

Kaspar Ravenswaay

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

 [Talizman.pl](#)
SKLEP EZOTERYCZNY

JAK SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE PRACOWAĆ Z CIENIEM

Ćwiczenia,
medytacje
i wizualizacje
transformujące
psychikę, aktywujące
wewnętrzną moc
i zwiększające
samoświadomość

twoja podróż do
podświadomości


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

JAK SKUTECZNIE
I BEZPIECZNIE
PRACOWAĆ
Z CIENIEM

twoja podróż do
podświadomości

Kaspar Ravenswaay

JAK SKUTECZNIE
I BEZPIECZNIE
PRACOWAĆ
Z CIENIEM

twoja podróż do
podświadomości

Ćwiczenia,
medytacje
i wizualizacje
transformujące
psychikę, aktywujące
wewnętrzną moc
i zwiększające
samoświadomość



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Ida Ambroziak

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-975-8

Tytuł oryginału: *Schattenarbeit – Die Reise ins Unterbewusstsein: In 4 einfachen Schritten zu mehr Selbsterkenntnis, Ganzheit und persönlichem Wachstum – inkl. Praxisübungen, Meditationen u.v.m.*

Copyright © 2025
First published in Germany by Edition Lunerion

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	9
O pracy z własnym cieniem	13
Spojrzenie w ludzką duszę	15
<i>Ukryta strona ludzkiej psychiki</i>	17
<i>Nieświadomość</i>	19
O świetle i cieniu	27
<i>Zintegrowana osobowość</i>	27
<i>Wzorce zachowań kształtują się w dzieciństwie</i>	29
<i>Spojrzenie wstecz: konfrontacja z przeszłością</i>	34
<i>Zdrowe granice</i>	36
<i>Przyjmowanie siebie i samoakceptacja</i>	41
Nieświadome mechanizmy obronne	47
<i>Mechanizmy wyparcia</i>	48
<i>Zaprzeczenie</i>	61
<i>Umnieszanie</i>	66
<i>Ignorowanie</i>	67

Na tropie cienia	69
<i>Relacje międzyludzkie jako odbicia naszych cieni</i>	82
<i>Idealizacja</i>	108
<i>Dysocjacja</i>	111
<i>Nieświadome wzorce zachowań</i>	117
Archetypy w pracy z cieniem	123
<i>Wizualizacja i personifikacja</i>	123
<i>Archetypy w rozwoju osobowości</i>	126
<i>Czego możemy nauczyć się od archetypów</i>	141
<i>Cień jako archetyp</i>	142
<i>Archetyp Suwerena</i>	143
<i>Archetyp Wojownika</i>	144
<i>Archetyp Magika</i>	145
<i>Archetyp Miłości</i>	146
Praca z cieniem jako metoda terapeutyczna	147
<i>Kontener</i>	148
<i>Krok pierwszy: zrozumieć</i>	149
<i>Krok drugi: faza przekształcenia</i>	150
<i>Krok trzeci: dotrzeć do emocji</i>	151
<i>Krok czwarty: transformacja</i>	151
Praca z cieniem w związkach	153
<i>Nie istnieje niewłaściwy partner</i>	154
<i>Współzależnienie w związkach</i>	155
<i>Wyjście ze świata cieni:</i>	
<i>konflikty i kryzysy jako potencjał rozwojowy</i>	157
<i>Negatywne przekonania w związkach</i>	159

Nowa perspektywa	163
<i>Cienie jako ukryte skarby</i>	163
W stronę światła	165
<i>Transformacja własnej psychiki</i>	165
<i>Wizualizacja i cele</i>	166
<i>Nowe rytuały</i>	166
<i>Zmienić strumień świadomości:</i>	
<i>rozmowa z samym sobą</i>	168
<i>Samoobserwacja: artysta patrzy na swój obraz</i>	169
Sens pracy z cieniem	171

O pracy z własnym cieniem

Czy od zawsze chciałeś się dowiedzieć, dlaczego stałeś się tym, kim się stałeś? Ze wszystkimi swoimi zaletami, ale również wadami i niedoskonałościami? Czego dokładnie nie możesz w sobie znieść? Zastanów się nad tym przez chwilę. Własnej niecierpliwości czy perfekcjonizmu? A może patrzysz czasem w lustro i jesteś głęboko niezadowolony z tego, co widzisz? Twój cień może mieć wiele twarzy i różnie się przejawiać. Przy czym, twoje domniemane słabe strony mogą też być widziane jako dar. Czasem wystarczy lepiej się przyjrzeć, aby dostrzec zalety domniemanych wad. Twoja niecierpliwość może więc też oznaczać, że kładziesz nacisk na szybkość pracy i sprawnie domykasz rozpoczęte projekty. Twój perfekcjonizm może również sugerować, że masz oko do szczegółów i sumiennie realizujesz wyznaczone zadania.

Jak widzisz, każda domniemana wada ma też swoją pozytywną stronę, którą musisz tylko odkryć i włączyć do swojego życia. W tej książce znajdziesz szczegółowe instrukcje, które pomogą ci skutecznie zidentyfikować i rozproszyć twoje słabości. Potrzebujesz jedynie odwagi i wytrwałości, aby móc się w pełni skonfrontować z własnym cieniem. Znajdziesz tu też wiele przydatnych wskazówek i sugestii, które powinny ułatwić ci to

zadanie i skłonić cię do refleksji. Będziesz mógł spojrzeć na swoją osobowość z nowej perspektywy i bardziej cieszyć się życiem, a twoje lęki będą wkrótce należeć do przeszłości. Miej odwagę wyjść ze swojej strefy komfortu. Jeśli weźmiesz sobie do serca wskazówki zawarte w tej książce i potraktujesz je jako szansę na zmianę, możesz nadać swojemu życiu zupełnie nowy kierunek. Oprócz tego, będziesz z czasem coraz lepiej rozumiał, dlaczego powstał twój cień, jaki może mieć wpływ na twoją codzienność oraz jak możesz stopniowo zmniejszać jego wpływ na swoje życie.



Masz więc możliwość dogłębnego zrozumienia własnej osobowości i samodzielnego skorygowania ewentualnych niewłaściwych zachowań, powstałych w wyniku dawnych krzywd. Możesz na nowo zbudować swoje poczucie własnej wartości i poczuć się zupełnie inaczej w swoim życiu. Możesz też poprawić swoją zdolność do autorefleksji, lepiej zrozumieć samego siebie i spojrzeć na swoją dotychczasową drogę życiową z innej perspektywy.

Spojrzenie w ludzką duszę

Czym właściwie jest cień i do czego służy? Każdy człowiek ma taką wewnętrzną część siebie, która jest bardzo głęboko zakotwiczona w jego duszy. Jest to taki wewnętrzny napęd, który lepiej ukrywać przed światem i samym sobą. Powód jest następujący: ta część nas jest tak przepastna i ciemna, że wolimy trzymać ją w tajemnicy przed innymi ludźmi. Na pewno znasz to uczucie. Masz w środku coś na kształt ciemnego pokoju, o którym nigdy nie mówisz w obecności innych ludzi. W tym pokoju znajdują się wszystkie negatywne myśli, uczucia i wydarzenia, które dotychczas skutecznie zsyłałeś do głębin swojej podświadomości. Przyczyna tego mechanizmu obronnego jest oczywista: od dzieciństwa uczyłeś się, jak należy się zachowywać w dzisiejszym społeczeństwie i czego się od ciebie oczekuje, abyś dostosował się do swojego środowiska społecznego. Oczywiście przestrzegasz tych wytycznych, żeby zapewnić sobie przetrwanie w tej wspólnoty. Co więcej, człowiek jest istotą społeczną i zawsze stara się zrobić dobre wrażenie na otoczeniu.

To zachowanie ma różne przyczyny i związane jest przede wszystkim z ludzkim dążeniem do zdobycia społecznego uznania.

Mając na uwadze realizację swoich celów, wiele osób nosi maskę, aby nie narazić się nikomu w swoim środowisku społecznym.

Na pewno znasz takie sytuacje z życia codziennego. Wolisz unikać konfrontacji, aby nie zaostrzyć konfliktu z partnerem albo żeby szef nie zwołał kolejnego spotkania w sprawie konfliktu w zespole. Po prostu uśmiecisz się przyjaźnie, chociaż w środku aż kipisz ze złości. Schodzisz z drogi konfrontacji. Cena, którą płacisz za tę taktykę, bywa bardzo wysoka. Jeśli nosisz tę maskę zbyt długo, jest duże ryzyko, że dotrzesz kiedyś w swoim życiu do takiego miejsca, gdzie nic już nie będzie działać. Życie stanie się puste i monotonne. Do twojego wnętrza powoli zakrada się uczucie smutku i beznadziei. Życie, które znasz, powoli wymyka ci się z rąk i narasta w tobie poczucie, że koniecznie musisz coś zmienić, aby nie popaść w depresję lub wypalenie zawodowe. Czujesz ogromne cierpienie, które dręczy cię wewnątrz i kosztuje wiele nieprzespanych nocy. Jednak dobrą stroną tej sytuacji jest to, że jesteś już tylko krok od zajęcia się wcześniej wspomnianymi częściami siebie – tą częścią swojej osobowości, która dba o to, żebyś nie umiał postawić na swoim w sytuacji konfliktowej lub żebyś dusił w sobie negatywne uczucia, zamiast się z nimi zmierzyć. Tymczasem, odczuwasz coraz większą potrzebę przeświecenia tych negatywnych aspektów samego siebie, które powstrzymują cię przed dobrym życiem. Chcąc jednak odnaleźć swoje osobiste szczęście w życiu, musisz mieć gotowość do zmierzenia się z tymi ukrytymi częściami swojej osobowości. Musisz mieć odwagę, aby spotkać się ze swoim cieniem i wydobyć te ukryte części siebie z ciemności do światła. Jakie cechy, uczucia i myśli wolimy trzymać w ukryciu? Tą kwestią zajmiemy się w następnym rozdziale.

Ukryta strona ludzkiej psychiki

Słynny psychiatra C. G. Jung, urodzony 26 lipca 1875 r. w Szwajcarii, nazwał ukrytą stroną psychiki człowieka cieniem, który jest jakby jego „ukrytym sobowtorem”. Jung studiował medycynę, a jako młody człowiek dużo zajmował się zjawiskami parapsychologicznymi. W leczeniu chorób psychicznych stosował, między innymi, znaną w psychologii głębi metodę hipnozy. Zgłębiał wiedzę z zakresu psychiatrii i prowadził badania w obszarze psychologii analitycznej.

Cień jest tą częścią twojej osobowości, której nigdy byś dobrowolnie nie pokazał drugiemu człowiekowi. Ta część ciebie sprawia, że ciągle w siebie wątpisz i widzisz wszystko w ciemnych barwach. Znajdują się w nim wszystkie marzenia, założenia, wartości i myśli, których nie tolerowali inni ludzie. W efekcie zepchnąłeś tę część siebie w głębinę podświadomości. Twój cień składa się ze wszystkich odrzuconych skłonności, cech charakteru i wzorców zachowań, które musisz codziennie tłumić, aby móc normalnie funkcjonować. Te odrzucone doświadczenia kłębią się niepostrzeżenie w twoim wnętrzu i podświadomie kierują twoimi codziennymi decyzjami.

Pozytywnym efektem cienia jest to, że próbuje on chronić cię przed złymi doświadczeniami i nieprzemyślanymi decyzjami. Natomiast negatywny efekt polega na tym, że te wyparte części ciebie, mogą długo uniemożliwiać ci przeprowadzenie potrzebnych w twoim życiu zmian oraz sprawiać, że wciąż je odkładasz na później. Ta część twojej psychiki jest najczęściej kształtowana przez negatywne cechy charakteru, takie jak nadmierna potrzeba kontroli, zazdrość, samokrytycyzm lub uprzedzenia wobec siebie i otoczenia. Składa się ona z cech, których nauczyłeś się jako dziecko,

aby móc przetrwać i iść naprzód w swoim życiu. Twój cień zasadniczo karmi się lękiem. Lęk jest siłą napędową, która utrzymuje twój cień przy życiu. Strach sprawia, że nie chcesz zaglądać w ciemne zakamarki swojej osobowości. Mierzenie się z własnymi wewnętrznymi demonami nie jest dla nikogo łatwe, ponieważ zazwyczaj jest to związane z uczuciem wstydu. Dużym wyzwaniem jest już samo wydobywanie tych dobrze ukrytych części siebie na światło dzienne, ponieważ mogą one sprawiać ci przykrość lub wywoływać nienawiść do samego siebie. Jednak według Junga zaopiekowanie się nimi i stopniowe wydobywanie ich na powierzchnię świadomości jest bardzo pomocne i uwalniające. Kluczem do konfrontacji z własnym cieniem jest przewyciężenie lęku.

Zbliżając się stopniowo do swoich lęków, które są zazwyczaj pogrzebane głęboko w twojej podświadomości, przybliżasz się też do swojej prawdziwej osobowości. Poza tym, rozwijasz też swoje kompetencje życiowe, dzięki czemu będzie ci coraz łatwiej podejmować ważne decyzje, które nadadzą twojemu życiu właściwy kierunek.

Przez autorefleksję uczymy się też patrzeć na trudne sytuacje z różnych stron. Ta zmiana perspektywy wspiera rozwój empatii, przez co ciemna część twojej duszy stopniowo zanika. Jak widzisz, skrywasz w sobie nie tylko ciemne duchy przeszłości. Jeśli znajdziesz w sobie odwagę, aby zbliżyć się do tych nieznanych części siebie, odkryjesz niewykorzystany potencjał, który pomoże ci pchnąć swoje życie na właściwe tory.

Poniżej znajdziesz listę pytań, które powinny cię zainspirować do nawiązania kontaktu ze swoim nieuświadomionym cieniem. Daj sobie parę minut na przemyślenia, a następnie odpowiedz na nie otwarcie i szczerze.

- Pytania do pracy z nieświadomym cieniem:
- Jakie nieprzyjemne uczucia tłumisz każdego dnia?
 - W jakich sytuacjach czujesz się źle i dlaczego?
 - Czego w sobie nie lubisz?
 - Jaką cechę osobowości chętnie byś w sobie zmienił?
 - Przypomnij sobie najgorszą rzecz, która ktoś o tobie powiedział. Co to było?
 - W jakich codziennych sytuacjach czujesz się niepewnie?
 - Czego najbardziej się boisz?
 - Jakim dzieckiem byłeś?
 - Jakie były twoje dziecięce marzenia i nadzieje?
 - Kim byli twoi opiekunowie i inne ważne dla ciebie osoby?
 - Jakie negatywne cechy miały te osoby?
 - Jakie lęki od nich przejąłeś?
 - Jaki miało to wpływ na twój cień?
 - Kiedy odczuwasz negatywną emocję, jak możesz przekształcić ją w coś jasnego?

Nieświadomość

Wiele rzeczy robisz w życiu nieświadomie i bez większego namysłu – może to być zrobienie porannej kawy lub codzienna jazda do pracy. Są to przykłady czynności, o których nie musisz za dużo myśleć, ponieważ ich przebieg jest już zapisany gdzieś głęboko w tobie. Przez wieloletnie powtarzanie tych zadań wypracowałeś sobie rutynę, która ułatwia ci życie na wielu płaszczyznach. Jednak twoja podświadomość kieruje nie tylko twoimi codziennymi działaniami i reakcjami; sposób, w jaki postrzegasz i oceniasz swoje otoczenie, jest również w dużym stopniu uwarunkowany tym, co dzieje się w głębinach twojej duszy. Łatwo to wyjaśnić:

od urodzenia jesteś poddawany przeróżnym bodźcom. Aby przeciwdziałać przytłoczeniu wielością wrażeń, masz do dyspozycji trzy instancje pamięci, które pomagają ci lepiej filtrować napływające wrażenia zmysłowe. Pierwszy etap to, tak zwana, pamięć ultrakrótkotrwała.

Pamięć ultrakrótkotrwała sortuje informacje o otoczeniu i decyduje, które wrażenia mają znaczenie dla przetrwania. Ten proces zachodzi niemal niezauważalnie i trwa kilka sekund.

Druga instancja to pamięć krótkotrwała, w której napływające bodźce są gromadzone i tymczasowo przechowywane. Jeśli te treści będą dalej opracowywane, na przykład przez zastosowanie określonych technik uczenia się, jest bardzo prawdopodobne, że przejdą do pamięci długotrwałej i przez całe życie będą do dyspozycji w twojej podświadomości.

Trzecia instancja to pamięć długotrwała. Jest to część pamięci, która przechowuje wiedzę o określonych przeżyciach i kompetencjach w długim terminie. Do zapisanych w niej informacji można wracać przez całe życie. Również kluczowe dla rozwoju człowieka wydarzenia, takie jak śmierć bliskiej osoby lub wypadek, trwają w tej pamięci przez lata i wywołują w tobie określone reakcje.

Te kluczowe wspomnienia integrują się z twoim cieniem i w ten nieświadomy sposób stają się częścią tego, jak przeżywasz swoje otoczenie na co dzień. To, jak oceniasz określone wydarzenia ze swojego życia, jest ściśle związane z tym, co zostało ci wpojone w dzieciństwie. Jak reagowali twoi rodzice na nagłą chorobę? Jakie miałeś relacje z rodzicami? Czy były oparte na miłości czy raczej panował w nich chłód i dystans? Kiedy małe dziecko dorasta w domu, w którym ciągle dochodzi do poważnych ataków fizycznych lub słownych, wykształca się w nim nieprzyjemne poczucie bezsilności i bycia bezbronny wobec losu. Te trudne uczucia mają bardzo negatywny wpływ na dziecko.

Znacznie wzrasta prawdopodobieństwo, że nie będzie ono umiało wchodzić w relacje z innymi ludźmi. Takie doświadczenia bardzo wcześnie zapisują się w twojej podświadomości i decydują o tym, czy będziesz otwarty czy zamknięty na nowe relacje. Twoje wczesne doświadczenia z dzieciństwa decydują również o tym, jak reagujesz na chorobę i jak do niej podchodzisz. Negatywne doświadczenia z okresu niemowlęcego, jak na przykład ciągły płacz, wywołują stres w małym, rozwijającym się mózgu i zwiększają ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych u młodego człowieka. Jeśli małe dziecko miało wypadek podczas kąpieli, jest bardzo prawdopodobne, że w wieku dziecięcym będzie panicznie bać się wody, jako że podświadomość zapisuje wszystkie wydarzenia od narodzin i dziecko będzie podświadomie pamiętać o wypadku. Możesz sobie wyobrazić swoją podświadomość jako białe płótno. Na początku jest lśniaco białe i doskonałe. Z każdym nowym doświadczeniem, rozmową czy uwagą docierającą z otoczenia deformuje się i zmienia. Przy czym, pojawiają się na nim zarówno ładne, kolorowe postacie, jak też głębokie rysy i ciemne plamy. W wieku około siedmiu lat zbudowałeś już na podstawie swojego płótna wiarygodną sieć informacji o otoczeniu. Chodzi tu o tak zwany „wewnętrzny kompas”.

Ten kompas zawiera wszystkie dotychczasowe doświadczenia, przekonania, wartości i założenia, które uznałeś za prawdziwe i w efekcie zintegrowałeś ze swoim „ja”. Od wieku dziecięcego zaczynasz porównywać nowe doświadczenia z obrazem swojego wewnętrznego świata i decydować, czy nowa sytuacja jest dla ciebie korzystna, czy raczej negatywna. Doświadczenia pierwszych siedmiu lat twojego życia podświadomie wpływają więc na twoje najważniejsze decyzje życiowe. Również w relacje międzyludzkie wchodzisz na podstawie wskazówek swojego wewnętrznego kompasu. Co możesz więc zrobić, jeśli zauważysz że twój wewnętrzny

kompas nie działa zbyt dobrze i wprowadza cię w błąd? Najlepszym pierwszym krokiem jest zawsze uświadomienie sobie, że gdzieś na rozdrożu swojego życia poszedłeś złą drogą. Z łatwością to wyczujesz.



Dni wydają ci się szare i codziennie prześladowuje cię uczucie wewnętrzznego niezadowolenia. Jest ci coraz trudniej cieszyć się z małych rzeczy. Jeśli obserwujesz u siebie takie uczucia niemal codziennie, zrób krok do tyłu. Co dokładnie wywołuje taki ogólny nastrój? Który zewnętrzny bodziec tak cię wewnętrznie stresuje, że nie jesteś już w stanie cieszyć się życiem? Aby móc odpowiedzieć na to pytanie zgodnie z prawdą, zapisuj myśli, które krążą ci po głowie przez cały dzień. Czy są pozytywne czy negatywne? W jakich sytuacjach pojawia się natłok negatywnych myśli? Te okoliczności wyraźnie wskazują, który obszar twojego życia potrzebuje uwagi.

Jeśli zidentyfikowałeś już mąciciela, możesz zacząć aktywnie mu przeciwdziałać. Jesteś niezadowolony z pracy? Pomyśl więc o dalszej edukacji. Poszerzysz swoje kompetencje, a jak dobrze

pójdzie, może nawet dostaniesz podwyżkę. W twojej relacji z partnerem lub przyjaciółką brakuje energii? Porozmawiaj o tym! Miej jednak na uwadze, że sposób, w jaki oceniasz innych ludzi, jest mocno związany z twoim życiem wewnętrznym. Jako że człowiek jest istotą społeczną i poszukuje bezpieczeństwa, podświadomie dostosowuje się do opinii otoczenia. Często może to prowadzić do błędnych ocen w postrzeganiu różnych sytuacji.

Nie oceniasz innych ludzi na podstawie tego, kim naprawdę są, ale na podstawie swojej własnej biografii!

Czy jest w twoim otoczeniu osoba, której naprawdę nie lubisz? Co dokładnie przeszkadza ci w tej osobie? Czy przypomina ci ona kogoś, kto kiedyś ci zaszkodził? Czasem to małe szczegóły sprawiają, że kogoś odrzucamy. Często nie potrafimy nawet sprecyzować, co dokładnie sprawia, że nie możemy kogoś znieść. Ukryta przyczyna jest następująca: osoba, którą właśnie odrzucamy, budzi w nas wspomnienia, które chcielibyśmy stłumić. Jeśli na przykład znęcano się nad tobą w szkole, a sprawca miał długie, kręcone, blond włosy, prawdopodobnie reagujesz na ludzi z kręconymi, blond włosami sceptycznie i nieufnie. Przyczyną nie jest jednak osoba, która właśnie poznałeś, ale znana ci już wcześniej struktura włosa, która sprawia, że na jej widok czujesz się tak, jakbyś cofnął się w czasie do szkolnych lat – przez co odnosisz się do tej osoby defensywnie i ostrożnie.

Robisz więc projekcję własnej przeszłości na nowych znajomych, przez co aktywujesz swój cień. Przy czym nowe znajomości są błogosławieństwem dla twojego dalszego rozwoju. Możesz przyjrzeć się wtedy bliżej wszystkim negatywnym uczuciom, które się w tobie uruchamiają, i niejako wydobyć je z cienia do światła.

W tym celu musisz sobie najpierw uświadomić, że osoba o blond włosach nie jest zła; po prostu kojarzysz z nią inne negatywne doświadczenie z przeszłości. Może tu być pomocna dokładna analiza tych cech nowej znajomości, które wydają ci się znajome z wcześniejszych kontaktów z innymi ludźmi. Może jakiś zapach lub kształt ciała kojarzy ci się z jakąś konkretną osobą? Jaka rolę odgrywała ta osoba w twoim życiu? Jakie doświadczenia wyniosłeś z tej relacji?

Chętnie wracasz myślami do tej relacji czy też ciarki przechodzą ci po plecach? Jeśli na przykład byłeś szykanowany, na nieświadomym poziomie możesz znów poczuć się upokorzony i bezbronny. Dokładnie tak, jak czułeś się w czasach szkolnych. Jeśli jest to już dla ciebie jasne, możesz uwolnić się od tej starej historii i spotkać się z nową osobą na innej płaszczyźnie. To zjawisko dotyczy niemal każdego człowieka. Kiedy zewnętrzny bodziec przywołuje negatywne doświadczenie, pierwszą reakcją jest niechęć. Bo kto chętnie konfrontuje się z własnymi negatywnymi uczuciami? Ale to właśnie takie wydarzenia pozwalają ci rzeczywiście spotkać się ze swoją podświadomością i uwolnić się od tych czarnych dziur, które tak cię wewnętrznie dręczą.

Twoje indywidualne zachowanie jest w 80% sterowane z poziomu podświadomości.

Tak, dobrze usłyszałeś! Nie ty decydujesz o większości swoich zewnętrznych działań, tylko twoja podświadomość. Sam masz wpływ na jakieś 20% tego, co robisz. Dzieje się tak, kiedy spotykasz drugiego człowieka, nie skupiasz się tylko na słowach. Automatycznie skanujesz całą jego osobowość, przy czym reagujesz przede wszystkim na jego mimikę i gesty. Człowiek ma

ograniczony wpływ na postawę swojego ciała lub wyraz twarzy podczas rozmowy, jako że tymi funkcjami zarządza podświadomość. To w niej znajdują się wszystkie zapisane przekonania, potrzeby, lęki, konflikty, zainteresowania i życzenia, które zbierasz od początku swojego życia. I oczywiście wszystkie one podświadomie wpływają na twoją aurę. Dlatego zapoznanie się ze swoimi wewnętrznymi przekonaniem i założeniami jest takie ważne. Poniżej znajdziesz parę pytań ku refleksji, które ułatwią ci to zadanie i dzięki którym lepiej zrozumiesz, jak działa twoja podświadomość. Zapisuj odpowiedzi, które przyjdą ci do głowy jako pierwsze, ponieważ w ten sposób porozumiewa się z tobą twoja podświadomość.

Pytania ku refleksji, które pomogą ci spotkać się ze swoją podświadomością:

- Czego nigdy nie odważyłbyś się zrobić i dlaczego?
- Czego sobie zabraniasz i dlaczego?
- Co myślisz o sobie?
- Jakim dzieckiem byłeś?
- Co się stało z tym dzieckiem?
- Co przeszkadza ci odnieść sukces?
- Co sprawia, że czujesz się źle?
- Które dawne przeżycie wciąż wywołuje w tobie ból?
- Jakie negatywne myśli towarzyszą ci w ciągu dnia?
- Jak możesz przekształcić te myśli w coś pozytywnego?

Na tropie cienia

Mierzenie się ze swoimi wewnętrznymi demonami i bycie szczerym wobec samego siebie, może być trudnym procesem, wymagającym dużo wyczucia i siły. Co mógłbyś więc zrobić, aby pozbyć się swoich ciemnych stron? Zacznij od uświadomienia sobie, że negatywne aspekty twojej osobowości wynikają z nieprzepracowanych wydarzeń z przeszłości. Twoja ciemna strona ujawnia się najczęściej w trakcie przeżywania negatywnych uczuć, takich jak strach, złość, chciwość, zazdrość lub egoizm. To jest dokładnie ta część twojej osobowości, którą wypierasz sam przed sobą, a przed innymi ukrywasz, najlepiej jak potrafisz. Ten rozdział powinien stanowić dla ciebie duże wsparcie w pracy nad większą akceptacją dla samego siebie. Pamiętaj, że konfrontacja z własnymi słabościami może być dla ciebie wyzwoleniem i prowadzić do nowych, życiowych wglądów. Jak w takim razie zauważyć, że aktywuje się w tobie cień?

- Reagujesz nazbyt emocjonalnie na zachowanie drugiego człowieka. Odczuwasz wstręt, a nawet nienawiść wobec tej osoby i chcesz, żeby jak najszybciej zniknęła z twojego otoczenia.
- Przeciwnieństwem jest przesadne wychwalanie zachowania innej osoby. Stawiasz ją na piedestale i wręcz ubóstwiasz.

- Często myślisz, że nie jesteś w stanie uwolnić się z bolesnej sytuacji. To uczucie wynika z przekonania, że nie kontrolujesz sytuacji. Jesteś całkowicie przekonany, że nie możesz zmienić obecnej sytuacji bez względu na to, jak bardzo byś się starał.

W twoim wnętrzu istnieją jakby dwa rodzaje cienia. Ten jasny zawiera wszystkie cechy, które podziwiasz w innych ludziach. Jeśli uważasz kogoś za szczególnie utalentowanego, też chciałbyś taki być. Siłą napędową jasnego cienia jest zazdrość.

Wyobraź sobie, że ktoś z twoich bliskich znajomych potrafi bardzo ładnie rysować i nawet dodatkowo na tym zarabia. Bardzo podziwiasz ten talent, ale jednocześnie jesteś trochę zazdrosny, ponieważ sam nigdy nie byłeś wielkim artystą. Też chciałbyś tak ładnie rysować, ale wiesz, że ten cel jest trudny do osiągnięcia.

Oprócz tego masz też w sobie naprawdę ciemny cień, który mieści w sobie wszystko to, co odrzucasz w innych ludziach. Widzisz u drugiego człowieka zazdrość, brzydotę czy manipulację. Nie zapominaj jednak, że wszystko, co negatywnie oceniasz u innych, jest też zawsze częścią ciebie. Dlatego tak ważne jest praktykowanie autorefleksji, aby ograniczyć wpływ tej ciemnej części ciebie na tyle, na ile jest to możliwe.

Wyobraź sobie następującą sytuację. Wśród twoich znajomych jest osoba, która w twojej ocenie jest bardzo agresywna. Czy jest możliwe, że skrycie zazdrościsz tej osobie, ponieważ sam nigdy byś się nie odważył publicznie wyjawić swoich negatywnych emocji? Takie triggerzy emocjonalne są na wagę złota w twojej pracy nad sobą, ponieważ precyzyjnie wskazują, którą część siebie musisz jeszcze uzdrowić, aby odnaleźć własną siłę.

Jak możesz odnaleźć swój własny cień? Decydującym krokiem w pracy nad swoją ciemną stroną jest przede wszystkim odpowiedni poziom siły woli i dążności do wprowadzenia zmian w swoim życiu. Jeśli podjąłeś już decyzję o odzyskaniu kontroli nad własnym życiem, nowa droga wyłoni się sama z siebie. Od samego początku praktykowania autorefleksji warto jest też uczyć się sztuki uważności*. Wyostrza ona zmysły i postrzeganie swojego ciała, myśli i całego otoczenia. Jak w takim razie możesz pielęgnować sztukę uważności w swoim życiu? Postępuj zgodnie z następującą instrukcją:

Instrukcja:

Ćwicz swoje zmysły! Bez względu na to, co właśnie robisz w ciągu dnia – czy akurat robisz zakupy, spacerujesz na świeżym powietrzu czy siedzisz w zatłoczonym autobusie – poświęć chwilę czasu, aby świadomie wrócić do tu i teraz. Wykorzystaj wszystkie swoje zmysły, aby rozluźnić ciało i uspokoić myśli. Najpierw skup się na rzeczach, które widzisz. Co przyciąga twoją uwagę? Czy jest to srebrny samochód po drugiej ulicy czy duży plakat reklamujący nowy kosmetyk? Jaką reakcję wywołują w tobie te obiekty? Czy czujesz się może, jakbyś został przeniesiony w czasie do dzieciństwa? A może widzisz jakiś przedmiot w swoim ulubionym kolorze? Następnie skup się na dźwiękach, które słyszysz teraz wokół siebie. Skoncentruj się na jednym, konkretnym dźwięku. Co dokładnie słyszysz? Czy jest to wyjący silnik nadjeżdżającego motocykla czy są to ptaki, które siedzą na drzewie i radośnie sobie ćwierkają? Co ci się kojarzy z tym tłem akustycznym? Czy przypomina ci ono jakieś

* Więcej o praktyce uważności można przeczytać w książce „Uważność i spokój na co dzień” autorstwa Aatmaniki Ram. Publikacja dostępna jest w sklepie talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

konkretne wydarzenie z przeszłości? O czym od razu myślisz, kiedy słuchasz tej konkretnej piosenki w radiu? Pozwól myślom płynąć i ciesz się chwilą. Skieruj teraz uwagę na swoją skórę! Co dokładnie czujesz w tym momencie? Czy jest to ciepło słońca na skórze, które sprawia, że czujesz się po prostu szczęśliwy i bezpieczny? A może jest to przenikliwe zimno, które sprawia, że marzną ci ręce, a nos robi się czerwony? Jak odczuwasz na swojej skórze ubranie, które masz na sobie? Czy twój sweter drapie czy jest mięciutki? Jaka jest twoja kurtka? Czy czujesz na sobie jej miłe ciepło? Im więcej wrażeń świadomie zarejestrujesz, tym lepiej wyćwiczysz swoje zmysły. Teraz skoncentruj się na zapachach wokół ciebie. Czy pachną może jakieś przyjemne perfumy lub czujesz słodki zapach wypieków, bo właśnie przechodzisz obok piekarni? Który zapach wywołuje w tobie pozytywne uczucia? Które zapachy są dla ciebie nieprzyjemne lub drażniące? Na koniec skup się na zmyśle smaku. Czy jest jakiś konkretny smak, który szczególnie lubisz? Jaka jest twoja ulubiona potrawa? Może kupisz w mieście jakąś dobrą książkę kucharską, aby ugotować sobie coś na dobre zakończenie dnia?

- Jedz ze spokojem i w skupieniu! Świadome jedzenie posiłków to dobre ćwiczenie uważności. Najpierw zaplanuj sobie wystarczająco dużo czasu na gotowanie. Staraj się, aby proces gotowania przebiegał możliwie powoli i spokojnie. Ciesz się przygotowywaniem składników. Co wtedy zauważasz? Czy jest jakiś konkretny zapach lub smak, który jest szczególnie charakterystyczny? Daj sobie dużo czasu na przeżuwanie jedzenia. Jak smakuje twoja potrawa? Jakie aromaty wyczuwasz?
- Zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych. Skup się na swoich bieżących myślach. O czym myślisz

przez cały dzień? Czy twoje myśli są pozytywne czy negatywne? Jakie masz pomysły na skierowanie swoich myśli w optymistycznym kierunku?

- Powtarzaj sobie pozytywne afirmacje, które podniosą twoją samoocenę i pewność siebie! Dobre inspiracje znajdziesz na przykład na YouTube'ie czy Instagramie.
- Zwolnij tempo. Spróbuj wykonywać codzienne czynności w zwolnionym tempie. To jest nie tylko przyjemne, ale też pomaga się wyciszyć.
- Spaceruj na świeżym powietrzu – tylko tym razem z większą uważnością! Obserwuj, co się wokół ciebie dzieje. Czy widzisz jakieś zwierzęta? Co słyszysz? Jak odczuwasz ubranie na swojej skórze? Jaka jest według ciebie temperatura? Czy jest ciepło czy zimno?
- Spróbuj czasem chodzić boso. To ćwiczenie pozwoli ci poczuć ziemię pod stopami. Jaka jest w dotyku ziemia w lesie? Co czujesz pod stopami, kiedy rano idziesz po podłodze w łazience?
- Wypróbuj nowe ścieżki. Czy jest może w okolicy jakaś ścieżka spacerowa, z której nigdy nie korzystałeś? A może jest w twojej miejscowości pasaż handlowy z wieloma sklepami i kawiarniami? Odkrywaj nowe miejsca i możliwości w swojej okolicy.
- Połącz się na nowo z żywiołem wody. Kiedy bierzesz rano szybki prysznic lub myjesz ręce, poświęć chwilę i wyostrz swój zmysł dotyku. Jakie odczucie daje ci woda na skórze? Czy jest ciepła czy zimna? Jak odczuwasz poszczególne strumienie wody?
- Zmień szkodliwe nawyki i żyj wolniej! Spędzasz większość czasu na telefonie lub za mało śpisz? Podejmij świadomą decyzję o wyeliminowaniu tych nawyków

- ze swojego życia! Rozwijaj zdrową miłość do samego siebie i wprowadź zmiany w swojej codziennej rutynie!
- Poczuj się znów jak dziecko! Dzieci są żądne przygód i ciekawe świata. Odnajdź w sobie te cechy i zintegruj je na nowo ze swoją osobowością! Dzięki tej radosnej lekkości na pewno szybko odzyskasz radość życia!
 - Naucz się sztuki medytacji! Są różne formy medytacji, na przykład medytacja w ruchu. W tym celu znajdź sobie piękne miejsce, gdzie będziesz mógł naprawdę się odstresować.

Medytacja w ruchu

Gdzie było twoje ulubione miejsce w dzieciństwie? Czy był to jakiś konkretny park, plaża, a może leśny zakątek? Wróć do tego miejsca i pozwól myślom płynąć swobodnie. Staraj się korzystać z uroków natury bez zakłóceń. Teraz idź do przodu krok po kroku i uważnie obserwuj swoje odczucia. Skanuj swoje wrażenia zmysłowe! Co widzisz, słyszysz, smakujesz, wąchasz, czujesz? Spróbuj precyzyjnie nazwać te wrażenia. Znajdź jak najwięcej przymiotników, które opisują twoje obserwacje! Staraj się iść powoli i daj sobie wystarczająco dużo czasu na ten spacer. Ciesz się tą autentyczną chwilą i pozwól odpocząć swojej głowie.

Zasadniczo chodzenie poprawia krążenie krwi i przyspiesza trawienie. Medytacja w ruchu może też łagodzić stany lękowe i wyraźnie poprawiać nastrój. Na co więc jeszcze czekasz? Spróbuj i zrób coś dobrego dla swojego zdrowia.

Jeśli nie masz w tym momencie ochoty czy możliwości ćwiczyć, wypróbuj medytację ze świecą.



Kaspar Ravenswaay – specjalizuje się w tematyce szeroko rozumianego rozwoju osobistego i podświadomości. Po trudnych doświadczeniach wypalenia i wewnętrznego odłączenia poświęcił się pracy z cieniem, archetypami i psychologią traumy.

Odkryj swoją podświadomość i przeprowadź prawdziwą wewnętrzną transformację

Każdy z nas nosi w sobie „cień” – nieuświadomioną część psychiki, która wpływa na myśli, emocje, decyzje i relacje. Autor książki wskazuje, jak w prosty i praktyczny sposób dotrzeć do tej ukrytej warstwy siebie. Dzięki tej książce nauczysz się rozpoznawać swoje wewnętrzne mechanizmy, przepracowywać emocje, uwalniać się od przeszłości i świadomie zmieniać wzorce zachowań. Autor tłumaczy, jak dzieciństwo kształtuje naszą osobowość, czym są mechanizmy obronne i archetypy Junga. Znajdziesz tu ćwiczenia, medytacje i konkretne narzędzia, które pozwolą ci lepiej poznać siebie, odzyskać spójność wewnętrzną i osiągnąć prawdziwy rozwój osobisty.

W książce znajdziesz:

- proste kroki do wewnętrznej transformacji,
- ćwiczenia, medytacje i wizualizacje wspierające proces samoakceptacji i rozwoju,
- wiedzę o mechanizmach obronnych (wyparcie, zaprzeczenie, ignorowanie),
- wyjaśnienie, jak dzieciństwo i przeszłość wpływają na twoje obecne wzorce,
- archetypy jako narzędzia pracy z podświadomością (Wojownik, Suweren, Magik, Miłość),
- sposoby na lepsze relacje i zrozumienie trudności w związkach.

Zajrzyj w głąb siebie i odnajdź to, co naprawdę cię blokuje

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)