

L'ERREUR LA PLUS DANGEREUSE EST LA PROJECTION DE L'OMBRE SUR LES AUTRES

Carl Jung

« L'erreur la plus dangereuse est la projection de l'ombre sur les autres ; c'est la racine de presque tous les conflits. Jusqu'à ce que nous rendions l'inconscient conscient, il dirigera notre vie et nous appellerons ça le destin. »

Les archétypes les plus clairement caractérisés du point de vue empirique sont ceux qui ont l'influence la plus fréquente et la plus troublante sur l'ego. L'ombre est un problème moral qui défie toute la personnalité de l'ego, l'ombre de chaque personne, selon Jung, est constituée des aspects inconscients et cachés de nous-mêmes que notre ego ne parvient pas à accepter et à reconnaître, sans aucune exposition à la personne que nous projetons au monde qui nous entoure.

Cela se produit généralement pendant l'enfance, selon la façon dont nos soignants nous élèvent. Les parties de notre personnalité en développement qu'ils désapprouvent le plus probablement seront supprimées et feront partie de l'esprit subconscient, ou de l'ombre, où les parties de nous-mêmes que nous rejetons dès le plus jeune âge.

Notre faux moi est le moi qui a été conditionné à se comporter de certaines manières, en fonction des modèles que nous avons quand nous étions enfants. Nous avons écouté et intégré ces schémas en tant qu'enfants comme moyen d'accéder à l'amour de nos soignants et ou pour notre survie. Par conséquent, notre conditionnement inconscient motive une grande partie de notre comportement en tant qu'adultes. En tant qu'adultes, nous approfondissons notre relation avec nous-mêmes et les autres en désapprenant ce conditionnement et en revenant à qui nous sommes réellement plutôt que à qui le monde nous a dit

Affronter une personne avec son ombre, c'est lui montrer sa propre lumière.

Ton ombre intérieure est composée de parties de toi que tu rejettes inconsciemment. Un examen plus approfondi des caractéristiques obscures - c'est-à-dire les infériorités qui constituent l'ombre révèle qu'elles ont une nature émotionnelle, une sorte d'autonomie et donc une qualité obsessionnelle ou possessive. L'émotion, d'ailleurs, n'est pas une activité de l'individu, mais quelque chose qui lui arrive. Les ombres apparaissent toujours derrière une grande lumière. Vous ne pouvez tout simplement pas avoir la lumière sans les ténèbres, le bon sans le mauvais, la nuit sans les ténèbres. C'est la nature de notre création même, la polarité des opposés. Les ombres apparaissent souvent quand nous avons peur. Plus précisément, quand nous craignons de ne pas obtenir quelque chose dont nous pensons avoir besoin ou de perdre quelque chose que nous avons déjà.

Même si, avec de la perspicacité et de la bonne volonté, l'ombre peut dans une certaine mesure être assimilée à la personnalité consciente. Le travail de l'ombre reconnaît les parties rejetées de vous-même cachées dans l'esprit subconscient pour devenir votre vrai moi, dans sa totalité, le but du travail de l'ombrage est de vous aider à réaliser votre moi le plus authentique en vous abordant les aspects de l'ombre, ou cachés, de votre personnalité et de votre être.

Certaines méthodes en pratique sont :

Revoyez votre enfance : puisque l'ombre de chaque personne se développe pendant l'enfance. Pour arriver à accepter notre ombre, nous devons réfléchir à nos expériences et trouver ce qui a été réprimé.

Utilisez vos déclencheurs :

Les déclencheurs comprennent tout ce qui fait ressortir une émotion, qu'elle soit positive ou négative, les déclencheurs dans la vie adulte sont un rappel de traumatismes du passé. Nous devons juste identifier la source du déclencheur. Cherchez juste des modèles de comportement que vous n'aimez pas en vous-même.

Ne te juge jamais. Quand l'ombre se révèle, n'oubliez pas de ne pas vous juger ou vous battre. Les ombres apparaissent toujours pour favoriser plus de croissance, plus de conscience.

L'intégration de l'ombre est une pratique qui peut être apprise, étudiée et pratiquée d'une manière unique à vous et à votre croissance et guérison les plus profondes. Permettez-vous d'aimer chaque ombre que vous portez avec vous, peu importe depuis combien de temps elle est là....

Conclusions : votre ombre est une amie, une porte vers votre propre moi-même. L'Ombre est riche d'indices pointant vers une connaissance de soi plus profonde. L'ombre retient tes peurs, tes ténèbres et ta lumière parce qu'elle fait partie de toi. Se connaître soi-même, c'est être ouvert à tout ce qui existe en soi maintenant, avant, après, en haut et en bas. Toutes les pièces et pièces forment le beau tout du Soi, aucune n'est refusée ou abandonnée. Chacun est accueilli, entendu, embrassé et enfin aimé....