

Dalla co-autrice di "The Shadow Effect"

Debbie Ford

ILLUMINA IL TUO LATO OSCURO

THE DARK SIDE OF THE LIGHT CHASERS

“ *Il sentiero
verso l'illuminazione
non comprende solo
la ricerca del divino,
ma anche la totale
accettazione dell'ombra.* ”
DEEPAK CHOPRA



**RIPRENDI IL TUO POTERE,
LA CREATIVITÀ, I SOGNI
E LA GRANDEZZA**



«Ora sono arrivato a comprendere la straordinaria importanza di condurre una vita integra, ossia permettere a me stesso anzitutto di osservare, e poi di fondere tutti gli aspetti del mio essere – quelli che io e gli altri chiamiamo “positivi” e quelli che chiamiamo “negativi” – in un intero più grande. Grazie a questo processo ho finalmente stretto amicizia con me stesso. Ma quanto tempo ha richiesto arrivare fin qui! E quanto sarebbe potuto essere più breve l'intero percorso, se fossi stato esposto alle profonde intuizioni e alla meravigliosa saggezza contenute in questo libro. Leggetelo attentamente una prima volta, e poi ancora una seconda. E infine rileggetelo una terza volta, per sicurezza. La mia è una sfida».

Dalla prefazione di NEALE DONALD WALSCH,
autore di *Conversazioni con Dio*

«Il sentiero verso l'illuminazione non comprende solo la ricerca del divino, ma anche la totale accettazione dell'ombra stessa: in questo suo profondo libro, Debbie Ford delinea in modo sistematico i passi che portano all'integrità e alla trasformazione».

DEEPAK CHOPRA, M.D.,
autore di *Le sette leggi spirituali del successo*

«Grazie al suo lavoro su se stessa e al suo personale viaggio interiore, Debbie Ford ha raggiunto una straordinaria consapevolezza di come la vita rispecchi il modo in cui ci relazioniamo con noi stessi. Questo libro è un invito, sostenuto da metodi chiari e semplici, a intraprendere lo straordinario lavoro di apprendimento che ci permette di abbracciare tutto ciò che siamo».

JOHN WELWOOD,
autore di *Love and Awakening*

Prefazione

Da bambino non mi sentivo bene con me stesso. C'erano addirittura momenti in cui davvero odiavo essere me stesso. Pensavo di essere l'unico al mondo a essere così inetto, così incapace di fare amicizia e così deriso dalla cerchia di ragazzi cui cercavo disperatamente di aggregarmi senza successo.

Le cose non cambiarono molto quando divenni un giovane adulto. Pensavo di intraprendere nuove strade: mi trasferii addirittura in un'altra città, dove non mi conosceva nessuno e dove nessuno avrebbe saputo nulla della tendenza a fare lo sbruffone che mi accompagnava dall'infanzia come compensazione alla mia mancanza di autoconsiderazione. Nessuno avrebbe visto ciò che gli adulti della mia infanzia chiamavano "capricci", e nessuno avrebbe saputo della mia abitudine a "passare la misura", a riempire la stanza della mia presenza al punto che tutti gli altri sentivano di non avere più spazio a disposizione. Le mie inadeguatezze sociali non sarebbero mai state scoperte.

Be', avrei presto constatato che traslocare non serviva: avevo portato me stesso con me.

Poi un giorno mi trovai a partecipare a un ritiro di crescita personale organizzato dal dipartimento di formazione del personale dell'azienda per la quale lavoravo. La coordinatrice del ritiro disse qualcosa che non avrei più dimenticato: «Tutti i tuoi cosiddetti difetti, tutte le cose che non ti piacciono di te stesso sono le tue più straordinarie risorse soltanto che sono superamplificate. È stato alzato un po' troppo il volume: tutto qui. Basterà abbassarlo un po'. Presto, insieme a tutti gli altri, ti accorgerai che i tuoi punti deboli sono punti forti, e i tuoi "lati negativi" sono "lati positivi". Diventeranno strumenti meravigliosi, pronti a lavorare per te invece che contro di te. Tutto quello che dovrai fare è appellarti a questi tratti della personalità

in proporzioni adeguate al momento. Valuta le dosi necessarie delle tue meravigliose qualità, e non spendere nulla di più». Mi sentii come colpito da un fulmine: nessuno mi aveva mai detto nulla del genere. Eppure, istintivamente, sentivo che si trattava della verità. La mia sbruffoneria non era altro che sicurezza superamplificata. Quello che gli altri, nei miei anni giovani, definivano “capricci” o “incoscienza” non era altro che spontaneità e pensiero positivo, portati al massimo volume. E la mia tendenza a esagerare era solo capacità di leadership, abilità verbale e disponibilità a mettermi in gioco – tutte tre misure oltre il segno. Compresi così che tutti questi aspetti del mio essere erano le stesse qualità per le quali ero anche stato lodato, di tanto in tanto. Non c’è da meravigliarsi che ne fossi rimasto così confuso! Fu solo allora, quando guardai il mio “lato in ombra” e vidi chiaramente perché gli altri a volte definissero “negativi” questi miei comportamenti, che scorsi anche il dono che ciascuno di essi aveva in sé. Tutto ciò che dovevo fare era usare quei comportamenti in modo diverso, senza reprimerli né disconoscerli, ma semplicemente usandoli in modo differente.

Ora sono arrivato a comprendere la straordinaria importanza di condurre una vita integra, ossia permettere a me stesso anzitutto di osservare, e poi di fondere tutti gli aspetti del mio essere – quelli che io e gli altri chiamiamo “positivi” e quelli che chiamiamo “negativi” – in un Tutto più grande.

Grazie a questo processo ho finalmente stretto amicizia con me stesso. Ma quanto tempo ha richiesto arrivare fin qui! E quanto poteva essere più breve l’intero percorso, se fossi stato esposto alle profonde intuizioni e alla meravigliosa saggezza contenute in questo libro di Debbie Ford! Leggetelo attentamente una prima volta, e poi ancora una seconda. E infine rileggetelo una terza volta, per sicurezza. E fate gli esercizi che propone. La mia è una sfida.

Sfida e doppia sfida.

Ma non provate a leggere il libro né fate gli esercizi se non volete che la vostra vita cambi. Deponete subito il libro: met-

tetelo sullo scaffale più alto della vostra libreria, dove non lo prenderete più in mano. Oppure datelo a un amico, perché molto probabilmente sarà impossibile fare esperienza di questo libro senza conoscere cambiamenti anche nella vostra vita.

Credo in una vita vissuta nella massima visibilità, e questo significa completa trasparenza, senza nascondere o negare nulla, nemmeno la parte di me stesso che non volevo guardare e ancor meno riconoscere. Se concordate con me sul fatto che la visibilità è la chiave dell'autenticità, e che quest'ultima è l'accesso al proprio "sé", ringrazierete Debbie Ford dal profondo del vostro essere per questo libro: esso vi condurrà proprio a quella porta d'ingresso oltre la quale c'è la gioia duratura, la pace interiore e un luogo di amore di sé così vasto che alla fine troverete lo spazio per amare incondizionatamente anche gli altri. E una volta che il ciclo ha inizio, non solo cambierete la vostra vita, ma comincerete davvero a cambiare il mondo.

Neale Donald Walsch
Ashland, Oregon
Marzo 1998

Introduzione

Più di dodici anni fa mi accingevo a scrivere il mio primo libro, *Illumina il tuo lato oscuro*. In quel momento non avevo idea di come sarebbe stato accolto, e non ero nemmeno certa che sarebbe stato pubblicato. Ma la mia trasformazione personale, che era stata radicale e mi aveva aperto il cuore, e le pressanti richieste di mia sorella Arielle mi facevano provare un desiderio profondo di tradurre in parole la saggezza e il processo che aveva finalmente cambiato la mia vita. Avevo sofferto per tanti anni nel tentativo di diventare una persona migliore: volevo acquisire sicurezza e credere in me stessa, avere il coraggio di chiedere quello che volevo e di cui avevo bisogno e di vivere una vita che contasse. Volevo svegliarmi la mattina con il sorriso sulle labbra e sapere che ero amata e che avevo un posto mio. Desideravo disperatamente sentire che valevo, ed ero ansiosa di trovare un'opportunità di vivere al mio massimo potenziale.

La mia sofferenza interiore era più grande di quanto potessi sopportare, fino al giorno in cui avvenne l'incontro con il mio vero io, nella sua integrità e autenticità. In quel momento rimasi scioccata perché pensavo che l'io che mi avrebbe dato tutto quello che desideravo, sarebbe stato una nuova identità perfetta, una versione di me stessa che nel cuore della notte avrebbe sostituito il vecchio io che conoscevo e detestavo. Fantasticavo sull'io che volevo essere, ma non avevo mai davvero creduto che mi sarei trasformata per diventare quella persona. E tuttavia il mio desiderio di amare a tutti i livelli ciò che ero mi condusse a esplorare qualsiasi forma di *self-help* e di corrente psicologica che trovavo in quel momento. Per quanti giorni si susseguissero uno dopo l'altro, e per quante lacrime versassi, non ho mai rinunciato al mio sogno di essere una persona migliore di quella che conosce-

vo, anche se davvero non avevo idea di come avrei trovato il mio magnifico io.

Poi un giorno vidi un barlume dell'io che stavo cercando e feci la sorprendente constatazione che quello di cui ero alla ricerca esisteva già dentro di me. Il giorno in cui trovai la mia vera identità rimasi confusa e sorpresa perché questa non veniva dall'essermi sbarazzata dell'io che conoscevo. Non derivava dall'aver eliminato parti di me o dall'averle seppellite nel profondo della mia coscienza. Al contrario veniva dal luogo più improbabile che si potesse immaginare. L'io dei miei sogni si mostrò il giorno in cui scoprii che nella mia oscurità si nascondeva l'oro, che nel mio cattivo comportamento si celava la luce, e che i traumi del passato occultavano energia positiva.

Fu un giorno davvero sacro, un giorno che non dimenticherò mai, quello in cui compresi che il mio compito non era sbarazzarmi di tutto quello che di me stessa percepivo come sbagliato o cattivo, ma che anzi era vero il contrario: il mio compito consisteva nel prendere il mio io più umano e trasformarlo nel mio io più straordinario. Fu nel momento in cui mi innamorai profondamente del mio io imperfetto che tornai a essere una donna integra, felice, sciocca, affettuosa, appassionata e incredibilmente meritevole. Fu solo in quel momento, con il mio io divino in una mano e il mio io umano nell'altra, che conobbi una vita al di là dei miei sogni più audaci. Fu allora che seppi finalmente cosa fosse il vero amore: non un amore che richiede un altro essere vivente, ma un sentimento che si può trovare soltanto in una relazione di affetto, fiducia e rispetto per se stessi. È un amore senza condizioni, che non conosce rimpianti o risentimenti. È un amore che non esprime giudizi e offre compassione, piuttosto che pensiero critico, e dona gentilezza e conforto, piuttosto che disprezzo di sé e abuso interiore.

Il sentiero per l'amore che ho scoperto, il processo che ho compiuto: questo è ciò che vi offro in questo libro. Nel mettere per iscritto questo percorso e nel compiere nuovamen-

te questo lavoro in prima persona ho conosciuto una realtà alternativa. Ho compreso che in ogni momento di infelicità avevo cercato di individuare ciò che era sbagliato, invece di ciò che era giusto. Avevo usato lo sguardo della paura e della critica piuttosto che quello dell'amore e dell'apertura del cuore. Avevo guardato con gli occhi di chi pianifica in modo punitivo invece che con un cuore compassionevole. Mentre scrivevo ho trovato il coraggio di riappropriarmi della mia vulnerabilità, dei miei insostituibili doni, e del mio profondo desiderio di aiutare a guarire l'umanità. Dalla prima pubblicazione di *Illumina il tuo lato oscuro*, che poneva le basi di tutto il lavoro prodotto in seguito, ho avuto il grandissimo onore e la forte emozione di guidare decine di migliaia di persone di tutto il mondo in questo viaggio, e dopo aver insegnato questo lavoro per più di un decennio posso solo affermare che non ci sono svantaggi per chi sceglie questo sentiero. Quando comprendiamo che siamo fatti di puro amore, il nostro cuore si apre e ci riappacificiamo con noi stessi e con gli altri. Quando si arriva a capire il valore di ogni singolo aspetto della propria personalità non si riesce più a vedere se stessi o gli altri nello stesso modo e si prova l'emozione di essere la persona che la vita ci offre l'opportunità di essere. Una prova della grande forza di questo lavoro è il fatto che venga utilizzato nelle università e nelle istituzioni didattiche di tutto il mondo, che venga raccomandato dai terapeuti, dagli esperti di coaching e da altri professionisti della salute mentale, e che passi di mano in mano fra quelli che lo leggono. Questo libro ha venduto centinaia di migliaia di copie ed è stato tradotto in diciannove lingue perché il percorso funziona: è un viaggio che è stato utile a me e lo sarà anche per voi, e merita la vostra fiducia. Non è qualcosa da temere, ma di cui bearsi, gioire ed entusiasmarci.

Quando si comprende e si abbraccia tutto il proprio essere, tutti quelli che ci circondano ne traggono beneficio. È il dono

che continua a far dono di sé, perché farà sentire meglio con se stesse le persone attorno a noi: figli, sorelle, fratelli e amici si apriranno e vorranno essere messi a parte di ciò che abbiamo scoperto perché, in modo consapevole o meno, ognuno cerca di tornare all'integrità. Ognuno vuole sentirsi bene con se stesso e vuole sentirsi meritevole in modo autentico. Questo è quanto troverete in questo libro e quanto potrete aspettarvi eseguendo gli esercizi di ogni capitolo. Non è un percorso facile amare ciò che abbiamo odiato e temuto, accogliere con amore ciò che ci ha ossessionato e ferito. A volte sembra più facile restare aggrappati al dolore del passato piuttosto che alla guarigione di questo momento. Ma vi assicuro che non è più facile. Il futuro che desideriamo profondamente potrà essere nostro soltanto se siamo disposti a completare la sofferenza del passato. È soltanto *abbracciando*, e non semplicemente accettando il passato che ci viene dato un futuro diverso dal passato che abbiamo vissuto. Ci trasformiamo nella persona che desideriamo essere imparando ad abbracciare tutto quello che siamo e tutto quello che abbiamo vissuto, pur difficile che sia stata la nostra esperienza. Quando comprendiamo che ogni singolo aspetto della nostra umanità è imperativo per farci sentire integri compiamo il salto evolutivo verso l'amore di sé e verso la nostra vita più autentica. È in questo luogo vulnerabile che l'autenticità è una cosa naturale. È su questo sentiero di verità divina che siamo fiduciosi di avere ciò che vogliamo e di volere ciò che abbiamo. È in questo luogo di verità che emergiamo da qualunque oscurità per essere un'espressione più piena e appassionata di noi stessi. Il trionfo sui nostri sentimenti più oscuri e sul nostro io più critico ci conferisce un'inestimabile forza interiore, una forza che non si può comprare o ereditare, né si può ottenere in alcun altro modo. Non esistono scorciatoie. È la ricompensa che conquistiamo attraversando il buio del nostro stesso pregiudizio interiore per entrare nella luce dell'amore di sé incondizionato. È il premio prezioso che si porge a chi è abbastanza

coraggioso da abbracciare la propria umanità come la propria divinità. È un riconoscimento che meritate di vincere.

Perciò fate un respiro profondo e concedetevi il permesso di trasformarvi nella più straordinaria espressione di voi stessi. Lo meritate: è vostro diritto di nascita vivere una vita che sia pienamente espressa. Tutto l'amore e gli strumenti di cui avete bisogno saranno a vostra disposizione, una volta che vi sarete impegnati ad attraversare l'oscurità per entrare nella luce del vostro essere più magnifico.

Debbie Ford
California, 2010

Indice

<i>Prefazione</i>	7
<i>Introduzione</i>	11
Capitolo 1 - Il mondo fuori, il mondo dentro	17
Capitolo 2 - Catturare l'ombra	27
Capitolo 3 - Il mondo dentro di noi	39
Capitolo 4 - Riappropriarsi di sé ricordando	55
Capitolo 5 - Conosci la tua ombra, conosci te stesso	71
Capitolo 6 - «Io sono così».....	87
Capitolo 7 - Abbraccia il tuo lato oscuro	107
Capitolo 8 - Reinterpreta te stesso	127
Capitolo 9 - Fai risplendere la tua luce	151
Capitolo 10 - Una vita degna di essere vissuta.....	173
<i>Postfazione</i>	197
<i>Sull'Autrice</i>	201
<i>Ringraziamenti</i>	203

Debbie Ford

ILLUMINA IL TUO LATO OSCURO

**Riconosci il tuo lato oscuro e impara ad amarlo,
fallo diventare parte della tua vita
e smetterai di soffrire, di nasconderti a te stesso
e al resto del mondo.**

La famosa co-autrice di *The Shadow Effect*, **Debbie Ford**, in questa sua straordinaria opera, che ha venduto migliaia di copie in tutto il mondo ed è stata tradotta in 19 lingue, **ti invita a comprendere i doni e i poteri nascosti dentro di te: tutto l'amore e gli strumenti di cui hai bisogno saranno a tua disposizione una volta che ti sarai impegnato ad attraversare l'oscurità per entrare nella luce del tuo essere più magnifico.**

Devi imparare ad accettare che in te può esserci il santo e il cinico, il divino e il diabolico, il coraggioso e il codardo e che – spesso – desideri reprimere certi atteggiamenti, pensieri, comportamenti e sentimenti perché non sono ben accettati nell'ambiente in cui vivi.

Attraverso storie illuminanti ed esercitazioni pratiche, l'autrice mostra come riconciliarti con i tuoi impulsi più oscuri, trovare i regali che offrono e recuperare la tua interezza.

Solo se riesci ad abbracciare ogni aspetto di te stesso puoi vivere in armonia e lasciare che la tua luce risplenda.

***“Grazie a questo processo ho finalmente
stretto amicizia con me stesso”.***

NEALE DONALD WALSCH

famoso autore di bestseller e conduttore radiofonico

DEBBIE FORD, terapeuta statunitense di fama internazionale e autrice di successo, si è specializzata nell'analisi del cosiddetto lato oscuro del carattere delle persone. Con questo libro ha posto le basi di tutta la sua attività ed ha aiutato tantissime persone in tutto il mondo.

ISBN: 978-8828506287



€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com