



RESURSĂ • POTENȚIAL UMAN

Umbra și proiecția

Ce ne deranjează cel mai mult la ceilalți spune, de obicei, ceva despre noi.



Carl Jung a numit „umbra” partea din noi pe care nu o recunoaștem sau o respingem. Nu este neapărat rea, este doar neintegrată. Cel mai des o întâlnim prin proiecție: vedem la ceilalți, amplificat, exact ce nu vrem să vedem în noi înșine.

Ce este umbra

Pe măsură ce creștem, învățăm ce părți din noi sunt „acceptabile” și le ascundem pe celelalte. Acolo unde lumina conștiinței nu ajunge, se adună umbra: impulsuri, dorințe,



dar și calități pe care nu am avut voie să le exprimăm. Energia consumată ca să le ținem ascunse este energie pe care nu o mai avem pentru a trăi.

Două fețe ale umbrei

Umbra întunecată

- ✗ Defecte și impulsuri pe care le respingem.
- ✗ Ne irită intens când le vedem la alții.
- ✗ Reacția disproporționată este semnalul.

Umbra de aur

- ✓ Calități reale, dar nerecunoscute în noi.
- ✓ Le admirăm intens la alții, aproape cu invidie.
- ✓ Sunt potențial pe care nu ni l-am asumat încă.

Lentila lui Demartini: orice trăsătură pe care o vezi clar la altcineva există, într-o formă sau alta, și în tine. Nu pentru a te judeca, ci pentru a-ți reîntregi imaginea. Ce ne deranjează cel mai mult la celălalt este, adesea, ce avem de integrat în noi.

Exercițiu: oglinda

- 1 Numește o persoană care te irită intens. Scrie trăsătura care te deranjează cel mai tare.
- 2 Întreabă-te sincer: unde, când și în ce formă, chiar și mică, manifest și eu această trăsătură?
- 3 Ce mi-ar oferi dacă aş recunoaște-o și aş folosi-o conștient, în doza potrivită?
- 4 Repetă exercițiul cu cineva pe care îl admiri intens. Calitatea aceea este, de obicei, umbra ta de aur, un potențial pe care îl ai deja.



Notă: Lucrul cu umbra poate scoate la suprafață lucruri sensibile. Dacă atingi ceva dureros, e un semn de curaj, nu de slăbiciune, și e bine să îl explorezi cu sprijin. Pentru un proces ghidat, programează o ședință.