

DIALOGO CON EL MAESTRO DE LA SOMBRA

Diana del Rocío Murillo Bohórquez¹

RESUMEN

Este artículo reflexivo explica una dificultad para avanzar en el proceso terapéutico ligada a algunos niveles de consciencia del ego, que la autora ha observado en su ejercicio clínico particular y como supervisora de práctica en la Universidad Cooperativa de Colombia. También, el uso de la técnica de intervención Diálogo con el Maestro de la Sombra, los efectos observados en algunos de sus consultantes, y finalmente comparte algunas conclusiones sobre la técnica. Todo a la luz de los elementos del Modelo Integral.

Palabras clave: proceso terapéutico, nivel de consciencia, Maestro de la Sombra

ABSTRACT

This reflective article explains a difficulty to advance in the therapeutic process related to some levels of conscience of the ego, that the author has observed in her particular clinical exercise and her supervision practice in the Universidad Cooperativa de Colombia. Too the intervention technique that has used, the effects observed in some of her consultants, and finally it shares some conclusions on the technique. Everything to the light of elements of the Integral Model.

Key words: therapeutic process, level of conscience, Teacher of the Shade

¹ Docente Investigadora. Programa de Psicología Universidad Cooperativa sede Bogotá. Psicóloga Magíster en Psicología Clínica y de Familia e-mail: dianymu@yahoo.com

*Todo aquello de lo que huyes
como aquello por lo que suspiras
está dentro de ti.*

Anthony de Mello

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este artículo es socializar algunas reflexiones que me han surgido en los contextos de mi ejercicio particular y de supervisión de práctica clínica en el programa de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia (U.C.C.). Estas disertaciones están orientadas a mostrar un bloqueo del proceso terapéutico que ocurre cuando aparece una modalidad de funcionamiento psicológico en algunos consultantes, y a abrir la discusión sobre alternativas de abordaje en pro de la calidad de vida de estas personas.

La perspectiva que voy a plantear está en el marco de la psicología integral². Wilber (2000) plantea que para evaluar una experiencia humana de forma integral se deben tener en cuenta cinco elementos: estados de consciencia, niveles de desarrollo, líneas de desarrollo, tipos y cuadrantes. En esta ocasión me voy a centrar en un fenómeno del primer cuadrante y los niveles de consciencia: el límite explicativo y pragmático ligado al nivel de consciencia del ego.

Consideré pertinente compartir esta experiencia pues al observar un estancamiento del consultante en el proceso, como terapeutas podemos creer por ejemplo, que él no está comprometido con el proceso, no es sincero, no sabe comunicarse, no quiere entender o muestra una resistencia que es mejor postergar. También podemos centrar la dificultad en el terapeuta y creer

² La psicología integral responde al Modelo Integral propuesto por Ken Wilber. Esta postura paradigmática y práctica señala cinco elementos que permiten integrar dimensiones de la experiencia humana en una lectura holística del ser.

cosas como que no supimos dar una directriz, tuvimos dificultad para hacernos entender o no estamos siendo respetuosos con la persona.

El ejercicio que aquí comparto surge de una metodología fenomenológica aplicada al observar algunas personas que he atendido y que se encuentran en etapa de pensamiento formal y de consciencia personal.

He aplicado el diálogo con el Maestro de la Sombra³ apoyándome en elementos teóricos sobre diferentes técnicas acuñadas ya por otros autores.

Después de experimentar el diálogo, las personas muestran comprensiones más abarcadoras de su realidad, menos juzgadoras y abren posibilidades para nuevas acciones en su entorno.

De acuerdo con el Modelo Integral, el primer cuadrante observa la parte intencional del individuo. Es decir, su mundo interno e individual con el que aprehende el mundo de diferentes formas que evolucionan desde la simple aprehensión interna “a irritabilidad, a sensación, a percepción, a impulso, a imagen, a símbolo, a concepto de regla, a operaciones concretas (*'conop'*), a operaciones formales (*'formop'*) y a razones (visión lógica...)” (Wilber, 1997), lo que se corresponde con estructura-funciones en el cerebro, plano de imágenes, simbolismos.

En cuanto los niveles de consciencia, el modelo plantea que el yo pasa por tres etapas de desarrollo: de la conciencia prepersonal a la personal y a la transpersonal. Cada una incluye a la anterior.

CONTENIDO

Al atender a las personas que llegan a mi consulta o al supervisar casos de la Unidad de Orientación y Asesoría Psicológica de la U.C.C. de Bogotá, he notado que quienes consultan traen una explicación posible a su dificultad, su dilema y su condición de vida. Esto implica que, tal como lo señalaron los

sistémicos del MRI⁴, cada uno ha elaborado su propia comprensión y ha ensayado las soluciones que ésta le permite. Cuando llegan a exponer su motivo de consulta, la situación vital ha desbordado su marco de referencia⁵ y por ende, los recursos para atenderla. Entonces, solicita del terapeuta una visión novedosa, más amplia, más versátil.

Desde una perspectiva de desarrollo integral comprendo que las vicisitudes de la vida son retos que traen implícita la posibilidad de aprender una lección que permite avanzar hacia una nueva etapa del desarrollo. Es parte del proceso de desidentificación con la etapa previa e identificación con la nueva⁶. Entonces, en el contexto de la psicoterapia el problema del consultante puede entenderse como la dificultad para aprender una nueva y desconocida lección que le exige una nueva comprensión y postura ante la realidad; y la labor del terapeuta puede concebirse como enfocada a facilitarle a esta persona encontrar su propia lección de vida que puede ser de diversa índole.

En mi experiencia clínica me he dado cuenta que los marcos de referencia de las personas están constreñidos por una dinámica de personalidad con la que funcionan en el mundo. Ésta la asocio a un nivel del ego (etapa personal) con el que explican, sienten, actúan y se relacionan de acuerdo con las características particulares de dicho nivel.

Desde tal nivel, la persona acude a una instancia de nivel “superior” a la que le pide

⁴ Keeney & Ross (1987) Indican cómo el Centro de Terapia Breve del Mental Research Institute, Palo Alto California trabajó la relación (problema / solución) / marco cognitivo en su esquema psicoterapéutico.

⁵ Entiéndase por marco de referencia el campo de creencias, conceptos, valores e imaginarios con los que la persona explica la realidad.

⁶ Considero que en la medida que las personas solucionan una dificultad bien sea ésta física, mental, emocional, relacional espiritual o mística, sienten que esa situación o ese estado deja de ser parte de su presente y pasa a ser una parte de su historia que puede ser integrada al yo. De acuerdo con la exigencia del reto considera que *ha superado una etapa*. Así, se puede decir que la vida es un permanente transitar por estados, de una etapa a otra.

³ Técnica psicoterapéutica que describo más adelante.

explicación sobre lo que ella no alcanza a abarcar, le pide disculpas por aquello que desde “arriba” se puede ver mal; a veces hacen reclamos porque sus expectativas no fueron cumplidas o porque no hizo las cosas como quería. Resulta ser una instancia con mayor jerarquía a la que se le adjudica un gran poder para gobernar, orientar, juzgar, calificar, permitir o prohibir a la persona.

En ciertas ocasiones a ese nivel se le denomina *mente*. Así, la persona se expresa en términos como “la mente no me da para más”, “la mente no me deja sentir o actuar”, “la mente tiene unas ideas...”, “la mente lo puede todo”, “la mente logra lo que sea”, “la mente no me ayuda”, “en mi mente no cabe eso”.

Para algunos lo que permite explicar y actuar es un *nivel de observación*. Se refieren a “si lo vemos desde otro punto de vista...”; “si lo veo desde afuera...”; si hago una metaobservación...; “necesito una mirada externa...”.

Otras personas hablan de la *vida*. Entonces surgen expresiones como “la vida le da a uno lo que uno pide”, “la vida da y luego quita”, “la vida sabe cómo hace las cosas”, “la vida da lo que uno necesita”, “la vida es absurda”, “no sé porque la vida hace las cosas así”.

En otros casos se refieren a la *organización cósmica*. Dicen entonces frases como “existe una conspiración cósmica que organiza todo para que las cosas se presenten de esta manera”, “el universo tiene su sabiduría”; “el universo no quiere que yo...”.

Otras personas le otorgan el poder de lo que viven a un ser superior que puede ser llamado *Divinidad* o *Dios* o *El*. Las verbalizaciones en esta categoría dependen de la forma de concebir a Dios pues puede aparecer como dictador rígido con las normas, o como un ser externo que habla con la persona dando cabida a la ambigüedad; puede gobernar la vida de la persona como externo o gobernar todo lo que existe; puede ser drástico e injusto o armónico e inexplicable; puede que se le considere habitante interno del ser o residente del dentro y del afuera de la persona, un ser que habita en todo lo que existe.

Se puede notar que en ese orden, la perspectiva de esa instancia es cada vez más abarcadora y menos egocéntrica; sin embargo siguen siendo manifestaciones de la experiencia personal. Pero paradójicamente, aunque aquellas visiones de la mente, el nivel de observación, la vida, la organización cósmica o Dios sean siempre más amplias que la del yo que actúa (persona), llega un punto en que se convierte en obstáculo para comprender y enfrentar la vida satisfactoriamente.

El punto de bloqueo lo percibo cuando una persona que tiene la capacidad para comprender y recibir una metáfora o instrucción que no va contra sus valores, sino que la invita a integrar más elementos en su comprensión/acción, a complejizar su postura o a abrir paso a mayor ambigüedad e incertidumbre en la vida, se confunde o rechaza lo dado por el terapeuta y no encuentra sentido a lo que le ocurre y las posibilidades de acción se reducen notablemente a los hábitos ya adquiridos.

Dado que la contradicción en el funcionamiento del consultante consiste en que esa instancia “superior” es una parte de sí mismo con mayor sabiduría de la que él reconoce en sí mismo, considero que esta actitud es una expresión de la sombra. Pues la sombra, tal como lo señala Bradshaw (1992) basándose en Jung, es la parte de nosotros mismos que ha sido enajenada y necesitamos integrar.

En el mismo texto, Bradshaw reconoce una herramienta que utilizó para el trabajo con la sombra y que yo retomo en estos casos: la “voz interna”. Otra herramienta en la cual me baso es la imaginación activa, explicada por Hannah (1992) ya que permite negociar con las partes estrechas de la conciencia para ganar en la comprensión de la realidad. Además retomo las entrevistas que Myss (2002) sugiere para conversar con los arquetipos como guías inconscientes. Así que he invitado a los consultantes a establecer un diálogo interno con esa instancia superior que aquí llamo Maestro de la Sombra.

En un contexto de tranquilidad y sin perturbación sugiero una postura corporal

que permita al consultante conectar su mente y corazón con su "instancia superior". Luego, sugiero un diálogo cordial con dicha instancia. En esta conversación el yo de la persona reconoce que dicha instancia le ha permitido estructurar su vida hasta el momento y que por lo tanto, sabe mejor que el consultante cuál es la lección que necesita aprender. Se le solicita permiso, guía y orientación para comprender, aprender y actuar de acuerdo con la lección que trae la situación problemática. Posteriormente se le hace una pregunta clave en el proceso y se da tiempo para escuchar esa "voz interior" y se continúa con el diálogo. Al finalizar se le agradece al Maestro de la Sombra lo que se ha recibido.

RESULTADOS

He observado que después de este proceso, la persona puede mostrar efectos como comprender su situación de forma menos egocéntrica, ve más ecológicamente lo que le preocupa, comprende el rol que ha desempeñado en las relaciones que ha establecido y el sentido de ellas. Esta técnica facilita la observación neutral, con menos juicios y nuevas aperturas para la acción.

Veámoslo con un ejemplo de mi consulta particular. María estaba atravesando el proceso de un duelo por la muerte de un ser querido y después de haber conversado sobre cómo afrontar la vida sin él, ella no se mostraba convencida de lo realizado en aquella sesión. El siguiente fragmento muestra lo fundamental de la aplicación de la técnica y su efecto inmediato.

M: *Yo ya no peleo con la vida porque se lo llevé, porque murió... no yo ya sé que era lo mejor viendo cómo estaba. (Levanta la voz y orienta su mirada al techo) Yo pregunto por qué a mi me toca atender justo las cosas que no me gustan, por qué las personas que me caen mal, por qué todo el mundo espera que yo les solucione las cosas cuando tengo que responder por el estudio, lo económico... todo, por qué la vida sigue y no me da un tiempo para reponerme!*

Con su discurso y sus gestos concluyo que para María la instancia superior que conecta es la vida. Así que debo conectar su Maestro de sombra en diálogo con la vida.

D: *Siéntate en flor de loto frente a la ventana, cierra los ojos y siente tu respirar, sólo percíbelo... (Cuando su respiración se hace más profunda y serena) Abre los ojos y mira por la ventana (Desde allí se ve una panorámica de la ciudad y el firmamento) allí está la ciudad que sigue con todos sus afanes... aquí estamos un poco fuera y a la vez dentro de ella pero la podemos ver como desde afuera.*

M: Si

D: *Vuelve a cerrar los ojos. Ponte la mano izquierda en el corazón de forma que sientas su palpar (La coloca en su pecho), ahora ubica el sitio donde sientes que están tus ideas y pon tu mano derecha allí (La coloca sobre su frente) Ahora visualízate frente a la vida y me avisas cuando lo hayas hecho.*

M: Ya

D: *Ahora imagina que la saludas con una venia y que con tus palabras le agradeces por lo que has recibido de ella pues ella te ha permitido llegar a ser la mujer que eres (después de un tiempo María asiente con la cabeza). En este momento vas a decirle que te sientes confundida, que has hecho lo mejor que puedes, exprésale cómo te sientes además de cansada, pregunta si ella puede ayudarte en este momento y pídele apoyo para entender qué pasa. Dile que te ayude a comprender todo eso que no entiendes, las relaciones con esas personas, el manejo del dinero, del estudio y todo lo demás que consideres necesario poner en sus manos. (Después de un momento) Dile que por favor ella te oriente, te guíe, te cuente con detalles lo que necesitas ver, aprender y hacer. Con veneración y gratitud, escucha lo que ella te dice y conversa con ella hasta que consideres que está bien para ti y me avisas.*

M: Ya

D: *Bien pregúntale si podrías volver a hablar con ella más adelante y escucha.*

M: Ya

D: *Ahora agrádecele ese diálogo y todo lo que te dijo, despídete de ella y deja que ella se despida de ti.*

M: Ya

D: *Abre tus ojos y relaja tu postura (María abre los ojos, baja las manos y suspira) Bien, ¿qué te dijo?*

M: *Que toda mi familia está con dolor y que cada uno está con una lección distinta. Que me está poniendo todo eso porque tengo la capacidad de atenderlo y estoy aprendiendo a hacer cosas que necesito para hacerme cargo de mí más adelante. Que necesito conectarme conmigo misma, sacar el tiempo para estar conmigo y atenderme (Mientras dice esto cierra los ojos, se toca el vientre y el pecho) para tener la fuerza de atender lo de afuera. (Sonríe)*

En ese momento comprendo que el siguiente paso es trabajar con ella alguna técnica para que se conecte con su mundo interno. Así que acudo a la danza libre como recurso compartido. Le doy algunas indicaciones para que el movimiento sea más libre y danzamos veinte a treinta minutos en la consulta. Al terminar le indagué si la vida le hablaba sobre algo como esto - refiriéndome a la danza y a la sensación que teníamos - a lo que María respondió afirmativamente y con emoción.

Cerramos sesión conversando sobre la forma en que ella puede crear espacios en su cotidianidad para danzar libremente conectándose con su mundo interno.

Con experiencias como ésta, reflexiono que si bien sólo es una técnica específica, parte del impacto favorable de este diálogo está en que el poder personal se le entrega al ego (manifestación propia de la etapa personal) y paradójicamente se le pide que se disuelva en la vulnerabilidad que da la humildad del discípulo rendido ante el Maestro (instancia superior). La lógica del ego queda salvada y al vaciarse de su arrogancia, en lugar de defenderse abre el umbral para trascenderse a sí mismo. Pero más allá del juego lógico, trae la lección de una postura menos egocéntrica ante la impermanencia y la incertidumbre vital. De esta forma el consultante percibe, siente y decide con la sabiduría de ese Maestro de nivel superior, y gana empoderamiento. A partir de

declararse vulnerable e incapaz, encuentra la forma para ir saliendo de la dificultad.

Para mí como terapeuta – y para los practicantes que superviso – ha implicado reconocer que nuestro poder y sabiduría respecto al curso de la psicoterapia están al servicio del consultante. Además ha sido una invitación para que hagamos una renuncia a nuestra voluntad personal para dejar que las voluntades de los Maestros (de consultante, practicantes y psicoterapeuta) se manifiesten en lecciones para cada uno.

Por otra parte, considero que existe la posibilidad de que el Maestro de la Sombra, también tenga niveles para manifestar su sabiduría. El grado de su expresión sabia va de acuerdo con el nivel en que se encuentra su discípulo. Así que queda el umbral para experimentar con niveles de consciencia del consultante, del terapeuta y de los Maestros de la Sombra, con sus múltiples manifestaciones.

Si bien dejo abierto el diálogo sobre el Maestro de la Sombra y sus usos en psicoterapia; cierro mi reflexión con un fragmento del Tao Te Ching que relaciono con el proceso descrito:

El cielo es eterno y la tierra permanente.

La razón por la que son eternos y permanentes

Es porque no viven para sí mismos.

Por eso viven largamente.

Del mismo modo el sabio, situándose detrás,

Se coloca delante.

Desprendiéndose de su yo,

Su yo se conserva.

¿No es acaso porque renuncia a su individualidad

Por lo que su individualidad se realiza?

BIBLIOGRAFIA

Hannah, B. (1992) El aprendizaje de la imaginación activa. En Zweig C. & Abrams, J. (Eds.), *Encuentro con la sombra. El poder del lado oscuro de la naturaleza humana* (pp.413) Barcelona: Kairós

Bradshaw, J. (1992) Educar nuestra vergonzosa voz interna. En Zweig C. & Abrams, J. (Eds.), *Encuentro con la sombra.*

El poder del lado oscuro de la naturaleza humana (pp.413) Barcelona: Kairós

Lao Tse (---- /1997) *Tao te ching*. (Primera reimpresión) Barcelona: Estella

Mello, T. de (1990) *La oración de la rana 1* (5ª ed.). Bilbao: Sal térrea

Myss, C. (2002) *El contrato sagrado*. Barcelona: Javier Vergara, pp. 160-174

Wilber, Ken (1998) *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Cairos

----- (1997) Una teoría integral de la conciencia. *Journal of consciousness studies*, 4 (1), February 1997, pp. 71-92

----- (2000) *Una visión integral de la psicología*. México: Alamah, 2000

**Artículo recibido en abril de 2007
-aprobado mayo de 2007**