

DÜNYA
ÇAPINDA
1 MİLYON
ADET

GÖLGE ÇALIŞMASI

*İçindeki Karanlığı Tanı,
Dönüştür ve Özgürleş*

KEILA
SHAHEEN

Keila Shaheen içsel iyileşme ve farkındalık alanında çalışan bir yazar ve eğitmandir. Bilişsel davranışçı terapi, *mindfulness* ve enerji psikolojisi gibi alanlarda eğitim almıştır. Sertifikalı BDT uygulayıcısı ve ses şifacısıdır. Geleneksel terapi yöntemlerinin sınırlarını fark etmesi, onu alternatif iyileşme yollarına yöneltmiştir. 2021 yılında Zenfulnote'u kurarak bireylerin kendi şifa süreçlerini destekleyen araçlar geliştirmiştir. Çalışmaları *The New York Times*, *The Atlantic* ve *Billboard* gibi yayınlarda yer almıştır. Müzikle de yakından ilgilenen Shaheen, flüt sanatçısı ve müzisyen olarak barışı ve dinginliği teşvik eden eserler üretmektedir. Ayrıca bir NAMI (National Alliance on Mental Illness) elçisi olarak ruh sağlığını herkes için ulaşılabilir ve keyifli kılma yönünde aktif çalışmalar yürütmektedir.

GÖLGE ÇALIŞMASI

İçindeki Karanlığı Tanı, Dönüştür ve Özgürleş

Orijinal adı: The Shadow Work Journal: A Guide to Integrate and Transcend Your Shadows

©2024, NowDrops LLC DBA Zenfulnote Austin, TX

Yazan: Keila Shaheen

İngilizceden çeviren: Simge Aydın

Yayıma hazırlayan: Nimet Kırşan

Türkçe yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaTic Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.

1. baskı / Şubat 2026 / ISBN 978-625-6057-40-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44870

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Gölge Çalışması

İçindeki Karanlığı Tanı,
Dönüştür ve Özgürleş

Keila Shaheen

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Simge Aydın



UYGULAMAYI İNDİRİN



Karekodu okutun

TEKNOLOJİNİN İÇSEL DÖNÜŞÜMLE BULUŞTUĞU YER.

- Tetikleyicileri takip edin
- Duyguları not edin
- Not tutmaya teşvik edici cümleler
- Şifa alıştırmaları
- Uzun vadede duygusal örüntüleri görüntüleyin

NİYET BİLDİRGESİ

Ben _____, bugün kendimi olduğum gibi kabul edip daha iyiye taşımaya ant içiyorum. Bu kılavuzdaki not sayfalarını açık yüreklilikle ve iyi niyetlerle dolduracağıma söz veriyorum. Varlığımın hem saf hem de yaralı parçalardan meydana geldiğini kabul ediyor, hepsini kucaklayıp beslemeyi seçiyorum. Gölge yanlarımı gün yüzüne çıkarmayı, bireysel farkındalık ve iyileşme yolculuğum vasıtasıyla bu dünyayı daha aydınlık kılmayı dört gözle bekliyorum.

İMZA

BAŞLAMA TARİHİ

BİTİRME TARİHİ



BÖLÜMLER

1. Gölge Çalışmasına
Giriş

2. Gölge Çalışması
Alıştırmaları

3. Gölge Çalışması
Günlüğü

4. Gölgenizin Kökenine
İnmek

1. GÖLGE ÇALIŞMASINA DAİR

<i>Gölge Çalışması Nedir?</i>	14
<i>Gölge Çalışması Niçin Önemlidir?</i>	16
<i>Gölge Çalışmasının Babası: Carl Jung</i>	17
<i>Psişeyi Anlamak</i>	18
<i>Gölge Çalışması Nasıl Yapılır?</i>	21
<i>Zihniyet: Özşefkat</i>	23
<i>Topraklamanın Önemi</i>	24
<i>Gölgenizi Nasıl Tespit Edebilirsiniz?</i>	26
<i>Gölgenizi Bütünleştirmek</i>	28
<i>Duygusal Tetikleyiciler</i>	30

2. GÖLGE ÇALIŞMASI ALIŞTIRMALARI

<i>Gölge Çalışması Alıştırmaları</i>	39
<i>Yaraları Haritalandırmak</i>	40
<i>Durgunluktan Sıyrılın</i>	60
<i>İçinizdeki Çocuğu Olumlayın</i>	62
<i>İçinizdeki Çocuk İçin Olumlamalar</i>	63
<i>Minnet Listesi</i>	64
<i>Geçmişteki Halinize Bir Mektup</i>	66
<i>Aynaya Bakma</i>	68
<i>Aynaya Bakma Alıştırmaları</i>	69
<i>Meditasyon: Gölgenizle Tanışın</i>	72
<i>Meditasyon: Gölgenizi Bütünleştirin</i>	74
<i>Nefes Çalışması: Kaygıyla Baş Etme</i>	76
<i>Nefes çalışması: Sinir Sistemini Düzenleme</i>	78
<i>EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği) Vuruşları</i>	80

3. GÖLGE ÇALIŞMASINI NOT ETMEK İÇİN TEŞVİK CÜMLELERİ

<i>İçindeki Çocuğu Keşfet.....</i>	<i>84-91</i>
<i>Korkularını Keşfet.....</i>	<i>92-101</i>
<i>Kendini Keşfet.....</i>	<i>102-121</i>
<i>Öfkeni Keşfet.....</i>	<i>122-131</i>
<i>Hüzününü Keşfet.....</i>	<i>132-141</i>
<i>İçindeki Ergeni Keşfet</i>	<i>142-165</i>
<i>Kaygını Keşfet.....</i>	<i>166-169</i>
<i>Kıskançlığını Keşfet</i>	<i>170-179</i>
<i>Güçlü Yönlerini Keşfet</i>	<i>180-201</i>

4. KÖKENE İNMEK

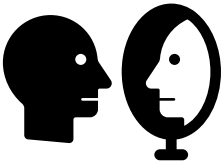
<i>Tetikleyicileri Takip Etme Örneği.....</i>	<i>204</i>
<i>Tetikleyicileri Takip Etme Sayfaları.....</i>	<i>205</i>
<i>Kaynaklar</i>	<i>220</i>

GÖLGE ÇALIŞMASI

*İçindeki Karanlığı Tanı,
Dönüştür ve Özgürleş*

**“KENDİ GÖLGELERİNİZLE
YÜZLEŞMEYİ ÖĞRENMEDİKÇE
ONLARI BAŞKALARINDA GÖRMEYE
DEVAM EDERSİNİZ ÇÜNKÜ DIŞ
DÜNYA, İÇ DÜNYANIZIN SADECE BİR
YANSIMASIDIR.”**

CARL JUNG



1

Gölge Çalışmasına Giriş

Gölge Çalışması Nedir?

Gölge çalışması, bilinmeyeni açığa çıkarmakla ilgilidir. Gölge, egonun özdeşleşmediği, kişiliğinizin bilinçdışı bir yönüdür. Sosyal etkileşimler sırasında, ilişkilerinizde, kaygı ya da üzüntü dönemlerinde tetiklendiğinizde gölgenizi hissedebilirsiniz.

Bilinçdışı zihin, acı verici olaylardan kaynaklanan bastırılmış duyguları barındırır; bu da insanın “karanlık taraf”ını oluşturan dürtüsel davranışlara ve istenmeyen örüntülere sebep olur. Kısacası gölge, büyümek ve toplumsal kalıplara uyum sağlayabilmek için unuttuğunuz, terk ettiğiniz ve bastırdığınız yönlerinizin bileşimidir. Çocukluğunuzu düşünüp kendinizi ifade etmek için seçtiğiniz yolları ve reddedilişinizi hatırlayın. Ağladığınız zaman susmanız söylenmiş olabilir. Sınıfta gülme

krizine girdiğinizde yaşıtlarınız veya öğretmeniniz size kötü bakışlar atmış olabilir.

“Kötü” addedilen davranışlarınızın kınandığı, “iyi” olarak değerlendirilenlerin övüldüğü ve davranışlarınızı buna göre ayarlamayı öğrendiğiniz sayısız örnek vardır. Bu bastırılmış yönleriniz, sonsuza dek yok olup gitmez. Bilinçdışınızda depolanan bu yönlere kilit vurulur. Gölge Çalışması, bastırduğunuz ve reddettiğiniz bu yönlerinizi açığa çıkarma, kabul etme ve bütünleştirme sürecidir. Bu kitaptaki yöntemler, bilinçdışının kovuklarındaki bastırılmış duyguların içine dalmanıza ve bunların şu anki esenliğiniz üzerindeki olumsuz etkileriyle baş etmenize olanak tanır.

→ *Amaç, bilinçdışındaki şeyleri bilinç seviyesine çekmektir; böylece kişi, bunlara kendi üzerine düşünme ve kendini kabul etme halindeyken eğilebilir. Herkes gölge çalışması yapabilir de özellikle ağır travma yaşamış veya istismara uğramış kişilerin ruhsatlı bir ruh sağlığı uzmanını tercih etmesi iyi olacaktır.*

Gölge çalışmanıza başlamadan önce tepkilerinizi açıkça fark edip sorgulayabilmeniz için bir niyet belirlemeniz önemlidir. Gölgeniz, güçlü duygularda ve hoşnutsuzluk halinde aşıkârdır. Örüntülerin nerede meydana çıktığını tam olarak anlayabilmek için bu hisleri takip etmeli ve bu kılavuzu, onlara neyin sebep olduğunu tespit etmek için bir araç olarak kullanmalısınız. **“Kökene inmek” sayfaları**, gölgelerinizi ve onların kökenlerini takip etmek için mükemmel bir kaynaktır.

Gölge Çalışması Niçin Önemlidir?

Gölge çalışmasının pek çok faydası vardır. Acılarınız ve sizi tetikleyen şeyler, gerçekte neye önem verdiğinizi anlamanıza ve yaşam amacınıza yaklaşmanıza yardımcı olacak rehberler olabilir. Diğer taraftan yaşamınızdaki zehirli örüntüleri belirleyip onları tümüyle değiştirebilirsiniz.

Gölge çalışmasının pek çok faydasından biri de bilinmeyenle yüzleşmek için daha cesur, daha inançlı olmanızı ve **kendinizi bir bütün olarak algılamanızı** sağlamasıdır.

Kendinizi daha derinden sevecek, kabul edecek ve anlayacaksınız; bu da başkalarıyla ilişkilerinizi yoluna koymanıza yardımcı olacak. Gölge çalışması yapmak bencil düşüncelerden sıyrılmanıza olanak tanır ve başkalarına yönelik şefkatinizi, duygudaşlığınızı artırır. Şefkatiniz arttıkça zihinsel ve bedensel sağlığınıza daha iyiye götürecek minnet duygusu gibi diğer olumlu duyguları tatma olasılığınız da artar.

Gölge yönlerle yüzleşip baş edememek, sesini duyuramayan bireyler veya gruplar arasındaki huzursuzlukların ve önyargıların tohumlarını ekebilir, küçük bir tartışmadan büyük bir savaşa kadar her şeyi tetikleyebilir. Gölge yönleri tanımak, şefkatli ve sağduyulu bir bireye dönüşme yolculuğunun ayrılmaz bir parçasıdır.



Gölge Çalışmasının Babası: Carl Jung

Gölge kavramı ilk kez, İsviçreli psikiyatr ve psikanalist Carl Jung tarafından ortaya atılmıştır. Jung gölgeyi incelemenin kişisel gelişim ve kişinin gerçek benliğine ulaşma süreci olan bireyleşme* için elzem olduğuna inanıyordu. Gölge, bastırılmış düşünceleri, duyguları ve dürtüleri barındıran psişemizin bilinçdışı kısımlarını niteler. Bunlar reddettiğimiz veya başkalarından, sıklıkla da kendimizden gizlediğimiz yanlarımızdır. Ne var ki bu bastırılmış taraflarımız, davranışlarımızı ve duygu durumumuzu etkilemeye devam eder.

* Analitik psikolojide kişinin özünde barındırdığı ve yaşamı boyunca gerçekleştirdiği potansiyellerin kademeli olarak meydana gelmesi anlamına gelen terim. (ç.n.)

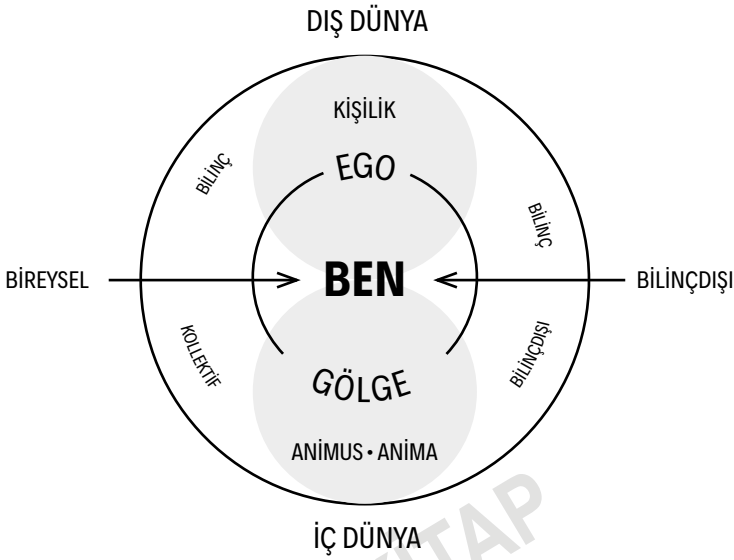
Psişeyi Anlamak

Psişe, düşüncelerimizin, hislerimizin ve duygularımızın iç yüzünü tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Deneyimlerimizin, itkilerimizin, davranışlarımızın kaynağı psişedir ve hayatımız boyunca durmaksızın değişip gelişir. Psişeyi anlamak, kendimizi ve yaşadığımız dünyayı anlamanın püf noktasıdır.



Jung, psişenin bilinç, bilinçdışı, bireysel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı da dahil olmak üzere birbirinden ayrı fakat kopuk olmayan birçok parçadan oluştuğuna inanıyordu.

Bilinç psişemizin, düşüncelerimizin ve deneyimlerimizin ayırdında olan kısmıdır. Bilinçli farkındalığımızın dışında kalan düşünceler, hisler ve deneyimler bilinçdışında bulunur. Bireysel bilinçdışı, psişenin bastırılmış düşünceleri, hisleri ve deneyimleri barındıran kısmıyken kolektif bilinçdışı, tüm insanlara mal olmuş arketipleri, evrensel simgeleri ve temaları barındıran kısmıdır. Psişeyi anlamanın en önemli faydalarından biri, daha yüksek bir özbilinçtir. Düşüncelerimize, hislerimize ve duygularımıza dair algımız daha kapsamlı olduğunda daha bilinçli seçimler yapabilir, başkalarıyla ilişkilerimizi yoluna koyabilir, kaygıyı ve duygusal sıkıntıları azaltabiliriz.



Şekil 1: Jung'un Psişe Modeli

Jung, kişisel gelişim ve kişinin gerçek benliğine ulaşma süreci olan bireyleşme için psişeyi incelemenin elzem olduğuna inanıyordu. Bilinçdışını inceleyerek itkilerimizi, tepkilerimizi, davranışlarımızı derinlemesine anlayabileceğimizi ve daha gerçekçi bir yaşam sürmek için değişiklikler yapabileceğimizi düşünüyordu. Jung'un kuramları, psikoloji alanında büyük etki yaratmış, aralarında Sigmund Freud ve Melanie Klein'in de bulunduğu diğer psikanaliz kuramcıları tarafından geliştirilmiştir. Günümüzde psişe araştırmaları psikoloji, nörobilim, felsefe ve tinselcilikten yararlanan disiplinlerarası bir alandır.



"İki kişiliğin karşılaşması, iki kimyasal maddenin teması gibidir; herhangi bir tepkime meydana gelirse ikisi de dönüşüm geçirir."

– CARL JUNG



ZİHİN TUZAKLARI

ÇIPALAMA ETKİSİ

Bir yargıya varmak için kullandığınız ilk bilgi, peşinden gelen tüm bilgi ve yargıları etkiler.

DOĞRULAMA YANLILIĞI

Mevcut inançları doğrulayan şeyleri tercih edersiniz.

REAKTANS (KARŞIT TEPKİ)

Birinin size yaptırmaya çalıştığı şeyin tam aksini yapmayı yeğlersiniz.

BATIK MALİYET YANILGISI

Size halihazırda zarar getiren şeylere anlamsız bir bağlılık duyarsınız.

DUNNING KRUGER ETKİSİ

Ne kadar çok bilerseniz, kendinize o kadar az güvenirsiniz.

GERİ TEPME ETKİSİ

Temel inançlarınıza meydan okunması, onlara daha sıkı sarılmanıza sebep olabilir.

ÇÖKÜŞÇÜLÜK

Geçmişi olduğundan daha iyi hatırlar, geleceğin daha kötü olacağına inanırsınız.

ÇERÇEVELEME ETKİSİ

Bir şeyin bağlamı ve sunuluş biçimi, algınızı ve kararınızı etkiler.

OLUMSUZLUK ÖNYARGISI

Olumsuz şeylerin düşünme sürecinizi haddinden fazla etkilemesine izin verirsiniz.



Gölge Çalışması Nasıl Yapılır?

Gölge çalışması, kendimizin bu bilinçdışı taraflarını güvenli ve denetimli bir alanda keşfetmeyi kapsar. Günlük tutmak, meditasyon yapmak, terapi almak ya da ruhani bir öğretmen veya rehberle (Bu kitap size yol gösterebilir) çalışmak keşfe dahil olabilir. Gölge çalışmasının amacı, bilinçdışındaki bilinç seviyesine çekip onu hayatımızla bütünleştirmektir. Bunu yaparak itkilerimizi, tepkilerimizi, davranışlarımızı derinlemesine anlayabilir ve daha gerçekçi bir yaşam sürmek için değişiklikler yapabiliriz. Hepimizin içinde birçok farklı yön vardır ve varlığımızı tümüyle kucaklamazsak bütünsel ve gerçekçi bir yaşam süremeyiz. Gölgeyi bütünleştirme süreci özkabule, bağışlayıcılığa ve koşulsuz sevgiye giden yolu açar.

Sizi engelleyen dış dünya değil, içinizde saklanan gölgedir...

Hayatınızda tekrar eden kırılganlıklar, ilişkilerinizdeki tıkanmalar ve bir türlü geçmeyen “eksik bir şey var” hissi tesadüf değil. Bastırdığınız duygular, görmezden geldiğiniz ihtiyaçlar ve çocukluktan kalan yaralar, fark edilmeden yaşamınızı yönetmeye devam eder.

Milyonlarca okura ulaşan *Gölge Çalışması*, Jung’un psikoloji öğretisine dayanan güçlü egzersizlerle interaktif bir yolculuk sunuyor. Bu kitap, gölgenizle yüzleşmeyi değil; onu anlamanızı, kabul etmenizi ve dönüştürmenizi hedefliyor.

Karanlıktan kaçmak değil, onu aydınlatmak sizi iyileştirir... Bu sayfalarda kendinize daha dürüst, daha şefkatli ve daha bütün bir yerden bakmayı öğreneceksiniz.

“Gölge Çalışması, insanların bilinçdışı düşüncelerini bilinç düzeyine çıkarıp işlemesine ve iyileşmesine yardımcı olan sağaltıcı bir kaynak.”

Tisha Juggins,
Klinik Psikolog ve Travma Uzmanı

Çeviren: Simga Aydın

