



**PROFUNDIZACIÓN**  
INTERIOR

**Lo que callas, te grita.**  
Cómo trabajar con el inconsciente.

**Sesión por Fernanda Villanueva Lavín.**

**DOSIER 18**

**12 de enero de 2026**

## ÍNDICE

LA INVITADA: FERNANDA VILLANUEVA.....	3
LA SOMBRA: UNA FUERZA INCONSCIENTE QUE NOS HABITA.....	3
LA ACEPTACIÓN: LLAVE MAESTRA PARA ENTRAR EN LA SOMBRA.....	4
NI BUENO NI MALO: SALIR DEL JUICIO PARA ENTRAR EN LA INTEGRACIÓN.	6
LA SOMBRA: LO QUE NO NOS PERMITIMOS SER.....	6
CUANDO EMERGE LA SOMBRA: DESOLACIÓN, CRISIS Y HUIDA.....	7
CÓMO SE FORMA LA SOMBRA: EL PRECIO DE SER ACEPTADOS.....	8
DETECTAR LA SOMBRA: VÍAS PARA ATRAPAR LO QUE SE ESCONDE.....	9
LA PROYECCIÓN: LO QUE APUNTA HACIA AFUERA HABLA DE MÍ.....	10
LA ESTRATEGIA DEL AVIONCITO DE PAPEL: PROYECTAR PARA NO VER.....	11
PROYECTAR, REACCIONAR... Y OTRAS FORMAS DE VER LA SOMBRA.....	12
LA CLAVE ESTÁ EN ABRAZAR LAS POLARIDADES.....	14
DEL PERSONAJE AL SER: INTEGRAR LAS POLARIDADES.....	14
HACIA UNA AUTÉNTICA TRANSFORMACIÓN: DEL EGO HERIDO A LA VERDAD QUE SOMOS.....	16
SEGUIREMOS PROFUNDIZANDO.....	17

## LA INVITADA: FERNANDA VILLANUEVA

En esta segunda sesión de enero, dentro del ciclo “Lo que callas te grita. Cómo trabajar con el inconsciente”, hemos contado con Fernanda Villanueva Lavín. Nos ha impartido una sesión clara, estructurada y honesta sobre la sombra individual: una parte importante del inconsciente.

Fernanda trabaja como formadora psico-espiritual (pues afirma que lo psicológico y lo espiritual no puede separarse).

La conocí hace años, cuando era religiosa carmelita (lo fue durante más de 25 años) y participé en algunos de sus talleres, incluso en un residencial de verano centrado en Santa Teresa y su libro “El castillo interior”.

Fernanda es bióloga y reside actualmente en Chile desde donde imparte cursos y talleres. Para investigar más sobre ella, podéis visitar su web en: <https://fernandavillanueva.cl> o escribirle a su correo electrónico: [fvillanl@uc.cl](mailto:fvillanl@uc.cl)

## LA SOMBRA: UNA FUERZA INCONSCIENTE QUE NOS HABITA

Fernanda comenzó la sesión aclarando que no hablaría del inconsciente en general —tema que ya se había tratado previamente conmigo (soy Daniel)—, sino que profundizaría en **uno de sus aspectos más potentes: la sombra**.

Explicó que el concepto de “sombra” proviene de Carl Gustav Jung y que, como ocurre con la espiritualidad, **solo puede abordarse desde lo simbólico y metafórico**, porque las palabras se quedan cortas. La sombra, dijo Fernanda, **es un arquetipo que representa todo aquello que no aceptamos de nosotros mismos** y que vive en el inconsciente.

Desde la mirada junguiana, trabajar con el inconsciente tiene un objetivo claro: **la individuación**, es decir, el proceso de volverse uno mismo, de integrarse, de reconectar con el **verdadero ser**. Para Jung, este camino de integración es lo que

permite la autorrealización.

Para explicar visualmente el efecto de la sombra, Fernanda utilizó la imagen de **un volcán**. Comparó el mundo inconsciente con la lava que se mueve bajo tierra. Si alguien se sienta sobre la boca del volcán, bloqueándolo, tarde o temprano la presión acumulada lo expulsará con fuerza. Así actúa la sombra cuando se reprime: **explota en forma de arranques, enfermedades o reacciones que no entendemos**.

Citó a Santa Teresa para ilustrarlo: *“Cuando uno sabe que el ladrón está en casa, puede hacer algo. Pero si no lo sabe, te va a robar todo.”* Así opera la sombra: **en silencio, desde la clandestinidad, robándonos libertad sin que lo notemos**.

Por eso, insistió en que **la clave es darle cauce, no reprimirla**. Y esto, dijo con humor, “empieza por levantar la nalga”, es decir, **dejar que la presión se exprese de forma consciente** para que no nos reviente desde dentro.

Fernanda destacó que más del 90% de nuestra vida está condicionada por el inconsciente. Y que, mientras no reconozcamos lo que habita en la sombra, no podremos transformarlo: *“¿Cómo voy a trabajar algo que ni siquiera reconozco que está en mi vida?”*

Advirtió que, según Jung, **no integrar la sombra provoca una ruptura en el sistema psíquico**, una división interna que acaba por hacernos daño.

Finalmente, introdujo lo que llamó la **llave maestra para adentrarse en este mundo subterráneo: la aceptación**. Dijo que ha sido el gran aprendizaje de su vida, el que le permitió transformarse y dejar de pelearse con aquello que antes no podía ver.

## LA ACEPTACIÓN: LLAVE MAESTRA PARA ENTRAR EN LA SOMBRA

Fernanda definió la aceptación como **la gran puerta de entrada al inconsciente**. Fue clara: *“Para mí ha sido lo que más ha transformado mi vida.”*

Aclaró que no se trata de una aceptación mental, superficial o teórica, sino de una aceptación **con todo el cuerpo y el ser**, desde “la coronilla hasta el dedo gordo del pie”. Es decir, **una aceptación encarnada**, profunda, que no pasa solo por la cabeza.

Durante mucho tiempo ella habló de humildad, pero decidió reemplazar ese término por aceptación, ya que —según explicó— *“la humildad está muy manoseada, sobre todo desde lo cristiano”*. Citó a Santa Teresa, quien decía que *“la verdadera humildad es andar en verdad”*, es decir, **reconocer tu historia y dejar de mentirte**.

Trabajar con la sombra exige precisamente eso: aceptar aspectos negados durante años, incluso desde la infancia o el útero materno. Por eso, **antes de adentrarse en la oscuridad, es necesario cultivar esta actitud**: estar dispuesta a ver lo que no te gusta... sin rechazarlo de entrada.

Fernanda detalló algunas claves que implica esta aceptación:

- **Acogida incondicional** de lo que somos, sin filtros, incluso lo que no nos gusta.
- **Contacto con la condición humana**, con sentido del humor, sin tomarnos tan en serio.
- **Salir de las trampas del ego**, que busca mostrar una versión ideal y perfecta de uno mismo.
- **Recordar que somos mucho más que un solo aspecto**, que hay infinitas capas en nosotros.

La aceptación, dijo, **nos permite asumir la propia realidad**, por difícil que sea, y **mantenemos en pie incluso cuando vamos lentos**. Puso el ejemplo de una semilla que crece bajo tierra: aunque no se vea, algo está ocurriendo si hay entrega al proceso.

Advirtió también que **la aceptación da paz, pero no nos deja en paz**. Porque nos impulsa a actuar, a seguir evolucionando. Es un descanso activo, **una libertad interior que libera del “deber ser” y del perfeccionismo**.

Y cerró esta parte con una frase clave de Jung:

*“Lo que niegas, te somete. Lo que aceptas, te transforma.”*

## NI BUENO NI MALO: SALIR DEL JUICIO PARA ENTRAR EN LA INTEGRACIÓN

A continuación, Fernanda invitó a dejar fuera los juicios morales que hemos heredado culturalmente. Dijo con humor que, en sus talleres, “*no dejo entrar al señor Bueno ni al señor Malo*”.

Criticó la visión judeocristiana que divide todo en “pecado” o “virtud”, y señaló que esto **nos hace rechazar partes legítimas de nuestro ser**, como si sentir rabia fuera algo malo y ser dócil fuera siempre bueno.

Enfatizó que **no hay emociones buenas o malas**, sino que lo importante es **lo que hacemos con ellas**. Puso como ejemplo la película *Del Revés* (o *Intensamente*, como se llama en Chile), para mostrar cómo a veces **aprendemos a reprimir emociones como la tristeza porque alguien —por ejemplo, un padre— nos ha reforzado que se nos quiere solo cuando estamos alegres**.

Esa represión emocional, advirtió, **cuesta mucha energía** y tiene consecuencias. A veces no nos permitimos ni siquiera mirar una emoción, como la tristeza, y huimos de ella instintivamente.

Para acompañar ese proceso, mencionó que quienes participaron recibirían una **meditación guiada para mirar las emociones de frente y atravesarlas**, como forma de **dejar de escapar de lo que sentimos**.

## LA SOMBRA: LO QUE NO NOS PERMITIMOS SER

Con la aceptación como punto de partida, Fernanda introdujo de lleno el concepto de **la sombra**, al que definió como “*un mundo subterráneo hecho de represiones*”. La sombra, explicó, **mora en el inconsciente personal** y está formada por todos aquellos aspectos de nosotros que, en algún momento, **rechazamos por miedo a no ser amados o aceptados**.

Puede tratarse de emociones o comportamientos que nos enseñaron a ver como “malos” —como la tristeza, la rabia, la envidia— pero también de cualidades que

**admiramos en otros pero que no nos permitimos vivir.** La sombra no es solo lo feo: también contiene tesoros que hemos sepultado.

Fernanda subrayó que **lo que termina en la sombra es lo que no armoniza con los valores de nuestro entorno:** la familia, la cultura, la religión, el país. De ahí que existan también **sombras familiares, institucionales y colectivas.** Comentó, por ejemplo, que *“la oveja negra de la familia suele ser una gran maestra de la sombra familiar”.*

A nivel individual, lo reprimido suele esconderse desde la infancia —o incluso desde el útero— por miedo al rechazo. Por eso insistió en la importancia de **trabajar con el niño o la niña herida** que habita en cada una, y mencionó que compartiría una clase extra enfocada en ese tema.

La sombra, dijo Fernanda, es inaceptable para la personalidad consciente, y por eso se entierra. Pero, tarde o temprano, **emerge.**

## CUANDO EMERGE LA SOMBRA: DESOLACIÓN, CRISIS Y HUIDA

Fernanda habló de lo que ocurre cuando la sombra empieza a emerger sin haber sido trabajada conscientemente. Lo llamó una **“lucha psicoespiritual”**, en la que surgen emociones intensas, desorientación y sensación de vacío.

*“Se nubla la certeza. Lo que te parecía inamovible, se tambalea. Se hace presente el sin sentido.”*

Comentó que muchas veces **solo la vemos cuando el malestar ya es insoportable.** Puede manifestarse como angustia, ansiedad, depresión, enfermedades psicosomáticas, fobias o incluso adicciones de todo tipo —incluso a cosas “buenas” como la oración, si se usan para tapar vacíos afectivos.

Advirtió que cuando la sombra sale a la superficie, **surge la tentación de huir:** negarla, minimizarla, echarle la culpa a otros o simplemente intelectualizarla.

*“El gran peligro de los que hacemos cursos como este es pensar que porque lo entendemos, ya lo estamos haciendo.”*

De ahí que Fernanda subrayara la importancia de la práctica, no solo de la teoría. En sus talleres, las sesiones terminan siempre con acciones concretas, para evitar ese autoengaño que tanto nos frena.

También definió la **ansiedad** como *“el intento de conseguir en el futuro aquello que no obtuvimos emocionalmente en el pasado”*. Esa carrera inconsciente por llenar vacíos nos lleva a enfermarnos y a proyectar conflictos no resueltos en otras personas.

Cerró esta parte con una invitación poderosa:

*“Hay que hacer consciente e integrar a esta amiga querida que es la sombra. Al final, si la miramos de frente, la veremos como aliada. Como un regalo.”*

## CÓMO SE FORMA LA SOMBRA: EL PRECIO DE SER ACEPTADOS

En esta parte de la sesión, Fernanda explicó **cómo se gesta la sombra en la infancia**, a través de experiencias de rechazo, censura o condicionamiento emocional por parte del entorno —especialmente, los padres.

Recordó que, de pequeños, somos *“esponjitas”*, altamente sensibles a la mirada de quienes nos rodean. **Dependemos emocionalmente de su aprobación**, por lo que, si algo en nuestra forma de ser provoca una reacción negativa en ellos, aprenderemos a **esconderlo para ser aceptados**.

Y aquí viene lo clave: **los padres también tienen su propia sombra**, que influye inconscientemente en cómo crían. Por eso, según Fernanda, es tan importante sanar la propia sombra, para no seguir transmitiéndola a hijas, hijos o nietos.

Usó varios ejemplos muy gráficos:

- Una niña con temperamento fuerte, autoafirmada, que es golpeada por sus padres cada vez que muestra esa fuerza. Aprende entonces que ser voluntariosa es “malo”, y **acaba disfrazando su hostilidad con una amabilidad excesiva**.

*“Va con una florecita por la vida, pero por dentro quiere matar.”*

- Un niño que, al defender su juguete, es tratado de “egoísta” por su madre. Aprende que **solo será querido si es generoso**, y reprime su necesidad de conservar lo propio.  
→ Resultado: forma una **sombra egoísta**.
- En cambio, otro niño que comparte sus juguetes y es retado por sus padres (“¡Con lo que nos cuesta darte las cosas!”), entiende que **dar no es aceptable**, y termina reprimiendo su generosidad.  
→ Resultado: forma una **sombra generosa**, y luego irá por la vida **admirando a personas generosas sin permitírsele a sí mismo**.

Con esto, Fernanda aclaró la aparente paradoja que había surgido en el grupo:

*“La sombra no solo contiene lo que avergüenza, también puede contener lo que admiramos, pero no nos permitimos vivir.”*

La clave es que la sombra **se forma a partir de lo que no armoniza con las expectativas de quienes nos rodean**. Pero muchas veces, esos aspectos no eran malos en sí, sino malinterpretados, no acogidos o mal enfocados.

Por eso, **volver a conectar con la sombra es también un camino de recuperación del ser esencial**. Lo que negamos nos somete. Lo que aceptamos, nos transforma.

## DETECTAR LA SOMBRA: VÍAS PARA ATRAPAR LO QUE SE ESCONDE

Fernanda explicó que **la sombra no se entrega fácilmente**. No es algo que podamos ver de forma directa, porque fue construida como una parte monstruosa, inaceptable. Cuanto más antigua es —por ejemplo, si se originó en el útero o en los primeros años de vida—, **más difícil resulta reconocerla**, porque se convierte en lo que ella llamó un “yo perdido”.

*“La sombra hay que pillarla, hay que sorprenderla.”*

Por eso insistió en que **la mente sola no basta**. Se necesita un trabajo vivencial,

práctico, como el que propone en sus talleres, donde va guiando con preguntas que hacen aflorar aspectos ocultos sin que la persona se dé cuenta. Porque **la sombra no se presenta con tarjeta de visita: se cuela por las grietas.**

Planteó entonces **varias vías para detectar la sombra**, algunas ya conocidas por el grupo:

- Lo que **no acepto de mí**
- Lo que **sí me gusta de mí** (porque puede esconder una negación inversa)
- Lo que **no acepto en otros**
- Lo que **admiro en otros**
- El **cuerpo**
- Los **sueños**
- Lo que **otros ven en mí**
- Los **lapsus**, los errores espontáneos
- El **tipo de humor** que me gusta
- Mis **reacciones automáticas**

Cada una de estas vías, explicó, **puede servir como espejo para descubrir qué parte de mí estoy proyectando hacia afuera o negando hacia adentro.**

## **LA PROYECCIÓN: LO QUE APUNTA HACIA AFUERA HABLA DE MÍ**

Fernanda sugirió un ejercicio práctico para que el grupo pudiera **explorar la proyección**, uno de los mecanismos más claros para detectar la sombra.

Pidió que cada persona escribiera:

- **Dos actitudes que le molesten profundamente en otros**
- **Dos actitudes que admire mucho en otros**

Por ejemplo: “me molesta la deshonestidad” o “admiro a la gente brillante”. A través de esta dinámica, explicó cómo lo que **rechazamos o admiramos con fuerza en otras personas suele hablar más de nosotros mismos que del otro.**

Usó la imagen del gesto de apuntar con el dedo:

*“Cuando apunto a alguien, un dedo va hacia afuera... y tres hacia mí.”*

Eso es la proyección. **Lo que señalo en el otro puede estar revelando algo que yo no me permito ver o vivir en mí mismo.**

Fernanda concluyó que **explorar nuestras proyecciones es una vía muy directa y potente para detectar aspectos ocultos de la sombra.** Y que hacerlo con honestidad y sin juicio **nos acerca a esa transformación que solo es posible desde la aceptación.**

## LA ESTRATEGIA DEL AVIONCITO DE PAPEL: PROYECTAR PARA NO VER

Fernanda retomó el tema de la proyección con una imagen muy potente:

*“Es la estrategia del avioncito de papel.”*

Igual que cuando éramos niños y lanzábamos esos avioncitos al aire, **lanzamos hacia fuera lo que no queremos ver dentro.** Esa es la raíz de la palabra “proyección”: *projectus*, lo que se arroja hacia adelante.

Explicó que **proyectamos en otros aquello que no aceptamos en nosotros mismos.** Por ejemplo: si me parece inaceptable la envidia, empiezo a ver envidiosos por todas partes, sin reconocer **mi propia dificultad para aceptar esa emoción en mí.** Pero —y aquí insistió— *la envidia no es mala.*

*“La envidia es una oportunidad. Te está mostrando algo que tú tienes pero*

*no estás viviendo.”*

La proyección, dijo, **es una distorsión de la realidad**. Hacemos de lo pequeño algo enorme, magnificamos, dramatizamos. Y es una defensa que usamos todos —sin excepción— para proteger al personaje herido que hemos construido.

Comentó que proyectamos tanto lo que nos molesta como lo que admiramos. Si no me permito ser generoso, puedo admirar desmesuradamente a quienes lo son... porque esa cualidad **está en mi sombra**, latente pero reprimida.

También advirtió que las proyecciones **se notan en el lenguaje**, cuando usamos frases como “¡Tú siempre!”, “¡Tú nunca!”...

Ahí, dijo, *“es obvio que está la sombra hablando”*.

Citó a Jung, que afirmaba que  **vemos más fácilmente en otros las cualidades o impulsos que no aceptamos en nosotros**, porque los llevamos dentro removiéndose.

*“Con eso tenemos un ojo clínico, no se nos escapa una.”*

Fernanda cerró esta parte con una anécdota que ilustra perfectamente el fenómeno:

*“Conozco a alguien que ve egoísmo en todo el mundo. Todos son egoístas... menos ella. Y no he visto persona más egoísta.”*

## PROYECTAR, REACCIONAR... Y OTRAS FORMAS DE VER LA SOMBRA

Fernanda compartió una anécdota personal que ilustró con humor (y mucha autocrítica) el fenómeno de la proyección:

*“Una vez, en la comunidad, Esther cogió la mejor fruta de la cesta... y a mí me salió una fiera por dentro.”*

Aquello que tanto le molestó no tenía que ver con Esther, sino con **una parte egoísta de sí misma que no se permitía ver**.

*“Yo iba de generosa por la vida, pero llevaba días sintiendo egoísmo y lo*

*reprimía. Hasta que explotó con una manzana.”*

Insistió en que esto mismo nos pasa a todos: **vemos en otros lo que no queremos asumir en nosotros**. Por eso propuso mirar el ejercicio que habíamos realizado fijándonos en dos aspectos clave::

- Escribir **dos ventajas de vivir aquello que rechazamos** (por ejemplo, el egoísmo o la envidia)
- Y **dos ventajas de vivir aquello que admiramos** (porque si no lo vivimos, también está reprimido)

Estos dos puntos nos darán mucha luz.

Afirmó que ni el egoísmo es tan malo, ni la generosidad tan buena. Depende del contexto. Y que aprender a **ver los matices** es clave para integrar la sombra.

A continuación, profundizó en otras *vías para detectarla*:

- **El cuerpo**: cuando algo me “patea el plexo solar” o me da una reacción visceral, ahí hay sombra.
- **Los sueños**: aparecen figuras simbólicas (personas, animales, perseguidores) que reflejan aspectos reprimidos.
- **Lo que otros ven en mí**: los demás ven mi sombra antes que yo. Pero debe ser alguien cercano, no alguien que me ve una vez al mes.
- **Los lapsus**: errores verbales, confusiones, metidas de pata revelan lo que no queremos mostrar.
- **El humor**: ¿de qué me río? ¿Qué tipo de chistes me hacen gracia? Puede revelar hostilidad escondida.
- **Las reacciones desproporcionadas**, tanto por exceso como por defecto.

*“Que me digan que murió mi madre y yo diga: ‘ok’. Eso también es desproporcionado.”*

- **Las reacciones repetitivas:** esos patrones que se repiten una y otra vez, como si no tuvieran freno.

Recalcó que la sombra **solo es peligrosa cuando no la reconocemos**, cuando no le prestamos atención. Puso como ejemplo su etapa como directora de un colegio, donde se identificaba con el personaje de mujer hiperresponsable... mientras reprimía toda posibilidad de relajarse o ser un poco irresponsable.

*“Cuando me permití ser irresponsable, respiré... y los demás también.”*

Y añadió:

*“A mayor personaje, más brillante... mayor sombra.”*

## LA CLAVE ESTÁ EN ABRAZAR LAS POLARIDADES

Para cerrar esta parte, Fernanda habló de lo que considera **una de las claves más transformadoras de su camino personal:**

*“Aprender a sostener la tensión entre polaridades es el camino a la sabiduría.”*

Somos duales: hay dentro de nosotros generosidad y egoísmo, amabilidad y hostilidad, espiritualidad y materialismo. Y **pretender vivir solo un extremo nos desintegra por dentro.**

Ilustró esta idea con una imagen que no pudo mostrarse en pantalla: un león abrazando a un cordero.

*“Ese es el camino: abrazar a tu niño herido. Amar esa parte rechazada. La integración empieza por el amor.”*

## DEL PERSONAJE AL SER: INTEGRAR LAS POLARIDADES

A continuación, Fernanda profundizó en un descubrimiento clave de su camino interior: **la tensión entre los polos internos.**

*“Dentro de nosotros hay dualidad de opuestos, y hay que asumirlo.”*

Puso varios ejemplos:

- Alegría y tristeza
- Generosidad y egoísmo
- Amabilidad y hostilidad
- Espiritualidad y materialismo

Explicó que solemos vivir en uno de los extremos, identificados con un personaje: “soy generosa”, “soy amable”, “soy responsable”... y que el polo opuesto queda reprimido en la sombra.

*“El problema está en la O: o soy alegre o soy triste. Pero ¿por qué no puedo ser ambas cosas? Necesitamos pasar del O al Y. De excluir a incluir.”*

Planteó que el equilibrio no es algo estático —como un 50%-50%—, sino **dinámico y en espiral**. A veces estaremos más hacia un lado, otras más hacia el otro. Pero el punto es no identificarse con un solo polo.

*“Un ego herido se vuelve tiránico. Cuando estoy identificado con un personaje, gasto muchísima energía en sostenerlo.”*

Para poder conectar con el verdadero ser, explicó que es necesario **tomar distancia del personaje**. Ser testigo. Reconocer que:

*“En este espacio cuerpo-mente llamado Fernanda, sucede a veces la alegría, a veces la tristeza. A veces el egoísmo, a veces la generosidad. Pero nada de eso me define. No soy eso.”*

Citando a Robert Bly, afirmó que **quien ha integrado su sombra dispone de más calma, más energía y más inteligencia**. Porque ya no la gasta en reprimir lo que no

quiere ver.

Mencionó también a la filósofa Mónica Caballé, quien dice:

*“La verdadera sabiduría es donde se establece la secreta unidad de los aparentes contrarios.”*

Y cerró esta parte con una imagen poderosa:

*“No somos el péndulo que oscila de un extremo al otro... somos la mano que sostiene el péndulo.”*

Este trabajo, dijo Fernanda, no se trata de sentirse mejor ni de aumentar el ego:

*“Se trata de ir más allá del ombligo. De llegar a conectar con tu verdad más honda.”*

*“Como dice Martin Buber: empezar por uno mismo... pero no acabar en uno mismo.”*

## HACIA UNA AUTÉNTICA TRANSFORMACIÓN: DEL EGO HERIDO A LA VERDAD QUE SOMOS

Para cerrar, Fernanda volvió a plantear una pregunta crucial:

*¿Qué me impide ir más allá de mi ombligo?*

La respuesta fue clara: **el ego herido**.

Ese ego que se construyó para sobrevivir, para protegernos, pero que ahora nos limita y nos impide emerger hacia lo que verdaderamente somos.

*“La inmersión en nuestra oscuridad es el camino hacia una auténtica ascensión espiritual.”*

En este punto dialogó con una idea que Daniel había planteado en la sesión anterior: la tentación de **evadir el trabajo psicológico profundo** refugiándose en la espiritualidad. Y estuvo de acuerdo... pero con matices.

*“Es cierto: muchos creen que con lo espiritual ya está todo hecho. Y no es así. Hay que pasar por el falso yo para llegar al verdadero yo.”*

Aun así, reconoció que **el silencio profundo también puede sanar**, como ella misma vivió en un retiro de ejercicios espirituales.

*“Lloré durante días sin saber por qué, pero algo se sanaba. Sin duda.”*

Por tanto, no se trata de elegir entre psicología o espiritualidad.

No es un “O”.

Es un “Y”.

*“Hay que hacer el trabajo. Porque he visto fracasar verdaderos proyectos espirituales por egos heridos no reconocidos.”*

Finalmente, dio dos **indicadores claros de que el proceso de integración está dando fruto**:

- **Crecemos en compasión:** hacia nosotros mismos y hacia los demás.
- **Desaparece la actitud defensiva:** ya no hay necesidad de proteger un personaje.

*“No tengo que defenderme ni de la egoísta ni de la generosa. Porque no me identifico con eso. Soy infinitamente más.”*

Y terminó con una cita del místico Jean Klein que resume el corazón de todo el camino:

*“Cuando sabes todo lo que no eres, emerge instantáneamente lo que eres.”*

## SEGUIREMOS PROFUNDIZANDO

La sesión fue hermosa. ¡Bravo!

La próxima semana no habrá sesión en directo, sino que compartiremos un material breve y concreto para seguir integrando lo trabajado. Incluirá un vídeo y un audio que Fernanda Villanueva ha preparado especialmente para este proceso.

Dentro de dos semanas, volveremos a encontrarnos en una sesión dedicada por

completo a dudas y comentarios. Fernanda intentará estar presente también ese día, por lo que será, sin duda, una sesión de lujo.

Si quieres enviar tu pregunta con antelación, puedes hacerlo escribiendo a:

[info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com)

Así la tendremos presente para ese día.