

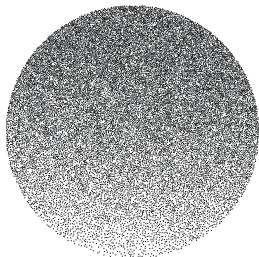


LA SOMBRA

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº20

ENERO 2026



¿QUÉ ES LA SOMBRA?

LA DEFINICIÓN DE SOMBRA ES...

Concepto definido por Carl Jung, representa el conjunto de emociones, deseos, impulsos y recuerdos reprimidos, ignorados o rechazados por el “yo consciente” al considerarlos inaceptables, negativos o incompatibles con la imagen idealizada de uno mismo.

Digamos que la **sombra emocional** es aquello que **rechazamos** o **negamos** de nosotras mismas: *emociones, deseos, impulsos, incluso aspectos de nuestra personalidad que consideramos inaceptables o inconvenientes.* La sombra no es algo malo, esconde **talentos y energía vital** no desarrollados; de ahí la importancia de no negarla, ya que no desaparece, sino que opera desde el **inconsciente**, influyendo en nuestras **reacciones** y en cómo **percibimos** a los demás.

Desde la infancia, vamos **construyendo un “yo”** que **aceptamos**, una persona que puede ser amada, integrada socialmente, que cumple con las expectativas. Pero este proceso de construcción implica también un proceso de

sustracción: todo lo que no encaja en esa imagen idealizada se aparta a la **oscuridad**; digamos que serían aquellas partes vitales que **sacrificamos** para ser aceptados.

CÓMO SE FORMA LA SOMBRA

Cuando una niña, en su infancia, expresa rabia, por ejemplo, cuando algo le frustra, de forma natural. Si cada vez que lo hace recibe rechazo, miradas de desaprobación o castigos, asocia “*mi rabia es inaceptable*” o “*quizás se puede sentir incomprendida*”. La **emoción no desaparece**, no puede desaparecer; en otros fanzines ya hemos hablado de esto, sabemos que las emociones no desaparecen. Entonces, si no se **expresa**, se **atiende** o **canaliza**, se **vuelve sombra**.

Lo mismo ocurriría con la sexualidad en contextos represivos, con la ambición en familias que valoran la modestia, la vulnerabilidad en entornos que exigen fortaleza, con la creatividad en ámbitos que premian la conformidad. Cada cultura, cada familia e incluso cada época tiene sus **propios códigos** de lo que es **aceptable** por cuestiones de **supervivencia** y **pertenencia**; **internalizamos** esos códigos y **construimos** inconscientemente nuestra **sombra** en consecuencia.

LA SOMBRA TIENE EL SIGUIENTE CONTENIDO

Emociones prohibidas

La *rabia*, la *envidia*, los *celos*, el *rencor*, el *desprecio* son emociones que consideramos inaceptables. Las sentimos, pero inmediatamente las censuramos, las disfrazamos

o las negamos. “No, yo no siento envidia, solo admiro a esa persona.” El autoengaño es el primer mecanismo de defensa.

Deseos inaceptables

El egoísmo genuino, los impulsos sexuales que no encajan en nuestra moral, el deseo de poder, la pereza, la venganza. Todo aquello que choca con la imagen que queremos proyectar de nosotras mismas.

Debilidades y vulnerabilidades

Especialmente en culturas que valoran la fortaleza, se considera que la sombra es necesidad de ayuda. El miedo, la inseguridad, la dependencia. El reconocer estas vulnerabilidades se siente como una amenaza a la identidad.

Potenciales sin desarrollar

La sombra también guarda “luz”. El artista que se hizo economista por presión familiar. La líder que aprendió a hacerse pequeña. El sensible que desarrolló una coraza de dureza. Estas capacidades auténticas, al no tener permiso para existir, también habitan la sombra.



DIBUJA TU SOMBRA

Dibuja tu sombra, familiarízate con ella. Puede ser un dibujo abstracto o figurativo: colores, texturas, formas, palabras...

CÓMO OPERA LA SOMBRA

La sombra opera desde la **proyección**; digamos que lo que no vemos en nosotros mismos, lo vemos magnificado en los demás. Por ejemplo, *si hemos reprimido nuestra agresividad, es probable que percibamos un lugar amenazante lleno de gente agresiva. Si ocultamos una ambición, tal vez critiquemos severamente a las personas con ambiciones.* Esto, por supuesto, no es algo que opera de forma voluntaria, sino más bien desde la parte inconsciente. Una señal clara de proyección es la **intensidad emocional desproporcionada** cuando algo en alguien te perturba de forma visceral; ahí es cuando deberíamos preguntarnos: ¿Resuena con algo mío?

La sombra se filtra en momentos de **estrés, cansancio o incluso bajo la influencia del alcohol**. Es cuando no hay aparentemente un **control** para mantener lo que hay oculto en nosotras. El generoso que de pronto tiene un arranque de egoísmo brutal. El pacífico que explota en violencia inesperada. El exitoso que sabotea su propio logro. Estos momentos nos dan miedo porque pueden revelar una parte de nosotros, a lo mejor desconocida.

Los **sueños** también pueden ser episodios reveladores. Jung descubrió que la sombra habla constantemente en los sueños: aparecen figuras amenazantes, perseguidores... El inconsciente intenta mostrar lo que la **consciencia rechaza**. Prestar atención a estos personajes oníricos es una vía

directa para conocer nuestra sombra.

Y luego estarían las **situaciones repetitivas** que se nos presentan en nuestra vida: atraemos siempre el mismo tipo de pareja problemática, repetimos patrones autodestructivos. Muchas veces la sombra ha orquestado estas repeticiones para que sean **vistas**; lo **no integrado** busca **expresión**, aunque sea de un modo doloroso.



TRABAJAR CON LA SOMBRA

El primer paso para trabajar la sombra es **aceptar** que tenemos una sombra, que no somos únicamente nuestra **versión idealizada**. Esto requiere **humildad** y **valor**. Implica admitir: *“Sí, yo también siento envidia. Yo también tengo impulsos crueles”*. No se trata de **identificarse** con esos **impulsos** —*“soy una persona cruel”*—, sino de reconocer su **existencia**: *“Hay crueldad en mí, como en todo ser humano”*.

Una vez **reconocida** la sombra, hay que diferenciar entre tener un impulso y **actuar** desde él. Podemos sentir rabia homicida hacia alguien y no por eso ser un asesino.

Podemos sentir una envidia intensa y no por eso actuar destructivamente. La **emoción no es el acto**. Es más: cuando **reconocemos conscientemente** una emoción de sombra, pierde gran parte de su poder compulsivo. Es el rechazo lo que le da fuerza.

Algunos enfoques terapéuticos proponen **dialogar** con la **sombra**: podemos darle voz a esa parte rechazada y escuchar qué tiene que decir. Muchas veces descubrimos que lo que parecía monstruoso es, en realidad, una necesidad distorsionada por la **represión**. Por ejemplo, la rabia de la sombra puede estar protegiendo límites que tu yo consciente no se atreve a poner. La envidia puede estar señalando deseos auténticos que no te permites tener. El egoísmo reprimido puede estar diciendo que necesitas priorizarte.

Es importante que **integremos** todos aquellos **impulsos** de la **sombra**. Es decir, si integramos la rabia, no es que nos volvamos violentos; nos volvemos capaces de poner límites firmes, de defender lo que valoramos, de decir “no” con contundencia. Si integramos nuestra ambición reprimida, no quiere decir que nos volvamos despiadadas, sino alguien que persigue sus metas sin una culpa paralizante.

“La sombra está compuesta por todos aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no nos sentimos bien.”

Tus zonas oscuras, de James Hollis

Párrafo: Carl Gustav Jung.



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

¿Admites tu sombra?
Yo también siento *envidia, rabia...*



SACAR A LA LUZ LA SOMBRA

Como hemos dicho anteriormente, en la sombra también habitan **cualidades positivas**. Personas criadas en la humildad extrema pueden tener en la sombra su grandeza, su capacidad de brillar. Personas educadas en la dureza pueden tener en la sombra su ternura. **Recuperar** estas **cualidades** es importante porque no implica el miedo moral de convertirse en alguien malo, sino más bien ser una misma.

Algunas señales de que tu sombra pide atención serían las siguientes:

- Reacciones emocionales desproporcionadas ante ciertas personas o situaciones.
- Juicios morales intensos y repetitivos sobre otros.
- Patrones relacionales o conductuales que se repiten a pesar de tu voluntad consciente.
- Sensación de estar “interpretando un papel” en tu vida.
- Fatiga crónica debido al esfuerzo de mantener una imagen.

- Sueños recurrentes con figuras amenazantes o perturbadoras.
- Actos impulsivos que luego no reconoces como “tuyos”.

Está claro que trabajar con la sombra es incómodo, e incluso en ocasiones puede ser doloroso. Nadie disfruta descubriendo sus complejidades, contradicciones y oscuridades. Pero, aun así, lo primero que aparece es cierta **liberación**: dejar de invertir energía en reprimir, negar o controlar. Mantener enterrada a la sombra es agotador.

Cuando la integras, esa energía queda disponible para vivir. Ser **auténticas** es importante: nos volvemos **más reales**, menos personaje. Nuestras **relaciones** se vuelven **más genuinas** y nos mostramos tal como somos.

Cuando reconocemos nuestra propia oscuridad, surge una forma de **compasión**; resulta más difícil juzgar a otros. Se llega a la comprensión de que todas las personas cargamos con contradicciones, luchamos con impulsos que preferiríamos no tener, y esto finalmente suaviza la mirada sobre el mundo.

La sombra tiene una **energía vital**. Esa rabia reprimida puede convertirse en fuerza para defender causas justas. Esa ambición negada puede impulsarnos a crear algo significativo. Ese egoísmo censurado puede mostrarnos un autocuidado necesario.

Vivir con la sombra no es un logro definitivo, sino un **proceso continuo**. Siempre habrá nuevas capas, nuevos

descubrimientos sobre nosotras mismas. Lo ideal es desarrollar una **relación consciente con la sombra**: saber que está ahí, **reconocer sus manifestaciones**, **dialogar con ella** e **integrar** lo que sea posible integrar. Como decía Jung, se trata de volverse más **completas** en lugar de más **perfectas**. Digamos que la persona integrada no es aquella que ha vencido su sombra, sino aquella que ha dejado de estar en guerra consigo misma.

PREGÚNTALE A TU SOMBRA LO QUE NECESITA

Imagina por un momento que aparece una emoción y esa emoción pudiera hablar. Pregúntale: “¿**Qué necesitas de mí?**” Y escribe la primera respuesta que surja, aunque parezca extraña, pequeña o inesperada. *Ejemplos de respuestas típicas:* “Que me escuches.” “Que pongas un límite.” “Que pidas lo que deseas.” “Que descanses.”



AGRADECE Y CIERRA

Termina escribiendo dos líneas. *Ejemplo:* “**Gracias por mostrarte.**” “**Elijo escucharte sin dejar que me controle.**” Esto integra la sombra sin identificarte con ella.



LO CONTRARIO DE...
SOMBRA
ES...
LUZ



LA PARTE LUMINOSA

Los seres humanos por sí mismos buscamos la belleza, dar sentido a nuestra existencia. Tenemos la capacidad fundamental de **vincularnos**. Está el amor maternal y paternal, que puede ser feroz en su protección, incondicional en su aceptación. Está la amistad que nos sostiene en la caída, que celebra nuestros triunfos sin envidia. Está el amor compasivo que se extiende hacia el desconocido, hacia el que sufre. Lo extraordinario es que amamos entendiendo que **amar nos hace vulnerables**; aun sabiendo que la otra persona puede herirnos, defraudarnos o dejarnos. Y aun así elegimos abrir nuestro corazón una y otra vez. Esta **valentía es luminosa**.

También está nuestra parte **creativa**: el dibujo, la música, las historias, las ideas... Esta necesidad de crear va más allá de la **supervivencia**; es una **afirmación de que estamos aquí**, es nuestra huella, cuando dejemos esta existencia, de que hemos estado en este planeta. La creatividad no siempre necesita audiencia; a veces es simplemente una necesidad, como el dormir y comer. Incluso en los momentos más oscuros de la humanidad, la creatividad ha sido acto de resistencia. El acto de crear es afirmar que el mundo puede

ser de otra manera. Que no estamos condenados a aceptar lo que es. Que tenemos algo que añadir al universo.

Viktor Frankl, sobreviviente de Auschwitz, observó que las personas que sobrevivieron a los campos de concentración no fueron necesariamente los más fuertes físicamente, sino aquellos que encontraron un “porqué” para seguir viviendo. Un proyecto por terminar, un ser amado que los esperaba, una misión por cumplir.

El ser humano puede soportar casi cualquier “cómo” si tiene un “porqué” suficientemente fuerte. Esta **búsqueda de sentido** es inherentemente luminosa porque implica **trascendencia**. Implica que nuestra **existencia** puede significar algo más allá de la mera **supervivencia** o el **placer inmediato**.

PREGÚNTATE

Para qué estoy aquí? ¿Qué puedo aportar?

¿Qué huella quiero dejar?

Hay personas que han perdido todo y encuentran la manera de reconstruirse. Que atraviesan traumas que deberían quebrarlos y emergen con ganas de seguir. En este tipo de vivencias no se trata de que **neguemos el dolor**; se trataría de **sostenerlo** lo que podamos, **no rendirnos**.

Quizá uno de los actos más luminosos es el **perdonar**, y esto no trata de olvidar, ni excusar, ni volverse ingenuo. Es **liberar el veneno del rencor** que nos corroe desde dentro. No hay debilidad, sino comprensión profunda de que **aferrarse al odio** es permitir que el daño continúe.

A pesar del engaño, la mentira, la corrupción, hay humanos que insisten en la verdad. Periodistas que arriesgan su vida para exponer abusos de poder. Activistas que luchan contra injusticias sabiendo que quizá no vean el cambio en su vida. Esta integridad, esta fidelidad a algo más grande que el beneficio personal, es luminosa. Es el reconocimiento de que hay valores que merecen ser defendidos aunque cueste. Esto nos permite vivir de forma **auténtica**, en un mundo que constantemente presiona hacia la **conformidad**; se trata de un acto de **valentía**. Ser quien realmente eres, con tus rarezas, tus pasiones impopulares, tus verdades incómodas. Hay luz en la persona que dice: *“Esto es lo que soy, aunque no encaje”*. El artista que crea lo que necesita crear, aunque no sea comercial o alguien que elige un camino que tiene sentido para él, aunque decepcione expectativas ajenas. La autenticidad requiere **conocerse profundamente** y después atreverse a ser eso que has **descubierto**.

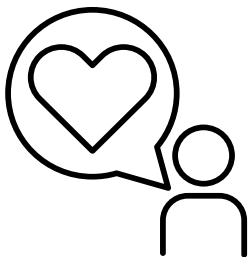
No estamos condenados a ser siempre lo que somos.

Podemos **evolucionar, transformarnos**. La neuroplasticidad nos muestra que el cerebro puede cambiar hasta edades avanzadas. Pero más allá de la biología, hay algo profundamente esperanzador en saber que no somos **estáticos**. Que podemos convertirnos en **versiones más plenas de nosotros mismos**.

En una época de distracción, casi que invasiva, estar verdaderamente presente es un acto como radical. Escuchar de verdad. Observar con atención. Habitar plenamente el momento sin escapar mentalmente. En esa **presencia** hay una cualidad luminosa, una claridad que disipa la niebla de la mente dispersa.

Ya sea a través de la espiritualidad, el arte, la naturaleza o el amor, los humanos podemos experimentar momentos de **trascendencia**: instantes en los que podemos sentir que formamos parte de algo más grande que nosotros mismos, en los que el **ego se disuelve** y experimentamos unidad, plenitud, asombro. Estos momentos cumbre, como los llamaba Maslow, son luminosos porque nos sacan de la **pequeñez** de nuestras preocupaciones cotidianas y nos conectan con lo **sagrado**, entendido de la manera más amplia posible.

Esta **luz no niega la sombra**. Ambas **coexisten**. Pero elegir conscientemente nutrir la luz, cultivar estas capacidades, **vivir** desde estos lugares más **elevados** de nuestra naturaleza, eso es quizá el proyecto más hermoso que podemos **emprender**.

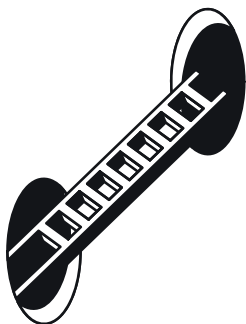


LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

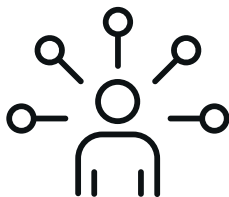
impertérito

“Quien permanece impassible y tranquilo en medio de las dificultades y desafíos, sin mostrar perturbación emocional”.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
de lo absurdo.**



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...

Es importante para mí. Te leo y te siento en:

faemocreatividad@gmail.com





“La sombra es el vertedero del yo, pero también, de algún modo es el almacén interno donde se acumulan nuestras mayores potencialidades todavía no actualizadas”.

Joseph Campbell.