



COSMOPOLITAN		Tirada: 284.187	Sección: -	
		Difusión: 136.753	Espacio (Cm_2): 540	
		(O.J.D)	Ocupación (%): 100%	
		Audiencia: 478.635	Valor (€): 16.800,00	
Nacional	Femenina	01/05/2011	Valor Pág. (€): 16.800,00	Imagen: Si
Mensual			Página: 106	

tú,tú+tú

Los psicólogos aseguran que, para vivir plenamente, debes **abrazar el lado oscuro de tu personalidad** que te niegas a ver. Te contamos cómo aceptarlo, ¡y llenarlo de color!

¡Baila
con tu sombra!



	Tirada: 284.187 Difusión: 136.753 (O.J.D) Audiencia: 478.635	Sección: - Espacio (Cm_2): 540 Ocupación (%): 100% Valor (€): 16.800,00 Valor Pág. (€): 16.800,00 Página: 107	
	Nacional Femenina Mensual 01/05/2011	Imagen: Si	

Si sueles estallar por razones que no son para tanto (por ejemplo, cuando un amigo llega cinco minutos tarde) o tiendes a atiborrarte de chocolate y, una vez empiezas, no puedes parar de comer... es posible que el lado oscuro de tu personalidad esté tratando de liberarse. Ira, rencores, miedos... son sombras que existen en tu interior y al intentar enterrarlas lo único que consigues es hacerte daño. Si te empeñas en reprimir la parte de ti que no te gusta, puede acabar repercutiendo en tu trabajo y en tus relaciones sentimentales. Nos inspiramos en una historia real y hablamos con expertos para ayudarte a entender que tú —como todos— también tienes un lado oscuro, pero que aceptándolo, entendiéndolo y manejándolo, puedes transformarlo en color. Préparate para sacar del armario a tu sombra ¡y bailar con ella!

Tu sombra oculta

Debbie Ford era una adolescente insegura, incapaz de disfrutar de la vida pese a tenerlo todo a su favor: un físico envidiable, un montón de amigos... Pero un inexplicable sentimiento de culpa le hacía sentir incómoda y alejada de todo. Esa molestia acabó por conducirla al consumo de drogas, lo cual agravó la situación. Por fin —tras un duro periodo de desintoxicación— se dio cuenta de que ese malestar tenía sus raíces en una negación de sí misma; sin darse cuenta había bloqueado el lado más oscuro de su personalidad. En su libro *Luz en la sombra* (ed. Urano), Debbie asegura que todos tenemos debilidades de las que nos avergonzamos: sentimientos enterrados durante la infancia, remordimientos o miedos inconscientes a los que no queremos enfrentarnos. Pero debemos hacernos conscientes de esa negatividad, abrazarla y aceptar que es parte de quienes somos, para que no termine por controlar toda nuestra conducta. “Si niegas tus heridas solo conseguirás que se vuelvan más grandes”, asegura Debbie. Deepak Chopra, co-autor del libro, célebre médico y escritor indio, hace hincapié en la importancia de este proceso: “Si no encuentras ese lado oscuro, es recomendable que empieces a buscarlo cuanto antes; seguro que te está afectando sin que lo sepas”. ¿No sabes dónde reside tu sombra? En realidad, es suficiente con que seas consciente de que existe. El psicólogo Carl Jung (padre de la psicología moderna) la describió como una especie de “neblina que empaña nuestra percepción de quienes somos”: todos esos rasgos que no te gustan de los demás (agresividad, envidia...) también existen en tu interior, así que presta atención y escúchate atentamente. “Tu ego quiere ser aceptado, quieres gustar a

tus amigos y familia, y por eso disimulas”, explica Chopra. ¡El problema es que llevas tanto tiempo disimulando (desde que eras pequeña) ¡que ya no sabes que esos sentimientos están ahí!”. No esperes a que tu comportamiento autodestructivo te arruinen la vida: cuanto antes empieces a bailar con tu sombra, mejor.

Hazla brillar

Habría sido genial haber aprendido de pequeña a aceptar y compartir esas sensaciones negativas, pero tal vez tus padres ya trataban de acallar su propia sombra. “No es más que una zona de tu psique; deja de alimentarla y sácala a la luz para que deje de controlar tu vida. Recuperarás la voluntad sobre tus emociones”, afirma Chopra. Te contamos cómo hacerlo.

1 No proyectes más

¿Últimamente ignoras tus defectos y te concentras solo en los de los demás? “Cuando crees que no vales para nada tiendes a reparar en las faltas de los otros para sentirte mejor”, aclara Chopra. ¿Te has vuelto crítico/a e intolerante? Entonces es posible que estés tratando de negar una de tus propias faltas:

Superioridad: “Soy mejor que tú”. Este tipo de afirmación indica que dudas de tus capacidades y temes que los demás te rechacen si llegan a descubrirlo.

Injusticia: “Es injusto, no me lo merezco”. Cuando dices o piensas algo así posiblemente te sientes culpable y, en el fondo, sabes que eres responsable.

Arrogancia: “Estoy demasiado ocupada para implicarme en tus asuntos”. La indiferencia es señal de rabia. La ira suele ser consecuencia de ese dolor que llevas años intentando evadir.

Orgullo: “Yo me merezco algo mejor”. Indica que te sientes inadecuada y, seguramente, inferior.

A la defensiva: “No me ataques”. Si te defiendes impulsivamente es porque, de ▶

NO ALIMENTES TU LADO OSCURO

TU SOMBRA SE HACE GRANDE Y EMPIEZA A TOMAR EL CONTROL CADA VEZ QUE...

- Te engañas a ti misma o a alguno de tus seres queridos. Las mentiras son el alimento con el que nutres a tu sombra.
- Divides el mundo en “ellos” y “nosotros”. Con esa actitud no haces más que fomentar tus miedos.
- Buscas culpables: cuando rechazas tu responsabilidad en un asunto y acusas a otro, tu sombra crece. ¿No ves que en el fondo te estás negando a ver tus propias faltas?
- Acumulas vergüenza y culpa. Haz un esfuerzo por perdonarte inmediatamente después de haber metido la pata. No olvides que... ¡nos pasa a todos!
- Criticas a los demás. Los defectos que más nos molestan en el resto suelen ser aquellos que nos negamos a ver en nosotros mismos.



forma inconsciente, crees que lo mereces.

Culpa: "Yo no he sido". Sin duda te sientes culpable y avergonzada.

Idealizar al resto: "El hombre con quien me case será mi héroe". Esto denota tu inseguridad y la necesidad de que alguien venga para salvarte.

Prejuicios: "Parece una engreída". Una afirmación del estilo muestra que te sientes inferior y quieres protegerte.

Celos: "Me has traicionado". Ese sentimiento indica que te sientes inadecuada y fuera de lugar.

Una vez te acostumbras a identificar tus motivos y emociones reales debes procurar abrazarlos: reconocer que forman parte de quien eres. "Están ahí porque cada una de las experiencias dolorosas de tu vida (por pequeñas e insignificantes que sean) han dejado huella", explica Chopra. "Pero es improbable que esas situaciones vuelvan a repetirse, así que no tengas miedo".

2 Suelta el malestar

Hazte responsable de tus emociones negativas pero no te identifiques con ellas. "Una vez te conozcas a fondo entenderás que no eres tu sombra, se trata tan solo de una parte de ti que irá perdiendo protagonismo a medida que la explores", asegura Chopra.

3 No te juzgues

Intenta ser comprensiva contigo misma. Al perdonarte esas faltas eliminas la culpabilidad y dejas de condenar tus emociones. Este es un paso fundamental para que aprendas a aceptarte como eres. "Tendemos a ser más comprensivos con los demás que con nosotros mismos, pero esto es un grave error".

4 Reeduca tus emociones

A partir de ahora, cada vez que notes que una de esas emociones negativas empieza a apoderarse de ti debes hacerte consciente inmediatamente. No se trata de que las rechaces (tener esas sensaciones es normal) sino de que te hagas responsable de ellas. Recuerda que es normal y sano sentir ira o incluso celos: ¡no intentes erradicarlos! Simplemente aprende a controlarlos para que no tengan consecuencias irreparables. ¡Verás como tu vida se vuelve mucho más sencilla! ■

No intentes ser perfecta... El miedo, la ira y los celos ¡son sentimientos normales!



VISTE TU VIDA CON COLORES POSITIVOS

Si quieres erradicar tu sombra interior, ayúdote con tu imagen exterior. Anímate a vestir con colores alegres, que desprendan energía positiva



Vestido bicolor, de Just Cavalli



Sandalia de tiras en verde, naranja y rosa, con cierre al tobillo, de Zara (69,95 €)

Calcetines de lana, de Happy Socks (7 €)



Bolso de mano acolchado, de Dior



Pendientes largos en tres colores, de Gloria Ortiz