

A LELEK ÁRNYAI

Az árnyék sokféle nevet kapott az embertől a történelem folyamán, mély értelműeket és hevenyészetteket egyaránt. Ettől függetlenül mindig megőrizte központi és uralkodó szerepét az életben, még akkor is, amikor tudni sem akartak róla, mint például modern korunkban. Jungtól megtanultuk, hogy az árnyék ráadásul az inspiráció legnagyobb forrása, és lehetővé teszi, hogy eltaláljunk szellemi gyökereinkhez. **SZÖVEG: BOTTYÁN-LENGYEL GABRIELLA**

TULAJDONKÉPPEN MIT ÉRTÜNK ÁRNYÉKON?

Az árnyék a félelmetes ismeretlen. Árnyékká válhat minden, amit elutasítunk. Bármilyen sötétre vessük is, ez rejtje magában az utat ahhoz a világhoz, amelyre a tudatosulás minden formájához, és főként a megvilágosodáshoz szükség van. Vagyis az árnyék az élet igazi kulcsa, noha többnyire sötétnek és gonoszknak mondják. Természetesen az is,

de nem csak az. C. G. Jung, az árnyékterápia atyja szerint az árnyék egyszerűen az egész tudattalan. Alapjában véve az összes tünet – legyen testi, lelki, szellemi vagy társadalmi

– az árnyék megnyilvánulása. Jung az árnyékot annak a személyiség résznek tartotta, amelyet nem akarunk vállalni, ám amellyel végül mégis azonosulnunk kell, ha

Az árnyékot minden kultúra ismeri, és mindegyik a maga módján nevezte el. Hívják sötét ikernek, hasonmásnak, sötét oldalnak, Freudnál pedig „Es”-nek – ösztönnek vagy találobban „ösválminek”. C. G. Jung óta a lélekgyógyászok egyszerűen árnyékról beszélnek.

mindennel ki akarunk egyezni. Ezek szerint az árnyék rendkívül megosztó dolog: egyszerre taszít és vonz, kelt undort és bűvöl el.

Jung a továbbiakban különbséget tesz a személyes és a kollektív árnyék között. A személyes árnyék ama tulajdonságok elfojtása által keletkezik, amelyekkel nem azonosulunk, és amelyeket el sem akarunk fogadni, noha személyiségünk részét képezik.

Az ilyen elfojtott tulajdonságok sokaságából épül fel az árnyék, és az élet folyamán természetesen egyre gyarapodik is, hacsak tudatosan közbe nem avatkozunk.

Mivel árnyékká válhat minden, amit elutasítunk, ugyanez érvényes testünk elutasított sajátosságaira is. A túlméretezett hátsóban elfojtott érvényesülési gondok jelennek meg,

Vigyázat, árnyék!

Ballépések

Jellegzetes bakinak számít az elszólás, amely teljesen más üzenetet hordoz, mint amelyet szándékunkban állt közölni. Az árnyék és a személyiség ilyenkor hirtelen és váratlanul két külön útra tér. Például, amikor a társat felfokozott érzelmi állapotban, mondjuk egy szexuális együttét során más néven szólítjuk. Ez az árnyék olyan áttörése, amelynél kínosabb aligha létezik. A (férfi)ember szeretné meg nem történné tenni, de nem lehet. Az akaratlanul és tudattalanul megteremtett valóság válik valóra. A tagadás és vitatás stratégiájánál sokkal érdekesebb volna az a kérdés, hogy hogyan fajultatott idáig a helyzet. Pontosabban: miért kellett idáig fajlulnia. A ballépések többé-kevésbé tudattalanok lehetnek. „Eljárt a kezem” – mondják az anyukák, hogy elhárítsák magukról a felelősséget. Pedig ezeknek ez „eljárásoknak” a jó része legalább fele részben tudatos. Egészen más a helyzet a járdán elkövetett ballépésekkel, amikor az ember kizökken a megszokott kerékvágásból.

Akár bohózatba illőn, a közmondásos banánhéjon csúszik el, akár némiképp valószerűbben, a jeges járdán, az ember nem ok és cél nélkül siklik ki a szokásos pályáról. Mivel az ilyen ballépés mindig árnyékkal terhes, érdemes elgondolkozni azon, hogy hol köt ki az ember az eredeti céljához képest. Ha máshova nem is, a tények talajára biztosan visszatérít egy-egy ilyen kisiklás.

Aki bármilyen téren ilyen ballépést követ el, biztosra veheti, hogy abban az árnyék lépett színre. Senki sem lép fel véletlenül és senki sem lép véletlenül félre. Az előbbi során az ego, az utóbbiban az árnyék rendezi meg az eseményeket.

Mindig árulkodóak például a közlekedési balesetek – természetesen nem jogi szempontból nézve. Persze a többi baleset is sokatmondó az árnyékot illetően, beleértve a szóbeli botlásokat, elszólásokat is. Ez derül ki az olyan mondatokból, mint: „ez a legutolsó, amit mondani akartam volna”, „nem hiszem el, hogy ezt mondtam volna” vagy „éppen ellenkezőleg gondoltam”. Pedig ezt mondtam vagy ezt tettem, és ezzel az őszinteséggel egyetlen röpké pillanatra a hangomat vagy a kezemet kölcsönöztem az árnyékomnak. A kisiklások minden téren, járás, cselekvés és beszéd közben őszintévé tesznek, és elvezetnek az árnyékhoz.

a kerek pocakban az élet kerek-ségének érzése nyilvánul meg rossz helyen, a kifelé kacsázó járásban pedig a céltudatosság árnyéka mutatkozik meg.

Az efféle jelek természetesen öntudatlanok, ezért jelennek meg a testben. Az, hogy a kerek pocak a kerek egész tökéletességének elfojtott vágyát tükrözi,

Ötletek a kincs feltárására



kézenfekvő. Ugyanez igaz azonban a kollektív alakváltozásokra is. A modern ipari társadalmak burjánzó súlyproblémái elárlják, hogy a súlypont mennyire áttevődött az anyagi világra.

A kopaszságtól a tokán keresztül a lapos fenékig vagy



ó-lábig minden feltűnő testi tünet egyénileg értelmezhető. Minden forma mögött rejlik tartalom. A szétfolyó formák, amelyek a willendorfi Vénusz valaha eszményi alakjára emlékeztetnek, ezen felül a nagy istennő kollektív árnyékát is leleplezik, amely a hosszas keresztényi üldöztes után most milliószorosan bukkan elő ismét az árnyékból, a szó legszorosabb értelmében megnehezítve a hölgyek életét.

MIKÉNT TALÁLKOZHATUNK MÉG AZ ÁRNYÉKKAL?

Saját árnyékunk megközelítésének másik egyszerű módja az, ha meghallunk és komolyan veszünk mindent, amit rólunk mondanak, különösen akkor, ha kritikusnak vagy rossz szándékkal teszik (lásd például a munkahelyi áskálódásokat, 79. oldal).

Ha valaki meg akar sérteni minket, a tapasztalat szerint olyankor sikerül neki a legjobban, ha a kívülről sokszor könnyebben felismerhető árnyékunkat hánytorgatja fel. Minél jobban az elevenünkbe talál, annál nagyobb az árnyék – és annál hálásabbak lehetnének az illetőknek.

Ami erős érzelmeket vált ki belőlünk, abban világos, hogy igazság rejlik. Ha védekezni kezdünk és dühbe jövünk, a szemrehányás legalábbis rátapintott valami nagyon személyesre. Minél dühödtebben és sértődöttebben válaszolunk, annál fontosabb számunkra ez a szemrehányás vagy kijelentés. Tehát bármit mondjon is rólunk a társunk vagy valamelyik gyermekünk, üzletfelünk, ellenlábasunk, de főként az ellenségünk, a mondottakat csak meg kell hallanunk és komolyan kell vennünk. Már ezért a lehetőségért is hálásnak kell lennünk, hiszen a vádak ily módon esélyé válnak. Ha csakugyan az elevenünkbe találnak, és érzelmi reakciót váltanak ki, már nem is nevezhetők vádnak, hiszen mégiscsak valami igazságon alapulnak. Ha tehát esküdt ellenségeink vannak, akik támadólag foglalkoznak velünk, jól fel vagyunk szerelve az árnyék-keresésre.

Az olvasó ideális esetben egyszerre több síkon járhatja be saját árnyékvilágát: az olvasás és a megértés által, a könyvben feltett kérdések és javasolt gyakorlatok, szertartások, filmmeditációk átélésével, valamint mindezek írásos összegzése révén. |

TOVÁBBI OLVASNIVALÓ
RUEDIGER DAHLKE
A lélek árnyai
Bioenergetic Kiadó
www.bioenergetic.hu

