

LEBRES | We know
books
MON SHADOW WORK JOURNAL
APPRIVOISEZ VOS PARTS D'OMBRE
POUR APAISER VOS SOUFFRANCES

Émeric Lebreton

© Hachette Livre (Marabout), 2024

UMBRA DIN MINE
JURNAL DE LUCRU CU
LATURA MEA ÎNTUNECATĂ

Émeric Lebreton

© 2024 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-22-6

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducător: Renata Ungureanu
Redactare: Dorina Oprea
Corectură: Doina Arabela Saavedra Duque
DTP & Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LEBRETON, ÉMERIC

Umbră din mine – Jurnal de lucru cu latura mea întunecată /
Émeric Lebreton; trad. de Renata Ungureanu. – București:
Philobia, 2024

ISBN 978-630-6614-22-6

I. Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

Émeric Lebreton
Doctor în psihologie

UMBRA DIN MINE

Jurnal de lucru cu latura mea întunecată

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobia

Probabil te întrebi ce mai urmează acum. Ce pași mai sunt de făcut, după tot acest travaliu cu sine?

Îți vor apărea în cale mai multe soluții. Am scris mai multe cărți cu chestionare ce ți-ar permite să continui treaba pe alte paliere, printre care și *Caiet de autoterapie: 10 teme majore pentru conștientizarea și vindecarea rănilor emoționale*. La fel de bine se poate să hotărăști că a venit momentul să apelezi la serviciile unui terapeut profesionist.

Sunt sigur că vei face alegerea potrivită și-ți vei urma intuiția, ca să iei decizii inspirate.

În orice caz, eu te încurajez să continui cu travaliul cu sine. Îți doresc să faci ca fiecare colțișor de umbră să reprezinte șansa unei descoperiri, iar fiecare floare ce va răsări acolo să stea drept mărturie a curajului tău și a luminii tale interioare.

Îți doresc o continuare plăcută!

Dr. Émeric Lebreton

5 decembrie 2023, Aix-en-Provence

Cuprins

Despre autor	5
La ce se referă partea de umbră din tine?	7
De ce să explorezi partea de umbră din tine?	11
Ce este un <i>Jurnal de lucru cu partea mea de umbră</i> și cum trebuie folosit?	15
Cheia nr. 1: Proiecțiile tale	19
Cheia nr. 2: Visele tale	45
Cheia nr. 3: Amintirile tale îngropate	67
Cheia nr. 4: Dorințele tale reprimare	89
Cheia nr. 5: Actele ratate	117
Cheia nr. 6: Impulsurile tale	131
Cheia nr. 7: Dublura ta	145
Cheia nr. 8: Resentimentele tale	167
Cheia nr. 9: Arhetipurile tale	185
Cheia nr. 10: Emoțiile interzise	205
Concluzie	219

Cercul poezilor dispăruți, un film realizat de Peter Weir, spune povestea lui Todd Anderson, un elev timid și introvertit, și a colegilor săi, în cadrul unei școli conservatoare. Universul lor, caracterizat de conformism și respectare a regulilor, este bulversat de sosirea unui nou profesor de literatură, John Keating, care îi încurajează să gândească pe cont propriu și să trăiască momentul prezent.

Pe toată întinderea poveștii, Todd și prietenii săi își explorează pasiunile, dorințele și temerile, deseori în antiteză cu așteptările rigide din partea școlii și a familiilor lor. Pentru Todd, acest lucru se traduce prin a-și înfrunța frica de a vorbi în public sau de a-și dezamăgi fratele mai mare, un elev strălucit. Pentru a reuși să evolueze, dar și să devină mai independent și mai puternic, Todd trebuie să-și exploreze partea întunecată, în care stau captive cele mai primitive temeri ale sale.

Abia după ce își înfruntă timiditatea, fricile și lipsa de încredere în propriile puteri și beneficiind de susținerea genialului său profesor, John Keating, Todd reușește în sfârșit să se transforme. Tânărul izbutește să se exprime liber prin intermediul poeziei și să-și găsească propria cale. La finalul filmului, este în mod evident mai încrezător și înfloritor, datorită faptului că și-a depășit fricile interioare și și-a afirmat individualitatea.

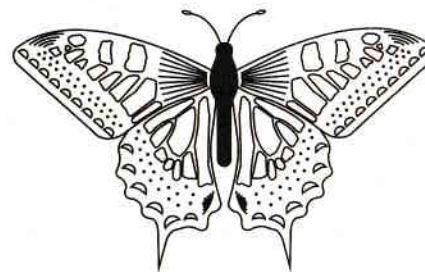
Îți urez ca, asemenea lui Todd, și tu să îți împlânzești temerile și să te eliberezi de ele. Îți mai doresc ca, prin intermediul acestei cărți și al măsurilor pe care le vei lua în viața de zi cu zi ca să evoluezi, să ai parte de același succes. Nu uita că nu vei fi niciodată singur în acest demers. Cu fiecare pagină, cu fiecare cuvânt, eu am să fiu acolo ca să te îndrum. Dacă crezi că ajută, încearcă să-ți imaginezi vocea, prezența mea acolo, în calitate de terapeut binevoitor, care te însoțește la fiecare pas. În tot ceea ce scriu, gândurile-mi sunt la tine.

„Oferă-le cheia și lasă-i să-și descuie singuri lacătele.“
– Robert R. McCammon

Cheia nr. 1

Proiecțiile tale

Identifică-le, pentru a-ți explora subconștientul!



Vom începe printr-o adevărată călătorie în timp. Să ne închipuim că suntem în 28 decembrie 1895 și ne aflăm la Paris, în Grand Café. În salonul indian e strânsă o mică adunare burgheză, în ținută specifică epocii, care șușotește febril. Undeva în spate se vede un proiector, Cinematograful, care tronează mândru în încăperea, supravegheat de frații Auguste și Louis Lumière.

— Crezi sincer că o să le placă? întreabă Auguste, vizibil neliniștit.

— Așteaptă și ai să vezi! răspunde încrezător Louis.

Louis merge în fața spectatorilor, cu mâinile ridicate, cât să le atragă atenția și să facă liniște.

— Doamnelor și domnilor, bun-venit în zorii unei noi ere! Sunteți primii care vor asista la o adevărată minune: Cinematograful! Vom face împreună o călătorie într-o lume a mișcării și a luminii!

Imediat după aceea, Louis pornește dispozitivul. Fasciculul de lumină străbate încăperea și se proiectează pe peretele alb, captând atenția tuturor. Apare titlul: „Ieșirea din fabrica Lumière, Lyon“, stârnind un murmur uluit. Dintr-odată, se poate vedea mulțimea de muncitoare ieșind din clădire. Acestea merg cu pas sacadat, ușor grăbit. Sunt îmbrăcate în rochii lungi și poartă niște pălării mari. Pe ecran apare și un câine, iar în urma lui – un bărbat pe bicicletă... Apoi se reia fluxul de femei.

Filmul nu ține decât vreo 30 de secunde, dar toți cei aflați în încăperea rămân cu gurile căscate. Fără să conștientizeze, aceștia tocmai au asistat la proiecția primului film de cinema.

Haide să ne gândim puțin și să înțelegem cum anume funcționează un cinematograful. Căci modul de funcționare al acestei mașini s-ar putea să ne lămurească întrucâtva în ce fel funcționează și psihologia. Cinematograful este un aparat ce proiectează pe un suport neutru, cel mai adesea un ecran alb, tot felul de povești. Povestea proiectată există în capul realizatorului acelui film și este construită pe baza unui scenariu, prinzând viață pe ecran în urma proiecției peliculei.

Prin intermediul cinematografului, asistăm la transferarea unei povești, existente până atunci în interiorul minții unui om, pe un suport exterior. Suportul acesta din urmă, de cele mai multe ori un simplu ecran, se comportă atunci precum un instrument de dezvăluire. Ei bine, în plan psihologic, mecanismul căruia noi îi spunem *proiecție* funcționează tot cam la fel. În domeniul psihologiei, *proiecția* se poate defini drept acțiunea prin care un individ atribuie propriile sale sentimente, intenții sau dorințe unui obiect sau unei alte persoane.

Altfel spus, orice ființă umană *proiectează* sentimentele, intențiile și dorințele sale asupra alteia. Practic, de fiecare dată când tindem să vorbim despre alții, tindem de fapt să vorbim despre noi înșine. Și exact aspectul acesta ne interesează. Căci dacă vrem să știm ce se ascunde în subconștientul cuiva, în *partea sa de umbră*, atunci nu trebuie decât să ascultăm omul acela vorbind despre alții. Identificând ce anume se *proiectează* în felul acesta, putem să identificăm și conținutul *părții de umbră*. Cu alte cuvinte, ea ni se dezvăluie prin *proiecție*.

Estelle și proiecțiile dorințelor ei adultere

O primesc la mine în cabinet pe Estelle, care a venit la consultație deoarece suferă de gelozie. După cum ea însăși remarcă, este vorba despre o gelozie patologică. Nu reușește să nu se mai certe în permanență cu iubitul, invocând la nesfârșit pretextul că acesta ar avea o relație cu o altă femeie. Când o

întreb dacă are cum să dovedească acest lucru, mărturisește că n-are nicio dovadă. Însă pur și simplu nu se poate abține, mereu se gândește că sigur o face. De aceea îl și acuză mereu că o înșală... Lucrurile au degenerat atât de tare, încât el a ajuns să o amenințe că o părăsește.

Discutând cu Estelle, în loc să ne concentrăm pe dorințele partenerului ei, alegem să explorăm propriile ei dorințe. După trei ședințe, îmi mărturisește că a simțit deja atracție pentru alți bărbați. E adevărat, îmi spune, chiar i-a venit să-și înșele partenerul, simțindu-se atrasă fizic de alți bărbați. În realitate, este un lucru care i se întâmplă destul de frecvent. O întreb cum reacționează când i se întâmplă acest lucru și îmi răspunde că își reprimă imediat gândurile.

„Așa ceva e inacceptabil!”, conchide ea.

Ai înțeles, de-acum. Estelle își proiectează *umbră*, adică propriile ei dorințe adultere, asupra partenerului. Își imaginează că acesta o înșală sau dorește să o înșele, întrucât ea însăși ar vrea să o facă. Iar dat fiind că o încearcă frecvent această dorință, dar se simte vinovată că o simte, a reprimat-o în adâncul subconștientului ei, ca să nu mai trebuiască să se confrunte cu ea. Numai că dorința în sine, departe de a dispărea, rămâne pur și simplu ascunsă și se proiectează la nivelul partenerului, care se comportă aidoma unui evidentiator. Practic, este peretele alb din cazul cinematografului.

Acum, că ai integrat în mod corespunzător conceptul de *proiecție*, vom încerca să identificăm câteva exemple concrete. Pentru început, îți propun să folosim renumitul test de proiecție Rorschach, elaborat de Hermann Rorschach în anul 1921. Constă într-o serie de planșe pe care apar pete de cerneală, neidentificabile *a priori* și care sunt propuse spre a fi interpretate la liber. Când sunt analizate de către profesioniștii care coordonează testul, răspunsurile servesc la evaluarea personalității subiectului.

Privește pata aceasta și spune la ce te duce cu gândul. Nu te grăbi și lasă-ți mintea să se gândească la tot felul de idei, fie ele și mai neobișnuite. Practic, nu există răspunsuri corecte sau greșite. Important este să te poți exprima liber, proiectându-ți sentimentele, ideile, dorințele sau fricile asupra acestui suport neutru. Ar trebui să-ți evoce într-o oarecare măsură jocul acela din copilărie, când încercam să spunem cu ce anume seamănă un nor de pe cer. Este fix același gen de exercițiu.



Pata aceasta te duce cu gândul la: _____

Poți oferi mai multe amănunte? De exemplu, dacă ai indicat că îți amintește de un liliac, explică ce caracteristici i-ai atribui acestuia (este un liliac rapid, lent, puternic, adormit etc.). Dacă ai indicat că seamănă cu o bucată de hârtie mototolită, oferă detalii despre textura ei, mirosul pe care îl degajă etc.

Acum, ai putea să povestești ce anume face „chestia” descrisă de tine? Imaginează-ți ce fapte a făcut sau care îi sunt atribuite într-un fel sau altul. Ce fel de mișcări face? Cu ce scop? Este vorba despre ceva viu? Dacă, de pildă, ai spus că ar fi vorba despre un fluture, atunci povestește ce face el concret. Zboară sau se așază pe o suprafață? Dacă zboară, încotro se îndreaptă? Dacă, dimpotrivă, se așază, atunci de ce o face?

E foarte probabil ca, efectuând acest exercițiu, să simți în egală măsură entuziasm și neliniște. Celor mai multe persoane așa li se întâmplă atunci când fac testul de față, pentru că sunt deopotrivă nerăbdătoare să afle interpretările evaluatorului și îngrijorate cu privire la ce ar putea să dezvăluie testul despre natura subconștientului lor. Astfel de sentimente sunt perfect normale. Pe parcursul cărții, te vei confrunta deseori cu genul acesta de senzații mixte. Obișnuiește-te!

Planșa aceasta este una dintre cele mai simple din testarea Rorschach. Printre cele mai frecvente răspunsuri sunt: „un liliac”, „un fluture” și „un fluture nocturn”. Dacă ai răspuns altcumva, nu e grav. Obiectivul nu este să te încadrezi în norme, ci pur și simplu să începi să te exprimi, experimentând în același timp, în mod concret, mecanismul psihologic al *proiecției*. Haide să încercăm să facem împreună o a doua planșă, ceva mai plină și mai complexă, pentru antrenament.

Dar înainte... Consideră că planșa anterioară e intitulată „varianța mea ideală”. Ce ar putea să însemne răspunsurile tale, dacă plecăm de la principiul că ar dezvălui o parte din ceea ce ți-ar plăcea să fii sau felul în care te privești în cel mai adânc punct al subconștientului tău? Nu te teme de răspunsurile tale, și nici nu le judeca. Le vei integra ceva mai târziu în reflecțiile tale. Pentru moment, răspunde fără a sta prea mult pe gânduri și fără să încerci să acorzi mai multă importanță decât e cazul.

Să trecem la cea de-a doua planșă. Ce vezi când o privești?



Pata aceasta mă duce cu gândul la: _____

Oferă cât mai multe detalii. Ce caracteristici are „lucrul” pe care îl vezi, „creatura” sau „personajul” în cauză.

Acestei planșe i se mai spune „a tatălui”, întrucât ea înlesnește dezvoltarea raportului pe care îl ai cu autoritatea. Se întâmplă ca participanții la testare să vadă uneori pe planșă reprezentarea unui om solid, cu alură mai mult sau mai puțin

amenințătoare. Însă planșa aceasta, cel mai adesea, le amintește oamenilor de un covor din piele de animal. Acum, cunoscând aceste aspecte, încearcă să-ți interpretezi răspunsurile. Încă o dată precizez, nu le acorda mai multă importanță decât e necesar. De altfel, acceptă că se poate ca răspunsurile să nu însemne nimic în mod deosebit.

Ce spun răspunsurile pe care le-ai dat referitor la raportul tău cu autoritatea? Ai dreptul să notezi „Nimic”, dacă nu-ți vine nimic în cap pe moment.

Bun, am terminat cu testul Rorschach. Mie, personal, mi se pare un moment destul de intens, căci testul este unul misterios. Acum, vom explora alte forme de *proiecție*, îndeosebi pe acelea care vizează calitățile, defectele și intențiile ascunse ale altor persoane. În funcție de propria *parte de umbră*, suntem predispuși, de fapt, la a proiecta scenarii pozitive sau negative asupra persoanelor din jur, indiferent dacă fac parte din viața personală sau profesională.



Care sunt calitățile pe care le remarci cel mai frecvent la ceilalți? Este vorba despre calități pe care le observi rapid și pe care le apreciezi. Sunt posibile mai multe răspunsuri, însă alege cel mult trei.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Empatie | <input type="checkbox"/> Perseverență |
| <input type="checkbox"/> Integritate | <input type="checkbox"/> Generozitate |
| <input type="checkbox"/> Onestitate | <input type="checkbox"/> Modestie |
| <input type="checkbox"/> Reziliență | <input type="checkbox"/> Optimism |
| <input type="checkbox"/> Credibilitate | <input type="checkbox"/> Altruism |
| <input type="checkbox"/> Creativitate | <input type="checkbox"/> Eficiență în comunicare |




- Inteligență emoțională
- Curaj
- Răbdare
- Altele (numește-le): _____
- Leadership
- Adaptabilitate

Cât de mult admiri persoanele care dețin astfel de calități? Notează-ți gradul de admirație referitor la aceste calități pe o scară de la 0 la 10 – 0 însemnând „Nu admir deloc această calitate”, iar 10, „Admir enorm această calitate”

1. _____ trezește în mine o admirație de nivelul ___/10.
2. _____ trezește în mine o admirație de nivelul ___/10.
3. _____ trezește în mine o admirație de nivelul ___/10.

Consideri că și tu deții unele dintre aceste calități?

- Da Nu Nu știu

Dacă da, despre care este vorba? Explică de ce crezi că deții aceste calități.

Iar dacă nu, atunci explică de ce consideri că nu deții aceste calități.

În cazul anumitor persoane, calitățile pe care ele le descoperă spontan la alții sunt exact aceleași pe care cred că le au ele însele. Dacă așa stau lucrurile, este perfect normal. Ceea ce observăm cu ușurință la noi înșine vom observa și la ceilalți. Dacă, însă, vezi la ceilalți calități pe care consideri că nu le deții, atunci poate că, în subconștient, ți-ar plăcea să le ai. Fapt care, prin prisma *părții tale de umbră*, se poate traduce printr-o lipsă a stimei de sine.

Care sunt defectele pe care le remarci cel mai adesea la ceilalți? Sunt posibile mai multe răspunsuri, însă alege cel mult trei.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lene | <input type="checkbox"/> Nerăbdare |
| <input type="checkbox"/> Lipsă de voință | <input type="checkbox"/> Lipsă de empatie |
| <input type="checkbox"/> Lipsă de curaj | <input type="checkbox"/> Lipsă de interes față de ceilalți |
| <input type="checkbox"/> Lipsă de inteligență | <input type="checkbox"/> Spirit critic exagerat |
| <input type="checkbox"/> Lipsa perseverenței
sau a asumării | <input type="checkbox"/> Negativitate |
| <input type="checkbox"/> Aroganță | <input type="checkbox"/> Pesimism |
| <input type="checkbox"/> Impulsivitate | <input type="checkbox"/> Lipsă de modestie |
| <input type="checkbox"/> Încăpățănare | <input type="checkbox"/> Nehotărâre |
| <input type="checkbox"/> Gelozie | <input type="checkbox"/> Lipsa disciplinei |
| <input type="checkbox"/> Avariție | <input type="checkbox"/> Ipocrizie |
| <input type="checkbox"/> Lipsă de credibilitate | <input type="checkbox"/> Nesinceritate |
| <input type="checkbox"/> Altele (numește-le): _____ | <input type="checkbox"/> Rigiditate psihologică |

Defectele acestea cumva te irită? Notează-ți gradul de iritare referitor la ele pe o scară de la 0 la 10 – 0 însemnând „Nu mă irită deloc acest defect”, iar 10, „Mă irită foarte mult acest defect”.

1. _____ trezește în mine un grad de iritare de ___/10.
2. _____ trezește în mine un grad de iritare de ___/10.
3. _____ trezește în mine un grad de iritare de ___/10.

De ce te enervează aceste defecte la alții? Explică.

Din cauză că aceste defecte contravin celor mai profunde valori ale tale?

Da Nu Nu știu

A existat vreo perioadă în viața ta când aveai și tu aceste defecte și ai reușit să scapi de ele?

Da Nu Nu știu

Dacă da, povestește: _____

Îți vine greu să-ți amintești de perioada aceasta?

Da Nu Nu știu

Crezi că îți poți accepta felul de-a fi din acel moment al vieții tale, integrându-i toate defectele de la acea vreme?

Da Nu Nu știu

Dacă da, cum? Dacă nu, de ce? _____

De ce ai decis să te schimbi căutând să elimini aceste defecte? Poate pentru că voiai ca alții să te placă? Sau pentru că ți-ai dorit să eviți umilința și excluderea? Sau fiindcă te-ai temut că vei fi pedepsit? Ai făcut-o ca să atingi un obiectiv? Explică.

Éric și iritarea lui față de lucrurile pe care și le interzice

Un pacient îmi povestea recent despre faptul că, atunci când îi vedea pe alții fumând sau consumând alcool, avea tendința să se enerveze. Mergând mai în profunzimea relatării, Éric a mărturisit că i-ar fi plăcut și lui să bea și să fumeze, însă își interzisese să o facă, socotind că lucrul acesta i-ar fi întunecat judecata și i-ar fi încetinit ritmul de lucru.

Dat fiind că ocupa o funcție de răspundere, care presupunea atât lungi deplasări în interes de serviciu, cât și un nivel de concentrare ridicat, considera că în niciun caz nu își putea permite asemenea excese. Dacă s-ar fi simțit mahmur, de pildă, n-ar fi fost pe deplin operațional și n-ar fi putut să ia cele mai inspirate decizii pentru compania sa. De fapt, ceea ce îl irita nu era neapărat comportamentul anumitor apropiați, cât propria sa alegere de a-și impune interdicții și implicit de a se priva de o purtare asemănătoare. Practic, el însuși era sursa enervării sale. În partea lui întunecată stătea ascunsă dorința de a se purta precum ceilalți, de a avea aceeași viață, fapt pe care conștiința personală refuza să îl accepte.