

Jarosław Gibas

Pojednanie z cieniem



Jak zaakceptować mroczną stronę naszej osobowości
i przejąć nad nią kontrolę

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Koncepcja okładki: Justyna Sudak-Hartung

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/pojcie

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3675-1

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

WSTĘP / 7

CZĘŚĆ I. CIEŃ / 13

- Rozdział 1. Czym jest cień? / 15
- Rozdział 2. Cień według Junga / 22
- Rozdział 3. Projekcja cienia / 29
- Rozdział 4. Hiperkrytycyzm / 36
- Rozdział 5. Początki cienia / 43
- Rozdział 6. Represja wtórna / 51

CZĘŚĆ II. OPOWIEŚCI CENIA / 59

- Rozdział 7. Podróż bohatera / 61
- Rozdział 8. Dr Jekyll i pan Hyde / 68
- Rozdział 9. Portret Doriana Greya / 75
- Rozdział 10. Frankenstein / 82
- Rozdział 11. Cień Boga / 89

CZĘŚĆ III. CENIE W TRADYCJACH MISTYCZNYCH / 97

- Rozdział 12. Hermetyzm / 99
- Rozdział 13. Alchemia / 104
- Rozdział 14. Różokrzyż / 111
- Rozdział 15. Antropozofia / 117
- Rozdział 16. Teozofia / 124

Rozdział 17. Mistycyzm chrześcijański	/ 130
Rozdział 18. Filozofia zachodniego świata	/ 138
Platon	/ 139
Augustyn	/ 141
Hegel	/ 143
Schopenhauer	/ 145
Nietzsche	/ 147
Husserl	/ 150
Heidegger	/ 152

CZĘŚĆ IV. CIENIE ZBIOROWE / 155

Rozdział 19. Cień kolektywny	/ 157
Rozdział 20. Rodzina	/ 165
Rozdział 21. Religia	/ 172
Rozdział 22. Organizacja	/ 180
Rozdział 23. Narody	/ 188
Rozdział 24. Trickster	/ 198

CZĘŚĆ V. CIENIE KULTUROWO-PŁCIOWE / 209

Rozdział 25. Lilith	/ 211
Rozdział 26. Adam Kadmon	/ 223

CZĘŚĆ VI. INTEGRACJA CIENIA / 237

Rozdział 27. Krok I: Rozpoznanie	/ 239
Rozdział 28. Krok II: Wyzwalacze	/ 246
Rozdział 29. Krok III: Autorefleksja	/ 253
Rozdział 30. Krok IV: Uważność	/ 260
Rozdział 31. Krok V: Akceptacja	/ 267
Rozdział 32. Krok VI: Kontrola	/ 275
Rozdział 33. Krok VII: Sprzymierzeniec	/ 282

NA WYNOS (ZAMIAST EPILOGU) / 289

BIBLIOGRAFIA / 293

Część I.

Cień

Z tej części dowiesz się:

- Czym jest cień i dlaczego boimy się z nim skonfrontować?
- Co to jest efekt pętli cienia?
- Czym jest cień w ujęciu socjologii goffmanowskiej?
- W jaki sposób Carl Gustav Jung definiował i rozumiał pojęcie cienia?
- Co to jest projekcja cienia i jak rozpoznać ten mechanizm?
- W jaki sposób mechanizm projekcji cienia staje się regulatorem napięcia, z którym sobie nie radzimy?
- Co to jest aktywacja hiperkrytyczna i w jaki sposób łączy się z mechanizmem projekcji?
- W jaki sposób, według teorii rozbieżności „ja” Higginsa, krytykowanie może się łączyć z manifestacją cienia?
- W jaki sposób cień jest przez nas nabywany i formowany oraz kiedy i w jakich okolicznościach ma to zazwyczaj miejsce?

- Co oznacza freudowski termin „punkt fiksacji” i w jaki sposób tłumaczy, że mroczne aspekty naszej osobowości wydają się nas przyciągać?
- Jaka energia towarzyszy tzw. „wyparciu wtórnemu” i jaki ma związek z naszym ego?

Rozdział 1.

Czym jest cień?

Oczywiście nie sposób odpowiedzieć na postawione w tytule tego rozdziału pytanie bez odwołania się do chyba najgłośniejszej koncepcji cienia sformułowanej przez Carla Gustava Junga. Jednak tym razem spróbujemy ustalić ogólną koncepcję cienia, bo nad jungowską teorią pochylimy się w kolejnym rozdziale. Dlaczego zatem wspominam Junga? Bo jego wkład w dzisiejsze rozumienie mrocznej strony naszej tożsamości wydaje się tak olbrzymi, że gdziekolwiek byśmy nie odnaleźli koncepcji cienia, w jakichkolwiek opracowaniach lub książkach, prędzej czy później natknijemy się na właśnie jungowską perspektywę, która scharakteryzowała myślenie o cieniu na tak wiele lat, że wciąż się nią posługujemy. Jednak cień — o czym dzisiaj już wiemy nomen omen „bez cienia wątpliwości” — daleko wykroczył nie tylko poza samego Junga, ale też poza samą psychologię jako dziedzinę nadającą ton wszelkim współczesnym „cieniowym” definicjom. Zatem jeśli chcielibyśmy podsumować to, w jaki sposób współcześnie definiujemy cień, moglibyśmy to rozumienie ubrać w dziesięć podstawowych punktów:

1. Cień to ta część psychiki, która zawiera ukryte aspekty naszej osobowości, które z kolei zdają się ostro kontrastować z tym, jak chcemy widzieć samych siebie lub jacy wierzymy, że jesteśmy, czy też jak życzymy sobie, by nas widzieli inni.
2. Mroczne aspekty naszej osobowości przybierają formę tłumionych przekonań, myśli i emocji, co do których sami przed sobą bardzo nie chcemy się przyznać i które wypchnęliśmy ze świadomości, by nie zaburzały nam jasnej, eksploatowanej publicznie strony naszej tożsamości.
3. Często ukryte aspekty naszej osobowości dają o sobie znać pod postacią impulsów, pragnień lub cech osobistych, co do których wiemy, że nie zostałyby zaakceptowane społecznie, więc ukryliśmy je sami przed sobą, by nie musieć się z nimi mierzyć w obawie przed tym, że taka konfrontacja mogłaby się okazać dla nas porażką, w której to, co mroczne i ukryte, mogłoby wygrać z tym, co jasne i uwidocznione.
4. Boimy się rozpoznania własnych cieni, ponieważ są sprzeczne z tymi cechami, które w sobie lubimy i cenimy. Unikamy więc zmierzenia się z cieniem, bo mogłoby to być dla nas zbyt bolesne i dyskomfortowe. Z tego powodu, kiedy na swej drodze spotykamy inne osoby, w których dostrzegamy właśnie te niechciane cechy, odczuwamy silną niechęć do tych ludzi i ich zachowań, bo za wszelką cenę nie chcemy być choć w najmniejszym stopniu kojarzeni z tymi aspektami, które sami zepchnęliśmy w cień.
5. Mroczne cechy naszej osobowości nie znikają na skutek wyparcia. Są stale obecne w systemie, co sprawia, że chociaż nie chcemy ich widzieć oraz wiedzieć o ich istnieniu — jakaś część w nas wciąż się boi, że mogą się ujawnić i zdra-

dzic zarówno przed światem, jak i przed nami samymi to, kim naprawdę jesteśmy.

6. By uniknąć zmierzenia się z tymi mrocznymi cechami naszej osobowości, nauczyliśmy się używać wielu psychologicznych strategii, takich jak na przykład projekcja, w której celujemy oskarżycielskim palcem w kogoś innego, wytykając mu cechy, które skrywamy we własnym cieniu, by tym samym odsunąć od nas samych podejrzenie o ich posiadanie.
7. Cieniem może być wszystko to, czym nie chcemy być, ale w głębi naszego systemu obawiamy się, że jesteśmy — coś, co nas samych obrzydza, co stanowi jakiś rodzaj słabości lub niedoskonałości, co w samej istocie jest przez nas najbardziej nienawidzone i pogardzane i co do czego podejrzewamy, że w konkretnych, szczególnie trudnych, sytuacjach może się wymknąć spod kontroli, by skompromitować nas w oczach innych oraz własnych.
8. Tak bardzo lękamy się naszego cienia i tak bardzo usiłujemy uniknąć konfrontacji z nim, że zakładamy, iż skrywając się w nim jedynie negatywne cechy, a sam cień jest najbardziej niechcianą i wstydliwą częścią naszej osobowości.
9. Cień zarządza tą częścią naszej świadomości, której unikamy, a im bardziej unikamy tego, co usiłujemy odrzucić, tym jednocześnie oddajemy temu większą władzę nad nami i zwiększamy prawdopodobieństwo tego, że ekspozycja naszego cienia może nastąpić w najbardziej nieprzewidywalnych sytuacjach oraz wówczas, kiedy się tego najmniej spodziewamy. Wywołuje to efekt pętli cienia, w którym to im bardziej czegoś się boimy, tym bardziej tego nie chcemy widzieć, a im bardziej czegoś nie chcemy widzieć, tym groźniejsze się to staje, więc finalnie tym jeszcze bardziej się tego boimy.

10. Im bardziej nie jesteśmy zdolni do zaakceptowania cienia w nas samych, w tym większym stopniu możemy stracić kontrolę nad naszym zachowaniem, pozwalając na ujawnienie cienia, więc tym bardziej jest on widoczny w naszym zachowaniu dla innych, podczas gdy nam samym to umyka.

Skoro już poznaliśmy „telegraficzno-skrótową” definicję cienia, warto odnotować, że sama psychologia nie jest jedyną dziedziną, w której napotkamy jego koncepcję, i zdaje się, że nawet nie wiodącą. Bowiem od czasu Junga i jego prac nad cieniem pojawiło się wielu autorów, którzy koncepcję mrocznych aspektów naszej osobowości dostrzegali również w innych dziedzinach.

Nie sposób tu oczywiście nie wspomnieć o socjologii i sformułowanej przez Ervinga Goffmana teorii dramaturgicznej¹, w której pojawia się termin kulis, a więc takich obszarów naszej społecznej gry, których nie ujawniamy przed innymi i których pilnie strzeżemy. Goffmanowskie kulisy nie są więc miejscem chronionym przed innymi tylko z powodu dbania o naszą intymność i prywatność. To też miejsce, którego, mówiąc wprost, po prostu wstydzimy się przed innymi, kierując się przekonaniem, że jego ujawnienie wiązałoby się dla nas z konkretnymi społecznymi czy relacyjnymi stratami — takimi jak pogrzebanie budowanego dotąd z mozołem pozytywnego wizerunku lub też społecznego przekonania o naszej wartości jako ludzi. Stąd kolejni socjologowie² przy okazji konstruowania koncepcji „ma-

¹ Erving Goffman, *Człowiek w teatrze życia codziennego*, przeł. Paweł Śpiewak, Halina Datner, Wydawnictwo Aletheia, 2011.

² Gabriel Yiannis, *Othring as the Shadow of the Shadow – Beyond the Metaphysics of Despair*, „Culture & Management”, 2020, 21(4), pp. 289–304, <https://doi.org/10.4467/20843976ZK.20.024.13042>.

ski społecznej” wskazywali, że jedną z jej funkcji jest skrywanie tego, co mogłoby reprezentować wewnętrzną sprzeczność i co mogłoby być społecznie nieakceptowane czy też mogłoby podważać spójność naszego wizerunku, w którym nasze czyny oceniane są jako reprezentacja idei i wartości, które głosimy. Co więcej, uznaje się, że już jako dzieci uczymy się w procesie socjalizacji ukrywać pewne aspekty naszej osobowości, jeśli uznamy, że ich eksponowanie mogłoby nas narazić na brak akceptacji grupy, do której przynależności aspirujemy, lub spowodować odrzucenie przez tę grupę. Wtedy też uczymy się, jakie konkretne zasoby osobowości nie pasują do roli, z której w danej sytuacji korzystamy. Jeśli zaś znajdujemy w sobie takie aspekty, które nie pasują do żadnej z tworzonych ról lub też stałyby się dla innych dowodem na to, że w pełnieniu tych ról nie jesteśmy wiarygodni, wówczas pojawia się wysokie prawdopodobieństwo, że to właśnie te cechy wyłudują w naszym systemie po stronie cienia, co zostanie przeniesione w dorosłość, tworząc nasze „ja” niepożądane, znajdujące się w opozycji do „ja” pożądanego.

I tutaj socjologia zaczyna przenikać się z filozofią, w której koncepcja cienia operuje właściwie tą samą ideą, wprowadzając rozróżnienie pomiędzy konceptem „kim chciałbym być” lub „kim uważam, że jestem” a konceptem „kim jestem naprawdę”. To z kolei tworzy świadomość niechcianej części siebie, która burzy obraz „idealnego ja” lub „życzeniowego ja”³. Co więcej, często w filozofii rozważa się cień w kategorii granicy świadomości, uznając, że to, co znajduje się po stronie cienia, jednocześnie pozostaje poza świadomością, mimo iż jest

³ Ștefan Bolea, *The Persona and the Shadow in Analytic Psychology and Existential Philosophy*, „Philobiblon”, 2016, 21(1).

integralną częścią całości naszego istnienia. W sukurs tej integralności przychodzą tezy wygłaszane przez autorów parających się inteligencją duchową, w których perspektywie cień przestaje być wyłącznie przeszkodą, ale staje się niezbędnym składnikiem, którego zaakceptowanie w systemie prowadzi na wyższy poziom świadomości⁴. W nurcie inteligencji duchowej ten rodzaj akceptacji nazywany jest „integracją cienia”, który to krok stanowi niezbędny element duchowego przebudzenia — a zatem cień w tym ujęciu nie tyle jest odrzucanym złem, co źródłem potencjału, który można i należy wykorzystać, by dokonać transformującej zmiany naszej jaźni⁵.

Trudno się więc dziwić, że po koncepcję cienia sięga również literatura, bo przecież to idealne pole do narracji opisującej wewnętrzne konflikty bohatera, które „wybuchają” w jego zachowaniu wobec wymagających zdarzeń, z którymi się boryka i które pozwalają czytelnikowi na dużo większe utożsamienie się z bohaterem opowieści, co jest kluczowym elementem czytelniczej atrakcyjności⁶. Cień obecny jest również w ogólnie rozumianej teorii kultury, gdzie pojawia się w teraźniejszości jako niechciane widmo przeszłości, na co zwrócił już uwagę postmodernistyczny guru Jacques Derrida. W jego wykładni to, co w przeszłości zostało wyparte lub ukryte, najprawdopodobniej

⁴ Connie Zweig, *Meeting the Shadow on the Spiritual Path: The Dance of Darkness and Light in Our Search for Awakening*, Shambhala Publications, Boulder 2021.

⁵ Ken Wilber, *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*, Shambhala, Boston 2000.

⁶ Linda Scott, *Dark Dualities, Emergence and Eruption: Representations Of The Shadow within Contemporary Illustrated Narratives*, Falmouth University, United Kingdom 2019.

powróci w teraźniejszości, by wywierać na nią wpływ, co powoduje, że społecznie jest nam tak szalenie trudno uwolnić się od cieni przeszłości, jeśli nie zostały one odpowiednio przepracowane (zaakceptowane), a przez to odpowiednio rozbrojone. Stąd nieustannie nawiedzające nas społecznie widma przeszłości, w których wciąż nie potrafimy się uwolnić od konkretnych przekonań — na przykład dotyczących naszych narodowych domniemyanych ułomności, które czynią nas w naszych oczach gorszymi od innych społeczeństw, a więc stawiają nas na z góry przegranej pozycji w poczuciu wartości w konfrontacji z tymi społecznościami, które oceniamy jako atrakcyjniejsze od naszej własnej. W ten sposób powstają najprzeróżniejsze społeczne i narodowe cienie, do których jeszcze w tej książce wrócimy.

Jak widać, termin „cień” został przyjęty w wielu różnych obszarach i dziedzinach, daleko wykraczających poza samą psychologię. Stosujemy go dzisiaj do zdefiniowania tego, co ukryte, wypierane i niechciane. Tego, co niewidoczne, co znajduje się poza głównym nurtem. Tego, z czego nie jesteśmy dumni, co nas oburza w nas samych oraz w tym, w jaki sposób funkcjonujemy społecznie na poziomie zarówno indywidualnym, jak i organizacyjnym. Ma więc cień konotacje nie tylko osobiste, ale też kulturowe, instytucjonalne i społeczne. Jego istnienie oraz to, w jaki sposób usiłujemy sobie z nim poradzić, wywiera istotny wpływ nie tylko na nasze relacje z samymi sobą, ale też na nasze relacje społeczne — i to na wszystkich poziomach naszego funkcjonowania. I mimo że borykamy się z nim od tysięcy lat, wciąż nie potrafimy go odpowiednio zintegrować i wykorzystać. A zapewniam, że istnieje taka możliwość i wcale nie pozostaje ona poza naszym zasięgiem.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Twój cień to nie jest wyłącznie Twoja sprawa!

Cień powoduje nie tylko to, że kiedy ujawnia się w sytuacjach trudnych, zaskakujących czy granicznych, po jakimś czasie wzdychasz: „nie byłem / nie byłam wtedy sobą”. Potrafi również mocno obniżyć jakość Twoich interakcji społecznych, a na tym już nie tracisz wyłącznie Ty. Tracą też inni. Relacja z kimś, kogo niezintegrowany cień dochodzi do głosu w chwilach, gdy sprawy nie idą po jego myśli, nie jest łatwa.

Skoro zgadzasz się z tezą, że taka relacja może być udręką, to pora postawić pytanie: a co, jeśli kimś takim jesteś Ty? Nasi poprzednicy zajmujący się cieniem, od psychologów z Jungiem na czele, przez wybitnych socjologów, po mistyków, uznali, że nie omija on nikogo. A więc prawdopodobieństwo, że jesteś osobą, której niezintegrowane cienie obniżają jakość relacji z innymi i ze sobą, wcale nie jest małe, prawda? Skoro już to wiesz, pora postawić kolejne pytanie: co zamierzasz z tym zrobić?

Odpowiedzi znajdziesz w tej książce. Dotyczące tego, jak rozumieć cień, jakimi mechanizmami się posługuje i jakie efekty potrafi przynieść — i to nie tylko w koncepcji psychologii, ale też w ujęciu socjologicznym, kulturowym, filozoficznym i mistycznym. I co najważniejsze: znajdziesz tu również najprostszy i jednocześnie najkrótszy przewodnik po skutecznej pracy z cieniem, przynoszącej finalnie jego efektywną integrację. Czyż nie warto spróbować?

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-3675-1



9 788328 936751

cena: 59,90 zł