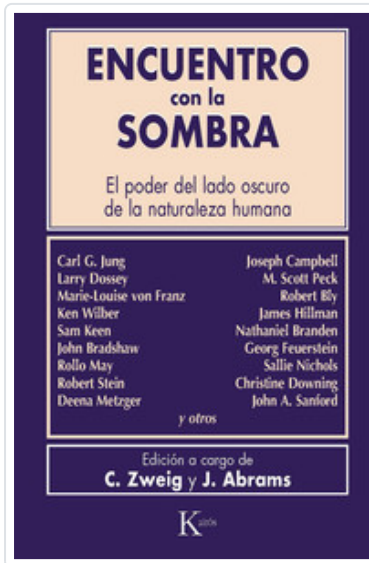


# ENCUENTRO CON LA SOMBRA. PODER DEL LADO OSCURO NATURALEZA



AA.VV.

## SINOPSIS

C. G. Jung, J. Campbell, K. Wilber, M. S. Peck, R. May, L. Dossey, M-L. von Franz, S. Keen, R. Bly y otros Cada uno de nosotros lleva consigo un Dr. Jekyll y un Mr. Hyde, una persona afable y una entidad tenebrosa. Bajo la máscara del Yo consciente se ocultan todo tipo de emociones y conductas negativas: rabia, celos, resentimiento, codicia, lujuria, mentira, tendencias asesinas y suicidas... Este territorio inexplorado de nosotros mismos es conocido en psicología como la sombra personal. Todo el mundo tiene una sombra, contrapartida de su ego. Una sombra que comienza ya a desarrollarse en la infancia, a través de la educación, cuando negamos la parte oscura de nosotros mismos y finjimos identificarnos con nuestros ideales; una sombra que permanece siempre al acecho y que emerge con fuerza en cualquier momento. Así, por ejemplo, cuando sentimos un inexplicable sentimiento de antipatía hacia alguien, o cuando descubrimos un rasgo inaceptable en nosotros mismos, o cuando repentinamente nos invade el odio, la envidia, la vergüenza. Encontrar la propia sombra, enfrentarse con ella, aprovechar su poderosa energía, todo ello pertenece a la autorrealización más profunda del ser humano. Ya dijo Jung que uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad. Encuentro con la sombra ofrece una visión panorámica del lado oscuro de la naturaleza humana, tal y como surge de las relaciones, en el trabajo, en la familia, en la sexualidad, en la política, en la terapia, en el crecimiento personal... Encuentro con la sombra nos enseña a alcanzar una genuina auto-aceptación, a aprovechar las emociones negativas, a superar la culpa, a reconocer nuestras "proyecciones", a usar diversas actividades -tales como la escritura, el dibujo, los sueños- para recuperar la parte rechazada de nosotros mismos. Porque en la oscuridad de la sombra está también nuestra plenitud. ...

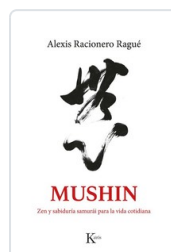


Editorial	KAIROS (M)
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	KAIROS
EAN	9788472452657
Status	Disponible
Páginas	470
Tamaño	130x200x26 mm.
Peso	498
Precio (Imp. inc.)	21,00€

## Títulos relacionados



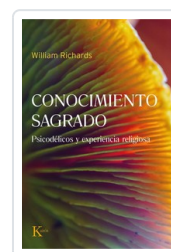
ESCUCHAR, ACOMPAÑAR, BIEN TRATAR  
SANZ RAMON, FINA



MUSHIN. ZEN Y SABIDURIA SAMURAI PARA LA VIDA COTIDIANA  
RACIONERO RAGUE, ALEXIS



MISTERIO DE LA CABALA, EL  
SABAN/ GORINA



CONOCIMIENTO SAGRADO. PSICODELICOS Y EXPERIENCIA RELIGIOSA  
RICHARDS, WILLIAM A.