

S A G G I G I U N T I

**PSICOLOGIA**



Alessandro Raggi  
Grazia Pracilio

# Abbraccia te stesso

Diario del lavoro sull'Ombra con Jung

 **GIUNTI**

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.psicologia.io](http://www.psicologia.io)  
[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)  
[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.  
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: gennaio 2025



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

# Indice

Prefazione	9
PARTE 1 – Introduzione	11
Benvenuto	12
Cos'è il lavoro sull'Ombra	13
Come approcciare il journal	14
Obiettivi principali	16
Linee guida	16
Cos'è l'Ombra	17
Perché il lavoro sull'Ombra è importante	18
Sei pronto per lo Shadow work?	21
Dichiarazione di intenti	23
Scrivi una lettera a te stesso	25
PARTE 2 – Il Sé: la totalità psicologica	29
Incontra la tua Ombra	30
Archetipi dell'Ombra	30
Esplorazione degli archetipi	31
Test degli archetipi	40
PARTE 3 – Esplorazione personale	51
Esilio dell'Ombra	51
Esplorazione personale	52
Esplorazione delle proiezioni	58

## INDICE

Negazione	69
Scissione	71
Lettera dell'Ombra	79
PARTE 4 – Esplorazione creativa	83
Lo specchio	83
L'albero	93
Sogni e simboli	97
PARTE 5 – Recupero dell'Ombra	109
Ricognizione	109
Riconoscere l'Ombra: dalla ricognizione all'integrazione	110
Il Cuore segreto: l'altro lato dell'ombra	113
Dai un nome al tuo Cuore segreto	113
Integrazione	123
Affermazioni	124
PARTE 6 – Riconnessione con il sé autentico	127
Cerchio delle qualità	127
Pianificazione dell'azione	129
PARTE 7 – Conclusione	139
Il tabù	139
Riflessione finale	143
Ringraziamenti	145
Messaggio a te stesso per il futuro	146
Rituale di chiusura	147
Bibliografia	149

*Questo diario di lavoro sull'Ombra è di*

---





## Prefazione

Benvenuto nel mondo del lavoro sull'Ombra, lo *Shadow journal*, una guida alla scoperta delle parti più nascoste del sé.

Questo libro trae ispirazione da alcune idee di Carl Gustav Jung per offrire un'esperienza pratica, stimolante e, speriamo, trasformativa.

Jung, uno dei giganti del pensiero psicologico del XX secolo, credeva fermamente nella possibilità di estendere la psicologia e la psicoanalisi al di là degli ambienti accademici e clinici, rendendola utile e comprensibile per ciascuno.

In questo percorso non miriamo a semplificare il pensiero di Jung, ma a utilizzare i suoi concetti come punto di partenza per un lavoro personale che sia allo stesso tempo divertente e profondo.

È importante sottolineare con enfasi che lo *Shadow journal* non è un trattato scientifico, né pretende di sostituire la terapia psicologica. È essenziale che chiunque affronti questioni psicologiche serie consideri l'importanza di consultare un professionista qualificato. Questo libro è inteso come uno strumento di autoesplorazione e non come una guida terapeutica.

Con profondo rispetto per l'intelletto e l'umanità di Jung, offriamo con questo lavoro uno strumento divulgativo per stimolare l'autoconsapevolezza.

Nella psicologia analitica, l'Ombra descrive innanzitutto quelle parti di noi stessi nascoste alla coscienza. Riconoscere e, ove possibile, integrare la nostra Ombra, può favorire una maggiore armonia interiore e un'arricchita capacità di relazionarsi con gli altri e con il mondo circostante.

Attraverso esercizi di scrittura, riflessioni e consigli pratici, il journal ti guiderà in questo processo esplorativo: lo Shadow work, il lavoro sull'Ombra.

Nonostante prenda spunto dal pensiero junghiano, giova ripetere che il nostro approccio non si propone di mantenere la complessità e l'integrità di tale pensiero, ma piuttosto di presentarne alcuni spunti in maniera leggera e accessibile.

Jung apprezzava il valore del gioco come parte integrante della crescita personale e della psiche umana. In questo spirito ludico, il nostro libro ti invita a "giocare" con le tue ombre, permettendoti di scoprire di più su te stesso in un contesto rilassato e non giudicante.

Ti invitiamo a immergerti in questo viaggio non solo come un esercizio di autoesplorazione, ma soprattutto come un'opportunità per esprimere e scoprire aspetti di te stesso in modo nuovo e significativo. Preparati a un percorso che speriamo sia illuminante, divertente e ricco di trasformazioni.