

# ЗМІСТ

## 1. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ГЛИБИННОЮ РОБОТОЮ

Що таке глибинна робота .....	12
Чому глибинна робота важлива .....	14
Юнг. Батько глибинної роботи з тіньовим боком «я» .....	15
Психіка .....	16
Як проводити глибинну роботу .....	19
Мислення. Співчуття до себе .....	21
Заземлення до і після глибинної роботи .....	22
Як визначити тіньовий бік «я» .....	24
Інтеграція тіньового боку .....	26
Емоційні тригери .....	27

## 2. ВПРАВИ З ГЛИБИННОЇ РОБОТИ

Глибинна робота з тіньовим боком «я» .....	35
Мапування ран .....	36
Заповнення робочого аркуша .....	38
Вивільнення застійної енергії .....	56
Афірмації Внутрішньої дитини .....	58
Приклади афірмації Внутрішньої дитини .....	59
Список подяк .....	60
Ваш список подяк .....	61
Лист до себе колишнього .....	62
Ваш лист до себе в минуле .....	63
Розглядання свого відображення у дзеркалі .....	64
Розглядання свого відображення у дзеркалі .....	65
Заповнення робочих аркушів .....	66
Заповнення робочих аркушів .....	67
Техніка Емоційної Свободи (ТЕС). Постукування .....	76

### **3. КАРТКИ З ПІДКАЗКАМИ ДЛЯ ГЛИБИННОЇ РОБОТИ**

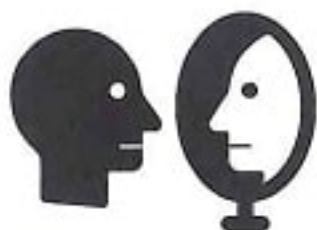
Картки з підказками для глибинної роботи .....	80—87
Дослідіть свої страхи .....	88—97
Дослідіть своє «я» .....	98—117
Дослідіть свою злість.....	118—127
Дослідіть свій сум .....	128—137
Дослідіть свого Внутрішнього підлітка .....	138—161
Дослідіть свою тривожність.....	162—165
Дослідіть свою заздрість.....	166—175
Дослідіть свій потенціал .....	176—197

### **4. ВИЗНАЧЕННЯ ПОХОДЖЕННЯ ТІНЬОВОГО БОКУ «Я»**

Робочі аркуші для запису тригерів .....	200—221
---	---------

**«ЯКЩО ВИ НЕ НАВЧИТЕСЯ ПОМІЧАТИ  
ТІНЬОВІ БОКИ ВЛАСНОГО "Я",  
ВИ ПРОДОВЖУВАТИМЕТЕ БАЧИТИ  
ЇХ В ІНШИХ, ТОМУ ЩО ЗОВНІШНІЙ  
СВІТ — ЛИШЕ ВІДОБРАЖЕННЯ ВАШОГО  
ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ».**

КАРЛ ЮНГ



---

# 1

## ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ГЛИБИННОЮ РОБОТОЮ




## ЩО ТАКЕ ГЛИБИННА РОБОТА

Глибинна робота з тінювим боком «я» — це відкриття невідомого. Тінювий бік «я» — це несвідомий аспект вашої особистості, з яким ваше еґо не ідентифікує себе. Ви можете відчувати прояви тінювого боку свого еґства під час соціальних взаємодій, у стосунках, в епізодах тривоги або смутку.

Несвідоме містить пригнічені емоції, спричинені болючим досвідом. Вони викликають імпульсивну реакцію та небажані моделі поведінки, які формують «темний бік» вашої особистості. Словом, тінювий бік «я» складається з тих частин, які ви забули, відкинули та придушили, щоб вирости й влитися в суспільство. Подумайте про своє дитинство і пригадайте досвід, як ви намагалися виразити себе, але були відкинуті. Можливо, ви плакали, а вас просили припинити. Можливо, ви нестримно сміялися на уроці, а вчитель або однолітки кидали на вас презирливі погляди.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Є незліченна кількість ситуацій, у яких вам могли докоряти за те, що вважалось «поганим», і хвалити за те, що було «хорошим». У цьому контексті ви вчилися відповідно коригувати свою поведінку. Ці пригнічені частини «я» не зникають назавжди. Вони зберігаються і «замикаються» у несвідомій частині вашої особистості. Глибинна робота з тіньовим боком «я» — це процес виявлення, прийняття та інтеграції тих частин особистості, які ви пригнічували та відкидали. Техніки, описані в **The Shadow Work Journal**, дозволять вам зануритися в несвідомі схованки пригнічених емоцій і вийти за межі негативного впливу, який вони чинять на ваш добробут.



*Мета полягає в тому, щоб зробити несвідоме усвідомленим, щоб ви могли працювати над цим, застосовуючи саморефлексію та прийняття. Будь-хто може виконувати глибинну роботу з несвідомим, але ліцензований фахівець з психічного здоров'я — найкращий варіант, особливо для людей, які пережили важку травму або насильство.*

Перед початком глибинної роботи з тіньовим боком особистості важливо налаштуватися на те, щоб відкрито помічати та ставити під сумнів власні реакції. Тіньовий бік проявляється в сильних емоціях і незадоволеності. Обов'язково ведіть журнал запису цих відчуттів, щоб по-справжньому зрозуміти, коли виникають такі моделі поведінки. Використовуйте цей журнал як інструмент для виявлення того, що їх викликає. Глава «**Визначення походження тіньового боку “я”**» — чудовий ресурс для відстеження ваших несвідомих частин та їхнього коріння.

## ЧОМУ ГЛИБИННА РОБОТА ВАЖЛИВА

Глибинна робота з несвідомим має багато переваг. Ваші болі та тригери можуть стати дороговказами, які допоможуть вам зрозуміти, що вас глибоко хвилює, та наблизити до вашої життєвої мети. І навпаки, ви зможете виявити токсичні патерни у своєму житті та повністю змінити їх.

Ще одна перевага глибинної роботи з несвідомим полягає в тому, що ви розвинете в собі більше сміливості та впевненості, щоб зустрітися з невідомим і **втїлити своє справжнє «я»**.

Ви розвинете глибшу любов, прийняття та розуміння себе, що допоможе покращити ваші стосунки з іншими. Практика глибинної роботи з тіньовим боком особистості допоможе вам відокремитися від егоїстичних думок і посилить емпатію та співчуття до інших. Співчуття, своєю чергою, допомагає проявляти інші форми позитивних емоцій, наприклад вдячність, що може покращити ваше психічне здоров'я та душевний добробут.

Через нездатність розпізнати і прийняти тіньові частини «я» можуть виникати негаразди і упередження як у соціальних групах, так і під час взаємодії з окремими особами, а також це може спровокувати що завгодно — від невеликої суперечки до серйозного конфлікту. Розпізнавання тіньових частин особистості — невіддільна частина формування співчутливої і розсудливої людини.



## ЮНГ. БАТЬКО ГЛИБИННОЇ РОБОТИ З ТІНЬОВИМ БОКОМ «Я»

Концепцію Тіні вперше розробив швейцарський психіатр і психоаналітик Карл Юнг. Він вважав, що дослідження тіньового боку «я» важливі для особистісного зростання та індивідуалізації, процесу становлення автентичного «я». Тінь належить до несвідомих частин нашої психіки, які містять наші пригнічені думки, почуття та імпульси. Це той бік особистості, який ми відкидаємо або приховуємо від інших, а часто і від самих себе. Однак ці пригнічені аспекти досі можуть впливати на нашу поведінку та емоційний стан.



## ПСИХІКА

Психіка — це термін, який використовують для опису внутрішнього світу наших думок, почуттів та емоцій. Вона є джерелом наших переживань, мотивацій та поведінки. Психіка постійно розвивається і змінюється протягом нашого життя. Розуміння психіки — ключ до розуміння нас самих і світу навколо нас.



*Юнг вважав, що психіка складається з кількох окремих, але взаємопов'язаних частин, зокрема свідомого розуму, несвідомого розуму, індивідуального несвідомого та колективного несвідомого.*

Свідомий розум — це частина нашої психіки, яка усвідомлює наші думки та переживання. Несвідоме містить думки, почуття і переживання, які є поза межами нашого усвідомлення. Індивідуальне несвідоме — це частина психіки, яка містить витіснені думки, почуття і переживання, а колективне несвідоме — це частина психіки, яка містить архетипи, універсальні символи й теми, які поділяють усі люди. Однією з ключових переваг розуміння психіки є підвищення самосвідомості. Коли ми краще розуміємо свої думки, почуття та емоції, ми можемо робити більш усвідомлений вибір, покращувати свої стосунки з іншими, зменшувати тривогу та емоційний дистрес.

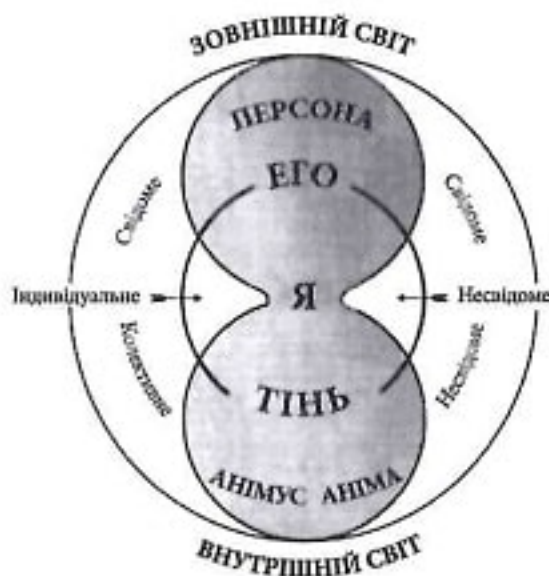


Рисунок 1. Модель психіки за Юнгом

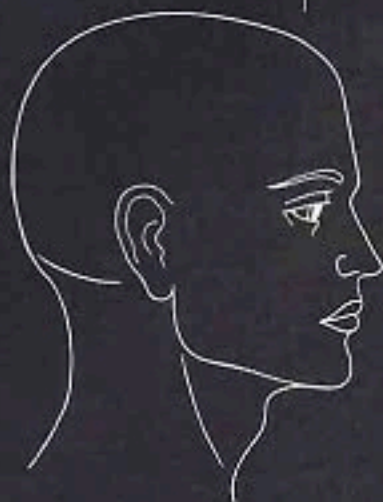
Юнг вважав, що дослідження психіки необхідне для особистісного зростання та індивідуалізації, процесу становлення справжнього «я». Він припускав, що, досліджуючи несвідоме, ми можемо глибше зрозуміти наші мотиви, реакції та поведінку і змінити їх, щоб жити більш автентичним життям. Теорії Юнга мали великий вплив на психологію, і їх розвинули інші теоретики психоаналізу, зокрема Зигмунд Фрейд та Мелані Кляйн. Сьогодні вивчення психіки є міждисциплінарною галуззю, яка спирається на психологію, нейронауки, філософію та духовність.



*« Зустріч двох особистостей подібна до контакту двох хімічних речовин: якщо відбувається якась реакція, обидві трансформуються ».*

**КАРЛ ЮНГ**

# МЕНТАЛЬНІ ПАСТКИ



## ЯКОРУВАННЯ

Перше, про що ви судите, впливає на ваше судження про все, що слідує за ним.

## ПІДТВЕРДЖЕННЯ

Ви надаєте перевагу речам, які підтверджують ваші чинні переконання.

## РЕАКТИВНІСТЬ

Ви радше зробите протилежне тому, що хтось намагається змусити вас зробити.

## ОМАНА НЕПОВОРОТНИХ ВИТРАТ

Ви ірраціонально «ціпляєтеся» за речі, які вже чогось вам коштували.

## ЕФЕКТ ДАННІНГА — КРЮГЕРА

Що більше ви знаєте, то менш упевненими ви почуваетесь.

## ЕФЕКТ ЗВОРОТНОГО РЕЗУЛЬТАТУ

Коли ваші основні переконання піддають сумніву, це може змусити вас ще дужче вірити в них.

## ДЕКЛІНІЗМ

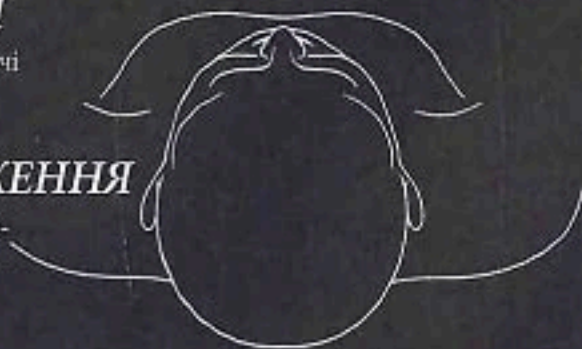
Ви пам'ятаєте минуле кращим, ніж воно було, і очікуєте, що майбутнє буде гіршим, ніж воно буде насправді.

## ЕФЕКТ ОБРАМЛЕННЯ

Ви дозволяєте контексту і способу подачі інформації впливати на себе.

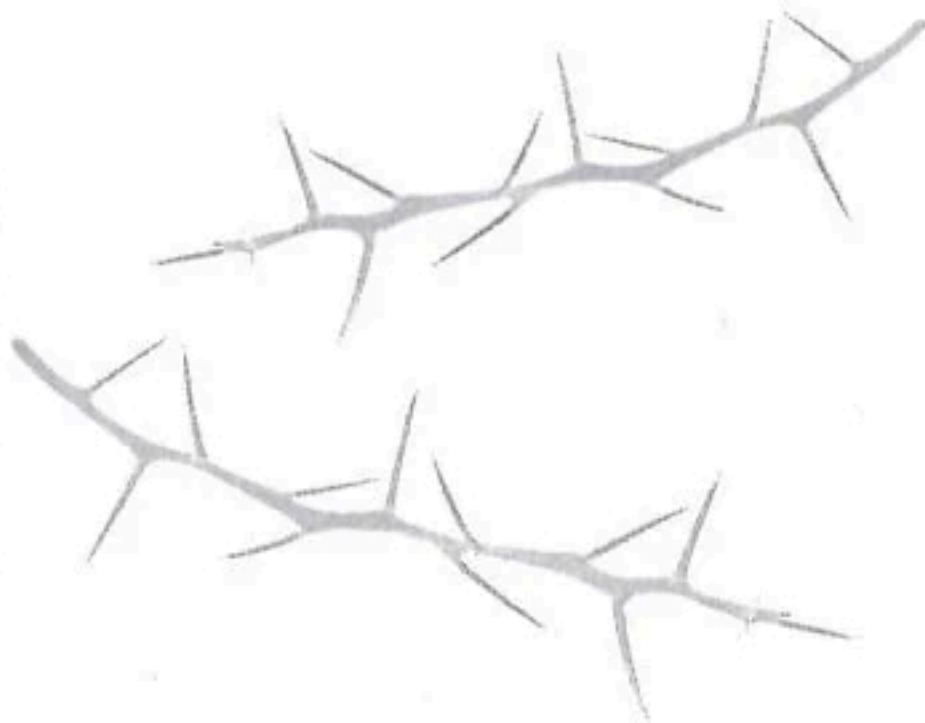
## НЕГАТИВНЕ УПЕРЕДЖЕННЯ

Ви дозволяєте негативним речам непропорційно впливати на ваше мислення.



1. Ознайомлення з глибинною роботою.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



## ЯК ПРОВОДИТИ ГЛИБИННУ РОБОТУ

Глибинна робота з тіньовим боком особистості передбачає дослідження несвідомих аспектів «я» у безпечному та контрольованому середовищі. Це може передбачати ведення щоденника, медитацію, терапію або роботу з духовним вчителем чи наставником (**The Shadow Work Journal** може слугувати вашим путівником). Мета глибинної роботи з тіньовим боком «я» — виявити і прийняти несвідоме та інтегрувати його в наше життя. Роблячи це, ми можемо краще зрозуміти наші мотиви, реакції та поведінку, а також внести зміни, щоб жити більш автентичним життям. Ми всі складаємося з багатьох частин, і, якщо ми не приймемо всю повноту нашого єства, ми не зможемо жити повноцінним і автентичним життям. Процес інтеграції тіньового боку веде до самоприйняття, прощення і безумовної любові.

Щоб виявити свій тіньовий бік, ви повинні бути готовими **ловити себе** в моменти негативу й запитувати, звідки він