nevoia să o resping, am nevoie de distanță. Eu nu vreau acest lucru, dar așa îmi vine, n-am încotro. Dacă mă împotrivesc acestui impuls, mă simt ca stors de vlagă. De obicei sunt însă sarcastic, uneori nestăpânit, sau mă port fără niciun motiv anormal de fermecător.”

În relațiile cu alte femei, bărbatul nu a avut această problemă a apropierii și distanțării, ea nu apare nici în relația terapeutică, nici în vise, nici în familia de origine. Bărbatul spune că este vorba despre o umbră „importată”.

El stă de vorbă despre această problemă cu femeia respectivă. Pentru ea nu este nimic nou, nimic surprinzător, dimpotrivă, ceva obișnuit: același lucru i s-a întâmplat în toate relațiile ei cu bărbați, ea este convinsă că așa sunt toți bărbații. „Bărbații pot fi ademeniți să se apropie, dar la un moment dat li se

face frică, te resping, sunt storși de vlagă, sarcastici, te jignesc.” Femeia generalizează experiența ei cu bărbații, consideră că aceasta este firea lor.

În ceea ce trăiește bărbatul și în comportamentul lui față de femeie putem recunoaște o identificare proiectivă cu umbra femeii: ea proiectează dorința de apropiere și îl determină pe bărbat să se poarte în conformitate cu această proiectie. El se identifică așadar cu proiecția ei. Dar ea nu își dorește doar apropierea, ci se și teme de ea, așteptarea ei este prin urmare ambivalentă. Din purtarea ei nu reiese însă că s-ar teme de o prea mare apropiere. Ce așteaptă ea de la bărbat ar putea fi formulat în felul următor: „Când vreau să fiu aproape de tine, tu mă respingi, când vreau să fiu singură, vrei să îți satisfac dorința de apropiere”. Dacă bărbatul se identifică cu această proiectie și pricepe că nu este o proiectie a lui, trebuie să adopte o anumită atitudine față de proiectie, față de reproșul care i se face.

O asemenea identificare proiectivă este destul de des întâlnită în relația terapeutică. În acest caz, terapeutul sau terapeuta trebuie să demonstreze, cu titlu de exemplu, cum face el sau ea față unei atribuirii de umbră. Astfel, umbra devine mai puțin amenințătoare și poate fi mai ușor acceptată. Putem, așadar, învăța să ne acceptăm umbra și din felul cum se poartă un alt om cu o umbră importată, cu o atribuire a umbrei cu care s-a identificat într-adevăr pentru o anumită perioadă de timp, însemnând că a recunoscut temporar umbra proiectată ca umbră proprie și s-a purtat într-un mod corespunzător.

Un om își proiectează umbra asupra altcuiva atunci când coerența Eului său este slăbită, când este relativ intolerant la umbră. Atunci pune pe altcineva să-și elaboreze propria umbră. Terapeuții cunosc această problemă și știu cum să se poarte în astfel de situații. În viața de zi cu zi însă, când ni se „vâră pe gât” o umbră străină, ne înfuriem, ne simțim manipulați, nedreptățiți, îi cerem celuilalt să-și vadă singur de problemele sale.

Bărbatul din exemplul nostru ar trebui să formuleze dilema femeii de parcă ar fi propria lui dilemă, fără să-și facă reproșuri, fără să se chinuie. Spunând, de exemplu: „Mă supără nespuse de mult, și mi-e și rușine, că simt în asemenea situații o ambivalență uriașă. Pe de-o parte te vreau aproape de mine, pe de altă parte vreau să te resping. E ceva ce eu nu am mai trăit, pentru tine trebuie să fie îngrozitor, fiindcă nu știi ce să mai crezi și eu nu vreau asta. Pe viitor, când am să mă tem, am să exprim acest lucru”.

Aceasta este o posibilitate de a face față unei asemenea proiecții. Condiția necesară este însă ca noi să observăm și să tratăm cu seriozitate sentimentele și comportamentul pe care le provoacă această proiecție la noi, și să suportăm „nedreptatea”, poate uneori și teama pe care ne-o inspiră. Din această formă de elaborare, femeia din exemplul nostru ar putea învăța cum să facă față ambivalenței și fricii în relație. Și, înainte de toate, ar înțelege că se poate vorbi despre această problemă, că un om se poate speria de propriul lui comportament, dar că îi este, de asemenea, posibil să-și asume răspunderea pentru el, fără să se chinuie cu reproșuri.

Proiecțiile umbrei produc imagini ale adversarului îndeosebi atunci când proiectăm asupra acelor oameni care nu ne sunt foarte apropiați. La cei apropiați se produc numeroase — deseori inofensive — identificări proiective. Într-o relație trebuie, prin urmare, să elaborăm mereu și umbra celuilalt, să i-o facem mai „digerabilă”, pentru ca el să o poată accepta mai ușor. Important este ca partenerul sau partenera să poată suporta atribuirea noastră de umbră, să nu fie distrus de aceasta. Dacă nu o poate suporta, apar jigniri și mâhniri care nasc noi reproșuri. În cazul acesta, elaborarea umbrei devine imposibilă și se produce multă umbră nouă.

DELEGAREA UMBREI

O pereche, ambii parteneri au în jur de patruzeci de ani. Doamna A. spune despre soțul ei că are multă energie criminală, pe care nu o folosește însă. Energia aceasta se manifestă, de pildă, în faptul că soțul ei se gândește cum ar putea paraliza întreg sistemul feroviar al țării sau cum s-ar putea loga neobservat, ani la rând, la computerele ministerului apărării. De multe ori se gândește, de asemenea, cum s-ar putea organiza un jaf bancar perfect. Bărbatul este un funcționar adaptat, cu un loc de muncă obișnuit, la care dă dovadă de o seriozitate deosebită. Femeia se teme că soțul ei și-ar putea înfăptui într-o bună zi fantasmеle criminale, deși le are deja de douăzeci de ani și până acum nu a întreprins nimic. Ea recunoaște însă că îi face o mare plăcere să-l asculte. El, la rândul lui, consideră că imaginația lui e și mai bogată atunci când ea îl ascultă cu atenție. Uneori, ea îl întreabă dacă nu i-ar plăcea să scrie un roman polițist, dar de cele mai multe ori îi face reproșuri, îi spune că are o imaginație bolnavă, că e infantil, că gândește ca un puber — și îi cere să-și mai ocupe imaginația și cu alte lucruri. El o ascultă — sau poate se prefacă doar — și îi promite că se va îndrepta, dar curând îi povestește un nou „roman polițist”, ea îl ascultă iarăși cu interes și îi adresează întrebările potrivite pentru ca el să continue...

Cei doi par să aibă o umbră comună, ea o delegă, el o formulează în imaginația lui — cu ajutorul ei. Subiectul acestei umbre comune este: să aibă mai multă putere, să fie mai lipsiți de scrupule, să-și urmărească neînhibați interesele, să fie mai inteligenți și șmecheri decât ceilalți. La nivelul conștientului, cei doi sunt însă adepții unor valori precum solidaritatea și egalitatea tuturor oamenilor, și disprețuiesc băncile fiindcă fură banii oamenilor săraci din lumea a treia.

Înainte de a emite ipoteza că avem de-a face cu o umbră delegată, trebuie să aflăm dacă același scenariu se derulează și în relațiile cu alți oameni. Domnul A. spune că uneori vorbește și cu colegii lui de serviciu despre aceste fantasme, dar un real avânt nu capătă decât în prezența soției sale. O fi un

ritual amuzant, dar prea puțin productiv. Dacă cei doi joacă de douăzeci de ani același joc, n-ar fi rău poate să scrie în sfârșit un roman polițist — dar mult mai bine ar fi să recunoască umbra și să se hotărască pentru mai multă putere și mai puțină inhibiție în viață, să nu mai fie atât de altruști și pe urmă să se supere că ceilalți nu sunt și ei la fel. Ar trebui să-și asume în sfârșit — împreună — răspunderea pentru umbra care se ascunde și în același timp se dezvăluie în aceste fantezii.

UMBRA „COMUNĂ” ESTE MAI ÎNSEMNATĂ DECÂT UMBRA „SOLITARĂ”

Când se adună la un loc mai mulți copii, altfel drăgălași și bine educați, le trec prin minte tot felul de năzbâtii, se poartă de parcă i-ar fi apucat strechea. Și mai evident este fenomenul la grupurile de adolescenți. Eroismul de grup constă în trăirea umbrei, împotriva căreia Supraeul nu prea mai are nicio șansă. Ulterior, copiilor le este rușine pentru ce s-a întâmplat, nu-și pot explica de ce au făcut toate acele lucruri, nu știu decât că, în timp ce le făceau, s-au distrat de minune. Din această categorie fac parte toate ștrengăriile copiilor și adolescenților.

Are loc o contaminare cu umbră, care inițial produce foarte multă plăcere. Pe urmă, umbra capătă o dinamică proprie. Un timp, trăirea umbrei este un ideal, ceilalți se tem — tu singur ești nespus de puternic și curajos. Dar nu ești astfel decât atâta timp cât faci parte din grupul respectiv și nimeni nu-și asumă răspunderea pentru comportamentul de umbră.

ACELAȘI FENOMEN POATE FI CONSTATAT ȘI ÎN RELAȚIA DE CUPLU

O pereche, ambii parteneri au în jur de treizeci de ani, caută terapia de cuplu, fiindcă se stimulează reciproc la un comportament imposibil și se întreabă ce ar putea face pentru a împiedica acest lucru. „Fiecare în parte nu are decât într-o mică măsură un comportament de umbră. Suntem amândoi temători, nu vrem să atragem atenția într-un mod neplăcut, ne imaginăm dinainte care ar fi urmările unui comportament nu tocmai corect. Când suntem însă împreună, avem o purtare dominată de umbră.” La întrebarea ce anume consideră ei o

purtare dominată de umbră, răspund în cor: faptul că mint. După spusele lor, fiecare în parte nu minte decât rareori sau niciodată. Când sunt însă împreună, încep să mintă: se mint reciproc și îi mint pe alții. Tot o purtare dominată de umbră consideră și faptul că îi bârfesc pe alții, un comportament pe care îl condamnă la alte persoane. Când sunt și alții de față, nu bârfesc, o fac doar între patru ochi. Pe urmă își mai amintesc că uneori se duc împreună să fure câte ceva dintr-un magazin, o faptă care nu se împacă defel cu imaginea lor de sine.

Umbra aceasta comună, pe care o trăiesc cei doi, este remarcabilă. Cum poate fi înțeleasă purtarea acestei perechi? Amândoi au idealuri înalte. Fiecare în parte reușește, după toate aparențele, să-și controleze și refuleze umbra. Împreună, refularea nu mai reușește. Știm că împreună putem fi mai competenți decât fiecare în parte, mai creativi, mai puternici, mai curajoși, mai senini. Împreună suntem mai mult decât fiecare în parte — uneori însă suntem mai puțin. Uneori suntem împreună mai puțin creativi, mai puțin senini. Avem însă de-a face cu aceeași dinamică a amplificării. Dacă se amplifică însă trăsăturile mai puțin dezirabile, se amplifică și umbra. Conținuturile refulate ating atunci împreună o cantitate critică, devin manifeste și se poate produce trecerea de la fantasmă la acțiune.

Se poate produce o schimbare și în evaluarea comportamentului de umbră: dacă amândurora le face o plăcere atât de mare să mintă de îngheață apele, nu poate fi un lucru chiar atât de rău! Regulile care fac posibilă conviețuirea oamenilor sunt astfel anulate. Plăcerea este mai mare decât fărâma de Supraeu care a mai rămas. Această dinamică se poate constata și în grupuri, fiindcă acolo răspunderea îi revine impersonalului „se” — adică „nimănu”.

Pentru perechea despre care e vorba, purtarea ei de umbră constituie o adevărată problemă, le este rușine, se tem să nu fie prinși când fură din magazine. Eu îmi exprim nedumerirea: dacă se stimulează reciproc la un comportament inacceptabil, dacă își activează reciproc trăsături atât de oribile, de ce nu se despart?

Amândoi protestează vehement: doar se iubesc, așa cum n-au mai iubit pe nimeni înainte, împreună viața lor este cu totul altfel decât înainte, au mult mai multe opțiuni, nu doar privitor la trăirea umbrei. Se consideră o echipă minunată. Într-un asemenea caz, adică al unei relații de iubire, trebuie să ne

întrebăm dacă ceea ce se produce aici nu este cumva o unire a contrariilor anima și animus.⁷⁹ Când între doi oameni se naște iubirea, se activează și imagini ale animei și animusului. Acestea trezesc sentimentul că partenerul/partenera te face să devii un alt om, un om mai liber, mai autentic, cu mult mai multe posibilități în viață decât aveai înainte, când erai singur. Dacă privim atent visele din această etapă a vieții sau fantasmemele relaționale pe care le dezvoltă cuplul, devine evident care componente anima și animus au fost activate prin relația de iubire.

Dacă ipoteza noastră este valabilă și pentru acest cuplu, atunci, odată cu posibilitățile relaționale și de viață pe care le-a activat relația lor, a fost activată și umbra. Dacă încercăm să găsim numitorul comun arhetipal al felurilor lor trăsături de umbră, putem constata că sunt trăsăturile lui Hermes. Hermes este zeul grec al negustorilor, intelectualilor, hoților și drumeților. El este însă și cel care face legătura între lumea aceasta și lumea cealaltă, este un zeu al creativității, găsește mereu o cale nouă. Să pornești la drum, să găsești o cale nouă, să fii creativ, să permiți lucrurilor să se schimbe — acestea sunt trăsăturile pe care le asociem cu Hermes. La cuplul nostru, Hermes este însă acoperit de umbră. Amândoi au refulat după toate aparențele o umbră substanțială, legată de aceste trăsături ale lui Hermes. Când se activează aceste trăsături, se activează și părțile de umbră aferente. Fiindcă amândoi au refulat aceleași trăsături, acestea cresc în intensitate atunci când cei doi sunt împreună.

Am încercat să-i explic cuplului care sunt trăsăturile lui Hermes și amândoi au constatat că acestea se află în opoziție față de viața lor conștientă, care este atât de lipsită de dinamism și risc. Abia umbra a adus riscul și sentimentul vitalității în viața lor.

Ulterior am cercetat aspectele umbrei îndeaproape, iar pe mine m-a interesat în primul rând ca ei să nu mai vorbească despre „umbra noastră”, ci despre „umbra mea”, pentru ca fiecare să-și asume răspunderea pentru umbră. Fiindcă, deși umbra aceasta nu este trăită decât atunci când sunt împreună, este evident că fiecare contribuie cu partea sa la umbră și fiecare trebuie să aibă o relație responsabilă cu această parte.

UMBRA IDEALURILOR RELAȚIONALE

Idealurile ar trebui să facă umbra să dispară, însă ele produc mereu umbră nouă. De umbra idealului relațional ne temem, fiindcă ea ne amenință relația.

Când se unesc într-o relație, în inconștient, arhetipurile relaționale, partenerii au sentimentul că și-au găsit jumătatea. Sentimentul lor este de iubire, de fericire, poate chiar de transcendență. În mitologie, unirea contrariilor anima și animus este reprezentată prin cununia sacră a unei perechi. Fiecăreia dintre aceste perechi mitologice îi corespunde un ideal relațional, care poate fi întâlnit și la perechile din viața reală.

Să luăm ca exemplu o pereche al cărei ideal relațional este perechea mitologică Shiva și Shakti.⁸⁰ Cei doi trăiesc într-o îmbrățișare veșnică, sunt totul unul pentru celălalt, nu au nevoie de nimeni altcineva, nimeni nu are voie să pătrundă în relația lor. Umbra unui ideal relațional în care perechea respectivă își este sieși suficientă și dorește să păstreze mereu cea mai mare apropiere posibilă este, bineînțeles, despărțirea. De ea se tem cei doi parteneri. La perechile care trăiesc — de obicei în mod inconștient — acest ideal apare o reacție de împotrivire și teamă, atunci când unul dintre parteneri începe să aibă fantasmă de autonomie, își dorește să întreprindă ceva singur sau își exprimă ocazional dorința de a avea copii. Umbra constituie, pe de-o parte, o primejdie pentru fantasma cuplului și pentru relația reală, pe de altă parte, atunci când i se permite să intre în viața celor doi, poate da naștere unei noi fantasmă relaționale, poate face posibilă dezvoltarea celor doi parteneri ca pereche.

Un alt exemplu îl constituie Pigmalion.⁸¹ Nicio femeie nu corespunde idealului său. Din acest motiv își sculptează din fildeș femeia ideală, de care se îndrăgostește. Venus, zeița iubirii, însuflețește această sculptură. La un cuplu real, idealul acesta relațional ar însemna că unul dintre parteneri îl transformă pe celălalt într-o operă de artă. Dar ce se întâmplă dacă omul din care vrem să facem o operă de artă refuză să fie perfect? Ori dacă brusc

dorește să devină altfel decât ne-am dori noi? Într-o astfel de relație, umbra este dorința de automodelare a unuia dintre parteneri.

Un alt exemplu îl constituie cuplul format din Zeus și Hera, cuplul „arțăgos”.⁸² Prin disputele lor, cei doi creează o apropiere optimă, păstrând în același timp o distanță optimă. Când doi oameni se ceartă, sunt foarte aproape unul de celălalt și în același timp despărțiți. Când idealul relațional este apropierea prin dispută, umbra este aspirația către armonie.

Pentru Inanna și Dumuzi⁸³ din mitologia sumeriană, idealul relațional este extazul sexual temporar. Umbra ar fi, așadar, angajamentul celor doi într-o relație de durată.

Dacă privim atent aceste tipare relaționale, cărora li s-ar putea adăuga desigur și altele, observăm că în fiecare dintre ele există o umbră specifică, un aspect de care cuplul respectiv se teme și pe care îl evită pe cât posibil. Când umbra este conștientizată, când devine vizibilă, perechea își pierde pentru un timp idealul relațional, dar dezvoltă de obicei noi fantasme relaționale, care sunt poate mai puțin ideale, în schimb mai vii.

Este mult mai dificil să facem față umbrei din relația noastră decât umbrei personale, și nu este corect să o atribuim pe cea dintâi doar partenerului nostru. Când suntem împreună creativi, nu îi vom spune celuilalt: „Ești atât de creativ”, ci vom da glas bucuriei că putem fi creativi împreună. Astfel, corect ar fi să spunem că suntem împreună acoperiți de umbră, dar să ne asumăm fiecare în parte răspunderea pentru umbra proprie.

Când umbra unei relații este proiectată asupra unuia dintre parteneri, în cadrul relației se naște o imagine a adversarului: celălalt devine nemernicul, diavolul, cel care ne împiedică să avem o relație cu adevărat mulțumitoare. Astfel atribuirile de umbră vor fi fixate și în loc să susținem valoarea de sine a celuilalt, o vom submina. Urmarea va fi un comportament distructiv reciproc.

UMBRA ÎN FAMILIE

Umbra în familie ni se înfățișează deseori sub forma unui secret de familie: toți membrii familiei îl cunosc cu aproximație, nimeni nu are însă voie să îl afle în întregime și îndeosebi cei din afara familiei nu trebuie să afle nimic de existența lui. De obicei, secretul acesta este legat de un pas greșit al unuia dintre membrii familiei, de bani, sexualitate, incest, înșelătorie etc. Când avem de-a face cu o umbră însemnată, de pildă în cazul unui incest, aceasta este izolată. Astfel acoperim însă cu umbră identitatea unor membri ai familiei, îi împiedicăm să se cunoască pe sine cu adevărat, să-și cunoască propria identitate, fiindcă ceva anume, un amănunt discordant, nu are voie cu niciun chip să fie rostit. Or, să vezi umbra, să o accepți, să-ți asumi răspunderea pentru ea înseamnă să te afli în armonie cu tine însuși. Terapeuții de familie nu încetează să sublinieze cât de important este ca secretele de familie să fie date în vileag.

Lotte Köhler, o teoreticiană a atașamentului⁸⁴, a constatat că urmașii din a doua generație ai victimelor Holocaustului au deseori impresia că în familia lor se tănuiește un lucru teribil. Ei resimt ca umbră trauma pe care părinții lor o izolează. Iar umbra aceasta se configurează uneori. Lotte Köhler aduce exemplul unei mame care, atunci când își privește în față copilul, își amintește perioada petrecută în lagărul de concentrare. Copilul, la rândul său, vede groaza întipărită pe chipul mamei și crede că s-a întâmplat ceva cumplit. Când se întâmplă ceva cumplit, copiii caută de regulă atașamentul față de mamă, apropierea de aceasta. Or, mama din exemplul lui Köhler nu este în stare să îi acorde în acel moment copilului apropierea pe care și-o dorește el, fiindcă ea este bântuită în prezența lui de niște imagini cumplite. Copilul este cuprins atunci de o „groază inimaginabilă”.

Imaginea pe care o prezintă Köhler este impresionantă: copilul nu înțelege ce se întâmplă, percepe însă sentimentul de groază al mamei și nu poate fi consolată de către aceasta, ceea ce îl face să fie la rândul lui cuprins de groază. Din câte a observat Köhler, copiii care trăiesc această situație reacționează

într-un mod similar celor care au suferit abuzuri. Deși în situațiile acestea nu avem de-a face cu un abuz, ci cu trauma generației părinților, pe care aceștia au izolat-o.

Un exemplu de umbră familială mai des întâlnit în viața de zi cu zi este următorul:

Un cuplu se miră că odraslele lui au atâtea probleme în viață. Are patru copii: fiul cel mare este alcoolic, al doilea este workaholic. Acesta este, de fapt, considerat „un om de succes”, un copil „reușit”. Muncește însă atât de mult, încât nu are timp pentru o relație, slăbește tot mai mult — nu este deloc un om fericit, ci un workaholic tensionat. Al treilea copil, o fată, trăiește într-o comunitate religioasă care le displace părinților, cel mic are episoade de depresie gravă. O situație pe care părinții nu și-o pot explica nicicum: „Doar suntem o familie atât de bună, atât de pozitivă!”. În special depresia celui de-al patrulea copil nu și-o pot explica: „Doar i-am învățat că nu au voie să fie demoralizați!”. La întrebarea cum i-au învățat acest lucru, părinții îmi răspund că s-au folosit de mai multe metode: „Când nu îți merge bine, trebuie să vorbești mult și cu voce tare. Chestia aceasta te vitalizează. Dacă nu te ajută, înseamnă că nu ai vorbit destul de mult sau destul de tare. Pe urmă ai nevoie de prieteni care să te stimuleze, nu de prieteni care să fie și ei demoralizați”. Și așa mai departe.

Rămâne să ne întrebăm de ce este chiar atât de rău să fii uneori demoralizat și să nu stai întotdeauna pe roze, de ce să ai doar prieteni care să te stimuleze și a căror datorie să fie remontarea ta. Părinții din exemplul nostru suferă probabil de o depresie ușoară, pe care au respins-o mereu. Faptul că pun preț pe o ocupație continuă, metoda lor de a vorbi mult și cu voce tare, căutarea continuă de stimulente ar putea fi mijloacele lor de respingere a depresiei. Când se încearcă evitarea cu orice chip a unei depresii, aceasta devine o umbră. Dacă cineva care suferă de depresie și-ar mai îngădui uneori să fie și demoralizat, ar conștientiza ce nu este în regulă cu viața sa și care probleme trebuie abordate. Dar tocmai de aceasta se feresc părinții din exemplul nostru.

Copiii încearcă, fiecare în felul său, să facă față umbrei: fiul cel mare încearcă să înece depresia în alcool, fiul workaholic a călcat pe urmele părinților săi și încearcă să respingă depresia prin hiperactivitate, aparținerea fiicei la o comunitate religioasă este o încercare de a da un sens și o structură

vieții ei, doar fiul cel mic, care are episoade depresive, abordează într-un mod direct umbra familiei sale. Părinții nu înțeleg însă purtarea copiilor lor, fiindcă ei au reușit să păstreze controlul asupra depresiei.

Încă un exemplu de umbră familială extrem de răspândit în viața de zi cu zi: o familie în care toți sunt responsabili, muncesc mult, se implică pe plan social și politic, în care cuvintele cel mai frecvent rostite sunt: „datoria înaintea de toate!”, în care se discută și despre chestiuni etice. Umbra acestei familii este probabil plăcerea, bucuria de a trăi, desfătarea. Este o familie tolerantă, care conotează însă negativ dorința de a găsi plăcere în viață și consideră hedonismul o expresie a decadenței. Pentru ea, fericirea individuală nu constă în aspirația către plăcere, ci în munca depusă în slujba colectivității.

Această familie are copii adolescenți cu vârste cuprinse între doisprezece și nouăsprezece ani. Cum spuneam mai sus, desprinderea copiilor de părinți se realizează în adolescență printre altele și prin faptul că odraslele trăiesc umbra părinților. Copiii aceștia folosesc o expresie care îi dezarmează pe părinți. Ei spun: „Nu am chef”. Ori poate au chef, dar nu de ceea ce vor părinții. Aceștia le explică atunci cu un ton amabil că în viață nu te ghidezi după principiul plăcerii, că ai anumite datorii, pe care trebuie să le îndeplinești. Copiii dau din cap și refuză cu un ton la fel de amabil să facă ce li se cere, insistă că acum nu au chef, că ei se ghidează după principiul plăcerii, iar părinții n-au decât să se ghideze după principiul datoriei. Situația aceasta creează tensiune în familie, părinții se simt presați de către copii. Își plâng de milă: s-au chinuit atâta cu copiii, iar aceștia au decis să nu mai aibă alt principiu în viață decât cel al plăcerii! Situația nu s-ar schimba decât dacă părinții ar trăi și ei o dată după principiul plăcerii.

Faptul că adolescenții trăiesc, pentru a se delimita de părinți, umbra acestora, îi deranjează nespuse de mult pe părinți, fiindcă ei au respins până atunci cu succes umbra. De fapt ar trebui să le fie recunoscători copiilor lor adolescenți pentru faptul că le arată, trăind umbra, cum ar putea evolua.⁸⁵ Căci cine altcineva ne mai arată atât de limpede propria noastră umbră?

Ceea ce ne supără cel mai mult la adolescenți este un indiciu sigur cu privire la conținutul umbrei noastre.

78 Kast, Paare.

79 Idem.

80 Idem, pp. 23 și urm.

81 Idem, pp. 53 și urm.

82 Idem, pp. 85 și urm.

83 Idem, pp. 69 și urm.

84 Köhler, Lotte (1998) Zur Anwendung der Bindungstheorie in der psychoanalytischen Praxis, în Psyche 52/4, pp. 387 și urm.

85 Kast, Verena (1991) Loslassen und sich selber finden. Die Ablösung von den Kindern, Herder Spektrum, Herder, Freiburg i. Br.

FORȚA EXPLOZIVĂ A UMBREI

Cum ne putem explica faptul că adolescenții trăiesc umbra părinților lor?

La început, copilul vede lumea așa cum este ea percepută în cadrul familiei sale. Cu cât este mai mic, cu atât mai mult se identifică cu părinții săi, pe măsură ce crește însă, se identifică tot mai puțin, iar în adolescență, aproape deloc cu ei. În perioada aceasta intervin două lucruri esențiale pentru procesul său de maturizare: autorefecția și îndoiala de sine. Adolescenții încep să formuleze îndoieli cu privire la propria persoană, dar și la părinți și la identificarea lor cu aceștia. Constată că sunt altfel decât părinții; resping cu vehemență tot ce le este familiar și umplu vidul astfel creat cu interesul lor pentru noi stiluri de viață, pentru grup, pentru sexualitate.

Autorefecția include și familia, iar chintesența ei este reproșul: „Nu sunteți așa cum pretindeți a fi, cum spuneți mereu că sunteți, nu sunteți sinceri!”. Apoi este numită — și deseori trăită — umbra. Prin acest proces, adolescenții ajung să aibă o viață proprie. Umbra este percepută însă în această fază a vieții lor drept ceva străin. Prin urmare, ei nu trăiesc doar cu un sentiment de plăcere umbra părinților, ci, odată cu aceasta, pătrund în viața lor și multe lucruri care îi înfricoșează, multe lucruri străine, iar îndoiala de sine se accentuează. Când adolescenții trăiesc însă în grupuri umbra unei întregi generații, sentimentul care predomină este cel de plăcere.

A trăi umbra este ceva subversiv, ceva ce tulbură deprinderea părinților de a refula, precum și viața lor bine consolidată, și îi derutează. Valorile acoperite de umbră constituie întotdeauna o amenințare pentru valorile actual valabile. Ce a fost perceput drept înfricoșător — și ca atare refulat — iese acum la suprafață. Valorile trăite sunt puse sub semnul îndoielii. Copiii mai mici împărtășesc și confirmă valorile părinților, cei mari se îndoiesc de ele. Avem de-a face cu o confruntare radicală, și de cele mai multe ori inevitabilă, cu umbra — ceea ce constituie o mare șansă pentru părinți, dacă o acceptă și nu se grăbesc să-i condamne pe adolescenți, să facă din ei niște țapi ispășitori,

pentru a-și putea menține intacte vechile mecanisme de proiecție. Este o provocare adresată părinților, să dobândească mai multă autenticitate, mai multă sinceritate.

Adolescenții trăiesc în familie umbra părinților și a familiei, dar în grup trăiesc și umbra societății din care fac parte. În anul 1980 a avut loc o revoltă a tinerilor din Zürich, care s-au autodenunit „spărgătorii de gheață”. Aceștia au susținut că tandrețea, căldura și apropierea sufletească sunt valori aflate în umbra societății și că ei intenționează să „spargă gheața” acesteia.

Adolescenții nu scot însă doar la suprafață și trăiesc umbra refulată, ci sunt de asemenea supuși presiunii grupului, presiunii de a dobândi o nouă persona. Desprinderea de familie, îndoiala de sine, nesiguranța cu privire la propria identitate — toate acestea îi determină pe adolescenți să caute un nou sentiment de siguranță, pe care îl găsesc de cele mai multe ori în grupul celor de aceeași vârstă cu ei. Acest lucru se întâmplă îndeosebi la băieți, fetele preferă cercul restrâns al câtorva prietene. Valorile împărtășite de membrii unui asemenea grup fac vizibilă umbra generației „adaptate” și se exprimă, de pildă, prin îmbrăcăminte, coafură, prin tot ce ține de cultura adolescenților. Expresia acestei umbre trăite devine însă la rândul ei o persona cu caracter obligatoriu — pantalonii lăbărțați, de exemplu, ca reacție la costumul bărbătesc cu dungii subțiri. „Așa” trebuie să arăți, „așa” trebuie să te îmbraci, altfel nu ești „la modă”, altfel nu aparții grupului. Să aparții sau nu grupului, să fii „în” sau „out” — acestea sunt întrebările esențiale. Din umbra părinților și cea a societății — care se suprapun desigur — se naște o nouă persona, apare presiunea de a dobândi o nouă persona și astfel se creează bineînțeles și o nouă umbră.

„Presiunea grupului” este deosebit de evidentă la tinere, ele sunt supuse „presiunii feminității”. Majoritatea oamenilor ar fi astăzi de acord cu următoarea afirmație: „Fiecare femeie are dreptul de a fi o persoană autonomă, are dreptul de a decide singură asupra vieții ei”. Revistele pentru femei au însă niște idei clare despre ceea ce înseamnă acest lucru într-o anumită epocă: pentru femeia din zilele noastre este de exemplu o provocare să nu se fardeze — femeia este așadar supusă presiunii de a fi feminină. Iar femeile se străduiesc îndeosebi în adolescență să fie așa cum se cuvine să fie, așa cum se definește feminitatea la vremea respectivă, prin felul în care se

îmbracă, prin atitudinea pe care o au față de corpul lor, față de sexul opus etc. O tânără trebuie să fie foarte sigură pe ea și să fi avut o mamă rebelă, pentru a putea privi critic această presiune a feminității și a decide dacă, în ce fel și în ce măsură vrea să i se supună.⁸⁶

86 Jung, Maria Theresia (1995) Die Adoleszenz des Mädchens. Bestandesaufnahme und feministisch-psychologische Utopien, în (1995) Egner Helga (editor) Lebensübergänge oder Der Aufenthalt im Werden, Walter, Solothurn și Düsseldorf.

FEMEILE ACOPERITE DE UMBRĂ

Societatea are însă și o umbră pe care nu o trăiește și o face vizibilă un anumit grup, ci care trebuie demascată.

Astfel se află în umbră multe valori importante pentru femei, ceea ce înseamnă că anumite puncte tari ale femeilor sunt considerate de către societate puncte slabe. Știm că, pentru femei, relațiile și cultivarea relațiilor sunt foarte importante.⁸⁷ Există studii potrivit cărora femeile cu o rețea densă de relații, în care primesc și acordă susținere, au un sentiment al valorii de sine mult mai stabil, fac față mult mai bine temerilor și situațiilor de criză, înclină mai puțin spre depresie.⁸⁸

Ce spune însă societatea? Că femeile sunt atât de dependente de relații, că au o mare nevoie de relații armonioase, că pălăvrăgesc toată ziua cu prietenele lor, că petrec nespus de mult timp cultivându-și relațiile. Se știe că femeile se pricep să poarte discuții între ele și că aceste discuții ajută la lămurirea și rezolvarea problemelor. Este un proces creator, din care se poate naște într-adevăr ceva nou. Multă lume spune însă că femeilor le place să bârfească — e drept că discuțiile lor sunt deseori destul de lungi.

Femeile sunt, conform statisticii, mai emoționale; în plus, ele își și exprimă mai des emoțiile decât bărbații. Se spune însă despre ele că sunt sentimentale până la dulcegărie, ba chiar isterice. Din cauza atenției pe care o acordă corpului lor sunt suspectate de narcisism, apropierea lor de natură este considerată un romantism siropos, inteligența feminină, un savantism lipsit de feminitate, sau pur și simplu o trăsătură masculină, iar spiritualitatea feminină, un misticism idealizant.

Aceste denumiri depreciative transformă valorile în nonvalori și le împing în domeniul umbrei. Punctele tari sunt astfel considerate slăbiciuni și ca atare privite cu o notă de batjocură. O reală problemă o constituie faptul că femeile nici nu-și dau seama de ce se întâmplă și adoptă la rândul lor același limbaj.

Astfel își acceptă statutul de „ființe acoperite de umbră”.

Pentru a-l cita din nou pe Siegfried Vierzig: „Ura față de femei, ostilitatea sexuală și conștiința hipertrofiată a masculinității sunt de secole motivele proiecțiilor răului”.⁸⁹

Trebuie, așadar, să luăm în serios această problemă a acoperirii femeilor de umbră. Dacă femeile acceptă să fie considerate niște „ființe acoperite de umbră”, valoarea lor de sine scade; mai că le este rușine pentru faptul că sunt femei. Dacă este adevărat că umbra are un important potențial vital, de care avem realmente nevoie, trebuie să ne întrebăm de ce nu pot profita femeile de această forță explozivă a umbrei. De ce nu reușesc să activeze acest potențial decât într-o mică măsură? Dacă atâtea lucruri se află de atâta timp în umbră, o acceptare a acesteia, chiar numai până la un anumit grad, ar însemna o vitalizare substanțială.

Pasivitatea femeilor are multe cauze: când sentimentul valorii de sine este slăbit, te identifici mai ușor cu adversarul, în acest caz cu opinia impersonalului „se”, despre care nici nu prea știi de fapt cine o susține. Identificându-ne cu adversarul, noi femeile ne acoperim singure de umbră, ne contestăm singure valoarea.⁹⁰

Încă mai există femei cu o așa-numită identitate derivată: tații, prietenii, partenerii lor le prescriu identitatea, adică ele sunt așa cum își doresc aceștia ca ele să fie, și nu cum ar fi ele dacă ar fi autentice — și totul numai pentru a fi iubite. Tocmai fiindcă relațiile sunt atât de importante pentru ele, femeile sunt conciliante și acceptă situația așa cum este ea, fiindcă oricum nu pot să o schimbe. Nu au învățat că totul se poate schimba și că sintagma „nu se poate” este opusul unei vieți reușite.⁹¹ Astfel, punctul lor forte — capacitatea de a iniția și cultiva relații — devine o mare slăbiciune.

Pentru ca potențialul din umbra societății noastre încă dominate de bărbați să fie însă activat, bărbații, economia, știința ar trebui să simtă lipsa acestor trăsături de umbră.

[87 Gilligan, Carol \(1984\) Die andere Stimme, Piper, München.](#)

Brown, Lyn M., Gilligan Carol (1994) Die verlorene Stimme, Campus, Frankfurt, New York.

[88 Belle, Deborah \(editor\) \(1982\) Lives In Stress. Woman and Depression, Beverly Hills.](#)

Kast, Verena (1992) Die beste Freundin. Was Frauen aneinander haben, Kreuz, Stuttgart.

[89 Vierzig Siegfried , Das Böse, p. 58.](#)

[90 Kast, Verena \(1998\) Abschied von der Opferrolle.](#)

[91 Kast, Verena \(1998\) Vom gelingenden Leben, Walter, Zürich și Düsseldorf.](#)

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

Umbra nu se referă doar la umbra noastră personală și astfel nu este o chestiune care ne privește doar personal. Umbră există în toate relațiile pe care le avem, atât în cele individuale, cât și în cele colective. Trebuie să ne asumăm însă răspunderea pentru ea atunci când intră în contact cu viața noastră, când ne influențează relațiile. Umbra nu ne preocupă tot timpul, ci doar atunci când se configurează, când deranjează, când lipsește sau când facem proiecții care ne produc suferință din cauza cruzimii lumii. Atunci se impune acceptarea umbrei.

Acceptarea umbrei ne aduce, pe plan individual, împăcarea cu noi înșine: îmi accept limitarea, știu că mă pot surprinde pe mine însumi oricând, chiar și într-un mod neplăcut. Dacă îmi accept limitarea nu înseamnă însă că nu trebuie să merg niciodată până la limitele mele sau chiar să le depășesc într-un mod responsabil. Din punct de vedere psihologic, să acceptăm umbra înseamnă să fim mai autentici și să nu îi facem pe alții răspunzători pentru ceea ce trebuie să ne asumăm noi înșine.

Ne-ar fi mai ușor să acceptăm umbra dacă am învăța în cursul socializării noastre să facem față diverselor temeri, să vedem un sens în acestea, să vorbim deschis despre ele și astfel să dobândim noi strategii de depășire a lor.⁹² Se poate întâmpla ca dezvăluirea umbrei să-i inspire unui om atâta teamă, încât acesta să se sinucidă.⁹³ Se poate însă, de asemenea, întâmpla ca un om să se teamă atât de puțin, încât umbra să îl ucidă. Acceptând umbra ajungem să ne temem mai puțin de viață, devenim mai realiști cu privire la noi înșine și la ceilalți, mai puțin narcisici, mai obișnuiți — și astfel mai puțin împovărați. Să acceptăm umbra înseamnă să acceptăm că ne transformăm, că imaginea pe care o avem despre noi se transformă tot mereu, oferindu-ne noi posibilități de viață.

Acceptarea umbrei înseamnă însă și mai multă responsabilitate. Nu mai putem da vina pe „rău” în general sau pe cei răi, trebuie să ne întrebăm tot

mereu în ce situații ne purtăm și gândim distructiv și ce este de făcut. Bineînțeles că se poate întâmpla ca alți oameni să se poarte distructiv cu noi, fără ca noi să fi făcut din ei purtătorii proiecțiilor noastre, și atunci vom reacționa la rândul nostru agresiv. Atunci însă când noi înșine producem distructivitate, trebuie să luăm măsuri pentru a împiedica pe cât posibil acest lucru.

Conflictele dintr-o relație devin mai evidente atunci când acceptăm umbra, dar relația este în același timp îmbogățită, iar nouă ni se oferă posibilitatea de a avea dispute constructive.⁹⁴

La nivelul societății, umbra este întotdeauna legată de transformarea idealurilor și valorilor. Conținuturile refulate sunt întotdeauna readuse la suprafață, îndeosebi de către tineri, și modifică ceea ce a devenit familiar. Când societatea proiectează impersonalul „se”, umbra asupra celor aflați la marginea ei și asupra străinilor, nu se produce nicio schimbare cu societatea, ci se creează o imagine a adversarului, se creează adversari cărora li se impută faptul că nimic nu se schimbă, că nimic nu „se mișcă” în societate. Ar trebui să le fim recunoscători tinerilor pentru faptul că ne arată care este umbra epocii respective și să le arătăm și noi, prin atitudinea pe care o abordăm față de umbra noastră, că trebuie și pot să se poarte în mod responsabil cu umbra. Să nu-ți îngădui niciun pic de umbră este primejdios, dar la fel de primejdios este să-ți îngădui foarte multă umbră.

Este esențial ca noțiunile de umbră, sensibilitate față de umbră și acceptare a umbrei să nu fie cunoscute și apreciate doar de către psihanaliști. Sunt noțiuni care ar trebui să facă parte din viața noastră de zi cu zi, este un mod de gândire pe care ar trebui să ni-l însușim cu toții. Termenul „umbră” este deja foarte cunoscut și răspândit — dar oare sunt și consecințele sale la fel de cunoscute și de răspândite?

Nu avem voie să ne întoarcem la epoca premergătoare lui Kant, să revenim la practica medievală a proiecțiilor diavolești și vrăjitorești. Umbra ascunde un enorm potențial, chiar dacă acesta ne este desigur foarte incomod. Pentru a-l parafraza pe Kant: umbra este întotdeauna prezentă în om, ca posibilitate latentă, iar răspunderea noastră pentru umbra personală și pentru contribuția noastră la umbra colectivă, cu alte cuvinte răspunderea pentru viitorul nostru și cel al lumii întregi, este de netăgăduit.

92 Kast, Verena (1996) Vom Sinn der Angst, Herder, Freiburg i. Br.

93 Schlink, Bernhard (2009) Cititorul, Editura Polirom, Iași.

94 Kast, Verena (1998) Vom Sinn des Ärgers, Kreuz, Stuttgart.

MULȚUMIRI

Această carte a crescut de-a lungul anilor și a luat în sfârșit naștere dintr-o serie de prelegeri, disponibilă și pe suport audio.⁹⁵

Le mulțumesc din suflet tuturor celor care m-au inspirat și incitat în sfera acestui subiect, îndeosebi celor care mi-au îngăduit să relatez aspecte ale poveștii lor cu umbra și ale modului în care au știut să-i facă față. Îi mulțumesc, de asemenea, surorii mele, care m-a scutit cu bunăvoință de o parte din munca neplăcută a scrisului, precum și doamnei Marianne Schiess pentru competența și empatia cu care a redactat cartea de față.

[95 La Auditorium Netzwerk, D-97359 Münsterschwarzach Abtei.](#)

BIBLIOGRAFIE

Aeschbacher, Urs (1996) C.G. Jung, das „Dritte Reich“ und die Macht der Verdrängung. În *Intra* 6, nr. 26, p. 32-41.

Belle, Deborah (editor) (1982) *Lives in Stress. Woman and Depression*. Beverly Hills.

Blomeyer Rudolf (1974) *Aspekte der Persona*. În *ANAPC4* 5/1, pp. 17 și urm.

Biblia. www.biblia-ortodoxa.ro

Brown, Lyn M., Gilligan Carol (1994) *Die verlorene Stimme*. Campus, Frankfurt/M — New York.

Camus, Albert (2002) *Străinul. Ciurma. Căderea. Exilul și împărăția*. RAO, București.

Egner, Helga (editor) (1997) *Leidenschaft und Rituale. Was Leben gelingen lässt*. Walter, Zürich și Düsseldorf.

Epopoea lui Ghilgameș (2008) Trad. Virginia Șerbănescu. Mondero, București.

Evers, Tillman (1987) *Mythos und Emanzipation. Eine kritische Annäherung an C.G. Jung*. Junius, Hamburg.

Freud, Sigmund (1919) *Straniul*. În *Opere complete (1999)*, vol. 1, *Eseuri de psihanaliză aplicată*. Trad. Vasile Dem. Zamfirescu. Trei, București.

Gilligan, Carol (1984) *Die andere Stimme*. Piper, München.

Habermas Jürgen (1990) *Vergangenheit als Zukunft*. Pendoprofile, Pendo,

Zürich.

Heidegger, Martin (2003) *Ființă și timp*. Trad. Gabriel Liiceanu și Cătălin Cioabă. Humanitas, București.

Jacobi, Jolande (1971) *Die Seelenmaske*. Walter, Olten.

Jacoby, Mario (1991) *Scham-Angst und Selbstwertgefühl*. Walter, Olten.

Jacoby, Mario (1992) *Antisemitismus — ein ewiges Schattenthema*. În *Anal. Psychol.* 23, pp. 24–40.

Jaffé, Aniela (editor) (2001) *Amintiri, vise, reflecții*. Trad. Daniela Ștefănescu. Humanitas, București.

Jung, Carl Gustav (1912) *Inconștientul personal și inconștientul suprapersonal sau colectiv*. În (2007) *Două scrieri despre psihologia analitică, Opere complete, vol. 7*. Trad. Viorica Nișcov. Trei, București.

Jung, Carl Gustav (1916) *Die transzendente Funktion*. În (1967) *Die Dynamik des Unbewussten, Gesammelte Werke 8*. Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1936) *Wotan*. În (2011) *Civilizația în tranziție, Opere complete, vol. 10*. Trad. Adela Motoc și Christina Ștefănescu. Trei, București.

Jung, Carl Gustav (1940/50) *Despre renaștere*. În (2003) *Arhetipurile și inconștientul colectiv, Opere complete, vol. 1*. Trad. D. Verescu și Vasile Dem. Zamfirescu. Trei, București.

Jung, Carl Gustav (1945) *Psihologia transferului*. În (2013) *Practica psihoterapiei, Opere complete, vol. 16*. Trad. Daniela Ștefănescu. Trei, București.

Jung, Carl Gustav (1946) *Cuvânt de încheiere la „Studii cu privire la istoria contemporană”*. În (2011) *Civilizația în tranziție, Opere complete, vol. 10*. Trad. Adela Motoc și Christina Ștefănescu. Trei, București.

Jung, Carl Gustav (1946) *După catastrofă*. În (2011) *Civilizația în tranziție,*

Opere complete, vol. 10. Trad. Adela Motoc și Christina Ștefănescu. Trei, București.

Jung, Carl Gustav (1946) Lupta cu umbra. În (2011) Civilizația în tranziție, Opere complete, vol. 10. Trad. Adela Motoc și Christina Ștefănescu. Trei, București.

Jung, Carl Gustav (1946) Theoretische Überlegungen zum Wesen des Psychischen. În (1967) Die Dynamik des Unbewussten, Gesammelte Werke 8. Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1971, 2013) Practica psihoterapiei, Opere complete, vol. 16. Trad. Daniela Ștefănescu. Trei, București.

Jung, Carl Gustav (1972) Briefe II, Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1973) Briefe III, Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1973) Symbole der Wandlung, Gesammelte Werke 5. Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1999) Studii despre reprezentările alchimice, Opere complete, vol. 13. Trad. Reiner Wilhelm. Teora, București.

Jung, Carl Gustav (1978, 2003) Arhetipurile și inconștientul colectiv, Opere complete, vol. 1. Trad. D. Verescu și Vasile Dem. Zamfirescu. Trei, București.

Jung, Maria Theresia (1995) Die Adoleszenz des Mädchens. Bestandesaufnahme und feministisch-psychologische Utopien. În Egner, Helga (editor) (1995) Lebensübergänge oder Der Aufenthalt im Werden. Walter, Solothurn și Düsseldorf.

Kast, Verena (1982) Wege aus Angst und Symbiose. Walter, Olten.

Kast, Verena (1984) Paare. Beziehungsphantasien. Oder: Wie Götter sich in Menschen spiegeln. Kreuz, Stuttgart.

Kast, Verena (1990) Die Dynamik der Symbole. Walter, Olten.

Kast, Verena (1991) Loslassen und sich selber finden. Die Ablösung von den Kindern. Herder Spektrum, Herder, Freiburg i. Br.

Kast, Verena (1991) Freude, Inspiration, Hoffnung. Walter, Olten.

Kast, Verena (1992) Die beste Freundin. Was Frauen aneinander haben. Kreuz, Stuttgart.

Kast, Verena (1994) Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen. Kreuz, Stuttgart.

Kast, Verena (1996) Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle. Walter, Zürich și Düsseldorf.

Kast, Verena (1996) Vom Sinn der Angst. Herder, Freiburg i. Br.

Kast, Verena (1997) Wir sind immer unterwegs. Gedanken zur Individuation. Walter, Zürich și Düsseldorf.

Kast, Verena (1998) Abschied von der Opferrolle. Das eigene Leben leben. Herder, Freiburg i. Br.

Kast, Verena (1998) Vom gelingenden Leben. Walter, Zürich și Düsseldorf.

Kast, Verena (1998) Animus und Anima. Zwischen Ablösung von den Eltern und Spiritualität. În Fritz, Eckhard/ Huber, Roland (1998) Die Weise von Liebe und Tod. Sammlung Vandenhoeck, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen-Zürich, p. 64–79.

Kast, Verena (1998) Vom Sinn des Ärgers. Kreuz, Stuttgart.

Kirsch, James (1985) Jungs sogenannter Antisemitismus. În Anal. Psychol. 16 (1), pp. 40–65.

Köhler, Lotte (1998) Zur Anwendung der Bindungstheorie in der psychoanalytischen Praxis. În Psyche 52/4, p. 387 și urm.

Kristeva, Julia (1990) Fremde sind wir uns selbst. Suhrkamp, Frankfurt.

Kruse, Otto (1991) Emotionsentwicklung und Neuroseentstehung. Enke, Stuttgart.

Meador, Betty De Shong (1992) *Uncursing The Dark*. Chiron, Wilmette.

Neumann, Erich (1964, 1948) *Tiefenpsychologie und neue Ethik*. Kindler, München.

Neumann, Micha (1992) Die Beziehung zwischen Erich Neumann und C.G. Jung und die Frage des Antisemitismus. În *Anal. Psychol.* 23, p. 3-23.

Rank, Otto (1993, reprint după 1925) *Der Doppelgänger*. Turia + Kant, Viena.

Samuels, Andrew (1993) *Politics and Psyche*. Routledge, Londra și New York.

Schliephacke, Bruno P. (1974) *Märchen. Seele und Sinnbild*. Aschendorff, Münster.

Schlink, Bernhard (2009) *Cititorul. Polirom*, Iași.

Sherman, Cindy im Gespräch mit Wilfried Dickhoff (1995). Kiepenheuer & Witsch, Köln.

Sigusch, Volkmar (1997) Metamorphosen von Leben und Tod. În *Psyche* 51, 9/10, pp. 835 și urm.

Sölle, Dorothee, apud Vierzig, pp. 47 și urm.

Spillmann, Brigitte (1998) Die Wirklichkeit des Schattens. Kritische Überlegungen zu C.G. Jungs Haltung während des Nationalsozialismus und zur Analytischen Psychologie. În *Anal. Psychol.* 29 (4), pp. 272–295.

Strauch, Inge, Meier, Barbara (1992) *Den Träumen auf der Spur*. Huber, Berna.

Vierzig, Siegfried (1984) *Das Böse*. Kohlhammer Taschenbücher, Stuttgart.

Wolkenstein, Diane, Kramer, Samuel N. (1987) *Inanna. Queen of Heaven and Earth*. Harper & Row, New York.