

El despertar de La Sombra en la relación de pareja



*“Esforzándonos por cambiar las cosas nos agotamos,
aceptando cómo son, viviremos el cambio”*

Mayo 2011
Por: José Maroto Mingo

ÍNDICE

ALGO ANTIGUO

Introducción	Pág. 2
¿Por qué hablar de la sombra?	Pág. 2
Nuestro mundo dual. No hay luz sin sombra	Pág. 3
Historia, mitos y disertaciones sobre la sombra	Pág. 4
De la sombra colectiva a la sombra individual	Pág. 6
La formación del Ego, un asunto de vida y muerte	Pág. 7

UN PASADO

Una historia de amor	Pág. 11
Qué es la sombra	Pág. 12
Cómo identificarla en uno mismo	Pág. 14
Por qué se despierta	Pág. 17
El Otro, mi amado espejo	Pág. 18

EL PRESENTE

La "Gran caída"	Pág. 21
La "Resurrección" (la integración de la sombra)	Pág. 23
Tu dolorosa muerte es tu gran nacimiento	Pág. 26
Una visión Transpersonal	Pág. 27

AGRADECIMIENTOS	Pág. 28
------------------------------	---------

BIBLIOGRAFIA	Pág. 29
---------------------------	---------

ALGO ANTIGUO

*“No hay luz sin sombra ni totalidad psíquica exenta de imperfecciones...
la vida no exige que seamos perfectos sino completos;
y para ello se necesita la “espinas de la carne”,
el sufrimiento de defectos sin los cuales no hay progreso, ni ascenso”*
-Carl G. Jung-

Introducción

La experiencia vital de mi querido paciente Israel desde que inició su relación de pareja con Lucía, me sirve como inspiración para desarrollar estos contenidos. Te propongo entonces, que conozcas la historia de un hombre que encontró lo que desde que era un niño intuyó; que guardamos un luminoso ser escondido. Y que es tarea de cada uno encontrar su liberadora y maravillosa verdad.

Algo antiguo; Se trata de una introducción al concepto de la *Sombra* como segmento psíquico inherente al ser humano. **Un pasado;** Acompañados por esta historia de amor se despliega el concepto de *la Sombra*, fragmentado en capítulos de contenidos teóricos, reflexiones propias, así como de diferentes autores que han tratado este tema. **El presente;** Es la transformación de la crisis vivida por Israel en un nuevo vacío para el renacimiento. En cada capítulo incluyo frases lúcidas. Pues me parece una manera efectiva de redondear los contenidos que se van a tratar y contener en pocas palabras la esencia de lo que he querido transmitir. Y como cierre, propongo algunas preguntas para ayudar a la reflexión de modo que tengas una referencia externa desde la que revisar y tratar este asunto de manera personal y para facilitar la integración de los conceptos.

*“Todo lo que reprimimos nos debilita hasta el momento en que descubrimos
que también constituía una parte de nosotros mismos”*
-Robert Frost-

¿Por qué hablar de la sombra?

“Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino”
-C. G. Jung-

Debido a que mi trabajo y mi vocación como terapeuta están íntimamente ligados a mi persona, el mundo de *la Sombra* es por supuesto un descubrimiento personal paralelo a lo profesional. Es por eso que mi experiencia particular es clave para que esté ahora mismo investigando en este interesante tema, que entiendo es común a todas mis áreas de vida y a todos los seres humanos del planeta en mayor o menor medida.

Como psicólogo y a medida que he ido desarrollando mi trabajo el asunto de *la Sombra*, o el lado oscuro del ser humano, es algo que me ha ido llamando la atención cada vez más, hasta el punto de concluir en la idea de que *el proceso terapéutico termina cuando uno se acepta a sí mismo*, lo cual tiene mucha más profundidad de lo que a priori puede parecer.

A mi modo de ver sufrimos mucha tendencia a no tolerar las emociones “negativas”. Y pienso que si con la intención de no sufrir más desengaños escondemos nuestro corazón, la alegría no sabrá donde posarse cuando pase revoloteando a nuestro lado. Si esforzándonos para que no nos hagan daño construimos una muralla que nos proteja de los vientos dolorosos del exterior, es probable que el amor no encuentre la entrada cuando nos venga a visitar.

¿Acaso el cuerpo humano no está diseñado para percibir e interpretar sensaciones físicas que nos ayudan a sobrevivir y nos resultan desagradables?. Esto es algo que explico a menudo: ¡Que absurdo es dedicar esfuerzos descomunales a no reconocer y sentir algunas emociones!, ¿no sería igual de absurdo esforzarnos para no sentir el calor abrasador de una cerilla quemando nuestra piel?. Que maravillosa es la naturaleza que nos dota de una piel tan sensible para alertarnos del peligro y poder así alejarnos de él. Del mismo modo las emociones son señales de alerta, no son nada negativo como nos hicieron creer siendo niños, gracias a esas emociones nuestro organismo psicológico, afectivo y emocional puede tomar conciencia de lo que es agradable y desagradable y así acercarse o alejarse según le convenga. Las emociones nos ayudan a conocernos mejor, ¿para que evitarlas si son los mejores maestros?. Nos obstinamos en matar al mensajero. Esta represión de las emociones “negativas” son la mejor manera de crear un ser humano inconsciente de sí mismo, que cuando alcanza la madurez se encontrará perdido sin saber que quiere para su vida, que profesión es la más adecuada para desarrollar sus capacidades, y disfrutar plenamente de sus cualidades mientras revierte en un beneficio a los demás. En cambio por culpa de esa tendencia a negar lo que nos hace humanos, nos encontramos a menudo con personas que buscan la respuesta a su propia identidad y dicha, tomando como timón a líderes corruptos que se aprovechan de su ignorancia y falta de estructura interna, para perpetuar relaciones de abuso a lo largo de generaciones.

Paradójicamente y aunque nos pueda resultar absurdo e increíble, el amor es la emoción más prohibida en muchos de nosotros. El miedo a entregarnos tal y como somos, sin censuras, ni juicios, mostrarnos con libertad y autenticidad nos resulta tan inalcanzable como anhelado. Esto demuestra el colosal tabú que transmitimos de padres a hijos y que asfixia el amor incondicional hacia nosotros mismos, y que por supuesto practicamos con los demás en forma de juicios y censuras. ¡Si hasta hay medios de comunicación dedicados exclusivamente a ello!. Donde hay amor no hay miedo y viceversa, son un par de opuestos, se necesitan mutuamente, pero no pueden coexistir simultáneamente.

Me inspiran especialmente las palabras de Alice Miller: “...la verdad nos es tan imprescindible que pagamos su pérdida con penosas enfermedades. De ahí que, a través de un largo proceso, intentemos descubrir nuestra verdad personal que, antes de obsequiarnos con un nuevo espacio de libertad, siempre nos hace daño, a no ser que nos conformemos con un conocimiento intelectual. Aunque en ese caso seguiríamos aferrándonos al ámbito de la ilusión”. (El drama del niño dotado. 1985.)

“Las emociones no son un lujo, sino un complejo recurso para la lucha por la existencia”
-Antonio R. Damaso-

Nuestro mundo dual. No hay luz sin sombra

*“El que quiere vivir el placer sin el dolor, y el orden sin el desorden,
no entiende las leyes del cielo y de la tierra”*
-Chuang Tse-

¿Acaso podríamos imaginar el calor si no hemos sentido frío alguna vez?, ¿y el día sin su noche?, ¿o la tristeza sin haber conocido la alegría?, ¿y pensar en el bien sin saber que es el mal?, ¿sabríamos que es el placer si no hemos experimentado el dolor?, ¿se puede acaso concebir la vida sin que sea la antagonista de la muerte?.

Pues así es nuestro mundo, un juego de opuestos en el que uno sin el otro no puede existir, pues es, porque “el otro” ofrece el contraste que permite que se vean las diferencias. Que absurdo es desterrar uno de los dos lados, si en esencia son la misma cosa, están hechos de lo mismo. No es extraño que en el denodado esfuerzo de eliminar la tristeza de nuestra vida cerrando los ojos del corazón a las lágrimas evocadas por una pérdida significativa, estemos atrofiando nuestra visión para vivir la alegría de un nuevo encuentro amoroso.

Como afirma Deepak Chopra, “La sombra es una creación humana. Se forjó en el inconsciente colectivo. *El alma humana se siente simultáneamente divina y diabólica, sagrada y profana, santa y pecadora. La vida no puede existir a menos que un polo le envíe corriente al otro. La sombra es por tanto el impulso de la separación y el impulso divino busca la unidad, y somos nosotros los que creamos esa sombra, digamos que nos dio un yo que vemos como humano, nos resulta familiar y puede ser bueno y malo. El ego ha llevado al ser humano a la irresistible carrera de la beatitud o la tragedia y se ha dado la lucha entre los dos impulsos, el divino y el diabólico. Y en lugar de crear el yo que deseamos hemos heredado un yo dividido. No existe átomo o partícula subatómica que no participe del drama de los opuestos. Lo visible y lo invisible, ambos caminos son uno y cualquier cambio que realices en tu alma genera un cambio en el mundo exterior.*

El pensamiento dualista lleva a la crispación y al enfrentamiento. Ese mismo “yo” ve al otro como un ser separado. La mente no puede operar si no es fraccionando la realidad, por tanto el pensamiento dualista es inevitable, y mientras permanezcamos en el pensamiento la dicotomía es ineludible. Lo propio es siempre lo bueno y lo del otro lo negativo. Por eso el reconocimiento del otro como un igual podrá ser la solución.

Contaba D. Loy una anécdota: *Un anciano americano estaba hablando con su nieto tras la tragedia del 11 de septiembre y le decía: “Siento como si tuviese dos lobos combatiendo en mi corazón. Un lobo es vengativo, iracundo y violento. El otro lobo es amoroso, capaz de perdonar y compasivo”. El nieto preguntó: “¿Que lobo ganará la batalla en tu corazón?. El abuelo respondió: “Aquel a quien yo alimento”.*

*“Convertir en ideal la persecución del bien
es como querer desembarazarse de la izquierda
doblando constantemente a la derecha, un camino en círculos”
-Proverbio Zen-*

Historia, mitos y disertaciones sobre la sombra

*“Tu visión devendrá mas clara solamente cuando mires dentro de tu corazón.
Aquel que mira afuera, sueña. Quién mira en su interior, despierta”
-Carl G. Jung-*

Son incontables los cuentos, leyendas mitológicas, películas, etc que han ido tratando y modernizando este asunto de *la Sombra* de la psique humana, que toca inevitablemente una zona sensible y un asunto crucial de la historia de la humanidad, que se corresponde con los arquetipos inconscientes colectivos e individuales.

Desde la mitología griega con autores antiguos como Platón, otros más recientes; Freud y Jung o actuales, Wilber o Chopra y otros muchos autores han abordado de una u otra forma, con mayor o menor claridad esta interesante cuestión. Los personajes clásicos y siempre temidos monstruos de populares novelas como el Hombre lobo, Frankenstein, el Dr. Jekyll y Mr. Hyde o Drácula. O incluso personajes más modernos procedentes del cómic como el Increíble Hulk.

Hasta el mismísimo director de cine, Georges Lucas con una historia reciente, que no supone mucho esfuerzo recordar y que produce gran impacto en niños y adultos, la archiconocida saga de “La guerra de las galaxias” con su peculiar y galáctica versión del “lado oscuro de la fuerza”, disfrazada de caballeros Jedi y naves espaciales.

Platón ya parece describir el fenómeno de *la Sombra* en su alegoría de la caverna: *“Una gruta cavernosa, en la cual permanecen desde el nacimiento unos hombres hechos prisioneros por cadenas que les sujetan el cuello y las piernas, de forma que únicamente*

pueden mirar hacia la pared del fondo de la caverna y no pueden escapar. Justo detrás de ellos, se encuentra un muro con un pasillo y, seguidamente y por orden de lejanía respecto de los hombres, una hoguera y la entrada de la cueva que da al mundo, a la naturaleza. Por el pasillo del muro circulan hombres cuyas sombras, gracias a la iluminación de la hoguera, se proyectan en la pared que los prisioneros pueden ver.”

Jung en “El hombre y sus símbolos”, el libro al que le dedicó los últimos meses de su vida, nos dice:

“Los integrantes de nuestra constitución mental no pueden desarraigarse sin grave pérdida. Al ser reprimidos o desdeñados, su específica energía se sumerge en el inconsciente con consecuencias inexplicables. La energía psíquica que parece haberse perdido, al reprimirse sirve para revivir e intensificar todo lo que sea culminante en el inconsciente, con lo cual me refiero a tendencias que, quizás, no tuvieron hasta entonces ocasión de expresarse o, al menos, no se les permitió una existencia no reprimida en nuestra conciencia.

Tales tendencias forman una “sombra”. Permanente y destructiva, en potencia, en nuestra mente consciente. Incluso las tendencias que, en ciertas circunstancias, serían capaces de ejercer una influencia beneficiosa, se transforman en demonios cuando se les reprime.” (Jung, 1966b)

¿Puede que se refiera a este asunto el mito de la caja de Pandora?:

“Se inicia cuando Prometeo se atrevió a robar el fuego que portaba el dios Sol en su carro. Zeus furioso ordenó a diferentes dioses crear una mujer que pudiera seducir a cualquier hombre. Hefesto la creó con arcilla y le brindó formas sugerentes. Atenea la vistió elegante y Hermes le dio el don de seducir para que finalmente Zeus le dé vida y la mande a la casa de Prometeo.

Allí vivía junto a su hermano Epimeteo que a pesar de haber sido advertido de la venganza de Zeus aceptó la llegada de Pandora y se enamoró hasta tomarla por esposa. Pero Pandora traía con ella una caja con todos los males que puedan contaminar al mundo de desgracias. Uno de esos elementos era la esperanza, consuelo de quien sufre. Pandora presa de la curiosidad abrió la caja y así dejó escapar sin quererlo todos los males. Los bienes subieron hasta el Olimpo y junto a los dioses. La muchacha presa del pánico cerró la caja y quedó dentro la Esperanza, que era necesaria para superar todos los males.

Pandora corrió hacia los hombres para intentar consolarlos, hablándoles de la esperanza, explicándoles que siempre podrían acudir a ella ya que estaba bien guardada”.

Y no puedo omitir mi admirada saga, “La guerra de las galaxias”:

Anakin, separado de su madre siendo niño y viviendo la crueldad de su asesinato en la adolescencia, se siente impelido a tapar su dolor con odio y miedo, motivado por el poder destructivo que el “lado oscuro” otorga. Y con esta herida en su corazón va creciendo. Se enamora y cree haber encontrado el antídoto para tan dolorosas angustias. Así es como recurre al poder y la fuerza oscura, que se le presentan como el mejor medio para intentar asegurarse que no volverá a revivir el abandono y el desgarramiento de la pérdida. Pero es precisamente el querer evitar el dolor, lo que provoca la pérdida de su amada y verse absorbido por el poder del “lado oscuro”, confirmando así su desdicha y sumergiéndose en una vida de odio, rencor y destrucción, hasta que, como no podía ser de otra manera, es el amor el que le salva. El amor de su hijo le inspira para encontrarse de nuevo consigo mismo, acceder al perdón y transmutar su tortura en amor.

*“Sólo cuando tenemos el valor de enfrentarnos a las cosas tal y como son,
sin autoengaños ni ilusiones, emana una luz de los acontecimientos,
que desvela el camino del éxito”
-I Ching-*

De la sombra colectiva a la sombra individual

*“El mal de nuestro tiempo consiste en la pérdida de la conciencia del mal”
-Krishnamurti-*

Quizá deberíamos empezar por las sombras colectivas, esas que desde tiempos remotos han ido dando forma a aquello que los pueblos, civilizaciones y la humanidad entera ha querido desterrar, no ver u olvidar por ser demasiado doloroso, pecaminoso o vergonzante.

El mismísimo diablo es uno de los mayores exponentes de la sombra colectiva, un ser que encierra en si mismo toda una miríada de cualidades execrables y que bien pueden observarse de uno u otro modo a lo largo de la historia en algún ser humano o cultura. Personajes que representan todo lo que aborrecemos de nuestra naturaleza y a los que dedicamos ingentes esfuerzos por destruir, como si en un delirio infantil y mágico, matándolos elimináramos la maldad del mundo. El diablo, esa sombra mítica que nació divino.

A continuación cito algunos ejemplos de cómo pueden tomar forma estas sombras colectivas donde guardamos nuestras manifestaciones más sórdidas, mezquinas, patéticas y turbadoras como humanidad: el infierno, las guerras, la venta de armas, los desequilibrios sociales, las drogas y el alcoholismo, las enfermedades mentales, la mendicidad, enfermedades “incómodas” como el sida, el islamismo radical, el racismo, el hambre en el mundo, el cambio climático, la corrupción política, la prisión de Guantánamo y todas las cárceles del mundo. En fin, quién más quién menos es consciente de las cosas que “no funcionan” en el mundo, o ha visto algún programa de noticias últimamente o sencillamente tiene muy claro todo lo que quiere evitar imitar en su vida. El caso es que no son más que signos de nuestro lado oscuro como humanidad, y por tanto parte inherente de nosotros mismos, ya que sin ese lado oscuro sencillamente no sabríamos cual es nuestro lado immaculado. No podemos separarnos de ellas y encerrarlas en el desván del inconsciente colectivo como si no existieran. Sólo si las reconocemos como nuestras podremos hacer algo con ellas.

La iglesia católica es claro ejemplo de la falta de reconocimiento de esta sombra colectiva, persiguiendo herejes y autonombrándose poseedora de la fe, olvidando que la fe nunca se “posee” y al mismo tiempo negando sus propias dudas e interrogantes, o atribuyéndose un carácter absoluto, ignorando la relatividad y lo limitado del ser humano, y por supuesto con las resistencias a ver la realidad de los abusos sexuales que en su seno se han dado, potenciados posiblemente por la represión de los impulsos sexuales que la ordenación conlleva.

Tenemos ejemplos muy recientes como el recién asesinado Osama Bin Laden, o Hitler y su nazismo son un claro ejemplo que facilita la comprensión de cómo toman esa forma diabólica las cualidades humanas. Que curioso esto de definir como inhumanas conductas sólo ejercidas por seres humanos, resulta hasta cómico el cinismo del que podemos hacer gala para no reconocer nuestras propias miserias y limitaciones.

En el otro polo y también muy reciente, tenemos la beatificación del anterior papa Juan Pablo II, imagen de la otra cara de la moneda, en la que la santidad queda representada por un hombre que sirve de ejemplo a seguir. Y así nuestra psique queda conforme teniendo una imagen que le guía en su camino a lo adecuado.

En la familia de origen también tenemos una sombra que nutre nuestros miedos y sirve de abono para poder crecer a nivel grupal y personal. Los secretos familiares, las ovejas negras, los abusos sexuales, el maltrato físico y psicológico, los niños rebeldes y su fracaso escolar, y el marido que bebe y la mujer abnegada.

En el colegio se le ha puesto nombre a algo que sucede desde que éste existe, Bullying, ese tipo de abuso que sufren los que tienen algún defecto físico, los que son diferentes, los más débiles, o los que no saben defenderse. En el trabajo lo podemos ver en el Mobbing, que es la versión adulta del anterior, y que observamos impertérritos, o llevamos a cabo desde que somos niños. Quizá influidos por la selección natural destruyendo al espécimen que no es lo suficientemente fuerte para sobrevivir, o humillar y castigar a aquel que rechazamos destrozando el espejo que nos muestra nuestro propio sufrimiento.

La amoralidad de la ciencia y la estrechísima colaboración existente entre el mundo de los negocios y la tecnología pone en evidencia nuestro deseo incontrolado de aumentar nuestro conocimiento y nuestro dominio sobre la naturaleza.

El interés desmesurado en la maximización de los beneficios y el progreso que se evidencian en el crecimiento a ultranza del mercantilismo.

El consumismo, el abuso de la publicidad, el derroche y la polución desenfrenada nos revelan el grado de materialismo hedonista existente en nuestra sociedad.

El narcisismo generalizado, la explosión personal, la manipulación de los demás y el abuso de mujeres y niños evidencian el deseo de controlar las dimensiones innatamente incontrolables de nuestra propia vida.

*“La verdad os hará libres”
-Jesucristo-*

La formación del Ego, un asunto de vida y muerte

*“El ego es como tu perro. El perro tiene que seguir al amo y no el amo al perro.
Hay que hacer que el perro te siga. No hay que matarlo, sino que domarlo”
-Alejandro Jodorowsky-*

Muchos son los autores que hablan del proceso necesario, traumático e inherente al ser humano de traicionar su propia esencia para poder crecer psicológicamente. El primero y probablemente más conocido es Freud. Con el psicoanálisis, su creador empezó hablando del inconsciente y de la cantidad de contenidos que guardamos en él sin darnos cuenta y que condicionan nuestras conductas vitales secreta e implacablemente. Es fundamental, según esta idea, hacer conscientes sobre todo en momentos de enfermedad y crisis, los contenidos guardados en este inconsciente para poder desbloquear los mecanismos que nos puedan llevar a encontrar la solución. Es más, se afirma que es la misma represión de la vivencia de estas experiencias no asumidas o elaboradas, lo que provoca los síntomas de ciertas enfermedades.

Toda madre sufre, trayendo un hijo al mundo, una herida narcisista al haber expulsado una parte de sí misma, interrumpiendo una simbiosis que la sometía y sostenía. En este punto, el hijo se convierte en enemigo, en traidor y éste sólo puede intentar sanar o “aliviar” de algún modo la herida narcisista que su nacimiento ha producido a la madre.

Esta primera traición infantil es absolutamente necesaria para sobrevivir, por eso la llevamos a cabo, aunque sea de forma inconsciente. La segunda gran traición es la que se refiere precisamente a renunciar siendo ya adultos, a esa máscara social que nos ayudó a salir adelante cuando fuimos niños.

Una sencilla manera de comprender como configuramos esta máscara es la “economía de caricias”, contenida en la teoría del Análisis Transaccional, desarrollada por Eric Berne (1971), que habló por primera vez del término *caricias* como unidades de reconocimiento que todos necesitamos desde que nacemos y que son esenciales para la vida de una

persona. Sin ellas, dice Berne, la “medula espinal se encogerá”. Se ha comprobado que un niño muy pequeño necesita *caricias* físicas reales para mantenerse vivo. Los adultos podemos sobrevivir con menos *caricias* físicas conforme aprendemos a intercambiar *caricias* verbales y no verbales cada vez más complejas; tanto positivas: alabanzas o expresiones de aprecio, como negativas: juicios negativos o devaluaciones. Las *caricias* se pueden clasificar como verbales, un piropo, o no verbales, una sonrisa. Como positivas, las que resultan agradables, y negativas, que nos producen dolor. Y condicionales, “has hecho gran trabajo”, o incondicionales, “me caes mal”. Estas últimas quiero destacarlas porque son las que creo más fácilmente pueden ilustrar como forjamos nuestra personalidad o ego. Pues a medida que crecemos vamos modificando nuestras conductas para adaptarnos a lo que los adultos que amamos nos piden o creemos que nos piden, para hacerlos felices y así que nos quieran y nos cuiden, ya que además de lo explicado anteriormente sobre las necesidades psicológicas tenemos unas necesidades básicas de alimentación y cuidado físico imprescindible para nuestra supervivencia.

El sistema familiar de origen es el escenario donde creamos nuestra personalidad para adaptarnos de forma inteligente al medio, como digo, esta es la primera gran traición que (para sobrevivir) nos hacemos a nosotros mismos. Por mensajes conscientes e inconscientes que recibimos vamos modelando nuestra personalidad, así como la manera en que nos condicionamos para percibir el mundo y que así encaje con nuestras creencias cuando nos hacemos adultos, esto lo aplicamos a nuestra forma de vivir, hasta convertirse en un plan o argumento de vida en base al cual regimos nuestras actitudes y maneras de encarar la vida.

Algunos mensajes inconscientes; “Los Mandatos”.

Son mensajes no verbales e inconscientes, que contienen algún tipo de connotación distinta de ser “guay” (OK), que, de decidir seguirlos, producen una auto-limitación en algún área de la personalidad o de la relación. Los más destacados según los Goulding (1979), son:

- “No seas tu” (no seas de tu genero, no seas como eres, se como...).
- “No crezcas” (no me dejes, no seas sexy, no cambies,...).
- “No lo hagas” (no lo logres aunque te esfuerces mucho, de todas formas nunca llegarás...).
- “No seas importante” (no triunfes, no destaques, no satisfagas tus deseos,...).
- ”No te acerques” (ni física ni emocionalmente, no confíes, ...).
- “No pertenezcas” (no seas como los demás, no seas de los nuestros,...).
- “No estés bien” (no seas sano, no estés contento,...).
- “No pienses” (no pienses en x [sexo, dinero, el futuro,...], piensa lo que yo pienso...).
- “No sientas” (no sientas x [rabia, miedo, pena, excitación, curiosidad, alegría,...]).
- “No expreses lo que sientes” (aunque lo sientas, siente lo que yo siento).

Buscamos formulas para ser importantes en el sistema, aún a riesgo de perder salud si no hay otro lugar. Similar a lo que ocurre con las *caricias*. Necesitamos satisfacer nuestros apetitos básicos de estímulo, reconocimiento y estructura psicológica con las *caricias* disponibles, buscando nuestro lugar en el sistema por el rol que aprendemos, y tomado decisiones más o menos inconscientes creamos el marco de referencia (nuestras gafas psicológicas), que es nuestro filtro para ver la vida. Éste nos da patrones para expresar nuestra personalidad. Es el filtro a través del cual percibimos la realidad y por tanto todos los estímulos externos e internos que llegan a nosotros. Es el instrumento a través del cual regulamos nuestra conducta, las respuestas que damos en un momento dado. Es como nuestra piel psicológica. Es el conjunto de las ideas básicas, de creencias básicas y de principios básicos de nuestra visión del mundo.

Según los Shiff el Marco de referencia “*es un conjunto global, perceptivo, conceptual, afectivo y de acción, que se utiliza para definir el yo, a los demás y el mundo.*”

Este marco de referencia sienta las bases para la creación de una suerte de plan inconsciente que condiciona nuestra vida y la limita a lo conocido y va reforzando nuestra personalidad. Berne lo llamó *Guión de Vida* y nos proporciona una identidad personal y relacional, es decir, una identidad psicológica y una máscara relacional.

“El Guión de Vida es un plan preconsciente de vida decidido tempranamente en la infancia, bajo la influencia de los padres (y de otras figuras del entorno), reforzado posteriormente por determinadas experiencias significativas y que conduce a un final previsto incluido en esas decisiones tempranas” (Berne, 1971, 1974).

En el proceso de construcción de su “yo social” el niño rechazará en él aquellos rasgos que percibe que son rechazados por los otros importantes para él. Enviando estos rasgos a la sombra está protegiendo algo valioso para él que ve amenazado: fundamentalmente la respuesta a sus necesidades básicas, en último término, su necesidad de ser reconocido-amado. Debido a ello, y como ocurre con los mecanismos de defensa es sabio y necesario para que se “dejen tocar” acercarse a *la Sombra* desde una actitud de comprensión y cariño, despacio, sin prisas, pues la sombra no está creado por capricho sino como la forma más eficaz que teníamos a mano para mantener nuestro equilibrio psíquico. Además es importante recordar que *la Sombra* se aloja en el inconsciente, por lo que nuestra mente no puede acceder a ella directamente. Mas adelante veremos algunas maneras de facilitar que salga a flote y a su identificación.

“¿Podemos hacer algo sin traicionar o traicionarnos?. La traición repugna a nuestra conciencia pero, a la vez, es una experiencia ineludible, un acto necesario para que nuestra psique se inicie en los misterios de la vida y del amor. Todos tenemos que emanciparnos de aquello que nos mantiene fieles a una imagen de nosotros mismos construida por el contexto social o los deseos de nuestros semejantes. Y ese proceso de individuación comporta frecuentemente situaciones de ruptura, fracturas inevitables que van desde el cuerpo hasta la familia, pasando por la enfermedad y la muerte, en el fondo una experiencia límite que suele contemplarse como la traición definitiva que nos depara la vida. Sin traición, en fin, no hay posibilidad de transformación, ni siquiera de evolución: la elección es nuestra. Nuestra existencia y nuestra autonomía están condicionadas. En el momento de venir al mundo ya hemos sido inventados. Y hemos sido inventados por progenitores, que a su vez como hijos, fueron “inventados” también ellos: La transmisión de la traición se produce inexorablemente, en definitiva, a lo largo de generaciones”. (Amar traicionar. A. Carotenuto. 2001).

Así que, por lo que parece, nacemos traicionados y con la necesidad de tener que traicionar para crecer. La vida nos exige enfrentarnos con nuestra ambivalencia constitutiva y asumirla conscientemente.

El poeta americano Robert Bly en su libro “Un pequeño libro sobre la sombra humana” ilustra magníficamente la formación de la sombra, el proceso y sus resultados:

“Cuando tenemos uno o dos años de edad, tenemos lo que podríamos visualizar como una personalidad de 360 grados: irradiamos energía desde todos los ángulos de nuestro cuerpo y de nuestra psique. Un niño corriendo es un enorme y vital globo de energía. Muy bien, tenemos un globo de energía, pero un día nos damos cuenta de que a nuestros padres no le gustan ciertas partes del globo...Detrás nuestro tenemos una bolsa invisible, y en ella vamos colocando lo que a nuestros padres no les gusta, para conservar su amor. Para el momento en que vamos al colegio nuestra bolsa ya está bastante larga, y allí nuestros maestros nos enseñan a hacerla más larga aún...Luego vamos al bachillerato y allí son las personas de nuestra misma edad las que nos presionan y el contenido de la bolsa sigue creciendo....Para el momento en que tenemos 20 años de edad, lo que queda del globo redondo de energía, es una delgada tajada. Imaginemos un hombre alrededor de sus 24, que tiene una delgada tajada de energía –el resto está en la bolsa- e imaginemos que conoce a una mujer. Ella también tiene una delgada y elegante tajada que le ha quedado.

Ellos se juntan en una ceremonia y esta unión de estas dos tajadas la llamamos matrimonio. ¡Incluso uniendo los dos no llegan a hacer una persona!...

Diferentes culturas llenan la bolsa con diferentes contenidos...Nos pasamos nuestros primeros veinte años de vida decidiendo que partes de nosotros mismos ponemos en la bolsa, y nos pasamos el resto de nuestra vida tratando de sacarlas nuevamente. Algunas veces esto se hace imposible. Es como si la bolsa se hubiese sellado. Y, ¿qué pasa entonces?...Dr. Jekyll and Mr. Hyde nos da una idea: la parte bonita de nuestra personalidad se hace, en nuestra cultura idealística, más y más bonita...pero la sustancia que está en la bolsa adquiere una personalidad propia. No puede ser ignorada. La historia de Stevenson nos dice que la sustancia encerrada en la bolsa, un día, aparece en otro lado de la ciudad. La sustancia en la bolsa se siente furiosa, y si lo observan, luce como un gran mono y se mueve como un gran mono...La historia nos dice que cuando ponemos una parte de nosotros en la bolsa, ésta sufre una regresión. Se de-evoluciona hacia el barbarismo...y cuando aparece nuevamente se acompaña de miedo y rabia....Cada parte de nuestra personalidad que no amamos desarrollará una hostilidad hacia nosotros..." (Bly, 1988)

Se puede decir que el ego es una invención, una creación de nuestra mente construido desde que nacemos, es la personalidad. Es la herramienta gracias a la cual percibimos el "matrix" que nos rodea...es nuestra limitación y nuestra vestimenta para transitar por esta dimensión material. Sin el ego caeríamos en la locura o ascenderíamos a la iluminación, depende del grado de evolución de cada uno. Desde que dejamos de ser animales, y llegamos a la autoconsciencia trascendiendo el cuerpo con la representación del mito del "pecado original", seguimos haciendo el camino de ascenso para trascender la mente, integrándola y haciendo de ella un siervo, no un amo como es ahora.

Preguntas para la reflexión: (Infancia)

- ¿Cómo fue tu parto, natural, inducido, prematuro?
- ¿Fuiste un/a niño/a deseado/a?
- ¿Cómo has vivido las prohibiciones y castigos?
- ¿Sufriste golpes del destino, enfermedades u operaciones?
- ¿Qué esperaban de ti tus padres?

"No tener recuerdos de la infancia es como estar condenado a cargar permanentemente con una caja cuyo contenido desconoces. Y cuanto mayor eres, más te pesa y más te impacientas por abrirla al fin"
-Jurek Becker-

UN PASADO

"Enamorarse es amar las coincidencias, y amar, enamorarse de las diferencias"
-Jorge Bucay-

La antes mentada primera forma de traición, la que podríamos definir como escisión de *la Sombra*, se manifiesta en las proyecciones de ésta y en la búsqueda de parejas que se presten a encarnarla por su particular historia personal.

"Cuando nos enamoramos, la inconciencia del amor nos lleva en un primer momento a abrirnos y a conectarnos con nuestro verdadero ser. Eso es lo que hace que el enamoramiento sea algo tan maravilloso, porque nos da la oportunidad de abrirnos, de mostrarnos tal cual somos.

El enamoramiento es un encuentro entre dos seres siendo. Venimos representando roles, funcionando como robots programados, y de repente el milagro ocurre... Nos sacamos nuestros disfraces y regalamos nuestra presencia a aquel del que nos enamoramos.

Sabemos que esto no dura mucho, antes o después aparecen los obstáculos, las tendencias, los hábitos, las defensas. Sería bueno aprender que el único camino para superar estos obstáculos es estar allí con ellos en vez de negarlas o proyectarlas en nuestro compañero.

El problema se presenta cuando nos identificamos con nuestra coraza y nos sentimos seguros allí. Nos protegemos de nuestros sentimientos displacenteros aprendiendo a no sentir, a desconectamos de nuestras necesidades, y las defensas se convierten en una identidad que nos separa de lo que sentimos y nos impide el amor.

Las parejas proyectan en el otro el lado que se cierra y transportan aquella pelea interna a una pelea externa.” (Amarse con ojos abiertos. Bucal y Salinas 2000)

Una historia de amor

La relación entre Israel y Lucía comienza así:

Israel: “Fue en una fiesta de verano cuando la vi por primera vez y desde aquella noche en la que el tiempo se paró, no pude olvidar las sensaciones que tenía cuando ella estaba cerca. Peleé por hacer de ese primer encuentro algo frecuente hasta que la relación se consolidó. De este modo comenzó nuestra historia de amor, y fui destapando y descubriendo mi Sombra gracias a una mujer que me mostró el camino iluminándolo con la luz de su amor, ella era Lucía. Tras varios fracasos amorosos y algunos años de soledad buscada, yo soñaba con vivir una relación de pareja consciente, plena, amorosa, entregada a la confianza y a la sinceridad de un contacto abierto, respetuoso y tolerante con la peculiaridad de cada uno.”

Pero la vida le deparaba algo diferente y mayor de lo que esperaba, algo mucho más importante y que más allá del sufrimiento encerraba en su centro un mensaje de amor esencial, el amor del Ser auténtico...

“Al principio cuando la vi me deslumbró su espontaneidad, su inteligencia, su ternura y naturalidad. Su sinceridad y claridad de ideas, su valentía en todos los aspectos de la vida. Su “buena mano” con los niños, a los que trataba con una mezcla de ternura y firmeza envidiables, y claro, su amor incondicional hacia las personas que quería... Me sentía, como nunca antes me había sentido con nadie, porque era todo claro y sencillo, podía hablar con ella de casi todos los temas y además, ¡era tan divertido estar con ella!, ¡compartíamos tantos gustos por la manera de divertirnos!. Pocas veces había notado esa sensación de no cansarme de estar con alguien, ¡sólo quería estar con ella!”

A pesar de todas estas sensaciones positivas Israel desde el principio tuvo miedo a comprometerse, máxime cuando según comentaba, sus anteriores relaciones habían supuesto una difícil prueba para mantener su independencia. A menudo comentaba la importancia que tenía para él mantener el contacto con sus amistades y actividades de ocio y trabajo fuera de la vida que hiciera con su pareja, ya que consideraba que esa distancia y apartados individuales, oxigenaban la relación y ayudaban a que fuera más sana. Pero más allá de esto, él tenía miedo a otras cosas a las que no quiso prestar mucha atención al principio, o quizás embriagado por las mieles del enamoramiento le pasaron desapercibidas.

“Los primeros meses tuve ya algunas dudas y miedos, Me daba cuenta de que no me atrevía a acercarme mucho, a dejarme llevar por aquellos sentimientos de amor, tenía

miedo a hacerla daño, tenía miedo a decepcionarla, tenía miedo a que se enamorara mucho de mí y luego a mí me dejara de gustar. Y varias veces me planteé si debía seguir adelante con la relación. Pero era tan maravillosa...que en cuanto la veía intentaba olvidarlos. Y así pasó el tiempo hasta que empezamos a vivir juntos acompañados por la ilusión de haber encontrado nuestra “media naranja” y me daba cuenta de todo lo que nos unía: A ambos nos gustaba el cine, pasear, viajar, o sencillamente estar en casa disfrutando de nuestra mutua compañía haciendo cosas cotidianas como cocinar juntos, arreglar la casa o cuidar las plantas y flores del jardín. Realmente pensé que había encontrado a la mujer de mi vida y ya no volvería a sentirme otra vez tan solo.”

A Israel le atrajo desde el principio especialmente la potente personalidad de Lucía.

“Su carisma era insuperable, tenía un imán especial para atraer a las personas, un don de gentes único, me parecía un ángel lleno de vida y positivismo. Se la veía fuerte para superar las adversidades y lo hacía con gran sabiduría, era capaz de hablar con total asertividad y empatía a la hora de decir las cosas que podían doler, aunque fueran complicadas y duras de enfrentar. Admiraba su inteligencia. No había conocido una persona tan valiente como ella, y ciertamente la veía como la mujer más completa y maravillosa que había conocido nunca. Con ella la vida parecía más bonita, más sencilla y tenía más colores preciosos. A su lado la vida realmente merecía la pena, pues ella la llenaba de amor y dulzura.”

Evidentemente Israel estaba enamorado y obnubilado por esas cualidades positivas que veía en ella e inmerso en el torrente hormonal propio de ese estado. En ese momento el mundo era ella y sólo ella, todo lo demás no tenía importancia, ni le interesaba. Ella se le antojaba perfecta y él se sentía el hombre más afortunado del mundo.

“Dos palomas atadas por una pata, suman cuatro alas, pero no pueden volar”
-Anónimo-

Qué es la sombra

*“Ven y hablemos de los barrotes de tu celda,
si comprendes de que están hechos podrás doblarlos”*

La Sombra esta constituida por estas memorias inconscientes, reprimidas o cubiertas por la personalidad que se ve a simple vista. *La sombra* es ese “lugar” de la mente donde almacenamos aquellas vivencias tan dolorosas, angustiosas o terribles que fuimos incapaces de comprender y asimilar. Probablemente nuestro entorno no fue lo suficientemente seguro para que pudiéramos elaborar estas emociones cuando surgieron, así que pospusimos su digestión para un momento “más oportuno”. De esta forma vamos guardando cuentas pendientes con nosotros mismos hasta que llegados a la edad adulta disponemos de la suficiente madurez psicológica para gestionar los dolores guardados.

Necesitamos recordarnos que para poder ser felices y vivir el ser humano completo que somos, es preciso reconocer nuestros puntos ciegos, comprender *la sombra* que no queremos ver y tanto nos condiciona sin darnos cuenta. Cuando huimos de nuestros fantasmas estos nos persiguen de forma dramática generando crisis vitales hasta que los amamos como parte de nosotros. En esta sociedad adicta a los mecanismos de huida del dolor representados en el abuso de las medicinas, drogas, culto al cuerpo, adicción al dinero, el poder como forma de control, etc, Es preciso que volvamos a nuestra esencia y reconozcamos en nosotros al que tenemos al lado como un igual no un contrincante. Si queremos amarnos sabiamente y ser humanos con el prójimo es inexcusable amar las partes de uno mismo que no queremos ver.

La Sombra tiene el propósito de ayudarnos a ser más completos recuperando conscientemente aspectos y rasgos de nuestra personalidad que habíamos escindido, quedando de ese modo fracturados y empobrecidos. Aparece ofreciéndonos la posibilidad de vivir una vida más completa de la que hemos vivido hasta ahora, por lo tanto es inteligente afrontarla con una actitud indulgente y comprensiva hacia nosotros mismos, sobre todo cuando descubrimos que lo exterior, que quizá hemos condenado con vehemencia, en realidad nos pertenece. Sólo con este primer reconocimiento hemos dado un gran paso en el camino de la humildad, de la lucidez y del compromiso con nuestra vida.

A menudo, mientras acompaño a algunas personas en el descubrimiento e identificación de algún aspecto sombrío de sí mismas, una limitación, un rasgo que pertenece evidentemente a esa parcela de *la sombra* que llevaba años guardado, me sorprenden con la pregunta que yo antes me hacía y ellos me hacen ahora a mí: “¡Genial! Y ahora que ya lo sé, ¿Cómo lo soluciono?”. Enseguida me brota una sensación de ternura, admiración, empatía y comprensión hacia esa persona y su necesidad de saber, de aprender. ¡Que maravilloso es el ser humano y su capacidad de superación!, y que poderosa es esa fuerza que nos impulsa a evolucionar a pesar del dolor, de la oscuridad y la desesperación.

Israel empezó a intuir lo que guardaba:

“Cuando la veía tan hermosa y maravillosa a veces pensaba que yo no me merecía a alguien tan valioso como ella. Era tan inteligente y amorosa que en cualquier momento se daría cuenta de que el hombre que tenía a su lado no merecía la pena. Esto era lo que me decía a mí mismo al principio inconscientemente, y luego muy consciente. Me minó hasta dejarme sin fuerzas para continuar la relación. Se convirtió en una tortura. En lugar de percibirme tan hermoso como ella decía que me veía, lo que se presentaba en mi mente era la otra cara, el ser demoníaco y amorfo que yo era en comparación con ella. Digamos que en cierto modo entregué todos mis “tesoros” a ella y yo me quedé con las miserias de los dos. Eso me llevó a desear la muerte en más de una ocasión y a comprender el daño que me estaba haciendo a mí mismo.”

Tras los primeros meses de relación Israel sólo pudo intuir aquellas zonas oscuras que tapaba, pero el devenir de los acontecimientos y por supuesto la entrega que ambos, a pesar de los miedos, desplegaron en la relación facilitó un intenso y doloroso despertar.

Preguntas para la reflexión: (preadolescencia)

- ¿Quién era tu persona de referencia más importante?
- ¿Se permitían y respetaban tus sentimientos?
- ¿Te sentías bello/a o feo/a?
- ¿Cómo fue tu primer despertar sexual?
- ¿Cómo te veías a ti mismo?

*“No sirve de nada deshacerte de tu ego siendo dócil, obediente y anulándote.
Eso no es más que la otra cara del mismo viejo ego”
-Proverbio Zen-*

Cómo identificarla en uno mismo

*“Esta cosa oscura que reconozco como mía”
-W. Shakespeare-*

“Podemos decir que, más que tener sombra, ella “nos tiene” a nosotros, acertaba Jung cuando se preguntaba: “¿cómo puedes encontrar a un león que te ha devorado?”. Cómo avanzar en ese reino de la oscuridad?. Más todavía, si todo lo relativo a ella lo hemos visto como negativo y rechazable, ¿cómo querríamos conocer aquello que parece constituir una amenaza terrible para nuestra propia imagen y nuestra propia “estabilidad” psíquica?. (M. Lozano.2007).

Es la Proyección, el mecanismo fundamental para percibir nuestra sombra en los demás, como si de pantallas se tratara. Es un mecanismo de defensa psicológico que consiste en atribuir a otros, y en general al mundo exterior, motivaciones que se rechazan o no se reconocen en uno mismo. Al comparar pensamientos, intenciones, afectos o conflictos internos con los demás, justificamos nuestros propios deseos. Considerar que los demás presentan un nivel ético deficiente nos lleva a aceptar nuestra propia conducta inmoral: el egoísta, el avaro o el mentiroso se escudan pensando que todos los demás son egoístas, avariciosos o que mienten.

La proyección como mecanismo de defensa, es común en todos los individuos, y es causa de errores de juicio que se corrigen mediante una sana autocrítica. Por otro lado es imprescindible para poder mantener relaciones afectivas, ya que la versión sana de este mecanismo es la empatía, y si llegara a desaparecer, por ejemplo en una madre, supondría la muerte del bebé, ya que a falta de expresión verbal es la capacidad de ponerse en el lugar del bebé, y del otro a la larga, lo que asegura la supervivencia de la especie.

Como antes decía, la proyección es el mecanismo elemental que se activa en la represión de *la sombra*, a continuación propongo algunas **conductas, pensamientos y sensaciones que podemos observar en nosotros** y nos ayudarán a identificar y re-conocer esos rasgos que hemos ocultado y necesitamos aceptar para experimentar la integración liberadora y sanadora de *la sombra* en la psique.

- Reacciones exageradas. Actuando de manera desproporcionada ante situaciones concretas, quizá con un dolor profundo, o una cólera inusitada, o un afecto inoportuno, o una alegría inconveniente o una tristeza interminable. Esto puede tener dos vertientes: 1. Es la manera más efectiva que hemos encontrado para ocultar el rasgo opuesto (el narcisismo, el salvador de causas perdidas, el odio a los homosexuales, etc.). 2. Una forma de teatralización de un aspecto no integrado y que ansiamos demostrar que poseemos (le generosidad social, las muestras de afecto sin relación, la alegría constante, el sacrificio como demostración de amor).
- Impulso por reprimir a los demás. Después de haber reprimido con “éxito” aquellos impulsos que considerábamos inadecuados en nosotros, nos vemos impelidos a hacer los mismo en otros. Ya que nos parecen insoportables algunas conductas, formas de pensar o sentir de los demás. Sobre todo cuando ostentamos alguna posición de poder respecto a esos otros; padres, maestros, médicos, policías, políticos, hermanos mayores, psicólogos, líderes espirituales, etc, es en esos casos dónde es más sencillo que la sombra domine la situación y busque ocultar bajo su manto todo aquello que considera que debe ser tapado.
- Hacemos lo que nos hicieron a nosotros y nos causó daño. La víctima de antaño se manifiesta como el verdugo hoy, pues es la manera “menos” dolorosa de manifestar el conflicto, o la única forma en que nuestro ser puede desplegar la verdad frente a nosotros para que la veamos al fin. Es también una manera de negar esa parte de nosotros mismos que vemos en los demás y que tanto rechazo causó en nuestra infancia y tanto sufrimiento nos produjo haberlo manifestado. Si cuando nos mostrábamos sensibles y cariñosos percibimos que los demás se burlaban y nos ridiculizaban, es fácil que hagamos lo mismo siendo adultos cuando veamos esos rasgos de sensibilidad en otros. Sencillamente imitamos la conducta y la actitud de rechazo por fidelidad a nuestro entorno, por un patrón observado y aprendido. Para

detectar esto basta con preguntar o escuchar como se sienten los demás con nosotros y prestar atención al efecto que tienen sus palabras en nuestro cuerpo en forma de sensaciones y emociones.

- Repetimos el patrón de represión que aprendimos siendo niños. Negamos nuestras propias sensaciones, sentimientos y emociones. Consiste en hacer lo que aprendimos hace muchos años para no ser rechazados. Es decir, negar nuestras emociones auténticas de rabia, tristeza, amor, alegría, miedo, confianza y guardarlas en algún rincón de nuestro cuerpo y hacer lo posible por que no salgan a la luz. El cuerpo guarda estas memorias en forma de sensaciones y actos reflejos o inconscientes. Presta atención a cómo te sientes, a como se siente el niño o niña que vive dentro de ti, y que como alguien dijo alguna vez, es el padre de tu adulto. Pregúntale cómo se siente, qué necesita, qué quiere evitar y qué consigue (aunque sea desagradable) tomando ciertas decisiones y realizando ciertas conductas.
- Rechazando reconocimientos positivos. La sombra no solo se exterioriza cuando no aceptamos reflejos negativos que llegan de los demás, también se hace patente cuando nos resistimos a reconocer aspectos positivos de nosotros mismos atribuyéndoselos continuamente a los otros. Rebotando esos reconocimientos positivos que nos manifiestan los demás o idealizando a algunas personas, sobre todo figuras de autoridad (pareja, padres, gurú, terapeuta, maestro, político, etc.)

Chopra en el libro “luz en la sombra” (2010), describe una serie de actitudes y proyecciones típicas como una manera eficaz de darse cuenta de la Sombra:

Superioridad: *disfraza el sentimiento de que eres un fracasado o de que los demás te rechazarán si saben realmente cómo eres.*

Injusticia: *disfraza el sentimiento de que eres un pecador o de que siempre se te debe culpar por algo.*

Arrogancia: *disfraza la ira reprimida, bajo la cual se oculta un profundo dolor.*

Estar a la defensiva: *disfraza el sentimiento de que no eres válido y que eres débil. Salvo que te defiendas de los demás, empezarás a atacarte a ti mismo.*

Culpar: *disfraza el sentimiento de que tienes defectos y que debes avergonzarte de ti mismo.*

Idealizar a los demás: *disfraza el sentimiento de que eres un niño débil e indefenso que necesita protección y al que hay que cuidar.*

Prejuicios: *disfraza el sentimiento de que eres inferior y que mereces el rechazo.*

Celos: *disfraza tu propio impulso de desviarte o tu sentimiento de no considerarte normal sexualmente.*

Paranoia: *disfraza una ansiedad abrumadora y muy consolidada.*

Por su parte Ken Wilber propone un esquema que me parece de mucha utilidad:

SINTOMA TRADUCIDO A	SU FORMA ORIGINARIA EN LA SOMBRA
<p><i>Presión</i> Rechazo “Nadie me quiere” Culpa “Haces que me sienta culpable” Impotencia/Frigidez Miedo “Me quieren hacer daño”</p>	<p><i>Impulso</i> “¡No les doy ni la hora!” “Tus exigencias me irritan” “No quiero darle satisfacción” Hostilidad “estoy enojado y puedo agredir”</p>
<p><i>Retraimiento</i> No puedo Obligación “Tengo que” Odio “Te desprecio por ese rasgo”</p>	<p>“Te echaría de un empujón” “¡No quiero!” Deseo “Quiero” Chismorreos autobiográficos “Me enferma</p>

<i>Envidia</i> “Qué estupendo eres”	tener ese rasgo” “Soy un poco mejor de lo que creo”
-------------------------------------	--

El reconocimiento de sus aspectos sombríos sumió a Israel en una profunda depresión. Cada vez estaba más aislado. A pesar de que hubo momentos en los que temí que no soportara el proceso, en el fondo albergaba la esperanza de que finalmente comprendería que algo importante estaba apunto de ser revelado, un tesoro que ni siquiera podía imaginar.

“Al poco tiempo de convivencia con Lucía, e intercalando épocas de relación armoniosa y sus momentos bellos, aparecían períodos de desesperación y tristeza, de melancolía e inutilidad, de falta de sentido de las cosas, de pérdida absoluta de sentido de la vida. Entonces llegaba a hundirme en la miseria de mi absurda vida, y no veía salida ni futuro. Con frecuencia los días se convertían en una paranoia de oscuridad, inseguridad y miedo. Me aburría en parte la vida que compartíamos, sentía que no me llevaba a ningún lugar. Una parte de mí deseaba la soledad y no tener pareja, ansiaba estar solo. Me imaginaba que si estaba solo podría hacer lo que yo quisiera sin dar explicaciones, sin provocar que Lucía se sintiera mal por lo que hacía o dejaba de hacer, porque así no tendría que cumplir con las expectativas de nadie. Me di cuenta de que me ocurría con otras personas, pero con Lucía se manifestó en su máxima expresión.

...En esos momentos deseaba estar solo porque no soporto decepcionar a los que más quiero, no soporto verlos frustrados o decepcionado por como actúo o como pienso. Se me rompía el alma cuando tenía que decir un “No” a Lucía, o negarle lo que me pedía. No podía hacerlo sin sentir miedo y tristeza, no podía hacerlo sin sentir el pánico del abandono y la traición. Creo que recordaba el miedo a ser juzgado, abandonado y rechazado. Por eso prefiero estar solo, estoy más tranquilo, puedo hacer lo que quiera sin miedo a que me dejen. Es mejor no tener nada, que perderlo por no ser suficientemente bueno. Al final las expectativas que imagino tienen sobre mí, de ser generoso, divertido, amoroso, cariñoso... aún siendo positivas me encierran, no puedo ser de pronto egoísta, ruin, miedoso, interesado...De hecho esas cualidades negativas y reprobables, ahora me doy cuenta de que son las que deseaba destacar de mí cuando conocí a Lucía. Me daba miedo decepcionarla, estaba tan asustado por no estar a la altura de lo que una mujer inteligente y hermosa como ella esperaba, que no podía relajarme. Me daba pánico enamorarme, y ahora creo que no puedo estar a la altura. Lo que yo necesitaba y deseaba se llegó a convertir en un tabú para mí mismo. Si quería algo que pensaba que podía chocar con lo que ella esperaba me bloqueaba...”

Preguntas para la reflexión: (adolescencia)

- ¿Sufriste depresiones?
- ¿Quiénes eran tus ídolos?
- ¿Cómo elegiste tu profesión?
- ¿Tus padres te apoyaban o te combatían?
- ¿Cuáles eran tus lecturas preferidas?
- ¿Podías expresar tus sentimientos?
- ¿Tenías secretos?
- ¿Qué planes tenías para tu vida?

*“Un hombre que no ha pasado a través del infierno de sus pasiones,
no las ha superado nunca”*

-Carl G. Jung-

Por qué se despierta

“Cuando el Cielo quiere salvar a un ser humano, le envía el Amor”

-Lao Tsé-

¿Por qué salen siendo adultos asuntos que tienen que ver con acontecimientos tan lejanos en el tiempo?. La memoria emocional y corporal de los sucesos traumáticos no entiende de tiempos, es atemporal y puede ser reprimida toda una vida si es necesario con tal de salvaguardar la integridad psicológica del individuo. Suele salir a flote cuando las cosas “van bien”, y esto es más frecuente de lo que pueda parecer, pues a pequeña escala es muy evidente; la gripe o los síntomas del estrés habitualmente se manifiestan el fin de semana o nos coge de vacaciones. “¡Que contrariedad!, ¡maldita coincidencia!”. En absoluto es casual, ya que en el momento en que nuestro cuerpo se relaja, la amenaza externa se disipa y el cuerpo y la mente están en disposición de hacer caso al malestar, es entonces cuando se manifiestan todos los síntomas. Este fenómeno lo puede explicar cualquier médico. El cuerpo en situaciones límite en la que los síntomas significarían la muerte es capaz de anular el dolor e incluso el riesgo sanguíneo segregando las hormonas pertinentes. Estos dolores tan intensos provocarían el desfallecimiento si estuviésemos seguros de que alguien se hace cargo de nuestra desesperada situación.

Hay un momento en la vida en el que nuestra psique requiere una profunda revisión, las crisis existenciales son esos momentos en los que la evidencia de que la transformación está llegando a nuestro interior es incuestionable. Nos pasamos media vida construyendo un ego y otra media desmontándolo, es el ciclo vital a través del cual el ser humano se encuentra con su esencia divina y al mismo tiempo representa la intención suprema del universo, Ser. La crisis de los 30, la crisis de los 40, la crisis de los 50, la crisis de la jubilación...La naturaleza está en constante cambio y movimiento, de hecho pienso que si algo no se mueve, es que está muerto. De nosotros depende hacer de esos ciclos y cambios naturales algo malo o algo bueno. El cambio es inherente a la naturaleza y el ser humano en busca del despertar de su divinidad, atraviesa todo tipo de vivencias que le acercan a su esencia, el Amor.

Israel empieza a sentir que en la relación con Lucía algo profundo le duele y me cuenta la metamorfosis interna que ha sufrido. La angustia y el desconcierto que mostraba eran evidentes.

“Ese carisma que me enamoró ahora se ha convertido en miedo, esa asertividad que tanto admiraba se ha tornado en una pesadilla que no deja de perseguirme, esa seguridad y cariño que me llegaba de ella se han transformado en la sensación de sentirme encerrado en la relación. Su capacidad de comunicación ahora la vivo como intolerancia a que me hable de cómo se siente con lo que yo hago o dejo de hacer, ya que esos comentarios los veo como un fracaso, una crítica, y el convencimiento de que soy incapaz de hacerlo mejor y entonces me veo arrasado por sus reacciones emocionales. Su independencia ha mutado en un miedo terrible a que me abandone, cuando ya lo único que veo es que le importan más sus amigas y salir a bailar que estar conmigo. Su carisma ahora es una especie de delirio paranoide en el que me parece que seduce a todos.... ¡Por favor, no puede estar sin llamar la atención de todo el mundo!, ¡Sin ser el alma de la fiesta y buscar en todo momento ser la protagonista aunque no sea más que una invitada!. Su libertad de mentalidad se ha hecho insoportable para mi afán de control y mis prejuicios.

Su capacidad de observación, comprensión y comentarios de cómo es mi relación con mi padres y hermanos ahora lo veo como una gran traición. Se ha adaptado tan bien a mi familia que me quedado solo en esta crisis, ¡parece que la comprenden mejor a ella

que a mi!. Y ahora me encuentro completamente solo, sin familia, sin ella, sin amigos y sin ganas de hacer nada porque todo el tiempo se lo he dedicado a ella."

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué emociones estaban permitidas en mi familia de origen?
- ¿Ante que sentimientos reaccionaban con rechazo en tu familia?
- ¿Qué comportamientos eran prohibidos?
- ¿Si alguien se enfadaba o lloraba se le recriminaba?
- ¿Había miedo a la intimidad afectiva o al amor en tu entorno en la infancia?

*"Hay un secreto para vivir feliz con la persona amada:
no pretender modificarla"
-Simone de Beauvoir-*

El Otro, mi amado espejo

*"El que conoce a los demás es sabio, el que se conoce a si mismo, está iluminado"
-Lao Tsé-*

"Si una persona o cosa del entorno nos informa, es decir, si recibimos lo que ocurre como una información, como un punto de interés, probablemente estemos proyectando. Por otro lado, si nos afecta, si lo juzgamos, o nos conectamos con ello, probablemente seamos víctimas de nuestras propias proyecciones." (Ken Wilber)

Está claro que nos gusta relacionarnos con gente afín a nosotros, que tengan gustos y formas de pensar parecidas, que preferimos integrarnos en grupos con los que nos identifiquemos. Esta es una forma muy evidente de vernos a nosotros mismos en los demás, cualquiera lo ha experimentado. El problema comienza cuando en el desarrollo de las relaciones salen a la luz aspectos de otros que no resultan agradables. Según reaccionemos ante esos aspectos reflejados de nosotros mismos, se mostrará o no nuestra sombra reflejada en los demás y ese es el momento en que se pone a prueba la relación con el otro completo y con los aspectos de nosotros mismos que no queremos ver.

Pero no solo ocurre con los aspectos "negativos", es muy frecuente e incluso señal de buena educación en según que culturas, algunas bien cercanas, rebotar y no aceptar o reconocer cualidades positivas de uno mismo, ¡que desfachatez!...y para colmo nos quedamos enganchados de aquella "persona maravillosa" que tenemos delante porque no somos capaces de reconocer nuestra propia magia más que viéndola en los ojos ajenos.

El que el otro es un espejo de uno mismo es una evidencia que más tarde o más temprano terminamos por encontrarnos. Cuanta más intimidad haya en una relación más probable es que la sombra tome fuerza y se haga con el dominio de la persona, y es en la relación de pareja donde el juego de opuestos (hombre-mujer) facilita más si cabe esta mágica explosión de verdad que brota sin prestar la menor atención al bienestar egóico de la persona, y por supuesto también en las parejas homosexuales, porque la polarización de los roles se da igualmente.

Pues como la mayoría sabemos aquellos que cometen abusos ya sean niños con otros niños o adultos, han sido en algún momento testigos o víctimas de esos mismos abusos que ejercen. Los pederastas hacen lo que hicieron con ellos y el maltratador hace lo que sufrió. Este es el espejo en el que sin llegar a situaciones extremas como estas, gracias a la vida muchos podemos mirarnos y reconocernos, y así poder realizar el cambio consciente de ejercer el libre albedrío en nuestras vidas.

Y en el caso que nos ocupa, que son las relaciones de pareja, es evidente que al principio de una relación, absorbidos por el delirio amoroso, nos acercamos al otro porque adoramos todo lo que es y lo que representa, hay quién dice que nos enamoramos del reflejo idealizado de nosotros mismos, y es una idea interesante. No depende tanto de cómo sea la persona, pues al principio es indiscutible que no podemos hacernos una idea certera de cómo es de verdad, sino de si consideramos adecuada a la persona para erigirla como el mejor espejo de lo que deseamos poseer. Y esta elección del espejo óptimo probablemente tenga que ver con condicionantes más o menos inconscientes provenientes de nuestra educación y genética. A parte de esto, que probablemente pertenece más al campo de la neurofisiología, de la psicología más científica o la antropología, tiene todo el sentido desde el punto de vista racional que nos atraiga aquella persona que deducimos, está a la altura de nuestras expectativas y guarda similitudes con nosotros. Además si nos atrae físicamente, facilita enormemente que el acercamiento afectivo se consume, sin tener en cuenta los conflictos que suponen para el amante arriesgarse a sufrir otro desengaño o a ponerse a prueba emocional e intelectualmente. ¿No es acaso el amor de pareja, una especie de forma “suicida” de comportamientos anquilosados, en que el amor idealizado y el miedo infantil al abandono bailan abrazados con sutiles movimientos?.

“Debido a la proyección de esta imagen de uno mismo, lo que era un problema interno para la persona se va a convertir en un problema relacional, ya que lo que he expulsado de mí porque no podía tolerarlo, es lo que voy a encontrar en el otro, con lo cual a partir de ese momento tampoco a él lo toleraré. Y estar en presencia de uno de esos sentimientos rechazados y proyectados se transformará en un empeño enfermizo de querer cambiar al otro, ya que no puede aguantarlo, cuando en realidad no lo tolera dentro de sí. Es ingenioso el mecanismo que origina la creación de enemigos para atribuirles aquellos rasgos que nos resultan especialmente intolerables de nosotros mismos. Sin embargo esto se puede transformar en material para el autoconocimiento y la evolución personal.” (M.Lozano. 2007)

“Si alguien me despierta aversión o si me sorprende ignorando o evitando a alguien en un grupo, probablemente estoy huyendo de un rasgo mío que esa persona exhibe. Si algo que tú haces me irrita quiere decir que tu falta también es la mía. La crítica que me hiere es aquella que hace resonar mi propia condenación.” (Hugh Prather)

Y llegó un momento en que Israel no pudo evitar ver el reflejo de su propia sombra en Lucía:

“Ya no puedo soportarlo...mucho tiempo lo he cargado, unas veces se hacía más llevadero, otras la visión era tan aterradora que debía esconderme, atarme, amordazarme, encerrarme, raptarme, secuestrarme en la “cueva de mis miserias” porque el monstruo en el que me estaba convirtiendo podía ser incontrolable, al menos eso temía yo... Y ahora te digo amor de mi vida, lo último que deseo en esta vida es dañarte, no soporto verme a mí mismo haciéndote daño,...antes prefería morir. Y entonces en mi “cueva de miserias” en la me encierro a mí y a mi “monstruo”, casi ahogado por las lágrimas de la soledad y la desesperanza, vi en las sombras algo que fue tan macabro, doloroso y perverso como lúcido y liberador: estaba haciendo lo que viví,... Estaba siendo con la mujer que más amaba, el monstruo que me pareció fueron conmigo y tanto me dañó..., y ahora al mismo tiempo comprendo que en mi vida no hubo ningún monstruo, mis padres y hermanos me quisieron, sí, a su manera, y estuvo bien, y lo hicieron lo mejor que supieron y pudieron y por eso guardo gratitud en mi corazón, pero siendo niño, un niño tan sensible, amoroso y delicado como yo fui (que niño no lo es), el dolor, las tristezas, los miedos, los brotes de rabia y las angustias de los adultos se me antojaban incomprensibles, terribles, inmensas, inabarcables, colosalmente angustiosas, descomunadamente intensas...como tsunamis emocionales que arrasaban mi corazón. Y aunque hoy siendo adulto serían olas que me darían un buen revolcón, saldría a la superficie,...pero antaño mi niño se ahogó demasiadas veces... Ahora estaba haciendo a Lucía lo mismo que aquellos antes hicieron conmigo, ahora la veía a ella como si fuera yo mismo, un niño mal-tratado. Yo aprendí a ser mal-tratador, como

antes ellos aprendieron a hacer consigo mismos, como antes alguien hizo con ellos, pues aquellos que lo hicieron conmigo lo aprendieron siendo niños también, y así, involuntariamente, sembraron en mi mente un mensaje claro y devastador: “no mereces ser amado tal y como eres”, y yo me ocupé de cuidar y regar esa semilla, pues es la única realidad que en mi inocencia infantil conocía, y así con el tiempo olvidé aquella planta y su origen, y ahora es un frondoso matorral de espinas...

Y así fue como siendo adulto pasé a ser mal-tratador de mi mismo, aprendí a odiarme, a rechazarme y a autodestruirme, pero hubo una línea que no puede cruzar sin ahogarme, ver como la mal-trataba a ella. Eso no lo pude soportar”.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué me molesta de los demás?
- ¿Qué es lo que más rechazo?
- ¿Qué me atrae y admiro de los otros?
- ¿Con qué tipo de personas me gusta estar?
- ¿A qué tipo de personas evito?

*El ser humano es como administrar
una casa de huéspedes.
Cada día una nueva visita, una alegría,
una tristeza, una decepción, una maldad,
alguna felicidad momentánea,
que llega como un visitante inesperado.*

*Dales la bienvenida y acógelos a todos ellos,
incluso si son una multitud de penas
que desvalijan completamente tu casa.
Trata a cada huésped honorablemente
Pues podrían estar haciendo espacio
para una nueva delicia.*

*El pensamiento oscuro, lo vergonzante, lo malvado,
recíbelos en tu puerta sonriendo e invítalos a entrar.
Agradece a todos los que vengan
porque cada uno de ellos han sido enviados
como guías del mas allá.
-Rumi-*

EL PRESENTE

*“Cuando el corazón llora por lo que ha perdido,
el profundo sonrío por lo que ha encontrado”
-Dicho sufí-*

Sabemos que *la sombra* resulta peligrosa cuando no se le presta atención. Por tanto su revisión no sólo es conveniente cuando nos explota en la cara en forma de crisis vital por ejemplo, sino que también es una labor de prevención, ya que nos permite aumentar el autoconocimiento y la autoaceptación. La psicoterapia, la meditación o cualquier otra forma

de auto observación son herramientas que nos acercan a ella y por tanto caminos de encuentro con nosotros mismos. Como afirma Erich Neuman: *“El Yo descansa oculto en la sombra, ella es quien custodia la puerta, el guardián del umbral. Así pues sólo podemos llegar a recuperar completamente nuestro yo y alcanzar la totalidad reconciliándonos con la sombra y emprendiendo el camino que se halla detrás de ella, detrás de su sombría apariencia”*.

La “Gran caída”

¿Y cómo amar lo que ha sido tan odiado?. A veces no queda otro remedio y una crisis de proporciones lo suficientemente grandes pone al “yo” en una encrucijada, la muerte o la aceptación, y ahí el ego se rinde, ante una presión demasiado fuerte cede el paso a la verdad y al amor. Aunque es cierto que a veces, el yo está tan anquilosado y reforzado por los mecanismos de defensa que el suicidio o la locura se convierten en la trágico final de una sombra demasiado oscura y un ser humano demasiado carente de afecto. Sin embargo es posible, que con el apoyo suficiente sea posible destapar la verdad y comenzar con una tarea a la que la persona se entrega por fin, tras haber experimentado una y otra vez que sus relaciones se han estado envenenando. Este encuentro consciente, esta rendición suele darse en la madurez, cuando ponemos en cuestión los valores que han gobernado nuestra vida, cuando se tambalean las esperanzas que habíamos puesto en nuestros sueños, en nosotros mismos y en los demás.

Incluso que nos veamos atrapados en una depresión, en una situación de estrés laboral o en profundos conflictos afectivos de los que no podemos escapar suponen la antesala de un porvenir dichoso. Es frecuente que las cosas empeoren mucho antes de mejorar.

No es extraño que, debido al miedo que provoca, antes de enfrentarnos a ella definitivamente. Busquemos sortearla buscando “la puerta de atrás”, con, por ejemplo, una práctica espiritual que nos aleje de la realidad cotidiana, una religiosidad moralista y dogmática, el consumo de drogas, el sexo impersonal, la adicción al trabajo, el alcohol, etc.

La actual crisis mundial, que ya dura varios años y ha afectado intensamente a la estructura económica de los países más ricos como nunca antes lo había hecho, posiblemente sea el resultado de “la caída” del ego colectivo moderno, de un sistema social injusto y que discrimina al que se sale de los cánones establecidos por los países desarrollados económicamente.

Los casos de “caídas” estrepitosas o escándalos que salen a la luz son algo de todos los días, y sin embargo representan una ínfima parte de los oscuros episodios que las personas públicas guardan en sus particulares armarios. Todos recordamos algunos de los más sonados y que supusieron un serio revés para sus protagonistas.

El caso Lewinsky.

Bill Clinton tras vanos intentos por mantener la historia oculta, tuvo que reconocer en público haber mantenido relaciones con una becaria, un vestido manchado fue la prueba concluyente allá por el 98.

Marilyn y Kennedy.

La relación de la actriz y el presidente norteamericano fue algo sonado en la época, y hay quién dice que a la actriz le costó la vida. Jackie Kennedy miró hacia otro lado.

Hugh Grant pillado con una prostituta.

En el 95 el actor inglés fue pillado en su coche con una prostituta que le practicaba una felación en Los Ángeles.

Marichalar y la cocaína.

En el 2001 Marichalar sufrió una parálisis cerebral, la causa: el abuso de cocaína, que consumía en compañía de una meretriz de lujo.

George Bush y la galleta.

Los excesos del presidente con la bebida le ocasionaron una inexplicable herida en el rostro, hay quien dice que un día Laura Bush harta de las borracheras, le arreó con una sartén. La versión oficial fue que se atragantó con una galleta y se cayó.

El caso Malaya.

Marbella estuvo años gobernada por políticos corruptos y casi fue más mediático que se relacionara al alcalde adúltero procesado con Isabel Pantoja.

El caso GAL.

Algunas fuerzas políticas y policiales Intentaron acabar con ETA y la cosa les salió mal.

(20minutos.es)

Quizá llevamos mucho tiempo ignorando algún aspecto de nosotros mismos inaceptable. O hemos negado con mucha intensidad una parte de nuestro ser. O sencillamente las circunstancias hacen imposible seguir manteniendo la mentira, o puede ser que nos asalte por sorpresa, con la "guardia baja" y no podemos evitar que se muestre. Esta caída es una oportunidad para la evolución interior. A menudo creemos que la manifestación de un conflicto largo tiempo ignorado es una vuelta atrás, cuando en realidad es la evidencia de que el crecimiento está teniendo lugar. No es extraño que nos dé por pensar que cuando "nuestro mundo" se desmorona y todo lo que durante tanto tiempo hemos tardado en lograr salta por los aires, es señal de que el fracaso ha venido para instalarse en nuestra vida. Si tomáramos estos momentos de crisis de manera esperanzadora no tardaríamos en ver la dicha que hay detrás.

Al final la situación estalló. Lucía, cansada de que Israel se encerrara en si mismo y no compartiera con ella sus verdaderos sentimientos se marchó de repente de casa para "tomar distancia". Y eso a Israel le produjo tal dolor que terminó por hundirle en uno de sus peores pesadillas, ser abandonado.

Y recibí a Israel en una sesión de urgencia:

"...Ayer se marchó de casa dejando una nota de despedida... no exagero si te digo que casi me desmayo cuando la leí. Me quedé en shock y de pronto el mundo desapareció bajo mis pies, no recuerdo una sensación tan dolorosa en mi vida, y no soy un niño... pensar que mi incapacidad para amarla lo había destruido todo, el dolor de perderla, de empezar a imaginar un futuro sin ella, de proyectarme en el mañana sólo y dejar la casa en la que habíamos compartido tanto... mi mente no paraba de imaginar vertiginosamente todas esas horribles situaciones y el inmenso dolor fue tan inasumible que no pude soportarlo..."

...No soy capaz sobrellevar el dolor de imaginar el futuro sin ella, y como esta idea es insoportable, he decidido no pensar en lo que va pasar más allá de hoy, sólo voy a fijarme y prestar atención a lo que tengo cerca. Estar presente en lo que vivo y siento en este preciso momento, e ir asumiendo la situación a pequeños sorbos, es lo único que se me ocurre para salir adelante en esta horrible situación..."

Quizá esta intensa atención plena al ahora desencadenó lo que estaba por venir...

"Utiliza todo el estiércol de la vida para abonar las flores"
-Proverbio Zen-

La “Resurrección” (la integración de la Sombra)

“Acusar a los demás de los propios infortunios es un signo de falta de educación. Acusarse a uno mismo demuestra que la educación ha comenzado. No acusarse a uno mismo, ni acusar a los demás, demuestra que la educación ha sido completada”

-Epíceto-

Se trata de un proceso largo de unificación que requiere paciencia, pues *la Sombra* lleva años reprimida y temida como si se tratara de un monstruo, y requiere de ingredientes imprescindibles para motivarnos en su descubrimiento, como la humildad, la necesidad y el gusto por encontrar la verdad y por supuesto determinación y paciencia. No se podrá integrar *la sombra* sin resolver adecuadamente los conflictos que la crearon.

Es el amor lo que sana. Es amar la sombra lo que nos lleva a su integración. Es un proceso voluntario y consciente de asumir lo que hasta el momento habíamos decidido ignorar o reprimir. Trabajar la sombra implica aceptar la propia imperfección, supone una de las mayores renunciaciones que la vida nos presenta, renunciar a ser perfectos, lo que supone enfrentar la vergüenza y el miedo al abandono que desde niños llevamos padeciendo silenciosamente.

Algunas de las estrategias que podemos seguir para favorecer la integración de nuestra Sombra son:

- La observación. La identificación de esas partes ya nos enfrenta a una toma de conciencia que es el paso inicial del proceso. La luz se enfoca en las partes idealizadas, gracias a la percepción de las imágenes propias que se sienten atacadas por críticas de otros vemos asomar la sombra, dónde la imagen que queremos conservar comienza a tambalearse. Ahí sentimos el rechazo doloroso y el pánico a no ser amado que proviene del pasado.
- El diálogo. Con esas partes de nosotros mismos que hemos ido ocultando, sobre todo en el transcurso de nuestra infancia y adolescencia: el vanidoso, el insignificante, el asustado, el resentido, el angustiado, el envidioso, el triste, el manipulador, el sensual, el alegre, el bondadoso, el comunicativo, el servicial, el creativo, el simpático...es preciso ir descubriendo todas esas partes de nosotros mismos, reconocerlas con amor y establecer diálogos, como si de un niño que precisa nuestra máxima escucha y ternura se tratara. Pues en cierto modo estos aspectos escondidos quedan como congelados o hibernados dentro de nosotros mismos y es posible que se manifiesten “teniendo” la edad en la que los tapamos. Ahora tenemos ante nosotros la maravillosa y crucial tarea de ser el adulto que ese niño necesitó para elaborar y cerrar los asuntos inconclusos. Es preciso prestar atención a las heridas que está en el origen de la creación de *la sombra* para centrarse en su curación. Este proceso es importantísimo y no tiene nada que ver con dejar hacer al niño todo lo que no pudo, y que tome el control, pues eso es precisamente lo que provoca *la sombra* cuando toma las riendas si se la ignora, sino que consiste en que desde la contención amorosa y el premo a ser, buscar canales de expresión que no supongan un riesgo para nadie, incluido uno mismo. Este proceso permite tomar la distancia necesaria y deviene en dejar de estar afectado por determinados rasgos para poder poseer esas cualidades y hacer uso de ellas cuando proceda.
- La comprensión y la paciencia. Como he explicado son actitudes imprescindibles para un aprensivo niño que asoma la cabecita temiendo una agresión cada vez que muestra alguna cualidad “indeseable”. Ese niño debe reaprender que el trato que se le va a dar esta basado en la confianza, en la libertad y el amor, así se irá abriendo cada vez más, y poco a poco dejará salir todos los dolores y necesidades no

satisfechas. A menudo durante la emergencia de estos aspectos ocultos uno puede tener la impresión de que el cambio y la sanción no sólo no se producen, sino que tiende a ir para atrás, pues cada vez salen más sombras y con más fuerza, y nos vemos desbordados por el desaliento y la desesperanza. Sin embargo esto no es signo de retroceso ni mucho menos, más bien responde al efecto que conlleva alumbrar con más intensidad, de forma que *la sombra* queda más expuesta, más definida, más clara. Es la señal inequívoca del crecimiento y la iluminación.

- El amor incondicional. En este proceso esas partes más vulnerables de nuestro niño interno van progresivamente aprendiendo que la confianza y la protección están presentes en su vida realmente, de forma que su actitud será de apertura y libertad. Es el amor incondicional que como adultos mostramos hacia ese niño el que inicia y completa el ciclo de sanación creando una base segura, desde la que ese ser inocente y maravilloso se expande y muestra con toda libertad su naturalidad y belleza. La visualización de abrazos al niño interior son un poderoso medio de reforzar estas sensaciones de seguridad y amor.
- Las muestras de gratitud. Hacia ese niño a cada paso del camino, en cada instante en que ese niño herido muestre sus "miserias", la gratitud por la valentía y la confianza mostrada hacia nuestro adulto que le escucha y observa, es un ingrediente que refuerza la autoestima y apuntala la seguridad en si mismo, y en que lo que está haciendo es el camino de la salud. Que está él bien, y es un ser amado y valorado. Nunca está de más reforzar la apertura con pequeños gestos cariñosos hacia nosotros mismos en momentos significativos del proceso, como por ejemplo hacerse un regalo o permitirse un capricho o un disfrute especial a modo de recompensa simbólica de este agradecimiento.

O como expresa la psicoanalista Molly Tuby:

- *"Aumentar el autoconocimiento y, en consecuencia, aceptamos de una manera más completa.*
- *Encauzar adecuadamente las emociones negativas que irrumpen inesperadamente en nuestra vida cotidiana.*
- *Liberamos de la culpa y la vergüenza asociadas a nuestros sentimientos y acciones negativas.*
- *Reconocer las proyecciones que tiñen de continuo nuestra opinión de los demás.*
- *Sanar nuestras relaciones mediante la observación sincera de nosotros mismos y la comunicación directa.*
- *Y utilizar la imaginación creativa -vía sueños, pintura, escritura y rituales- para hacernos cargo de nuestro yo alienado."*

Israel experimentó y se dolió con la toma de conciencia de lo vivido siendo niño:

"He estado varios años sumido en una melancolía profunda, si no, toda mi vida. Desde no sé cuando he guardado una tristeza que no podía curar ni comprender...la llegada de ella a mi vida ha traído mucha luz, tanta que a veces me cegaba y creí que no podía soportarla, porque llevaba tiempo con los ojos cerrados.... Esta maravillosa luz iluminó mis rincones más oscuros, aquellos que no quería ver, esas partes de mi tan sucias, miserables, débiles, enfermas, egoístas, narcisistas, perversas, violentas e incluso asesinas..., tan horribles que se me hacían inabarcables. He comprendido gracias a esa luz de la verdad que trajo ella e iluminó mi corazón, que cuanto más escondía esas sombras, más oscuras y poderosas se hacían. Hasta que algunas me dominaron y otras casi lo consiguieron. Fue una época de terrible oscuridad, tanta como intensa era la luz del amor que sentíamos el uno por el otro. ¡Qué maravillosa paradoja!

Ahora me doy cuenta que desde que comencé a enfrentarme con el mundo adulto, que pensé consistía en dejar atrás al niño que fui, y después de tantos años transcurridos desde entonces me doy cuenta de que ése, no es el camino que me lleva a la verdadera felicidad, a la libertad real... Reforcé algo que en mi familia está muy arraigado, sobrevivir necesitando lo menos posible de los demás, ser emocionalmente autosuficiente. Fue a partir de iniciar este proceso que encontré un ser desconocido en mí, al fin comencé a comprender tantas cosas que me bullían dentro sin aparente sentido y que a partir de ir observando cómo se habían desarrollado, cómo se habían organizado, pude ver un niño muy pequeño buscando la manera menos mala de "salir adelante" como un niño necesitado y dependiente, y después como un adolescente rebelde e insolente. Me di realmente cuenta de que mi niño me empujó a ofrecer al mundo "algo importante" aún sin saber qué era eso tan importante. Con los años lo he comprendido...lo más valioso que puede ofrecer un ser humano es: el amor incondicional.... Así que ahora procuro ofrecer lo que tanto deseé...que me escucharan, me reconocieran y quisieran, hiciera lo que hiciera, pensara lo que pensara y sintiera lo que sintiera. Algo que parece fácil y banal, y sin embargo pocas veces practicamos. Sé lo que es no atreverse a compartir las más íntimas vivencias, por miedo a sentirse rechazado. No me considero especial por esto, creo que todos alguna vez hemos echado de menos ser completa y sencillamente escuchados con atención y amor, lo reconozcamos o no.

Había construido un castillo y había guardado mi corazón dentro. Como en los cuentos de hadas, había secuestrado y encerrado a la princesa, su inocencia, sensibilidad y divina belleza, en la más alta torre hecha de olvido y lejanía, dentro de gruesos muros de frustración, miedo y abandono. Había dispuesto custodiando la fortaleza un fiero y enorme dragón muy muy enfadado, agresivo y violento, protegido con escamas de rencor, que echaba por la boca el fuego infernal del odio, derritiendo el noble corazón de cualquier caballero que osara acercarse a salvar a la hermosa princesa de su horrible prisión, para ofrecerle una vida de amor, compasión y libertad..."

"El momento más oscuro de la noche de la vida, ocurre un instante antes del amanecer"
-Vicente Ferrer-

Tu dolorosa muerte es tu gran nacimiento

"La felicidad es conocerse a sí mismo"
-Sócrates-

Sin duda para Israel la ruptura supuso una irreparable pérdida, y no solo de su relación, sino de algo mucho más difícil de reconocer y que le costó años asumir, la pérdida de una imagen de sí mismo, de unas expectativas sobre como debía comportarse, pensar, sentir, en definitiva de ser. Perdió una relación importante sí, pero se recuperó a sí mismo, y se sintió como jamás antes lo había hecho.

Este es un extracto de la carta que escribe Israel a su hermana algún tiempo después de la ruptura con Lucía:

"¿Recuerdas el desván de la casa en la que vivimos de niños?, siempre me viene esa imagen cuando observo mis sombras. ¡Qué oscuro y destartalado estaba!... Pues imagina que lo ilumináramos con diez focos a la vez, ¿que veremos?. Con total claridad lo que hay, una espesa capa de polvo que todo lo cubre, desorden, cosas rotas y otras que no tanto, trastos viejos, los recuerdos abandonados, la suciedad, quizá las ratas se espanten, el polvo a trasluz en el aire, la humedad, la suciedad, puede que algún bicho muerto y un olor rancio a humedad y basura. Esta metáfora

muestra con fidelidad lo que vi de mí mismo en estos últimos tiempos por haber cerrado la puerta de una parte de mí ser tanto tiempo.

He muerto a una vida en la que no estaba en paz, arrastrando una tristeza inexplicable, tampoco estaba en paz con mi pasado, ni había asumido las auténticas consecuencias de lo que guardé en mi “desván de la infancia”. Me faltó conocer la verdad emocional de cómo yo percibí lo que sucedió en mi entrono. Mis padres creyendo que en mi inmadurez infantil de razonamiento, no me daba cuenta de lo solos que se sentían ambos y el miedo que tenían, siempre quisieron ocultarlo, disimular o incluso mentirse a sí mismos y a los demás. Mi padre lo expresó en una agresividad que alimentó mi inseguridad y mi miedo. Por su parte mi madre con su sobreprotección, interpreté que debía sacrificar mi auténtico ser para acompañarla en su soledad emocional. Mientras ellos mantuvieron su mentira yo aprendí a hacerlo con la mía. Ahora sé que en mi familia se niega el dolor, la tristeza, el miedo. Y hoy comprendo porque este afán mío desde niño por destapar la hipocresía que la gente demuestra ante sus propios sentimientos. Fue para mí, el pan de cada día durante 20 años. Me faltó la verdad y hoy al menos soy consciente de que la sigo buscando.

Ahora después de este viaje de descubrimiento empiezo a ver el mundo de otra manera, comienzo a comprenderme y amarme tal como soy, miro mi desván y ya no tengo tanto miedo, lo estoy ordenando y limpiando, con cuidado, con mucho cariño, delicadeza y decisión. Esta es mi nueva etapa, un nuevo y apasionante camino en el que puedo decir que empiezo a sentirme completo, ahora después de mucho tiempo puedo decir que este soy yo, que tengo luces y sombras y me amo.”

*“El agua que es demasiado pura, no tiene peces”
–Proverbio Zen-*

Una visión Transpersonal

*“Una vida espiritual no puede liberarnos del sufrimiento ocasionado por la sombra”
-Suzanne Wagner-*

*“Abraham Maslow las llamaba “experiencias cumbre” puesto que representan los momentos más altos de la vida, cuando nos encontramos gozosamente catapultados más allá de lo mundano y lo ordinario. Podía igualmente haberlas llamado experiencias de “atisbo”. Durante estas ocasiones de expansión vislumbramos un destello del reino eterno del Ser. Aunque sólo sea por un breve momento, llegamos al hogar de nuestro Verdadero Ser”
(Russell E. Dicarlo)*

Ocurrió que Israel había decidido centrarse en su presente más inmediato debido a que la intensidad del dolor le resultaba insufrible, y con estas, días después de la ruptura con Lucía comenzó a tener extrañas sensaciones, no precisamente “normales” y no exactamente desagradables como cabía suponer dada la situación:

“Me siento inquieto, muy emocionado, desconcertado y a la vez feliz. Me ha pasado algo muy raro: He tenido sensaciones muy extrañas unos días después de que Lucía se fuera de casa. Y ha cambiado mi percepción de la existencia, no sé igual te suena muy raro...puede parecer que estoy loco. Pero es que lo que sentí aquellos días fue muy intenso y ahora puedo decir que SÉ que ALGO está detrás de este escenario que vemos y que llamamos mundo. Y lo sé porque lo sentí, lo vi con los ojos del alma... y allí todo estaba bien. Había paz infinita, un amor eterno y todo tenía sentido, nada era casual, todo era el resultado de un plan inmenso e inconcebible por la mente. Hasta lo más insignificante tenía razón de ser y estaba en el lugar y en el momento adecuado, como siempre..., no se puso así para mí...ja, ja. La diferencia es que yo podía “verlo”. Me sentí como en el seno de Dios (y yo no soy religioso), nunca antes lo había sentido como entonces, todo mi cuerpo “respiraba” Dios. Formaba parte de algo infinito y

hermoso, ¡como todas las cosas que hay en el mundo!. Me siento privilegiado por que se me permitiera verlo...

Desde ese momento y aunque la sensación haya pasado permanece en mí la huella imborrable que insufla confianza y amor en mi corazón cada día."

El Buda de oro

En la ciudad de Bangkok, en Tailandia, hay un templo budista pequeño muy visitado por los turistas, allí se encuentra un buda de oro macizo, de 10 pies y medio de altura, que pesa 2 toneladas y media, y que tiene un valor de 196 millones de dólares. En una vitrina cerca se encuentra un pedazo de arcilla de 12 pulgadas de ancho. Y una interesante historia:

"En 1957 un monasterio budista tenía que cambiarse de local, porque se construiría una carretera, así que se le asignó a un monje budista para que se encargara de la transportación del gigante ídolo de barro.

Cuando la maquinaria, empezó a levantar ese gigante pesado, se comenzó a rajar, además comenzó a llover, el jefe de los monjes ordenó bajar la imagen, y cubrirle de la lluvia con una lona plástica. Tarde, a la noche, el monje fue a chequear los daños que había sufrido la imagen de barro, y comprobó que en una parte de ella había una rajadura y, que a la luz de la linterna salía una luz brillante.

El monje asombrado decidió descubrir el origen de esa luz especial así que empezó a quitar el barro ayudado por un cincel y martillo, y sus ojos no podían creer lo que veía. Descubrió que detrás de ese barro, ¡el Buda era de oro macizo!"

Los historiadores creen que cientos de años atrás cuando las fuerzas armadas Burmesas estaban por invadir Tailandia, monjes trataron de proteger la imagen con capas de barro, sobre el precioso Buda de oro. Ningún monje sobrevivió para revelar la verdad.

Moraleja: En cada uno de nosotros hay algo ¡tan codiciado!, máspreciado que el oro, necesitamos ser cambiados, y posiblemente en medio de las tormentas de la vida, cuando parece que el sufrimiento nos ha resquebrajado, pueda salir esa luz, que nos conduzca a descubrir que detrás del barro, de nuestros fracasos o tristezas, esta nuestra verdadera esencia.

AGRADECIMIENTOS

Gracias al equipo de Kaizen y a mis compañeros de camino. Gracias a mis pacientes, a mis amigos, a mi hermosa familia y en especial a *Ángel*. Sin vosotros no sería quién soy hoy, sin vosotros no estaría donde estoy ahora, y sin vosotros esta vida mía no hubiera sido posible. Gracias a todos por iluminar mi alma con la luz de vuestro amor.

*"El Silencio me llevó a la Quietud, la Quietud a la Consciencia,
la Consciencia me ayudó en la Apertura, la Apertura al Descubrimiento,
el Descubrimiento me mostró Dolor, el Dolor me trajo Miedo,
el Miedo me llevó al Juicio, el Juicio se tornó Comprensión,
la Comprensión se abrió libre al Amor y por fin,*

El despertar de *La Sombra* en la relación de pareja - José Maroto Mingo -
con *El Amor*, llegué al **SER**."

BIBLIOGRAFÍA

Artículos

Carvalho, Eduardo. Aproximación al concepto de sombra en la psicología de C. G. Jung.

Doria, José María. La sombra.

Doria, José María. El amor y las relaciones.

Libros

Bucay, Jorge y Salinas, Silvia. Amarse con los ojos abiertos. Ed. Del Nuevo Extremo.

Carotenuto, Aldo. Amar traicionar. Ed. Paidós Ibérica.

Chopra, Deepak, Ford, Debbie. Williamson, Marianne. Luz en la sombra. Ed. Urano.

Doria, José María. La inteligencia del alma. Ed. Gaia.

Fisher, Robert. El caballero de la armadura oxidada. Ed. Obelisco.

Gutman, Laura. La maternidad y el encuentro con la propia sombra. Ed. RBA Libros.

Jäger, Willigis. La ola es el mar. Ed. Descleé de Brouwer.

Jäger, Willigis. En busca del sentido de la vida. Ed. Narcea.

Martínez Lozano, Enrique. *Vivir lo que somos*. Ed. Descleé de Brouwer.

Martínez Lozano, Enrique. *Nuestra cara oculta*. Ed. Narcea.

Martorell, José Luis. El Guión de Vida. Ed. Descleé de Brouwer.

Miller, Alice. El saber proscrito. Ed. Tusquets.

Millar, Alice. El drama del niño dotado. Ed. Tusquets.

Monbourquette, J. Reconciliarse con la propia sombra. Ed. Sal Térrea.

Tolle, Eckhart. El poder del ahora. Ed. Gaia.

Welwood, John. Amar y despertar. Ed. Obelisco.

Wilber, Ken. Gracia y coraje. Ed. Gaia.