



TANTRIK AKADEMIA: PÁRKAPCSOLAT. MÁSKÉPP!
5. HÓNAP

AZ ÁRNYÉK RÉSZEK INTEGRÁLÁSA MUNKAFÜZET

Carl Jung pszichológus szerint?

„Nem attól válunk megvilágosodottá, hogy fénylényeket képzelünk el, hanem attól, hogy tudatossá tesszük a sötétséget.”

Az árnymunka (shadow work) nehéznek vagy ijesztőnek tűnhet, de ez az egyik leggyorsabb módja annak, hogy visszaszerezd az örömet, és az élvezet megélésének képességét. Az árnymunka kulcsfontosságú ahhoz, hogy jól működő és integrált emberré váljunk.

Az árnyék én-ről bővebben:-

azokból a részeinkből áll, amelyeket elutasítunk, szégyellünk, megítélünk vagy elnyomunk.

Tudatosan nem elérhetőek számodra,

hatással lehetnek rád – kiválthatnak érzelmi reakciókat, drámát, ítélkezést vagy káoszt hozhatnak az életedbe.

jó célokra is lehet használni: lehet erőforrás, ha dolgozol vele, ahelyett hogy elfojtanád.

Az árnyék-én négy típusa:

A megtagadott én, **elveszett én**, a **hamis én**, és a **kitagadott én** Harville Hendrix munkájából származik.

A megtagadott én

Az a részünk, amelyet elutasítunk vagy megítélünk, mert valamilyen okból elfogadhatatlannak tartjuk.

Az elveszett én

Olyan képességek, természetes tehetségek vagy hajlamok, amelyekről a szocializáció során lemondunk, és ma már nem is tudunk róla, hogy léteznek.

A hamis én

Ez az a személyiség, amit azért hozunk létre, hogy kompenzáljuk az elveszett ént.

A kitagadott én

A hamis én azon negatív aspektusai, amelyeket mások elutasítottak, és mi is elnyomtunk.

Példák:

Szexuális vágy kapcsán:

1. „Ribancnak” bélyegeztek, ezért elutasítom a szexuális vágyamat → megtagadott én.
2. Idővel el is felejttem, hogy volt vágyam → elveszett én.
3. Erős, szexuális nőt építék magamból, hogy ezt kompenzáljam → hamis én.
4. Majd túl szexuálisnak ítélnék meg → kitagadott én.

Szeretet kapcsán:

1. Ha egy érzelmileg bántalmazó apa mellett nőttem fel, nem érzem biztonságosnak a szeretet kimutatását → megtagadott én.
2. Képességem a szeretetre eltűnik → elveszett én.
3. Nőgyűlölő álarcot veszek fel → hamis én.
4. Ezt az énemet azonosítom magammal, és elutasítom a szerető énem → kitagadott én.

Kiváltó ingerek és az árnyék

A saját fel nem dolgozott (integrált) árnyékunk könnyen aktivizálódhat (trigger) mások viselkedése által, ill mások árnyék-énjei által.

Példa:

- valaki elutasítja saját szexuális vágyát,
- van egy lánya, aki megéli a vágyait ,
- ez aktivizálhatja az anya elfolytott vágyait (árnyék)
- elnyomhatja, vagy akár szégyenítheti is a lányát. (Ez generációs traumákhoz vezet.)

Az árnyék integrálása

A fenti példát követve:

- ha a férfi felismeri, hogy a nőgyűlölő éne hamis,
- szeretettel fordul az elutasított szeretni képes énjéhez,
- hozzáférhet a valódi, szeretni képes részeihez is.

Minden elveszett én-rész elfogadásával újabb részek szabadulhatnak fel és tárulhatnak fel – rétegről rétegre.

Önreflexiós kérdések az árnyék-én feltérképezéséhez

1. A megtagadott én felfedezése

- Milyen érzéseket rejtegetsz vagy szégyellsz mások előtt? Inkább elkerülni őket, mint megélni?
- Milyen viselkedésed vagy tulajdonságod miatt érezted/érezed, hogy „nem vagy elfogadható”?
- Mig ítélsz meg saját magadban, amit mások nem fogadnak el (pl. harag, vágy, féltékenység)?
- Túl „soknak”, túl érzékenynek, túl hangosnak, túl szexuálisnak tartanak / tartod magad?

2. Az elveszett én felfedezése

- Milyen képességeidről, belső vágyaidról vagy álmaidról feledkeztél meg az évek alatt?
- Miben voltál természetesen jó gyerekként, amit mára elnyomtál vagy elfelejtettél?
- Milyen vágyakat nem tudsz teljes mélységben megélni az életedben, pedig tudod, hogy benned vannak?
- Volt olyan álmod, belső hívásod, amit „kikapott belőled”, nem mersz követni mert nem volt támogatva vagy el lett nyomva?

3. A hamis én felismerése

- Milyen szerepeket vettél fel az életed során, hogy elfogadjanak, szeressenek vagy értékesnek lássanak?
- Milyen viselkedésed mögött érzed azt, hogy igazából nem teljesen önazonos?
- Mit próbálsz kívül mutatni, miközben belül mást érzel?
- Volt, hogy túlkompenzáltad egy gyengeségedet vagy hiányodat (pl. túlszexualizált viselkedés, maximalizmus, „keménység”)?
- Ha nem kéne megfelelni senkinek, miben és hogyan viselkednél másképp?