

Módulo de la Sombra

El término “sombra” se refiere al “lado oscuro” del psiquismo, es decir, aquellos aspectos de nosotros que, por una u otra razón, hemos rechazado, negado, ocultado, escindido, enajenado y proyectado. La sombra es, hablando en el lenguaje de la psicoterapia, el “inconsciente reprimido” (¡reprimido porque lo hemos escindido de nuestra conciencia e inconsciente sencillamente porque no somos conscientes de él!)



Pero el hecho de que no seamos conscientes de la sombra no implica que no tenga ningún efecto sobre nosotros. Lo único que ocurre es que se expresa a través de caminos distorsionados e insanos a los que habitualmente agrupamos bajo el epígrafe de “neurosis”.

El objetivo del trabajo en este módulo consiste en desarticular la represión de la sombra y reapropiarnos de ella para mejorar nuestra lucidez y nuestra salud psicológica. Los beneficios del trabajo con la sombra se extienden de manera natural a todos los módulos básicos (desde el cuerpo hasta la mente y el espíritu) y a cualquier otro dominio de la vida, desde las relaciones hasta el sexo, las emociones, la vitalidad, el trabajo y la situación económica.



Uno de los principales beneficios del trabajo con la sombra es que libera energía que, de otro modo, malgastaríamos peleando imaginariamente con nosotros mismos. ¡Mantener la sombra es un trabajo realmente duro! Es mucha la energía que debemos invertir para ocultar de continuo aquellos aspectos de nosotros mismos que más nos desagradan. Pero, cuando el trabajo con la sombra libera esa energía, podemos utilizarla para alentar nuestro desarrollo y transformación.



El Proceso 3,2,1 de la Sombra





[Tus Zonas Oscuras](#)



[Vivir con la Sombra](#)



[Reconciliarse con la Propia Sombra](#)