

**LBRIS**

We know  
books

CHELSEY PIPPIN MIZZI

# DESCOPERĂ-ȚI PUTEREA DIN UMBRĂ

Ghid pentru explorarea și acceptarea  
părților ascunse din tine

## CUPRINS

Introducere:	
Cealaltă parte din tine.....	11
Săptămâna întâi:	
Fă cunoștință cu umbra ta.....	31
Săptămâna a doua:	
Studiază-ți umbra.....	53
Săptămâna a treia:	
Înfruntă rănilor umbrei tale.....	77
Săptămâna a patra:	
Luminează-ți umbra.....	97
Săptămâna a cincea:	
Acceptă-ți umbra.....	119
Săptămâna a șasea:	
Liniștește-ți umbra.....	139
Săptămâna a șaptea:	
Eliberează-ți umbra.....	161
Săptămâna a opta:	
Sapă în umbra ta.....	183
Săptămâna a noua:	
Spune povestea umbrei tale.....	203
Săptămâna a zecea:	
Redescoperă-ți umbra.....	223
Postfață: Bucură-te de umbră.....	245

Note .....	247
Lecturi suplimentare .....	249
365 de întrebări pentru jurnal .....	251
Mulțumiri .....	269
Despre autoare .....	271

## INTRODUCERE: CEALALTĂ PARTE DIN TINE

Indiferent de ziua sau ora la care citești aceste rânduri, pe cer există o Lună Plină.

Acest lucru este adevărat deoarece, chiar și atunci când Luna se află pe cer în cealaltă parte a lumii, chiar și atunci când se ivește în frânturi, ea este întotdeauna un obiect complet.

S-ar putea să vezi doar ceea ce-ți arată lumina, sau ceea ce-ți permite perspectiva ta să vezi. Dar ea este întotdeauna acolo, în întregime. Indiferent de faza în care se află, Luna își face treaba: influențează marea și stabilizează înclinarea axei Pământului.

Chiar și atunci când spunem că este Lună Plină, noi vedem doar jumătate din ea. Partea întunecată a Lunii se ascunde mereu de cealaltă parte a feței sale luminoase și pline.

Și sufletul tău funcționează la fel. Te-ai născut întreg. Exiști în întregime. Cunoști întreaga gamă a ceea ce înseamnă să fii om. Ești întotdeauna tu, în întregime, chiar și atunci când te dezvălui lumii – și ție însuși – în frânturi.

Așa cum vezi doar partea luminată a Lunii, nu cunoști decât jumătate din tine. Cealaltă jumătate poartă numele de „umbra” ta și conține misterul, puterea, magia și potențialul care te fac să fii extraordinar.

Ea așteaptă să te cunoască, iar cartea pe care o citești acum îți va lumina calea pe parcursul tău spre cunoașterea completă de sine.

Ești gata să te avânți în întuneric și să te regăsești de-a lungul căii umbrei?

## CE ESTE UMBRA?

Umbra e tot ceea ce este ascuns în inconștientul nostru – adâncurile psihicului tău la care nu ai automat acces. Ea este formată din toate părțile îngropate ale sinelui tău: temerile și dorințele reprimite, dar și talentele și darurile tale și o capacitate profundă de a te bucura. Această carte reprezintă un ghid pentru explorarea și interacțiunea cu umbra ta și recuperarea lucrurilor ascunse în ea.

## În psihologie

Conceptul modern de umbră își are originile în psihologia analitică a secolului XX – începând cu lucrările lui Sigmund Freud, care este considerat părintele psihologiei moderne și inventatorul terapiei prin discuții, așa cum o cunoaștem noi. Teoria minții propusă de Freud separă psihicul uman în trei elemente de care s-ar putea să fi auzit: eul, sau mintea umană conștientă; sinele, care reprezintă părțile inconștiente ale minții, și supraeul, care alternează între părțile conștiente și inconștiente ale psihicului. În scrierile sale despre ceea ce se află în aceste părți inconștiente, Freud a introdus cuvântul „umbră” ca o metaforă pentru anumite experiențe psihologice întunecate.

Discipolul lui Freud, Carl Jung, a fost însă cel care a adus termenul de umbră în atenția comunității psihologice.

Jung a popularizat expresia „sinele umbră” și a dedicat o parte importantă a cercetării și practicii sale dezvoltării unor metode de a aduce umbra la lumină, astfel încât pacienții lui să se poată vindeca mai bine.

Scrierile lui Freud pe această temă prezintă umbra ca o metaforă pentru elemente și experiențe negative – în opinia sa, umbra se referă la părțile „neplăcute” din noi pe care le reprimăm și ascundem în inconștient, precum și la temerile ascunse pe care le proiectăm asupra altor persoane. Cultura de masă a preluat această negativitate referitoare la umbră... definind părțile ascunse ale sinelui drept vicii, slăbiciune, întuneric – lucruri ce trebuie extirpate.

Dar părțile ascunse ale sinelui nostru nu sunt nici pe departe doar niște secrete rușinoase.

În lucrările sale, Jung s-a aplecat cu mai multă deschidere și generozitate asupra rolului umbrei în viața noastră, susținând că, doar pentru că ni s-a spus că o parte din noi este neplăcută, nu înseamnă că ea trebuie să fie respinsă sau că nu are valoare ori frumusețe.

Astăzi există multe feluri de a vorbi și de a propune lucrul cu umbra ca modalitate de vindecare. Abordarea psihologilor și a practicienilor în lucrul cu umbra variază, în funcție de stilul în care au fost instruiți și de ceea ce-și doresc clienții lor să obțină. De exemplu, cum eu sunt cititoare de tarot și practiciană în lucrul cu umbra, munca pe care o fac va fi extrem de diferită de abordarea unui psiholog clinic. Atunci când cauți un terapeut sau practician cu care să colaborezi, este important să-l întrebi dacă și cum practică lucrul cu umbra și să analizezi dacă abordarea sa ți se pare potrivită pentru tine înainte de a-ți lua angajamentul unei colaborări pe termen lung.

## În spiritualitate

Umbra nu este un concept prezent doar în psihologia modernă – a fost un principiu de bază al multor practici spirituale de-a lungul istoriei. Rădăcinile cuvântului „ocult” se traduc aproximativ prin „ceea ce este ascuns în umbră” și datează din Evul Mediu. Aceasta ne arată că misticii și magicienii înțelegeau – și căutau – puterea a ceea ce se află dincolo de înțelegerea noastră cu secole înainte de apariția lui Freud și Jung.

Conform tradițiilor oculte și spirituale precum tarotul, magia populară, meditația și practicile de manifestare, cu cât suntem mai dispuși să privim în adâncul nostru și să descoperim ceea ce este ascuns, să vedem lumina și întunericul din noi, cu atât vom fi mai împăcați cu noi și cu lumea noastră, și cu atât mai multă putere vom avea ca să facem schimbările pe care le dorim în viața și relațiile noastre.

Indiferent dacă ai o abordare mai psihologică sau spirituală a umbrei, trebuie să știi că umbra ta poate fi atât un spațiu psihic, cât și o entitate. Este un spațiu în care pui lucruri, dar este și ceva cu care comunică. Ea joacă diferite roluri și, cu cât înaintezi pe calea umbrei, cu atât rolul său va evolua și se va flexibiliza. În loc să te împotrivesți naturii sale schimbătoare, te încurajez să o apreciezi și să o celebrezi, să te minunezi de faptul că umbra ta se poate transforma în orice ai nevoie.

În cuprinsul cărții, m-am străduit să ofer perspective multiple asupra umbrei și am prezentat exerciții bazate pe o varietate de abordări, de la psihologia jungiană și freudiană la vrăjitorie, meditație, mindfulness și tehnici de coaching creativ, astfel încât să poți experimenta cu ceea ce ți se pare potrivit pentru tine.

## CĂLĂTORIA MEA PE TĂRÂMUL UMBREI

Ca scriitoare și artistă, am fost întotdeauna atrasă de ceea ce se află dincolo de imaginea pe care oamenii o prezintă celorlalți. Când am studiat teatrul în timpul facultății, partea mea preferată a punerii în scenă a unei producții era etapa de „lectură la masă”. Asta înseamnă că actorii și regizorul își fac timp, înainte de a începe producția unei piese de teatru, pentru a studia textul, lucrând ca să descopere ceea ce se întâmplă în profunzime – subtextul fiecărei replici, motivațiile ascunse ale fiecărui personaj, „de ce”-ul care animă acțiunea.

Am studiat apoi cultura și filozofia la masterat și am scris o lucrare de disertație despre modul în care reprezentarea teatrală ne permite să exprimăm schimbările emoționale și spirituale care trec altminteri neobservate în monotonia zilnică a experienței umane. Teoriile lui Jung și Freud asupra inconștientului au jucat un rol important în argumentația mea.

Și totuși, în ciuda fascinației mele creative și de studiu față de modul în care pot fi aduse la suprafață lucrurile nerostite și necunoscute, am continuat să evit ceea ce se afla în interiorul meu aparent impenetrabil.

Abia atunci când am învățat să citesc cărți de tarot, în jurul vârstei de 30 de ani, am descoperit un limbaj și o metodă de a discuta cu propriile mele laturi ascunse. Atunci a început călătoria mea.

Unii cititori de tarot acordă o atenție sporită cărților care ies din pachet cu susul în jos. În această tradiție, interpretarea „inversată” a imaginii reprezintă „umbra” cărții: toate căile întunecate și neplăcute pe care le scoate cartea la iveală. Deși acesta poate fi un mod interesant și stimulant de a interpreta cărțile, înțelegerea și abordarea

mea față de tarot și de lucrul cu umbra s-au schimbat complet atunci când un mentor mi-a spus: „Nu trebuie să interpretezi imaginile inversate atunci când realizezi că toate lucrurile pe care o carte le oferă – cele mai întunecate adâncuri și cele mai înalte culmi – sunt mereu prezente în ea. Cartea este întregă, indiferent dacă se află cu susul în jos sau cu josul în sus.” Același lucru este valabil și în cazul nostru.

Cu ajutorul noii perspective asupra umbrei, am reușit să adun în sfârșit toate cunoștințele pe care le aveam, din anii de studiu, precum și ca autoare și creatoare de teatru, despre investigarea conceptelor și experiențelor ascunse, și să le aplic la propria mea muncă interioară.

Reziliența și cunoașterea de sine pe care le-am dobândit deschizându-mă către umbra mea m-au încurajat să-mi înfrunt cele mai mari temeri și dorințe: mi-am acceptat frica și sindromul impostorului care mă împiedicau să-mi îndeplinesc visul de a scrie cărți, iar acum am scris mai multe. Mi-am început propria afacere după mulți ani în care am crezut că nu puteam face asta și că nimeni nu ar apela oricum la serviciile mele. Mi-am înfruntat singurătatea, trecând prin experiența de a mă muta într-o altă țară.

În cele din urmă, am devenit practicant autorizat în lucrul cu umbra și am introdus oficial elemente de explorare a umbrei în activitatea mea de tarot și în scrierile mele – inclusiv un întreg capitol despre umbră și tarot în prima mea carte, *The Tarot Spreads Yearbook*.<sup>1</sup>

A fost – și încă mai este – înfricoșător să mă uit la toate părțile din mine pe care le ascunsesem atât de mult timp, dar acceptarea umbrei mele îmi permite să mă întregesc tot mai mult în fiecare zi.

Sper că această carte, cu abordarea sa blândă, menită să te ajute să te raportezi la umbra ta, te va îndruma să te vezi într-o manieră mai clară.

„Lucrul cu umbra” este un termen utilizat pe scară largă pentru a descrie actul de a interacționa în mod deliberat cu umbra ta, astfel încât să înțelegi mai bine și să beneficiezi de cunoștințele și potențialul ce se află ascunse în inconștientul minții tale. Este o practică menită să te ajute să recunoști și să revendici părțile din tine de care este posibil să-ți fi fost rușine sau teamă în trecut, astfel încât să poți da dovadă de acceptarea, iubirea și respectul pe care le merită fiecare parte din tine.

Și este o muncă importantă, pentru că te ajută să capeți nu doar mai multă înțelegere față de tine, ci și mai multă autocunoaștere și autocontrol. Atunci când depui efortul de a te vedea în întregime, chiar și părțile din tine pe care ai prefera să nu le observi, poți să răspunzi mai eficient nevoilor tale și să te folosești de atuurile pe care le ai. Trebuie să înveți să-ți accepți toate părțile care te compun, inclusiv cele care ți se par „neplăcute”, pentru a-ți dezvolta încrederea în tine. Abia atunci vei putea să scapi de frica de tot ceea ce nu știi sau simți că nu poți controla.

Lucrul cu umbra este un proces care arată diferit pentru fiecare om în parte: s-ar putea să implice scrisul în jurnal, crearea de artă, terapia, meditația, consilierea spirituală, munca somatică sau toate – ori niciuna – dintre cele menționate.

## CE ESTE JOCUL CU UMBRA?

Lucrul cu umbra ne aduce pe un tărâm necunoscut, dar nu este adevărat că explorarea umbrei tale este sortită să fie mereu o experiență traumatizantă, dificilă sau înfricoșătoare.

Am făcut un efort deliberat de a tempera lucrul cu umbra prin jocul cu umbra, pentru că, deși este important să-ți iei umbra în serios, este la fel de esențial să-i oferi ceva pentru care merită să iasă din ascunzătoare. Iar asta înseamnă să-i oferi joc, bucurie și haz.

La bază, interacțiunea cu umbra ta este un demers creativ. Ascultă-l pe Carl Jung, care a spus că procesul creativ activează inconștientul, permițându-ne „să ne regăsim drumul spre cele mai profunde izvoare ale vieții”.<sup>2</sup> Am conceput această carte cu gândul la procesul creativ, pentru că invitarea la joacă a umbrei înseamnă să-i arătăm iubire. Iar dacă arătăm iubire umbrei, ne aducem cel mai adevărat sine la suprafață.

Așa cum lumina dezvăluie ceea ce este ascuns, jocul poate aduce claritate, descoperire și confort în întuneric. El poate să ne ofere încrederea de a continua și aprofunda procesul.

Atunci când lucrul cu umbra și jocul cu umbra converg pe calea umbrei, te vei bucura de cea mai mare creștere și cel mai mare potențial.

să găsești o listă cu materialele și timpul necesar pentru a-l parcurge.

- ▶ Întrebări de reflecție pentru a te ajuta să procesezi ceea ce ai învățat și experimentat pe parcursul săptămânii.

## Sfaturi ca să profiți la maximum de parcursul tău

### *Lucrează în ritmul tău*

Cu toate că întreaga carte poate să fie finalizată în zece săptămâni, poți să o parcurgi în ritmul tău.

Repetă o săptămână dacă simți că nu ai procesat totul, fă pauze atunci când simți că este necesar și dă-ți voie să-ți descoperi umbra în ritmul tău.

Îți recomand să parcurgi un singur exercițiu pe zi și să-ți iei zile libere între ele, în funcție de necesitate. Aceasta îți va oferi timpul pentru a procesa informațiile ce apar ca urmare a exercițiului și ca să te recuperezi de pe urma experiențelor dificile.

Dacă acesta este momentul în care faci cunoștință cu umbra ta, prin intermediul cărții de față, este important să o parcurgi cronologic, pentru că fiecare săptămână se bazează pe conceptele abordate în săptămânile anterioare.

Dacă vrei să interacționezi cu umbra ta mai des decât îți permit cele patru exerciții recomandate, apelează la întrebările de reflecție de la sfârșitul cărții în zilele în care nu parcurgi niciun exercițiu.

### *Citește fiecare capitol în avans*

Ori de câte ori începi o nouă săptămână, îți recomand să citești fiecare capitol în întregime, înainte de

a te apuca de exercițiile individuale. Așa vei ști la ce anume să te aștepti și să te pregătești pentru exercițiile care-ți cer să respecti anumite intervale de timp sau (în cazuri rare) să achiziționezi materiale pe care nu le ai la îndemână.

Citirea fiecărui capitol înainte de a parcurge exercițiile te va ajuta, de asemenea, să vezi dacă există anumite sarcini la care nu te simți confortabil să iei parte.

### *Prioritizează îngrijirea de sine*

Această carte se străduiește să se asigure că timpul pe care-l petreci cu umbra ta este cât mai vesel și mai blând cu putință. Dar parcursul de căutare a părților tale ascunse reprezintă un proces vulnerabil și te vei confrunta cu siguranță cu un anumit nivel de disconfort la un moment dat. Pentru a diminua efectele negative, este important să iei în serios îngrijirea de sine în timpul acestui parcurs.

Pentru a te ajuta să practici mecanisme de adaptare sănătoase, fiecare capitol include sugestii de îngrijire de sine. Folosește sugestiile în funcție de necesități și/sau menține-ți practicile existente de îngrijire de sine, cum ar fi terapia prin discuții, yoga și timpul petrecut cu persoanele dragi.

### *Respectă-ți siguranța mintală și emoțională*

Pe parcursul acestui proces, este esențial să-ți respecti siguranța mintală și emoțională. Îți ofer două sfaturi de bază pentru a te ajuta să faci acest lucru:

Nu interacționa cu umbra ta în timp ce te afli sub influența alcoolului sau a altor substanțe psihoactive. Lucrul și jocul cu umbra te fac vulnerabil, iar substanțele pot avea efecte adverse asupra experienței tale.

Ia-ți în serios sănătatea mintală – cartea de față nu reprezintă un înlocuitor pentru serviciile profesionale de sănătate mintală, așa că, dacă ești de părere că ai putea beneficia de pe urma sprijinului unui terapeut sau consilier în orice moment al parcursului tău, nu ezita să cauți ajutorul de care ai nevoie.

**Concentrează-te pe ceea ce rezonază cu tine și lasă restul în urmă**

Te încurajez să încerci fiecare exercițiu din carte, dar nu mă aștept să integrezi fiecare sfat, tactică sau sugestie pe care ți-o ofer în practica ta personală pe termen lung.

Dacă ceva nu funcționează pentru tine, renunță la lucrul respectiv.

Cartea de față este o hartă, nu o autostradă. Nu vom ajunge cu toții în adâncurile noastre în exact același mod, dar sper că vei găsi în aceste pagini un sprijin la care să poți apela oricând ai nevoie.

**Folosește-ți imaginația**

Nu există răspunsuri corecte sau greșite atunci când e vorba de explorarea umbrei. Umbra ta reprezintă o parte din tine, iar modul în care înveți să vorbești cu ea, să o exprimi și să o conceptualizezi va fi complet unic pentru tine.

Pe parcursul exercițiilor din carte, o să fii constant îndemnat să-ți imaginezi ce ar putea face, spune sau simți umbra ta. Astfel de ocazii de reflecție nu sunt un test – sunt un prilej de a stimula curiozitatea față de tot ceea ce se întâmplă pe parcursul procesului. Lasă-ți imaginația să evoce aceste răspunsuri – ai încredere că, inclusiv atunci când te simți pierdut, cel mai intuitiv

răspuns al tău îți va oferi direcția de care ai nevoie pentru a continua să înaintezi de-a lungul căii umbrei tale.

**Documentează-ți parcursul**

Explorarea umbrei este un exercițiu de evoluție personală, așa că ține o evidență a ceea ce ți se întâmplă în toată această călătorie, pentru a-ți putea urmări progresul. Vezi sfaturile de mai jos privind ținerea unui jurnal al umbrei.

Documentează-ți călătoria, mai întâi pentru tine însuși, apoi împărtășește-o cu alții, atunci când poți oferi mai mult context și perspectivă. Îți recomand să fii selectiv cu privire la cantitatea de informații pe care le faci publice în primele etape.

## COMPUNE UN SET DE INSTRUMENTE PENTRU CALEA UMBREI

Înainte de a porni pe calea umbrei, există câteva lucruri de care vei avea nevoie:

### *Un jurnal și un instrument de scris*

De-a lungul cărții, vei fi îndemnat să-ți notezi gândurile, sentimentele și experiențele în jurnal.

Acolo unde este posibil, jurnalul ar trebui să fie unul fizic – unele exerciții din carte te îndeamnă să combini materialele, așa că este important să poți picta/lipi/manipula hârtia. Dacă însă preferi să folosești o aplicație pe telefon, sau chiar să apelezi la note vocale sau înregistrări video, fă ceea ce ți se pare potrivit pentru tine. Dacă folosești o aplicație, asigură-te că ai hârtie și materiale corespunzătoare pentru exercițiile cu tehnici mixte.

Îți recomand un **caiet cu foi veline** ca să poți să te exprimi liber, nu doar prin cuvinte, ci și prin mâzgălituri, hărți ale minții, colaje și orice altă modalitate pe care o preferi.

### *Un cronometru*

Fiecare exercițiu din carte include o perioadă recomandată pentru efectuarea sa. Deși intervalele de timp sunt doar sugestii pe care poți să le urmezi sau nu, în funcție de ceea ce ți se pare potrivit pentru tine, este important să-ți oferi o limită de timp pentru exerciții. Limitele de timp o să te ajute să acorzi fiecărui exercițiu răgazul pe care îl merită și să te asiguri că nu te lași purtat de val și nu devii copleșit.

Poți utiliza cronometrul de pe telefon ori alt dispozitiv, sau orice cronometru manual.

### *Materiale de artă*

Am stabilit deja că interacțiunea cu umbra ta poate fi jucăușă și creativă, așa că te îndemn să apelezi la talentul tău artistic pe parcursul acestei cărți.

Îți recomand să ai la dispoziție cel puțin câteva **creioane colorate, markere și/sau acuarele**, astfel încât să poți colora în jurnalul tău.

Dacă îți face plăcere, nu ezita să creezi o trusă mai diversificată de arte și meșteșuguri cu care ție – și umbrei tale – vă va face plăcere să vă jucați.

#### Articole suplimentare sugerate:

- Hârtie artizanală sau pentru construcție
- Materiale pentru colaje (reviste, ziare, foarfecă și lipici)
- Argilă
- Mărgelă și sârmă
- Sclipici
- Vopsele de ulei și pânză
- Materiale de brodat sau de cusut
- Machiaj
- Instrumente muzicale

### *Instrumente de divinație*

Un pachet de tarot sau de cărți oracol, un pendul sau un set de pietre rune sunt opționale, dar pot fi utile pentru exercițiile din a doua jumătate a cărții.

Ai grijă să nu te grăbești să le folosești înainte de a fi îndemnat să faci asta în contextul unui exercițiu. Cu toate că aceste instrumente te pot ajuta să-ți aprofundezi explorarea umbrei, este important să stabilești mai întâi o conexiune de bază cu ea.

Pentru mai multe exerciții din carte va fi nevoie să folosești lumânări, așa că este bine să ai câteva la îndemână. Dacă sunt parfumate, asigură-te că-ți place parfumul respectiv.

Atunci când folosești lumânări, ai grijă la siguranță. Asigură-te că lumânarea este susținută de un suport robust, că este aprinsă doar într-un spațiu deschis și că nu există hârtie, țesături sau alte materiale inflamabile în apropierea flăcării. Nu aprinde niciodată o lumânare care ar putea fi la îndemâna unui copil sau a unui animal de companie, anunță întotdeauna alte persoane din casă că vei aprinde o lumânare și nu lăsa niciodată o lumânare nesupravegheată.

Dacă ai rețineri, fii precaut și nu folosi lumânări.

## DESCOPERĂ-ȚI UMBRA CA SĂ TE DESCOPERI PE TINE ÎNSUȚI

Această carte te poate ajuta să-ți găsești curajul de a-ți întâlni umbra și de a recunoaște că nu îngropi doar părțile întunecate din tine.

Este adevărat, de-a lungul călătoriei tale s-ar putea să descoperi lucruri neplăcute: amintiri despre o inimă frântă căreia n-ai putut să-i faci față la momentul respectiv, teama de eșec sau nesiguranța. Dar pe lângă ele s-ar putea să apară credința în dragoste, visurile pe care le aveai înainte de a te simți captivul vieții profesionale, libertatea de a râde fără teama de a fi judecat, potențialul de a trăi o viață frumoasă și curajoasă. Merită să recuperezi toate aceste comori și să înveți cum poți gestiona lucrurile dureroase cu care te confrunți, fără să pierzi părțile frumoase din tine.

În timp ce-ți descoperi umbra, vei începe să-ți descoperi și să-ți onorezi cel mai adevărat și mai complet sine.

Interacțiunea cu umbra ta o să-ți schimbe viața. Nu ai cum să știi ce schimbări va produce aceasta până când nu începi procesul, pentru că nu poți să știi ce anume ai îngropat până când nu scoți la iveală lucrurile respective. Dar iată câteva exemple de posibile transformări:

- ▶ O profesoară de școală primară reușește să se reconecteze cu visul ei de a deveni actriță. Ea renunțase la acest vis după ce un fost partener a umilit-o pentru că participa la scene romantice cu alte persoane. Reconectarea cu adevăratele ei dorințe creative și cu autonomia sa corporală prin intermediul lucrului și jocului cu umbra îi reaprinde dorința de a urca pe scenă. Anul viitor va juca în primul ei scurtmetraj.
- ▶ După un deceniu în care și-a schimbat constant locul de muncă, un designer inteligent și motivat, dar nesigur se confruntă cu umbra sa și-și dă seama că tiparul lui de a-și alege locuri de muncă în care se profită de el își are originea în felul cum a fost crescut: învățase de mic să respecte autoritatea cu orice preț și să prețuiască securitatea financiară în detrimentul siguranței emoționale. Lucrul cu umbra și explorarea îl ajută să creeze o afacere prin care să-și valorifice atuurile.
- ▶ Un viitor tată începe să-și investigheze umbra cu ajutorul unui consilier. Alături de experiența sa de a-și susține partenera însărcinată, lucrul cu umbra îl ajută să se reconecteze la chemarea sa pentru munca de îngrijire pe care a abandonat-o atunci când, ca preadolescent, a fost considerat în repetate rânduri „prea sensibil”. El este acum un tată care stă acasă și intenționează să se recalifice ca asistent medical atunci când fiul său va începe școala.
- ▶ Fata „tăcută” dintr-un grup de prieteni, care s-a săturat să fie trecută cu vederea – se teme că este plictisitoare, că

nu contribuie cu nimic la grup. De-a lungul parcursului său de lucru cu umbra, își dă seama că este de fapt plină de idei și opinii și că are o viață interioară bogată de care pur și simplu a uitat să se bucure. Ea recunoaște că dezinteresul grupului de prieteni față de viața ei este provocat în parte de nesiguranța ei, dar și de lipsa lor de apreciere. Lucrul cu umbra o ajută, de asemenea, să-și reînvie dragostea pentru lectură, o pasiune pe care prietenii ei nu o împărtășesc.

Prin intermediul lucrului și jocului cu umbra, acești oameni au reușit să-și acceseze potențialul interior și să se bucure de o viață mai autentică.

Întrebându-se ce anume se afla în interiorul lor, ei au făcut primul pas curajos de a săpa în teritoriu necunoscut – propriile lor temeri, nesiguranțe și blocaje, dar și dorințele, plăcerile și atuurile lor pierdute. Echipați cu aceste cunoștințe, au reușit să ia decizii mai informate cu privire la ceea ce i-ar face să se simtă împliniți și revigorați. Ei au deblocat potențialul ascuns dinăuntru lor și s-au folosit de ceea ce au găsit în umbra lor pentru a-și lumina calea.

Parcursul tău de a-ți descoperi adâncurile ascunse, de a-ți ilumina potențialul și de a-ți schimba viața începe acum. Gândește-te la umbra ta ca la o țară nedescoperită din tine, cealaltă parte a lumii tale interioare, populată de toate lucrurile pe care nu le știi despre tine, dar cu ajutorul cărora te poți dezvolta, dacă le cauți și le înțelegi.

Cartea este un ghid pentru călătoria în acel teritoriu sălbatic, o busolă care să te ajute să te orientezi în întuneric. Tot ce trebuie să faci este să ai încredere că, pe măsură ce ochii ți se adaptează la întuneric, vei descoperi minuni ce vor face ca efortul să merite.

## SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI: FĂ CUNOȘTINȚĂ CU UMBRA TA



*În această săptămână vei explora conceptul de umbră și vei face primul pas pentru a recunoaște modul în care umbra se manifestă în viața ta.*

Te afli aici pentru că vrei să cultivi o înțelegere mai profundă asupra ta prin intermediul lucrului cu umbra. Dar înainte de a te scufunda pe deplin, trebuie să testezi apele. Să-ți scufunzi degetul în apă și să evaluezi temperatura ei.

Trebuie să faci cunoștință cu umbra ta.

Gândește-te că e ca și cum ți-ai face un nou prieten: nu ți-ai planifica o vacanță de o săptămână cu o persoană pe care tocmai ai întâlnit-o pe stradă. Ți-ai lua timp să o cunoști mai întâi.

Atunci când începi o nouă prietenie, vă întâlniți la cafea, vorbiți la telefon sau prin mesaje, vă invitați reciproc la cină și întâlniți adesea alte persoane din cercul social al celuilalt. Vă vedeți din mai multe perspective. Vă acordați timpul necesar pentru a vă observa reciproc și pentru a ajunge să vă simțiți confortabil unul cu celălalt. Prin evoluția către o conexiune mai profundă, dezvoltați respect pentru nevoile și limitele celuilalt; pe măsură ce vă apropiați, dezvăluiți mai multe despre viața voastră.

La început, poate părea frustrant să începi în ape puțin adânci, să-ți întâlnești umbra ca pe un străin – la urma urmei, umbra ta este parte din tine, iar scopul tău în următoarele zece săptămâni este să te scufunzi mai adânc în propria persoană. Prin urmare, dacă nu-ți place să te gândești la umbra ta ca la un nou prieten cu care trebuie să construiești o conexiune de la zero, imaginează-ți că ea este un geamăn de care ai fost separat la naștere.

Da, aveți o legătură specială, sacră, ale cărei adâncuri sunt probabil de nepătruns. Umbra s-a născut odată cu tine – face parte din tine.

Dar adevărul este că amândoi începeți această relație de la zero.

Poate că ți-ai găsit geamănul, dar te întâlnești cu un străin, cineva cu propria listă de experiențe și o poveste despre care nu știi încă nimic. Cineva care s-ar putea să cunoască la fel de puține detalii din povestea vieții tale. Cineva despre care nu poți face presupuneri și despre care probabil că nu ți-ai dori să faci presupuneri legate de tine.

Așadar, trebuie să ajungeți să vă cunoașteți reciproc. Trebuie să parcurgeți drumul de la a fi străini la a deveni apropiați. Trebuie să vă descoperiți reciproc nevoile, limitele, atuurile și punctele slabe, la fel cum ai face cu orice nouă cunoștință. Posibilitățile de înțelegere reciprocă, de vindecare și de creștere pot fi mai profunde, pe baza conexiunii cu care v-ați născut, dar procesul de accesare a acestor profunzimi este același ca în cazul cultivării unei prietenii: trebuie să investiți timp și trebuie să dați dovadă de răbdare și respect unul față de celălalt.

În această săptămână vei începe procesul de a construi cu răbdare o bază de respect cu umbra ta, astfel încât procesul de aprofundare pe care îl veți face împreună în următoarele zece săptămâni să aibă un punct de plecare comun și sigur. O să-i adresezi umbrei tale câteva întrebări de bază și o să-i permiți să-ți dezvăluie elemente importante despre ea, cum ar fi numele său și unele dintre lucrurile preferate. Vei face primii pași către înțelegerea modului în care umbra se manifestă în viața ta și cum te raportezi la asta.

Cu cât înveți mai multe despre umbra ta, cu atât încrederea dintre voi va fi mai mare și descoperirile pe care le faceți împreună vor fi mai importante.

## ÎNGRIJIREA DE SINE PENTRU SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI

Următoarele sugestii și exerciții pentru întâlnirea cu umbra ta sunt concepute să fie blânde. Poate fi coplesitor să-ți zdruncini viața interioară, chiar și atunci când înaintăm lent, așa că pregătește-ți câteva practici de îngrijire de sine la care să poți apela când faci acești primi pași spre adâncurile sufletului tău.

### Sugestii de îngrijire de sine pentru săptămâna întâi

- ▶ Asigură-te că ai la îndemână o ceașcă din ceaiul tău preferat din plante (sau altă băutură caldă fără cofeină) în timp ce te întâlnești cu umbra ta.
- ▶ Planifică cel puțin o ieșire sau activitate în această săptămână care să te facă să te simți relaxat și jucăuș.
- ▶ Programează un apel telefonic cu un prieten sau o persoană dragă după una dintre sesiunile de interacțiune cu umbra. Nu trebuie să discutați despre experiențele tale cu umbra; bucură-te pur și simplu de compania persoanei respective.