

Bestseller New York Timesa

DEBBIE FORD

Jak wykorzystać ciemną stronę?



Odzyskaj swoją moc, inwencję i błyskotliwość



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

„Pojąłem, jak wielkie znaczenie ma prowadzenie integralnego życia. Jak ważne jest dostrzeżenie, a w następnej kolejności zmieszanie wszystkich aspektów mojej osoby – w równym stopniu tych, które tak ja, jak i inni nazywamy *pozytywnymi* i *negatywnymi* – tworząc większą Całość.

Dzięki temu nareszcie zaprzyjaźniłem się z sobą samym. Ale jak długo to trwało! O ile krótszy byłby to proces, gdybym mógł się wcześniej zapoznać z głębokimi przemyśleniami i cudowną wiedzą, jakiej dano wyraz w niniejszej książce.

Przeczytaj ją uważnie. Zrób to raz, a potem raz jeszcze. A na dokładkę jeszcze po raz trzeci. Rzucam ci wyzwanie”.

– Neale Donald Walsch

„Droga prowadząca ku oświeceniu zawiera w sobie nie tylko poszukiwanie boskiej części, ale także całkowitą akceptację własnego cienia. W swojej wnikliwej pracy Debbie Ford w metodyczny sposób nakreśla ścieżkę prowadzącą ku osiągnięciu pełni i przemianie”.

– Deepak Chopra

„Dzięki pracy nad sobą oraz wewnętrznej wędrówce Debbie Ford zrozumiała, że życie odzwierciedla nasz stosunek do samych siebie. Niniejsza książka stanowi poparte jasnymi, prostymi radami zaproszenie na wyprawę ku wielkiemu dziełu zaakceptowania wszystkich aspektów naszej osoby”.

– John Welwood

DEBBIE FORD

Jak wykorzystać ciemną stronę?



Odzyskaj swoją moc, inwencję i błyskotliwość



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg
KOREKTA: Ewa Skarżyńska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2011
ISBN 978-83-7377-495-7

Copyright © 1998 by Debbie Ford

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania.....	9
Wprowadzenie	15
Słowo wstępne	19
Rozdział 1. Świat zewnętrzny, świat wewnętrzny.....	23
Rozdział 2. W pogoni za cieniem	33
Rozdział 3. Świat istnieje w nas.....	47
Rozdział 4. Stwarzanie całości.....	63
Rozdział 5. Poznaj swój cień i poznaj siebie.....	81
Rozdział 6. „Tym właśnie jestem”	99
Rozdział 7. Akceptacja swojej mrocznej strony	121
Rozdział 8. Stworzyć siebie na nowo.....	143
Rozdział 9. Niech twoje światło płonie	169
Rozdział 10. Życie, które warto przeżyć.....	193
Postowie	217

Książkę tę dedykuję mojej cudownej matce Sheili Fuerst.

Dziękuję Ci za dar życia i bycie moją mamą.

Podziękowania

Z głębi serca pragnę wyrazić swoją miłość i podziękowania tym, którzy kochali mnie i okazali swoje wsparcie w trakcie powstawania niniejszej książki.

Dziękuję mojej siostrze, błyskotliwej i pięknej Arielle Ford za to, że jest moją najlepszą przyjaciółką, największą fanką i menedżerką, jak również za podzielenie mojej wizji zdrowia i pełni.

Peterowi Guzzardi za dodawanie mi wiary w trakcie pisania tej książki, kierowanie mnie ku mojemu przesłaniu i dzielenie się miłością i spostrzeżeniami.

Deepakowi Choprze za włączenie mnie do swojej duchowej rodziny i otwarcie wrót prowadzących ku nieskończonym możliwościom, jak również za wskazówki dotyczące mojej pracy.

Ricie Choprze za jej nieustającą miłość i wspinałomyślność.

Doktorowi Davidowi Simonowi za braterstwo dusz i dzielenie się ze mną swoimi wspinałymi przemyśleniami.

Neale'owi Donaldowi Walschowi za wsparcie okazane, gdy przedstawiałam swoją pracę światu.

Stephenowi Samuelsonowi – przyjacielowi i nauczycielowi, który zwrócił mi młodość i życie. Dziękuję Ci za wszystkie te godziny, które poświęciłeś, aby moje spojrzenie mogło sięgnąć głębiej, jak i za pomoc w ukończeniu tej książki.

Mojemu kochanemu, przebywającemu już w Niebie tacie, sędziemu Harveyowi Fordowi, za okazanie szacunku moim marzeniom.

Mojemu bratu Michaelowi Fordowi za nieustającą wiarę we mnie.

Mojemu drugiemu ojcu, dr. Howardowi Fuerstowi, za to, że jest wspaniałym wzorem do naśladowania dla tych wszystkich z nas, którzy pragną uzdrowić i odmienić swoje życie.

Babci Adzie za akceptowanie mnie taką, jaką byłam, i wspieranie mnie w dokończeniu edukacji.

Członkom mojej rodziny za ich bezwarunkową miłość: cioci Pearl; cioci Laurze, wujkowi Sandy'emu; wujkowi Stanleyowi; Judy Ford, Anne Ford; Ashley, Eve, Sarze i Tylerowi Logan Ford; Bernice Bressler i Marty'emu Bresslerowi.

Brianowi Hilliardowi za dołączenie do mojej rodziny oraz włączenie się do mojego życia i kariery.

Danowi Bresslerowi za to, że jest tak wspaniałym ojcem dla naszego syna Beau oraz za wsparcie okazane w trakcie pisania tej książki.

Susan Peterson za jej spostrzeżenia i zaangażowanie w prace nad książką.

Wendy Carlton za jej poświęcenie dążeniu do doskonałości i za fakt, że jest najlepszym wydawcą, o jakim można zamarzyć.

Jennifer Repo, Rachel Knowles i cudownej ekipie w Putnam.

Moim najlepszym przyjaciółkom: Rachel Levy za zachętę i miłość okazaną w trakcie prac nad tym ogromnym projektem i za nieprzerwaną pracę nad produkowanym w Miami *The Shadow Process*. Zaś Danielle Dorman za słuchanie przez niezliczone godziny tego, co miałam do powiedzenia, i nieskończone wsparcie.

Jak również ich wyrozumiałym mężom Henry'emu Levy i Patrickowi Dormanowi za zrozumienie wymogów prawdziwej przyjaźni.

Jeremiaszowi Abramsowi za to, że był pełnym miłości nauczycielem i przyjacielem.

Nan Johnson, Chelsea Peters i całemu personelowi Chopra Center for Well Being.

Landmark Education Corporation, Hoffman Quadrinity Process oraz JFK University za wykształcenie i wytrenowanie mnie.

Moim nauczycielom: Susanne West, dr. Barry'emu Martinowi oraz Sandrze Delay, którzy wywarli wielki wpływ na moje życie.

Richowi Patrickowi – dziękuję Ci za to, że zabrałeś mnie na zachód i wskazałeś drogę do nowej płaszczyzny rzeczywistości.

Moim przyjaciółom w San Francisco: Sherill Edwards, Curtowi Hillowi, Nancy Kleinman, Joan Bordeaux oraz Susan August. I wszystkim uczestnikom seminariów w Oakland – dziękuję Wam za trenowanie mnie.

Tysiącom ludzi biorącym udział w prowadzonych przeze mnie wykładach i kursach, którzy tak mocno się w nie zaangażowali i dzielili się ze mną swoim życiem osobistym. Ta książka nie mogłaby powstać bez ich udziału.

Mojemu drogiemu przyjacielowi Brentowi BecVar za jego entuzjazm i miłość.

Dziękuję wszystkim moim przyjaciółom, którzy pomogli mi w najtrudniejszych chwilach: Lubie Bozanich, Amy Karen, Joyce Ostin, Michaelowi Mindichowi, Robertowi Lee, Howardowi Schwartzowi, Billowi Spinozie, Barbarze Marks, Samancie Hudson, Jan Smith, Joni Lang, Carol Sontag, Sue Campbell, Alys Marks oraz Julie i Jerry'emu Brownom.

Monroeowi Zalinowi za nieustającą wiarę we mnie. Donowi Sofferowi, który nauczył mnie, czym jest szczodrość serca. Mojemu drogiemu przyjacielowi Olafowi Halvorssenowi, którego wiara i wytrwałość zawsze będą dla mnie inspiracją. Fredowi Greenowi, który nauczył mnie, jak ważne jest współczucie.

Wszystkim moim przyjaciółom, za bycie przy mnie tak w tych najlepszych, jak i najgorszych chwilach: Loree i Cliffowi Edwardsom, Francisowi Warnerowi, Sarze McClain, Vi-

vian Glyck, Patty Eddy, Kimberly Wise, Michaelowi Clarkowi, Jennifer Mercurio, Peterowi Lawrencowi, Carli Picardi, Terri Garcii, Margaret Bhola, Sherri Davis, Becky Hansen, Denni-sowi Schmuckerowi, Elyse Santoro, Verze Pacillo, Alishy Sarr i Shelly Star. Midge McDonald i Marcelli Flekalovej za miłość i czuwanie nad moim ciałem i duchem.

Mojej siostrzanej duszy Adrianie Nienow za jej niezwykłą miłość i odwagę.

Moim aniołkom z działu public relations, Katherine Kellmeyer i Laurze Clark, ekipie rewelacyjnej Ford Group.

Wszystkim tym, których mogłam tutaj pominąć, ale o których nie zapomniałam. Dziękuję za to, jak odmieniliście moje serce i życie.

Anthony'emu Bensonowi, mojemu nowemu-staremu przyjacielowi, za pomoc w ostatniej chwili.

Mojej drogiej przyjaciółce Randy Thomas zawsze szczerze dzielącej się ze mną swoją wiedzą i miłością.

Geecie Singh i The Talent Exchange za zainicjowanie mojej kariery i czuwanie nad jej rozwojem.

Donnie Karen za odwagę i gotowość do dzielenia się sobą i swoim sercem. Dziękuję za wszystko, co dla mnie zrobiłaś.

Niezwyklej ekipie Donny, ludziom, którzy zawsze byli gotowi okazać mi wsparcie w moich działaniach i na rzecz mojego wizerunku: Susan Gardner, Jennifer Wasserman i Julie Pridle. A także Katherine Boyd za wspaniały wywiad.

Marianne Williamson, Johnowi Welwoodowi, doktorom medycyny Deanowi Ornishowi i Haroldowi Bloomfieldowi i doktor Sarze Vittese za poświęcenie dla uzdrowienia planety, wsparcie, jakie okazali mojej pracy oraz fakt, że stali się dla mnie wzorami do naśladowania.

Moim drogim przyjaciółom Dianne i Alanowi Collinsom za wspaniały trening i genialny program Quantum Think, Audio-Coach.

Mojemu cudownemu synowi Beau Bresslerowi za lekcję dotyczącą bezwarunkowej miłości i otwarcie mojego serca szerzej, niż myślałam, że jest to możliwe. I jego wspaniałej niani, Robercie Morales, która w tak wyjątkowy sposób zaopiekowała się nami podczas mojej pracy.

Zostałam obdarzona mądrością wszechświata. Słyszę ją za każdym razem, gdy zamykam oczy i nadstawiam ucha. Dziękuję Ci, Boże, że mogłam to wyrazić. Dziękuję Ci za wskazanie drogi i ochronę. Kocham Cię z całego serca.

Wprowadzenie

Praca nad cieniem towarzyszy nam od zarania dziejów. Stanowi esencję religijnego impulsu, w ramach którego tradycyjnie poszukiwaliśmy równowagi pomiędzy światłem a mrokiem. Pamiętasz Lucyfera, swego czasu najjaśniejszego z aniołów? Upadł, a ta sama pokusa czyha na każdego z nas. Jesteśmy nieustannie wzywani do uświadomienia sobie moralnych reperkusji własnych działań, w przeciwnym bowiem razie znajdziemy się pod wpływem mrocznej strony.

O nieprzemijalności pracy nad cieniem przypomniał mi niedawno jeden z uczestników spotkania w Minneapolis, który to po zakończeniu przeze mnie wykładu na temat cienia zapytał: „Czy nie wlewa pan po prostu dojrzałego wina do nowych bukłaków?”.

„Cóż, w gruncie rzeczy na to wygląda” – odparłem, ponieważ zdziwiony takim porównaniem. „Wszystkie nasze tradycje religijne zawierają w sobie pierwiastek mrocznej strony. Ale nieustannie potrzebujemy nowych pojemników i nowego języka, współczesnego ludzkim problemom. Tak, to prawda” – powtórzyłem – „praca nad cieniem to dojrzałe wino”.

Osoba, która zadała mi to pytanie, przypomniała mi o tych wszystkich klientach, którzy przez lata mierzyli się z cieniem w moim gabinecie. Każde kolejne pokolenie potrzebuje nowych sposobów, aby opowiadać o cieniu, tak tym pozytywnym, jak i negatywnym. Mrok nie oznacza jedynie tego drugiego, odnosi się bowiem do rzeczy ukrytych przed światłem naszej świadomości. Pierwszą fazą terapii jest spowiedź, w trakcie

której, podobnie jak to się dzieje podczas spowiedzi w Kościele katolickim, słuchamy o porażkach i złych uczynkach, o tym, co doprowadziło do obecnej opłakanej sytuacji lub jak to ktoś nie potrafił zdać sobie sprawy z własnego pozytywnego potencjału. Mamy nadać realny wymiar i znaczenie temu, co pomoże klientowi rozwiązać jego problem; co pomoże mu stać się bardziej świadomym negowanych części siebie. Bo największym grzechem może być niewłaściwie przeżyte życie.

Wtedy, w Minnesocie, przypomniały mi się także słowa wybitnego szwajcarskiego psychologa C.G. Junga, który w swojej książce z 1937 roku pt. „Psychologia a religia” napisał, że „jeśli mamy pojąć kwestie dotyczące religii, to zdać się już prawdopodobnie możemy jedynie na podejście psychologiczne. Dlatego właśnie staram się na nowo przetopić pewne zastale konstrukcje myślowe i przelać je w matrycę natychmiastowego doświadczenia”.

Taką właśnie matrycę stanowi koncepcja cienia. To sposób na symboliczne przedstawienie bezpiecznej części osobowości i nadanie jej realnego wymiaru, pojmowanie nieznanych nam części nas samych i mówienie o nich. Cień, nieustannie zmieniający kształt w świetle naszej świadomości-ego, jest aspektem, którego nie wydobywamy w pełni na powierzchnię. Jako jednostki przynależące do określonej kultury nieustannie wybieramy i zmieniamy doświadczenia, tworząc bazujący na ego ideał siebie samych i świata. Im usilniej poszukujemy światła, tym gęstszy staje się cień.

Znamy go pod wieloma imionami: jako mroczną stronę, alter ego, niższe ja, tego drugiego, sobowtóra, mrocznego bliźniaka, ja, którego się wyparliśmy, które stłumiliśmy, itd. Mówimy o zmierzeniu się z własnymi demonami, zmaganiach z diabłem (to on kazał mi to zrobić), o zstąpieniu do podziemnego świata, ciemnej nocy duszy, kryzysie wieku średniego.

Geneza cienia sięga najwcześniejszej formy wyzwolenia się naszego „ja” od wspólnej świadomości, z której wszyscy się wywodzimy. Tworzenie się cienia przebiega równolegle do rozwoju ego. Wszystko to, co nie pasuje do rozwijającego się ideału ego – nasze wyidealizowane postrzeganie samych siebie wzmacniane indywidualnie przez rodzinę i kulturę – staje się cieniem. Poeta i pisarz Robert Bly nazywa go „torbą, którą za sobą targamy”. „Do dwudziestego roku życia zastanawiamy się, co w tej torbie umieścić” – mawia Bly – „zaś przez resztę życia staramy się to wszystko z niej wydobyć”.

„Wolisz być całością, czy być dobrym?” – pytał Jung, człowiek odpowiedzialny za ukucie poetyckiego terminu „cień” i ukształtowanie tej idei dla naszej epoki. Jung szczególną uwagę zwracał na integrację cienia, która w jego opinii stanowiła inicjację do życia psychologicznego – jak to nazywał, egzamin czeladniczy – najbardziej podstawową świadomość służącą naszej samorealizacji. „Uświadomienie sobie istnienia cienia stanowi przede wszystkim problem natury praktycznej” – mawiał – „którego nie należy traktować jako czynności intelektualnej, bardziej bowiem przypomina cierpienie i pasję dotykające całej osoby”.

W niniejszej książce Debbie Ford w przejrzysty sposób wyjaśnia, że praca nad cieniem dotyczy nieustającego procesu prowadzącego do zbliżenia, zrównoważenia i uzdrowienia rozdarcia pomiędzy naszą świadomą wizją nas samych a tym wszystkim, czym jesteśmy bądź czym być możemy. Podobnie jak w przypadku buddyjskiej „drogi środka”, również integracja cienia skutkuje jednoczącą świadomością pozwalającą nam osłabić hamujący lub destrukcyjny potencjał cienia oraz uwolnić energię życiową uwięzioną w pozorach i pozach, których używamy, aby ukryć te części nas samych, których u siebie nie akceptujemy. Płynące z tego korzyści nie dotyczą jedynie

jednostek, mogą się bowiem przysłużyć większemu wspólnemu dobru. Jeśli równoważymy napięcia powstałe w naszym własnym ogrodzie, efekty przeniosą się na pola całej ziemi.

Nie powinniśmy zbyt dosłownie traktować książki podejmującej temat cienia. To okupiony ciężkim wysiłkiem dar, skarb wyszarpany bogom nierzadko kosztem wielkiej, bohaterskiej ofiary. Praca traktująca o cieniu służyć ma nie tylko naszemu umysłowi, bowiem przekazane w niej treści najlepiej zrozumiane zostaną przez nasze serce i wyobraźnię.

Jak wykorzystać ciemną stronę? to dojrzałe wino w nowych bukłakach. Zachowało przyjemny smak i bukiet. Wlane zostało we współczesny proces integracji cienia, dopasowany do naszych czasów. Powinniśmy posłuchać Debbie Ford i już na wstępie poświęcić własną pracę nad cieniem jako ofiarę złożoną temu, co w nas najwspanialsze: miłości, współczuciu, dziełu serca. Jak przypomina nam *I Ching, Księga Przemian*:

*Jedynie wtedy, gdy będziesz mieć odwagę
stawić czoła rzeczywistości w jej prawdziwej postaci,
nie zwodząc się, nie mamiąc,
wydarzenia przyniosą ze sobą światło,
dzięki któremu rozpoznasz ścieżkę prowadzącą
do sukcesu.*

*I Ching,
Heksagram 5, Hsu,
Oczekiwanie (Posilenie się)*

– Jeremiah Abrams¹

¹ Amerykański psychoterapeuta i analityk snów (przyp. red.).

Rozdział 1.

Świat zewnętrzny, świat wewnętrzny

Większość z nas wyrusza w podróż mającą przynieść nam osobisty rozwój, ponieważ na jakimś etapie życia ból staje się nie do wytrzymania. „Jak wykorzystać ciemną stronę?” mówi o ujawnieniu aspektu naszej osobowości, który winien jest zniszczenia naszych związków, zabicia ducha i uniemożliwienia realizacji marzeń. Psycholog Carl Jung to właśnie nazwał cieniem. Cień zawiera w sobie wszystkie części naszej osoby, które staraliśmy się ukryć lub wyprzeć. Mroczne aspekty w naszej opinii nieakceptowane przez naszą rodzinę, przyjaciół i, co najważniejsze, nas samych. Mroczna strona została pogrzebana głęboko w naszej świadomości, w miejscu, gdzie ani my, ani ktokolwiek inny nie może jej dostrzec. Informacja, jaka do nas stamtąd dociera, jest prosta: coś jest ze mną nie tak. Nie jestem zdrowy. Nie można mnie pokochać. Nie zasługuję na to. Nie jestem tego wart.

I wielu z nas w to wierzy. Że jeśli przyjrzymy się temu, co w nas siedzi, zobaczymy coś okropnego. Ze wszystkich sił staramy się nie skupiać wzroku i nie wpatrywać się, wszystko to ze strachu przed odkryciem kogoś, z kim nie damy rady żyć. Boimy się samych siebie. Każdej myśli i uczucia, które kiedykolwiek sflumiliśmy. Wiele z nas jest tak bardzo oderwanych od tego strachu, że dostrzega go jedynie w lustrzanym odbiciu.

Dokonujemy jego projekcji na świat, rodzinę, przyjaciół i kompletnie obcych ludzi. Jest tak przemożny, że potrafimy sobie z nim poradzić, tylko ukrywając go bądź zaprzeczając jego istnieniu. Stajemy się mamiącymi siebie i innych oszustami. Osiągamy w tym tak wielką biegłość, że zapominamy o maskach, które nosimy na twarzy, chcąc ukryć swoje prawdziwe ja. Wierzimy, że odbicie w lustrze to my. Że definiują nas ciało i umysł. Nawet po latach nieudanych związków, karier, diet i marzeń nie przestajemy tłumić tych niepokojących sygnałów wewnętrznych. I wmawiamy sobie, że wszystko jest w porządku, że będzie lepiej. Nakładamy klapki na oczy, a do uszu wpychamy zatyczki, aby nie pozwolić umrzeć stworzonym przez nas historyjkom. Nie jestem zdrowy. Nie można mnie pokochać. Nie zasługuję na to. Nie jestem tego wart.

Zamiast próbować stłumić swój cień, musimy uwolnić, posiąść i zaakceptować to, czemu najbardziej boimy się stawić czoła. Przez „posiąść” rozumiem „przyjąć do wiadomości”, że jest to twoja cecha. „To w cieniu znajdziesz wskazówki” – mawia duchowy nauczyciel i pisarz Lazaris. „W cieniu zawiera się także tajemnica przemiany, która może wpłynąć na nas na poziomie komórkowym, przemiany, która może dotknąć samego DNA”. W cieniu zawiera się istota nas samych. Najcenniejsze z darów. Stawiając czoła tym aspektom swojej osoby, możemy doświadczyć cudownej pełni: tego, co dobre i tego, co złe, ciemności i światła. Akceptując siebie w całości, zyskujemy wolność wyboru tego, co będziemy robić w tym świecie. Chowając się, udając kogoś innego i dokonując projekcji tego, co czai się w naszym wnętrzu, nie dysponujemy wolnością istnienia ani wyboru.

Celem istnienia naszego cienia jest nauczanie nas, wskazywanie właściwej ścieżki i obdarzanie błogosławieństwem całej naszej osoby. Cień to zasoby, które możemy odsłaniać i badać.

Uczucia, które powstrzymywaliśmy, usilnie starają się z nami zjednoczyć. Mogą nam wyrządzić krzywdę jedynie wtedy, gdy je tłumimy: dadzą o sobie znać w najmniej odpowiednim momencie. Ich zdradzieckie ataki upośledzą cię w najbardziej istotnych dla ciebie dziedzinach życia.

Gdy pogodzisz się ze swoim cieniem, twoje życie ulegnie przemianie. Gąsienica przeobrazi się w zachwycająco pięknego motyla. Koniec z udawaniem kogoś, kim nie jesteś i udowadnianiem, że na coś zasługujesz. Akceptując cień, przestaniesz żyć w strachu. Odkryj jego dary, a będziesz mógł się wreszcie upajać swoim prawdziwym ja w pełnej chwale. Później zaś będziesz miał swobodę stworzyć życie, jakiego zawsze pragnąłeś.

Każda istota ludzka rodzi się ze zdrowym systemem emocjonalnym. Po urodzeniu kochamy i akceptujemy siebie takich, jakimi jesteśmy. Nie rozsądzamy, co w nas jest dobre, a co złe. Kryjemy się w pełni naszej istoty, żyjąc chwilą i w dowolny sposób wyrażając siebie. Wraz z wiekiem zaczynamy uczyć się od otaczających nas ludzi. Mówią nam, jak mamy się zachowywać, kiedy wypada pora na posiłek i sen, aż zaczynamy dokonywać rozdziałów. Uczymy się, jakie zachowanie zapewnia nam akceptację, a jakie odrzucenie. Uczymy się, gdy nikt nie reaguje na nasz płacz lub jeśli odpowiedź nadchodzi od razu. Uczymy się, że mamy ufać otaczającym nas ludziom lub się ich obawiać. Uczymy się konsekwencji lub jej braku. Uczymy się w końcu, co w naszym środowisku jest akceptowane, a co nie. Wszystko to odwraca naszą uwagę od życia chwilą i uniemożliwia swobodne wyrażanie samego siebie.

Musimy na nowo doświadczyć niewinności, która umożliwia nam zaakceptowanie siebie takimi, jakimi jesteśmy. Właśnie to musimy zrobić, aby nasza ludzka egzystencja była zdrowa, szczęśliwa i pełna. Tą właśnie ścieżką musimy podą-

żać. W książce Neala Donalda Walscha „Rozmowy z Bogiem” Bóg stwierdza:

Doskonała miłość ma się do uczucia jak doskonała biel do barwy. Powszechnie uważa się, że biel oznacza nieobecność koloru. Ale tak nie jest. Biel zawiera w sobie wszystkie barwy. Białą to każdy istniejący kolor, w połączeniu.

Podobnie miłość nie oznacza braku emocji (nienawiści, złości, pożądliwości, zazdrości), ale sumę wszelkich uczuć. To wielkość niejednorodna, wszechogarniająca².

Miłość obejmuje wszystko: przyjmuje wszelkie ludzkie emocje – również te, które skrywamy i których się obawiamy. Jung powiedział kiedyś: „Wolę stanowić pełnię, niż być dobrym”. Jak wielu z nas zaprzedało się, aby tylko być dobrymi, lubianymi, by zyskać akceptację?

Większość z nas była wychowywana w wierze, że ludzi określają cechy dobre i złe. I aby zyskać akceptację, musimy pozbyć się tych drugich – lub przynajmniej je ukryć. Taki rodzaj myślenia wiąże się z indywidualizacją, ta zaś zaczyna się w momencie, gdy odróżniamy własne palce od listewek łóżeczka, a siebie samych od rodziców. Ale z wiekiem zdajemy sobie sprawę z innej, większej prawdy – że pod względem duchowym wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni. Każdy z nas stanowi część innej osoby. Patrząc z tej perspektywy, należy zadać sobie pytanie, czy rzeczywiście zawieramy w sobie dobre i złe aspekty. Lub czy wszystkie one są konieczne, aby utworzyć całość? Jak bowiem możemy poznać dobro, nie znając zła? Jakim sposobem poznamy miłość, nie wiedząc, czym jest nienawiść? Jak rozpoznać odwagę, nie mając do czynienia z lękiem?

² Neale Donald Walsch, *Rozmowy z Bogiem. Księga Pierwsza*, tłum. Sławomir Srudniarz, Dom Wydawniczy Limbus, Bydgoszcz 2000

Taki właśnie holograficzny model wszechświata pozwala nam spojrzeć w rewolucyjny sposób na związek pomiędzy światem wewnętrznym a zewnętrznym. Teoria ta mówi, że każda cząstka wszechświata, bez względu na to, jaka by nie była, zawiera w sobie inteligencję całości. Będąc istotami indywidualnymi, nie jesteśmy odizolowani ani przypadkowi. Każdy z nas to mikrokosmos będący odbiciem makrokosmosu i zawierający go w sobie. „Jeśli to prawda” – mówi prowadzący badania nad świadomością Stanislav Grof – „to każdy z nas może mieć bezpośredni, natychmiastowy, empiryczny dostęp do praktycznie każdego z aspektów wszechświata, a nasze możliwości mogą sięgnąć daleko poza zasięg naszych zmysłów”. W każdym z nas odcisnął się cały wszechświat. Jak to ujął Deepak Chopra: „To nie my istniejemy w świecie, ale świat w nas”. Każdy z nas jest w posiadaniu pełnej gamy ludzkich cech. Nie zobaczymy ani nie zrodzimy niczego, czym już nie jesteśmy, a celem naszej podróży jest odtworzenie w nas całości.

Świętość i cynizm, boskość i diaboliczność, odwaga i tchórzostwo: wszystkie te aspekty spoczywają w nas uśpione i zostaną zmanifestowane, jeśli tylko uznamy je i włączymy do naszej psychiki. Wielu z nas obawia się światła w takim samym stopniu, co ciemności. Wielu boi się spojrzeć w głąb siebie, i to z powodu tego lęku właśnie wzniesiliśmy mury tak grube, że zapomnieliśmy o swojej prawdziwej tożsamości.

Książka *Jak wykorzystać ciemną stronę?* traktuje o przebić się przez te mury, o zlikwidowaniu wzniesionych przez nas samych barier i spojrzeniu, być może po raz pierwszy, na to, kim jesteśmy i co tutaj robimy. Ta książka zabierze cię w podróż, która odmieni sposób, w jaki postrzegasz samego siebie, innych i świat. Skłoni cię do otworzenia serca i wypełnienia go

podziwem i współczuciem dla własnego człowieczeństwa. Percki poeta Rumi rzekł kiedyś: „Na Boga, gdy ujrzysz jak piękny jesteś, to sam dla siebie staniesz się bóstwem”. Na stronach tej książki przedstawiam proces, który pomoże ci odkryć piękno twojego prawdziwego ja.

Stworzony przez Junga termin „cień” odnosił się pierwotnie do tych części naszej osobowości, które odrzuciliśmy ze strachu, niewiedzy, wstydu lub braku miłości. Podstawowa idea stojąca za cieniem była prosta: „cień to ktoś, kim wolisz nie być”. Jung wierzył, że połączenie z cieniem będzie wydarzeniem o doniosłym znaczeniu i pozwoli nam odkryć na nowo głębsze źródło naszego życia duchowego.

„Aby to osiągnąć” – powiedział Jung – „musimy zmagać się ze złem, stawiać czoła cieniowi, zjednoczyć się z diabłem. Inna droga nie istnieje”.

Aby rozbłysnąć światłem, wpierw musisz dać się pochłoniąć ciemności. Tłumiąc jakiegokolwiek uczucie lub impuls, tłumimy jednocześnie jego przeciwieństwo na przeciwnym biegunie. Zaprzeczając swojej brzydocie, stajemy się mniej urodziwi. Zaprzeczając chciwości, zmniejszamy również szczodrość. Spektrum naszych możliwości jest znacznie większe, niż ktokolwiek jest sobie w stanie wyobrazić. Jeśli, tak jak ja, wierzysz, że nosimy w sobie zamię całą ludzkość, to musisz być zdolny, by stać się najwspanialszym, najbardziej podziwianym z ludzi, a jednocześnie człowiekiem najgorszym. Książka, którą trzymasz w dłoniach, mówi o pogodzeniu się ze wszystkimi, niekiedy stojącymi ze sobą w sprzeczności aspektami twojej osoby.

Mój prowadzący seminaria dla Landmark Education przyjaciel, Bill Spinoza, mawia: „To, z czym nie możesz żyć, nie pozwoli ci być”. Musisz pozwolić zaistnieć każdemu aspektowi ciebie. Jeśli chcesz się uwolnić, „bądź”. A to z kolei oznacza,

że czas skończyć z krytykowaniem siebie. Czas, abyś wybaczył sobie fakt bycia człowiekiem, istotą niedoskonałą. Oceniając siebie, jednocześnie oceniamy także innych. Zaś to, co czynimy innym, czynimy również sobie. Świat odzwierciedla nasze wewnętrzne ja. Akceptując i przebacząc sobie samym, automatycznie akceptujemy i przebaczymy również innym. Nie była to dla mnie łatwa lekcja.

Trzydzieści lat temu obudziłam się na zimnej, marmurowej posadzce swojej łazienki. Bolało mnie całe ciało, a oddech cuchnął. Miałam za sobą kolejną noc imprezowania i ćpania, w efekcie czego, co oczywiste, pochorowałam się. Gdy podniosłam się z podłogi i spojrzałam w lustro, zdałam sobie sprawę z faktu, że nie mogę dłużej żyć w taki sposób. Miałam 28 lat i nadal czekałam, aż ktoś naprawi moje życie. Ale tamtego ranka dotarło do mnie, że nikt się nie pojawi. Ani moja matka, ani ojciec, ani książkę na wielkim, białym rumaku. Moje uzależnienie doprowadziło mnie na rozstaje dróg. Wiedziałam, że już niedługo będę musiała wybrać między życiem a śmiercią. Nikt nie podejmie tego wyboru za mnie. Nikt nie sprawi, że mój ból zniknie. I nikt mi nie pomoże, o ile sama sobie nie pomogę. Twarz w lustrze mną wstrząsnęła. Nie miałam pojęcia, do kogo należy. Zupełnie, jakbym widziała ją pierwszy raz. Zmęczona i wystraszona, sięgnęłam po telefon i pomoc.

Moje życie uległo drastycznej zmianie. Tamtego ranka zdecydowałam się wydobrać, bez względu na to, ile czasu musiałabym na to poświęcić. Po ukończeniu czterotygodniowej terapii wyruszyłam w podróż odnowy wewnętrznej i zewnętrznej. Wydawało się to zadaniem ponad siły, ale wiedziałam, że tak naprawdę nie mam innej możliwości. Pięć lat i 50 000 dolarów później byłam już zupełnie inną osobą. Wyleczyłam się z uzależnień, zmieniłam towarzystwo i wyznawane wartości. Ale wyciszając się w trakcie medytacji, nadal natrafiałam

na te części siebie, które mi nie pasowały i których chciałam się pozbyć. Mój problem polegał na tym, że wciąż siebie nienawidziłam.

Wydaje się nieprawdopodobnym, że można przez 11 lat uczęszczać na terapię grupową, terapię współzależnienia i spotkania 12 kroków, składać wizyty hipnotyzerom i akupunkturzystom, doświadczyć odrodzenia, skakać na spadochronie z górskiego szczytu, brać udział w seminariach transformacyjnych, spotkaniach buddyjskich i sufickich, przeczytać setki książek, słuchać nagrań służących wizualizacji i medytacji i nadal nienawidzić części siebie. Poświęciłam na to wszystko tyle czasu i pieniędzy, a i tak wiedziałam, że to jeszcze nie koniec.

Aż wreszcie coś zaskoczyło. Brałam akurat udział w seminarium organizowanym przez grupę Leadership Intensive, a prowadzonym przez Jan Smith. W którymś momencie przemawiałam przed całą grupą, gdy ni z tego ni z owego Jan spojrzała na mnie i powiedziała: „Jesteś suką”. Zamarłam. Skąd wiedziała? Wiedziałam, że to prawda, ale desperacko starałam się pozbyć tej części siebie. Wiele wysiłku mnie kosztowało równoważnie tej okropnej cechy przez bycie słodką i szczerą. Następnie Jan beznamietnie zapytała mnie, dlaczego nie znoszę tego aspektu siebie. Czując się jak malutka, głupiotka dziewczynka, odparłam, że to jego najbardziej się wstydzę. Że będąc suką, sprowadziłam na siebie i innych ból. I wtedy Jan powiedziała: „To, co nie należy do ciebie, ma nad tobą władzę”.

Wiedziałam, jak odbija się na mnie bycie suką, i spędzało mi to sen z powiek, ale i tak nie chciałam sprawować nad tym władzy. „Co jest dobrego w byciu suką?” – zapytała Jan. Jak dla mnie kompletnie nic. Wtedy dodała: „Gdybyś budowała dom, a wykonawcy przekroczyli budżet, a termin realizacji wydłużył się o trzy tygodnie, to jak sądzisz, czy bycie suką mogłoby tutaj pomóc?”. Oczywiście odparłam, że tak. Jan zapytała, czy

dostrzegam już, że w określonych sytuacjach zachowywanie się jak suka może okazać się nie tylko użyteczne, ale także niezwykle pożądane, jeśli chcesz coś w tym świecie załatwić. I nagle ta częśćka mnie – którą starałam się za wszelką cenę ukryć, wyprzeć i stłumić – została uwolniona. Poczułam się inaczej, zupełnie jakby z barków spadł mi ogromny ciężar. Jan udowodniła, że ten aspekt mojej osoby jest darem, a nie powodem do wstydu. Pozwalając mu zaistnieć, nie miałam już potrzeby go uzewnętrzniać. To ja miałam go teraz wykorzystywać, a nie na odwrót.

Po tym dniu moje życie uległo całkowitej zmianie. Kolejny fragment uzdrawiającej układanki znalazł się na swoim miejscu. „To, czemu się opierasz, nie poddaje się” – słyszałam to zdanie wiele razy, ale nigdy w pełni nie rozumiałam jego znaczenia. Opierając się drzemiącej we mnie zołzie, zatrzymywałam ją w sobie. Z chwilą, gdy ją zaakceptowałam i zaczęłam postrzegać jako dar, złagodziłam opór i przestała być dla mnie problemem. Stała się naturalnym, zdrowym elementem mojej osoby. Teraz już nie muszę być suką, ale jeśli zajdzie taka potrzeba, a w naszym świecie tak się niekiedy dzieje, mogę wykorzystać tę swoją cechę, aby zadbać o swoje sprawy.

Wydawało mi się to niewiarygodne. Spisałam więc listę wszystkich cech, których u siebie nie lubiłam, i zaczęłam w nich szukać potencjalnych darów. Widząc tak pozytywne, jak i negatywne strony każdego aspektu mojej osoby, mogłam opuścić gardę i pozwolić im na samodzielne istnienie. Stało się jasne, że cały ten proces nie polegał na pozbywaniu się nielubianych cech, ale na znajdowaniu ich jasnych stron i włączaniu ich do naszego życia.

Książka, którą trzymasz w ręku, stanowi przewodnik po czekającej cię podróży. Zawiera najważniejsze idee kursu, którego opracowanie zajęło mi całe lata, a którego celem jest uwol-

nienie twojego cienia, zdobycie go i zaakceptowanie. Zaczę od szczegółowego zdefiniowania cienia, zbadania jego natury i efektów jego działania. W następnej kolejności przyjrę się najważniejszemu zjawisku dotyczącemu cienia – projekcji, za pomocą której wypieramy istotne części siebie i oddajemy je innym. Rozważając nowy paradygmat służący zrozumieniu naszego życia wewnętrznego i zewnętrznego – holograficzny model wszechświata – możemy wykorzystać to, czego się nauczyliśmy, do wydobywania na światło dzienne ukrytej twarzy naszej mrocznej strony. W tym momencie zainicjujemy proces przejmowania kontroli i odpowiedzialności za cechy cienia, poznawania narzędzi pomagających w przyjęciu go oraz poznaniu jego darów, a także odzyskiwania władzy nad częściami siebie, które oddaliśmy innym. I wreszcie, przyjrzymy się sposobom, na jakie możemy kochać i kultywować samych siebie oraz poznamy użyteczne narzędzia służące manifestacji naszych marzeń i tworzeniu życia wartego przeżycia.

Wielu z nas zbyt długo uganiało się za światłem, znajdując tylko ciemność. „Człowiek nie doświadcza oświecenia, wyobrażając sobie świetliste postaci” – powiedział Jung – „ale sprawiając, że ciemność zyskuje świadomość”. *Jak wykorzystać ciemną stronę?* wskaże ci drogę prowadzącą ku uwolnieniu, zdobyciu i zaakceptowaniu swojego cienia. Zapewni ci wiedzę i narzędzia, aby wydobyć to, co się w tobie kryje. Pokieruje twoimi krokami, pomagając odzyskać moc, kreatywność, błyskotliwość i marzenia. Otworzy twoje serce na siebie i innych i na zawsze odmieni twój związek ze światem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

W każdym z nas jest mroczna strona!

Debbie Ford zrozumiała to będąc na skraju życiowego upadku. Rozpoczęła wtedy pracę nad sobą i, z osoby balansującej na krawędzi, przemieniła się w jednego z największych nauczycieli duchowych, best-sellerową autorkę New York Timesa i bliską współpracowniczkę Deepaka Chopry.

Nasz wewnętrzny mrok jest jak bardzo ostra brzytwa. We wprawnych rękach może być bardzo użyteczna, podczas gdy osoba niezaznajomiona z jej działaniem może sobie nią zrobić krzywdę. Debbie Ford nauczyła się korzystać z mroku. Dziś Tobie oferuje swoje doświadczenie.

Motyacją do pracy są historie osób, które swoje największe wady przekuły w najcenniejsze zalety. Poznasz nie tylko definicję cienia, ale i sprawdzone sposoby na zrównoważenie go tkwiącym w Tobie światłem. Musisz tylko odpowiedzieć sobie na pytanie:

Chcę być idealny czy szczęśliwy?

Droga prowadząca ku oświeceniu zawiera w sobie nie tylko poszukiwanie boskiej cząstki, ale także całkowitą akceptację własnego cienia. W swojej wnikliwej pracy Debbie Ford w metodyczny sposób nakreśla ścieżkę prowadzącą ku osiągnięciu pełni i przemianie.

– Deepak Chopra

PATRONI:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-495-7



9 788373 774957