

Red Transpersonal

“La Sombra”

CLAVES 24



Desde la infancia, el desarrollo de la identidad personal se forja a base de rechazar o negar aquello que no es bien recibido por las figuras de referencia, y, por el contrario, de resaltar lo que nos devuelve amor, aprecio y valor.

Este proceso da lugar, por una parte, a la ***imagen idealizada***, que “contiene” todos aquellos aspectos “presentables” de nuestra persona y, por la otra, a la ***sombra psicológica***, que contiene los aspectos rechazados.

A lo largo de la travesía vital, nuestra *sombra* emerge de una y mil formas a través de exageraciones, proyecciones y resistencias hacia determinadas áreas de la vida.

La *sombra no integrada* nos impide vivir en plenitud y sintonía con la vida.

Cuando nos atrevemos a “bucear” en lo olvidado y nos confrontamos con nuestra Sombra, acontece la liberadora aceptación y comenzamos a transitar *el camino de la completitud*.

Para mantener la sombra fuera de la consciencia, los seres humanos empleamos unos mecanismos mentales que requieren una gran cantidad de energía vital.

Reconocer estos mecanismos nos abre la puerta a la reeducación, así como a la posibilidad de vivirnos desde una *identidad ampliada*.



Los principales mecanismos del yo son: rumiación, juicio, tendencia a hacer incesantemente, temporalidad, control y poder, dramatización, miedo, culpabilización, necesidad de tener razón y afán de superioridad.

Estos mecanismos, si bien resultan útiles para fortalecer la identidad personal en una etapa de la vida, más tarde comienzan a pesarnos y a limitar el potencial de vida, puesto que requieren de un esfuerzo se manifiesta bajo la forma de ansiedad, temor y sufrimiento.

Reconocer nuestra Sombra regala la liberadora comprensión de que, en realidad, no hay ningún ideal por alcanzar y que *podemos ser como somos*.

“No se trata de ser perfectos, sino completos; es decir, con el suficiente grado de autoaceptación como para tomar nuestra íntima verdad y asumir los claroscuros de nuestra personalidad y de nuestra vida”.
Enrique Martínez Lozano

