

PERSONALIDAD

# Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad

Cada tipo de personalidad tiene la oportunidad de crecer para enfrentar e integrar la sombra.

Las descripciones de muchas tipologías de personalidad giran en torno a patrones característicos de relación con nosotros mismos y con los demás. Como ejemplos, tanto la tipología Junguiana como el Eneagrama incorporan concepciones psicodinámicas del inconsciente, incluida la sombra, que debe enfrentarse e integrarse para convertirse en una persona completamente formada y con un funcionamiento óptimo.



## La represión y la sombra

Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

El médico escocés [William Cullen](#) acuñó el término "neurosis" en 1769, que [Sigmund Freud](#) (1915, 1923) popularizó al describir formaciones de patrones de comportamiento, pensamientos, sueños, emociones y síntomas corporales que se forman en respuesta a la psicodinámica que él llamó "represión". .” Según Freud, nuestras vidas están llenas de tales patrones.

[La ciencia de la felicidad](#)

El alumno de Freud, Carl Jung, amplió estas ideas sobre el inconsciente al desarrollar su propia teoría de lo que llamó "sombra", esencialmente el colectivo personal inconsciente de aspectos reprimidos de una persona.

Los modelos de Freud y Jung se clasifican como "psicodinámicos" debido a las nociones de dinámica basada en la mente. Cuando una persona piensa, siente o se comporta de una manera debido a una aceptabilidad o presión individual o social, a menudo hay otras partes de la mente que están impulsadas o deseosas de algo completamente diferente; en lo mínimo, hay fuerzas inconscientes que interactúan.

La sombra se revela indirectamente a través de la proyección, cuando las propias cualidades se perciben en otra persona, a veces a través de experiencias de conflicto o repulsión. Si bien esto no significa que cualquier rechazo de las características de otro sea evidencia de proyección, ciertamente no, cuando ocurre la proyección, a menudo implicará el rechazo de las características de otro.

### **El papel de la sombra en la personalidad.**

En las realidades de la experiencia vivida, esto casi nunca es despejado o evidente. Estas experiencias, muy a menudo constituidas como reacciones interpersonales, pueden ser sólo vagamente sospechadas en un sentido subjetivamente y que pueden ser percibidas correctamente como cualidades en el otro, incluso cuando son percibidas muy probablemente debido a la identificación inconsciente de uno con ellas.

Jung (1959) escribió: "Nadie puede volverse consciente de la sombra sin un esfuerzo moral considerable. Tomar conciencia de ello implica reconocer el aspecto oscuro de la personalidad como presente y real". Por "oscuro", Jung se refirió a la metáfora de la oscuridad y la luz, siendo la luz lo que es visible y la oscuridad lo que no es claramente visible. En otras palabras, lo que está sombreado es difícil de ver y entender, no principalmente por estar encriptado o acribillado, sino simplemente por ser invisible.

Es difícil, pero el proceso de lidiar con los aspectos socialmente menos deseables de nosotros mismos es la única forma de vernos más plenamente y, por lo tanto, más claramente; enfrentar nuestras sombras es, de esta manera, la clave para mejorar la forma en que nos experimentamos y nos mostramos en el mundo.

[Los 8 tipos de personalidad de acuerdo con Carl Jung](#)

[La espiritualidad y su aporte a la salud mental](#)

### **El papel de la sombra en el tipo autorregulador**

Las teorías psicoanalíticas y del Eneagrama coinciden en que los tipos de personalidad son relativamente estables debido a la dinámica de autorregulación, que puede ser impulsada, como lo describe el psicólogo David Shapiro (1999), “por la ansiedad o la vergüenza o algún otro malestar agudo, a sensaciones o tipos de conciencia. del yo que amenazan su estabilidad”.

Una breve mirada al Eneagrama Tipo Uno puede ayudar a ilustrar esto. El Tipo Uno está estrechamente alineado con el concepto psicoanalítico del superyó. Los Tipo Uno están obligado a ser buenos, y no sólo buenos sino también correctos. Lo correcto se equipará con lo bueno para el Tipo Uno, que colecciona principios y reglas que se valoran por encima del instinto o la intuición. Estos individuos son famosos por su conciencia e infamemente críticos.

La gurú del eneagrama Beatrice Chestnut (2013) ha descrito que cuando un Tipo Uno experimenta un impulso psicológico, “se mueve hacia arriba desde el intestino y a través del cuerpo antes de ser interceptado y juzgado por una función crítica bien desarrollada en la mente. Si el impulso no pasa la inspección, la función de pensamiento crítico del Uno etiqueta el impulso como "incorrecto" y lo reprime”.

Chestnut agregó que si tal impulso se considera moralmente inaceptable, "puede desencadenar una 'formación de reacción', un mecanismo de defensa en el que el Uno empuja el impulso original hacia el inconsciente a través de la generación automática y la expresión del impulso opuesto". .” Evitar la culpa es una función crítica implacable para los Tipo Uno, y un Uno puede sentir resentimiento hacia alguien con un comportamiento que "rompe las reglas" o es autocomplaciente. Luego, como explicó Chestnut, “la percepción del Uno de que ser una persona resentida es en sí misma “incorrecta” o “mala” encierra a la personalidad en un ciclo de juicio e ira, de reacción y, a menudo, de arrepentimiento”.

### **Trascendiendo el tipo, aumentando la autenticidad**

¿Son nueve casilleros el número ideal, o cualquier caja tipológica es demasiado pequeña para contener a una persona completamente formada? Lo que es digno de mención aquí en una discusión sobre la sombra no son las cualidades descriptivas de los Tipo Uno o de cualquiera de los otros ocho tipos del Eneagrama o cualquiera de los arquetipos Jungianos, sino más bien la manera en que estos tipos se mantienen dentro de una persona; son mantenidos por la atracción gravitatoria de la sombra dentro de la autorregulación del tipo de personalidad, una fuerza que siempre resiste a la personalidad auténtica.

Los tipos de personalidad, independientemente de la tipología, se mantienen mediante versiones variables de los mismos procesos mentales correctivos dinámicos autorreguladores básicos. Y cada tipo enfrenta desafíos distintivos pero similares para llegar a comprender e integrar la sombra con todo el yo para lograr una experiencia óptima de [autenticidad como persona](#), un proceso que implica no solo integrar la personalidad dentro del rango del tipo de uno, sino lograr una trascendencia cada vez mayor más allá. tipo cuando uno integra aspectos reprimidos o ensombrecidos de la personalidad.

Fuentes:

Castaño, B. (2013). El Eneagrama completo: 27 caminos hacia un mayor autoconocimiento. Berkeley, CA: Ella escribe prensa. Freud, S. (1915). Represión. SE 14:141-158.

[La invalidez infantil puede afectar el bienestar de los adultos](#)

[“Sobre estar cuerdo en lugares insanos”: un cuento con moraleja](#)