

¿Qué son las sombras?

Las sombras son todas esas partes de ti que aprendiste a negar, reprimir o esconder porque en algún momento de tu vida te dijeron (o te demostraron) que no estaban bien, que no eran aceptables, que te hacían "mala persona".

Tal vez fue:

- La rabia que no te permitiste sentir porque "las personas buenas no se enojan"
- La tristeza que tragaste porque "llorar es de débiles"
- El deseo que ocultaste porque "eso está mal"
- La envidia que sentiste y te llenó de culpa
- El egoísmo sano que confundiste con ser "mala persona"
- El miedo que nunca te dejaron expresar porque tenías que ser "fuerte"

Todas esas emociones, impulsos y partes de ti no desaparecieron.

Las enterraste vivas.

Y ahí siguen, en tu sombra, esperando ser vistas.

💡 ¿Por qué es tan importante trabajar con la sombra?

Porque aquello que no sanamos por dentro, termina manifestándose de formas dolorosas afuera.

Cuando niegas tu rabia, esta no se va. Se acumula y un día explota de formas que no controlas, o se vuelve hacia adentro y te destruyes a ti mismo.

Cuando reprimes tu tristeza, esta se convierte en depresión, en apatía, en un vacío que no entiendes.

Cuando escondes tus deseos legítimos, terminas saboteando lo que realmente quieras porque "no te lo mereces".

La sombra no integrada te controla.

Te lleva a:

- Sabotear relaciones que te hacen bien
- Elegir una y otra vez lo que te daña
- Repetir patrones destructivos sin entender por qué
- Proyectar en otros lo que no aceptas de ti
- Sentir que hay algo "malo" en ti que no puedes cambiar



▢ Pero hay una verdad liberadora:

Tu sombra no es tu enemiga.

Es la guardiana de tu poder reprimido.

Esa rabia que negaste puede convertirse en fuerza y límites sanos.

Esa tristeza que tragaste puede transformarse en compasión profunda.

Esos impulsos que temiste pueden ser deseos legítimos que puedes elegir conscientemente.

Integrar la sombra no es eliminarla. Es dejar de luchar contra ella y abrazarla como parte de ti.

Porque solo cuando aceptas todas tus partes, puedes estar completo.

Solo cuando dejas de huir de ti mismo, puedes estar en paz.



□ La práctica: El encuentro con tu sombra



En la sesión hicimos una visualización profunda donde cada uno se encontró con su sombra, la miró a los ojos, la escuchó y, finalmente, la integró.

Algunos lloraron. Otros se enojaron. Otros sintieron alivio.

Todos se dieron cuenta de que llevaban años luchando contra una parte de ellos mismos que solo necesitaba ser vista y aceptada.

Les comarto esta visualización guiada para que puedan volver a ella siempre que lo necesiten:



Meditación: El Encuentro con la Sombra

@claudia_morassutti



Claudia Morassutti Psicoterapeuta Transpersonal 3:12min 0 Views 0 Likes

□ Preguntas para profundizar (escribe en tu cuaderno)



Después de escuchar la visualización, reflexiona sobre esto:

1. ¿Qué emoción o parte de tí viste en tu sombra?
2. ¿Desde cuándo has estado reprimiendo o escondiendo esa parte?
3. ¿Cómo se ha manifestado afuera esa sombra no integrada? (autosabotaje, relaciones tóxicas, patrones repetitivos)
4. ¿Qué te dijo tu sombra cuando la miraste de frente?
5. ¿Cómo te sentiste al integrarla? ¿Qué cambió en tí?
6. ¿Qué necesitas hacer esta semana para honrar esa parte de tí que has negado?



□ Práctica semanal: El diálogo con la sombra



Cada noche, antes de dormir, pregúntate:

"¿Qué emoción reprimí hoy?"

Puede ser algo tan simple como:

- "Sentí rabia con mi pareja pero me callé"
- "Tuve ganas de llorar pero lo tragué"
- "Quise poner un límite pero no lo hice"

Escríbelo en tu cuaderno. No lo juzgues. Solo dale espacio para existir.

Porque lo que niegas, te controla.

Lo que aceptas, te libera.



▣ Un recordatorio final



No eres solo luz.

No eres solo sombra.

Eres ambas cosas integradas en un ser humano completo, imperfecto, real.

Y eso, querido mío, es lo más hermoso que puedes ser.

Gracias por tener el valor de mirarte completo ayer.

Gracias por estar en este camino conmigo.

Te abrazo con luz y con sombra



Con todo mi amor,

CLAUDIA



PD: Si esta visualización te removió algo profundo y necesitas acompañamiento personalizado, recuerda que estoy aquí. Escríbeme al privado

