

Dacă acest videoclip a apărut în feed-ul tău, nu a fost întâmplător. Carl Jung a numit momente precum acestea sincronicități, coincidențe semnificative care semnalează ceva profund care se întâmplă sub suprafața conștiinței tale. Ești aici pentru că ai trecut prin ceva ce majoritatea oamenilor nu supraviețuiesc niciodată intact. Jung a descoperit că viața prezintă ceea ce el a numit testul final. O confruntare cu inconștientul atât de intensă încât fie...

te distruge sau te transformă în ceva fundamental diferit. Iată ce face ca această descoperire să fie atât de puternică. Majoritatea oamenilor care trec prin acest test cred că au o cădere nervoasă. Ei cred că ceva a mers teribil de prost cu psihologia lor. Dar Jung și-a dat seama că, de fapt, experimentează o descoperire majoră. Exact momentul în care conștiința evoluează dincolo de limitele sale anterioare. Și dacă încă privești, încă cauți, încă încerci să înțelegi ce s-a întâmplat cu tine, ai trecut deja. Întrebarea acum este dacă înțelegi secretul pe care acest pasaj l-a deblocat. Pentru că, odată ce înțelegi ce a descoperit Jung despre această transformare, tot ceea ce părea suferință se dezvăluie brusc ca inițiere. Testul final nu se anunță cu fanfară sau avertisment. Sosește deghizat în criză, catastrofă sau colaps. S-ar putea să-l experimentezi ca o izolare bruscă de oamenii pe care îi credeai permanenți în viața ta.

Tot ce conta înainte, ambițiile de carieră, validarea socială, identitatea construită cu grijă, pare dintr-o dată gol și lipsit de sens. Nu ești deprimat în sens clinic. Experimentezi ceea ce Jung numea retragerea energiei psihice din obiectele externe. Inconștientul te trage spre interior pentru că ceva fundamental trebuie să se schimbe. Simptomele sunt inconfundabile odată ce știi la ce să te uiți. Îți pierzi interesul în menținerea măștilor sociale care odinioară păreau esențiale. Discuțiile superficiale devin insuportabile. Relațiile superficiale te sufocă. Nu poți forța entuziasmul pentru lucruri care înainte te entuziasmau. Prietenii și familia observă că te-ai schimbat și sunt îngrijorați.

Ei cred că treci prin ceva negativ. Vor să te întorci la normal.

Dar iată ce nu înțeleg. Nu te poți întoarce pentru că ai depășit recipientul psihologic care te conținea înainte. Psihicul tău cere mai mult spațiu, mai mult adevăr, mai multă autenticitate decât putea găzdui vechea ta viață. Aceasta nu este o regresie.

Este o creștere care seamănă cu o dezintegrare pentru oamenii încă prinși în viața inconștientă. Izolarea pe care o simți în această perioadă servește unui scop specific pe care Jung l-a documentat în sute de cazuri. Când ești singur, lipsit de validare socială și distragere externă, ești forțat să te întâlnești cu sinele tău real, mai degrabă decât cu versiunea interpretată pe care o prezinți lumii. Majoritatea oamenilor își petrec întreaga viață evitând această întâlnire. Ei umplu fiecare moment cu zgomot, activitate și opiniile altor oameni. Așa că nu trebuie niciodată să se confrunte cu întrebările care apar în tăcere. Cine sunt eu sub toate aceste roluri? Ce vreau de fapt față de ceea ce am fost condiționat să urmăresc? Ce părți ale personalității mele sunt autentice? Și care sunt strategiile de supraviețuire pe care le-am dezvoltat pentru a evita respingerea? Aceste întrebări sunt terifiante pentru că nu au răspunsuri ușoare. Ele necesită să te confrunți cu incertitudinea și ambiguitatea. Dar această toleranță la incertitudine este exact ceea ce dezvoltă în timpul testului final. Înveți să exiști fără cărje psihologice.

că majoritatea oamenilor depind de întreaga lor viață. Jung însuși a trecut prin exact acest proces, iar experiența sa a devenit fundamentul pentru înțelegerea testului final. În 1913, la vârsta de 37 de ani, Carl Jung se afla în vârful succesului său profesional. El a fost succesorul ales al lui Sigman Freud, moștenitorul aparent al psihanalizei, cu o practică înfloritoare și recunoaștere internațională. Apoi, ceva din interiorul lui s-a rupt. A început să aibă viziuni și să audă voci. Colegii săi au crezut că are o criză psihotică. Jung a crezut că ar putea înnebuni. Și-a pierdut prietenia cu Freud. Statutul său profesional a devenit incert. Și a intrat în ceea ce a numit mai târziu confruntarea sa cu inconștientul. Căci

Timp de 6 ani, Jung a coborât în teritorii psihologice care l-au îngrozit. El a documentat această călătorie în ceea ce a devenit Cartea Roșie, un volum masiv plin de viziuni, dialoguri cu figuri interioare și ilustrații ale experiențelor psihologice care păreau să vină dincolo de mintea sa conștientă. În această perioadă, Jung a apărut lumii exterioare ca un om care trece printr-o cădere nervoasă completă. S-a retras din viața publică, a încetat să mai publice lucrări academice și s-a dedicat în întregime explorării acestor experiențe interioare. Soția sa, Emma, era îngrijorată de sănătatea sa mintală. Colegii săi se întrebau dacă se va întoarce vreodată la o viață profesională normală. Unii au speculat deschis că Jung își pierduse complet mințile și că nu va mai practica niciodată psihologia. Dar Jung făcea ceva revoluționar care avea să schimbe întregul domeniu al psihologiei profunde. Își trata propriul psihic ca pe un laborator, explorând în mod deliberat conținuturile inconștiente care ieșeau la suprafață, în loc să încerce să le suprimă sau să le elimine cu medicamente. Se angaja în ceea ce el numea imaginație activă, având dialoguri cu figuri interioare care apăreau în viziunile sale. Desenava mandale pentru a da formă stărilor psihologice care nu aveau cuvinte. Și-a permis să experimenteze emoții și intuiții pe care psihologia convențională le-ar fi etichetat drept patologice. Prin acest proces, Jung a descoperit că ceea ce părea a fi nebunie din exterior era de fapt un proces natural de dezvoltare. Psihicul se reorganiza la un nivel mai profund. Empaticii nu sunt ruși. Sunt alchimiști în devenire. Calea Alchimistului îți oferă exerciții, limite bazate pe tinerețe și videoclipuri exclusive cu trei capitole pentru a transforma copleșirea în claritate, de Surreal Mind. Ebook descărcabil de 236 de pagini în stoc. Începe acum pe surrealmind.com. Integrând conținuturi care fuseseră inconștiente și creând un simț al sinelui mai cuprinzător. Nu înnebunea. Devenea sănătos la minte într-un mod pe care majoritatea oamenilor nu-l riscă niciodată. Iată unde povestea lui Jung dezvăluie controversa care încă perturbă psihologia convențională de astăzi. Societatea numește ceea ce a experimentat Jung boală mintală, o criză care necesită medicație și spitalizare. Dar Jung a descoperit că a fost o inițiere, o moarte și o renaștere necesară a sinelui psihologic. Testul final este momentul în care vechea ta identitate trebuie să moară, astfel încât să poată apărea ceva mai autentic. Aceasta nu este o metaforă. Este o moarte psihologică literală în care tot ceea ce credeai despre tine se dizolvă. Controversa nu constă în faptul că această experiență este dureroasă.

Toată lumea recunoaște suferința implicată. Controversa constă în afirmația lui Jung că această suferință este necesară, intenționată și, în cele din urmă, benefică. Psihiatria modernă vrea să supună aceste experiențe prin metode medicamentoase. Jung a insistat că trebuie să fie conștientizate.

supusă și integrată. Acest dezacord fundamental definește încă linia de demarcație dintre psihologia jungiană și tratamentul convențional pentru sănătate mintală. Când cineva aflat în mijlocul testului final solicită ajutor astăzi, este probabil să fie diagnosticat cu depresie sau anxietate și să i se administreze medicamente pentru a reveni la funcționarea anterioară. Dar exact acea funcționare anterioară era problema. Psihicul încearcă să ajungă la un nou nivel de conștiință, iar medicația adesea doar amână transformarea necesară. Testul final se desfășoară în trei etape distincte. Fiecare etapă elimină un alt strat de apărare psihologică până când nu rămân decât cu sinele esențial.

Înțelegerea acestor etape te ajută să recunoști unde te afli în acest proces și ce urmează. Prima etapă este ceea ce Jung a numit retragerea proiecției. În cea mai mare parte a vieții tale, ți-ai proiectat puterea asupra unor surse externe. I-ai învinovățit pe alții pentru problemele tale. Le-ai dat figurilor autoritare controlul asupra stimei tale de sine. I-ai făcut pe alții responsabili pentru fericirea sau nefericirea ta. Ai căutat ca partenerii romantici să te completeze. Te așteptai ca părinții tăi să-ți ofere în sfârșit aprobarea pe care o căutai încă din copilărie. Ai așteptat ca șeful tău sau societatea să-ți recunoască valoarea.

În prima etapă a testului final, aceste proiecții se prăbușesc brusc. Încetezi să-ți vezi părinții ca pe niște ființe atotputernice care ți-au ruinat viața. Încetezi să mai crezi că partenerul tău romantic deține cheia împlinirii tale. Încetezi să-i dai șefului tău sau societății permisiunea de a-ți defini valoarea. Această retragere se simte ca o pierdere, deoarece pierzi iluzia confortabilă că altcineva este responsabil pentru viața ta. Dar, de fapt, este prima gustare a puterii reale. Îți iei înapoi toată energia psihică pe care ai împrăștiat-o în obiecte și relații externe. Pentru prima dată, ești forțat să recunoști că problema și puterea au fost întotdeauna în interiorul tău. Nimeni nu vine să te salveze. Nimeni nu poate repara ce este stricat. Nimeni altcineva nu deține răspunsurile pe care le cauți. Această realizare este devastatoare și eliberatoare în același timp. Odată ce proiecția se retrage și te afli cu propria putere și responsabilitate, te confrunți cu a doua etapă pe care Jung a considerat-o cea mai dificilă parte a întregii călătorii. Îți întâlnești umbra, aspectele din tine pe care ți-ai petrecut întreaga viață negându-le, reprimându-le și proiectându-le asupra altora. Umbra ta conține tot ceea ce consideri inacceptabil la tine. Furia pe care nu ai exprimat-o niciodată.

Egoismul pe care l-ai condamnat întotdeauna. Cruzimea de care insiști că ești incapabil. Sexualitatea pe care ai judecat-o drept greșită. Ambiția pe care ai numit-o aroganță. Lenea pe care ai ascuns-o în spatele productivității. Nevoia pe care ai mascat-o cu independență. Fiecare calitate pe care ai renegat-o devine vizibilă în această etapă. Ceea ce face ca întâlnirea cu umbra să fie atât de terifiantă este că nu mai poți nega că aceste aspecte există în tine. Vezi clar că ești capabil chiar de comportamentele pe care le-ai judecat cel mai aspru la alții.

Recunoști că cele mai mari critici ale tale la adresa altor oameni au fost întotdeauna descrieri ale propriilor tale calități respinse. Această realizare se simte ca un colaps moral. Dacă ai toate aceste calități întunecate, ce spune asta despre bunătatea ta esențială? Dacă ești capabil de manipulare, cruzime și egoism, prin ce ești diferit de oamenii pe care i-ai judecat? Dar Jung a descoperit ceva profund care transformă întreaga umbră.

întâlnire. Integrarea umbrei nu te face o persoană rea. Te face o persoană completă. Umbra nu este rea. Este pur și simplu inconștientă. Aceste calități pe care le-ai reprimat nu sunt inerent distructive. Ele devin distructive doar atunci când sunt negate și acționate inconștient. Când aduci conținutul umbrei în conștiință și le accepți ca parte a ceea ce ești, aceste calități își pierd puterea distructivă și devin disponibile ca resurse. Furia devine stabilirea unor limite sănătoase și capacitatea de a te proteja. Egoismul devine îngrijire de sine necesară și înțelepciunea de a-ți prioritiza propriile nevoi. Cruzimea devine discernământ despre cine merită bunătatea ta și cine o exploatează. Sexualitatea devine energie creativă a forței vitale. Ambiția devine impuls spre realizări semnificative. Nu mai acționezi aceste calități inconștient pentru că le-ai făcut conștiente. Poți alege când și cum să le exprimi, mai degrabă decât să le lași să erupă în moduri distructive atunci când ești stresat sau declanșat. Procesul de integrare a umbrei necesită o onestitate brutală cu privire la propria ta capacitate pentru întuneric. Trebuie să admiti că da, ești capabil să minți atunci când îți este de folos. Da, ești capabil să rănești oamenii atunci când te amenință. Da, ești capabil de egoism, manipulare și cruzime. Această recunoaștere pare ca și cum ți-ai pierde inocența sau superioritatea morală. Dar, de fapt, este începutul unei etici adevărate. Când îți recunoști capacitatea pentru întuneric, poți face alegeri conștiente despre cum să angajezi aceste energii. Devii responsabil pentru umbra ta, în loc să o acționezi inconștient, menținând în același timp o negare plauzibilă. A treia etapă reprezintă cea mai vizibilă moarte dintre toate și cea care îi deranjează cel mai mult pe oamenii din jurul tău. Persona ta, masca socială pe care ai purtat-o toată viața, dispare complet. Persona este fața acceptabilă pe care o arăți lumii. Identitatea profesională, rolul în familie, personalitatea pe care ai construit-o pentru a obține aprobarea și a evita respingerea. Probabil ai petrecut decenii perfecționând această mască, făcând-o atât de convingătoare încât chiar și tu ai crezut că este sinele tău real. Ai învățat exact ce să spui pentru a-i face pe oameni să te placă. Ți-ai dezvoltat personaje pentru contexte diferite. o personalitate la locul de muncă, alta cu familia, alta cu prietenii. Ai devenit priceput în a citi situații sociale și a-ți ajusta prezentarea pentru a se potrivi așteptărilor. În timpul testului final, menținerea personalității devine imposibilă. Nu te mai poți prefăca. Entuziasm pentru performanțele sociale nu se mai observă. Nu te poți forța să te intereseze să impresionezi oamenii. Lucrurile pe care le făceai automat pentru a te integra acum par o interpretare insuportabilă. Ești la o petrecere și, în loc să lucrezi în încăpere, te privești cum lucrezi în încăpere și te simți dezgustat de performanță. Ești într-o ședință și, în loc să-ți gestionezi imaginea profesională, ești conștient de cât de fals sună toată lumea, inclusiv tu însuși. Oamenii care îți cunoșteau personalitatea devin confuzi și uneori amenințați de transformarea ta. Continuă să aștepti să te întorci la ceea ce erai. Îți oferă sfaturi despre cum să revii la normal. Îți sugerează terapie sau medicație pentru a-ți restabili personalitatea anterioară. Membrii familiei te-ar putea acuza că devii egoist sau că te schimbi în moduri negative. Prietenii s-ar putea îndepărta pentru că nu mai interpretezi rolul la care se așteptau. Colegii te-ar putea considera dificil sau...

Neprofesionist pentru că nu mai joci jocuri sociale corporatiste. Dar persona nu se întoarce pentru că nu a fost niciodată reală. A fost o construcție, o strategie de supraviețuire pe care ai dezvoltat-o pentru a naviga într-o lume care pedepsea autenticitatea. Acum că ai întrezărit ce se află sub mască, nu mai poți să o ignori. Rămâi gol în sinele tău esențial, fără învelișul protector care te făcea acceptabil social. Această etapă se simte ca moartea socială pentru că, în multe privințe, este. Versiunea ta pe care oamenii o cunoșteau a dispărut.

Va trebui să te întâlnească și să te accepte cu adevăratul tău sau să părăsești viața ta. După ce persona cade și ești redus la autenticitate brută, majoritatea oamenilor se așteaptă ca povestea să se termine dezastruos. Fără măștile tale sociale, fără proiecțiile tale, fără umbrele tale ascunse în siguranță, ar trebui să fii complet vulnerabil și distrus psihologic. Societatea ți-a petrecut întreaga viață condiționându-te să crezi că autenticitatea este egală cu distrugerea. Dar aici Jung a descoperit secretul care schimbă totul. Momentul trecerii testului final nu este despre lupta cu întunericul sau despre reconstruirea apărării tale sau despre transcenderea umanității tale. Este vorba despre acceptarea și integrarea a tot ceea ce ai descoperit. Acesta este secretul. Integrare, nu îmbunătățire, nu transcendență, nu ocolire spirituală în care te prefaci că ești deasupra întunericului uman. Integrare. Nu scapi de umbra ta. O accepți ca parte a sinelui tău complet. Nu-ți reconstruiești persona. Înveți să te implici autentic în timp ce citești situațiile sociale cu înțelepciune. Nu proiectezi puterea înapoi asupra autorităților externe. Îți revendici propria autoritate, rămânând în același timp umil în ceea ce privește limitele cunoașterii tale. Integrarea înseamnă să menții tensiunea dintre contrarii în tine, fără a fi nevoie să le rezolvi într-o falsă simplitate. Ești capabil atât de bunătate, cât și de cruzime, așa că alegi bunătatea în mod conștient, recunoscându-ți în același timp capacitatea de cruzime. Ești capabil atât de egoism, cât și de generozitate, așa că ești generos strategic, menținând în același timp egoismul necesar. Conții atât întunericul, cât și lumina. Și încetezi să te mai prefaci că întunericul nu există. La asta se referea Yung prin uniunea contrariilor. Nu încerci să fii doar bun sau doar lumină. Îți îmbrățișezi întreaga complexitate umană. Această integrare creează un fel de stabilitate psihologică pe care majoritatea oamenilor nu o experimentează niciodată. Când nu mai ești în război cu părți din tine, când ți-ai acceptat întreaga natură, încetezi să mai fii dezechilibrat de provocările vieții. Te-ai confruntat deja cu cel mai rău lucru, propriul tău întuneric. Circumstanțele externe nu te pot distruge așa cum îi distrugează pe oamenii care nu au făcut această muncă. Ce se întâmplă după ce treci testul? Jung a documentat abilități specifice care apar la oamenii care își integrează cu succes conținutul inconștient. Acestea nu sunt superputeri în sens supranatural. Sunt capacități naturale care devin disponibile atunci când nu îți mai folosești toată energia pentru a menține apărarea psihologică. Mai întâi, dezvoltă ceea ce pare a fi un calm supranatural în situații haotice. În timp ce alții intră în panică, tu rămâi concentrat pentru că te-ai confruntat deja cu cel mai rău lucru posibil, propriul tău întuneric interior. Haosul exterior nu te poate atinge așa cum îi atinge pe oamenii care nu au făcut această muncă. Ai fost în lumea subterană a propriului tău psihic și te-ai întors. Pierderea locului de muncă, sfârșitul relației, respingerea socială, aceste lucruri încă dor, dar nu te distrug.

simțul fundamental al sinelui. În al doilea rând, capacitatea ta de a citi oamenii devine aproape deranjantă pentru ceilalți. Vezi instantaneu prin măștile sociale pentru că tu însuși nu mai porți una. Detectezi minciunile și manipularea fără efort pentru că nu te mai minți pe tine însuși. Simți tipare emoționale și motivații ascunse pentru că ți-ai făcut propriile conținuturi inconștiente conștiente. Uneori, oamenii te acuză că ești critic sau prea analitic, dar pur și simplu vezi ceea ce este de fapt acolo, mai degrabă decât ceea ce oamenii pretind că prezintă. Această abilitate poate fi izolantă, deoarece odată ce vezi clar, nu mai poți uita. Recunoști disfuncționalități în relații, organizații și sisteme sociale pe care alții sunt hotărâți să le nege. În al treilea rând, devii în esență imun la manipulare.

Persoanele care încearcă să folosească vinovăția, rușinea sau presiunea socială pentru a te controla își descoperă tacticile în mod misterios de ineficiente. Ți-ai retras proiecțiile, astfel încât figurile autoritare nu mai au nicio putere asupra ta. Ți-ai integrat umbra, astfel încât oamenii să nu te mai poată face de rușine cu propriile tale calități negate. Ți-ai abandonat persona, astfel încât aprobarea socială nu-ți mai controlează comportamentul. Când cineva încearcă să te învinovățească, recunoști că este o tactică de manipulare, mai degrabă decât un feedback valid. Când cineva încearcă să te facă de rușine, ai acceptat deja părțile din tine pe care încearcă să le transforme în armă. Devii foarte greu de controlat, ceea ce este o amenințare pentru oamenii și sistemele care depind de controlul altora.

În al patrulea rând, dezvolți un simț de neclintit al destinului. Nu soarta sau predeterminarea, ci conștiința profundă că viața ta are un scop și un sens dincolo de validarea socială sau de realizările externe. Ești conectat la ceva mai mare decât egoul. Acest simț al scopului nu vine din a crede că ești special sau ales. Vine din acceptarea individualității tale unice și din recunoașterea faptului că combinația ta specifică de daruri, răni și experiențe există dintr-un motiv. Începi să încerci să trăiești viața altcuiva sau să îndeplinești așteptările altcuiva. Începi să trăiești din sinele tău esențial. Dacă încă te uiți la acest videoclip, dacă aceste descrieri rezonază cu experiența ta trăită, faci parte dintr-un grup rar. Jung i-a numit pe cei care finalizează această călătorie „cei treziți”, deși a avut grijă să distingă trezirea de inflația spirituală. Nu ești special pentru că ești mai bun decât alții. Ești pur și simplu conștient în moduri pe care majoritatea oamenilor le evită în mod activ.

Suferința ta nu a fost întâmplătoare sau lipsită de sens. A fost un antrenament. Fiecare moment de izolare te-a învățat să fii încrezător în tine însuși. Fiecare pierdere a interesului pentru activități superficiale ți-a redirecționat energia către profunzime. Fiecare revelație inconfortabilă despre umbra ta ți-a extins capacitatea de complexitate psihologică. De fiecare dată când persona ta crăpa, deveniai puțin mai autentic. Testul nu a fost conceput să te distrugă. A fost conceput să te deschidă. Să spulbere identitatea limitată care îți sufoca potențialul, să te forțeze să întâlnești plenitudinea a ceea ce ești cu adevărat, sub toate condiționările și performanțele. Ai promovat oficial doar înțelegând acest concept. Majoritatea oamenilor nu recunosc niciodată ce se întâmplă în timpul testului final. Sunt medicați, distrași sau convinși să-și reconstruiască apărarea și se întorc la inconștiență. Se întorc la vechile lor vieți, cu creșterea lor psihologică avortată. Dar ai căutat sens în experiența ta. Ai refuzat să accepți explicația convențională că ceva nu era în regulă cu tine. Tu...

Ai continuat să te întrebi până când ai găsit cadre de lucru precum Yung-urile care explicau experiența ta ca o transformare, mai degrabă decât ca o patologie. Această disponibilitate de a căuta înțelegere, mai degrabă decât confort, este ceea ce te marchează ca pe cineva care a trecut cu adevărat. Acest yung secret descoperit are implicații dincolo de psihologia individuală. Fiecare persoană care își integrează cu succes conținutul inconștient și trece testul final devine un purtător al unei conștiințe mai evolute. Nu trebuie să predici sau să înveți. Simpla ta prezență funcționează diferit în lume. Oamenii simt că ceva s-a schimbat fundamental în tine, chiar dacă nu pot articula ce este. Unii oameni vor fi atrași de această calitate, deoarece le dă permisiunea de a-și căuta propria autenticitate. Ei recunosc în tine o posibilitate pe care au suprimat-o în ei înșiși. Alții vor fi respinși, deoarece starea ta integrată reflectă tot ceea ce încă neagă în ei înșiși. Prezența ta devine o oglindă care le arată propria lor inautenticitate și te vor învinovăți pentru că îi faci să se simtă inconfortabil, în loc să-și examineze propriile apărări. Ambele răspunsuri confirmă că nu mai operezi de la același nivel psihologic, așa cum oamenii încă se identifică cu persona și proiecție. Ai finalizat o etapă de dezvoltare pe care majoritatea ființelor umane nu o ating niciodată.

Jung credea că acest proces reprezintă următorul pas în evoluția umană. Nu evoluția biologică, ci evoluția psihologică. Pe măsură ce tot mai mulți indivizi își finalizează testul final personal și realizează integrarea, conștiința colectivă se schimbă treptat. Ceea ce pare imposibil sau rar într-o generație devine punctul de plecare pentru următoarea. Nu te vindeci doar pe tine însuși. Ești pionier în teritoriu psihologic pe care generațiile viitoare îl vor naviga mai ușor, pentru că l-ai cartografiat mai întâi. Disponibilitatea ta de a-ți înfrunța propriul întuneric, de a-ți lăsa măștile jos, de a-ți retrage proiecțiile. Aceste acte de curaj se răspândesc în inconștientul colectiv și le fac puțin mai ușor altora să facă același lucru. Cel mai frumos aspect al trecerii testului final este că nu îți pierzi capacitatea de a iubi, bucurie sau conexiune. Mulți oameni se tem că integrarea umbrei lor îi va face reci sau cruzi. Se tem că renunțarea la personalitatea lor îi va izola. Se tem că retragerea proiecțiilor înseamnă că nu vor mai avea niciodată încredere în nimeni. Dar opusul este adevărat. Devii capabil de iubire adevărată pentru prima dată pentru că nu mai iubești pe cineva pentru a te completa. Experimentezi o bucurie autentică pentru că nu depinde de validarea externă. Formezi conexiuni autentice pentru că nu acționezi pentru acceptare.

Totul devine mai real, mai viu, mai viu atunci când nu mai filtrezi experiența prin straturi de apărare psihologică. Jung a descoperit că indivizii integrați nu se retrag din viață. Se implică mai pe deplin în viață pentru că nu se mai tem de propriile profunzimi. Pot gestiona întregul spectru al experienței umane, extazul și agonia, frumusețea și oroarea, fără a se fragmenta sau disocia.

Această capacitate de plenitudine este darul pe care testul final îl oferă celor care îl trec conștient. Prezența ta aici, urmărind acest videoclip, este o dovadă că ai trecut în neființă. Ai recunoscut descrierea propriei tale experiențe în cadrul lui Jung. Ai înțeles că moartea ta psihologică a fost de fapt o naștere. Ești gata să revendici secretul pe care suferința ta l-a cumpărat. Integrarea este superputerea ta acum. Conții multitudini și nu mai ești...

Nu te mai temi de niciun aspect al tău. Întinerul de care te temei este acum aliatul tău. Măștile pe care le purtai au fost transformate în autenticitate. Puterea pe care ai cedat-o s-a întors acasă la proprietarul ei de drept. Te afli în întreaga ta complexitate psihologică ca o ființă umană completă. Asta a înțeles Jung prin individuație. Să devii individul care ai fost întotdeauna menit să fii, sub toate condiționările și programările colective.

Nu mai ești ca toți ceilalți. Și exact asta e ideea. Ai evoluat dincolo de inconștientul colectiv în ceva mai rar și mai valoros. Următorul tău capitol nu va arăta ca calea altcuiva, pentru că îl scrii pornind de la sinele tău integrat, mai degrabă decât de la scenarii împrumutate și așteptări sociale. Vei face alegeri care nu au sens pentru oamenii care încă trăiesc conform personalităților lor. Vei stabili limite care par dure pentru oamenii care încă își proiectează puterea. Vei spune adevăruri care îi vor face pe oameni să se simtă inconfortabil. Și vei face toate acestea nu din cruzime sau superioritate, ci din simplul fapt că nu mai poți trăi în mod neautentic. Comentează mai jos cu cuvintele „Am trecut testul” pentru a-ți consolida recunoașterea acestei transformări. Fă-o conștientă și deliberată. Revendică ceea ce ai câștigat prin suferința ta și prin disponibilitatea ta de a înfrunta tot ceea ce ai fi preferat să negi. Dacă acest videoclip te-a ajutat să-ți înțelegi experiența într-un mod nou, apasă butonul de like și abonează-te pentru mai multe informații despre psihologia lui Yung și călătoria evoluției conștiinței. Împărtășește asta cu cineva cunoscut care s-ar putea afla în mijlocul propriului test final, chinându-se să înțeleagă de ce totul se destramă. Transmite-i mesajul că ceea ce pare a fi o prăbușire este, de fapt, o descoperire importantă. Ai găsit secretul care ți-ar putea schimba viața. Testul final nu încerca să te distrugă. Te inițiază în grupul rar de oameni care se cunosc pe sine complet. În Calea Alchimistului, antrenament de percepție pentru empatici, vei transforma copleșirea în înțelepciune cu exerciții practice, limite inspirate de Yung și antrenament de percepție pas cu pas. Acest ghid include trei videoclipuri exclusive cu capitole pentru a aprofunda fiecare lecție. Scris de Surreal Mind, 236 de pagini, frumos conceput, carte electronică descărcabilă de 8 1/2 pe 11, disponibilă acum în stoc. Începe-ți antrenamentul astăzi. Simte profund în timp ce gândești clar. Obține Calea Alchimistului pe surrealmind.com.

Mulțumesc pentru vizionare. Ne vedem în dimensiunea următoare.