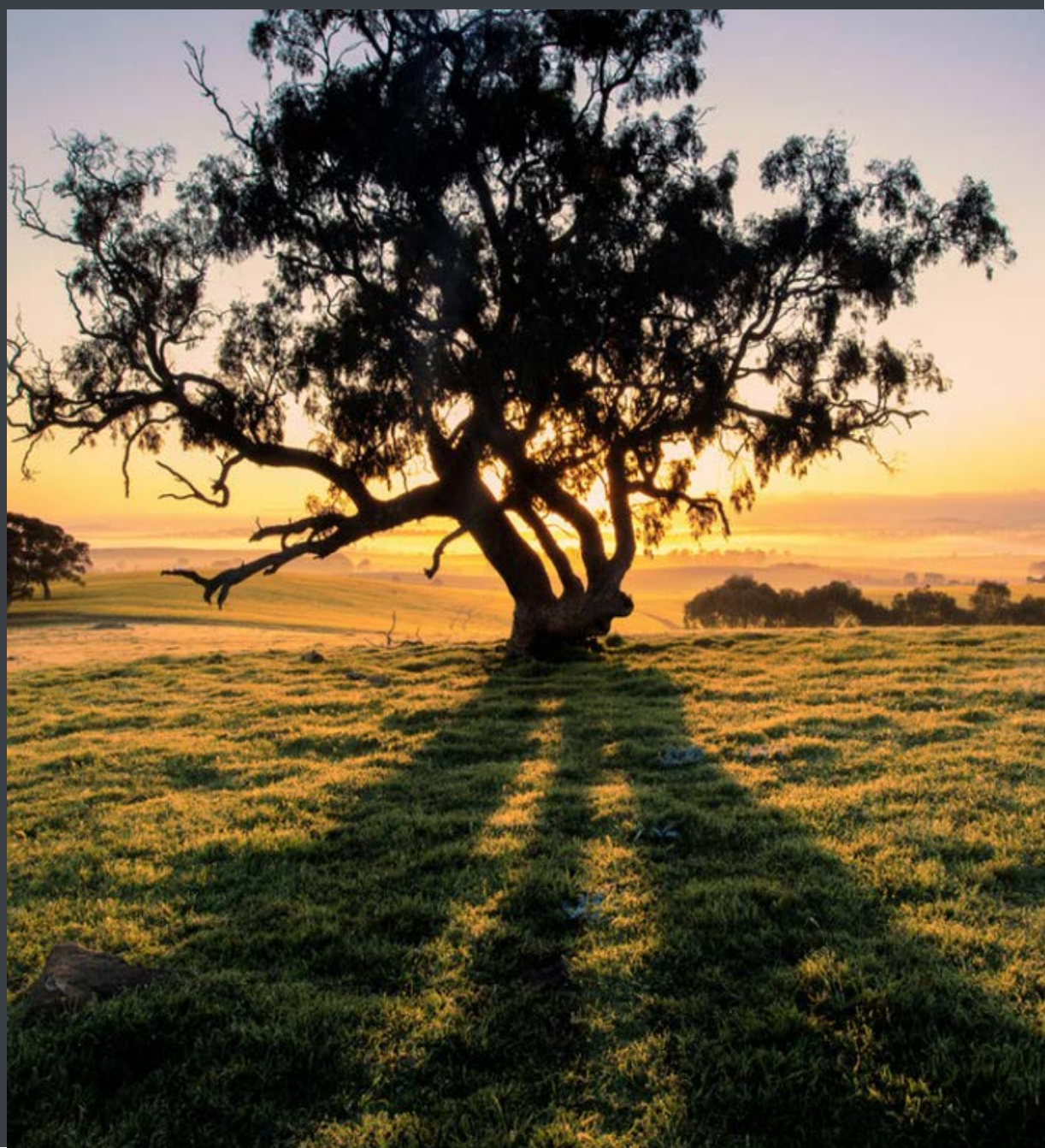


Red Transpersonal

“La Sombra”

CAPÍTULO 24





“La sombra”

La sombra psicológica

El proceso de crecimiento de un niño conlleva la creación de la imagen que éste forja de cara al mundo. Este constructo se realiza 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.

En esta primera escisión, se fragua *la sombra psicológica* y, con ella, *la imagen idealizada* que uno proyecta hacia fuera. Todo aquello que presentamos en nuestra imagen tiene una contracara oculta que, durante mucho tiempo, ignoramos e incluso olvidamos. Sin embargo, por mucho que la olvidemos o “tapemos”, esta contracara también nos conforma.

La necesidad de completitud y desarrollo del ser humano hace que su *sombra* emerja de una y mil formas: a través de exageraciones, proyecciones y resistencias hacia determinadas áreas de la vida. El dolor consecuente de esta resistencia cesa cuando nos atrevemos a “bucear” en lo olvidado y lo confrontamos de frente, tras lo cual acontece la liberadora aceptación.

Este no es un proceso fácil, puesto que no estamos siempre dispuest@ para admitir que también somos lo que no nos gusta ser, y que todo aquello que nos irrita tiene que ver más con nosotros que con los demás.



“La sombra”

Mecanismos del yo para mantener la sombra “a raya”

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

Conocer dichos mecanismos resulta de un gran valor para, progresivamente, reeducarnos y posibilitar, así, el ensanchamiento de nuestra identidad más allá del constructo mental que es el ‘yo personal’.

Veamos, a continuación, los principales mecanismos por los que la dimensión personal se fortalece, al tiempo que mantiene en la exclusión aquellos aspectos no reconocidos:

- **Rumiación:** a mayor identificación con el *yo psicológico*, mayor tendencia a la cavilación y al “dar vueltas” de forma repetitiva a determinadas ideas, al igual que si estuviéramos en una rueda de hámster. Al desplegar una mayor consciencia de este mecanismo, el pensamiento puede ser colocado en el sitio menor que le corresponde y la identificación con el *yo pensante*, neutralizada.
- **Juicio:** al ego le encanta ser juez, así como poner nombre y etiquetar a todas las cosas. Cuando por ejemplo vemos una manzana, sacamos de nuestro “archivo” de etiquetas la de “manzana”, y la sobreimponemos a lo que vemos, sin realmente *ver* la manzana. Krishnamurti decía al respecto: *cuando a*



“La sombra”

un niño le enseñas que un pájaro se llama ‘pájaro’, el niño no volverá a ver el pájaro nunca más. Eso hace que, en lugar de ver, pensemos lo visto. Por ello, las prácticas atencionales invitan a entrenarse en mirar las cosas sin nombrarlas, es decir, en mirar con una mente de principiante que reconoce por primera vez todo aquello que percibe.

- **Acción incesante:** el “yo” es un *hacedor compulsivo*. Éste, al *apropiarse* de los hechos que acontecen y considerarse *protagonista y hacedor* de los mismos, se fortalece. Ahí comienza lo “mío”, “lo hago yo”, “gracias a mí”... Las prácticas de entrenamiento en la desidentificación proponen retrotraerse al *modo ser*, dejando que las cosas ocurran por sí mismas, incluidos los pensamientos, las motivaciones y las acciones que ocurren a través de nuestra persona. De esta manera, pasamos de ser *hacedores-protagonistas* a ser *cauces de la fuerza de vida* que fluye a través de nosotros mediante pensamientos, emociones y consiguientes acciones.
- **Temporalidad:** el *yo-persona*, al ser un constructor de memorias entrelazadas y un *apropiador* de lo que sucede, vive entre recuerdos y anticipaciones. Puesto que vivir en la presencia es vivir en el ahora, la *identidad-persona* es “una carrera en el tiempo”. Así, el momento en que, en virtud de la consciencia, vivimos en el presente, el *yo se quita de en medio*.



“La sombra”

- **Control y poder:** el *ego* equivale a control. Este constructo sobrevive teniendo una permanente sensación de “tenerlo todo controlado”. Dado que es carencial por naturaleza y que se siente constantemente amenazado de muerte, se ejercita en controlar el devenir, cosa que es toda una ilusión, porque la vida y sus acontecimientos son realmente imprevisibles. La mente puede planificar y prever en la medida de lo posible, pero no puede encajonar lo que sucede en métricas lógicas y totalmente previsibles. El imprevisto forma parte de la travesía y es, además, la grieta por donde se cuele el misterio con mayúsculas.
- **Dramatización:** el *yo-persona* necesita de drama para fortalecer su existencia; la relatividad de los acontecimientos y la impersonalidad de la autoría de los mismos no es su caramelo más sabroso. Sabios y místicos han recomendado a lo largo de la historia que dejemos de ser *el centro dramático* de nuestras vidas, y que orientemos la autoría hacia La Fuente desde la que todo ocurre.
- **Miedo:** el yo vive en “modo miedo”, mientras que *el estado de presencia* es sinónimo de *amor consciente*. El hecho de vivir en el tiempo fotocopiando las memorias hacia el devenir, crea una tensión propia del *constructo yo* que, de alguna forma, fortalece su existencia, aunque a costa de un gran precio. Las prácticas espirituales basadas en el reconocimiento del *ser profundo* despiertan amor y confianza como cualidad connatural al mismo.



“La sombra”

- **Culpabilización:** dada la necesidad de apropiación del ego de todo lo que ocurre, éste tiende a culpabilizar de todo aquello que no quiere apropiarse, desviando esta autoría hacia otras personas, hacia el mundo, hacia la vida, hacia Dios... La culpa es para el *yo* una “patata caliente” que, al pasársela a otro, fortalece la autoimagen idealizada.
- **Necesidad de tener razón:** el yo necesita tener la razón, y prefiere tenerla a ser feliz. No tener razón para éste significa una “fuente de desnutrición y debilidad”: siente que no se le tiene en cuenta, ni se le admira ni incluye y, por tanto, se resiste a reconocer los errores y a asumir la relatividad de sus ideas y posicionamientos.
- **Afán de superioridad:** el yo, al ser por naturaleza una entidad separada y carencial, vive en un estado de constante amenaza a su existencia. En esta especie de “complejo de inferioridad”, por una parte, y de miedo a dejar de existir por la otra, surge la necesidad de inflarse y de buscar mecanismos para sentirse superior a los demás. De hecho, el poder se convierte en una carrera inagotable, porque gracias a la sensación que éste le produce, siente afirmada su efímera existencia.



“La sombra”

El precio de mantener la sombra oculta

Estos mecanismos del yo, 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. En algún momento es posible que comencemos a darnos cuenta de que el precio de mantener la sombra a raya mediante estos mecanismos es alto: todo aquello que no asumimos, por sentir que es opuesto a nuestra imagen, se paga con tensión y esfuerzo. Este esfuerzo se manifiesta bajo la forma de ansiedad, temor y sufrimiento. Esta es una lucha agotadora y, a menudo, es fuente de adicciones, inseguridad y aislamiento. En definitiva, *la sombra no integrada* nos impide vivir en plenitud y sintonía con la vida.

Dicho lo cual, es habitual que los primeros pasos en un proceso de crecimiento y desarrollo estén orientados a este trabajo de reconocimiento y aceptación de los aspectos sumergidos de un@ mism@. Conforme vamos descubriendo el trasfondo de nuestros propios conflictos, comienza un camino de aceptación humilde y de autoacogida benévola e incondicional. Comenzamos a sentir que el o la niña que fuimos, y que todavía habita en nuestro interior, es protegida, abrazada y fortalecida por el/la adult@ emergente que asume su realidad íntegramente: “*me acepto y acojo con todo*”.

Poco a poco, va creciendo la liberadora comprensión de que, en realidad, no hay ningún ideal por alcanzar y que *podemos ser como somos*.



“La sombra”

Parafraseando a Enrique Martínez Lozano, podemos decir que *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.*

¿Cómo dejar de esforzarnos para mantener la Sombra en la exclusión? ¿Cómo hacer para comenzar a incluir aquellos aspectos que hemos estado rechazando de nosotr@s mims@s? Pues bien, entre el material de este mes te proporcionamos unas preguntas de autoindagación que te acompañarán en la invitación de “bucear hacia adentro”.

Las respuestas a las preguntas de autoindagación te brindarán pistas de lo que no has tenido más remedio que recluir en tu “particular sótano”. El hecho de ‘mirar’ hacia estos aspectos excluidos es un paso de nuclear importancia para comprender lo que rechazado de la propia persona.

Tal autoindagación, cuando es llevada a cabo con honestidad, brinda la oportunidad de iniciar un camino de reencuentro, unificación y autoacogida.