

# La "máscara" y la "sombra" en el tarot



[Enviar a un amigo](#)

[Imprimir artículo](#)

[Puntuar artículo](#)

4 7 10



Los conceptos de "máscara" y "sombra" provienen de la teoría de la personalidad del psicoanalista suizo Carl G. Jung (1875-1961).

Analicemos ambos conceptos.

## La "máscara"

La sociedad nos exige ciertas actitudes y conductas para ser aceptados en ella. Jung explica cómo se moldea la imagen de cada individuo a través del concepto de persona, aquella faceta de la personalidad que representa nuestra imagen pública. La persona responde a las exigencias sociales, es la "máscara" que nos ponemos para salir al mundo. Comienza por ser un arquetipo y con el tiempo la vamos asumiendo como propia, hasta que llega a ser parte de nosotros mismos. Esta máscara se convierte en una verdad donde lo individual -lo original- es mal visto o desaparece (es reprimido) y eso que nos hace diferentes del colectivo, pasa al inconsciente, transformándose en "lo disfuncional" de la personalidad.

La palabra "personaje" se asocia al papel que representa un actor en el escenario. Así, en cada situación social el individuo desempeña "personajes" diferentes, usa diferentes máscaras: es amable y sonríe como un "buen niño", es soez con quien le grita en el tránsito, actúa con indiferencia con algunos y pasa por tonto con otros. Así, la máscara sirve para cubrir la vida íntima del individuo frente a los demás, y al mismo tiempo le permite adaptarse al medio en los términos que más le convienen. Para ello hay que sacrificar muchos factores humanos individuales (instintos, formas de pensar y sentir) a favor de esa "imagen ideal" que necesita reflejar el individuo. En su mejor expresión, la máscara constituye la "buena impresión" que todos queremos dar al colectivo. Pero, en su peor manifestación, puede confundirse incluso con nosotros mismos; es decir, algunas veces llegamos a creer que realmente somos lo que pretendemos ser o lo que los demás esperan que seamos, generando conflictos y contradicciones internas. Pues ¿hasta qué punto seguimos siguiendo el patrón social manera "sana"? y ¿en qué medida esta máscara llega a ser una fuente de neurosis?

A veces con dolor y desgaste el hombre llega a alienarse de sí mismo en beneficio de una personalidad artificial "adaptativa". Quienes en la vida social se presentan como "fuertes", "de hierro", son en el fondo, y quizá lo muestran en su vida privada, "niños" vulnerables, tímidos y algo melancólicos. Y otros que como se dice "parecen no romper un plato" llevan dentro de sí mucha ira, resentimiento y sed de venganza.

## La "sombra"

Según Jung, la "sombra" es una zona oculta de nuestra personalidad, nuestro lado más oscuro. Se manifiesta en sentimientos e ideas que el mismo individuo considera censurables, irritantes, desagradables y destructivos, a partir de lo que socialmente aprende como "bueno" y "malo". Todos poseemos una sombra y, de una manera u otra, tratamos de inhibirla, negarla o rechazarla. Así, podemos llegar a ignorar lo que nuestra sombra contiene. A veces necesitamos que ocurran ciertos eventos en nuestra vida que nos revelen esa zona oscura, inhibida de la personalidad. Es cuando escuchamos decir: "¡Yo no sabía que era capaz de odiar tanto!", "¡No sé cómo pude hacer algo tan estúpido!", "¡Perdí el control!", etc...

En algunos casos tenemos un cierto conocimiento de nuestra sombra, pero ignoramos sus alcances. En otros, existe una total negación: ¡No! yo no soy así..., "Nunca haría eso". O proyectamos nuestra sombra en otros, asignando a otras personas ciertos rasgos que rechazamos en nosotros mismos.

Confrontar nuestra sombra puede ser una revelación, un descubrirnos a nosotros mismos y es la única forma de iniciar un proceso transformador, de sanación. Conocerla debe suscitar una intención de cambio y corrección dirigida hacia modelos funcionales y armónicos de vida. Ceder mansamente ante el poder de la sombra sobre nuestra personalidad es entregarse, es no intentar superarnos. Frases como "Yo soy así, no puedo evitarlo", "¡Es más fuerte que yo!", "Que me acepten como soy", revelan la intención de no querer ser mejores personas. Si bien es cierto que la sombra es producto de nuestras experiencias (colectivas e individuales), no es todo cuanto podemos ser. No podemos negarla, pero tampoco rendirnos ante ella.

Nuestro repertorio personal contiene arquetipos cargados de vitalidad, creatividad y alegría que nos impulsan a la realización y la felicidad. Pero también hay otros enfermizos, atormentados y destructivos asociados a nuestra "sombra". Podemos incorporar distintos arquetipos simultáneos: con unas personas actuamos, por ejemplo, desde la víctima y con otras desde el guerrero o el victimario. Se puede cambiar de arquetipo con el tiempo: en una época de nuestra vida podemos ser héroes y en otra, villanos; hay casos de "niños modelo" que, de adultos, se convierten en verdaderos "canallas" y jóvenes rebeldes que legan a ser "profesionales modelo".

El tarot cumple una función altamente beneficiosa al permitirnos analizar lo más profundo de nuestra personalidad e identificar más fácilmente los arquetipos que están en juego y nuestras necesidades personales. Con él hacemos conscientes los arquetipos y símbolos, que reflejan nuestra máscara y nuestra sombra y, además, nos sugiere respuestas y orientaciones al respecto.

Al reconocer los arquetipos que nos identifican podemos entender el por qué de nuestra conducta y de nuestras circunstancias. Ellos son una expresión clara de nuestro estado psico-emocional (autoestima, mundo de relación, afectividad, creatividad, etc...), de nuestro nivel de consciencia y madurez. En nuestros arquetipos está implícita una elección absolutamente personal pero inconsciente y, por lo tanto, cargada de mucho poder sobre nuestra conducta, nuestras decisiones y estilos de vida.

Mientras mayor sea la apertura a vernos reflejados en el Tarot, mayor será la conexión que hagamos con él y lo que él exprese estará más ajustado a nuestra vida, nuestras características personales y procesos.

**Autor: Lic. Marinela Ramírez**

Socióloga, Terapeuta Holística, Profesora de Tarot

Articulista de [Enbuenasmanos](#)

©2006 – [Marinela Ramírez](#)

Todos los derechos reservados

[buscadores.superforos.com](https://buscadores.superforos.com)



Contactar con el autor