



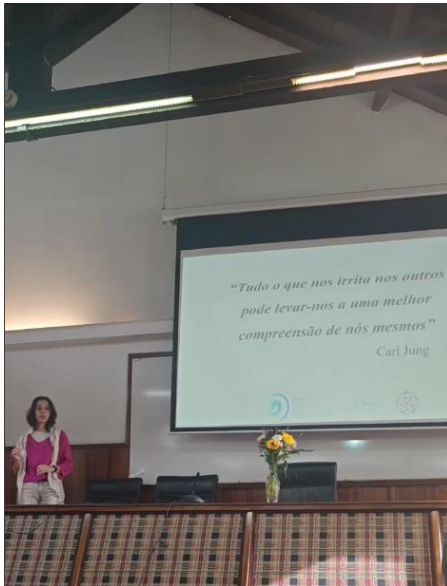
A Sombra como Caminho

A SPPA completou o ciclo das palestras introdutórias gratuitas com o objetivo de se dar a conhecer e à sua atividade, e este fim de ciclo coincidiu com o final do presente ano de 2024. Embora a SPPA ainda esteja a dar os seus primeiros passos, muitos progressos foram feitos graças ao trabalho árduo nos bastidores, e isso foi compartilhado com os participantes nesta última palestra.





A terceira palestra decorreu no Auditório 2 do edifício do ISPA, situado na zona antiga de Lisboa. Este ambiente predispôs os participantes a explorar o conceito da Sombra enquanto aspecto integrante da Psique. O auditório, com o seu teto de vigas de madeira e um mural pintado com temas que estimulavam a imaginação e a fantasia, ajudou a criar o clima para esta viagem pela Sombra. O dia nublado, visível através das janelas, estava em sintonia com o tema.



A Matilde Fernandes, Vice-Presidente, apresentou a Rita Ribeiro, Presidente da SPPA e oradora deste sábado.

Em seguida, para aqueles que não puderam assistir às palestras anteriores, a Matilde fez um resumo da formação da SPPA/IJP, destacando os membros fundadores e os motivos que os levaram a unir-se para a formação da atual Sociedade.





SOMBRA



O tema desta terceira palestra realizada a 7 de dezembro, perante uma audiência atenta e curiosa, lembrou-nos que a sombra psíquica existe e que todos nós a temos. É possível viver sem conhecer a nossa sombra, ou seja, sem ter consciência da sua existência.



SOMBRA



Doença é a sombra no corpo

Contudo, a importância de olhar para ela e reconhecê-la vai dar à pessoa uma maior percepção do seu interior. Ignorar esse lado pode afetar negativamente a vida. Ao trabalhar a sombra, a pessoa abre a porta para o autoconhecimento, o que lhe permite adotar atitudes mais conscientes e equilibradas. Dessa forma, terá uma visão mais inteira de si mesma, como disse Carl Jung.



Porque a palestra se destinou a um público geral, a Rita destacou os pontos essenciais deste arquétipo. A saber, olhar para a Sombra é útil porque podemos, por exemplo, entender porque é que algo nos irrita nos outros.





Achamos que a culpa é do outro que tem determinado comportamento, mas se nos irrita é porque tem sempre algo a ver connosco. Porque a irritação é nossa, está dentro de cada um de nós. Então onde é que isso nos toca? Qual é a causa desse sentimento que desperta no interior de cada um? Descobrir isso pode ajudar a pessoa a integrar partes de si até então desconhecidas, ignoradas ou recalcadas.





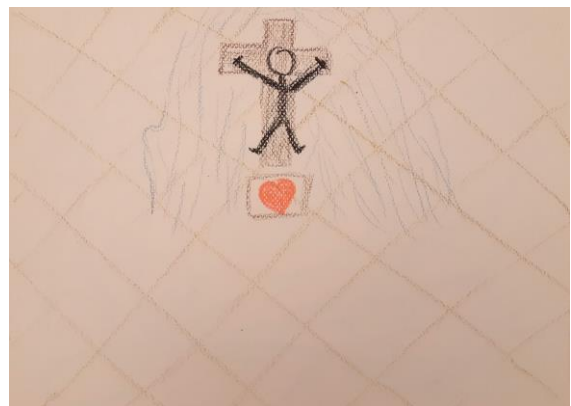
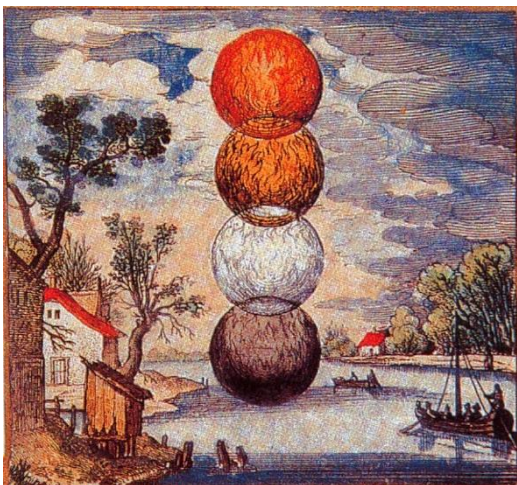
Ouviu-se um fado da Mariza, cuja letra pode ser tomada como uma metáfora da problemática da Sombra. A música e a voz da cantora deliciaram a plateia e a Rita fez as correspondências entre a letra e a definição dos conteúdos da temática da palestra.

**Também eu estou
À espera da luz
Deixo-me aqui
Onde a sombra seduz
Também eu estou
À espera de mim
Algo me diz
Que a tormenta passará**

**Creio que a noite
Sempre se tornará dia
E o brilho que o sol irradia
Há-de sempre me iluminar
Quebro as algemas neste meu lamento
Se renasço a cada momento
Meu o destino na vida é maior**



Como ressoam em nós esses conteúdos da sombra?
Através dos sonhos, de construções na caixa de areia, na
análise dos contos de fadas e nos textos alquímicos, para
além de manifestações em episódios quotidianos
inesperados.





O fim da apresentação da Rita, deu lugar a uma tertúlia interessante e profunda, onde houve espaço para perguntas e respostas, esclarecimentos, apresentações de questões e partilhas voluntárias, além de elogios e agradecimentos. O ambiente originou uma troca amigável de impressões, e podemos afirmar que foi uma manhã esclarecedora e gratificante.





No final foi ainda importante frisar que os conteúdos da Sombra não são todos negativos e para erradicar (como alguém da plateia concluiu). Há aspetos a integrar e outros a salvaguardar, de uma forma consciente, o que implica o ato da vontade e a recusa em deixar-se ficar à mercê das influências inconscientes.



Sabe-se que os conteúdos ignorados na Sombra ganham ascendente sobre o Eu, aprisionam o livre arbítrio e manietam a nossa capacidade de resposta.



Olhar para a sombra é considerado um ato útil na direção da construção de um mundo onde cada indivíduo é, eventualmente, mais cuidadoso com a sua ecologia interior. Por hipótese, podemos imaginar um mundo com menos projeções e mais pacífico, onde sombra e luz podem conviver mais harmoniosamente.





Por último deixamos os **eventos da SPPA para o ano de 2025:**

- Curso de Introdução à Psicologia Profunda de C. G. Jung (Universidade Lusíada)- Janeiro a Maio. Para uma informação mais detalhada podem consultar:

<https://www.sppa.pt/workshops-e-cursos>.

-Conferências com Analistas IAAP ao longo do ano (datas a verificar)

- 41st International Workshop on Analytical Psychology in Childhood and Adolescence (22- 25 Maio)

- Início da formação dos primeiros Routers (IAAP) em Portugal- Outubro de 2025.