

El proceso de la sombra 3-2-1

Donde el ello era, allí seré yo. Freud

Empiece eligiendo aquello con lo que quiere trabajar. Suele ser más fácil comenzar con una "persona difícil" por la que usted se sienta atraído, repelido o molesto (como, por ejemplo, la pareja, un feje o un pariente). También puede elegir una imagen onírica o una sensación corporal que le distraiga o que, de un modo u otro, atraiga su atención. No olvide que la perturbación puede ser tanto positiva como negativa.

Hay dos formas posibles de reconocer la presencia de la sombra. El contenido de la sombra: puede tornarle negativamente hipersensible, reactivo, irritado, enojado, molesto o dañado, y también puede tratarse de un tono o estado emocional que impregna toda su vida o puede tornarle positivamente hipersensible, infatuado, posesivo, obsesionado, claramente atraído o quizás se convierta en una idealización continua que estructura sus motivaciones o sus estados de ánimo.

Siga luego los tres pasos del proceso:

3) Enfrentese a ello.

Observe atentamente el problema y luego, utilizando un diario en el que tomar nota o una silla vacía con la que dialogar, describa con todo detalle la persona, situación, imagen o sensación utilizando pronombres de tercera persona como "él", "de él", "ella", "de ella", "ellos", "suyos", "sus", etc. Esta es una oportunidad para explorar con detalle su experiencia de la perturbación, especialmente lo que más le molesta. No desaproveche esta oportunidad y permítase describirla de la manera más plena y minuciosa posible.

2) Hable con ello.

Entable un diálogo con esos objetos de conciencia utilizando pronombres de segunda persona (como "tú" o "tuyo"). Y convendrá, puesto que ésa es una oportunidad para relacionarse con el problema, aprovechar la ocasión para hablar directamente con la persona, situación, imagen o sensación que aparezca en su conciencia. Quizás podría empezar entonces formulando preguntas del tipo "¿Quién/ Qué eres? ¿De dónde vienes? ¿Qué es lo que quieres de mí? ¿Qué necesitas decirme? ¿Qué es lo que tienes que ofrecerme?" Permita luego que la perturbación le responda. Imagine lo que le respondería si realmente pudiese hablar con usted. Déjese sorprender por todo lo que aparece durante ese diálogo.

1) Conviértase en ello.

Utilice ahora, mientras escribe o habla en primera persona, los pronombres “yo”, “mi” y “lo mío”, al tiempo que se convierte en la persona, situación, imagen o sensación que está explorando. Contemple el mundo, incluyéndose a sí mismo, desde la perspectiva única de esa perturbación y permítase también descubrir, no sólo las similitudes, sino también que realmente son una y la misma cosa. Esboce finalmente una afirmación o una identificación del tipo "Yo soy"..." o "...soy yo". Esto es algo que, por su misma naturaleza, siempre experimentará como algo discordante o "equivocado" (¡después de todo, es precisamente lo que su psiquismo se ha esforzado en negar!) Pero pruébelo una y otra vez hasta acabar descubriendo la verdad que encierra.

Este último paso (el "1" del proceso 3-2-1) suele tener una segunda parte en la que se completa el proceso de reapropiación completa de la sombra. En tal caso, no sólo contempla provisionalmente el mundo desde esa perspectiva, sino que también *siente* el sentimiento o impulso anteriormente excluido hasta reconocerlo claramente como propio. Luego debe comprometerse con él hasta llegar a reintegrarlo.

Para completar el proceso permítase luego registrar la realidad anteriormente excluida no sólo con la mente sino con todos los niveles de su ser. Este paso provoca un cambio de conciencia, emoción y energía sutil que libera la energía y la atención atrapada en la negación. Y el indicador más claro de que el proceso funciona es que usted se siente más ligero, más libre, más en paz y más abierto y, en ocasiones, más elevado y hasta un poco mareado. Entonces es cuando se abren las puertas a un nuevo tipo de compromiso con la vida.

La práctica Integral de Vida. Programa orientado al desarrollo de la salud física, el equilibrio emocional, la lucidez mental y el despertar del ser humano del siglo XXI.

Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard y Marco Morelli.