

DEBBIE FORD

**PARTEA ÎNTUNECATĂ
A CĂUTĂTORILOR DE LUMINĂ**

Cum să-ți recuperezi puterea, creativitatea,
strălucirea și visurile

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Această carte îi este dedicată
frumoasei mele mame, Sheila Fuerst.
Îți mulțumesc pentru că mi-ai dat darul vieții
și pentru că ești mămica mea!



Prefață

Pe vremea când eram copil, nu mă plăceam foarte mult. De fapt, erau momente când detestam faptul că sunt eu. Mă credeam singura persoană din lume atât de incapabilă de a-mi face prieteni și atât de ridiculizată de către grupul de băieți în care căutam cu disperare – și uneori fără rezultat – să intru.

Lucrurile nu s-au schimbat foarte mult nici când m-am mai maturizat. Da, credeam că viața mea o să ia un curs nou. M-am mutat chiar într-un oraș nou, unde nu mă cunoștea nimeni, unde nimeni nu știa nimic despre tendințele mele din copilărie de a mă lăuda foarte tare, ca o compensare a faptului că nu aveam respect față de mine însumi. Nimeni nu mai vedea ceea ce adulții din copilăria mea numeau „atitudinea mea zănatică” și nimeni nu mai știa despre obiceiul meu de „a intra cu impetuozitate”, umplând camera cu prezența mea – în așa măsură încât toți ceilalți simțeau că nu mai au spațiu în care să se desfășoare. Ineptiile mele sociale nu mai puteau fi descoperite.

Ei bine, am descoperit că mutatul dintr-un loc în altul nu m-a ajutat cu nimic. M-am luat pe mine însumi cu mine.

Apoi, într-o zi, mă aflu într-un lăcaș de desăvârșire a evoluției spirituale și le-am fost prezentat angajaților

din departamentul unde urma să lucrez. Administratoarea clădirii mi-a spus ceva ce nu voi uita niciodată:

– Tot ceea ce tu numești „defecte“ ale tale, tot ceea ce nu îți place la tine însuși reprezintă cele mai mari calități pe care le ai. Ele sunt, pur și simplu, supraamplificate. Ai dat volumul prea tare, asta-i tot. Dă puțin mai încet. În curând, tu și toți ceilalți vă veți vedea slăbiciunile ca fiind punctele voastre tari, aspectele „negative“ ca fiind „pozitive“. Ele vor deveni instrumente minunate, gata să acționeze în favoarea voastră, mai degrabă decât împotriva voastră. Tot ceea ce ai de făcut este să înveți să apelezi la aceste trăsături de personalitate în cantități care sunt potrivite momentului. Apreciază cât de mult e necesar din minunatele tale calități – și nu da mai mult decât atât.

M-am simțit ca și când aș fi fost lovit de trăsnet. Nu mai auzisem niciodată asemenea lucruri. Cu toate acestea, știam în mod instinctiv că este adevărat. Lăudăroșenia mea nu era altceva decât încredere în sine mult prea amplificată. Ceea ce oamenii numeau, în tinerețea mea, „atitudine zănatică“ sau „prostească“ nu era nimic altceva decât spontaneitate și gândire pozitivă – supraamplificate. Iar intrarea mea impetuoasă era doar calitatea mea de conducător, dexteritatea mea verbală și dorința mea de a merge până la capăt – toate trei exprimate mult prea zgomotos.

Mi-am dat seama că toate aceste aspecte ale ființei mele erau calități pentru care fusesem uneori laudat.

Nu e de mirare că nu mai știam ce să cred!

Doar în acel moment când m-am uitat la „latura de umbră“ și am văzut clar de ce alții au numit, uneori, toate acestea drept comportamente „negative“, am văzut și darul care se afla în fiecare dintre ele. Tot ceea ce aveam de făcut era să folosesc aceste comportamente în mod diferit. Nu să le reprim, ci să mi le asum. Și, pur și simplu, să le folosesc în mod diferit.

Acum am ajuns să înțeleg ce importanță extraordinară are faptul de a-mi trăi viața fiind în întregimea ființei mele, adică să-mi dau voie ca în primul rând să observ și apoi să pun la un loc – într-un Întreg grandios – toate aspectele lui Cine Sunt, atât pe acelea pe care eu și alții le-am numit „pozitive“, cât și pe acelea pe care eu și alții le-am numit „negative“.

Cu ajutorul acestui procedeu m-am împrietenit, în sfârșit, cu mine însumi. Dar, vai!, ce mult timp mi-a trebuit ca să ajung aici! Și cât de scurt ar fi fost întregul proces dacă aș fi cunoscut gândirea profundă și înțelepciunea minunată ce se află în această carte scrisă de Debbie Ford!

Citește cartea cu grijă. Citește-o o dată, mai citește-o o dată. Apoi, citește-o a treia oară, ca să fii sigur. Și fă exercițiile pe care le sugerează. Te îndemn să le faci!

Te îndemn, iar și iar!

Dar nu citi cartea și nu face exercițiile dacă nu dorești ca viața ta să se schimbe. Pune cartea jos, chiar în clipa asta. Așaz-o pe raftul cel mai de sus al bibliotecii tale, acolo unde nu vei ajunge niciodată la ea. Sau dă-i-o unui prieten. Pentru că este absolut imposibil să trăiești experiența acestei cărți fără să trăiești și experiența unei modificări în viața ta.

Cred în a trăi o viață de totală limpezime. Aceasta înseamnă transparență deplină. Nimic nu e ascuns, nimic nu e negat. Nici măcar acea parte din mine însumi la care n-am vrut să mă uit – și, cu atât mai puțin, să o recunosc. Dacă vei fi de acord cu mine, că transparența este cheia către autenticitate și că autenticitatea este ușa către Sinele tău Adevărat, atunci îi vei mulțumi lui Debbie Ford din adâncul ființei tale pentru această carte, deoarece ea te va conduce la o ușă dincolo de care vei găsi bucurie veșnică, pace interioară și un loc extrem de vast de iubire de sine; în sfârșit, vei găsi locul în care să-i iubești, fără

DEBBIE FORD

condiții, pe ceilalți. Și, odată cu începutul acestui ciclu, îți
vei schimba nu numai viața, ci vei începe, cu adevărat, să
schimbi lumea.

Neale Donald Walsch

Ashland, Oregon

martie 1998



Introducere

De foarte multă vreme încoace suntem înconjurați de lucrarea asupra umbrei.* Aceasta este însăși esența impulsului religios, în cadrul căruia căutăm, prin tradiție, un echilibru între lumină și întuneric. Îți amintești de Lucifer, cel care a fost, cândva, cel mai strălucitor dintre îngeri? Căderea lui este tentația care ne apare tuturor. În permanență ni se cere să fim conștienți din punct de vedere moral, pentru că, altfel, cădem sub influența părții întunecate din noi.

De curând, un membru din publicul pe care l-am avut în Minneapolis și care urmărea cu atenție conferința pe care eu o țineam despre umbră m-a întrebat:

– Oare nu turnăm vin vechi în burdufuri noi? a spus el, amintindu-mi astfel de natura perenă a lucrării asupra umbrei.

* Termen consacrat de către C.G. Jung; desemnează acea latură din noi înșine ce se află în subconștientul personal. Umbra este ființa inferioară din noi, tot ceea ce ne rușinează, tot ceea ce dorim să ascundem; ea reprezintă dorințele și emoțiile ce nu se încadrează în idealul nostru de personalitate. Jung spune că nu există umbră fără soare și nici umbră fără lumina conștiinței. Umbra este inevitabilă și, fără ea, suntem incompleți. (n.tr.)

– Ba da, am răspuns eu, oarecum surprinsă de conexiunea pe care a făcut-o. Latura întunecată e o parte a tuturor tradițiilor noastre religioase. Dar noi avem permanentă nevoie de burdufuri noi și de un limbaj nou, care să fie contemporan cu oamenii care ascultă predicile. Da, e adevărat, am repetat. Lucrarea asupra umbrei este vin vechi.

Persoana care m-a întrebat mi-a amintit de mulți clienți care, în decursul anilor, s-au confruntat cu umbra lor la mine în cabinet.

Fiecare generație are nevoie de moduri noi de exprimare atunci când vorbesc despre fenomenul umbrei – atât umbra pozitivă, cât și umbra negativă. „Întunecat“ nu înseamnă numai ceva negativ; se referă și la ceva care se găsește în afara luminii conștiinței noastre lucide.

Faza inițială a sfatului terapeutic este o confesiune și, ca în multe situații tradiționale de confesiune și spovedanie, noi auzim despre eșecuri și greșeli, despre cum a ajuns persoana respectivă la o situație de care-i pare rău sau că nu a fost în stare să-și realizeze propriul potențial pozitiv. Suntem puși în fața situației de a le oferi realitate și înțeles lucrurilor care-l frământă pe un pacient, de a-l ajuta să devină mai conștient de părțile din el însuși pe care și le neagă.

Cel mai mare păcat este o viață netrăită.

În acel moment, în Minnesota, mi-am amintit de ceea ce scria eminentul psiholog elvețian C.G. Jung în cartea sa *Psihologie și religie*, din 1937, și anume că, „pentru a ajunge să înțelegem problemele religioase, probabil că tot ceea ce ne mai rămâne de făcut astăzi este să le abordăm din punct de vedere psihologic. Din acest motiv, eu iau aceste forme-gând, care au devenit fixe din punct de vedere istoric, încerc să le topesc din nou și să le torn în matrițele experienței imediate“.

Conceptul de umbră este o astfel de matriță. Este un mod de a simboliza prin limbaj partea de personalitate pe care nu ne-o asumăm și de a-i da realitate; este un mijloc de a deveni conștienți de părțile necunoscute din noi și de a vorbi despre ele. Umbra se referă la toată acea parte din noi care se modifică în mod conștient și se schimbă în lumina conștienței egoului nostru, la acele aspecte ale sinelui de care nu reușim să devenim responsabili în mod conștient. Ca indivizi și ca membri ai unei anumite culturi și civilizații, noi selectăm în mod continuu și dăm naștere la experiență, creând un ideal al sinelui și al lumii bazat pe ego. Cu cât căutăm mai mult Lumina, cu atât Umbra devine mai densă.

Umbrei i-am dat multe denumiri: „latura întunecată“, „alter ego“, „sinele inferior“, „celălalt“, „dublul“, „geamă-nul întunecat“, „sinele neasumat“, „sinele reprimat“. Vorbim despre întâlnirea cu demonii noștri, despre lupta cu diavolul („Diavolul m-a determinat să fac așa ceva!“), despre coborârea în Lumea de Jos, despre noaptea întunecată a sufletului, despre criza de la mijlocul vieții.

Umbra începe odată cu emanciparea timpurie a lui „Eu“ din marea conștiență unitară, din care am venit cu toții. Construirea umbrei se desfășoară în paralel cu dezvoltarea egoului. Tot ceea ce nu concordă cu idealul nostru de ego în plină dezvoltare – cu imaginea noastră idealizată a sinelui, reîntărită în mod individual prin familie și cultură – devine umbră. Poetul și scriitorul Robert Bly* numește umbra „sacul lung pe care-l târâm în spatele nostru“. „Până la 20 de ani, ne petrecem viața hotărând ce părți din noi înșine

* Poet, câștigător al premiului național american pentru poezie. A scris *Iron John* și *The Maiden King* împreună cu Marion Woodman. În aceste opere, cât și în conferințele lor, sunt preocupați de partea întunecată din noi, cât și de conceptele lui Freud și Jung. (n.tr.)

să punem în acel sac“, spune Bly, „iar restul vieții ni-l petrecem încercând să le scoatem de acolo“.

„Ce preferi să fii: întreg sau bun?“, a întrebat Jung, cel care a imaginat termenul poetic de umbră și a modelat acest concept ca să se potrivească epocii noastre. Jung a acordat o atenție specială lucrării de integrare a umbrei, sugerând că aceasta este o inițiere în viața psihologică – partea de ucenicie, după cum o numea el –, o conștientizare esențială pentru realizarea noastră de sine. „A-ți da seama de umbră este o problemă eminamente practică“, spunea el, „care n-ar trebui să se transforme într-o activitate intelectuală, deoarece ea are foarte mult înțelesul unei suferințe și al unei pasiuni care implică întreaga persoană“.

După cum se descrie foarte clar în această carte, a lucra asupra umbrei se referă la un proces continuu de depolarizare și echilibrare, de vindecare a prăpastiei dintre cunoașterea conștientă a sinelui și tot ceea ce suntem sau am putea fi. Ca și practica numită „Calea de Mijloc“, din budism, integrarea umbrei ne oferă o conștientă unificatoare, care ne permite să reducem potențialul inhibant sau distructiv al umbrei, eliberând energiile închise ale vieții, care ar putea fi încarcerate în pretențiile și posturile necesare pentru a ascunde ceea ce nu putem accepta despre noi înșine. Lucrarea de față oferă beneficii care trec mult dincolo de binele personal și care pot opera pentru cel mai mare bine colectiv. Dacă putem să echilibrăm tensiunile ce apar în propria noastră grădină, efectele vor trece dincolo de gard, în câmpiile întregului Pământ.

Nu trebuie să tratăm cu ușurință o carte despre umbră. Ea este un dar obținut cu greu, o comoară smulsă de la zei, adesea cu un uriaș sacrificiu eroic. O carte despre umbră nu se adresează doar minții noastre, ci este cel mai bine înțeleasă de către inima și imaginația noastră.

Partea întunecată a căutătorilor de lumină este vin vechi în burdufuri noi. El a păstrat un gust și un buchet plăcut. Prezentarea este contemporană – un proces de integrare a umbrei adecvat timpurilor noastre. Ar trebui să urmărim sfatul lui Debbie Ford și acum, când pornim la drum, să oferim lucrarea asupra propriei noastre umbre ca pe o ofrandă adusă părții celei mai înalte din noi: dragostei, compasiunii, misiunii inimii. Așa cum ne amintește spiritul înțelept din *I Ching* sau *Cartea Schimbărilor*:

„Numai atunci când avem curajul de a privi lucrurile în față, exact așa cum sunt, fără nici o autoamăgire sau iluzie, doar atunci din tot ceea ce se întâmplă va ieși o lumină, prin care poate fi recunoscută calea spre biruință.“

I Ching, Hexagrama 5, Hsü, Așteptarea (Hrană)



Capitolul 1

Lumea din afară, Lumea dinăuntru

Cei mai mulți dintre noi au pornit pe cărarea evoluției personale deoarece, la un moment dat, greutatea durerii devine prea mare ca să o mai poată suporta. *Partea întunecată a căutătorilor de lumină* este o carte despre demascarea acelui aspect din noi înșine care ne distruge relațiile, ne omoară spiritul și ne împiedică să ne îndeplinim visurile. Este ceea ce psihologul Carl Jung a numit „umbra“. Ea conține toate acele părți din noi înșine pe care am încercat să le ascundem sau să le negăm. Ea conține acele aspecte întunecate despre care noi credem că sunt de neacceptat de către familiile noastre, de către prieteni și – cel mai important dintre toate – de către noi înșine. Partea întunecată există adânc în conștiința noastră, ascunsă de noi înșine și de alții. Mesajul pe care-l căpătăm din acest loc ascuns e simplu: „Ceva nu este în regulă cu mine. Nu e bine ce se întâmplă. Nu sunt demn de a fi iubit. Nu merit nimic. Nu sunt vrednic.“

Mulți dintre noi cred aceste mesaje. Credem că, dacă privim destul de atent ceea ce se găsește adânc înăuntru nostru, găsim ceva oribil. Ne abținem din răspuneri să privim într-acolo, de frică să nu descoperim pe cineva cu care

nu putem conviețui. Ne este frică de noi înșine. Ne e frică de orice gând și sentiment pe care ni le-am reprimat vreodată. Mulți dintre noi sunt atât de orbiți, încât nu mai văd frica decât ca pe o reflecție. O proiectează asupra lumii, asupra familiei, asupra prietenilor și asupra străinilor.

Frica noastră este atât de profundă, încât singurul mod prin care putem să luăm legătura cu ea este fie prin a o ascunde, fie prin a o nega. Devenim mari impostori, care se păcălesc pe ei înșiși și pe ceilalți – ne pricepem atât de bine la asta –, încât uităm cu adevărat că purtăm niște măști, pentru a ne ascunde sinele nostru autentic. Credem că suntem cei pe care-i vedem în oglindă. Credem că suntem trupul și mintea noastră. Chiar și după ani în care relațiile, carierele, regimurile de slăbire și visurile noastre au eșuat, continuăm să inhibăm aceste mesaje interne, tulburătoare. Ne spunem nouă înșine că totul este în regulă și că lucrurile vor sta din ce în ce mai bine. Ne punem ochelari negri pe ochi și dopuri în urechi, pentru a păstra în viață poveștile pe care le-am creat. „Nu e bine ce se întâmplă cu mine. Nu sunt demn de a fi iubit. Nu merit nimic. Nu sunt vrednic.“

În loc să încercăm să ne inhibăm umbrele, trebuie să dăm pe față, să ne asumăm și să acceptăm chiar acele lucruri de care ne este cel mai frică să le privim în față. Prin „a asuma“ înțelegi a recunoaște că o calitate îți aparține. „Umbra este cea care deține cheia problemei“, spune învățătorul spiritual și scriitorul Lazaris. „Umbra deține, de asemenea, secretul schimbării – schimbare care te poate afecta la nivelul celulei, schimbare care-ți poate afecta chiar și ADN-ul.“ Umbrele noastre dețin esența lui cine suntem. Ele dețin cele mai prețioase daruri pe care le avem. Privind în față aceste aspecte ale noastre, devenim liberi să trăim experiența totalității noastre glorioase: binele și răul, întunericul și lumina. Numai prin acceptarea, în întregime, a lui cine suntem ne putem câștiga libertatea

de a alege ce facem în această lume. Atât timp cât continuăm să ne ascundem, să ne prefacem și să proiectăm în afară ceea ce se află înăuntrul nostru, nu avem nici libertatea de a fi și nici libertatea de a alege.

Umbra noastră există pentru ca să ne învețe, să ne ghideze și să ne dea binecuvântarea sinelui nostru, în totalitatea lui. Ea conține resursa prin care noi scoatem totul la lumină și explorăm. Sentimentele pe care le-am înăbușit doresc cu disperare să fie integrate în noi înșine. Ele sunt nocive numai când sunt reprimare. Atunci, în momentele cele mai puțin oportune, ele pot scoate capul. Atacul lor făcut pe furiș te va pune într-o situație dezavantajoasă, în domenii de viață care, pentru tine, înseamnă foarte mult.

Viața ta va fi transformată numai atunci când vei cădea la pace cu umbra ta. Omida va deveni un fluture de o frumusețe care îți va tăia respirația. Nu va mai trebui să pretinzi că ești persoana care, de fapt, nu ești. Nu va mai trebui să dovedești că ești suficient de bun. Când îți vei accepta cu dragoste umbra, nu va mai trebui să trăiești în frică. Descoperă darurile pe care umbra ți le face – și, în sfârșit, te vei desfăta în toată măreția adevăratului tău sine. Atunci vei avea libertatea de a a-ți crea viața pe care ți-ai dorit-o întotdeauna.

Fiecare ființă omenească se naște cu un sistem emoțional sănătos. Când ne naștem, ne iubim și ne acceptăm pe noi înșine. Nu emitem judecăți legate de care părți anume din noi sunt bune și care sunt rele. Existăm în întregimea ființei noastre, trăind momentul și exprimându-ne liber. Pe măsură ce creștem, începem să învățăm de la oamenii din jurul nostru. Ei ne spun cum să ne comportăm, când să mâncăm, când să dormim – și începem să facem deosebiri. Învățăm ce comportamente ne fac să fim acceptați și care dintre ele ne fac să fim respinși. Învățăm cum să primim un răspuns prompt sau dacă strigătul nostru rămâne fără răspuns. Învățăm să avem încredere în oamenii

din jurul nostru sau să ne fie frică de ei. Învățăm consecvența sau inconsecvența. Învățăm ce calități sunt acceptabile în mediul nostru și care nu sunt. Toate acestea ne distrag de la a trăi în acest moment și ne împiedică să ne exprimăm liber.

E nevoie să ne întoarcem la experiența inocenței, care ne permite să acceptăm, în fiecare moment, totalitatea lui Ceea Ce Suntem. Aici trebuie să ajungem, pentru a avea o existență omenească sănătoasă, fericită, completă. Aceasta este calea. În cartea *Conversații cu Dumnezeu**, a lui Neale Donald Walsch, Dumnezeu spune: „Dragostea perfectă este pentru sentiment ceea ce albul perfect este pentru culoare. Mulți cred că albul înseamnă absența culorii. Nu este așa. El include toate culorile. Albul înseamnă toate culorile care există, combinate. Tot așa, dragostea nu este absența unei emoții (ură, mânie, desfrâu, gelozie, avariție), ci însumarea tuturor sentimentelor. Ea este suma totală. Totul adunat la un loc. Totul.”

Dragostea include totul: ea acceptă toată gama sentimentelor umane, emoțiile pe care le ascundem, emoțiile de care ne este teamă.

Jung a spus cândva: „Prefer să fiu întreg decât bun.” Câți dintre noi nu ne-am vândut pe noi înșine ca să fim buni, să fim plăcuți de ceilalți, să fim acceptați?

Majoritatea am fost educați să credem că oamenii au calități și defecte. Pentru a fi acceptați, trebuie să scăpăm de defecte sau, cel puțin, să le ascundem. Acest mod de a gândi apare atunci când începem să individualizăm – pe măsură ce începem să ne distingem degetele băgate printre stinghiile pătuțului și să ne deosebim de părinții noștri. Dar, pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne dăm seama de un adevăr încă și mai mare: din punct de vedere spiritual,

* Publicată de Editura For You, alături de numeroase alte titluri semnate de același autor. (n.red.)

suntem cu toții interconectați. Suntem toți parte unul din celălalt. Din acest punct de vedere, trebuie să ne punem întrebarea dacă există în noi, cu adevărat, părți bune și părți rele sau dacă nu cumva toate părțile sunt necesare pentru a face un întreg. Cum putem ști ce este bun fără să știm ce este rău? Cum putem cunoaște dragostea fără să cunoaștem ura? Cum putem cunoaște curajul fără să cunoaștem frica?

Modelul holografic al Universului ne oferă o vedere revoluționară asupra conexiunii între lumea interioară și lumea exterioară. Conform acestei teorii, fiecare bucată din Univers, indiferent cum îl tăiem felii, conține inteligența întregului. Noi, ca ființe individuale, nu suntem izolați și nu existăm la întâmplare. Fiecare dintre noi este un microcosmos care reflectă și conține macrocosmosul. „Dacă acest lucru e adevărat“, spune Stanislav Grof*, cercetător în domeniul conștienței, „atunci fiecare dintre noi deține potențialul de a avea acces direct și imediat, prin experiență, practic la fiecare aspect al Universului – extinzându-ne capacitățile mult dincolo de ceea ce putem atinge cu simțurile“. Cu toții conținem, înăuntrul nostru, amprenta întregului univers. După cum spune Deepak Chopra**, „noi nu suntem în lume, ci lumea se află înăuntrul nostru“.

* Medic psihiatru de origine cehă, expert în cercetarea stărilor speciale de conștiență induse prin substanțe psihedelice sau alte tehnici. Profesor de psihologie la Institutul de Studii Integrale din California. Scrie cărți și articole, ține conferințe și seminare în lumea întreagă despre psihologie transpersonală. (n.tr.)

** Medic și autor a nenumărate cărți și articole despre vindecarea trupului și minții prin folosirea înțelepciunii interioare, prin dragoste și tehnici speciale de meditație. Printre cărțile sale se numără *Cartea secretelor*, *De ce râde Dumnezeu?*, *Întinerește și trăiește mai mult*, *Putere, libertate și grație divină*, *Rețeta fericirii supreme*, *Tu ești Universul* (împreună cu dr. Menas Kafatos) și *Vindecarea sufletului de frică și suferință*, apărute la Editura For You. (n.red.)