

La propia oscuridad

Arturo Archila*

Todos los aspectos no reconocidos de nosotros mismos, en psicología se llaman sombra.

No es necesario buscar a la sombra, ya que ella se revela sin que la busquemos cuando sin prejuicio la vemos en Percepción Unitaria. Es ahí donde sin esfuerzo se disuelve, junto con sus contenidos.

El reconocimiento de la propia oscuridad no solo es un requisito previo y necesario para el aprendizaje de uno mismo y por uno mismo, sino también para conocer y aceptar a los demás.

Como todo lo que hay en el inconsciente, la sombra si no se trae a la luz, es decir, si no percibimos claramente nuestra propia oscuridad, la proyectamos sobre los demás, criticando y atacando, porque reflejan nuestras culpas, limitaciones, nuestros defectos, prejuicios o nuestros deseos reprimidos.

No es posible deshacerse de la sombra intentando mejorar el comportamiento, ni se resuelve con el análisis, ni mediante críticas o condenas.

De hecho, cuanto más virtuosa una persona pretenda ser, más oscura y destructiva será su sombra, porque la represión y la negación la intensifica.

Curiosamente, entre más reprimimos nuestra sombra, más se hace evidente nuestra propia oscuridad. ❖

** Psicólogo clínico; Prof. Asoc. en Psicología Holokinética (Academia Internacional de Psicología Holokinética).*



AIPH

ACADEMIA
INTERNACIONAL
DE PSICOLOGÍA
HOLOKINÉTICA

Por la Consumación del Ser Humano

La Academia Internacional de Psicología
Holokinética ofrece:

Curso Propedéutico Gratuito

**Puedes comenzar a estudiar las bases y
fundamentos de la Psicología Científica
y el factor vivencial de estudio, que es
la Percepción Unitaria.**



 HOLOKINESIS
LIBROS

<https://www.psicologiaholokinetica.org/cpg/>