



temas de hoy



Kelly Bramblett

LIBERA TUS SOMBRAS

Un diario de autoconocimiento
y aceptación para descubrir
tu verdadero potencial



Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

Cómo usar este libro

Parte I. Una introducción al trabajo de sombras

Capítulo 1. Qué es la sombra

Capítulo 2. En qué consiste el trabajo de sombras

Parte II. Trabajar la sombra

Capítulo 3. Acércate a tus sombras desde la honestidad y vulnerabilidad

Capítulo 4. Enfrentate a tu propia oscuridad desde la autoaceptación y la autocompasión

Capítulo 5. Cuestiona tus creencias limitantes

Capítulo 6. Escucha a tus emociones

Capítulo 7. Mejora tus relaciones

Capítulo 8. Acepta tus sombras y alcanza el verdadero amor propio

Una última palabra

Recursos

Referencias

Nota

SINOPSIS

¿Has oído hablar del trabajo de sombras, también conocido como shadow work? Con este diario de trabajo aprenderás a aceptar tus sombras, curar viejas heridas y liberar los pensamientos que te frenan.

La mente en las sombras es la parte de nuestro inconsciente donde viven el miedo, la vergüenza y el trauma. Todos tenemos un lado oscuro y, por más que intentemos ocultarlo, en algún momento sale a la luz. Reprimir nuestros pensamientos negativos no nos favorece en absoluto.

En Libera tus sombras aprenderás a acceder a tu yo en las sombras de manera sana, y a aceptarlo y transformarlo mediante sencillos ejercicios guiados. Tanto si buscas reforzar tu confianza como si lo que quieres es alcanzar una nueva perspectiva sobre quién eres o sanar heridas, estas actividades terapéuticas te ayudarán a reflexionar y priorizar tu bienestar para liberar un potencial que desconoces. Si te interesa acceder a tus sombras, este libro es el punto de partida ideal, el inicio de un camino de autodescubrimiento que te llevará a dejar atrás aquello que te impide ser quien eres.

¿Qué encontrarás?

- Una guía para conocer tu yo en las sombras: El libro empieza con una sencilla introducción sobre el funcionamiento del trabajo de sombras, pensada para aquellos que nunca antes lo han intentado.

- Un viaje íntimo hacia el autodescubrimiento: Abre tu mente al poner en práctica los consejos y la gran variedad de ejercicios que te guiarán en el camino. Identifica emociones, define metas y reflexiona sobre tu progreso en este mismo diario.
- Orientación experta: Aprende de una voz experimentada en tratar el trauma, una especialista en cicatrizar heridas emocionales y liberarnos de creencias limitantes mediante la aceptación de nuestro lado oscuro.

LIBERA TUS SOMBRAS

UN DIARIO DE
AUTOCONOCIMIENTO
Y ACEPTACIÓN
PARA DESCUBRIR
TU VERDADERO
POTENCIAL

Ejercicios y consejos
para priorizar tu bienestar
y sanar viejas heridas

KELLY BRAMBLETT



*Dedico este libro a todos aquellos
que se esfuerzan, que curan sus heridas
y que luchan continuamente por mejorar.
Gracias por poner de vuestra parte.*

INTRODUCCIÓN

Te doy la bienvenida a este nuevo y emocionante viaje. Me llamo Kelly Bramblett, y seré yo quien te guíe a través de lo que te propongo en este libro: trabajar tus sombras, un proceso conocido como «*shadow work*». Soy especialista en atención del trauma, practicante de la técnica de liberación emocional (EFT), *coach* de vida, practicante de la ley de la atracción y maestra de Reiki Usui. Sin embargo, más allá de todos los títulos y certificados, soy una superviviente de trauma y alguien cuya vocación es ayudar al conjunto que somos a sanar enseñando a sus individuos cómo curarse a sí mismos.

Las lecciones más valiosas que atesoro no las aprendí en clases: las recibí a través de mi trabajo de sombras personal, que hice para recuperar la salud y que duró más de veinte años. Avanzaba al ritmo de dos pasos hacia delante, un paso hacia atrás. Este lento progreso se debió, sobre todo, a que no poseía las herramientas necesarias para gestionar y sanar mis heridas. El aprendizaje era flemático, pero las lecciones eran poderosas. Con el paso del tiempo, conforme mi vida mejoraba, supe que quería enseñar a otros todo lo que había aprendido, para que no tuvieran que pasarse veinte años averiguándolo sobre la marcha, como tuve que hacer yo. Si aplicas los siguientes ejercicios y técnicas de manera constante, lo que aprenderás en este libro te servirá el resto de tu vida.

A pesar de que mi trabajo de sombras se basó en sanar heridas no resueltas que tenía, en realidad dicho viaje se compone de muchas capas. La «sombra» es solo otra palabra para intentar describir nuestro subconsciente. Ocurren muchas cosas debajo de la superficie de nuestra consciencia. Las creencias limitantes, el pensamiento condicionado, las heridas no resueltas, la vergüenza, el ego y los más profundos miedos son todos aspectos de la sombra que habita en nuestra mente. La mezcla de esas cosas es la causa de los patrones tóxicos que arrastramos, de nuestros detonantes emocionales e insatisfacción general.

Este libro está dirigido a cualquier persona que se sienta estancada o que anhele más. Es para aquellos que deseen verdaderamente conocerse a sí mismos y que están dispuestos a confrontar los aspectos desagradables de su inconsciente desde la energía del amor, la compasión y una autoaceptación radical. Sé que esto puede sonar un poco (o incluso muy) aterrador ahora mismo, pero estaré a tu lado para guiarte a lo largo de todo el camino, enseñándote herramientas basadas en la evidencia, las cuales te seguirán acompañando mucho tiempo después de haber terminado este libro.

Aunque esta obra ha sido concebida para motivarte a trabajar individualmente, no sustituye en ningún caso el tratamiento profesional, como la terapia. Si en algún momento sientes que estos ejercicios detonan emociones o pensamientos intrusivos difíciles de gestionar, busca ayuda. No hay que avergonzarse de admitir que necesitamos apoyo: ninguno de nosotros está destinado a transitar esta vida en soledad.

Es cierto que el trabajo de sombras puede ser desagradable, pero también resulta gratificante y revelador. Recuerda: nunca dejamos de crecer ni de aprender. Deja que esta verdad te relaje conforme avances por el libro. Respira profundamente y, cuando estés preparado, ¡empecemos!



CÓMO USAR ESTE LIBRO

Esta obra está dividida en dos partes. La primera parte es una introducción que te ayudará a comprender con mayor profundidad en qué consiste trabajar la sombra y cómo puede esto mejorar tu vida.

La segunda parte es un cuaderno de trabajo de seis capítulos con ejercicios, sugerencias que aplicar en tu día a día y un puñado de casos prácticos. Además, cada uno de los capítulos de esta parte incluye una sección separada llamada «Diario de trabajo», en la que encontrarás guías de escritura, pensadas para ayudarte a analizar tus pensamientos, sentimientos y logros conforme avances en tu propio camino de sombras.

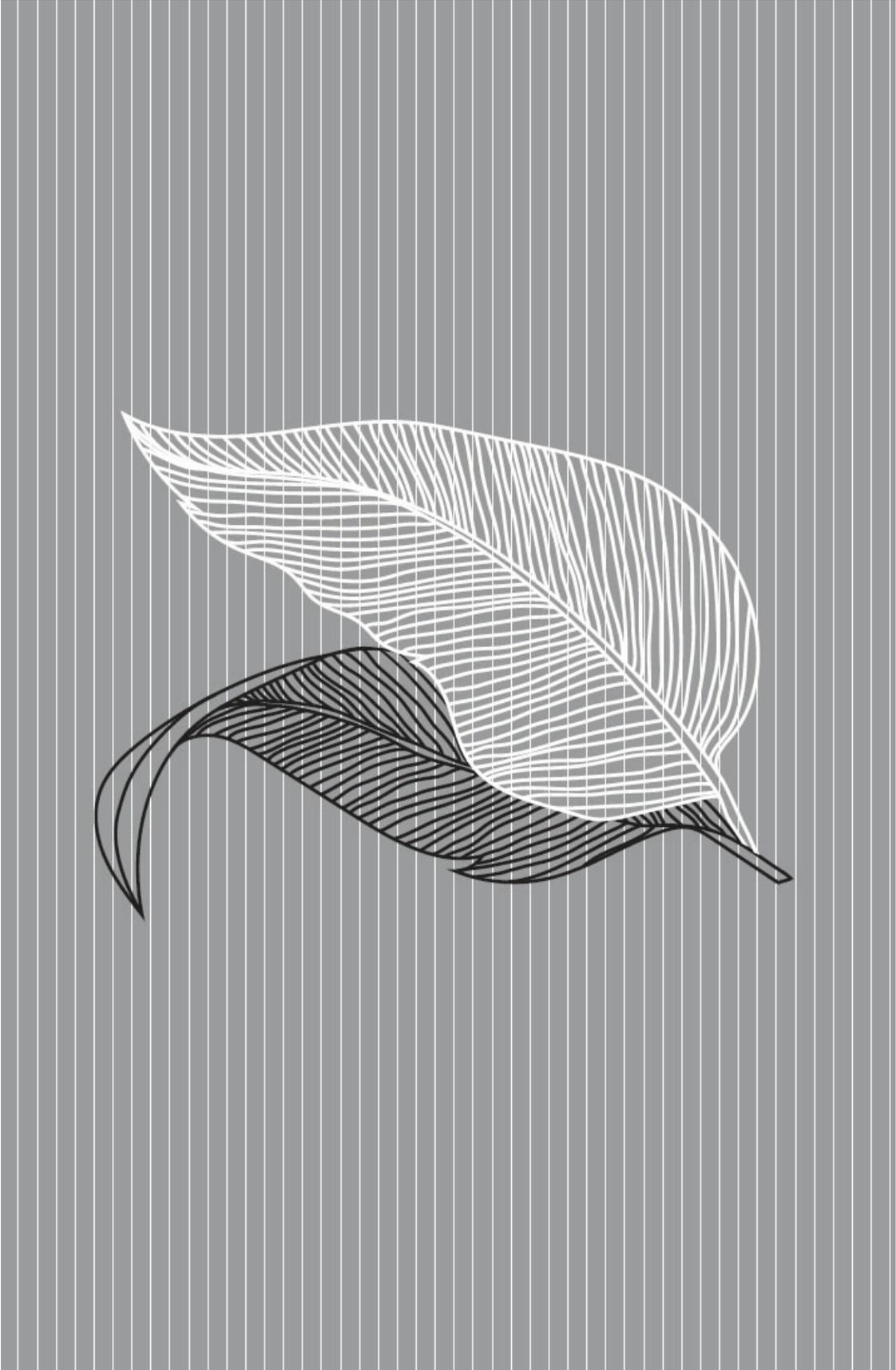
Cómo utilizar este libro es algo que dependerá completamente de lo que creas que más te conviene. Puedes completarlo de principio a fin, o puedes saltar de tema en tema, dejando que tu intuición te guíe según lo que más necesites en cada momento. Sea cual sea el método que elijas, no te olvides de que la meta es el viaje, no el destino. Es sorprendente lo sabio que resulta este viejo dicho cuando se aplica al trabajo interior y al desarrollo personal. Tómate el tiempo que necesites en internalizar de verdad cada lección para que te ayuden a cambiar tu vida. Para lograrlo, no avances con prisas ni trates los ejercicios como si simplemente fueran tareas que tachar en una lista. En vez de eso, deberás aplicar las lecciones y conceptos de manera constante para conseguir así crear nuevos hábitos. El cambio y el crecimiento sostenibles se alcanzan paso a paso. No hay necesidad de correr.



PARTE I

UNA INTRODUCCIÓN AL TRABAJO DE SOMBRA

La primera parte de este libro se convertirá en tu base, ya que te enseñará qué es y qué no es el trabajo de sombras. Nos sumergiremos juntos en la exploración de las sombras del yo, centrándonos en cómo se crean nuestras creencias limitantes y cómo se condiciona nuestra forma de pensar. Entenderemos así que todos tenemos un lado oscuro. Aunque tu primer instinto sea sentirte avergonzado o culpable de lo que descubras a lo largo del camino, con la mentalidad adecuada, lo que aprendas sobre tus sombras te servirá como una de las mejores herramientas posibles para seguir creciendo. Con el tiempo, incluso aprenderás a sentir gratitud por las lecciones dolorosas, las heridas sufridas y las desagradables energías acumuladas en tu inconsciente. No obstante, primero necesitas ser consciente y comprender cómo tus sombras han sido moldeadas por tus experiencias pasadas. Este conocimiento te permitirá avanzar a través de los procesos necesarios con mayor facilidad y seguridad en ti mismo, lo que te garantizará el éxito y un crecimiento sostenible.



CAPÍTULO 1

QUÉ ES LA SOMBRA

Este capítulo se centra en conocer de dónde nacen nuestras sombras y cómo se desarrollan a lo largo de nuestras vidas. Hay muchas facetas diferentes involucradas en el interminable desarrollo de las sombras del yo. No se trata de borrar ni de deshacerse de esos pedazos de ti, ya que forman parte del todo que eres. En vez de eso, el objetivo es aprender a querer, apreciar, observar sin juzgar e integrar tus sombras, sin identificarte con ellas. Al hacer esto, aprendes a distinguir reacciones de respuestas, lo que te permite tomar decisiones más conscientes sin importar a qué te enfrentes.

Aprenderás a calmar a tu niño interior, ignorar a tu voz crítica y acallar tu ego, permitiéndote, pues, actuar desde la lucidez. La mentalidad también es primordial, por lo que la abordaremos igualmente en este capítulo. Asimismo, descubrirás el caos que resulta de intentar ignorar, huir o reprimir nuestras sombras. Por último, te explicaré cómo este trabajo interior te beneficiará en todos los aspectos de tu vida.

EL PENSAMIENTO
CONDICIONADO

Recuerdo con cariño a una cliente con quien trabajé al principio de mi carrera como *coach*. Se llamaba Sara. Hacía acudido a mí porque sentía que tenía una relación insana con la comida, algo que describía como «adicción». Le preocupaba más la calidad de los alimentos que comía que la cantidad.

Cuando empezamos a analizar su historia y traumas, me contó que había sido el chivo expiatorio de una familia numerosa. Su madre, maltratadora física y verbalmente, infundía miedo y controlaba a todos los miembros de la familia, incluido su dócil padre, quien, aunque nunca fue maltratador, tampoco intervino en favor de los hijos. Sara me confesó que su madre solía pegarle con el zapato mientras le gritaba una y otra vez: «¡Eres un fracaso!».

Cuando empecé a trabajar con Sara, sus objetivos eran también convertirse en *coach* y escritora, como yo, pero esta creencia limitante que la acompañaba desde su infancia temprana la había convencido de que no era suficiente para alcanzar sus metas. Su insatisfacción con el trabajo y la vida que tenía la llevaba a recurrir a la comida como consuelo, para intentar así rellenar el vacío que su doloroso pasado había provocado. Trabajé con ella para que se enfrentara a esas creencias limitantes, y la guie a través de ejercicios que la ayudaron a soltar años de emociones contenidas en su cuerpo y a cambiar su forma de pensar. La última vez que hablamos, tenía dos clientes para los que trabajaba gratuitamente mientras terminaba de sacarse el certificado de *life coach*.

¿QUÉ SON LAS SOMBRAS DEL YO?

El concepto de «la sombra» fue concebido por Carl Jung, el famoso psicoanalista suizo. No hay nada místico en la idea de la sombra, a pesar de que lo oculto suele parecernos muy misterioso. Nuestro «lado oscuro» son las partes de nosotros que nos hacen sentir culpa o vergüenza, uno de los motivos por los que puede que evitemos tomar consciencia de ellos.

Cuando noto que ponen resistencia al trabajo de sombras, les pregunto a mis clientes si creen que son perfectos. Todos responden: «¡Por supuesto que no!». Mi siguiente pregunta siempre es: «Entonces, ¿por qué te da tanta vergüenza ser imperfecto, como cualquier otra persona?». Esto parece ayudarles a juzgarse menos y aceptarse más. El objetivo no es ser perfecto, del mismo modo que la perfección no es parte de la experiencia humana. La meta siempre debería consistir en actuar de forma consciente y crecer continuamente. Todos tenemos una sombra con la que lidiar, por lo que la tuya no debería hacerte creer que eres menos que nadie o que no mereces lograr tus objetivos vitales.

¿DE DÓNDE NACE LA SOMBRA?

La sombra es, simplemente, parte de la condición humana, lo que significa que todos tenemos la capacidad de tener un lado más oscuro desde el instante en el que respiramos por primera vez. Está programado en las zonas más primitivas del cerebro, y ha llegado a los humanos actuales desde nuestros más antiguos ancestros, quienes necesitaban el ego y las respuestas de lucha o huida para asegurar la supervivencia de la especie. Actualmente, estas partes de nuestra mente sirven para un propósito muy diferente: ayudarnos a alcanzar un nivel más profundo de madurez emocional.

A lo largo de nuestra vida, las experiencias únicas que vivimos nos afectan. El cerebro recibe información de los estímulos externos de forma constante. Si prima nuestro ego, la información se verá filtrada por dicha lente, por lo que puede que actuemos de maneras que no se alineen con nuestros principios básicos. ¿Alguna vez has perdido los papeles y le has dicho a alguien a quien querías cosas que no pensabas, sintiéndote culpable después, una vez regresas a un estado mental más estable? Esto sucede cuando actuamos sin tener en cuenta nuestro sistema de creencias fundamental, algo que ocurre con facilidad cuando no somos conscientes de nuestras sombras.

Infancia y vida familiar

Gran parte del pensamiento condicionado y del sistema de creencias insano que habita en nuestro subconsciente se crea en la infancia, desde donde continúa creciendo, volviéndose más y más perjudicial para nuestras vidas conforme envejecemos. Es por este motivo por el que un proceso importante del trabajo de sombras estriba en explorar nuestros primeros recuerdos y nuestro contexto en la infancia. La confianza instintiva que un niño siente hacia las figuras de referencia le lleva a aceptar sin cuestionamiento alguno todo lo que se le diga y muestre.

Por ejemplo, un progenitor que niega el afecto y los elogios puede crear heridas de abandono en su hijo. Como mecanismo de defensa, el niño se convierte en un adulto emocionalmente inaccesible, lo que resulta en una dificultad para mantener relaciones sanas. De esta forma, el círculo vuelve a empezar.

Sucesos y recuerdos traumáticos

Las experiencias traumáticas no resueltas ocupan mucho espacio en el lado oscuro de nuestra mente, sobre todo las relativas a la infancia, cuando el cerebro sigue desarrollando ideas básicas del mundo. Al trabajar en la sanación de los traumas, me encuentro con mucha gente a la que le cuesta tener una mentalidad sana, y que suele batallar con problemas como la adicción, la baja autoestima, la complacencia y la inhabilidad de comprender y poner límites sanos.

Experiencias percibidas como vergonzosas

La vergüenza desempeña un papel importante en el ser humano, pero no debe ser confundida con su frenética prima, la culpa. La culpabilidad sana sirve a una función imprescindible: nos alerta cuando actuamos fuera de nuestros estándares morales y nos da la oportunidad de realinearnos con nuestros principios y nuestro sistema de creencias. La culpa se convierte en vergüenza cuando no logramos perdonarnos o cuando no somos capaces de controlar la situación que nos hace sentir culpables. Una persona que ha atravesado momentos traumáticos continuos suele desarrollar una culpabilidad y una vergüenza insanas que se acumulan en su subconsciente. Esto afecta a cómo se percibe, cómo permite que le traten y cuán merecedor se siente de tener una buena vida.

Por qué tener una mente receptiva es crucial

Para trabajar la sombra necesitas tener una mentalidad sana y un sistema nervioso equilibrado, estar dispuesto a abrir la mente para salir de tu zona de confort, pero hacerlo de forma consciente y con los pies en la tierra. Antes de empezar, aconsejo tomarse unos momentos para

conectar con la consciencia y la intencionalidad. Respira tranquila y profundamente por la nariz. Escanea tu cuerpo y localiza cualquier lugar en el que estés reteniendo tensión. Suéltala con cada exhalación, relajándote poco a poco. Es un buen momento para elegir tratarte con amor y compasión.

Si trabajando en este libro empiezas en cualquier instante a sentirte abrumado, ansioso o demasiado alterado, detén lo que estés haciendo y practica esta técnica de respiración. Prestar atención a los cambios de tu cuerpo, por sutiles que sean, te servirá en todos los aspectos de tu vida. Si quieres integrar aún más este ejercicio de consciencia plena, incorpóralo a tu rutina cotidiana. Más adelante, puedes retarte a ampliar el tiempo que le dedicas cada día. No te desanimas si al principio solo puedes mantenerte consciente durante unos escasos minutos: irá mejorando con la práctica.

LOS PELIGROS DE REPRIMIR TUS SOMBRAS

No tardé en darme cuenta de la evidente conexión entre el hecho de haber sufrido y enterrado un trauma y cosas como los trastornos autoinmunes, la fibromialgia y otros tipos de enfermedades o malestares físicos. Cuando reprimimos nuestras sombras para eludir un malestar, este toma cualquier otra forma. A pesar de que esta evasión nos puede proporcionar un remedio rápido, ocultar lo que consideramos desagradable o incómodo nos pasará factura. La contención no solo tendrá un efecto negativo físico, sino que también puede despertar síntomas emocionales muy intensos, como ansiedad, depresión o insatisfacción.

Las enfermedades cardiovasculares son «la primera causa de muerte en España», según la Fundación Española del Corazón, con 120.000 muertes al año en nuestro país y más de 500.000 ingresos hospitalarios. Con la evidencia

científica de cientos de estudios, esta organización relaciona los problemas cardiovasculares con el estrés, la ansiedad y los trastornos mentales. El mensaje que lanzan es contundente: para vivir de forma saludable, debemos aprender a procesar y afrontar los altibajos. Trabajar la sombra no solo te ayudará a procesar los sucesos del pasado, sino que también te motivará a tener una mentalidad de crecimiento y a ser consciente de tu salud en el presente. Esto te permitirá gestionar los desafíos evitando que se acumulen en el subconsciente, lo que en última instancia conduce a una mejor salud.

Registra tus avances

Una cosa que aprendí en el curso de Técnica de Liberación Emocional (EFT por sus siglas en inglés) fue a medir siempre, en una escala del uno al diez, cómo se sentía el cliente antes y después de la sesión. La razón de hacer esto es que la mente tiende a olvidar cómo nos encontrábamos una vez nos sentimos mejor, por lo que puede resultar difícil apreciar la evolución. Los profesionales se han percatado de que, cuando no realizan esta valoración, los clientes suelen advertir poca mejoría porque olvidan su punto de partida emocional. Una vez la evaluación se convirtió en parte esencial de la práctica de EFT, los resultados mejoraron porque los clientes pudieron empezar a comparar cómo se sentían antes y después del tratamiento.

De igual forma, registrar los avances que hagas en tu propio viaje —a través del *journaling* o tomando notas— te aportará el mismo tipo de punto de referencia comparativo. Asimismo, dedicar tiempo a, de vez en cuando, reflexionar sobre dichas anotaciones te revelará nuevas perspectivas. Esta práctica también te ayudará a identificar tus éxitos, lo que te motivará a continuar avanzando en tu viaje. Siguiendo tu

instinto, puedes anotar asimismo tus objetivos, manifestaciones o intenciones a la vez que registras los altibajos de tu trabajo de sombras. Este ejercicio también te será útil si estás yendo a terapia.

LOS BENEFICIOS DE ABRAZARLOS TUS SOMBRAS

Estamos destinados a visitar nuestras sombras, no a deambular por ellas eternamente. Tus aventuras por la oscuridad harán que el tiempo que pasas en la luz sea mucho más gratificante, y sabrás que has integrado el conocimiento cuando incorpores nuevos hábitos positivos. Cuando nos damos cuenta de esto, el trabajo resulta mucho menos intimidante, se convierte en una costumbre, por lo que requiere menos esfuerzo. Las relaciones mejoran, el amor hacia uno mismo se fortalece y el aumento de la autoconfianza abre la puerta a grandes oportunidades y experiencias.

Prioriza tu bienestar y sanación

Sé que todos tenemos las agendas hasta arriba y que hacemos malabarismos con un montón de responsabilidades, pero nuestra prioridad número uno debería ser la salud y el bienestar. Mantener nuestras necesidades satisfechas garantiza que podamos gestionar las responsabilidades con muchos más recursos internos. Cuando de forma habitual dedicamos tiempo a cuidarnos y a enfrentar nuestros problemas con serenidad y delicadeza, sacamos a relucir lo mejor de nosotros en todos los aspectos de la vida. Además, priorizando nuestras necesidades y autocuidado nos convertimos en un ejemplo positivo para los demás, normalizando prácticas holísticas estigmatizadas desde hace muchos años en la sociedad moderna, en la que se idealiza el estar ocupado, considerándolo incluso una señal de éxito (erróneamente).

Libérate de patrones destructivos

El trabajo de sombras consiste en iluminar aquello que yace en la oscuridad; en otras palabras, se trata de tomar consciencia del subconsciente. Conforme avances en el camino, empezarás a identificar de forma espontánea círculos viciosos y patrones destructivos. Tomar consciencia es el primer paso. Una vez se ha conseguido esto, es posible crear un plan para liberarse de los hábitos perjudiciales, adoptando intencionadamente mejores rutinas. Cada vez que eliminamos un comportamiento tóxico, creamos espacio, el cual podremos llenar desde la intención, evitando de esta forma que sea el subconsciente el que dirija el espectáculo. Así es como podemos liberarnos de las cadenas invisibles que nos atan a hábitos y patrones perjudiciales.

Sana viejas heridas y deja ir aquello que ya no te sirve

Todos experimentamos en algún momento un trauma: esa es la vida. Identificar el trauma y, luego, liberarnos de él es una parte imprescindible del crecimiento personal. Cuando elegimos abordar una herida del pasado desde el amor, la compasión, la aceptación y el perdón, nos permitimos disfrutar de una vida más satisfactoria y feliz. La buena noticia es que tu sufrimiento no es en vano. Las experiencias dolorosas vividas responden a un propósito superior: darte la oportunidad de redescubrir la verdadera esencia de tu alma a través de la sanación. Desde este punto de vista, el dolor se convierte en una herramienta muy poderosa, capaz de enseñarte lecciones indispensables para un mejor autoconocimiento.

Mejora cada aspecto de tu vida

Una rutina constante centrada en el desarrollo personal te ofrece oportunidades ilimitadas de mejorar. Aprender a ser receptivo en lugar de reactivo te permite ser quien lleve el timón de tu vida, la cual deja de ser algo que, simplemente, te sucede. De esta forma, tomas consciencia de la importancia del equilibrio entre la intencionalidad y la responsabilidad, en relación a cuán satisfecho te sientes. Conforme centres tu perspectiva en la observación no juiciosa, tus relaciones mejorarán. Desarrollarás un amor propio sano, gracias a tu compromiso con el trabajo interno, y cada vez te resultará más fácil poner y mantener límites sanos. La vida se teñirá de riqueza y significado, a la vez que te descubrirá una forma de experimentar el mundo más profunda, satisfactoria y llena de sentido.

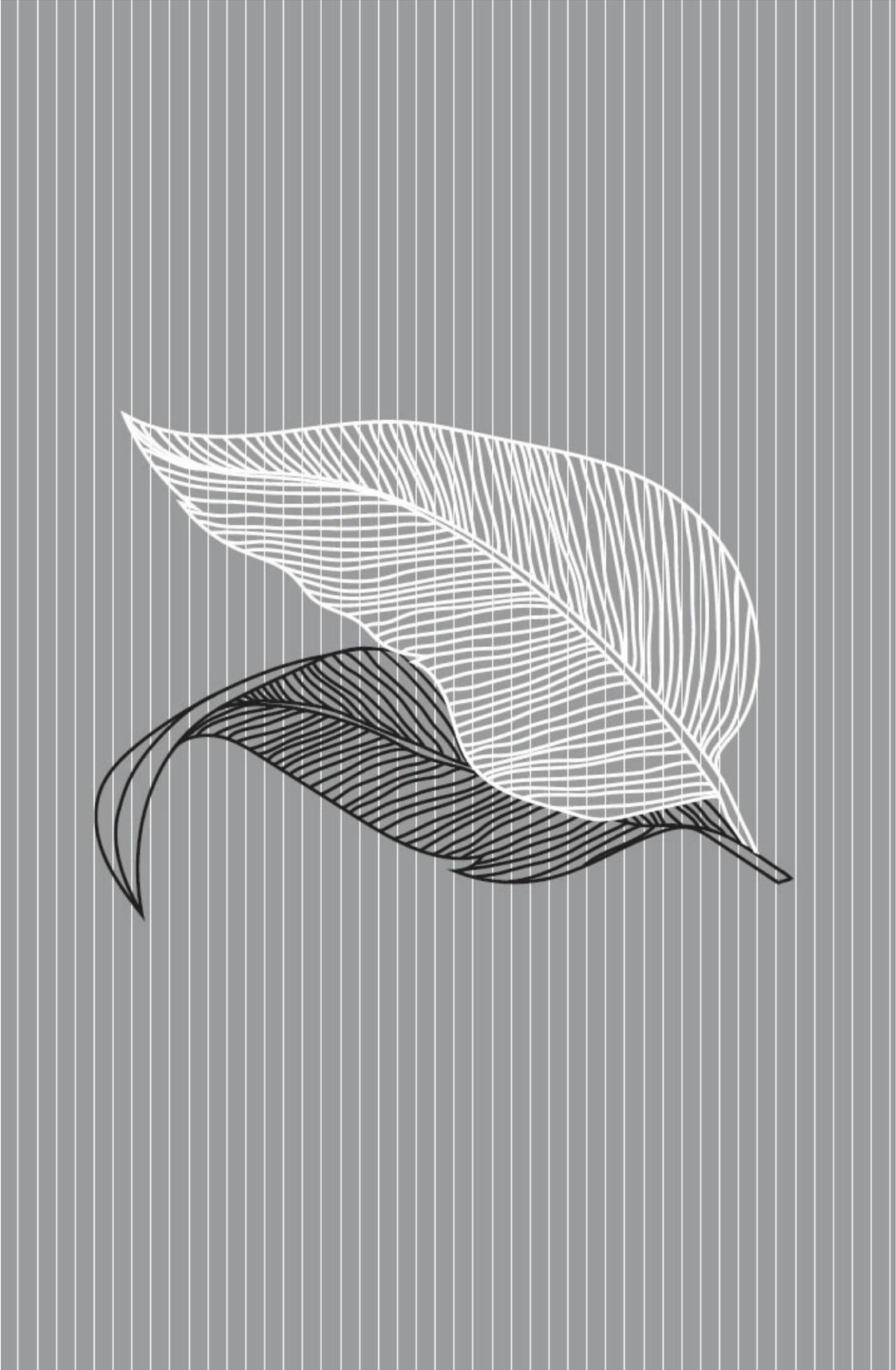
Siéntete capaz de ser quien eres, con tus luces y sombras

Na hay nada más poderoso que mostrarte como realmente eres, sin disculparte por quien eres, sintiéndote a gusto y sin preocuparte por lo que los demás puedan pensar. La autoaceptación radical consiste en aceptar tus luces y sombras, siendo amable contigo mismo cuando tropiezas y sabiendo que tus defectos —nacidos de tu humanidad— no te hacen menos digno. La libertad absoluta nace de la validación interna, la cual te desencadena de la necesidad de gustar y, por ende, del miedo a las opiniones y juicios externos. Cuando te conoces de verdad, nadie puede convencerte de lo contrario. Esto es algo muy poderoso: te vuelves inquebrantable.

Las claves del capítulo

Como has aprendido en este capítulo, tus sombras han surgido de muchas experiencias vitales diferentes, y los beneficios de entender cómo tu oscuridad te afecta son infinitos. Recapitulemos lo tratado:

- No hay nada místico en el concepto de la sombra, a pesar de la desinformación que puebla internet. Tus sombras son simplemente una mezcla de heridas del pasado, creencias limitantes, miedos profundos, pensamientos condicionados y vergüenza percibida, contenida dentro del inconsciente.
- Tu oscuridad se desarrolla —y se ve afectada— a partir de varios componentes clave, como la primera infancia y las dinámicas familiares, las experiencias traumáticas y la percepción de la vergüenza. Estas partes de tu experiencia vital moldean la forma en que procesas la información, la cual, a su vez, influye en tu narrativa interior y en tus creencias limitantes.
- Evitar o tratar de eliminar tus sombras tiene efectos negativos tanto en la salud física como en la mental y emocional, ya que todas están conectadas entre sí y entrelazadas con el subconsciente.
- Trabajar la sombra te permitirá conocerte mejor desde el amor, la confianza y la compasión. Este trabajo conduce a la sanación, así como a la mejora y al crecimiento en todos los ámbitos de la vida.



CAPÍTULO 2

EN QUÉ CONSISTE EL TRABAJO DE SOMBRAS

En este capítulo, continuaremos explorando la sombra y cómo trabajarla puede ayudarte a plantarle cara a los desafíos de un modo más equilibrada y enraizada. Ahondaremos en el interminable discernimiento del yo y en las distintas formas en las que este trabajo te seguirá ayudando una vez lo hayas terminado. También trabajaremos cómo tener una buena relación con tus sombras, y aprenderás cómo convertir tu mentalidad en una que te apoye a lo largo de todo el viaje, es decir, que te facilite la vida.

Aquí encontrarás una profundización en el sentido, desarrollo e importancia de la sombra, lo que te permitirá abrazar tu lado oscuro desde la autoaceptación y el amor propio. Deseo de corazón que, armado con el conocimiento necesario para avanzar, logres sentirte preparado, seguro de ti mismo y motivado para embarcarte en los ejercicios y actividades que te esperan más adelante.

LOS CUATRO PILARES DEL TRABAJO DE SOMBRAS

A lo largo de los años, conforme escribía, daba clases y ejercía de mentora, desarrollé lo que suelo llamar «los cuatro pilares para sanar cualquier herida abierta». Estos cuatro pilares son la esencia del trabajo de sombras, y se han convertido en la base de mi trabajo como especialista en atención traumática y *coach*. Los cuatro pilares son: (1) la autorregulación del sistema nervioso, (2) la mentalidad, (3) la autoaceptación radical y el amor propio, y (4) el perdón. He tenido el honor de presenciar cómo trabajar a través de estos conceptos puede cambiar vidas.

Veamos, por ejemplo, el caso de Autumn, una mujer que acudió a mí porque era incapaz de relajarse. Vivía con el miedo constante a no tener suficiente tiempo, lo que le hacía sentir que iba siempre tarde. Como también tenía una baja autoestima, me dijo que se sentía un fracaso. La asustaba que su marido pudiera dejarla, y estaba agotada mental y emocionalmente. Se inscribió en mi programa individual de ocho semanas, durante el cual trabajamos cada uno de los cuatro pilares, analizando su infancia, identificando sus traumas y forjando una nueva mentalidad. También le ofrecí herramientas que la ayudaron a recuperar su confianza. Durante el tiempo en el que trabajamos juntas, empezó a priorizar su necesidad de descansar sin sentirse culpable, y, con el paso del tiempo, adquirió una perspectiva sana y lúcida que le permitió llegar mejor a todo.

DESCUBRE TU LADO OSCURO

Desde que tenemos consciencia, los seres humanos siempre nos hemos sentido atraídos por lo desconocido, lo oculto, así como por los secretos de nuestra mente. No obstante, la manera en la que percibimos el trabajo interior ha ido cambiando conforme nuestro conocimiento del cerebro humano y de la psicología ha evolucionado. Estudios epigenéticos pioneros están demostrando que nuestros pensamientos y sentimientos nos afectan a nivel celular al influir en cómo se expresa nuestro ADN, por ejemplo, activando o desactivando determinados genes. Es decir, el trabajo de sombras puede literalmente cambiarnos a un nivel celular.

Ahora que la ciencia por fin comienza a validar lo que muchos maestros espirituales llevan afirmando cientos de años, estamos recuperando herramientas y técnicas ancestrales. Prácticas como el *mindfulness* y la meditación regulan nuestro sistema nervioso, lo que sienta la base para trabajar la mente. El movimiento consciente, como el baile o el yoga, ayudan a conectar el cuerpo y la mente, algo que combate la disociación, una respuesta común ante un trauma. El autocuidado y el perdón nos hacen más amables y compasivos, acercándonos así a una vida más plena y ayudándonos a establecer relaciones sanas y un sentimiento de pertenencia. En cuanto al trabajo de sombras, realmente no se ha descubierto nada nuevo, pero, por fortuna, ahora contamos con herramientas basadas en la evidencia científica que validan este proceso.

EL TRABAJO DE SOMBRAS CONDUCE AL CRECIMIENTO

Lo bonito del trabajo de sombras es que no está reservado exclusivamente a unos pocos: se encuentra al alcance de cualquier persona que desee profundizar en su interior desde la curiosidad y la aceptación. Con un poco de ayuda, puedes trabajar tu yo en las sombras de manera segura para sanar de verdad, crecer y transformar tanto tu ser como tu vida.

A partir de aquí, es normal que a veces te sientas incómodo o alterado; puede que incluso notes que el trabajo de sombras despierta en ti emociones y recuerdos dolorosos. Después de todo, deberás analizar experiencias pasadas que quizás preferirías olvidar por completo. No te preocupes: te daré las herramientas necesarias para hacer frente a cualquier malestar que pueda surgir.

Acepta tus sombras desde la honestidad y la vulnerabilidad

Uno de los principales contratiempos a los que suele enfrentarse la gente cuando empieza a trabajar la sombra es la incapacidad de ser totalmente sincera consigo misma. Al ego le asusta de sobremanera enfrentarse a este trabajo, pero puedes superar esta dificultad con una actitud de autoaceptación. Confesar tus patrones y hábitos tóxicos puede dejarte hecho polvo, expuesto y vulnerable, pero es la piedra angular del trabajo de sombras.

Enfréntate a tu oscuridad desde la autoaceptación y la autocompasión

Aunque la autoaceptación radical suena genial, no es fácil de adoptar. Debemos superar la vergüenza, el arrepentimiento y el pensamiento condicionado que impiden que nos queramos de verdad a nosotros mismos. Para lograrlo, necesitamos trabajar con amor y compasión. Es imprescindible que nos responsabilicemos de nuestros actos, pero desde la amabilidad y la empatía. Juzgarnos no nos hace crecer. Lo que nos negamos a aceptar de nosotros mismos solo se magnificará, convirtiéndose en un juicio que proyectamos en los demás.

Identifica y pon a prueba tus creencias limitantes

Iluminar tus sombras implica tomar consciencia de aquello que haces de modo inconsciente. Conforme empieces a trabajar, te encontrarás frente a frente con el pensamiento condicionado que se esconde detrás de tus creencias limitantes. Puede que tu primer instinto sea aceptar esas creencias sin cuestionarlas, porque es lo que siempre has hecho. A nuestro cerebro le gusta aferrarse a lo que conoce, es decir, que siempre elegirá la opción que menos resistencia le suponga. Tendrás que estar dispuesto a confrontar esas creencias de forma objetiva para identificar cuáles te están ayudando y cuáles te están frenando. Recuerda: creer en algo no lo hace real.

Identifica y comprende tus detonantes emocionales

Me encanta crear contenido que altere un poco —pero de forma segura— a la gente que sigue mi trabajo. No lo hago para molestar a nadie, sino desde el amor, siendo consciente de que los desencadenantes emocionales nos ofrecen la oportunidad de aprender y crecer. Mi trabajo consiste en animar a la gente a reflexionar y explorar, incluso si eso les hace sentirse un poco incómodos. Si dejamos que mande nuestro ego, lo más probable es reaccionar replicando o poniéndonos a la defensiva cuando nos sentimos atacados. Debemos concebir nuestros desencadenantes emocionales como maestros: nos conducen a lo que hay que abordar.

Aprende de tus relaciones

La calidad de nuestras relaciones y el tipo de personas del que elegimos rodearnos revelan mucho de lo que está pasando en nuestro subconsciente. Alguien con problemas de autoestima puede, sin darse cuenta, rodearse de personas que confirman esa creencia inconsciente arraigada. Por ende, puede

que se relacione con personas irrespetuosas, emocionalmente inaccesibles o incluso maltratadoras física o emocionalmente. Explorar las dinámicas de tus relaciones te servirá, por lo tanto, para comprender tu mundo interior.

Abraza tus sombras para alcanzar un amor propio duradero

Abordar tu lado oscuro desde la autocompasión y el amor propio es esencial. Las relaciones que tenemos con otras personas son un reflejo de la que tenemos con nosotros mismos. Cuando tienes un amor propio sano y te aceptas como el ser imperfecto que eres con amabilidad, eres capaz de dar y recibir amor de manera respetuosa en todas sus facetas. No solo estás más preparado para aceptar a los demás tal como son, sino que también puedes establecer un listón más alto a la hora de recibir cariño. Es decir, serás capaz de enseñarles a los demás cómo quererte gracias al ejemplo de cómo te quieres tú, y serás capaz de querer mejor a los demás.

Apóyate en la ayuda externa

Felicidades por haberte hecho con este libro y comprometerte a empezar tu trabajo de sombras. Aquí encontrarás muchas herramientas y recursos, pero eso no significa que no puedas buscar también ayuda externa. Puede resultarte muy útil apoyarte en un profesional de la psicología. Ten simplemente en cuenta que no todos están especializados en las mismas áreas, dedica un poco de tiempo a investigar quién está completamente cualificado en aquello que tú necesitas. Un especialista en experiencias traumáticas puede ayudarte a sobrellevar el malestar de transitar recuerdos difíciles.

El apoyo de un grupo también puede evitar que nos estanquemos en las sombras mientras exploramos los aspectos de nosotros mismos que se esconden en ellas. Somos seres sociales: la necesidad de pertenecer a una comunidad ha sido parte de la humanidad desde el principio de los tiempos. Buscar apoyo o grupos que compartan tu experiencia puede saciar tu necesidad de conectar, de ser visto, de sentirte escuchado y de pertenecer a algo. Nunca antes ha sido tan fácil conectar. Gracias a la tecnología actual, dar con un grupo de apoyo se encuentra a una búsqueda de Google de distancia.

PREPARA EL TERRENO PARA TRABAJAR LA SOMBRA

El lugar desde el que trabajes determinará la potencia del resultado. Intentar enfrentar tus sombras con un sistema nervioso desequilibrado no solo te dificultará avanzar, sino que incluso puede crearte un trauma. Asimismo, una mentalidad inflexible supondrá un obstáculo, haciendo que te sientas agotado y quemado por el proceso. Se parece bastante a nadar a contracorriente: gastas mucha energía pero no llegas a ningún lado. Tu progreso dependerá de tu actitud.

Antes de sumergirnos en la segunda parte de este libro, exploremos algunos consejos para adoptar una mentalidad adecuada, para que puedas realmente usar las herramientas que te ofrezco y transmutar cualquier resistencia que nazca del ego. Conocer con claridad tus objetivos y expectativas te ayudará a mantener los pies en la tierra y a tener una visión más amplia del conjunto. Tu voluntad es crucial para afrontar este trabajo y encaminarte hacia el éxito.

Busca un entorno tranquilo para trabajar

Dedica un tiempo a reflexionar acerca de los objetivos que quieres alcanzar al trabajar la sombra y acerca de dónde y cómo puedes hacerlo. Por ejemplo, puedes despertarte una hora antes para trabajar un rato en la tranquilidad de la mañana. O puedes elegir poner música de fondo, encender una vela y embutirte en tu pijama más cómodo, o encender tu difusor de aceites esenciales. Plántate trabajar siempre en el mismo sitio y a la misma hora para crear así un pequeño ritual en un espacio tranquilo que te calme y te transmita el estado de ánimo que necesitas. También te recomiendo dejar tu móvil o cualquier otra posible distracción fuera del espacio de trabajo.

Mantente centrado física, emocional y mentalmente

Al igual que hay que preparar el espacio externo en el que trabajaremos, es también importante prepararnos internamente. Cuando no estamos centrados, algo interesante ocurre en el cerebro: el córtex frontal —que se encarga del pensamiento lógico, la resolución de problemas y la planificación— se desactiva, y se activa en su lugar la parte más primaria del cerebro, donde se origina la respuesta de lucha o huida. Esto nos hace ser reactivos en lugar de receptivos, por lo que nuestra capacidad para procesar adecuadamente la información disminuye considerablemente. Antes de trabajar la sombra, dedica un rato a conectar con tu respiración y a relajar tu cuerpo. Incluso puedes seguir una meditación guiada corta antes de empezar. Es el momento de preparar tu cuerpo, tu mente y tu alma.

Define tus intenciones

¿Qué objetivos perseguías cuando compraste este libro y te comprometiste a trabajar la sombra? Tener claros tus principales motivos te ayudará a fijar expectativas realistas y a definir tus metas a corto y largo plazo. ¿En qué

quieres mejorar? Este es el tipo de preguntas que debes empezar a hacerte para identificar tus intenciones. Aun así, es importante que seas flexible, ya que no hay fechas límites ni un tiempo concreto en el que debas lograr tus objetivos. También debes comprometerte a permitir que tu viaje avance a su ritmo, y estar dispuesto a dejarte llevar, manteniendo la mente abierta y siendo curioso.

Ábrete a una profunda introspección

La introspección consiste en ser curioso y en tener la mente abierta a explorar posibilidades que contradigan lo que siempre has creído. Requiere comprometerse a reevaluarse continuamente conforme la vida tome un nuevo rumbo, cambien las circunstancias o des con información que no conocías. Dedicar un tiempo a prepararte mentalmente y a definir tus intenciones antes de empezar a trabajar la sombra te ayudará a mantenerte en calma y centrado, lo que reforzará la energía de la introspección. Simplemente recuerda tratar con gentileza y cariño cualquier cosa que aparezca durante el trabajo de autorreflexión, manteniendo la mente abierta a las lecciones que se te presenten. No hay ninguna sombra en ti que te haga indigno de ser amado. Entender esto hará de la introspección una experiencia agradable, a la vez que te dará la oportunidad de crecer sustancialmente.

Cómo afrontar los detonantes emocionales y el trauma en el momento

Los detonantes emocionales nos brindan la oportunidad de despertar aún más la conciencia, nos guían hacia lo que necesita sanar en nuestro interior. La clave para gestionar las desagradables sensaciones que despiertan es practicar la pausa. Parar te permite poner distancia entre la

información que recibes y que funciona como detonante y cómo elegirás actuar en base a dicha información. Cuando reaccionamos, actuamos sin pensar, dejándonos llevar esencialmente por la parte menos evolucionada de nuestro cerebro. Sin embargo, al parar hacemos uso de la intencionalidad, por lo que podemos decidir cómo responder desde un estado mental más estable. En otras palabras, parar nos permite decidir.

Cuando notes la primera señal de malestar en tu interior, detente y céntrate en conectar con tu respiración y tu cuerpo. De forma consciente, relaja los músculos, respira lentamente y cálmate. Esto te permitirá identificar las emociones incómodas sin apegarte demasiado a ellas ni identificarte en exceso con ellas. Después, visualízate flotando sobre tu cuerpo y, desde este punto de vista consciente, hazte preguntas acerca de los sentimientos que estás experimentando. Para tener una referencia ulterior, anota todo lo que sientas y pienses.

QUÉ ESPERAR DEL CAMINO A RECORRER

Cada persona experimenta el trabajo de sombras de manera diferente, pero hay una cosa que es cierta en todos los casos: no se trata de un proceso lineal. Habrá baches, curvas y sorpresas, pero también un montón de momentos emocionantes y llenos de revelaciones. Serán estos los que te motivarán a seguir adentrándote en lo desconocido. La recompensa por haberte esforzado y haber trabajado duro será mejor de lo que puedas imaginar, y hallarás delante de ti una vida mucho más plena, por lo que tu dedicación habrá valido la pena.

No sé qué te aguarda a lo largo del viaje, ya que tu camino es y será solo tuyo. Sin embargo, lo que sí puedo decirte es que cuentas ahora mismo, en tus manos, con la guía perfecta para avanzar por el sendero. Trabajarás

con afirmaciones para modificar tu mentalidad y reformular tus creencias limitantes más arraigadas. También te daré ejercicios a completar en este mismo libro y te enseñaré algunas de las prácticas y técnicas que más han triunfado entre mis clientes en nuestras sesiones individuales. Por último, las guías de escritura te encaminarán por los recovecos del autodescubrimiento, a través de, por ejemplo, la escritura automática.

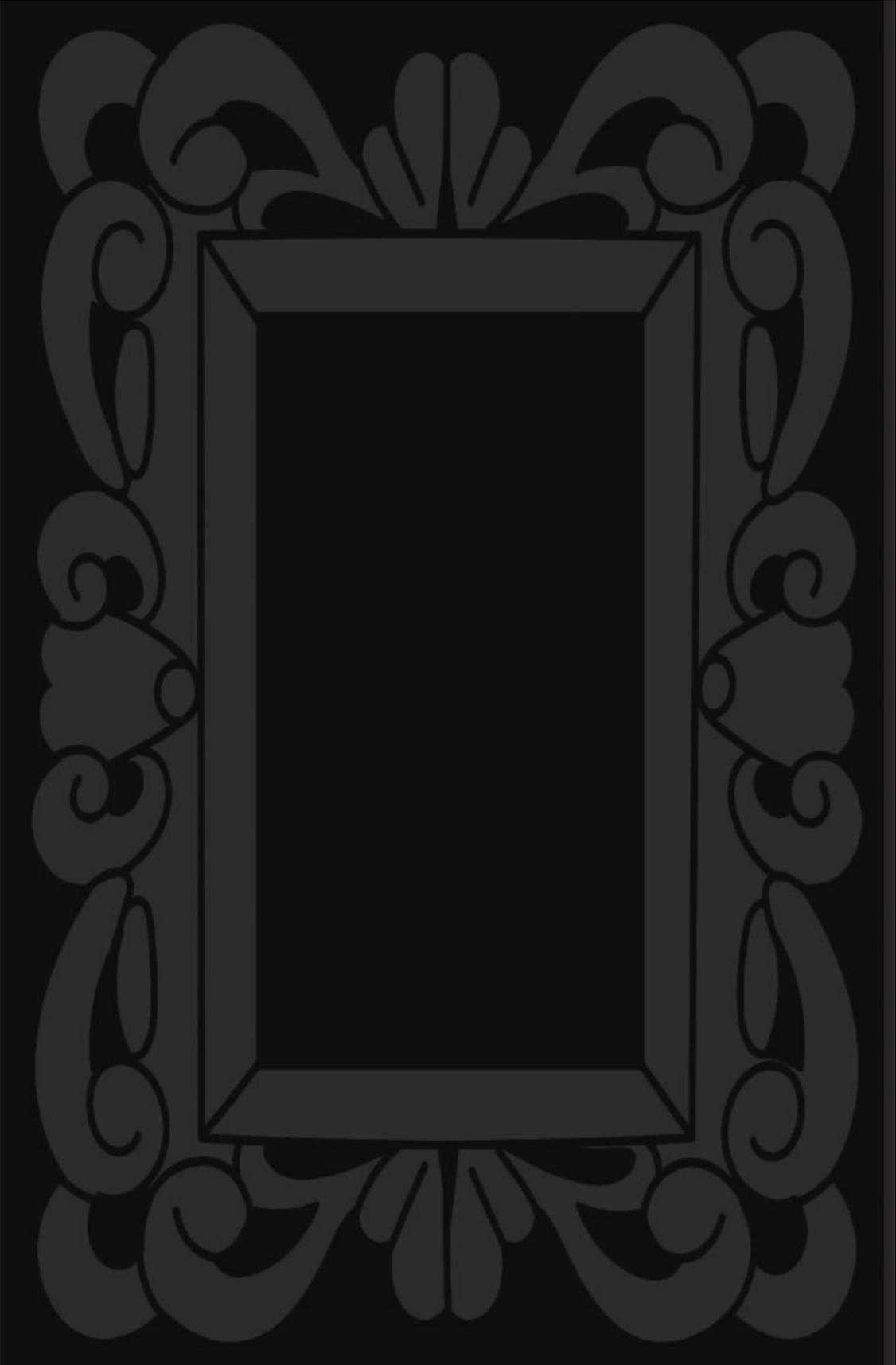
Me siento emocionada y profundamente honrada de ser tu faro a lo largo de este significativo viaje. Aunque seguro que tendrás que enfrentarte a algunos baches por el camino, sé que el amor, la compasión y la autoaceptación —afianzados gracias al compromiso— serán tus mayores aliados. ¡Tú puedes!

Las claves del capítulo

Ya estás a punto de emprender tu camino, y me siento muy emocionada por ti. En este capítulo hemos abordado mucha información, así que, antes de seguir avanzando, recapitulemos:

- Los cuatro pilares del trabajo de sombras son la autorregulación del sistema nervioso, la mentalidad, la autoaceptación radical y el amor propio, y el perdón. Trabajando cada uno de estos conceptos podrás empezar a descifrar los misterios de tu subconsciente.
- Trabajar la sombra es una tarea imprescindible para cualquiera que se encuentre en un viaje de desarrollo personal y autodescubrimiento. Aunque puede que el proceso sea desagradable o incluso doloroso, los resultados hacen que el tiempo y el esfuerzo invertidos valgan la pena.

- Es importante preparar el terreno antes de empezar a trabajar la sombra. Para ello, busca un espacio que te resulte cómodo y tranquilo. Además, dedicar algo de tiempo a relajar la mente a través de la respiración y otras prácticas del *mindfulness* te ayudará a mantenerte concentrado y enraizado.
- Si el trabajo de sombras te abruma en algún momento, por favor, acude a un profesional en psicología. También puedes buscar apoyo en tu comunidad. Nunca antes ha sido tan fácil conectar con personas de ideas afines a las nuestras.

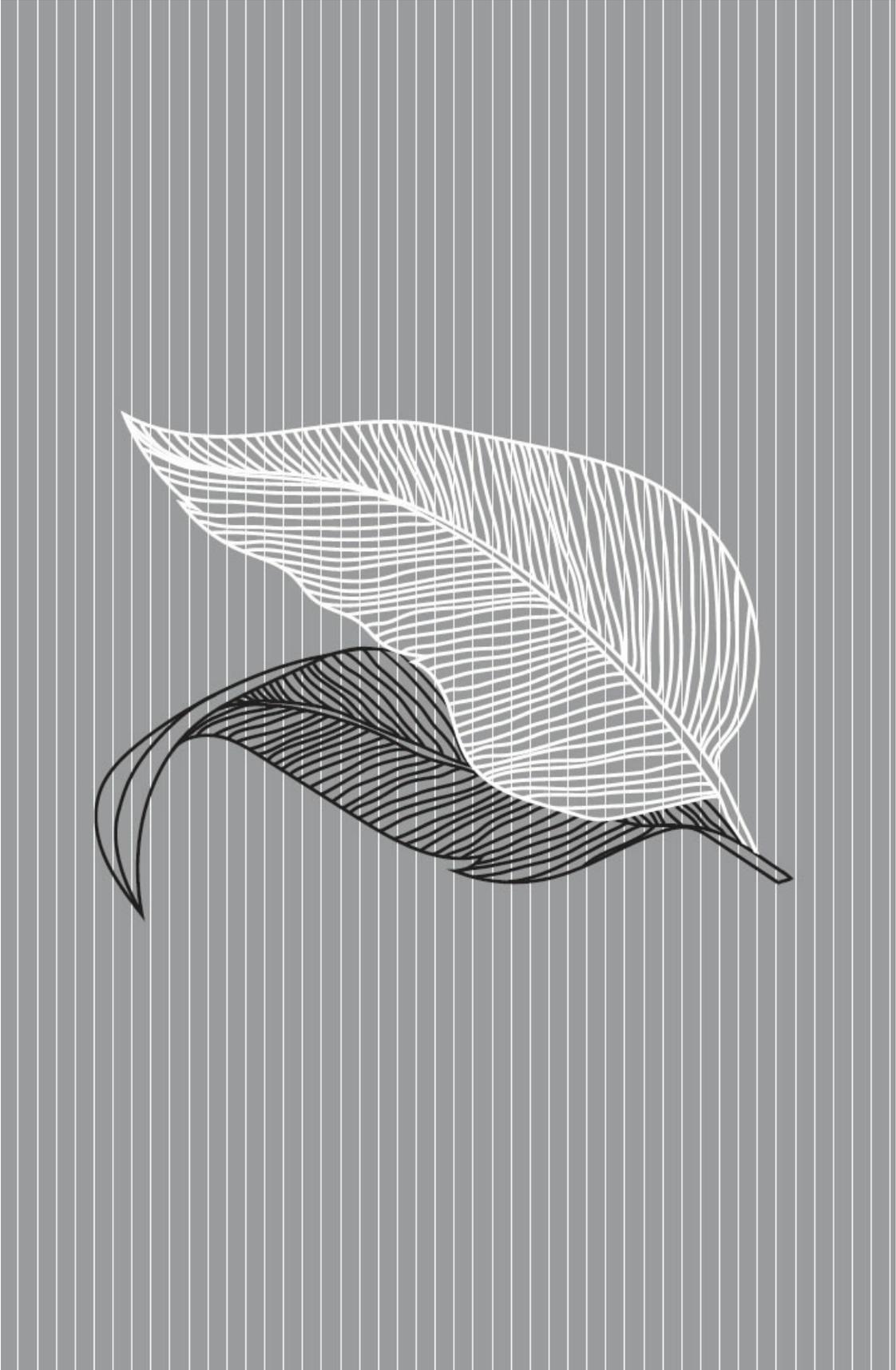


PARTE II

TRABAJAR LA SOMBRA

Ahora es el momento de poner en práctica todo lo aprendido. Mientras, te ayudaré a llenar tu caja de herramientas hasta los topes. En esta parte, cada capítulo se centra en un tema específico del trabajo de sombras. A lo largo de ellos, encontrarás afirmaciones, ejercicios y guías de escritura para ayudarte a conocerte y comprenderte mejor. Puedes trabajar esta parte de principio a fin, o puedes hojear los capítulos y trabajar el concepto que más te apetezca en ese momento. No hay una forma correcta o incorrecta de abordar las herramientas que te ofrezco.

Antes de empezar, tómate un instante para parar y felicitarte por la dedicación que ya estás demostrando simplemente por comprometerte a trabajar. Actuar puede dar mucho miedo. A todos nos resulta más fácil quedarnos en nuestra zona de confort, manteniendo los mismos viejos hábitos y rutinas, incluso cuando no nos benefician. Solo por adentrarte en este libro ya has demostrado que deseas ser proactivo a la hora de cambiar tu vida para mejor. Te felicito por ello. A pesar de que se trata de un trabajo serio, con la mentalidad adecuada también puede ser divertido. Encarar esta segunda parte con entusiasmo, en vez de con inquietud, será como llevar contigo una luz con la que alumbrar las sombras.



CAPÍTULO 3

ACÉRCATE A TUS SOMBRAS DESDE LA HONESTIDAD Y VULNERABILIDAD

“La vulnerabilidad es el único estado auténtico. Ser vulnerable significa estar abierto a las heridas, pero también al placer. Estar abierto a las heridas de la vida significa asimismo estar abierto a la generosidad y la belleza. No enmascaras ni niegues tu vulnerabilidad: es tu mayor riqueza. Sé vulnerable. Tiembla y estremécete.”

Stephen Russell

Debido a su naturaleza, es considerada desagradable, indeseada, porque la mayoría de nosotros tenemos asimilada la creencia —nacida del miedo— de que ser vulnerable es ser débil, y ser débil significa que es probable que nos hagan daño. Construimos muros que escondan nuestro yo más íntimo, pero al hacerlo ocultamos también nuestra belleza interior. Elegimos enseñar aquellas partes de nosotros que creemos que los demás aprobarán, y apagamos nuestra luz por miedo a ser juzgados o criticados. Si te muestras ante el mundo tal como eres, en bruto, de forma auténtica, por supuesto que no serás del agrado de todos, pero sí que atraerás a aquellas personas, situaciones y experiencias que estén en consonancia contigo. Al atreverte a ser tú mismo, todos los aspectos de tu vida mejorarán, y podrás exteriorizar tu belleza sin miedo.

LA VULNERABILIDAD MEJORA LAS RELACIONES

Cuando Carlos se presentó en nuestra primera sesión, recuerdo que estaba ansioso y que se le notaba incómodo con la idea del *coaching* individual. Había acudido a mí porque se sentía perdido, desconectado de todo, como un extraño en sus grupos habituales, y sufría de ansiedad social cada vez que asistía a una quedada. No tenía a mucha gente en su vida a excepción de su hermano pequeño y su madre, con quien compartía una relación tensa. Además, Carlos me confesó que se sentía solo y que las pocas amistades que tenía carecían de profundidad y de una conexión significativa.

Después de varias semanas de trabajo, descubrimos que la raíz del problema se encontraba en su miedo al rechazo, el cual había germinado de un trauma infantil. Su padre había fallecido cuando él era un adolescente, y su madre, en pleno duelo, pasaba de Carlos a la vez que casi idolatraba al hermano menor, quien se parecía mucho a su difunto marido.

Este miedo estaba profundamente asentado en Carlos, impidiéndole mostrarles a los demás su verdadero yo, lo que le hacía actuar de forma torpe e incómoda, tal y como me pareció en nuestra primera sesión. Trabajamos juntos con el fin de recuperar su autoconfianza a través de ejercicios de amor propio y autoaceptación. Pasito a pasito, Carlos se atrevió a derrumbar el muro tras el cual se había escondido durante tantos años. Con el tiempo, fue capaz de establecer límites fuertes y sanos, así como logró entablar relaciones duraderas y sustanciosas.

*Veo el rechazo como una oportunidad
de realinear la dirección de mis pasos,
porque sé que aquello que es para mí
siempre me encontrará.*



ENFRENTARSE A VERDADES INCÓMODAS

La dificultad de ser honesto y mostrarse vulnerable con los demás es a menudo un eco de la lucha interna que se libra dentro del individuo. Debido a que tu mundo exterior siempre será un reflejo de tu mundo interior, autoexplorarse con el objetivo de ser sincero con uno mismo resulta un paso imprescindible. Este proceso, no obstante, puede ser bastante desagradable. Este es el momento en el que necesitarás hacer uso de la autoaceptación radical de la que te hablé en la primera parte del libro. Recuerda: nadie es perfecto. No tienes, pues, por qué avergonzarte de tus sombras. Identificar tus conductas y sentimientos te ayudará a entender tus creencias fundamentales, de forma que puedas cambiar conscientemente de comportamiento. Utiliza la siguiente tabla como guía.

¿Qué suelo evitar de mi persona porque me resulta demasiado incómodo afrontarlo?

Ahora que centro mi atención en ello, ¿qué sentimientos afloran?

¿Cómo se refleja esta actitud en mi mundo exterior?

<i>Cuando alguien tiene algo que yo deseo, siento envidia o intimidación.</i>	<i>Vergüenza y malestar.</i>	<i>Suelo juzgar y criticar a la persona que me intimida.</i>

FOMENTAR CAMBIOS POSITIVOS

Ahora que has identificado algunas verdades incómodas, es el momento de planear los pasos que seguir para fomentar cambios positivos. En el siguiente espacio, escríbete una declaración de intenciones que deje claro qué acciones vas a llevar a cabo para vivir de forma más acorde a tus principios. Siguiendo con los ejemplos dados en el ejercicio anterior, yo escribiría: «Cuando note que comienza a crecer en mí la envidia, me alegraré por esa persona mientras me recuerdo a mí mismo que yo también puedo obtener lo que deseo si trabajo duro e ideo un plan para lograr mis objetivos.»

Cada mañana, relea lo que has escrito y trata de recordarlo conforme pasa el día. Al visitar diariamente esta declaración de intenciones, estarás reforzando tu compromiso, por lo que en nada de tiempo lograrás crear

nuevos hábitos mentales.

IDENTIFICAR LA RAÍZ

Llegar hasta el origen de aquellos comportamientos con los que no te sientes alineado te ayudará a sanar la herida de raíz. ¿Cuál crees que es el germen de las verdades incómodas que acabas de descubrir? ¿Qué te ha impedido enfrentarte a ellas hasta ahora? ¿Cómo puede servirte identificar la raíz de tus heridas para tratarte con más amabilidad y paciencia?

GESTIONAR EL RECHAZO

El rechazo es algo a lo que todos debemos enfrentarnos tarde o temprano, por lo que necesitamos saber cómo gestionarlo de manera sana. Muchos de nosotros le tenemos pánico. Pero el rechazo también puede ser concebido como una oportunidad de cambiar de dirección, de buscar experiencias más acordes a nosotros, a pesar de que no solemos verlo de ese modo en el momento. En esta actividad deberás rellenar los huecos en blanco: esto te ayudará a comprender cómo gestionas normalmente el malestar que provoca el rechazo, para que puedas identificar en qué aspectos es necesario que modifiques tu mentalidad al respecto. No le des muchas vueltas a tus preguntas: simplemente escribe lo primero que se te pase por la cabeza sin cuestionártelo. Ten en mente que no hay ni buenas ni malas respuestas.

Ante un rechazo, mi primera reacción suele ser

Normalmente, el rechazo me hace sentirme

El miedo más profundo que siento ante un rechazo es

Este miedo nace de

ADOPTAR UNA MENTALIDAD SANA ANTE EL RECHAZO

Una vez que cuentas con un amor propio sano, dejas de tomarte el rechazo como algo personal. Desde el punto de vista de la autoaceptación, se convierte en una oportunidad de reevaluar tu camino y tomar otro distinto si es necesario. Es más fácil verlo así cuando aceptas la idea de que solo debes querer aquello que te corresponda. Realiza el siguiente ejercicio breve de *mindfulness* con regularidad para lograr adoptar una mentalidad sana ante el rechazo.

1. Busca un lugar tranquilo y cómodo en el que sepas que nada ni nadie va a interrumpirte, y pon un temporizador de diez minutos.
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, inhalando profundamente para, después, relajar tus músculos con cada exhalación.
3. Visualízate en una burbuja de luz blanca. Proponte entonces dejar conscientemente tus preocupaciones y responsabilidades fuera de la burbuja durante el tiempo que dure esta práctica.
4. Repite a tu ritmo el mantra «Solo quiero en mi vida aquello que me corresponda», en voz alta o en silencio, hasta que suene el temporizador.

Puedes convertir esta frase en un mantra que repetirte cada vez que te encuentres ante un rechazo, para, así, aceptarlo más rápidamente.

Acuérdate de alguna ocasión en la que experimentaras un rechazo doloroso. ¿Cómo reaccionaste? Y, en retrospectiva, ¿cómo te ayudó ese rechazo a tomar un mejor camino? ¿Puedes elegir sentirte agradecido por aquel rechazo, a pesar del dolor? Inténtalo.

REVISAR ERRORES PASADOS DESDE

LA COMPASIÓN Y LA AUTOACEPTACIÓN

Todos cometemos errores. Pero es cuando admitimos que nos hemos equivocado y nos responsabilizamos de nuestros actos cuando somos capaces de aprender para no seguir cometiendo el mismo error una y otra vez. En el siguiente espacio, describe brevemente los que consideras tus tres peores errores. Una vez lo hayas hecho, léelo en voz alta, diciendo después de cada error: «Cometí un error, pero yo no soy ese error. Elijo quererme, respetarme y aceptarme por completo, con mis luces y mis sombras». Cuando hayas terminado, tómate un segundo para anotar qué has sentido al visitar tus errores pasados desde el amor, la compasión y la autoaceptación.

- 1.
- 2.
- 3.

APRENDER DEL PASADO

Tras evaluar los que consideras tus tres mayores errores, reflexiona sobre lo que aprendiste de cada experiencia y cómo te ayudó a crecer. Puedes completar esta actividad a lo largo de varios días, o incluso semanas.

ENMENDAR ERRORES Y ASUMIR RESPONSABILIDADES

Uno de los momentos de mayor vulnerabilidad que todos experimentamos es admitir que nos hemos equivocado y asumir nuestra responsabilidad para enmendar el error. El ego se deja llevar muchas veces por el miedo, intentando que no asumamos nuestros fallos, pero cuantas más veces te atreves a asumir tu responsabilidad, más fácil se vuelve. Ahora, en este ejercicio, recuerda la última vez que te peleaste con alguien. Dos no se pelean si uno no quiere, por lo que, cuando tomamos parte en una confrontación, siempre somos responsables de algo. Identifica en qué te equivocaste y escríbele una carta a la otra persona, asumiendo tus errores. Luego, puedes darle la carta o decirle lo que has escrito. Si, por cualquier motivo, no te es posible comunicárselo, lee la carta en voz alta, a solas, imaginándote que tienes enfrente a la otra persona.

En el siguiente espacio puedes hacer lluvia de ideas o escribir un borrador.

ABRAZAR LA PROPIA SINGULARIDAD

Según el Diccionario Oxford de Etimología Inglesa, el significado original del adjetivo alemán «raro/a» era «con el poder de controlar el destino». Desde pequeños, los humanos tendemos a desarrollar un miedo colectivo hacia aquello que es diferente, tanto que muchas veces incluso ocultamos nuestras singularidades a todos, a excepción de unos pocos elegidos de

nuestro círculo íntimo. Y, sin embargo, cuando nos mostramos ante el mundo tal y como somos, sin sentirnos mal por ello, las oportunidades no dejan de llovernos. Atraemos conexiones genuinas, sintiéndonos así libres de ser únicos, y no dejamos que el miedo a ser juzgados nos empequeñezca. En definitiva, adquirimos el poder de controlar nuestro destino cuando nos atrevemos a ser auténticos.

Rellena la siguiente lista con los atributos que te hacen sentir único pero que a veces temes enseñar públicamente por el miedo a que te consideren raro. Por ejemplo, ¿te apasiona cantar?, ¿hablas en voz alta cuando estás a solas? No intentes rellenar la lista entera del tirón: puedes seguir añadiendo cosas más adelante.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Puedo ser mi auténtico yo sin miedo.



AUTENTICIDAD SIN MIEDO

Tras identificar qué cosas de ti mismo te parecen singulares pero que, precisamente por ello, a veces escondes, es el momento de aprender a ser tú mismo. De la lista anterior, escoge un atributo y comprométete a aceptar dicha singularidad, y también a mostrarla públicamente. Trabaja los elementos de la lista uno por uno. Puedes elegir confesárselo a alguien o pasar a la acción. Por ejemplo, si escribiste que te apasiona cantar, puedes ir a un karaoke. Una vez hayas hecho algo al respecto, puedes tachar esa casilla. Ponte el reto de continuar añadiendo cosas a tu lista, trabajando constantemente en ella. Cuanto más practiques, más seguro de ti mismo te sentirás y más cómodo estarás con tu vulnerabilidad.

Así como aceptamos nuestra propia singularidad, debemos aceptar la de los demás sin juzgarlos. ¿Qué cualidades consideras «raras» en los demás hasta el punto de juzgarles? ¿Qué puedes hacer para tener la mente más abierta y ser más tolerante en este sentido?

Las claves del capítulo

Es importante aceptar nuestra vulnerabilidad, y hay muchas formas de hacerlo. Ya sea admitiendo nuestros errores o tirando los muros tras los que nos escondemos, abrazar la propia singularidad y ser nosotros mismos ante los demás es el acto más valiente de todos. Hemos visto varias cosas importantes en este capítulo:

- Evaluar los comportamientos que no se alinean con tus creencias básicas puede ser un proceso desagradable, pero también es la forma más rápida de reencauzarte y convertirte en la mejor versión de ti mismo.
- Una forma eficaz de cambiar tu mentalidad ante el dolor del rechazo es verlo como una oportunidad de encontrar un camino más acorde con tu esencia. El mantra «Solo quiero en mi vida aquello que me corresponda» puede ayudarte a adoptar esta actitud.
- Todos hemos escuchado el dicho que afirma que hay que ser muy sabio para admitir que nos hemos equivocado. Aprender a responsabilizarte de tus errores, y acostumbrarte a hacerlo, te ayudará a seguir creciendo como persona.
- Mostrarte ante el mundo tal y como eres es una declaración de amor propio que te abre muchas puertas, mejora tus relaciones y refuerza la confianza en ti mismo.

DIARIO DE TRABAJO

¿Concibes la vulnerabilidad como una fortaleza o una debilidad? ¿Por qué? En tu infancia, ¿cómo reaccionaban los adultos que te rodeaban ante muestras de vulnerabilidad? ¿Cómo han influido sus opiniones en tu propio punto de vista?

¿En quién confías lo suficiente como para mostrar tu lado vulnerable? ¿Por qué? ¿Con quién no sientes la seguridad para hacerlo? ¿Por qué?

En tu infancia, ¿cómo solías responder? ¿Y expresar tus emociones? ¿Cómo reaccionaban los adultos que te rodeaban cuando expresabas dichas emociones? ¿En qué se parecen tu forma infantil y tu forma adulta de expresar y procesar las emociones?

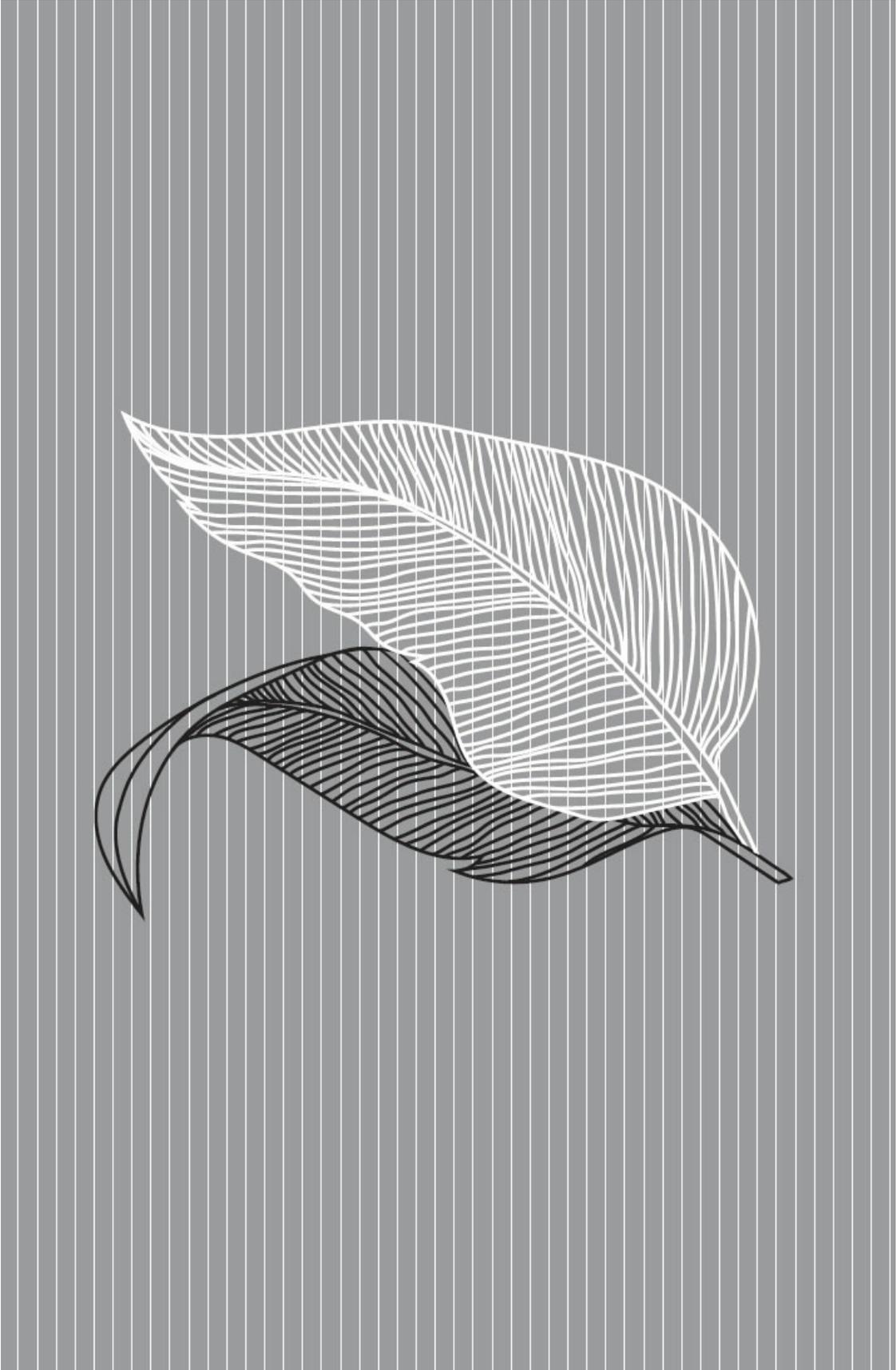
¿Sentías que se te escuchaba en tu infancia? ¿Cómo actuaban los adultos cuando expresabas ideas, pensamientos, sentimientos o preocupaciones? ¿Cómo te hubiera gustado que hubieran respondido? ¿Qué te hubieran hecho sentir esas respuestas? ¿Qué impacto ha tenido todo esto en tu vida adulta?

El psicoanalista Carl Jung afirmaba que los secretos de nuestras sombras se revelan en los sueños, donde el subconsciente los expresaba simbólicamente. Lo ideal para registrar los sueños es escribirlos nada más despertarse. Para ello, pon al lado de tu cama un bolígrafo y el libro abierto por esta página. Al despertar, anota todos los detalles que recuerdes de tu sueño, como quién aparecía, qué sucedía y por qué, así como cualquier objeto o símbolo que te resulte significativo.

¿Qué crees que significan los sueños que tienes? ¿Cuáles sientes que son sus características más importantes? ¿Qué reflejan de tu vida?

Casi todo el mundo ha tenido al menos una vez un sueño recurrente. Escribe uno que hayas tenido tú. Conforme lo detalles, reflexiona acerca del posible significado que pueda tener. Confía en tu intuición y escribe sin cuestionarte mucho lo que expresas.

La belleza del trabajo de sombras reside en el interminable proceso que supone el autodescubrimiento. Atreverte a ser vulnerable mientras exploras tu lado oscuro expandirá tu mente y tu alma inmensamente. Al decidir abrazar tus sombras desde la honestidad y la sensibilidad, ¿qué resultados esperas ver en ti?



CAPÍTULO 4

ENFRÉNTATE A TU PROPIA OSCURIDAD DESDE LA AUTOACEPTACIÓN Y LA AUTOCOMPASIÓN

Uno de los temas vertebrales de este libro es aprender a conectar con nuestro lado oscuro desde una mentalidad amable, compasiva y de autoaceptación. Esto requiere explorar muchas capas de pensamiento condicionado para descubrir ideas subconscientes ocultas y obsoletas. Este examen te permitirá llegar a un punto en el que conviertas la autoaceptación en un mecanismo sistemático.

Las narrativas subconscientes sobre experiencias dolorosas, como la vergüenza, suelen estar profundamente arraigadas en nuestra mente, por lo que has de resolverlas para lograr creerte de verdad digno de recibir amor, tanto propio como externo. El cambio llega cuando eres capaz de enfrentarte a tu yo en las sombras, armado con la aceptación no solo de tus defectos y miedos, sino también de tu pasado. La oscuridad te ofrece la mejor oportunidad posible para crecer. Comprender esto te libera de las dudas que puedas albergar y te permite apreciar genuinamente las luces y sombras que forman parte del todo que eres.

A lo largo de este capítulo trabajaremos esta dualidad, así como alumbraremos tus sombras con paciencia y amabilidad. No te preocupes: poco a poco, la incomodidad que te produce trabajar en tu autoconocimiento

irá desapareciendo.

CÓMO LA AUTOACEPTACIÓN NOS AYUDA A SANAR

Tanto la vergüenza como la inhabilidad de perdonarte a ti mismo pueden llevarte a sentirte estancado y a caer en un círculo vicioso de autosabotaje, lo que te dificultará llevar un estilo de vida saludable. Esto suele deberse a un bloqueo subconsciente que se manifiesta a través de una narrativa interna de autoaversión, la cual nos convence de que no tenemos ningún valor.

Veamos el caso de Elizabeth. Elizabeth era una víctima de abuso sexual infantil. Había madurado creyendo que había algo inherentemente malo en ella. Recurría a las drogas y al alcohol para acallar sus emociones, su dolor y sus pensamientos intrusivos, dejándose llevar por un estilo de vida caótico y conflictivo.

Finalmente, desesperada por la crudeza de su devenir, decidió ahondar en los abusos que había sufrido de niña. Nada más empezar, se dio cuenta de cómo sus heridas no resueltas la llevaban a hacerse daño a ella misma y a las personas que la querían. Para poder identificar esto, tuvo que enfrentarse desde la honestidad al doloroso hecho de que, al elegir anestesiar su dolor por medio del consumo de sustancias, les había causado daño y problemas a los demás.

Tras un largo trabajo verbal para procesar y aceptar sus emociones y experiencias, me inventé un juego basado en la terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudar a Elizabeth a desarrollar patrones de pensamiento más sanos. Con el paso del tiempo, fue capaz de perdonarse, lo que le permitió intercambiar la adicción por la sanación.

EL PODER DE LA GRATITUD

Sin la perspectiva adecuada, corres el riesgo de identificarte demasiado con tu sombra, cayendo sin querer en el arquetipo de la víctima. Recurrir a la gratitud te ayudará a mantener una mentalidad sana y positiva que te acompañará durante todo este trabajo. Por ende, es importante que incorpores a tu rutina el hábito de expresar gratitud, el cual hará que sea más fácil procesar las experiencias desagradables o traumáticas antes que las emociones negativas tengan incluso la oportunidad de aparecer y plagar de caos tu subconsciente. Con esto no estoy aconsejándote ignorar tus emociones negativas. En cambio, sí que es posible respetar tu vivencia a la vez que trabajas en ella.

Hace alrededor de un año, mi prometido y yo rompimos, y tuve que atravesar un proceso insoportable e inesperado. Ahora, con la perspectiva del tiempo, me siento agradecida por todo lo que pasó. Me permití sufrir el duelo, sentir cada emoción que me invadía, ya fuera tristeza, dolor o ira. Sin embargo, también me comprometí cada mañana a dar las gracias por lo bueno que había en mi vida. Esta práctica diaria me mantuvo anclada a mi consciencia y principios, lo que me ayudó a tomar buenas decisiones a la vez que atravesaba el evento traumático.

En este ejercicio, quiero que pienses en una experiencia dolorosa que hayas sufrido. Luego, analiza cómo aquel proceso te hizo bien. Utiliza el espacio inferior para escribir cualquier cosa que se te ocurra.

A pesar de todo lo que sufrí, quiero dar las gracias por

porque me ayudó a entender

MATERIALIZAR LA IDEA DE LA GRATITUD

A todos los clientes con los que trabajo les pido que incorporen el agradecimiento en su rutina diaria. Tú también deberías hacerlo. Al dedicar uno o dos momentos al día a dar las gracias, notarás que tu mente tiende cada vez más a apreciar lo bueno. Esta es una práctica muy transformadora que te hará creer en los milagros.

Necesitarás un cuaderno o diario que usarás específica y exclusivamente para esto. Cada mañana, antes de mirar siquiera tu móvil o empezar el día, apunta cinco cosas por las que estés agradecido. Profundiza en cada caso en el porqué de que te sientas así y cómo ese elemento te beneficia. Cuando hayas terminado, léelo todo en voz alta, dando las gracias conscientemente.

Por la noche, justo antes de irte a dormir, responde a estas tres preguntas en tu cuaderno:

1. ¿Qué tres cosas buenas me han pasado hoy?
2. ¿De qué formas me ha acompañado la abundancia?

3. ¿Por qué me gustaría dar las gracias?

La mayoría de la población mundial vive en sociedades que podríamos considerar muy privilegiadas comparándolas con cómo vivían nuestros antepasados, quienes allanaron valientemente el camino para mucho de lo que hoy nos facilita la vida. Solemos dar por hecho cosas como la fontanería y el acceso a los alimentos, ya que estamos acostumbrados a que estén siempre a nuestro alcance. Piensa en algo que siempre hayas dado por hecho y escribe por qué te hace sentirte agradecido.

CONVERTIR EL AMOR PROPIO EN UN ESTILO DE VIDA

Tras haber reflexionado sobre la relación que tienes contigo mismo, es el momento de indagar en qué es para ti el autocuidado y qué actividades disfrutas más. El amor propio va mucho más allá del autocuidado, pero cuando nos preocupamos por cuidarnos a nosotros mismos, nos demostramos amor de una forma activa. Por lo tanto, incorporar a tu trabajo de sombras algunas actividades de autocuidado es una manera estupenda de calmar las emociones desagradables que puedan surgir.

La siguiente lista está pensada simplemente para servirte de inspiración. Busca tu propia forma de cuidarte y asegúrate de que incorporas el autocuidado a tu rutina.

Echarte una siesta

Leer

- Descubrir una nueva afición y dedicarle tiempo de forma consistente
- Poner límites que protejan tu tiempo a solas
- Decir «no» a cosas que no te apetezca hacer sin sentirte culpable por ello
- Mimarte
- Pasar tiempo de calidad con tus seres queridos
- Mover tu cuerpo (por ejemplo, paseando, haciendo yoga o bailando)
- Beber más agua
- Dormir más horas y/o seguir una rutina de sueño saludable
- Tomarte un día libre y no hacer nada
- Hacer ejercicios respiratorios
- Meditar
- Tomar un poco el sol
- Incorporar al día a día cosas que te hacen feliz

IDENTIFICAR QUÉ ES PARA TI EL AUTOCUIDADO

¿Qué es para ti el autocuidado? En relación a este tema, ¿qué creencias limitantes tienes? Por ejemplo, ¿te sientes mal cuando te dedicas tiempo, o crees que no deberías vagar? ¿Cuánto priorizas el autocuidado? ¿Cuán a menudo te das un capricho?

PONER EN PRÁCTICA EL AUTOCUIDADO

Gran parte del trabajo que te espera consiste en poner en práctica lo que hemos visto, atreviéndote a dar el primer paso. En la siguiente semana, comprométete a practicar lo aprendido realizando al menos un acto de autocuidado al día (si puedes hacer más de uno, mejor que mejor). Usa el siguiente espacio para planear este minivaje de siete días. Cuando la semana termine, pregúntate cómo te has sentido al incorporar el autocuidado en tu rutina, y escríbelo en el espacio inferior. Te animo encarecidamente a que continúes haciendo lo que te haya funcionado.

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

*Soy un ser valioso y merezco el tiempo
que dedico al autocuidado.*



PROCESAR LAS EMOCIONES RESULTANTES DEL TRABAJO DE SOMBRAS

Algunas de las emociones que suelen aparecer al trabajar la sombra son la culpa, el duelo, la ira y la vergüenza, entre otras. En resumen, todas las emociones desagradables que preferiríamos no sentir. Sin embargo, evitarlas genera a lo largo mucho más sufrimiento, por lo que viene bien contar con herramientas para procesarlas conforme aparezcan.

Ignorarlas no es una opción. Barrerlas bajo la alfombra y pasar a otra cosa no hace que desaparezcan de verdad. Debemos trabajarlas y entenderlas para liberarnos de ellas.

La próxima vez que te invada cualquier emoción complicada, sigue estos pasos para aprender a procesarlas.

1. Reconoce que la emoción está aflorando. No intentes evitar que ocurra: permítete sentirla completamente.
2. No te juzgues ni juzgues la emoción.
3. Saca a pasear tu curiosidad: pregúntate por qué ha aparecido la emoción y qué está tratando de decirte sobre ti o sobre el momento presente.

4. Recuerda lo que has aprendido acerca de la raíz —del origen— de las emociones. Reflexiona sobre la causa de lo que estás sintiendo en tu diario o con un confidente.

GUÍA PARA GESTIONAR EMOCIONES INTENSAS

Paso 1: observa sin juzgar: Tus emociones son algo que sientes, pero no son quien eres. Desde el punto de vista mental, hay una gran diferencia entre decir «Soy una gruñona» o «Me siento enfadada». En el primer caso, te identificas con la emoción, mientras que en el segundo simplemente reconoces su presencia. Lo más importante de este paso es no emitir ningún juicio: está bien tener emociones, incluso cuando son muy intensas.

Paso 2: identifica el origen: Las emociones —ya sean culpa o vergüenza, o situaciones más graves, como la depresión o la ansiedad— suelen tener un germen, del mismo modo que la fiebre suele ser un síntoma de un problema de salud subyacente. Si observas la emoción desde la curiosidad, sin juzgarla ni juzgarte, podrás rastrear su fuente. Empieza analizando qué ha detonado la emoción o cuándo te sentiste así por primera vez.

Paso 3: sana de raíz la herida: Una vez que has descubierto por qué te estás sintiendo de esa manera, puedes empezar a sanar la herida. Hay muchas maneras de llevar a cabo este proceso interno, dependiendo sobre todo de tu problema en particular. Encontrarás muchas herramientas y ejercicios en este libro que te servirán más o menos según tus necesidades. Recuerda: si el problema te sobrepasa, está bien pedir ayuda. Y si la situación es grave, no esperes más para acudir a un profesional.

Paso 4: celebra los frutos de tu esfuerzo: Es el último paso, que consiste en enorgullecerse del trabajo duro y celebrar que la herida ha cicatrizado. No te quedes mucho tiempo vagando en la oscuridad. El trabajo de sombras no está pensado para ser completado del tirón. Es un proceso que dura toda la vida y que nos ayuda a mejorar poco a poco.

Trabajar la sombra tiene aún más impacto cuando se hace paulatinamente, a medida que se necesita. Es normal sentir que se trata de un proceso interminable: hasta cierto punto, es verdad que siempre hay aspectos en los que profundizar. Pero debe haber un equilibrio entre la oscuridad y la luz. Descansar nos permite integrar correctamente lo aprendido. Tu estado natural es la alegría, el amor y la paz. Después de haberte esforzado tanto en cultivar esta energía, permítete disfrutarla sin más.

IDENTIFICAR TUS REACCIONES A LAS EMOCIONES

Rodea los ejemplos que describan mejor cómo sueles reaccionar ante las emociones intensas.

Cuando me enfrento a una situación dolorosa, tiendo a:

Cuando algo me da vergüenza, tiendo a:

Cuando me enfado, tiendo a:

Preguntarme: «¿Por qué a mí?»	Obsesionarme con lo que he hecho	Insultar
Intentar aprender de la experiencia	Evitar la emoción	Largarme
Encerrarme en mi mundo	Esconderme	No querer hablar
Pasar a la acción	Proyectar la emoción en los demás	Golpear
Gritar	Negar y excusar mis actos	Reaccionar rápido y sin pensar
Externalizar mis emociones	Responsabilizarme de mis actos	Tomarme un momento para elegir cómo responder
Asimilar lo ocurrido	Reírme de mí	Perder el control
Llorar	Pensar mal de mí	Derrumbarme

CONFRONTAR LOS SENTIMIENTOS

¿Cómo reaccionas cuando aparecen en ti sentimientos desagradables? ¿Cómo te gustaría confrontar las emociones intensas de aquí en adelante?

Es sano permitirse sentir plenamente las emociones. Las recibo sin juzgarlas y con curiosidad.



CULTIVAR UNA RELACIÓN SANA CON UNO MISMO

Muchos de nosotros tendemos a ser nuestros mayores críticos. Tratarlos, pues, a nosotros mismos con respeto y amabilidad, aceptando nuestras luces y sombras, es una habilidad que hay que aprender. En este ejercicio identificarás en qué aspectos necesitas centrarte para mejorar la relación contigo mismo.

Escribe tres cosas que te gusten de ti:

- 1.
- 2.
- 3.

Cuando tienes que elegir cosas que te gustan de ti, te resulta:

- Fácil
- Un poco difícil

Difícil, pero lo termino logrando

Todavía no se me ha ocurrido nada

¿Cómo sueles sentirte sobre tu persona? (En una escala del uno al diez, siendo el 1 «No muy bien» y el 10, «Excelente».)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuáles son las tres cosas que más te reprochas?

1.

2.

3.

¿Cómo te describirías en tres palabras?

1.

2.

3.

DEJAR IR VIEJAS CREENCIAS

Fíjate en los tres reproches que escribiste en el ejercicio anterior. ¿Qué necesitas hacer para dejar de pensar así de ti? Por ejemplo, ¿necesitas perdonarte por algo que hiciste? Puede que, simplemente, seas demasiado autoexigente. ¿Cómo cambiaría tu autopercepción si dejaras ir esas creencias?

LIBERAR EL JUICIO A TRAVÉS DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Muchas de las creencias negativas que tenemos sobre nosotros mismos son el resultado de narrativas obsoletas que nacieron de experiencias dolorosas. A través del método cognitivo-conductual, podrás reconfigurar tu mente y adoptar una nueva y más sana mentalidad.

Como ya hemos visto, el cerebro siempre quiere elegir el camino conocido, por lo que si llevas pensando de determinada manera mucho tiempo, va a preferir seguir pensando así. A través de la repetición, los pensamientos se convierten en hábitos mentales. La TCC te permite reconfigurar de forma consciente tu razonamiento, creando en su lugar nuevos caminos neuronales. En tan solo veintiún días habrás adoptado un nuevo patrón de pensamiento. Básicamente, este método se basa en elegir cómo te gustaría pensar para, luego, materializar dicho patrón en tu cerebro a base de repetirlo. A mí me parece que es mágico.

Paso 1: Identifica las creencias negativas que tienes sobre tu persona.

Paso 2: Decide qué pensamientos quieres que reemplacen a los ya existentes. Deberían poderse reducir en un mantra fácil de recordar y de repetir.

Usa los mantras elegidos cada vez que notes que te estás juzgando o que estás pensando mal de ti. Al principio, tendrás que utilizar los mantras todo el rato, pero más pronto que tarde irás recurriendo menos y menos a ellos porque tus pensamientos empezarán a inclinarse sistemática e inconscientemente hacia la positividad de dichos mantras.

Las claves del capítulo

La relación que tienes contigo mismo marca la tónica de todas las demás relaciones que tendrás en tu vida: por eso es un tema tan urgente de abordar. Cuanto mejor podamos querernos y aceptarnos a nosotros mismos, más preparados estaremos para dar y recibir amor.

- Intentar ser agradecido sienta las bases para tener una mentalidad sana y positiva, la cual te ayudará a superar las dificultades del trabajo de sombra.
- Incorporar el autocuidado a tu rutina es una manera estupenda de calmarte ante las emociones desagradables que puedan surgir al trabajar la sombra.
- Evitar las emociones intensas, como la ira, el rencor o la culpa, suele provocar mucho más sufrimiento a la larga, por lo que es vital que aprendas a procesarlas de una manera sana. El trabajo de sombras te ayudará a conseguirlo..
- Ser amable y comprensivo contigo mismo es una habilidad que debemos aprender y cultivar con dedicación para lograr construir una relación sana con el yo.

- Muchas de las creencias negativas que tienes sobre ti mismo son producto de narrativas obsoletas que nacieron de experiencias dolorosas. Puedes usar herramientas, como la TCC, para reemplazar los juicios negativos por un patrón de pensamiento más saludable.



DIARIO DE TRABAJO

Dejar ir la vergüenza puede ser muy complicado porque suele disfrazarse de pensamientos autodestructivos. Pero aferrarse a la vergüenza no nos ayuda a crecer: es un sentimiento restrictivo, no expansivo. Debido a que tiende a ir de la mano de otras emociones desagradables, como la culpa o la humillación, el ego prefiere evitar recordar el evento primigenio. Utiliza esta página para escribir acerca de una experiencia vergonzosa que hayas vivido. Después, reconoce la narrativa que tu mente ha creado al respecto.

¿Qué te hace falta para liberarte de las emociones que te aprisionan, como, por ejemplo, la vergüenza? ¿Necesitas acaso perdonarte por algo? ¿Quizás parar de machacarte por cosas que no fueron culpa tuya? ¿Cómo podrías ser más amable y paciente contigo? ¿Por qué crees que sigues aferrándote a esas emociones?

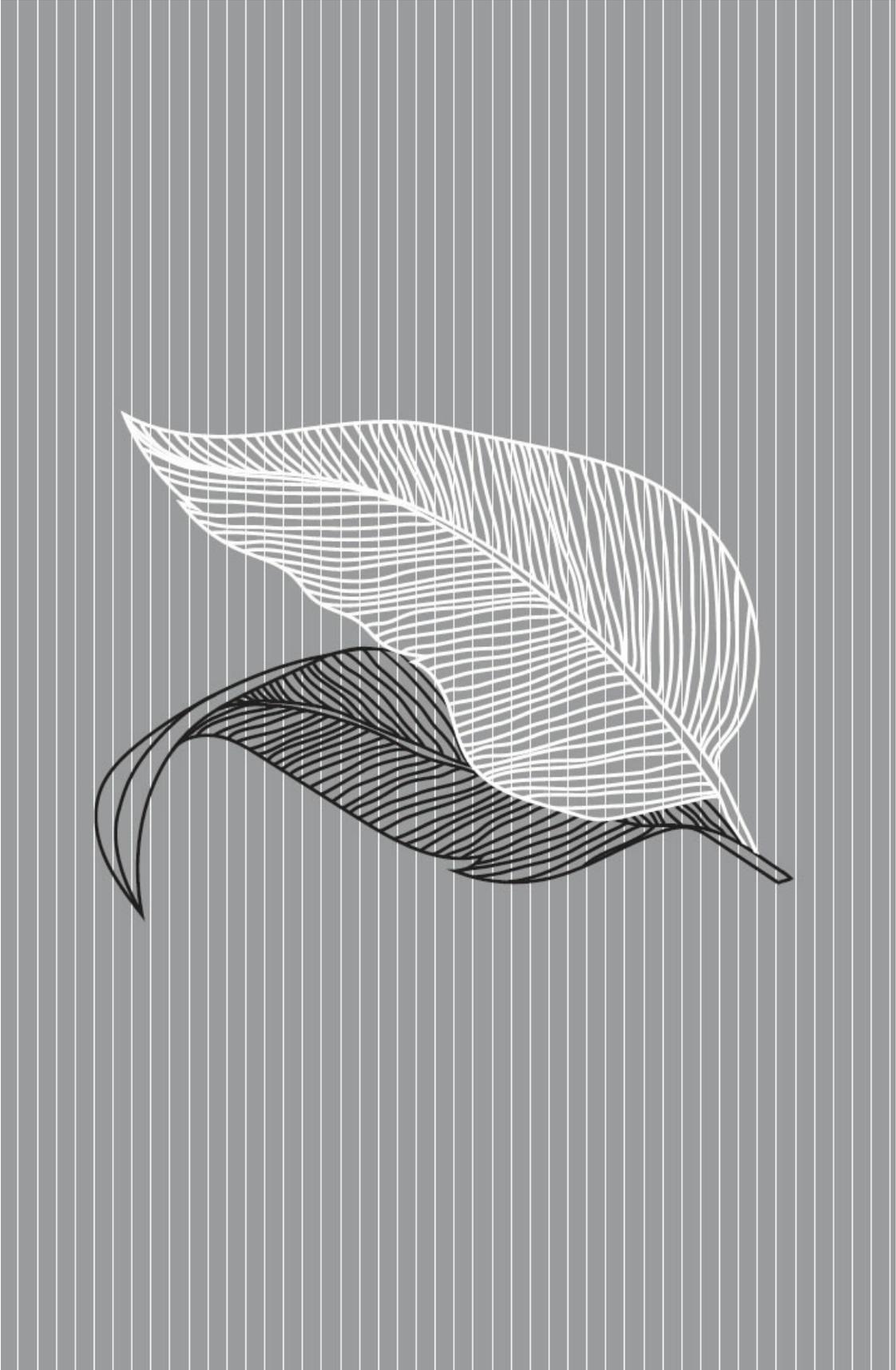
¿Cómo te sentirías si te permitieras liberarte de la vergüenza que te transmite cierta situación? ¿Cómo cambiaría tu forma de pensar? Déjate crecer más allá de la vergüenza, ya que esta tiende a encadenarnos a nuestras antiguas versiones.

Trabajar la sombra no consiste en intentar eliminar tu lado oscuro. Tu yo en las sombras es un maestro sagrado. Cuanto más aceptes y honres todas las partes de tu ser, más aprenderás de tu oscuridad y, por ende, más mejorarás tu

vida. Usa este espacio para reflexionar sobre aquellas cosas que todavía te cuesta aceptar de ti y sobre los sentimientos que te invaden al respecto.

Si cualquier persona tuviera las características o los rasgos que has descrito en el ejercicio anterior, ¿te dejaría de parecer merecedora de amor? ¿Por qué sí o por qué no? Si no te lo parece, ¿por qué crees que te cuesta tanto aceptar en ti algo que en los demás no? ¿Cómo podrías tratar tus imperfecciones con más amabilidad?

Todas las experiencias vividas nos enseñan lecciones que pueden mejorar nuestro devenir. Aceptar esta verdad te permitirá navegar las sombras de forma que te ayuden a crecer y a sanar. ¿Qué lecciones crees que puede enseñarte tu yo en las sombras? ¿De qué modo podrías usarlas para crecer y sanar?



CAPÍTULO 5

CUESTIONA TUS CREENCIAS LIMITANTES

No te creas todo lo que piensas. Una creencia no es más que un pensamiento repetido una y otra vez, hasta tal punto que lo asimilamos como verdad y nos fundimos con él. A veces, las creencias son producto del pensamiento condicionado y pueden germinar de experiencias dolorosas.

No solemos ser conscientes de lo que ocurre en las narrativas de las profundidades del subconsciente. Aun así, estas afectan de forma muy significativa nuestras vidas, convirtiéndose en las lentes a través de las que analizamos todo y, por lo tanto, alterando cómo nos sentimos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea. Si las corrientes que navegan tu subconsciente son autodegradantes, pesimistas o autodestructivas, te encontrarás atrapado en patrones tóxicos de los que sentirás que no puedes escapar.

En este capítulo, te guiaré hacia la luz, y lo haré ayudándote a desenterrar los pensamientos subyacentes que moldean tu vida, para que puedas volver a ser quien lleve el volante consciente e intencionadamente. Parte del trabajo vital que debes hacer en las sombras implica esclarecer tus creencias limitantes y reescribir tu propia historia, que es precisamente lo que aprenderás a hacer en las páginas siguientes.

CÓMO LAS CREENCIAS LIMITANTES MOLDEAN NUESTRAS EXPERIENCIAS

Como *coach*, ayudar a mis clientes a identificar y cuestionar sus creencias limitantes es una gran parte de mi trabajo. Uno de los bloqueos más comunes gira en torno al dinero, así que, naturalmente, muchos de mis clientes acuden a mí para que les ayude a reprogramar su pensamiento condicionado y a adoptar una mentalidad de abundancia.

El de Tracy es un buen ejemplo. En principio, solicitó mis servicios porque estaba lidiando con el síndrome de la impostora, al que culpaba de estar impidiéndole triunfar en su trabajo. Para aquellos que no conozcáis el concepto, este síndrome nos hace creer que somos un fracaso, lo cual deteriora nuestra autoconfianza y, por ende, nos impide liberar todo nuestro potencial, haciéndonos sentir pequeños.

Tras un par de sesiones juntas, me di cuenta de que había que profundizar mucho más en la mentalidad de Tracy. Tenía una creencia limitante muy arraigada que la tachaba de egoísta y avariciosa, y que, en general, le hacía percibir el dinero como algo malo. Obviamente, esta mentalidad no le sirve mucho de ayuda a alguien que intenta montar un negocio. Esclarecimos juntas esta creencia limitante utilizando una herramienta de mi autoría que te compartiré en breve. Una vez llegamos a la raíz de su síndrome de la impostora, trabajamos en cambiar ese prejuicio sobre el dinero, hasta que paulatinamente Tracy se fue sintiendo más segura de sí misma

y confiando en su trabajo. Aquel nuevo punto de vista le permitió por fin obtener beneficios y, como resultado, su negocio floreció en todos los aspectos.

ESCLARECER EL PENSAMIENTO CONDICIONADO

El primer paso para trabajar la mentalidad es observar tu raciocinio actual sin emitir ningún juicio al respecto. Después de todo, ¿cómo vas a saber por dónde empezar si no sabes dónde te encuentras? Debido a que la gran mayoría de nuestros pensamientos se dan en nuestro subconsciente, puede resultar difícil identificar qué está pasando exactamente. Por suerte, todos tenemos una herramienta innata que puede ayudarnos a esclarecer el asunto: las emociones.

Tus emociones son la puerta a tu subconsciente. Fijándote en tus cambios emocionales y deteniéndote a explorarlos, puedes empezar a iluminar las sombras de tu mente. Dedicar por lo menos una semana a observar y a anotar todo lo que percibas. Hacer esto te ayudará a reconocer rápidamente cualquier patrón o tema común. Recuerda no emitir juicios de valor: aborda este ejercicio desde la curiosidad. Trabajarás tres preguntas básicas que nos darán pistas de tu estado emocional.

Utiliza la siguiente tabla para completar la actividad. Como lo ideal es que registres varias observaciones al día, quizás prefieras reproducir esta tabla en tu diario o en un cuaderno. No te preocupes aún por cambiar o reajustar tu mentalidad. Ahora mismo, se trata simplemente de observar. Nada más.

¿Qué cambio emocional has notado?	Si es el caso, ¿qué factores externos lo han provocado?	¿Qué has pensado cuando ha ocurrido el cambio emocional?

REESCRIBIR TU PROPIA HISTORIA

No abordes este ejercicio hasta que te hayas pasado al menos una semana prestando atención a tus cambios emocionales y registrándolos. Una vez hayas completado la actividad anterior, deberías tener claro en qué aspectos necesitas centrar tu atención. El siguiente paso es reescribir tu historia, creando una narrativa que te sirva de apoyo. Procesa los nuevos patrones de pensamiento de uno en uno para asegurarte de que los integras de verdad. Este proceso puede conllevar varias semanas e incluso meses de trabajo.

¿Qué creencias limitantes o narrativas tóxicas has descubierto tras haberte estado observando?

Por ejemplo, *la creencia limitante de Tracy era que el dinero no traía consigo nada bueno, por lo que estaba mal que quisiera ganar más.*

Ahora es el momento de reescribir esas narrativas. Una vez termines, relee de forma regular lo que hayas escrito para procesar e integrar el nuevo patrón de pensamiento en tu subconsciente.

Por ejemplo, *la nueva narrativa en la que Tracy y yo trabajamos consistía en que ella necesitaba que su trabajo prosperara para poder ayudar a su vez a más gente, y que sus necesidades debían quedar cubiertas*

para poder atender a sus clientes de forma saludable. También afirmaba que era bueno para ella ganar más dinero porque lo usaba positivamente, lo que la beneficiaba a ella, a su familia, a sus clientes y a su comunidad.

Elijo contemplar mis pensamientos sin juzgarlos, observándolos desde el amor, la aceptación y la curiosidad.



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO VERSUS MENTALIDAD RÍGIDA

La gente con mentalidad de crecimiento confía en que puede mejorar sus habilidades con tiempo y esfuerzo. Tienden a concebir el fracaso como una oportunidad de aprender; son conscientes de la importancia de la constancia y la determinación en la persecución de nuestros objetivos, y, además, están dispuestas a explorar las nuevas ideas y conceptos.

Lo opuesto a una mentalidad de crecimiento es una mentalidad rígida. Las personas con mentalidad rígida tienen la creencia limitante de que no pueden ir más allá de sus circunstancias para conseguir lo que desean, lo que

frena su desarrollo personal. Este ejercicio te ayudará a identificar cómo es la tuya. Rodea aquellas declaraciones que *mejor* describan tu actual forma de pensar.

Mentalidad de crecimiento	Mentalidad rígida
Creo que los errores son una oportunidad para aprender y mejorar.	Cuando me equivoco, me desmotivo e incluso me invade la vergüenza.
Me gusta enfrentarme a retos.	Me sobrepasan los retos, por lo que intento evitar tareas y objetivos difíciles.
Los éxitos de los demás me inspiran.	Siento que el éxito de los demás despierta mis miedos y celos.
Me parece bien valorar nuevas ideas aunque quizás contradigan mi sistema de creencias actual.	Me importa mucho llevar la razón, por lo que no suelo valorar otros puntos de vista.
Agradezco las críticas constructivas.	Tiendo a considerar las críticas constructivas como un ataque.
Disfruto emprendiendo proyectos complicados y tiendo a fijarme objetivos ambiciosos.	Suelo evitar situaciones en las que me invada la inseguridad o sobre las que no tengo suficiente información.
Me han derribado muchas veces, pero siempre me levanto y sigo adelante.	En cuanto siento que no estoy avanzando, dejo a medias proyectos o ceso en la persecución de mis objetivos.
Me motiva con facilidad.	Para motivarme necesito validación externa.
Cuando algo no sale como quiero, me adapto y busco soluciones.	Cuando las cosas no resultan como a mí me gustaría, tiendo a rendirme.

RECONOCER LECCIONES APRENDIDAS

Utiliza esta página para escribir acerca de un error que cometieras en el pasado. ¿Qué aprendiste de aquella experiencia? ¿Cómo te ha ayudado a seguir adelante? ¿Te ha aportado algún nuevo punto de vista?

ACEPTAR EL DESAFÍO

Este ejercicio te ayudará a cultivar una mentalidad de crecimiento a base de asumir desafíos. Comprométete a enfrentarte a un nuevo reto o a un nuevo objetivo cada semana durante las próximas seis semanas. Al inicio de cada una, decide a por qué desafío o meta vas a ir. Escríbelos.

	Desafío o meta
Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	
Semana 4	
Semana 5	
Semana 6	

*Considero los obstáculos una
oportunidad de crecimiento.*



TRABAJAR EL EGO

En la base de nuestras creencias limitantes se encuentra el ego, atemorizado. Construir una relación sólida con tu ego mientras aprendes a calmarlo y a aliviarlo te ayudará a romper con tus creencias limitantes de una manera orgánica y afectuosa. Pero primero debes ser capaz de identificar tus miedos. Usa este espacio para escribir acerca de ellos o para dibujarlos. (Puedes tener, por ejemplo, miedo al rechazo o al fracaso.)

TRES PASOS PARA CALMAR TU EGO

Esta herramienta te vendrá muy bien cada vez que te sientas alterado, rechazado, amenazado, poco válido o emocionalmente dependiente, o cuando tiendas a juzgar a los demás.

Paso 1: Identifica el ego desde la amabilidad y esclarece el mensaje que intenta transmitirte. Para ello, fíjate en la respuesta que ha desencadenado en ti.

Por ejemplo, imagínate que estoy enfadada y avergonzada por no haber logrado un ascenso para el que había trabajado duro. Envidio a la compañera que se ha quedado con el puesto; de hecho, creo que ni siquiera está tan

preparada como yo para el cargo.

Paso 2: Aborda el miedo subyacente preguntándole a tu ego por qué está asustado.

Siguiendo con el ejemplo anterior, en realidad me asusta no ser lo suficientemente buena para mi trabajo, y me preocupa no tener ninguna otra oportunidad de ascender.

Paso 3: Tranquiliza tu ego.

Por mucho que no lograr el ascenso haya supuesto toda una decepción, no es un indicador de mi valía. Lo que tenga que ser para mí, lo será, así que puedo pasar página sabiendo que ya habrá mejores oportunidades más adelante.

CAMBIAR EL DIÁLOGO INTERNO

La forma en la que nos comunicamos es un buen indicio de nuestro diálogo interno. Por ejemplo, una persona que tiende a afirmar que no puede hacer algo seguramente tenga una creencia limitante sobre su capacidad para triunfar. Igual que es probable que alguien que siempre se ríe sarcásticamente de sí mismo tenga una mala autoestima. Analizar el tono que usas y las palabras que eliges para expresarte es una manera maravillosa de descubrir creencias limitantes subconscientes. A continuación, te dejo una lista de afirmaciones limitantes. En el espacio contiguo, reformula las oraciones para convertir tu diálogo interno en uno más positivo.

Afirmaciones limitantes	Reformulaciones
<i>Por ejemplo: «No puedo...»</i>	<i>Por ejemplo: «Todo es posible con trabajo duro, un buen plan y dedicación».</i>
¿Por qué molestarse siquiera? ¿Qué sentido tiene?	
¿Qué más da?	
Odio...	

Afirmaciones limitantes	Reformulaciones
¡Estoy hasta el gorro!	
Es demasiado difícil...	
No hay tiempo suficiente. No lo lograré.	
La vida es complicada...	

TU NARRATIVA INTERIOR

¿Qué afirmaciones limitantes sueles usar tú? ¿De qué manera crees que reflejan tu narrativa interior? ¿Cómo puedes reformularlas para mejorar tu diálogo interior?

MEDITAR USANDO AFIRMACIONES POSITIVAS

El objetivo de este ejercicio es calmar tu diálogo interno a través de la respiración. Pon un temporizador de tres a cinco minutos y sigue las siguientes instrucciones.

Inhala a través de la nariz contando hasta cinco; luego, exhala lentamente —también a través de tu nariz— contando hasta seis. Alargar más la exhalación que la inhalación es para tu cerebro una señal de bajar el ritmo y ralentizar el sistema nervioso.

Una vez hayas dedicado unos minutos a concentrarte en tu respiración y a tranquilizarte, empieza a repetir una serie de afirmaciones positivas en voz alta o en silencio. Puedes usar estas que te dejo aquí o crear las tuyas propias.

- La vida es más fácil de lo que parece: depende de mi actitud.
- Me quiero y me valoro.
- Me merezco todo aquello que deseo.
- Puedo conseguir todo lo que me proponga.
- Lo que tenga que ser para mí, lo será.
- Me gusta estar donde estoy y tengo ganas de descubrir adónde me dirijo.
- Tengo mucho que agradecer.
- La vida se me presenta llena de belleza cuando la contemplo de esa manera.
- Mi vida depende de mí.
- Hay bondad en el mundo.
- Confío en la virtud de los demás.

- Cuento con el apoyo de quienes me quieren.
-
-
-
-

Las claves del capítulo

Esclarecer y afrontar tus creencias limitantes es una constante a lo largo de toda la vida, ya que nuestra mente genera continuamente ideas sobre aquello que experimentamos. Al respecto, los puntos clave del capítulo han sido los siguientes:

- A la hora de trabajar la mentalidad y la actitud, el primer paso siempre es observar la mentalidad actual sin emitir ningún tipo de juicio. Esta autoevaluación te mostrará aquello que debes abordar.
- Tus emociones son la puerta a tu subconsciente. Fijándote en los cambios emocionales que experimentas y deteniéndote a analizarlos, podrás identificar los pensamientos subyacentes.
- Las personas que poseen una mentalidad rígida suelen tener la creencia limitante de que no pueden ir más allá de sus circunstancias y patrones de pensamiento actuales.

- Las personas que tienen una mentalidad de crecimiento tienden a creer que pueden mejorar en cualquier aspecto invirtiendo tiempo y esfuerzo.
- En la base de tus creencias limitantes se encuentra el ego, aterrorizado. Construir una relación sólida con tu ego te permitirá reformular las ideas a las que se aferra.
- La forma en que te comunicas es un buen indicio de tu diálogo interior. Analizar el tono que usas y las palabras que eliges para expresarte te ayudará a descubrir afirmaciones limitantes subconscientes.



DIARIO DE TRABAJO

Hablar con tu ego puede ayudarte a conocerlo mejor sin sentir que es parte inherente a ti. Se suele percibir el ego como algo malo, pero, en realidad, ha contribuido a que el ser humano sobreviva como especie. Así que deberíamos sentirnos afortunados de tener esa vocecita que, a pesar de ser un fastidio, solo intenta protegernos. Depende de ti limitarlo, convenciéndole de que eres capaz de tomar decisiones seguras y sensatas. A continuación, escríbele a tu ego una carta de amor. Especialmente en la última parte, recuerda mandarle a tu ego un mensaje tranquilizador y amable.

Hola [nombre de tu ego],

Gracias por intentar protegerme siempre. Entiendo que te preocupas por

,

Sin embargo, quiero que sepas que

.

Con amor,

[tu nombre]

El ego utiliza la comparación como herramienta para reafirmarse, lo que a menudo despierta en nosotros sentimientos de no ser lo suficientemente buenos o válidos. Este tipo de narrativa, ¿suele afectarte? ¿Necesitas validación externa para sentirte una persona válida? ¿Cuál crees que es el miedo que subyace a esta sensación?

Una persona que siente que necesita beber alcohol para socializar puede actuar así debido a la creencia de que no es tan divertida sobria, por lo que a los demás no les caerá bien. Ese pensamiento limitante provoca que siga bebiendo —o emborrachándose— en eventos sociales. Este es un ejemplo de cómo las creencias limitantes nos atrapan en círculos viciosos. Ahora fíjate en la conducta tóxica que identificaste en el ejercicio anterior. ¿Qué creencia limitante piensas que se esconde detrás de ella?

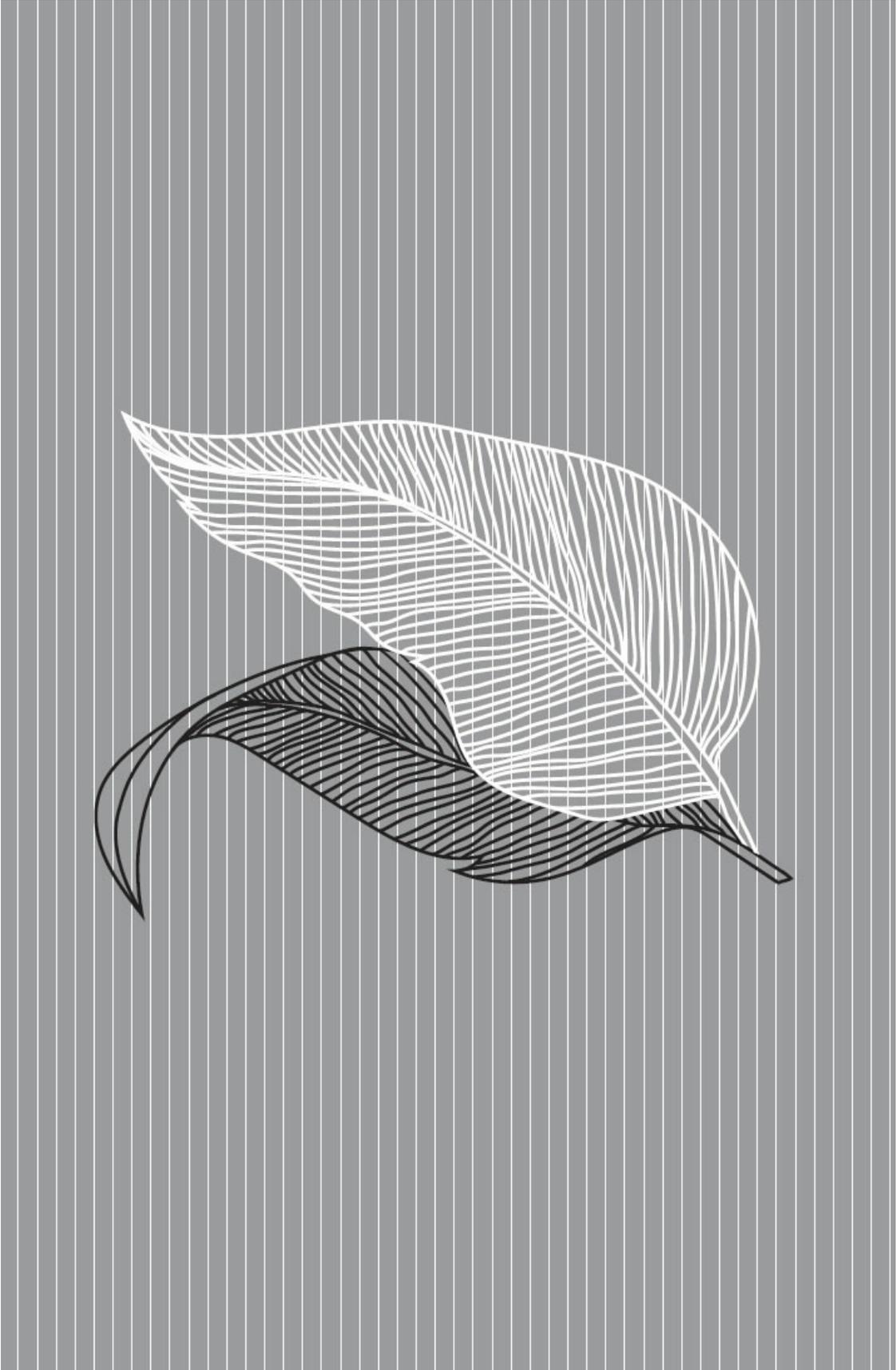
Identifica en tu vida algún círculo vicioso. ¿Cuándo apareció por primera vez? ¿Qué consecuencias negativas tiene en tu día a día? ¿Y qué beneficios te aporta? ¿Satisfacción instantánea, por ejemplo? ¿Te ayuda a acallar alguna emoción desagradable? ¿Despierta en ti la euforia o el placer?

Una persona que siente que necesita beber alcohol para socializar puede actuar así debido a la creencia de que no es tan divertida sobria, por lo que a los demás no les caerá bien. Ese pensamiento limitante provoca que siga bebiendo —o emborrachándose— en eventos sociales. Este es un ejemplo de cómo las creencias limitantes nos atrapan en círculos viciosos. Ahora fíjate en la conducta tóxica que identificaste en el ejercicio anterior. ¿Qué creencia limitante piensas que se esconde detrás de ella?

¿Cuáles son los pensamientos intrusivos que más sueles tener? ¿Te afectan física o mentalmente? En caso positivo, ¿cómo?, ¿dónde? ¿Te provocan malestar mental, generándote ansiedad o deprimiéndote?

¿Qué miedo (o miedos), dolor o trauma están detrás de esos pensamientos intrusivos? ¿Podrías crear una nueva narrativa para combatirlos? Usa esta página para reformular esas afirmaciones limitantes y recuperar el control de tu propia historia. Por ejemplo, si alguna vez alguien te dijo que no eras una persona lo suficientemente buena en algo, y tu mente creó toda una narrativa que reafirmaba esas palabras, reformula ahora ese punto de vista escribiendo todo aquello que te hace ser una persona válida.

Escribe tres creencias limitantes que tengas y, después, tres mantras positivos que las contradigan. Por ejemplo, si sueles decirte: «No valgo para ser líder», repítete constantemente el mantra: «Puedo aprender a desempeñar bien cualquier tarea que me proponga». Una vez completado el ejercicio, utiliza el mantra correspondiente cada vez que alguna de tus creencias limitantes asome el hocico.



CAPÍTULO 6

ESCUCHA A TUS EMOCIONES

Una verdad incómoda que a muchos nos cuesta asimilar es que los desencadenantes emocionales reflejan nuestras heridas internas, señalándonos aquello que necesita sanar. Aunque es más fácil echarle la culpa a los demás por cómo nos sentimos o por cómo reaccionamos, en realidad los responsables de ambas cosas somos nosotros. Por ejemplo, no es culpa de alguien que te enfades. Puede que esa persona haya hecho algo que te ha disgustado, pero eres tú quien decide reaccionar o responder y, en cualquier caso, cómo hacerlo. Cuando relegamos este poder de decisión en los demás, estamos cediéndoles el control, quedándonos a merced de fuerzas externas. El único comportamiento que cualquiera de nosotros puede controlar es el propio. Demasiado a menudo desperdiciamos tiempo y esfuerzo intentando adaptar el comportamiento de los demás a nuestras expectativas; por ende, cuando «nos decepcionan» simplemente por actuar diferente a lo esperado, nos ofendemos.

A lo largo de este capítulo indagaremos en tus detonantes emocionales para descubrir las heridas que ocultan, y también aprenderemos a verlos como una herramienta para conocerte mejor. Con tiempo y práctica, sabrás escuchar a tus emociones, logrando al fin gestionarlas.

COMPRENDER QUÉ DESENCADENA UNA EMOCIÓN TE AYUDARÁ A GESTIONARLA

Kathy se autodescribía como una «controladora compulsiva», y también la concebían de la misma forma sus amigos, compañeros de trabajo y sus tres hijos, ya adultos. Para ella era muy importante pasar tiempo con su familia, sobre todo con sus nietos, por lo que le encantaba celebrar cada domingo una comida familiar en su casa. Aun así, al final de la reunión solía notarse irritada, lo que derivaba en frustración y decepción. Básicamente, lo que ocurría era que Kathy siempre tenía expectativas de cómo quería que fuera el día: esperaba que los niños jugaran en el jardín mientras los hombres veían algún partido en la tele y las mujeres la ayudaban en la cocina. Pero las cosas raramente salían como ella deseaba.

Cuando me confesó lo frustrada y decepcionada que se sentía, le pregunté por qué se empeñaba tanto en que las reuniones familiares siguieran ese patrón. Me dijo que se sentía culpable de que sus hijos no hubieran contado con una figura paterna durante gran parte de su infancia después de que su marido y ella se divorciaran. Kathy atesoraba un recuerdo maravilloso de sus padres y del ambiente de su casa natal, por lo que buscaba desesperadamente dar eso mismo a sus hijos. Controlar los comportamientos de todos los miembros de la familia durante las quedadas era su forma de intentar recrear aquella estampa infantil perfecta. Una vez

dimos con la causa de su control impulsivo, Kathy pudo liberarse de la culpa y dejar que las reuniones familiares fluyeran sin depender de un resultado concreto.

IDENTIFICAR TUS DETONANTES EMOCIONALES

Entre un detonante emocional y tu respuesta hay espacio para la pausa. Por desgracia, como las emociones son tan intensas, la mayoría no aprovechamos ese tiempo tan preciado y reaccionamos o actuamos impulsivamente, avivados por una energía reactiva. Si nos dejamos llevar por estas reacciones, dejando de lado nuestras convicciones al respecto, luego suele invadirnos la culpa o la vergüenza. Para acceder a ese espacio y empezar a responder en vez de a reaccionar, debemos practicar la pausa. Comencemos identificando los detonantes emocionales que más experimentas, usando para ello la observación.

Situaciones o temas que me despiertan emociones	Qué emociones provocan	Notas
	<input type="checkbox"/> Enfado <input type="checkbox"/> Culpa <input type="checkbox"/> Vergüenza <input type="checkbox"/> Frustración <input type="checkbox"/> Tristeza <input type="checkbox"/> Ansiedad <input type="checkbox"/> _____	
	<input type="checkbox"/> Enfado <input type="checkbox"/> Culpa <input type="checkbox"/> Vergüenza <input type="checkbox"/> Frustración <input type="checkbox"/> Tristeza <input type="checkbox"/> Ansiedad <input type="checkbox"/> _____	
	<input type="checkbox"/> Enfado <input type="checkbox"/> Culpa <input type="checkbox"/> Vergüenza <input type="checkbox"/> Frustración <input type="checkbox"/> Tristeza <input type="checkbox"/> Ansiedad <input type="checkbox"/> _____	

RESPONDER VERSUS REACCIONAR

Aprender a autorregularse te permitirá ser menos reactivo, ya que es más fácil que nos alteremos cuando el sistema nervioso está desregulado. Esto significa que la parte más primitiva de nuestro cerebro —aquella que activa la respuesta de lucha o huida— se pone al mando. Cuando el sistema nervioso

se reequilibra, esa parte vuelve a apagarse, dejando de nuevo el timón en manos del lóbulo frontal, el responsable de la lógica, la planificación y la toma de decisiones.

La autorregulación no es algo difícil de conseguir, pero sí que precisa de constancia para convertirse en un hábito. Podemos controlar qué partes de nuestro cerebro están activas según qué músculos tenemos en tensión. Escanea mentalmente tu cuerpo de cinco a diez veces al día, de la cabeza a los pies, observando dónde hay tensión para, luego, concentrarte en relajar esos músculos en concreto. Realiza diariamente esta práctica durante al menos tres semanas, tras lo que habrás integrado el hábito. Tanto antes de empezar el ejercicio como una vez completado del todo, anota cómo te sientes.

¿Cómo sueles reaccionar cuando te alteras? Identificar tu forma de reaccionar es vital para trabajar las conductas tóxicas. ¿Cuál fue la última situación que te alteró de alguna manera y cómo la gestionaste? ¿Podrías haber reaccionado mejor? ¿Cómo?

CREAR UNA ESTRATEGIA PARA PRACTICAR LA PAUSA

Planificar la forma ideal de gestionar las emociones antes de confrontarlas te ayudará a ser menos reactivo. Por ejemplo, puede que lo que más te sirva sea estar un rato a solas y enfriarte antes de decidir cómo responder, o quizás te venga mejor concentrarte en tu respiración para calmar las emociones que te invadan. Escribe aquí cómo quieres responder en ese tipo de situaciones.

¿Qué situaciones u otros detonantes son los que más te cuesta gestionar? ¿Por qué crees que es así? ¿Se relaciona esto con algún trauma?

*Eligiendo responder en vez de reaccionar
asumo el control de mis actos.*



UTILIZAR LOS SENTIDOS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES

Ser conscientes de lo que nos rodea es una técnica que se usa para reconectar con nuestro cuerpo y tomar distancia de las emociones que no sabemos gestionar. Cuando mejor funciona esta práctica es cuando nos sentimos enfadados, disociados o ansiosos.

La próxima vez que algo te sobrepase, detente durante un momento y trata de encontrar:

- Cinco cosas que puedas ver.
- Cuatro cosas que puedas tocar.

- Tres cosas que puedas escuchar.
- Dos cosas que puedas oler.
- Una cosa que puedas saborear.

Cuando algo te altera, ¿cómo se refleja físicamente en tu cuerpo? ¿Hace que se te acelere el corazón, que se te forme un nudo en la garganta, que aprietes las manos? Observar cómo te afectan físicamente las diferentes emociones te permitirá identificar en qué partes del cuerpo almacenas cada una, lo que te ayudará a liberar esa energía.

RASTREAR EL ORIGEN DE LOS DETONANTES EMOCIONALES

Saber cuál es el germen de un detonante emocional te permite sanar dicha herida de raíz. ¿Recuerdas el primer ejercicio de este capítulo, aquel en el que tuviste que identificar qué situaciones o aspectos despiertan en ti emociones intensas? En esta actividad necesitarás guiarte de aquella lista. Utiliza las siguientes preguntas para rastrear el origen de cada detonante, trabajándolos de uno en uno.

¿Qué provoca la emoción?

Por ejemplo: «*Me molesta ver a gente bailando en las redes sociales*».

¿Cómo te hace sentir?

Por ejemplo: *«Me irrita, e incluso a veces llego a enfadarme».*

¿Por qué crees que te ocurre esto?

Por ejemplo: *«Creo que me gustaría tener la suficiente autoconfianza para ser yo misma, sin preocuparme por lo que los demás puedan pensar, así que me pongo celosa cuando veo a otras personas dejándose llevar tan libremente».*

¿Cuándo y por qué crees que surgió este desencadenante?

Por ejemplo: *«De niña, me decían con frecuencia que era demasiado intensa. Este mensaje constante provocó que me empezara a sentir rara o diferente, lo que me creó inseguridades. Crecí con miedo a lo que otros pudieran pensar de mí si mostraba abiertamente esa parte de mi personalidad».*

*Mis emociones son una fuente de
sabiduría. Escucharlas me permite saber
qué partes de mí necesitan sanar.*



PONER A PRUEBA LO APRENDIDO

Hay veces que los detonantes emocionales son sanos, porque nos sacan de la zona de confort y nos hacen reflexionar. Cuando nos atrevemos a aprender de aquello que nos altera, entrenamos la capacidad de gestionar las emociones. En este ejercicio, deberás ponerte a prueba enfrentándote intencionadamente a una situación que te provoque reacciones desagradables y utilizando algunas de las herramientas aprendidas en este capítulo. Después, describe la experiencia.

Al exponerte queriendo a un detonante emocional, ¿qué dificultades has confrontado? ¿Qué herramientas te han funcionado mejor para gestionar la situación?

PRACTICAR LA EMPATÍA

Muchos de nuestros detonantes emocionales los provocan actitudes y comportamientos ajenos, sobre todo debido a cómo los percibimos y a que normalmente nos los tomamos a lo personal. Cuando nos esforzamos por ser amables y empáticos, poco a poco nos deja de molestar lo que hagan los

demás. La realidad es que muy pocas veces actuamos para herir o atacar a alguien de forma explícita. Por ejemplo, si una persona te corta seca y rápidamente una llamada, puede que se deba a que está preocupada porque su hijo está malo y desea irse corriendo a ver cómo se encuentra. Tanto este ejercicio como el siguiente te ayudarán a ser más empático con los demás.

Escribe aquí tres personas que suelen alterarte. Detalla también los porqués y las emociones que te provocan.

1.

2.

3.

EMPATIZAR A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN *METTA*

La meditación *metta* —también llamada «meditación compasiva»— puede suponernos todo un desafío si hay alguien en nuestra vida que tiende a alternarnos. Elige una de las tres personas sobre las que escribiste en el ejercicio anterior, y, después, busca un sitio cómodo en el que nada ni nadie vayan a interrumpirte. Cierra los ojos, relaja el cuerpo y concéntrate en tu respiración. Una vez sientas que te has relajado completamente, piensa en la persona elegida. Luego, repite las siguientes afirmaciones en orden cinco veces, rellenando los huecos en blanco con el nombre de la persona. Esta es una práctica poderosa que llenará de luz tu corazón.

- Le mando a _____ *amor*.

- Deseo que *encuentre paz.*
- Deseo que *sea feliz.*
- Deseo que *tenga una vida abundante y próspera.*
- Elijo tratar a *con cariño y amabilidad.*

Las claves del capítulo

Espero que este capítulo te haya servido para ver con otros ojos a la gente, los temas y las situaciones que detonan en ti emociones intensas. Ahora es el momento de celebrar tu recién adquirida autoconfianza a la hora de enfrentarte a tus detonantes emocionales. Recuerda que cuanto más los confrontes, más capaz serás de gestionarlos y sanar. Aquí te dejo un resumen de lo fundamental de este asunto:

- Los detonantes emocionales te enseñan qué heridas internas necesitas trabajar. Fíjate en ellos desde la curiosidad para aprender a gestionarlos.
- Cuando el sistema nervioso se desregula, más fácil es que algo te afecte. A través de la práctica de la autorregulación, aprenderás a ser menos reactivo. La mejor manera de lograrlo es centrar la atención en los músculos y relajar intencionadamente aquellos que estén tensos.
- Es importante que tengas preparado un plan sobre cómo quieres gestionar los temas, individuos y situaciones que despiertan en ti emociones desagradables. De esta forma podrás responder en vez de reaccionar.

- Dedicar tiempo y esfuerzo a analizar la fuente de tus detonantes emocionales es la mejor manera de sanarlos de raíz.
- Muchos de tus detonantes emocionales nacen de comportamientos ajenos y de cómo juzgas las acciones de los demás. Cuando te esfuerzas por ser empático y compasivo, dejas espontáneamente de fijarte tanto en las conductas ajenas.



DIARIO DE TRABAJO

Es fácil desmotivarnos cuando malgastamos energía en experiencias pasadas y otros detonantes emocionales, aunque puede que ni siquiera te des cuenta de cuánta energía dedicas a lidiar con ellos. Digo «malgastamos» porque nadie ni nada puede quitarte energía sin tu consentimiento: se trata de una elección, ya sea a nivel consciente o inconsciente. Repítete el siguiente mantra mientras inspiras y expiras, concentrándote en recuperar esa energía perdida. Después, usa el espacio dado para crear mantras propios que te motiven y afirmaciones a las que puedas aferrarte cuando lo necesites.

«Convoco de vuelta a mi cuerpo y mente toda energía que haya regalado consciente o inconscientemente.»

Para mí, el empoderamiento significa

Cuando más empoderamiento siento es cuando

Me he dado cuenta de que pierdo el control cuando me invaden emociones como

y tiendo a reaccionar

Una forma mucho más poderosa de responder sería

Recuerda algún momento en el que te ocurriera algo desagradable o molesto. ¿Cuáles fueron las circunstancias? ¿Cómo reaccionaste? ¿Perdiste el control o actuaste de una forma empoderadora? La próxima vez que te suceda algo similar, ¿te gustaría responder de un modo más alineado con tus principios?

Elige un detonante emocional del que hablaras en el ejercicio anterior, ya sea una persona, un lugar, un objeto, un tema o una situación. Ahora, reflexiona sobre la primera vez que reaccionaste de mala forma ante ese detonante en particular. ¿Cuál crees que es su fuente? Una vez hayas identificado su origen, escribe acerca del mismo.

¿Cuál es tu reacción más típica cuando algo te altera emocionalmente? ¿Explotas de ira? ¿Dices cosas que no querías decir? ¿Te quitas de en medio y prefieres no hablar? ¿O evitas las emociones desagradables y las escondes bajo la alfombra? Estos son solo algunos ejemplos. Identificar cómo reaccionas te ayudará a tomar consciencia de actitudes tóxicas.

Te recomiendo practicar la autorregulación antes y durante el trabajo de sombras, ya que esta te permite calmarte y abordar temas delicados con una mentalidad estable. Para regular el sistema nervioso contamos con dos categorías de métodos: los métodos endógenos (en inglés, *top-down*), en los que la calma nace del interior, es decir, buscan calmar la mente para relajar el cuerpo; y los métodos exógenos (en inglés, *bottom-up*), en los que la calma es de origen externo, es decir, buscan relajar primero el cuerpo para calmar la

mente. Para practicar la autorregulación desde un enfoque exógeno, fíjate de forma consciente en la tensión que acumulas en las distintas partes del cuerpo y relaja los músculos correspondientes. Ayúdate de la siguiente lista para avanzar e identificar las áreas en las que acumulas tensión. Algunas señales de tensión acumulada son apretar la mandíbula, meter barriga, fruncir el ceño o apuñar las manos.

- Coronilla
- Frente
- Detrás de los ojos
- Mandíbula
- Cuello
- Hombros
- Espalda alta
- Espalda baja
- Abdomen superior
- Abdomen inferior
- Nalgas
- Muslos

Pantorrillas

Manos

Pies

Antes de abordar cualquier tensión, reflexiona sobre tu claridad mental y bienestar emocional. Valora cómo te sientes al respecto en una escala del uno al diez, siendo el 1 la mejor opción y el 10, la peor. No le des muchas vueltas a las respuestas: déjate llevar por tu instinto y anota el primer número que te venga a la mente.

Claridad mental:

Bienestar emocional:

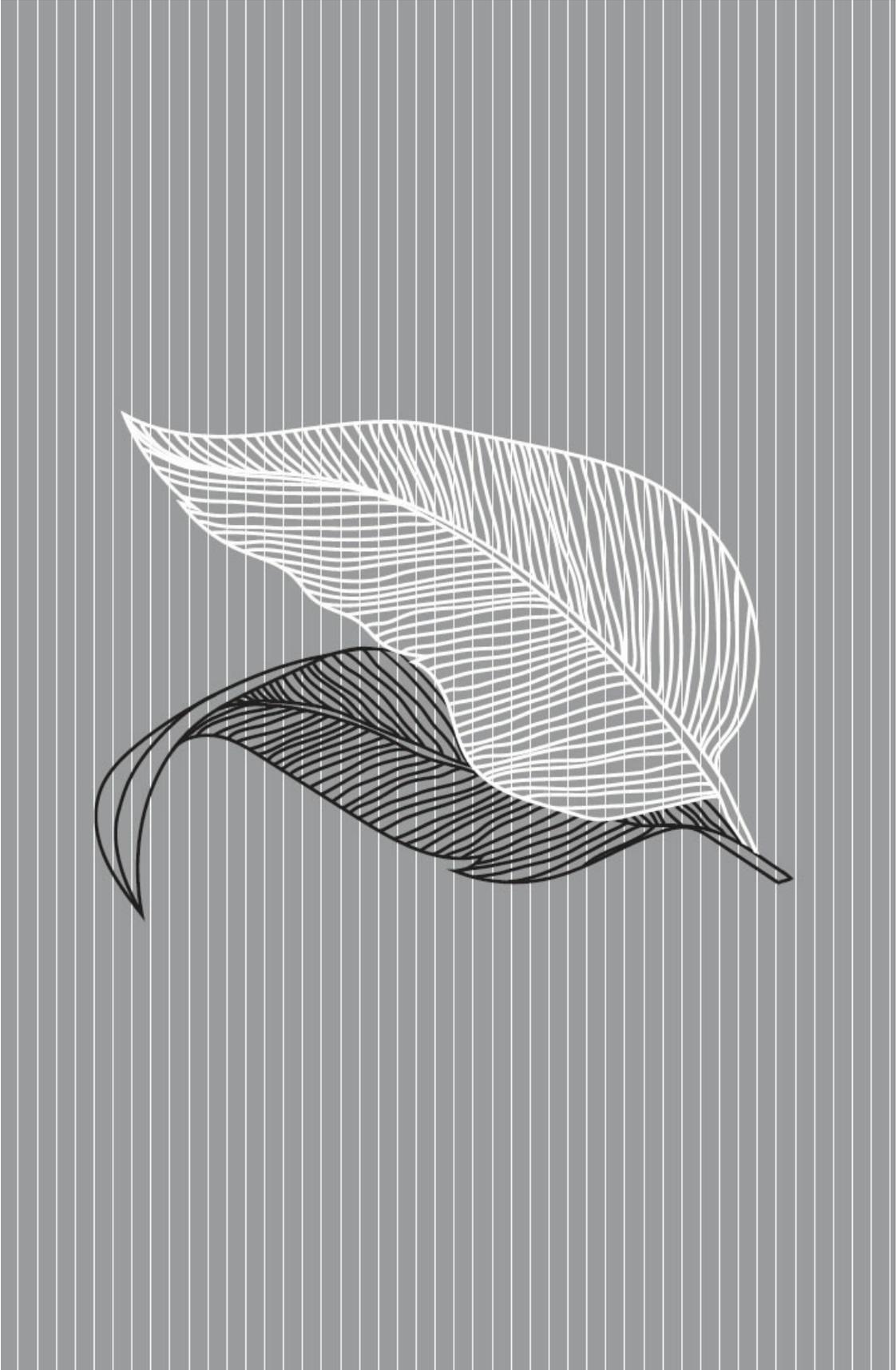
Ahora, respira profundamente un par de veces y concéntrate en liberar la tensión acumulada en las partes de tu cuerpo que identificaste en el ejercicio anterior. Céntrate en cada músculo durante un minuto entero. Después, vuelve a valorar cómo te sientes, de nuevo usando una escala del uno al diez.

Por

último, escribe qué te parece la diferencia entre el antes y el después.

Claridad mental:

Bienestar emocional:



CAPÍTULO 7

MEJORA TUS RELACIONES

Aunque trabajar la sombra se basa sobre todo en sanar traumas y reformular creencias limitantes, también consiste en analizar actitudes y pensamientos que esgrimimos en las relaciones con los demás. Cuando te comprometes a trabajar tu interior, todas las áreas de tu vida mejoran. Como aprendes a aplicar la autoaceptación, empiezas a tratar a los demás con más respeto y empatía.

Si bien es cierto que muchas de tus relaciones mejorarán gracias a tu trabajo de sombras, también puede pasar que otras se resientan. Cuanto más cómodo y seguro de ti mismo estés a la hora de poner límites sanos, más exigente serás en tus relaciones. Aquellas personas destinadas a estar en tu vida terminarán respetando tu recién adquirido sentido del amor propio, pero es normal que al principio les cueste acostumbrarse a los nuevos límites.

En este capítulo, estudiaremos tus conductas y patrones relacionales. Para ello, tendrás que atreverte a analizar de forma honesta cómo tus sombras afectan a las conexiones que tienes con tus familiares, amigos, amantes y conocidos.

COMPLACER A LOS DEMÁS: UNA RESPUESTA AL TRAUMA

La tendencia a complacer a los demás es una consecuencia muy típica que desarrollan los que han sufrido un trauma infantil. Con esto no me refiero exclusivamente a un abuso o una negligencia. A veces, los traumas infantiles son mucho más sutiles. Déjame que te ponga un ejemplo. Emily se crio en un hogar en el que sus padres se pasaban mucho tiempo discutiendo. Su madre acudía a ella desde que era muy pequeña buscando en la relación filial el apoyo emocional que no tenía en la relación matrimonial, y Emily basó su comportamiento en intentar complacer las expectativas (poco realistas) de su madre.

Conforme los años pasaban, Emily fue construyendo nuevas relaciones, cada vez más adultas, pero arrastraba con ella la tendencia a la complacencia heredada de la dinámica que tenía con su madre. Se convirtió en una especie de camaleón: su personalidad cambiaba dependiendo de con quien estuviera. Le daba muchísimo miedo ser ella misma por lo que pensarían los demás, hasta el punto de que permitía que las opiniones ajenas moldeasen su autoestima. Esto derivó en unos patrones tóxicos, sobre todo en sus relaciones románticas, lo que la hacía sentirse vacía y sola.

En el tiempo que trabajamos juntas, nos centramos en sanar aquel trauma infantil y su relación parental. Por primera vez en su vida, Emily logró tener la suficiente autoconfianza como para empezar a ser ella misma. Al final, consiguió liberarse de las cadenas que la apresaban.

EVALUAR LA CODEPENDENCIA

Según el diccionario Merriam-Webster, la definición de codependencia es «una condición psicológica o relacional en la cual una persona que manifiesta una baja autoestima y un fuerte anhelo de aprobación tiene un apego malsano con otra persona, a menudo controladora o manipuladora (de forma parecida a las personas adictas al alcohol o a las drogas)».

Como nos puede suceder a todos con nuestras sombras, mucha gente ni siquiera es consciente de sus tendencias codependientes. Coloquialmente se define la codependencia como una «adicción a las relaciones», por lo que lo común es asociarla a las relaciones románticas, pero este «apego malsano» — y normalmente unilateral— se puede dar en cualquier tipo de relación.

Por otro lado, si bien es cierto que estos vínculos tóxicos suelen crearse cuando una persona necesita que la «salven» o que la «arreglen», no siempre es así. Hay muchos otros motivos que generan en nosotros una necesidad malsana de aprobación, amor, atención y aceptación por parte de una persona o personas concretas. Utiliza la tabla de la página siguiente para descubrir si tienes tendencias codependientes. Tómate todo el tiempo que necesites para valorar las opciones que se te ofrecen y reflexionar sobre qué afirmaciones se acercan *más* a tus pensamientos, acciones y puntos de vista.

Relaciones sanas	Tendencias codependientes
<input type="checkbox"/> Logro comunicar lo que quiero decir, incluso cuando creo que los demás pueden molestarse conmigo o sentirse decepcionados.	<input type="checkbox"/> Suelo invalidar mis sentimientos y me cuesta compartir ideas, opiniones o pensamientos, sobre todo si sé que los demás no se lo van a tomar bien.
<input type="checkbox"/> Sé poner y hacer cumplir mis límites, y entiendo que todos somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones.	<input type="checkbox"/> Creo que cuando amas a alguien, nunca debes tirar la toalla, en ningún aspecto.
<input type="checkbox"/> Priorizo mis necesidades porque soy consciente de que es necesario cuidarse para cuidar a los demás.	<input type="checkbox"/> Pongo las necesidades de los demás por delante de las mías; me esfuerzo por ayudar a la gente, aunque ello me suponga un sacrificio.
<input type="checkbox"/> Entiendo que no soy del agrado de todo el mundo, y me parece bien.	<input type="checkbox"/> Me importa caerle bien a los demás.
<input type="checkbox"/> Aunque no me gusta discutir, no dudo en defender mis principios, a pesar de que eso pueda molestar a alguien.	<input type="checkbox"/> Evito la confrontación, incluso si para ello a veces debo acallar mis valores y principios básicos.
<input type="checkbox"/> No me cuesta decir «no» si algo no me conviene.	<input type="checkbox"/> Me cuesta decir «no», por lo que en muchas ocasiones cedo solo por complacer a los demás.
<input type="checkbox"/> Me gusta estar ahí para los demás, pero cada uno es responsable de mirar por sus intereses.	<input type="checkbox"/> Para mí es imprescindible sentir que las personas que me rodean me necesitan.
<input type="checkbox"/> Me disculpo solo si es un perdón sincero y si me he equivocado.	<input type="checkbox"/> A veces pido perdón aunque no haya hecho nada malo.

INSPIRARSE EN RELACIONES SANAS

Buscar inspiración en otras relaciones es una práctica que, si la realizas de forma constante, te ayudará a esclarecer comportamientos saludables y no saludables, permitiéndote detectar patrones no saludables en ti mismo.

Piensa en personas de tu entorno que tengan relaciones sanas y estables. Utiliza la tabla del ejercicio anterior para saber identificar las características de una relación sana.

Una vez hayas encontrado un vínculo que te inspire, observa cómo las personas que lo mantienen hablan e interactúan entre ellas. Fíjate en todos sus hábitos y conductas sanas, así como en los beneficios que les reportan a ellos y a la relación.

Si son personas cercanas a ti con las que tengas suficiente confianza, comenta todo esto con ellos. Pregúntales cómo gestionan los conflictos, qué límites tienen y qué actividades, aficiones y grupos de amigos disfrutan al margen de su pareja. Apóyate en estas preguntas como un punto de partida, incorporándolas a tu vida conforme te sientas preparado.

La mayoría de nosotros, no obstante, caemos en tendencias codependientes en algún momento. Ahora, piensa en una época de tu vida en la que actuaras según estos patrones malsanos. ¿Cómo te sentías? ¿Te costaba expresar tus sentimientos? ¿Por qué? ¿Cuáles fueron los miedos subyacentes que te hicieron caer en una conducta codependiente?

ESTABLECER LÍMITES CLAROS

No paramos de escuchar todo el tiempo lo importante que es poner límites sanos y respetar los de los demás, pero lo cierto es que mucha gente no sabe qué límites establecer ni cómo. Cuando esto no se tiene claro, los límites se vuelven borrosos y, por ende, son fáciles de romper o directamente ni siquiera llegan a aplicarse.

Si es tu caso, este ejercicio te será de mucha ayuda. En él, te enseñaré cosas que tener en cuenta, pero no dudes en ir más allá de los ejemplos aquí compartidos. Tómate tu tiempo para pensar en tus propios límites. Hay cinco grupos que debes considerar: ayúdate con la siguiente guía para trabajar en cada uno.

1. **Límites personales.** ¿Cómo te hacen sentir las muestras de afecto en público? ¿Te parece bien que tu pareja te dedique muestras de afecto (no sexuales) espontáneas, sin avisarte ni preguntarte, o prefieres ser tú quien solicite este tipo de contacto físico? ¿Hay momentos en los que no te gusta que te molesten, como cuando estás en el baño o trabajando? ¿Cuánto tiempo a solas necesitas para sentirte bien?
2. **Límites sexuales.** En el ámbito sexual, ¿qué cosas no quieres hacer bajo ningún concepto? ¿Con qué personas te gusta mantener relaciones sexuales y en qué condiciones? Por ejemplo, ¿necesitas que haya de por medio una relación romántica o estás a gusto acostándote con alguien en la primera cita? ¿Qué te ayuda a confiar en tus parejas sexuales? ¿Y a que las relaciones íntimas te resulten cómodas? ¿Tus relaciones deben basarse en la monogamia o tienes un punto de vista menos convencional de lo que constituye una relación sana?
3. **Límites económicos.** ¿Te sientes a gusto prestando o pidiendo prestado dinero a tus familiares o amistades? ¿Hay gente a quien prefieres no prestárselo? ¿Por qué? Respecto a tu pareja, ¿te inclinas más por tener cuentas separadas o por tener una cuenta común? ¿Quién paga qué?

4. **Límites emocionales.** ¿Sientes que los demás escuchan y validan tus sentimientos? ¿Crees que puedes expresarte sin que las personas que te rodean te juzguen ni critiquen? Si un tema te incomoda, ¿eres capaz de comunicarlo? ¿Qué temas suelen incomodarte?

5. **Límites sociales.** Cuando estás en una relación romántica, ¿te resulta imprescindible tener tu propio espacio, tiempo a solas, etcétera? ¿Qué es lo que necesitas específicamente? ¿Qué (metas, aficiones...) tienes? ¿Cuánto tiempo necesitas pasar con tus amistades, familiares y parejas para sentir que estás cuidando dichas relaciones? ¿Te resulta fácil decir que «no» cuando te proponen hacer algo que no te apetece?

DEFENDER NUESTROS LÍMITES

Ahora que ya has esclarecido tus límites en los cinco grupos clave y que has identificado en qué situaciones y con qué personas necesitas fijarlos, así como en qué aspectos flaqueas a la hora de hacerlos respetar, es el momento de aplicar toda esta información. Para lograrlo, puede que tengas que hablar de tus necesidades y expectativas con tu pareja, familiares o amigos.

Al instaurar nuevos límites, prepárate para que tus relaciones se resientan al principio. Después de todo, a nadie le gustan los cambios, y a algunas personas los límites les hacen sentirse apartadas o mal con ellas mismas. Por lo tanto, aborda este tema con bondad y paciencia. Una vez que todo el mundo se haya adaptado, la relación contigo mismo y con los demás mejorará de manera significativa gracias a tu empeño en poner límites y defenderlos.

«A veces, la persona tóxica eres tú. A veces, eres esa persona cruel y negativa de la que te gustaría alejarte. A veces, el problema eres tú. Y eso no te hace a alguien menos válido. Sigue creciendo.»

Anónimo

IMPLEMENTAR LOS LÍMITES

Ahora que sabes qué límites quieres implementar en tu vida, ¿qué cambios tienes que hacer? ¿Qué harás para asegurarte de respetar y hacer respetar tus límites? ¿Qué miedos te invaden a la hora de poner límites y mantenerlos?

*Soy capaz de poner límites que respetan
y respaldan mis principios básicos.*



¿ERES TÚ EL PROBLEMA?

Asumir nuestra responsabilidad es una lección muy valiosa del trabajo de sombras, y algo que a todos nos toca hacer en algún momento. Cuando surgen problemas en las relaciones, nuestro ego —en su empeño por protegernos— intenta convencernos de que toda la culpa es de los demás. La realidad es que todos solemos tener nuestra parte de razón, por lo que, si hay tensión en alguna de tus relaciones, es hora de que asumas que una parte de la culpa es tuya.

Para completar este ejercicio, marca las afirmaciones que mejor describan tu forma de actuar en cada situación. Luego, escribe cómo piensas modificar tu comportamiento. Por ejemplo: «Cuando reciba críticas constructivas, me pararé a considerar si lo que me han dicho es cierto, y si puede serme útil saberlo.

Procuraré conscientemente no ponerme a la defensiva».

Cuando recibo críticas constructivas, suelo responder:

- cerrándome en banda porque me invade la vergüenza o la culpa.
- poniéndome a la defensiva y señalando los errores de los demás.
- llorando, gritando, creyéndome víctima o teniendo un berrinche. (Este tipo de comportamiento es un intento de manipular emocionalmente a los demás.)
- de ninguna de las opciones anteriores. Me parece bien recibir críticas constructivas y consejos, y he dejado claros mis límites sobre los temas de los que no me gusta hablar.

La próxima vez que reciba alguna crítica constructiva, actuaré de la siguiente manera:

Cuando siento que una persona que me importa no me está dedicando tiempo

- no le digo nada, pero o estoy de morros o me comporto de forma pasivo-agresiva para llamar su atención.
- intento controlar lo que hace para señalarle que sí podría dedicarme más tiempo.
- acepto su decisión, pero siento que me está dejando de lado, y tiendo a autocompadecerme o a dudar sobre la relación. (Las personas que caen en esta trampa mental también suelen experimentar depresión y celos.)
- no hago nada de lo anterior. Analizo mis sentimientos durante un tiempo y, después, hablo con esa persona sobre los aspectos en los que necesito más apoyo y muestras de afecto.

La próxima vez que sienta que necesito pasar más tiempo de calidad con alguien, actuaré de la siguiente manera:

En cuanto a la honestidad:

- soy capaz de mentir con tal de evitar los conflictos o si creo que decir la verdad me afectará negativamente.
- no suelo mentir, pero una mentira piadosa de vez en cuando no hace daño a nadie.

- mi desconfianza hacia los demás provoca que me cueste expresarme con franqueza. Para ser una persona más honesta, actuaré de la siguiente manera
- no hago nada de lo anterior. Aunque pueda meter la pata, valoro la honestidad y me esfuerzo por ser una persona sincera, porque entiendo que la franqueza, combinada con una comunicación sana, es vital para que cualquier relación funcione.

Para ser una persona más honesta, actuaré de la siguiente manera

En cuanto a mis relaciones:

- tiendo a ser muy exigente, por lo que me frustro o me enfado cuando alguien no se comporta como quiero.
- suelo descargar mi frustración en las personas más cercanas, incluso cuando no son la causa de mi malestar.
- dejo que los demás lleven las riendas e intento no causar problemas.
- no hago nada de lo anterior. Me esfuerzo por respetarme y por respetar a las personas que me rodean. Sé valorar mis relaciones de forma objetiva, intentando siempre crear vínculos sanos.

Para mejorar mis relaciones, actuaré de la siguiente manera:

Cuanta más bondad, respeto y aceptación dedico a mi persona, más fácil me resulta

querer, respetar y aceptar a los demás.



ASUMIR LA PROPIA RESPONSABILIDAD

Cuando nos hemos equivocado o hemos actuado sin tener en cuenta nuestros principios básicos, reconocer nuestra responsabilidad resulta liberador. Haz una lista de las veces en las que te has encontrado en esta situación, desarrollándolas bien de una en una. Fíjate en qué emociones se despiertan cuando te enfrentas a tus errores y deslices del pasado. En cada una de las ocasiones, asume tu parte de la culpa. Después, perdónate y comprométete a actuar mejor en el futuro.

USAR LAS RELACIONES COMO UN ESPEJO

Nuestros vínculos más estrechos con los demás son una valiosísima herramienta de autocrecimiento, ya que las relaciones funcionan como un espejo en el que mirarse. Por ejemplo, alguien que teme recibir amor puede —de forma inconsciente— elegir parejas emocionalmente inaccesibles, y, aun así, preguntarse por qué acaba siempre con el mismo tipo de persona.

Este ejercicio se basa en observar con atención tus relaciones para descubrir qué reflejan de tu subconsciente. Aborda cada uno de los tipos de vínculos que aparecen en la tabla con la mente abierta, rellenando cada hueco con una reflexión breve.

Relaciones románticas (pasadas, presentes o ambas)	Relaciones parentales	Relaciones con otros familiares	Relaciones de amistad

MEDITAR PARA REFLEXIONAR

Esta meditación es un ejercicio de visualización muy sencillo y fácil de recordar. Úsalo siempre que quieras conectar con tu interior para aclarar tus ideas. Puedes practicar esta meditación abierto a recibir cualquier mensaje o solución, o puede que tengas una pregunta específica a la que te gustaría dar respuesta. Asegúrate de tener a mano un diario o cuaderno para detallar tu experiencia nada más terminar.

Para empezar, busca un lugar cómodo donde nada ni nadie te molesten. Puedes sentarte o tumbarte, y te recomiendo ponerte de fondo música tranquila que te ayude a relajarte. Luego, concéntrate en tu respiración, inhalando profundamente para, después, soltar la tensión con cada exhalación. Haz esto hasta que tu cuerpo se relaje por completo.

Cuando tanto tu cuerpo como tu mente se hayan relajado, visualiza ante ti un sendero que se interna en un bosque milenario. Imagínate todos los detalles que lo pueblan, como el canto de los pájaros o los correteos de otros animalitos que vivan ahí. Fíjate en la tranquilidad que te envuelve conforme te adentras en el bosque.

De repente, ves a lo lejos una pequeña masa de agua. Te acercas hasta alcanzar la orilla. Al principio, el agua está agitada; las olas te impiden ver lo que se refleja en la superficie.

Así, de rodillas frente al agua, piensa en aquello sobre lo que quieras reflexionar. Poco a poco, a medida que tu atención se centra en ello, el agua se calma hasta quedarse completamente quieta. La superficie te devuelve tu propio reflejo. Ahora, frente a frente con tu ser, haz tu pregunta o pide recibir un mensaje. Permítele a tu reflejo hablarte, escuchando atentamente lo que tenga que decirte. Siéntate en la orilla y conversa con tu espejismo todo lo que te apetezca. Al terminar, anota los mensajes recibidos y reflexiona sobre sus posibles significados.

ANALIZAR LOS PATRONES PROPIOS

En tus relaciones más cercanas, ¿qué patrones se repiten? ¿Cuáles de ellos son sanos? ¿A cuáles les tienes que prestar más atención? ¿Qué narrativa se esconde tras ellos?

Las claves del capítulo

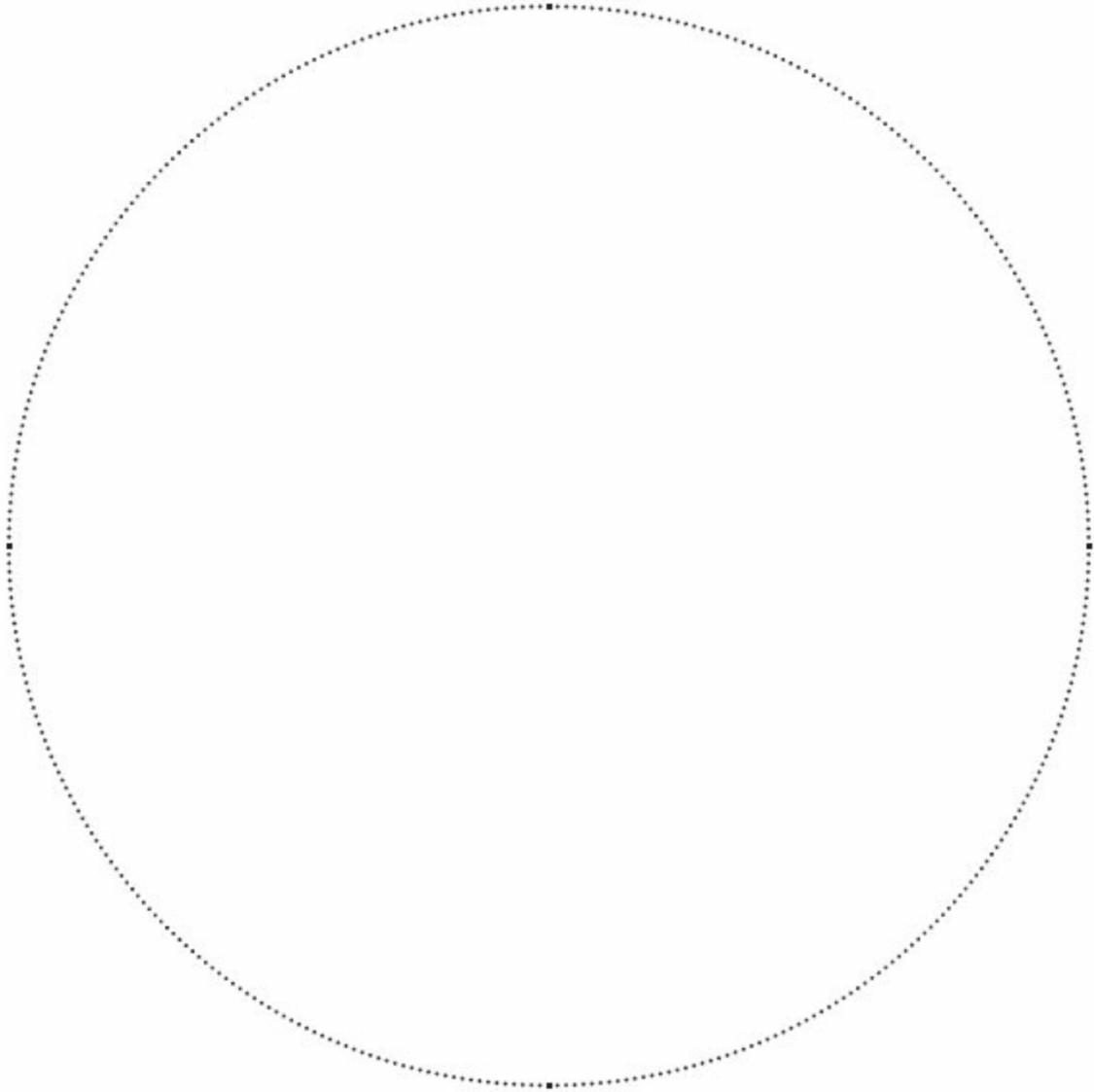
En este capítulo has empezado a descubrir el funcionamiento interno de tus vínculos más cercanos, así como a comprender el papel que desempeñas en cada uno de ellos. Esto es un resumen de lo que hemos aprendido:

- A pesar de que la codependencia suele definirse como una «adicción a las relaciones» y vincularse a las relaciones románticas, este apego malsano y típicamente unilateral se puede dar en cualquier tipo de relación.
- Los cinco grupos de límites más importantes son los personales, los sexuales, los económicos, los emocionales y los sociales.
- Al empezar a poner límites, prepárate para que tus relaciones se resientan al principio. Después de todo, a nadie le gustan los cambios, y los límites pueden despertar en algunas personas sentimientos de inseguridad o rechazo.
- Cuando tienes un conflicto con alguien, tu ego —en su empeño por protegerte— intenta convencerte de que toda la culpa la tiene la otra parte. La realidad es que todos solemos tener nuestra parte de razón.
- Tus vínculos más cercanos con otras personas pueden servirte como una herramienta inestimable de autoconocimiento.



DIARIO DE TRABAJO

Piensa en alguien con quien tengas una relación algo tensa. Escribe vuestros nombres —tanto el tuyo como el de la otra persona— en el centro de este círculo. Después, rellena el resto del círculo de palabras y frases positivas que describan a esa persona o la energía que te gustaría que caracterizara vuestra relación. Puedes escribir, por ejemplo, cosas como «mejor comunicación», «amor», «generosidad», «amabilidad», «empatía» o «hacer las paces». Déjate llevar por tu intuición. Si notas que te cuesta trabajo, respira, buscando atraer la energía del amor. Cuando hayas terminado de completar el círculo, escribe alrededor de toda su circunferencia la frase: «Ya está. Gracias, gracias, gracias».



Quando estamos en desacuerdo con alguien, solemos centrarnos en lo que hace o dice la otra persona y no en nuestros propios actos. Ahora, sincérate sobre cómo puedes estar fomentando algunos problemas en tus relaciones. Escríbelo.

¿De qué forma podrías cambiar conscientemente tu manera de pensar para fijarte más en la parte positiva de tus relaciones? ¿Cómo podrías identificar mejor qué problemas estás causando tú y asumir tu responsabilidad?

La relación que tienes contigo mismo dicta la tónica del resto de las relaciones que mantendrás a lo largo de la vida. Cuando tienes una autoestima sana, eres capaz de poner límites que estén en consonancia con tu amor propio. En este ejercicio tendrás que escribirte una carta a ti mismo. Si no se te ocurre nada, piensa en tus mayores inseguridades o en aspectos sobre los que sueles machacarte; después, escribe sobre ello, pero lanzándote mensaje amables y reconfortantes. Cuando termines, colócate frente a un espejo y léete la carta mirándote a los ojos. Reléete la carta diariamente.

Al escribirte la carta del ejercicio anterior y al leértela después, ¿qué has sentido? ¿Qué te ha costado más trabajo? ¿Qué otras cosas puedes hacer para mejorar la relación que tienes contigo?

Muchas personas tienen la creencia limitante de que es engreído alabarse, enorgullecerse de sí mismas o adorarse. ¿Te resulta cómodo pensar y decir cosas positivas de ti? ¿Y recibir cumplidos? ¿Hubo alguien en tu pasado que te hiciera sentir que no merecías recibir amor? Si fue así, ¿cómo te ha afectado en tu autoestima?

Perdonar puede ser una ardua tarea. El ego tiende a guardar rencor, lo que dificulta el perdón. Perdonar no significa consentir el mal: simplemente significa que eliges liberarte de la ira. Esto requiere de mucha práctica. Piensa en alguien a quien le guardes rencor. Una vez tengas tanto a la persona como la situación en mente, completa este ejercicio.

[nombre de la persona],

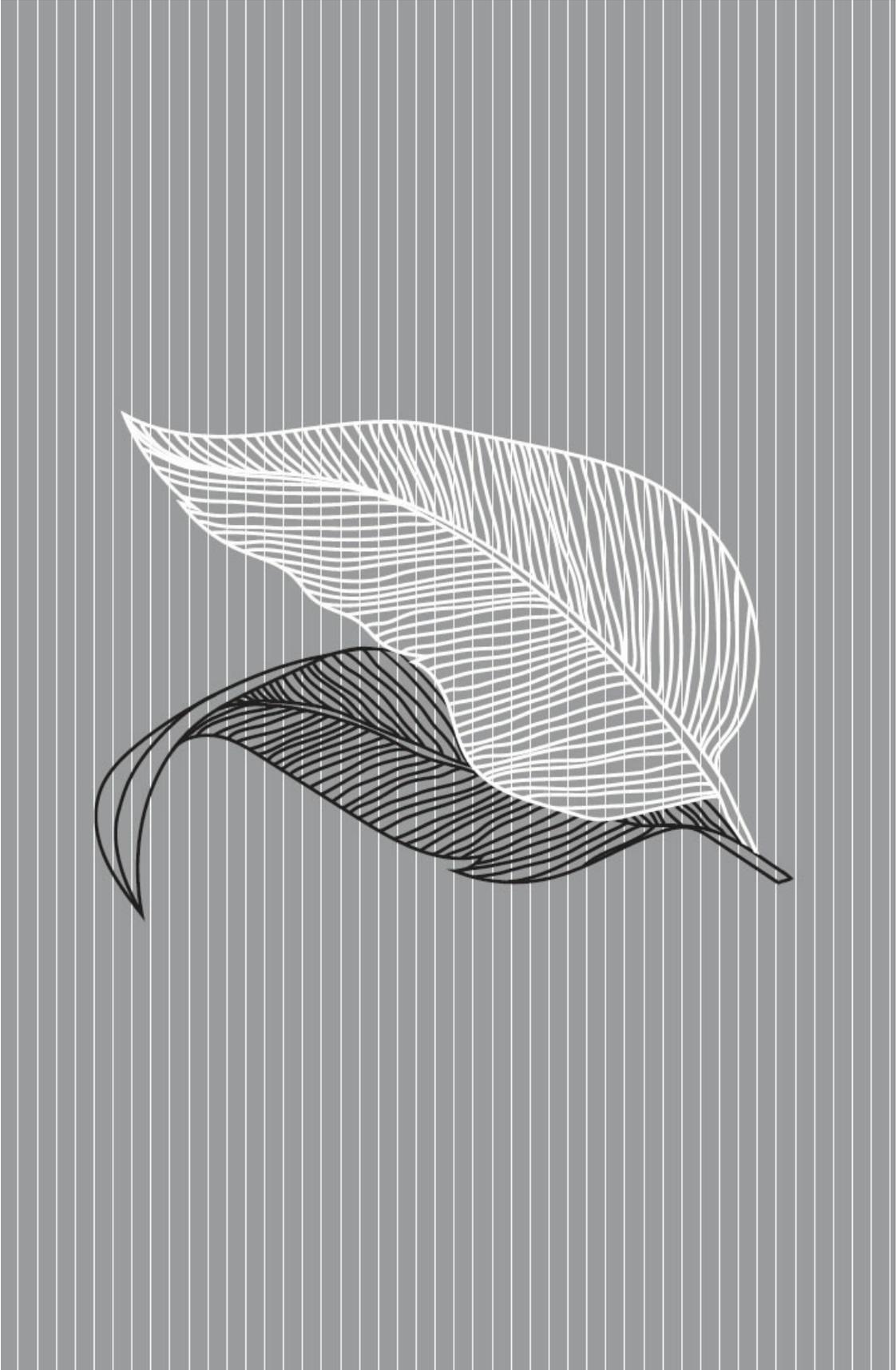
te deseo

*[algo positivo, como salud,
riqueza, amor, felicidad, etcétera].*

Ahora, repite esta frase cuatro veces más, dirigiéndola a la misma persona pero deseándole algo distinto cada vez:

Cuando termines, lee lo escrito en voz alta, deseándole de forma genuina el bien a esa persona. Hazlo cinco veces. Después, respira profundamente y deja ir cualquier tensión que haya aparecido durante el ejercicio.

¿Qué es lo que te ha parecido más difícil del ejercicio anterior? ¿Cómo respondió tu ego a la hora de desearle el bien a alguien que te ofendió o te hizo daño? ¿Qué emociones te invadieron durante la actividad? ¿Cómo te sentiste al terminar?



CAPÍTULO 8

ACEPTA TUS SOMBRAS Y ALCANZA EL VERDADERO AMOR PROPIO

Lo que de verdad te espera en el camino del trabajo de sombras es el amor propio, la autoaceptación y la autocompasión. Una vez interiorizas estos conceptos clave, todas las demás relaciones de tu vida mejoran como resultado.

El mundo en que vivimos nos presiona socialmente a tener uno u otro aspecto y en el que se idealizan estilos de vida irreales, lo que provoca que muchos de nosotros creamos haber fracasado. Por ello, en este capítulo nos centraremos en construir una relación sustancial y afectuosa con nosotros mismos, aprendiendo a aceptar de verdad todas las partes que nos componen, especialmente nuestras sombras.

Al romper con las creencias limitantes que nos meten en la cabeza los mensajes subliminales que recibimos todos los días, aprenderemos no solo a querernos totalmente, sino también a conectar con nosotros mismos de verdad y a comprendernos como nunca antes. Cada vez que mudamos de piel, dejando atrás nuestro yo pasado, tenemos que familiarizarnos con un nuevo yo. Este proceso, como la mayoría, no tiene fin: simplemente, nuestro autoconocimiento crece y crece.

EL AUTOCONOCIMIENTO ESCLARECE LA MENTE

Como parte de mi metodología, le envío a los clientes con los que voy a trabajar un cuestionario para que lo completen antes de nuestra primera sesión. Las respuestas me sirven para evaluar cómo de claro tienen sus deseos, objetivos y motivaciones. No es raro que la gente responda con frases como «No lo sé», «Qué buena pregunta» o «No estoy seguro». Aunque la cuestión se refiera a objetivos a corto y largo plazo, el desconocer las propias pasiones y deseos a veces está detrás de este tipo de respuestas. Después de todo, ¿cómo puedes saber cuáles son tus objetivos si ni siquiera sabes qué te gusta hacer?

Veamos el caso de Jamie, por ejemplo. En este aspecto, Jamie es una de las clientas más difíciles que he tenido. Durante las tres primeras sesiones, respondía a casi todas las preguntas con incertidumbre.

Enseguida me percaté de que a Jamie le faltaba conocerse a sí misma. Al tiempo, me confesó que, tras dar a luz a sus hijos, se dio cuenta de que no sabía quién era más allá de los papeles de madre y esposa. Personalicé un plan que lentamente la ayudó a autodescubrirse, lo que le permitió tener claro lo que pensaba sobre aquellos aspectos que antes la hacían dudar. Al final, nuestro trabajo en común consiguió encaminarla hacia la consecución de su recién descubierto objetivo: fabricar y vender joyas en su tiempo libre.

¿QUÉ TE HACE FELIZ?

El autoconocimiento es un camino interminable y sinuoso. Conforme cambiamos y nos enfrentamos a nuevas experiencias, se nos invita a autodescubrirnos una y otra vez.

Rellena los espacios en blanco para esclarecer qué cosas te ilusionan.

El tiempo vuela cuando

Las actividades que más disfruto son

En mi tiempo libre, me encanta

Si pudiera ganarme la vida con absolutamente cualquier cosa, me gustaría

Se me olvidan todas mis preocupaciones cuando

Ojalá tuviera más tiempo para

Me gustaría aprender más sobre

Siento unas ganas inmensas de

Estos son los temas que me interesan:

Me siento alegre y optimista cuando paso tiempo con

HACER MÁS AQUELLO QUE DISFRUTAS

¿Qué has aprendido de ti, tus pasiones y tus deseos gracias al ejercicio anterior? ¿Qué excusas o creencias limitantes tienes que te impiden hacer más aquello que disfrutas?

COMPROMETERSE A PERSEGUIR LA FELICIDAD

Cuando realizamos cosas que nos hacen felices, atraemos más oportunidades y experiencias positivas. En esta actividad deberás aplicar lo que has descubierto y comprometerte a dedicar más tiempo a hacer aquello que disfrutas.

¿Cómo puedes hacerles hueco en tu vida a las cosas que te gustan? ¿Y qué cosas son? Especifica qué actividades quieres practicar más y cuándo vas a hacerlo. ¿Es acudir a clases sobre algo que te interesa? ¿Pasar más tiempo con alguien que te aporta mucho? ¿Viajar? ¿O quizás practicar más algún deporte?

Comprométete a buscar hueco en tu día a día para hacer cosas que te gustan. Para tener una referencia, ve registrando toda la experiencia en tu diario o en un cuaderno, ya que no sabes adónde puede llevarte. Hace cinco años, decidí empezar a pasear todas las mañanas escuchando algún pódcast motivacional, lo que me ha llevado a escribir tres libros y a montar mi propio

negocio. Obviamente, no lo vi venir. La vida florece ante nosotros de una forma mágica si nos sumergimos en el momento presente y lo abrazamos con alegría.

Si no hubiera limitaciones de ningún tipo, ¿cómo sería tu vida ideal? ¿Cómo te sentirías? Sin ataduras de por medio, ¿cuáles serían tus deseos más profundos y verdaderos?

TENER CLAROS TUS OBJETIVOS

Trabajar la sombra consiste en iluminar la oscuridad. Sin embargo, mucha gente no cae en que una parte del trabajo de sombras se basa en definir nuestros objetivos. Conocer y comprenderte lo suficiente como para saber qué objetivos te importan es una pieza fundamental del desarrollo personal.

Utiliza la siguiente tabla para definir tus objetivos inmediatos y tus metas a corto y largo plazo.

Objetivos inmediatos: metas fáciles que se pueden alcanzar razonablemente rápido.

Ejemplos: *irse un fin de semana de viaje o visitar a un familiar.*

Objetivo 1	
Objetivo 2	
Objetivo 3	

Objetivos a corto plazo:
metas que te llevarán uno o dos años conseguir

Ejemplos: *ahorrar para un gasto grande o escribir un libro*

Objetivos a largo plazo:*
metas a cinco o más años vista.

Ejemplos: *comprarte la casa de tus sueños, viajar por el mundo o montar tu propio negocio.*

Objetivo 1		
Objetivo 2		
Objetivo 3		

Me alejo de todo aquello que me impida experimentar la alegría en su máxima expresión.



(Puedes profundizar en esta afirmación esclareciendo qué te impide ser feliz.)

HACER TUS SUEÑOS REALIDAD

Ahora que tienes claro cuáles son tus objetivos, es el momento de empezar a hacerlos realidad. Todo lo que deseamos se consigue mediante una serie de pequeños pasos: cada uno de ellos nos acerca poco a poco a donde queremos llegar. La única diferencia entre las personas que triunfan y las que no es su fuerza de voluntad para ser pacientes y no abandonar el camino.

Pongamos que alguien se propone convertirse en un conferenciante motivacional que tenga que hablar ante cientos de personas. Pongamos también que mañana se despierta y su sueño se ha hecho realidad. Ha llegado el ansiado momento de salir a escena..., pero se ha saltado todos los pasos previos, por lo que no solo no está cualificado para el puesto, sino que tampoco se halla preparado en ningún sentido. ¿Te imaginas lo terrorífico que debe ser? Su sueño se ha hecho realidad, aunque convertido en una pesadilla. Para conseguir nuestros objetivos, necesitamos recorrer el camino, equivocarnos y aprender de nuestros errores y prepararnos.

En este ejercicio aprenderemos a dividir nuestras metas en pequeños pero asequibles pasos. Elige un objetivo de cada categoría —inmediato, a corto plazo o a largo plazo— y decide qué primer paso puedes dar para acercarte a ellos. Siguiendo con el ejemplo anterior, si quisieras convertirte en un famoso conferenciante, un primer paso sería empezar a escribir un blog o apuntarte a clases de oratoria. Asegúrate de fijar tiempos límites. Por ejemplo: «Me apuntaré a clases de oratoria a finales de semana» o «Me abriré un blog antes de que termine el mes».

A medida que adquieras más experiencia en este proceso, revisa tu lista para seguir fijándote nuevos objetivos.

ABRAZAR TUS SOMBRAS

Es fundamental que abracés tus defectos sin sentir culpa o vergüenza ni creerte menos que nadie. Nadie es perfecto, y no debería darnos vergüenza admitir que necesitamos mejorar.

Este ejercicio consiste en identificar y confrontar tus limitaciones; también te servirá para seguir practicando el ser amable y empático contigo mismo. Cuanto más te acostumbres a aceptar tus sombras desde la paciencia y la autocompasión, más rápidamente podrás esclarecer las áreas que te preocupan y llevar a cabo los cambios necesarios para sentirte en consonancia con tus principios básicos.

Para empezar, elige un defecto tuyo. Escribe una descripción del mismo y, después, una afirmación que aborde la raíz del defecto o la creencia limitante subyacente, y que termine diciendo: «Pero, aun así, me quiero, me respeto y me acepto completamente».

Por ejemplo:

Defecto: «A veces le miento a mi pareja para evitar el conflicto».

Afirmación: «Todavía estoy creciendo como persona y no siempre actué de acuerdo a mis principios debido a mi miedo al conflicto, pero, aun así, me quiero, me respeto y me acepto completamente».

Defecto:

Afirmación:

Defecto:

Afirmación:

Defecto:

Afirmación:

Defecto:

Afirmación:

CAMBIAR TU COMPORTAMIENTO

¿Cuál es la fuente de los defectos que has identificado en el ejercicio anterior? Reflexiona sobre qué cosas puedes cambiar para mejorar en esos aspectos.

ENFRENTARSE AL PROPIO REFLEJO

Trabajar con un espejo (en inglés, mirror work) consiste en conectar con uno mismo utilizando como herramienta un espejo. Para completar esta actividad, deberás sacar tiempo diariamente —durante al menos veintiún días— para dedicarte palabras afectuosas mientras te miras directamente a los ojos en un espejo. Se trata de una tarea que puedes incorporar fácilmente a tu rutina matutina, mientras, por ejemplo, te vistes.

Enfrentarte a tu reflejo puede resultarte muy difícil, e incluso puede que lo veas algo tonto o que te preocupe lo que los demás pensarían si te oyeran. Te animo a dejar a un lado esos miedos y a comprometerte con la práctica. Te he dejado aquí unas cuantas frases que puedes usar para empezar, pero no dudes en crear tus propias afirmaciones según lo que necesites oír.

- Te quiero.

- Eres una persona preciosa por fuera y por dentro.
- Me enorgulleces.
- ¡Lo estás haciendo genial!
- Vales mucho.
- Eres alguien perfectamente imperfecto... ¡y es normal!
- Eres importante.

¿Qué verdades has descubierto sobre ti en esta tarea? Esta información, ¿ha cambiado tu autopercepción y la forma de concebir tus experiencias? ¿Cómo?

*Puedo conseguir cualquier cosa que
me proponga si soy constante y me
mantengo firme.*



REFLEXIONES FINALES

Este ejercicio te mostrará cuánto has crecido a lo largo de todo el trabajo de sombras. Te señalará tus triunfos y te ayudará a reflexionar acerca de todos los cambios positivos que se han producido gracias a tu esfuerzo, dedicación y compromiso con tu viaje de crecimiento personal.

¿De qué forma ha mejorado tu mentalidad gracias al trabajo de sombras que has llevado a cabo?

¿Qué triunfos has cosechado gracias al trabajo interior que has realizado?

¿Cómo han mejorado tus relaciones?

¿Qué has descubierto gracias a este libro?

¿De qué manera ha cambiado todo tu esfuerzo lo que sientes y piensas sobre tu persona?

¿Qué hacen tus miedos para limitarte? ¿Qué pasos has tomado —o tomarás— para enfrentarte a ellos?

¡CELÉBRATE!

Aunque se trata de un ejercicio divertido, puede resultarnos incómodo celebrar nuestros éxitos, e incluso nuestra existencia. Ser el centro de atención hace que algunas personas se sientan engreídas o mal por «buscar llamar la atención», pero nada más lejos de la realidad. Ser capaz de celebrar tus victorias es una muestra de autoconfianza sana.

Si has logrado llegar hasta aquí, esmerándote en completar todas las actividades, deberías estar radiante de orgullo. Este es un triunfo que merece la pena celebrar, y eso es precisamente lo que tienes que hacer en esta última tarea.

Planea algo divertido para conmemorar tu viaje a través de las sombras. Puede que te apetezca, por ejemplo, cenar fuera o irte de viaje durante un finde; quizás prefieras autorregalarte tus flores favoritas o ir de una vez por todas a ese spa al que tantas ganas le tienes. Elige lo que quieras, pero conscientemente, ¡y ten en cuenta que tú lo vales!

Las claves del capítulo

En este último capítulo nos hemos centrado no solo en conocerte más profundamente, sino también en aceptar todas tus facetas, incluyendo tus sombras. Estos son los puntos clave que debes recordar:

- El camino del autoconocimiento es interminable y sinuoso. Conforme creces como persona y te enfrentas a nuevas experiencias, debes autodescubrirte una y otra vez.
- Cuanto más tiempo dedicas a aquello que te hace feliz, más oportunidades y experiencias positivas atraes.

- La mayoría de la gente no se imagina que definir nuestros objetivos sea parte del trabajo de sombras. Sin embargo, conocerte y comprenderte lo suficiente como para saber qué objetivos te importan es una pieza fundamental del desarrollo personal.
- Es necesario que abras tus defectos sin culpa ni vergüenza, ni sintiéndote menos que nadie.
- Ser capaz de celebrar tus éxitos es una muestra de autoconfianza sana.



DIARIO DE TRABAJO

El amor es una energía que puedes elegir adoptar y que te ayudará a aceptar todas tus facetas. La mayor parte del trabajo de sombras se centra en cómo mejorar los aspectos negativos que se esconden en la oscuridad, pero me gustaría darle la vuelta a la tortilla para equilibrar un poco la cosa. Por ello, en este ejercicio voy a pedirte que pienses en las cosas que te gustan de tu vida. Anota todo aquello que te conecte con la energía del amor. Pueden ser sitios, personas, animales, canciones, actividades o cualquier otra cosa. Regresa a esta página cada vez que necesites un chute de la energía curativa del amor.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Fíjate en la lista del ejercicio anterior y contesta. ¿Cuán a menudo te entregas a actividades, situaciones o personas que te conectan a la energía del amor? ¿Qué puedes hacer para dedicarles más tiempo a esas cosas? Si te esforzaras diariamente por transmitir amor de forma consciente, ¿cómo cambiaría tu vida?

Piensa en conductas ajenas que critiques tajantemente. ¿Cómo tratarías en concreto a dichas personas, sus comportamientos o la situación si actuaras desde el amor y la paciencia? Tu ego intentará «protegerte» de este punto de vista, así que mantente alerta para que esto no pase. Si notas esa resistencia, dedica unos segundos a tranquilizarte antes de continuar.

Se conoce como «abrazo de oxitocina» al abrazo que dura treinta segundos, ya que nuestra mente libera esta hormona tras un periodo de contacto físico prolongado. La liberación de oxitocina aplaca la ansiedad y contrarresta las hormonas del estrés. También regula el sistema nervioso, fomentando así la salud física y emocional.

Prueba a darte un abrazo de treinta segundos tres veces al día, por la mañana, al mediodía y por la noche. Si no tienes buena memoria, ponte recordatorios en el móvil. Si tienes la oportunidad, también puedes abrazar durante un rato a tu pareja, hijos, amigos o familiares.

- Antes del abrazo:** Respira profundamente y fíjate en cómo te sientes. Anota abajo, en el primer espacio, qué notas en tu cuerpo y en tu energía. Por ejemplo, ¿sientes presión en el pecho, ansiedad o alguna tensión física?

- Después del abrazo:** Vuelve a respirar profundamente y a fijarte en tu cuerpo, tu mente y tu energía. Anota los cambios que identifiques en el espacio correspondiente.

Cómo me siento antes

Cómo me siento después

Cuando te dejas llevar por las sombras, puede que no actúes en sintonía con tus principios básicos. Identificar tus tendencias malsanas te ofrece la oportunidad de realinearte con tu esencia. Usa esta lista para descubrir qué comportamientos tienes a veces que te alejan de tus valores.

- Gritar

- Insultar

- Criticar

- Juzgar y comparar

- Mentir
- Rivalizar
- Ser cabezota
- Guardar rencor
- Buscar validación externa
- Autosabotearte
- Envidiar
- Codiciar
- Ser egoísta
- Ser complaciente
- Reaccionar
- Ser impaciente
- Actuar con inquina

¿Cómo han cambiado tus principios básicos con el tiempo? En tu infancia, ¿qué valores e ideas te transmitieron los adultos? ¿Has cambiado de opinión al madurar?

En los siguientes ámbitos, ¿cuáles son tus valores básicos?:

Familia:

Relaciones románticas:

Trabajo:

Amistad:

Amor propio:

REESCRIBIR TU PROPIA HISTORIA

Suelen ser las historias fruto de nuestras experiencias infantiles las que nos mantienen anclados a círculos viciosos y patrones tóxicos. Escribir una nueva narrativa puede ayudarnos a sanar y, en última instancia, transformar nuestra vida actual.

Este ejercicio se divide en dos partes. Primero debes identificar tus narrativas obsoletas para, después, reescribirlas. Por ejemplo, una niña que se cría con una madre que la critica y pone sobre sus hombros expectativas poco realistas puede convertirse en una mujer con tendencias complacientes debido a que la narrativa interiorizada le dice que, para merecer el amor y para ser aceptada, tiene que complacer a los demás. Para reescribir esta historia, tendríamos que afirmar que una es digna de ser querida y aceptada, digna de afecto y validación, independientemente de todo lo demás, es decir, sin condiciones.

Identifica una narrativa antigua y ya obsoleta y utiliza este espacio para reescribirla.

UNA ÚLTIMA PALABRA

¡Felicidades! Me siento tremendamente orgullosa de ti, ¡espero que tú también lo estés! El trabajo de sombras no es algo para pusilánimes, y nosotros nos hemos adentrado bien profundo en la oscuridad.

Espero que hayas aprendido mucho sobre ti, tus experiencias y el mundo que te rodea. Quiero agradecerte de corazón que hayas llegado hasta el final y que te hayas comprometido tanto con tu proceso de crecimiento personal.

Es el momento de saborear los frutos de tu trabajo, de tu esfuerzo. A pesar de que bastantes veces son las dificultades y las experiencias desagradables e incluso dolorosas las que nos hacen crecer, también podemos mejorar en la felicidad. Apóyate en esta idea: puedes crecer a través del amor y la virtud.

Muchas gracias por permitirme formar parte de tu viaje; es algo que nunca me gusta dar por hecho. Para mí es un gran honor y una gran vocación guiar a los demás a través de sus sombras, así que gracias por darme el espacio necesario para cumplir mis sueños, palabra a palabra. Espero haberlo hecho bien.

Te mando todo el amor del mundo.

Kelly

RECURSOS

***Carl Jung: Knowledge in a Nutshell*, de Gary Bobroff.** Esta obra es una sencilla introducción a la vida de Carl Jung y a sus ideas en torno a la mente subconsciente.

***Co-Dependents Anonymous*, coda.org.** Un método comunitario de doce pasos para ayudar a las personas a crear relaciones sanas.

***Este dolor no es mío*, de Mark Wolynn.** Este libro sirve para explorar la conexión entre las heridas generacionales y la ansiedad, la depresión, el dolor crónico y otros trastornos mentales y físicos.

***High Vibe*, de Kelly Bramblett (pódcast disponible en la mayoría de plataformas).** En mi pódcast, abordo multitud de temas relacionados con el trabajo de sombras, acompañada de ponentes invitados.

***Sánate: conecta con tu esencia mediante la Psicología Holística*, de la doctora Nicole LePera.** Aprende a reconocer los patrones que siguen tus creencias limitantes y a enfrentarte a ellas para reconectar con tu verdadero yo.

***Rewired*, una serie documental presentada por Joe Dispenza.** Sumérgete en tu mente subconsciente y aprende a reprogramar tu cerebro para enfrentarte a tus sombras, adoptar hábitos saludables y sanar tus traumas.

***SelfHealers Soundboard*, de Nicole LePera y Jenna Weakland.** En este pódcast aprenderás a reconocer y confrontar tus patrones tóxicos, así como a tus experiencias pasadas y desarrollar un mayor autoconocimiento.

***Your Inner Child: A Guided Journal to Heal Your Past and Recover Your Joy*, de Kelly Bramblett.** En este libro te ofrezco guías de escritura y ejercicios que te ayudarán a sanar tu niño interior, abriéndole así la puerta a un futuro más próspero.

REFERENCIAS

ÍÑIGUEZ ROMO, Dr. Andrés, «Una nueva estrategia en la Fundación Española del Corazón» [en línea], Sociedad Española de Cardiología, 22 de octubre de 2022. Disponible en <<https://secardiologia.es/comunicacion/noticias-sec/13842-una-nueva-estrategia-en-la-fundacion-espanola-del-corazon>>.

Fundación Española del Corazón, «Bienestar emocional y enfermedad cardiovascular», 2023. Disponible en <<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/estres.html>>.

Nota

* No dejes que el ego te convenza de que algunas metas te quedan «demasiado grandes». Relee las respuestas que diste en el ejercicio anterior y utilízalas como guía para definir tus objetivos a largo plazo.