

Introducción

La esencia de la lucha humana es el conflicto entre quiénes somos y quiénes queremos ser. De hecho, la dualidad es el eje de la experiencia humana. La vida y la muerte, el bien y el mal, la esperanza y la resignación coexisten en todas las personas y ejercen su influencia en todas las facetas de nuestras vidas. Si conocemos el valor, es porque también hemos experimentado el miedo; si reconocemos la sinceridad, es porque hemos vivido el engaño. Sin embargo, la mayoría negamos o desconocemos nuestra naturaleza dual.

Si vivimos bajo el supuesto de que sólo somos de una forma o de otra, dentro de un espectro limitado de cualidades humanas, entonces deberíamos preguntarnos por qué la mayoría no estamos totalmente satisfechos con nuestra vida tal como es ahora. ¿Por qué tenemos acceso a tanto conocimiento, pero nos falta la fortaleza y el valor para actuar de acuerdo con nuestras buenas intenciones y ser capaces de tomar decisiones poderosas? Y lo más importante, ¿por qué seguimos actuando contra nuestro sistema de valores y contra todo aquello que defendemos? Te garantizamos que se debe a esa parte de nuestra vida que no hemos examinado, a nuestro yo más oscuro, a nuestro yo de la sombra, donde se oculta nuestro poder no reivindicado. Es en este lugar, absolutamente insospechado, donde encontramos la llave para abrir la puerta de nuestra fuerza, felicidad y capacidad para vivir nuestros sueños.

Nos han condicionado a temer el lado oscuro de la vida y nuestro propio aspecto oscuro. Cuando nos damos cuenta de que tenemos pensamientos funestos o nos parece que nuestros sentimientos son inaceptables, corremos a escondernos de nuevo en nuestra madriguera a rezar con la esperanza de que desaparecerán antes de que volvamos a asomar la cabeza. ¿Por qué actuamos de este modo? Porque tenemos miedo de que, por más que lo intentemos, nunca podamos huir de esa parte de nosotros mismos. Aunque lo más habitual sea reprimir o desoír nuestro lado oscuro, lo cierto es que huir de esa sombra intensifica su poder. Negarla implica más sufrimiento, dolor, remordimientos y resignación. Si no somos capaces de responsabilizarnos y extraer la sabiduría que se oculta bajo la superficie de nuestra mente consciente, la sombra asume el mando, y en lugar de ser nosotros los que la controlamos, es ella la que acaba dominándonos, desencadenando el llamado Efecto Sombra. Entonces nuestro lado oscuro empieza a elegir por nosotros, despojándonos de nuestro derecho a tomar decisiones conscientes, como lo que vamos a comer hoy, cuánto dinero vamos a gastar o a qué adicción sucumbiremos. Nuestra sombra nos incita a actuar de formas que jamás habiéramos podido imaginar y a malgastar nuestra energía vital en malos hábitos y conductas repetitivas. Nuestra sombra impide que nos expresemos plenamente, que seamos sinceros y que vivamos una vida auténtica. La única forma de liberarnos de conductas potencialmente perjudiciales es aceptar esta dualidad. Si no somos capaces de reconocer todo lo que somos, el Efecto Sombra nos cegará parcialmente.

El Efecto Sombra está en todas partes. La prueba de su omnipresencia está en todos los aspectos de nuestra vida. Lo leemos en Internet. Lo vemos en las telenoticias de la noche, en nuestros amigos, familiares y desconocidos con los que nos cruzamos en la calle. Pero quizá lo más significativo es que podemos reconocerlo

en nuestros pensamientos, verlo en nuestras conductas y sentirlo en nuestras relaciones con los demás. Nos preocupa que si esta oscuridad sale a la luz nos sintamos profundamente avergonzados o, lo que es peor, que se haga realidad nuestra peor pesadilla. Nos da miedo lo que podemos encontrar si miramos en nuestro interior, así que escondemos la cabeza bajo el ala y nos negamos a enfrentarnos a nuestro lado oscuro.

Este libro revela una nueva verdad —extraída de tres perspectivas que cambiarán nuestra vida— de que sucederá lo contrario de lo que esperamos experimentar. En lugar de vergüenza, sentiremos compasión. En vez de confusión, ganaremos valor. En vez de sentirnos limitados, seremos más libres. Si permanece oculta, la sombra es una caja de Pandora cargada de secretos que podrían destruir todo lo que amamos y nos preocupa. Pero si abrimos la caja, descubriremos que lo que encierra tiene el poder de cambiar radicalmente nuestras vidas de una forma *positiva*. Desaparecerá la ilusión de que la oscuridad nos dominará y veremos el mundo con nuevos ojos. La compasión que descubriremos hacia nosotros mismos despertará nuestra seguridad y valor y abrirá nuestro corazón a los que nos rodean. El poder que habremos desenterrado nos ayudará a hacer frente al miedo que nos ha estado paralizándolo y nos instará a avanzar con decisión para desarrollar todo nuestro potencial. Lejos de ser aterrador, aceptar nuestra sombra nos permite realizarnos, ser nosotros plenamente, recuperar nuestro poder, desatar nuestra pasión y materializar nuestros sueños.

Este libro ha nacido del deseo de desvelar muchos de los dones que pueden cambiar nuestra vida y que residen en la sombra. En las páginas siguientes, cada uno abordaremos este tema desde nuestra perspectiva individual como maestros. Nuestra intención es ofrecer una comprensión amplia y diversa sobre cómo se creó la sombra en nuestro interior, cómo actúa en nuestras vidas y, lo

más importante, qué podemos hacer para descubrir los dones de nuestra verdadera naturaleza. Te prometemos que, después de leer este libro, no volverás a pensar en tu yo oscuro de la misma forma.

En la primera parte, Deepak Chopra presenta una extensa visión de nuestra naturaleza dualista y nos da la receta para regresar a la compleción, a la totalidad. Chopra, pionero de la filosofía cuerpo-mente, ha transformado millones de vidas con sus enseñanzas. Su perspectiva holística de la naturaleza dual de la sombra es esclarecedora y sólida.

En la segunda parte, me baso en casi quince años de enseñanza y de dirigir el taller «El Proceso de la Sombra» en todo el mundo para ofrecer un examen accesible y profundo a la vez, sobre su origen, su papel en nuestra vida cotidiana, y cómo podemos recuperar el poder y el brillo de nuestra auténtica naturaleza.

En la tercera parte, Marianne Williamson llega a nuestro corazón y mente con una provocativa indagación sobre la conexión entre la sombra y el alma. Marianne, reconocida maestra espiritual internacional, nos lleva de la mano y nos guía por el tortuoso terreno de la lucha entre el amor y el miedo.

Todos tenemos años de experiencia y la profunda y sincera esperanza de poder iluminar la sombra de una vez por todas. Pues si no contrarrestamos su fuerza e integramos su sabiduría, nuestra sombra tiene el potencial de seguir causando estragos en nuestras vidas y en nuestro mundo. Cuando no somos capaces de admitir nuestras vulnerabilidades y reconocer nuestras malas conductas, cada vez que estemos a punto de dar un paso importante en el ámbito personal o profesional, nos sabotaremos. Entonces gana la sombra. Cuando hablamos a nuestros hijos con una ira desproporcionada, gana la sombra. Cuando engañamos a nuestros seres queridos, gana la sombra. Cuando nos negamos a aceptar nuestra verdadera naturaleza, gana la sombra. Si no ilu-

minamos la oscuridad de nuestros impulsos humanos con la luz de nuestro yo superior, gana la sombra. Hasta que no aceptemos todo lo que somos, el Efecto Sombra tendrá el poder de impedir nuestra felicidad. Si no la reconocemos, la sombra evitará nuestra realización personal, impedirá que logremos nuestros planes más detallados y viviremos a medias. Hemos escrito este libro con la esperanza de que saque la sombra a la luz. Nunca ha habido un momento mejor para crear un nuevo léxico, para iluminar la sombra y para comprender por fin lo que ha sido tan difícil de ver y de explicar.

El trabajo con la sombra, tal como lo describimos en este libro, es más que un proceso psicológico o una broma intelectual. Es una receta para los problemas no resueltos. Es un viaje transformador que trasciende cualquier teoría psicológica, porque aborda el lado oscuro como un asunto humano y espiritual que todos hemos de resolver en esta vida, si queremos vivir una vida que refleje plenamente nuestra expresión personal. Al final comprenderemos que no somos ni mejores ni peores que nadie por nuestro color, procedencia, orientación sexual, constitución genética o pasado. Nadie en este mundo se libra de su sombra, y cuando nos la tomamos en serio y la comprendemos, puede dar pie a una nueva realidad que cambiará nuestros sentimientos respecto a nosotros mismos, a nuestra forma de educar a nuestros hijos, cómo tratamos a nuestras parejas, cómo nos relacionamos con los otros miembros de la comunidad y con otras naciones.

Creo que la sombra es uno de nuestros grandes dones. Carl Jung la denominó la «antagonista»; es nuestro rival interior que nos revela nuestras debilidades y aguza nuestros puntos fuertes. Es el maestro, el entrenador y el guía que nos apoya en el descubrimiento de nuestra verdadera grandeza. La sombra no es un problema que debamos resolver, ni un enemigo al que debamos con-

quitar, sino un campo fértil por cultivar. Cuando hundamos nuestras manos en su rico suelo, encontraremos las potentes semillas de la persona que realmente deseamos ser. Deseamos de todo corazón que realices este viaje, porque sabemos lo que te espera dentro.

Debbie Ford

PRIMERA PARTE

La sombra colectiva

DEEPAK CHOPRA

Cuando oímos hablar de la sombra, del lado oscuro de la naturaleza humana, casi nadie niega su existencia. Todas las vidas han sentido los efectos de la ira y el miedo. Las noticias de la noche presentan lo peor de la naturaleza humana un día tras otro, sin tregua. Si somos sinceros con nosotros mismos, reconoceremos que los impulsos oscuros andan a su antojo por nuestra mente, y el precio que pagamos por ser una buena persona —algo a lo que aspiramos todos— es que esa mala persona que hay en nosotros y que puede arruinarlo todo esté bajo control.

Tener un lado oscuro parece que requiera algún tipo de intervención, quizás alguna terapia o pastilla, ir a confesarse a la iglesia o confrontarnos a media noche con nuestra alma. En cuanto las personas reconocen que lo tienen, quieren deshacerse de él. Hay muchos aspectos de la vida en los que funciona la actitud de «puedo hacerlo» o «vamos a solucionarlo». Por desgracia, la sombra no es uno de ellos. La razón por la que no encontramos la solución a lo largo de miles de años —todo el tiempo en que los seres humanos han sido conscientes de su lado oscuro— es un misterio. Antes de ponernos a trabajar en ello, creo que es conveniente desvelar el misterio. He dividido esta primera parte en tres secciones, en las que como un médico intento hallar un diagnóstico, ofrecer un remedio y decirles sinceramente a mis pacientes un pronóstico para el futuro:

- La neblina de la ilusión (el diagnóstico).
- La salida (la cura).
- Una nueva realidad, un nuevo poder (el pronóstico).

La primera sección (el diagnóstico) describe cómo se creó la sombra. Difiero de algunas opiniones en cuanto a que creo que la sombra es de creación humana, no una fuerza cósmica o una maldición universal. La segunda sección (la cura) habla de cómo podemos reducir su poder oculto en nuestra vida cotidiana. La tercera sección (el pronóstico) desvela un futuro donde la sombra ha desaparecido no sólo en algunos individuos, sino en todas las personas. Todos juntos hemos creado esta sombra que ahora nos acecha. A pesar de nuestros miedos y rechazo a enfrentarnos a este hecho, resulta que es la clave de la transformación. Si tú y yo no fuéramos parte del problema, no podríamos esperar formar parte de la solución.

LA NEBLINA DE LA ILUSIÓN

Si no puedes ver tu propia sombra, has de ir en su busca. La sombra se oculta avergonzada en los oscuros callejones, pasadizos secretos y buhardillas fantasmagóricas de nuestra conciencia. Tener una sombra no es tener defectos, sino estar completo. Es una verdad difícil de entender. (¿No has intentado alguna vez decirle una verdad a alguien sobre él mismo y te ha respondido «No me psicoanalices» o algo por el estilo? El reino del inconsciente nos resulta tan peligroso como las profundidades del océano; ambos son oscuros y están llenos de monstruos invisibles.) Todos vivimos con los restos de ideales frustrados que una vez nos parecieron la solución perfecta. Cada solución coincide con una imagen del lado oscuro.

Si piensas que los aspectos de la sombra como el miedo, la ira, la ansiedad y la violencia son el resultado de la posesión demoníaca, la solución es purificar a la persona afligida. Los demonios se pueden expulsar mediante rituales, limpiezas corporales, ayunos y austeridades agotadoras. No estoy hablando de un concepto primitivo. Millones de personas en la actualidad se aferran rápidamente a ello. No puedes pasar por un quiosco de periódicos sin ver alguna revista deslumbrante que te prometa algún tipo de purificación, como una dieta que te ayudará a superar tu antojo por alimentos nocivos, o una lista de consejos para hallar a la pareja ideal y evitar los tipos de personas que no te convienen. La versión moderna de purificarse de los demonios es «vigila tu conducta».

Una explicación similar a ésta es la de que el mal cósmico anda suelto por el mundo. Si ésta es tu explicación de la sombra, la solución natural es la religión. La religión te ayuda a sintonizar con el bien cósmico en su batalla contra el mal cósmico. Para millones de personas esta guerra es muy real. Abarca todos los aspectos de sus vidas, desde la tentación sexual hasta el aborto, el ateísmo y el declive de los valores patrióticos. El demonio crea todas las formas de sufrimiento humano y malas acciones. Sólo Dios (o los dioses) tiene(n) el poder de vencer a Satán y redimirnos del pecado. Sin embargo, no me atrevería a afirmar que la religión realmente derrota a la sombra; más bien la fortalece al despertar en nosotros fuertes sentimientos de pecado y de culpa, de vergüenza y miedo sobre los tormentos que nos esperan en el infierno.

Puesto que nos vanagloriamos de vivir en una era donde la superstición ya no gobierna nuestras vidas, estas antiguas explicaciones de nuestro lado oscuro ya no son las únicas opciones. La gente puede dar la espalda al mal cósmico y asumir su responsabilidad. El lado oscuro se ha actualizado en forma de enfermedad, como una rama de la salud mental. En esta vía hay una extensa gama de tratamientos. Los adictos son enviados a programas

de recuperación. Los ansiosos y depresivos a psiquiátricos. Los iracundos descontrolados a clases para controlar la ira, después de haberse estrellado en la autopista por su falta de autocontrol.

Con todas estas explicaciones, cada una de las cuales tiene su correspondiente solución, ¿por qué seguimos sin poder derrotar a la sombra?

Esto puede parecer una perspectiva muy poco prometedora, pero en realidad el primer paso para relacionarnos con la sombra es reconocer su poder. La naturaleza humana incluye un aspecto autodestructivo. Cuando el psicólogo suizo Carl Jung planteó el arquetipo de la sombra, dijo que crea una neblina de ilusión que rodea al yo. Atrapados en esa neblina, nos evadimos de nuestra propia oscuridad e incrementamos el poder que la sombra tiene sobre nosotros. No es ningún secreto que el enfoque junguiano de los arquetipos se complica y se intelectualiza en exceso con mucha rapidez. Pero el persistente poder de la sombra nada tiene de complejo. Me puse a mirar un poco la televisión mientras hacía una pausa cuando escribía este párrafo. Estaban entrevistando al famoso multimillonario Warren Buffett sobre los altibajos del ciclo económico.

—¿Cree que se producirá otra burbuja que nos conducirá a una gran recesión? —preguntaba el entrevistador.

—Se lo puedo garantizar —respondió él.

El periodista sacudió la cabeza.

—¿Por qué no podemos aprender las lecciones de la última recesión? Mire adonde nos ha conducido la avaricia.

Buffett esbozó una ligera sonrisa misteriosa.

—La avaricia es divertida durante un tiempo. Nadie puede resistirse a ella. Aunque los seres humanos hemos llegado muy lejos, no hemos evolucionado nada emocionalmente. Seguimos siendo los mismos.

La sombra y sus problemas siguen existiendo de forma encap-

sulada. En la neblina de la ilusión, no vemos que nuestros peores impulsos son autodestructivos. Son irresistibles y divertidos. De ahí la enorme popularidad de las venganzas como entretenimiento, tanto si se trata de una obra de Shakespeare como de un espagueti *western* de la gran pantalla. ¿Qué puede haber mejor que liberar nuestra rabia reprimida, destruir al enemigo y enaltecernos con el triunfo? La sombra ejerce su poder haciendo que la oscuridad parezca la luz.

La sabiduría de las diferentes tradiciones del mundo ha dedicado la mayor parte de su energía y pensamiento a los mismos dilemas primordiales. La creación tiene un lado oscuro. La destrucción es inherente a la naturaleza. La muerte interrumpe la vida. El deterioro absorbe la vitalidad. El mal atrae. No es de extrañar que la neblina de la ilusión acabe pareciéndonos un lugar atractivo. Si afrontamos directamente la realidad, el lado oscuro es demasiado abrumador para soportarlo. Sin embargo, hay una fuerza contraria que ha vencido sistemáticamente —y con éxito— al lado oscuro. Los restos de las soluciones fracasadas nos impiden verla. La neblina de la ilusión nos aísla de ella. Después de contemplar los desastres y horrores de las noticias de la noche, nunca imaginarías que los seres humanos siempre hemos tenido el poder de encontrar la paz, la exaltación y liberarnos de la oscuridad.

El secreto reside en la palabra «conciencia». Cuando la gente la escucha, esboza una mueca de decepción en sus rostros. La conciencia no es nada nuevo. Hemos oído hablar del resurgir de la conciencia desde la aparición del feminismo, junto con otros tipos de movimientos de liberación. La conciencia superior es la promesa de innumerables movimientos espirituales. Puede que hasta sientas la tentación de iluminar de conciencia un montón de ideales maltrechos, porque en el sincero intento de elevar nuestro grado de concienciación la sombra asola el mundo con gue-

rras, crímenes y violencia, al igual que asola nuestra vida individual con miedo y sufrimiento.

Hemos llegado a una encrucijada. O la conciencia se encuentra entre las otras falsas respuestas, o no se ha probado de la manera correcta. Yo quiero creer que se trata de esto último. La conciencia superior es la respuesta —la única duradera— para el aspecto oscuro de la naturaleza humana. El problema no está en la respuesta, sino en su aplicación. Hay múltiples senderos para la cura del alma, al igual que existen innumerables tratamientos alternativos para el cáncer. Pero nadie tiene ni el tiempo ni la energía para experimentarlos todos. Es esencial que elijamos un camino que nos conduzca adonde queremos ir. Para ello se requiere un análisis de la sombra mucho más profundo. Si la abordamos de manera superficial, siempre persistirá, porque la sombra no es un enemigo tan sencillo como una enfermedad, un demonio o el mal cósmico. Es un aspecto de la realidad tan básico para la creación que sólo el entendimiento completo puede confrontarla con éxito.

La verdad de la Realidad Única

El primer paso para vencer a la sombra es abandonar el vocabulario de lucha. El lado oscuro de la naturaleza humana medra en la guerra, la lucha y el conflicto. En cuanto hablas de «ganar», ya has perdido. Te has dejado arrastrar hacia la dualidad del bien y del mal. Cuando ha sucedido eso, nada puede ponerle fin. El bien no tiene poder para derrotar a su enemigo de una vez por todas. Sé que cuesta aceptarlo. Todas las personas hemos hecho cosas en el pasado de las que nos avergonzamos, y sentimos impulsos en el presente que hemos de reprimir. Estamos rodeados de actos de una violencia indescriptible. Las guerras y los crímenes destrozan sociedades enteras. Las personas rezan desespera-

damente a un poder superior que pueda restaurar la luz donde prevalece la oscuridad.

Hace mucho tiempo que las personas realistas han desistido de llegar a ver el triunfo de la bondad de la naturaleza humana sobre el mal. La vida de Sigmund Freud, uno de los pensadores más realistas que se ha enfrentado a la psique, llegó a su fin cuando la feroz violencia del nazismo devastaba Europa. Llegó a la conclusión de que la civilización se cobraba un alto precio por su existencia. Hemos de reprimir nuestros instintos salvajes y atávicos para tenerlos bajo control, y a pesar de todos nuestros esfuerzos, habrá muchas derrotas. El mundo estalla en violencia masiva; las personas estallan en violencia individual. Este análisis conlleva un tipo de resignación terrible. El «yo bueno» no tiene la oportunidad de vivir una vida tranquila, ordenada y llena de amor, salvo que el «yo malo» sea recluido en la oscuridad de un confinamiento solitario.

Los realistas aceptan que la represión es mala en sí misma. Si intentas acallar tus sentimientos de ira, miedo, inseguridad y sexualidad, la sombra cobra más fuerza para seguir proyectándose. Y esa proyección es despiadada. Cuando se conecta tu lado oscuro, causa estragos.

La semana pasada recibí una llamada de una mujer que buscaba desesperadamente un lugar seguro para refugiarse. Su marido maltratador era alcohólico crónico. Hacía años que trataban de resolver el problema. Tras períodos de sobriedad, recaía y volvía a sus largas juergas que afectaban a su trabajo y a su vida familiar, dejándole exhausto y avergonzado. Hacía una semana que se había marchado de casa, pero esta vez, al regresar, todos sus remordimientos y disculpas cayeron en saco roto. Su mujer lo quería fuera de casa y él reaccionó con violencia. Le pegó, lo cual nunca había sucedido antes. Ahora, ella, además de toda su frustración y lágrimas, temía por su seguridad.