

## EL TRABAJO CON LA SOMBRA Daniel Jacob

### Citas:

LO QUE NO NOS ATREVEMOS A MIRAR, DENTRO DE NOSOTROS MISMOS, TENDEMOS A PROYECTARLO FUERA EN LOS DEMÁS...

Uno de los arquetipos de la conciencia colectiva de Jung, la sombra, es el contenedor en el que los humanos almacenan sus instintos pre-humanos (animales). Tales instintos son de supervivencia, incluyendo la reproducción y el comer. La parte del humano que es capaz de violencia está almacenada en la parte de la sombra de la mente inconsciente. Antes de que los humanos fuesen realmente humanos, sus ancestros no eran conscientes de sí mismos. Por lo tanto, eran verdaderamente animales. Estos animales, tal como todos los demás, hacían lo que tenían que hacer para sobrevivir, matar y copular. Estas acciones pueden parecer violentas hoy en día. Todavía son parte de nosotros hoy, aunque somos conscientes de nosotros mismos. Es por eso que están almacenadas en nuestra sombra. A veces nos sentimos culpables de cometer semejantes cosas, pero son las naturales en cualquier animal. Ahora que los humanos poseen conciencia de sí mismos, nos sentimos mal pensando en o cometiendo tales acciones. En los sueños, esas manifestaciones están representadas por figuras oscuras que son del mismo sexo que el del soñador, dragones, demonios o monstruos.

[http://web.bentley.edu/students/g/grdina\\_jack/](http://web.bentley.edu/students/g/grdina_jack/)

Debajo de la máscara social que usamos todos los días, tenemos un lado de sombra escondido, una parte impulsiva, herida, triste o aislada que generalmente tratamos de ignorar. La Sombra puede ser una fuente de riqueza emocional y vitalidad, y reconocerla puede ser un camino para la sanación y una vida auténtica. Nos encontramos con nuestro lado oscuro, lo aceptamos por lo que es y aprendemos a usar sus poderosas energías de formas productivas. La Sombra sabe por qué las buenas personas a veces hacen cosas "malas". Tener un romance con la Sombra y aprender a leer los mensajes que codifica en la vida diaria puede profundizar su conciencia, imaginación y alma".

De "Romancing the Shadow" por Connie Zweig, PhD, y Steve Wolf, PhD.

---

La Teoría de Jung de La Sombra

"La Sombra describe la parte de la psiquis que un individuo preferiría no reconocer. Contiene las partes negadas del yo. Ya que el yo contiene estos aspectos, ellos afloran de un modo u otro. Traer el material de la Sombra a la conciencia drena su poder oscuro e incluso puede recuperar recursos valiosos de ella. El mayor poder, sin embargo, viene de haber aceptado sus partes de sombra y haberlas integrado como componentes de su Yo."

De John Elder

---

"Mi vida es una historia de la auto-realización del inconsciente."

"Todos llevan una Sombra, y cuanto menos está encarnada en la vida consciente del individuo, más negra y densa es. A todos los efectos, forma un bloqueo inconsciente, frustrando nuestras intenciones mejor intencionadas."

"Uno no se vuelve iluminado por imaginar figuras de luz, sino por hacer consciente la oscuridad."

Jung

---

¿Quién no ha sentido, en un momento u otro, una amargura, ira, egoísmo, envidia y orgullo, sin poder decir qué hacer con eso, o cómo soportarlo, 'surgiendo en él sin su consentimiento, recubriendo de tinieblas sobre todos sus pensamientos, y luego igual de rápido, alejándose de nuevo, ya sea por la alegría del sol o del aire, o algún accidente agradable, y a veces otra vez retornando súbitamente sobre él? Estas son suficientes indicaciones para cualquier hombre de que hay un huésped oscuro dentro de él, escondido bajo la cubierta de carne y sangre, a

menudo arrullado y dormido por la luz mundana y las diversiones, sin embargo tal a voluntad, pese a todo, se muestra. Es extremadamente bueno y benéfico para nosotros descubrir este oscuro, desordenado fuego de nuestra alma, porque cuando se lo conoce correctamente y se lo confronta correctamente, puede tanto ser convertido en el fundamento del cielo como lo es del infierno.”

- *William Law, Los Fundamentos y Razones de la Regeneración Cristiana (The Grounds and Reasons of Christian Regeneration) (1739)*

---

“La Sombra es tanto la cosa terrible que necesita redención, como el sufriente redentor que puede brindarla.”

--Liz Green

---

[Jung] me contó que una vez conoció a un hombre distinguido, un Cuáquero, quien no podía imaginar que hubiese cometido algo malo alguna vez en su vida. “¿Y sabe qué les sucedió a sus hijos?”, preguntó Jung. “El hijo se convirtió en un ladrón y la hija en una prostituta. Porque el padre no quiso aceptar su sombra, su participación en la imperfección de la naturaleza humana, sus hijos fueron compelidos a representar el lado oscuro que él había ignorado.” (A. I. Allenby describiendo una conversación con C. G. Jung.)

---

“El secreto está a la vista: todos nosotros, sin excepción, tenemos cualidades que no dejaremos ver a nadie, incluyéndonos a nosotros mismos... nuestra Sombra. Si enfrentamos nuestro lado oscuro, nuestra vida puede ser energizada. Si no, hay que pagarle al diablo. Este es uno de los proyectos más urgentes de la vida.”

Larry Dossey, M.D., Autor de "Healing Wounds"

---

## **VER EN LA OSCURIDAD**

¿Qué forma una sombra? Físicamente, parecería ser una MASA SÓLIDA que se interpone entre una fuente de luz y una superficie sobre la cual brilla esa luz. Si es así, entonces sería la DENSIDAD de esa masa sólida la que determina el nivel (o quizá el grado) de sombra que aparece ahí.

La LUZ, que es la toma de conciencia, se mueve por nuestra realidad física –buscando una persona, objeto o situación para enfocarse. Si nada se presenta, la escena aparece CLARA en la mente del observador y él o ella continúa en busca de algo más.

La frase “algo más” parece ser algo clave a esta altura. Tendemos a enfocarnos, en la mayoría de los entornos, en eso que consideramos DIFERENTE o FORÁNEO. En otras palabras, eso que es “algo más” de lo que consideramos NORMAL.

El Baile de Sombras es un arte en estos días. El Observador está buscando cosas que ama o que no tiene (La Sombra Dorada) o está luchando contra y resistiendo esas cosas que niega en sí mismo (Sombras Oscuras). Al igual que en el Show televisivo del mismo nombre, estas danzas a menudo son con VAMPIROS que drenan nuestras vidas y nuestra atención alejándola del AUTO CONOCIMIENTO y realización mayores. Ellos nos drenan a menos que hagamos nuestro Trabajo con la Sombra. Hecho con efectividad, este proceso nos permite VER EN LA OSCURIDAD.