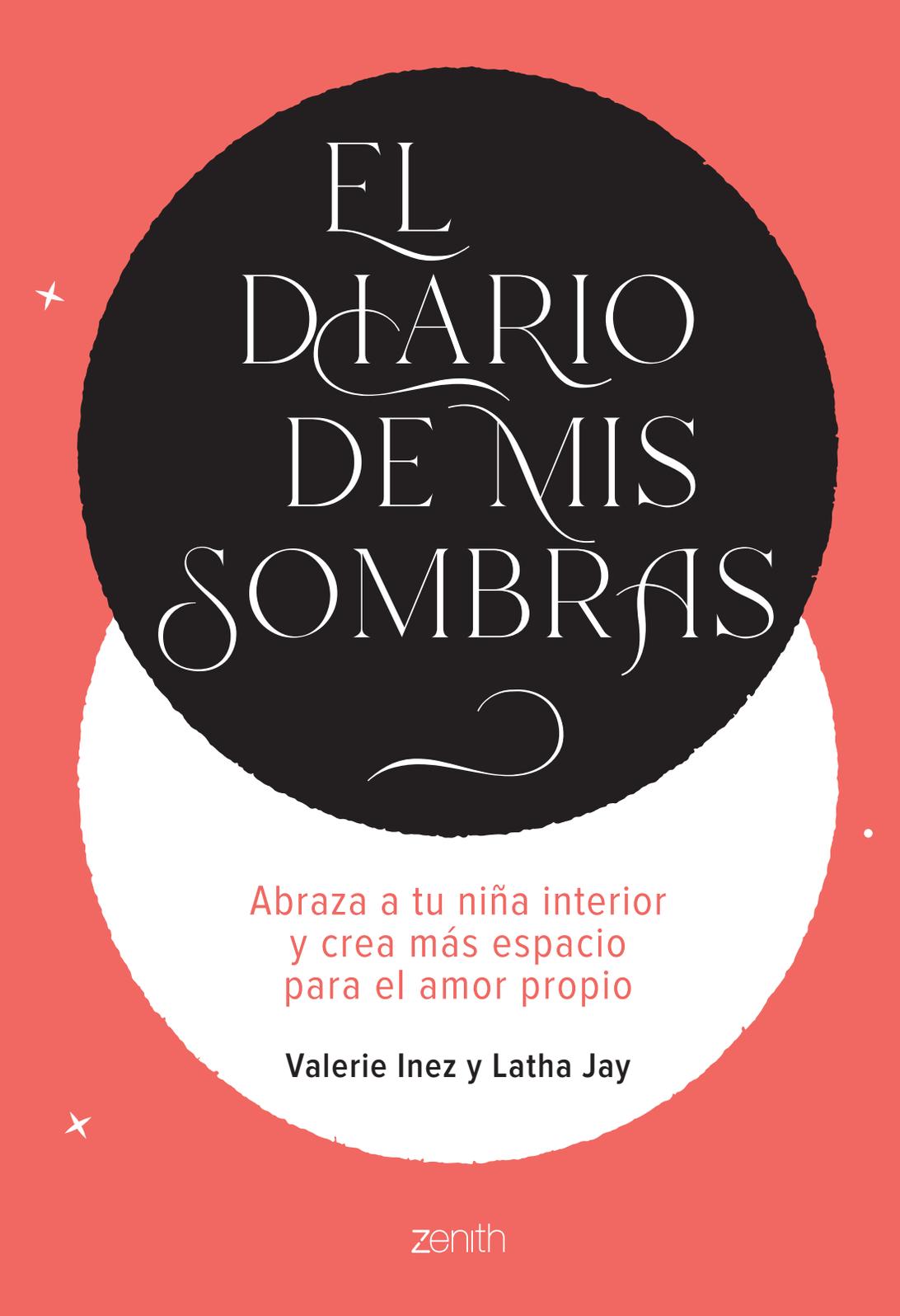


EL DIARIO DE MIS SOMBRAIS

Abraza a tu niña interior
y crea más espacio
para el amor propio

Valerie Inez y Latha Jay

zenith



EL
DIARIO
DE MIS
SOMBRA

Abraza a tu niña interior
y crea más espacio
para el amor propio

Valerie Inez y Latha Jay

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Shadow Work Journal For Self-Love: Powerful Prompts And Exercises To Integrate Your Shadow And Embrace Your Inner Child.*

© Penguin Random House LLC, 2023

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.

Publicado en Estados Unidos por Zeitgeist, un sello de Zeitgeist™, una división de Penguin Random House LLC, Nueva York. penguinrandomhouse.com Zeitgeist™ es una marca comercial de Penguin Random House LLC

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

© del diseño del interior, Aimee Fleck

Primera edición: abril de 2024

Depósito legal: B. 5.028-2024

ISBN: 978-84-08-28600-4

Impreso en España – Printed in Spain



SUMARIO

Antes de empezar 9

Introducción 13

1

El viaje del trabajo de sombras 14

2

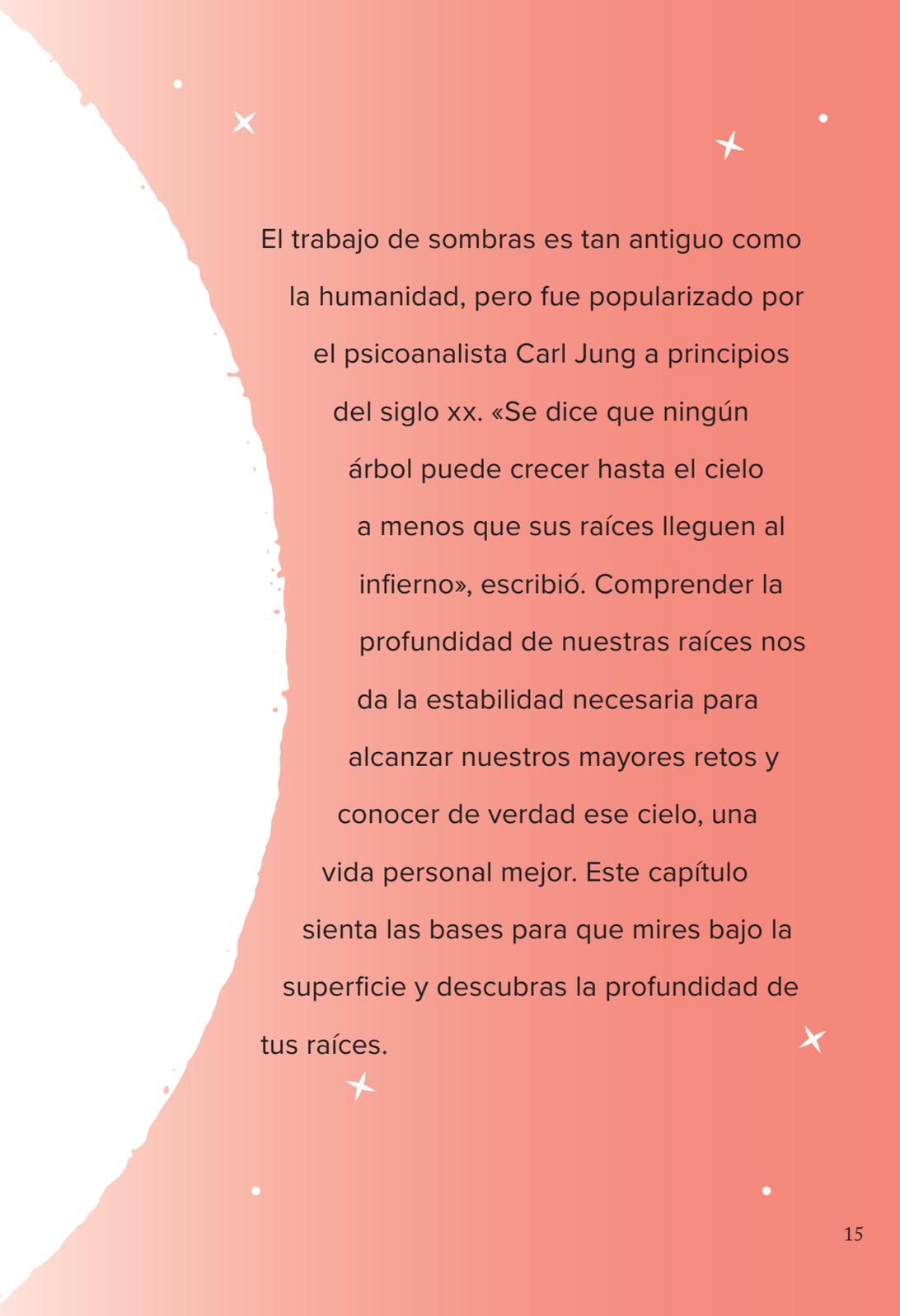
Ejercicios y actividades 28

3

Pautas para una exploración profunda 64

1

EL VIAJE
DEL TRABAJO
DE
SOMBRA



El trabajo de sombras es tan antiguo como la humanidad, pero fue popularizado por el psicoanalista Carl Jung a principios del siglo xx. «Se dice que ningún árbol puede crecer hasta el cielo a menos que sus raíces lleguen al infierno», escribió. Comprender la profundidad de nuestras raíces nos da la estabilidad necesaria para alcanzar nuestros mayores retos y conocer de verdad ese cielo, una vida personal mejor. Este capítulo sienta las bases para que mires bajo la superficie y descubras la profundidad de tus raíces.

LA SOMBRA Y EL YO

Comprender nuestras sombras nos aporta una sensación de control sobre ellas, y eso nos da poder. Ya no dedicamos energía a reprimirlas, algo que resulta agotador y perjudicial; lo que hacemos es dedicar esa energía a conocernos y canalizar ese conocimiento hacia diversas áreas de nuestra vida. Este beneficioso proceso es necesario para liberarnos. La exploración comienza ahora mismo.

Ideas y conceptos básicos

El yo sombra se compone de aquellas partes de ti que rechazas de manera subconsciente. En ese espacio de rechazo se esconde tu sombra, compuesta por aquellos aspectos más oscuros (ni buenos ni malos) de tu subconsciente que permanecen ocultos hasta que decides traerlos a tu mente de manera consciente.

Tu ego es la máscara que llevas y consideras tu identidad o tu personalidad, la cual utilizas para prosperar o sobrevivir. La lucha que sientes a menudo en tu interior es tu ego desafiando aspectos de tu sombra, los aspectos reprimidos de tu identidad.

Las heridas emocionales de la infancia pueden perdurar para siempre y la idea que nos creamos de nosotros mismos surge de los acontecimientos impactantes. Cuando un niño excluye a un compañero de clase por equivocarse durante una intervención, este podría pensar que su voz no importa o no es digna de ser escuchada. Esa idea puede influir en él el resto de su vida, ya que continuará reiterándola y creyéndola. Esa creencia repetida forma una sombra, y esa sombra perdurará y se manifestará en su vida adulta de diferentes maneras: por ejemplo, no se defenderá ante las injusticias, no pedirá un ascenso en el trabajo y no tratará de conquistar a la

persona que quiere. Cuando somos capaces de realizar un trabajo de sombras y sanar esas heridas, somos capaces de configurar una nueva creencia más empoderadora sobre nosotros y cambiar nuestra vida.

Las personas tienden a reprimir sus partes sombrías porque les provocan una intensa reacción emocional. Rara vez queremos identificarnos con los sentimientos de culpa, vergüenza o arrepentimiento, y esos sentimientos representan el núcleo de nuestras partes sombrías. Sin embargo, las emociones reprimidas durante mucho tiempo pueden aparecer de muchas otras maneras. El estrés acumulado a lo largo de los años puede manifestarse en forma de enfermedades, ansiedad y otros problemas crónicos. Afortunadamente, comprender esas partes libera las emociones negativas y logra que tu sombra sea menos reactiva, aliviando así el estrés innecesario.

Cómo influye la sombra en nuestra vida

La sombra aparece en tu vida a través de desencadenantes, proyecciones y patrones. Veamos a qué nos referimos.

Un *desencadenante* es un recordatorio de un trauma pasado que provoca una respuesta de lucha o huida. Los desencadenantes se producen como resultado de heridas profundas no resueltas que se manifiestan a través de emociones, como la ira, el miedo y la ansiedad, o de la incapacidad para expresar esas emociones. Imagínalos como mensajeros que nos permiten ser conscientes de lo que tenemos que resolver en nuestro interior. Si una misma persona o experiencia te altera de forma inmediata, pregúntate: «¿Qué necesito abordar dentro de mí en este momento?».

El mundo es un espejo. Tú creas *proyecciones* cuando malinterpretas lo que viene de tu interior como si procediese de fuera. Eso es lo que ocurre cuando atribuyes a otra persona rasgos o emociones tuyos que no te gustan.

¿Alguna vez has percibido que se trata de lo mismo, pero en ocasiones distintas? ¿Un jefe pésimo en todos los trabajos? ¿Relaciones diferentes que acaban de la misma manera? Son *patrones*. Tendemos a crear el mismo escenario indeseable una y otra vez cuando no hemos sanado el dolor que hay detrás o cuando no hemos profundizado lo suficiente como para aprender la lección de ese escenario. En esencia, empezamos a funcionar con el piloto automático cuando permitimos que nuestra sombra dicte nuestra realidad. A ese fenómeno autoinfligido los psicólogos lo denominan «compulsión de repetición».

La integración de nuestra sombra se produce poco a poco con cada minuto, cada experiencia, cada lección. Ocurre cada vez que tienes la oportunidad de respirar hondo, hacer una pausa y reflexionar durante unos segundos antes de reaccionar ante una situación. Cuando sacamos nuestra sombra a la luz y la aceptamos tal como es, con su participación en nuestra realidad, nuestra vida cambia a mejor. Se llama «integración» y sucede cuando aceptamos esas partes propias y las acogemos de verdad.

Trabajo de sombras para cuidar tu amor propio y sanar

Tu sombra quiere ser vista, escuchada y aceptada. Déjala salir a la luz y que sane. Se aferra a los deseos y las necesidades de tu niña interior, que pretende curar viejas heridas de la infancia. El trabajo de sombras te ayuda a que quieras y sanes a tu niña interior. La conexión entre tus partes en sombra, tu niña interior y quien eres en el presente te ayuda a que sientas que te quieren y te aceptan como un ser completo.

No podemos ser luz si mantenemos a otros en la oscuridad, incluidos nosotros mismos. En otras palabras, no podemos ser luz si mantenemos aspectos nuestros en la oscuridad. No obstante, el camino hacia el amor propio no siempre es amor y luz. Durante el viaje interior, resulta habitual

tener altibajos, pero es normal que algunos días sean más duros que otros. Déjate llevar por el flujo de esos días y permítete estar plenamente presente durante el viaje.

El trabajo de sombras te ofrece una sanación increíble, y de ella llega la fuerza. Nos sentimos mejor después de realizar este tipo de trabajo, con mayor equipación y capacitación para ver nuestro crecimiento. En ocasiones, resulta más fácil pensar en sanar una sombra como si se tratase de una herida física, no emocional. No puedes llegar muy lejos con un esguince de tobillo, pero en cuanto está curado ya puedes correr.

Y lo que es más importante: la sanación es diferente para cada persona. No existe un plazo fijo ni unas expectativas rígidas que cumplir. No obstante, la sanación (el hecho de llegar de verdad a un punto en el que te sientes mejor) requiere dedicación, tiempo y una total vulnerabilidad. Tú eres tu propia brújula interior durante este proceso y la única persona que puede medir tu crecimiento y tu sanación.

CÓMO SE REALIZA EL TRABAJO DE SOMBRAS

Puedes empezar el trabajo de sombras en cualquier momento en que sientas que cuentas con la preparación para ello o sientas la llamada a hacerlo. El trabajo de sombras no requiere ninguna herramienta o material, pero puedes tomar varias medidas antes de empezar para que este viaje te resulte más cómodo.

Pautas útiles

Considera el trabajo de sombras como una forma de autocuidado. Establece las condiciones para que este trabajo sea cómodo y significativo para ti. Asegúrate de cuidarte antes de cuidar a otras personas para mostrar al

mundo tu mejor versión. Recuerda que este trabajo te beneficia principalmente a ti, pero sus maravillosos resultados también beneficiarán a tus seres queridos.

Date un tiempo y un espacio

Para empezar, crea una rutina sagrada que te resulte sencilla y natural. Reserva un momento del día en el que nadie te moleste para centrarte en el trabajo de sombras. Toma una manta agradable, enciende tu vela o tu incienso favorito y busca un lugar cómodo. Dedicar este tiempo a centrarte únicamente en este viaje de sanación. Nuestra recomendación es una hora diaria, pero también servirá si solo puedes dedicar quince minutos; aprovecha al máximo el tiempo del que dispongas. Haz lo que puedas, pues no hay más expectativas que las que te impongas. Muéstrate amabilidad y cariño.

Confía en el poder de la conciencia plena

Cuando empiezas a profundizar en ti y vas entendiendo tu sombra poco a poco, entras en un estado de conciencia plena. Tomas conciencia de quién eres y de los aspectos de tu sombra que dominan tu realidad. Con esa conciencia, llega el poder de elección. Puedes optar por seguir permitiendo que tu sombra permanezca sin control en la oscuridad o puedes enfrentarte a ella directamente, darle amor y traerla a la luz de tu conciencia. Brinda a tu sombra el espacio para existir dentro de ti, pero reconoce que tú no eres la sombra, sino la conciencia que sabe cuándo aparece la sombra.

Practica siempre la autocompasión

La autocompasión es tan importante como la conciencia. Cuando te tratas con compasión, eres capaz de llegar más lejos en tu viaje con el trabajo de sombras. Si te cuesta ver las partes malas o feas de tu sombra sin sentir vergüenza o culpa, o juzgarte, recuerda que todos las tenemos. Solo tú puedes evaluar tu sombra. Sustituye la autocritica por amor, perdón y comprensión.

Crece con valiente sinceridad

El trabajo de sombras requiere una sinceridad absoluta, pero no siempre es fácil. Cuando contemplas el trabajo que tienes por delante, puede parecer abrumador e inaccesible. Por favor, ten en cuenta que el miedo a realizar este trabajo requiere más energía que el propio trabajo; el miedo es agotador.

Cuando te adentres en el trabajo de sombras, encontrarás el ritmo que mejor se adapte a ti y el miedo se esfumará. Verte como un ser completo y contemplar todas las partes requiere integridad.

No eres un ser roto, no hay nada que arreglar. El trabajo de sombras te permite vivir tu vida con más paz, libertad y capacidad de elección en todas las situaciones. Esa libertad llega con la sinceridad, y las recompensas bien merecen los retos pasajeros a los que tendrás que enfrentarte. Cuando vives dentro de los límites de tu sombra, creados por ti, esta aplasta tu capacidad de ser quien realmente eres, en plena expresión personal, y te rechazas constantemente. Cuando estallas una y otra vez, proyectas tus emociones y repites patrones negativos, estás viviendo una vida limitada y agotadora. El progreso y el éxito de tu viaje merecen el breve periodo de malestar que sentirás cuando te enfrentes a lo que eres con total sinceridad. Al otro lado se encuentra la libertad.

El trabajo de sombras paso a paso

Las sombras de cada persona son distintas y el viaje para abrazar el propio yo es único. Las actividades del trabajo de sombras y las pautas pueden variar dependiendo de dónde busques, pero el proceso general del trabajo de sombras con este libro será más o menos así:

Conecta con la tierra y céntrate

Conectar con la tierra te ayuda a estar plenamente presente en tu cuerpo, en contacto tanto con la seguridad de la tierra como con la tuya propia.

Conectar con la tierra antes de comenzar el trabajo de sombras te ayudará a centrarte, estar en equilibrio y tener un estado de ánimo más positivo. Así, responderás mejor al mundo que te rodea en lugar de reaccionar ante él. Existen muchas maneras de lograrlo, como, por ejemplo, meditar, pasar tiempo en la naturaleza y practicar yoga.

Diario con ejercicios y pautas

Después de leer las instrucciones y las pautas, tómate el tiempo necesario para asimilarlas. Puedes seguir las pautas en el orden en que se presentan o saltar de una a otra para buscar las que te atraigan en cada momento.

No existe una forma correcta de responder las preguntas. Lo que se te ocurra es lo que necesita fluir en ese momento. Si te atascas, prueba a escribir palabras relacionadas con una posible respuesta o incluso garabatea un momento. Si no eres capaz de redactar oraciones completas, escribe una lista de palabras o expresiones. Incluye todos los detalles que quieras o, si te resulta más cómodo, plasma pensamientos generales. No tienes que intelectualizar lo que escribes ni tratar de etiquetarlo.

El trabajo de sombras no requiere que revivas recuerdos o traumas pasados de forma deliberada, pero pueden surgir cuando te adentras en un tema. Si algún recuerdo te abruma, haz una pausa, respira hondo y vuelve a centrarte. Ahora estás aquí. Si esto te supera o te desanimas, date espacio para sentir esas emociones y procesarlas. Busca el apoyo de un amigo de confianza, un familiar o un terapeuta.

Es importante que sientas las emociones que surjan y las liberes. Eres un ser humano y los sentimientos representan una parte importante de tu existencia. Sin embargo, si no tienes la capacidad de continuar con una tarea de trabajo de sombras porque te resulta demasiado intensa, cierra el libro y aléjate. ¡Este es tu viaje! Mantén tus límites cuando lo necesites y también la disciplina en los momentos en que te sientas capaz de hacerlo.

Procesa e integra

Es importante que reflexiones y te des cuenta de lo que ocurre para que proceses lo que va surgiendo y lo integres. Tienes que sentirlo para sanarlo. No puedes pasar por encima o por debajo de una emoción, sino atravesarla directamente y procesarla por completo. Cuando atraviesas una emoción, estás creciendo gracias a ella.

Ten en cuenta que no hay emociones buenas ni malas, sino que todas son válidas. Aprender a procesarlas de manera sana lleva su tiempo, por lo que date el espacio y el tiempo necesarios para gestionar aquellas que surjan y aprender a entenderlas. Tras años reprimiéndolas, incluso es posible que te cueste sentir algo.

Las emociones son mensajeras que nos ofrecen información vital sobre lo que debemos hacer. Piensa que son como perlas de sabiduría interior que pueden guiarte en tu viaje, así que muestra curiosidad cuando aparezca alguna. Recuerda que aquí no se juzga a nadie. Este es tu viaje hacia la paz interior y la libertad. Presta atención a tus reacciones emocionales porque serán reveladoras. El trabajo de sombras es un proceso que dura toda la vida. Con el paso del tiempo, se van creando las sombras, pero con esta información podemos procesarlas e integrarlas a medida que avanzamos.

Concluye con autocompasión

La autocompasión es vital para el trabajo de sombras. Aunque el amor y la amabilidad deberían estar presentes durante todo el proceso de trabajo de sombras, el hecho de dedicar un rato a la autocompasión al finalizar el día puede ayudarte a sentir estabilidad y completitud y a entender mejor lo ocurrido. Sin embargo, incluso así es posible que salgas de una sesión de trabajo de sombras sintiendo cierto enfado, decepción o malestar. ¡Y es normal! Ya hemos pasado por eso. Tómate un tiempo para reubicarte: respira hondo unas cuantas veces, céntrate y asimila tus emociones. Muestra compasión con aquello que sientas.

RITUALES COMPLEMENTARIOS DE AUTOCUIDADO

Los rituales complementarios de autocuidado te ayudarán a mantener tu compromiso con el trabajo de sombras y la conexión con el motivo por el que estás cultivando tu amor propio, incluidas tus partes en sombra. El autocuidado implica cuidar tu mente, tu cuerpo y tu alma, porque te lo mereces.

El hecho de volver a conectar contigo a través de cualquiera de los siguientes rituales te permite reconectar con tu corazón y con el motivo por el que vas a embarcarte en este viaje. Te recomendamos encarecidamente que sigas cualquiera de estos rituales de autocuidado para aliviar parte del dolor que surja al descubrir tus verdades ocultas y, en general, cuando termines una sesión de trabajo de sombras.

Medita para conectar y centrarte. La meditación también te ayudará a liberar energía cuando sientas emociones intensas y a procesarlas, así como a discernir la causa de un desencadenante.

Conecta con la naturaleza saliendo al aire libre. Deja que el sol te dé en la cara. Escucha el mundo que te rodea. Percibe el aroma de la tierra. Observa la vida vegetal o animal.

Conecta con tu energía pisando la tierra con los pies descalzos o tumbándote en el suelo. Esto ayuda al cuerpo a reconectar eléctricamente con la naturaleza. En esencia, contribuye a resetear tu sistema.

Comparte momentos con tu(s) animal(es) de compañía. La interacción con tus mascotas, si las tienes, alivia la ansiedad y el estrés. Además, fomenta una actitud desenfadada.

Disfruta de la vida más allá de las pantallas. El teléfono es útil en muchos aspectos, pero también te roba muchísima energía. No mires el móvil nada más acabar el trabajo de sombras. Establece momentos periódicos para dejarlo a un lado y disfrutar de la vida sin más.

Sumérgete en la música. Escucha tu lista de reproducción favorita, baila y canta. Cantar es una manera fenomenal de conectar con tu voz.

Come algo delicioso. La comida proporciona consuelo, calor y amor. Dedícate ese gesto amable y disfruta de algo que te encante comer. Tómate tu tiempo para saborearlo y expresa tu gratitud a la comida por nutrir tu cuerpo.

Juega y diviértete. Haz algo que te haga reír o te aporte alegría. Recuerda lo que se siente al volver a la infancia y estar plenamente presente y meterse de lleno en momentos que provocan risa y despreocupación.

Comprométete a establecer límites saludables. En ocasiones, el trabajo de sombras revela la necesidad de reforzar los límites. En esos casos, comprométete a establecer un límite o varios y visualízate haciéndolo o practica lo que dirás para fijarlo.

Mueve tu cuerpo de cualquier forma que te haga sentir bien. Haz pesas, sal a correr o baila al ritmo de tu música favorita. Tu cuerpo es una máquina increíble que necesita movimiento para liberar la energía estancada. Haz que tu corazón lata y que tu sangre fluya.

Duerme una siesta o acuéstate pronto. El sueño es fundamental para tu estabilidad emocional y tu estado de ánimo. Resulta habitual ignorarlo porque parece que otras cosas son más importantes, pero necesitas dormir para recargarte. Acuéstate pronto o échate una siesta.

Destina tiempo para ti en tu agenda semanal. Tómate un tiempo para priorizarte, planifica algo que te encante hacer y comprométete a hacerlo.

Practica yoga. El yoga te recuerda que solo compites contra ti. Te ayuda a reconectar la mente y el cuerpo conectando con la tierra y centrándote.

Escribe un diario sin hacer caso a tu voz interior crítica. Lo que escribas está bien. Deja que las palabras fluyan en la página. La práctica titulada «Páginas matutinas» (creada por Julia Cameron) te permite escribir libremente y te anima a que dejes que las palabras salgan de ti cada mañana en cuanto te despiertes. También puedes realizar este ejercicio después de una sesión de trabajo de sombras.

Practica la gratitud. Fíjate en las cosas buenas y apréciaslas. Exprésate gratitud. Enumera entre cinco y diez cosas que creas que debes agradecer.

Organiza algo. Ya sea el correo electrónico o los cosméticos, el hecho de ordenar algo genera calma interior o relajación.

Limpia y purifica tu espacio. Somos seres energéticos que interactuamos con otros seres energéticos, algo que resulta especialmente obvio cuando realizamos un trabajo de sombras. Limpia tu espacio de la manera que te resulte más cómoda para lograr un ambiente de paz y armonía.

Toma un baño relajante. Un baño caliente te ayuda a conectar y resulta muy reconfortante. Enciende una vela, llena la bañera de burbujas y vierte en el agua unos pétalos de rosa o lo que te apetezca.

Aprende algo nuevo. Lee algunas páginas de un libro que te interese, investiga sobre un tema que despierte tu curiosidad o escucha un podcast interesante.

Bebe agua. Mantener la hidratación hace que el cuerpo funcione como debe ser. Beber agua a lo largo del día ayuda a que todo fluya mejor. Después del trabajo de sombras, es una forma excelente de renovarse.

Disfruta de tu película favorita. Ponte una película que te haga reír o que te cause nostalgia de la infancia. Prepárate algo sano para picar y relájate.

Ponte algo bonito. Arréglate, con independencia de lo que eso signifique para ti. Cuando tenemos buen aspecto, nuestra energía interior cambia un poco.

Conecta con los demás. Contacta con alguna persona querida, alguien que se alegre de estar contigo (no que se limite a tolerarte) y que desprenda el tipo de energía que quieres cerca.

Di afirmaciones. Las afirmaciones diarias cambian tu estado de ánimo al reprogramar tu subconsciente poco a poco. Ten unas cuantas en mente para decir después de tu sesión de trabajo de sombras y a lo largo del día.