

A SOMBRA (EXCERTOS)

Connie Zweig e Jeremiah Abrams

THE SHADOW, 1991

Como é possível haver tanta maldade no mundo?
Conhecendo a humanidade, interrogo-me
por que não existirá ainda mais.

Woody Allen, *Hannah e as suas Irmãs*

Em 1886, mais de uma década antes de Freud sondar as profundezas da escuridão humana, Robert Louis Stevenson teve um sonho profundamente revelador: um homem, perseguido por um crime, engolia um certo pó e experimentava uma mudança drástica de carácter, tão drástica que ele se tornava irreconhecível. O amável e laborioso cientista Dr. Jekyll transformava-se no violento e implacável Mr. Hyde, cuja maldade ia assumindo proporções cada vez maiores à medida que a história onírica se desenrolava.

Stevenson desenvolveu o sonho no seu hoje famoso romance *O Estranho Caso de Dr. Jekyll e de Mr. Hyde*. O tema integrou-se de tal modo na cultura popular que pensamos nele quando ouvimos alguém dizer “Eu não estava em mim”, “Ele parecia possuído por um demónio”, ou ainda, “Ela transformou-se numa megera”. Como refere o psicanalista junguiano John Sanford, quando uma história como esta nos toca tão fundo e nos soa tão verdadeira, é porque contém uma qualidade arquetípica – apela a uma dimensão da nossa humanidade que é universal.

Cada um de nós contém um Dr. Jekyll e um Mr. Hyde: uma *persona* agradável para uso quotidiano e um “eu” oculto e nocturno que permanece silenciado a maior parte do tempo. Emoções e comportamentos negativos tais como a raiva, a inveja, a vergonha, a falsidade, o ressentimento, a luxúria, a cobiça, as tendências suicidas e homicidas, permanecem ocultos, quase à superfície, mascarados pelo nosso “eu” que melhor se adapta às situações. No seu conjunto, são conhecidos, na psicologia, como *a sombra pessoal*, que continua a ser, para a maioria das pessoas, um território indomado e inexplorado.

A NEGAÇÃO DA SOMBRA

Não podemos observar directamente este domínio oculto. A sombra é, por natureza, difícil de apreender, perigosa, turbulenta e sempre escondida, como se a luz da consciência lhe roubasse a própria vida.

O psicanalista junguiano James Hillman, autor de diversas obras, afirma: “O inconsciente não pode ser consciente; a Lua tem o seu lado escuro, o Sol põe-se e não pode brilhar em todo o lado ao mesmo tempo, e até mesmo Deus tem duas mãos. A atenção e a concentração exigem que algumas coisas permaneçam fora do campo de visão, na sombra. Não se pode olhar para ambos os lados ao mesmo tempo.”

Por esta razão, e na maior parte dos casos, vemos a sombra de forma indirecta, nas características e atitudes desagradáveis dos outros, no exterior, onde é mais seguro observá-la. Quando reagimos intensamente a uma qualidade de um indivíduo ou grupo – tal como a preguiça, a estupidez ou a sensualidade – e nos surpreendemos pela nossa reacção de grande aversão, poderá ser a nossa sombra a manifestar-se. Nós *projectamo-la*, atribuindo aquela qualidade à outra pessoa, como forma inconsciente de a expulsarmos de nós, de deixarmos de a ver dentro de nós.

Assim sendo, a sombra pessoal [...] é essa parte do inconsciente que complementa o ego e que representa as características que a personalidade consciente não deseja reconhecer. Por isso mesmo, rejeita-as, esquece-as e oculta-as, descobrindo-as apenas em confrontos desagradáveis com terceiros.

AO ENCONTRO DA SOMBRA

Apesar de não podermos contemplá-la directamente, a sombra manifesta-se no quotidiano. Por exemplo, encontramos-la no humor, ou seja, nas anedotas indecentes ou na comédia grosseira, que expressam as nossas emoções escondidas, inferiores ou temidas. Quando observamos atentamente aquilo que para nós é engraçado – como, por exemplo, alguém a escorregar numa casca de banana, ou a referência a partes do corpo tabu, descobrimos que a sombra está activa.

A psicanalista inglesa Molly Tuby sugere seis outras formas segundo as quais, sem nos darmos conta, nos deparamos com a sombra todos os dias:

- nos nossos sentimentos exagerados em relação aos outros (“Nunca imaginei que ele pudesse fazer tal coisa!”, “Não sei como ela é capaz de andar com aquela roupa!”);

- nas reacções negativas daqueles que nos servem de espelho (“É a terceira vez que chegas atrasado sem me avisar.”);
- naquelas interacções em que exercemos continuamente o mesmo efeito perturbador em diferentes pessoas (“O Sam e eu achamos que não foi honesto connosco.”);
- nos nossos actos impulsivos e inadvertidos (“Bem... não era isto que queria dizer.”);
- em situações nas quais nos sentimos humilhados (“Sinto-me tão mal com a forma como ele me trata!”);
- na nossa raiva exagerada relativamente aos erros dos outros (“Parece que ela nunca consegue fazer o trabalho a horas”, “Francamente, ele deixou que o seu peso se descontrolasse completamente.”).

É nos momentos em que somos invadidos por fortes sentimentos de vergonha ou raiva, ou em que achamos estar o nosso comportamento a ultrapassar os limites, que a sombra irrompe de forma inesperada. Normalmente, regride com a mesma rapidez, porque o encontro com a sombra pode ser uma experiência assustadora e chocante para a nossa auto-imagem.

Por este motivo, podemos rapidamente enveredar pela negação, tendo dificuldade de nos apercebermos das fantasias criminosas, dos pensamentos suicidas ou das invejas embaraçosas que poderão revelar um pouco do nosso lado oculto. O já falecido psiquiatra R. D. Laing descreveu poeticamente a atitude de negação da mente:

O alcance daquilo que pensamos e fazemos
 está limitado por aquilo em que deixamos de reparar.
 E porque não reparamos
 que não reparamos
 é pouco o que podemos fazer para mudar
 até que reparamos
 como o deixar de reparar
 molda os nossos pensamentos e actos.

Se a negação persistir, podemos não reparar que deixamos de reparar, como refere Laing.

A depressão pode também ser um confronto paralisante com o lado oculto. A exigência interna no sentido de uma descida ao mundo subterrâneo pode ser anulada por preocupações externas, tais como a necessidade de trabalhar horas extra, as distrações ou os medicamentos antidepressivos, que

abafam os nossos sentimentos de desespero. Neste caso, não chegamos a compreender o propósito da nossa melancolia.

Encontrarmos a sombra requer que abrandemos o ritmo de vida, que prestemos atenção aos indícios que o corpo nos fornece, e nos permitamos estar sozinhos, de forma a assimilarmos as mensagens enigmáticas do mundo interior.

A SOMBRA COLECTIVA

Hoje em dia, defrontamo-nos com o lado escuro da natureza humana todas as vezes que abrimos um jornal ou ouvimos um noticiário. Os efeitos mais repulsivos da sombra tornam-se visíveis na espantosa mensagem diária dos meios de comunicação, transmitida para toda a nossa moderna aldeia global electrónica. O mundo tornou-se palco da sombra colectiva.

A sombra colectiva – a maldade humana – olha-nos fixamente de quase todos os quadrantes: salta dos títulos dos jornais; vagueia pelas nossas ruas e dorme sem abrigo no vão das portas; esconde-se nas lojas pornográficas; desfalca as nossas contas bancárias; corrompe políticos ávidos de poder e perverte o sistema judiciário; conduz exércitos invasores através de densas florestas e áridos desertos; vende armas a líderes enlouquecidos e entrega os lucros obtidos a rebeldes reaccionários; despeja, por canos ocultos, a poluição nos nossos rios e oceanos e envenena, com pesticidas invisíveis, os nossos alimentos.

Enquanto a maior parte dos indivíduos e dos grupos vive de forma socialmente aceitável, outros parecem querer viver uma forma de vida que a sociedade repudia. Quando eles se tornam objecto de projecções negativas por parte dos grupos, a sombra colectiva exprime-se na busca de bodes expiatórios, no racismo ou na criação de inimigos. Para os americanos anticomunistas, o império do mal é a U.R.S.S.. Para os muçulmanos, os E.U.A. são o grande Satã. Para os nazis, os judeus são vermes bolcheviques. Para os ascéticos monges cristãos, as bruxas têm um pacto com o Diabo. Para os defensores sul-africanos do *apartheid*, ou para os membros americanos do Ku Klux Klan, os negros são sub-humanos, indignos dos direitos e dos privilégios dos brancos.

O poder hipnótico e a natureza contagiante destas emoções fortes são evidentes na disseminação universal da perseguição racial, dos conflitos religiosos e das tácticas de busca de bodes expiatórios. Deste modo, os seres humanos tendem a desumanizar os outros como forma de assegurar que são

eles os únicos detentores da verdade – e que matar o inimigo não significa que estejam a matar seres humanos como eles próprios.

Ao longo da história, a sombra foi surgindo através da imaginação humana, sob a forma de monstro, dragão, de Frankenstein, de baleia branca, extraterrestre ou homem tão vil que não nos poderíamos identificar com ele. Revelar o lado oculto da natureza humana é um dos propósitos principais da arte e da literatura.

Ao utilizar a arte e os *media*, incluindo a propaganda política, para imaginarmos algo diabólico ou demoníaco, tentamos ganhar poder sobre esse algo, para assim quebrarmos o seu feitiço. Este facto pode ajudar-nos a explicar como nos deixamos fascinar com as histórias violentas que nos são contadas pelos *media*, sobre fanáticos religiosos ou agitadores que incitam à guerra. Repelidos e atraídos pela violência e pelo caos do nosso mundo, transformamos, nas nossas mentes, determinadas pessoas ou grupos em detentores do mal e inimigos da civilização.

O lado oculto não é uma aparição evolutiva recente, nem resultado da civilização e da educação. Ele tem as suas raízes numa *sombra biológica* que se encontra nas nossas próprias células. Os nossos antepassados animais, apesar de tudo, sobreviveram lutando encarniçadamente. O monstro em cada um de nós está bem vivo – só que aprisionado a maior parte das vezes.

CONHECE-TE A TI MESMO

No templo de Apolo, em Delfos, construído na encosta do monte Parnaso pelos Gregos do período clássico e do qual já nada resta, os sacerdotes gravaram na pedra duas famosas inscrições, dois preceitos que ainda hoje mantêm, para nós, um significado profundo. O primeiro, “Conhece-te a ti mesmo”, tem ampla aplicação neste trabalho. Conhece tudo sobre ti mesmo, aconselhava o sacerdote do deus da luz, o que se poderá traduzir como: conhece especialmente o lado oculto de ti mesmo.

Trad. de Liliana Cruz¹

¹ Antiga aluna da Licenciatura Bietápica em Línguas e Secretariado – Ramo de Tradução Especializada.