

PREGUNTAS

Las siguientes preguntas pueden ayudar a orientar la mirada hacia dentro, en aras de una mayor autocomprensión y reconocimiento de la propia Sombra. A su vez, esta reorientación permite ir más allá de la tendencia de victimizarse o, por el contrario, de culpar a otros de los propios conflictos. Ambas tendencias, la de victimizarse y la de culpar a terceros, son señal de lo sombrío que aún no ha sido reconocido en un@ mism@.

Preguntas para indagar en la Sombra:

Esta situación o conflicto, ¿cómo te hace sentir a ti, independientemente de las personas implicadas?

¿Qué es lo que más te avergüenza de ti?

¿Qué es lo que peor llevas o peor “te cae” de las personas cercanas?



¿Cuáles dirías que son las tres características en las que se basa la imagen de ti que proyectas hacia fuera?

Para conservar esta imagen, ¿qué aspectos de ti –“la otra cara de tu imagen”– te ves obligado a sumergir y ocultar?



Dado que nuestra imagen se conforma en base a aquello que complace y que es premiado por nuestros cuidadores, ¿podrías entresacar los tres aspectos que reforzaban tus padres (o, en su caso, las personas que te cuidaban) de tu forma de comportarte o ser? Y, por el contrario: ¿qué aspectos de ti reprendían?

