



temas de hoy



Kelly Bramblett

# LIBERA TUS SOMBRAS

---

Un diario de autoconocimiento  
y aceptación para descubrir  
tu verdadero potencial

# LIBERA TUS SOMBRA

UN DIARIO DE  
AUTOCONOCIMIENTO  
Y ACEPTACIÓN  
PARA DESCUBRIR  
TU VERDADERO  
POTENCIAL

---

Ejercicios y consejos  
para priorizar tu bienestar  
y sanar viejas heridas

KELLY BRAMBLETT



temas de hoy

# ÍNDICE

Introducción .....	viii
Cómo usar este libro .....	x
<b>Parte I. Una introducción al trabajo de sombras</b> .....	<b>1</b>
1: Qué es la sombra .....	3
2: En qué consiste el trabajo de sombras .....	13
<b>Parte II. Trabajar la sombra</b> .....	<b>25</b>
3: Acércate a tus sombras desde la honestidad y vulnerabilidad .....	27
4: Enfrentate a tu propia oscuridad desde la autoaceptación y la auto- compasión .....	53
5: Cuestiona tus creencias limitantes .....	79
6: Escucha a tus emociones .....	107
7: Mejora tus relaciones .....	129
8: Acepta tus sombras y alcanza el verdadero amor propio .....	159
Una última palabra .....	187
Recursos .....	188
Referencias .....	189
Índice .....	190

# INTRODUCCIÓN

**T**e 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!



## 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

**R**ecuerdo 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, a consejo 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 desanimes 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 ABRAZAR 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, empezarán 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. Recapitemos 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.