

Árnyékrészünk megértése

Az embernek általában van elképzelése arról, hogy ki ő, mi az értékrendje, mire vágyik, mi az, ami oké neki és mi az ami nem. Vannak viszont helyzetek, amikor mondunk vagy teszünk valami meggondolatlan dolgot (általában impulzívan), ami teljesen kívül esik az énképünkön és miután megtörtént a cselekedet, mi magunk sem értjük, hogyan történhetett ez.

Ilyenkor az ember első kérdése önmagához, egy nagy miért, amit az értetlenség érzése követ, hiszen a józan ész egyáltalán nem ezt diktálta volna. Erre a kérdésre a válasz nagyon sok esetben az árnyék részünkben rejlik.

Az árnyék kifejezés Carl Jung nevéhez fűződik, és a személyiségünk azon aspektusait foglalja magában, amelyeket elutasítunk és elfojtunk. Mindannyian rendelkezünk olyan részekkel önmagunkban, amelyeket nem szeretünk, vagy amelyekről úgy gondoljuk, hogy a társadalom sem kedveli, nem illik bele az énképünkbe, ezért elnyomjuk ezeket az identitásunk tudatalattijába.

Jung a személyiségünk ezen részét árnyékrésznek nevezte el.

Jung elmélete szerint távolságot tartunk azoktól a viselkedésektől, érzelmektől és gondolatoktól, amelyeket veszélyesnek találunk. Inkább úgy teszünk, mintha nem is léteznének azok a dolgok, amiket nem szeretünk. Ide tartoznak például a félelmeink, önző vágyaink, szégyenletes élményeink, agresszív késztetéseink, irracionális elképzeléseink, olyan kellemetlen érzések mint például az irigység, düh és még sorolhatnám.

Mindenkinek vannak ilyen részei, és hordozzuk őket magunkban, anélkül, hogy elismernénk jelenlétét. Az önszeretet és önellfogadás gyakorlásának pedig elengedhetetlen része, hogy megértsük és elfogadjuk ezen részünk vágyait és késztetéseit, még akkor is, ha nehéz vele szembenézni.

Íme néhány példa a gyakori árnyékviselkedésekre:

1. Rendkívül ítélkezők vagyunk másokkal szemben gyakran ösztönösen, sokszor egy kifejezett témával kapcsolatosan.
2. Talán észrevetted már magadat, amikor egyszer-kétszer azt mondd egy barátodnak, hogy "abszurd" a másik ember öltözképe, viselkedése, bármi. Valójában emögött sokszor az van, hogy félsz te magad is attól, hogy ha elengeded magad, akkor gúny tárgyává válhatsz. Így mások kigúnyolásával biztosítod magad arról, hogy te ezt biztos nem fogod elkövetni sosem.
3. A saját bizonytalanságainkat mások hibáinak tekinteni.
4. Erre tipikus példa a social media és az azt körülvevő kommentkultúra. Azzal, hogy leértékelünk valakit egy olyan dologgal kapcsolatosan, ami valójában teljesen emberi, azt jelzi, hogy az adott témában bizonytalanságaink vannak. Például ha rendszeresen ostobának, balféknek, idiótának, tehetségtelennek aposztrofálunk valakit, annak hátterében húzódhat a bizonytalanság, hogy mi magunk vagyunk ostobák, balfékek, idióták, tehetségtelenek, stb.
5. Dühös reakciók a hierarchiában alacsonyabb pozícióban lévő emberekkel szemben.
6. Például amikor munkahelyen követelőzően és szigorúan bánunk a munkatársainkkal, vagy tipikusan ilyen viselkedés amikor az ügyfélszolgálatban dolgozóval bánunk kegyetlenül. Emögött elfojtott hatalomvágy vagy éppen önbizalomhiány is állhat.

Az árnyék felismerése önmagunkban rendkívül nehéz, ezért ritkán történik meg - azonban nagyon jó vagyunk abban, hogy másokban nem kíváncsi árnyékjellemzőket észleljünk. Amikor másokban látjuk azt, amit önmagunkban nem akarunk elismerni, azt Jung "projekciónak" nevezi. Bár tudatos elménk elkerüli saját hibáinkat, mélyebb szinten mégis foglalkozni akar velük, ezért mások hibáit nagyítjuk fel, azok váltanak ki belőlünk hevesebb érzelmeket.

AMIKOR UTÁLSZ VALAKIT, UTÁLSZ BENNE VALAMIT AMI A TE SZEMÉLYISÉGED RÉSZÉ. HISZEN AMI NEM HOZZÁNK TARTOZIK, AZ NEM TUD ZAVARNI BENNÜNKET.

/Herman Hesse

A következő önreflektív kérdések segíthetnek közelebb kerülni az árnyékrészedhez. Ezekkel a kérdésekkel kapcsolatosan, illetve összességében az árnyékmunkával kapcsolatosan fontos tudnod, hogy természetes, ha úgy érzed nehéz és nincs kedved/erőd hozzá. Gondolj csak bele, nem véletlenül vannak ezek a tulajdonságaid árnyékban, és az elméd természetes módon igyekszik fenntartani ezt az állapotot, hiszen ezt tartja biztonságosnak. Ezért bármilyen ellenállást tapasztalsz a gyakorlás közben, végy néhány mély levegőt és gondolj arra, hogy ez teljesen természetes.

1. Mi az, amitől a leginkább félsz, hogy kiderül rólad mások számára? Mit jelent ez a dolog a számodra? Mik a félelmeid ezzel kapcsolatosan?
2. Mik azok a dolgok, amik miatt szégyenkezel, szégyent érzel ha csak rá gondolsz? Miért?
3. Mik azok a helyzetek amik kifejezetten triggerelnek téged? Írd le őket részletesen és írd le azt is, honnan ismerősek azok az érzések, amiket ott érzel?
4. Mik azok a dolgok, amik miatt leginkább dühös szoktál lenni másokra? Mit mond ez el rólad?

Sok sikert a gyakorláshoz!