

THE *Shadow*
Effect

阴影的力量

在动荡世界找寻爱

[美] 迪帕克·乔普拉 黛比·福特 玛丽安娜·威廉森 著
陈寿文 钟蓓 译



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

THE
Shadow
Effect
阴影的力量
在动荡世界找寻爱

[美] 迪帕克 乔普拉 黛比 福特 玛丽安娜 威廉森 著
陈寿文 钟蓓 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

阴影的力量：在动荡世界找寻爱 / (美) 乔普拉, (美) 福特, (美) 威廉森著; 陈寿文, 钟蓓译.
—北京: 中信出版社, 2011.1

书名原文: The Shadow Effect

ISBN 978-7-5086-2553-9

I. 阴… II. ①乔… ②福… ③威… ④陈… ⑤钟… III. 人生哲学—通俗读物 IV.
B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 227236 号

THE SHADOW EFFECT: Illuminating the Hidden Power of Your True Self

Copyright © 2010 by Deepak Chopra and Rita Chopra Family Trust, Debbie Ford and Marianne
Williamson

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

through Bardon - Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

阴影的力量——在动荡世界找寻爱

YINYING DE LILIANG

著 者: [美] 迪帕克·乔普拉 黛比·福特 玛丽安娜·威廉森

译 者: 陈寿文 钟蓓

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座9层 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7 字 数: 119千字

版 次: 2011年1月第1版 印 次: 2011年1月第1次印刷

京权图字: 01-2010-4851

书 号: ISBN 978-7-5086-2553-9 / F · 2193

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http: //www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

当世界蒙蔽了你的心 黛比·福特

阴影是由我们的念头、感情和冲动构成的，这些念头、感情和冲动都太痛苦、太难堪、太令人不快而让人难以接受。于是我们选择压抑它们——将其封存为我们灵魂的一部分，而不是去面对，这样我们就不会再感到那份背负它们的负担和羞愧。

谁在决定我们的幸福？
没有恐惧。我们怎知何为勇气？
阴影的诞生：生活成了一场戏
英雄与反派的假象
面具：我们展示给世界的美丽面孔
阴影效应：完美人格的破灭
投射：在他人身上看到隐藏的自我
重复性行为：隐秘自我的蛛丝马迹
原谅与接纳：修补过往的人生
每个伤口都有智慧

通往自由之路：合一的完整人生 迪帕克·乔普拉

要在世界上找到安全，你必须找到通向安全感的内在钥匙。房子、金钱和财产都与之无关。事实上，一些最没安全感的人恰恰是那些对财富和成功过度追求的

人。当你发现自己的真我时，就会感到安全。未知并不可怕。当你接受这一事实时，世界将从一个充满危险的地方，变成一个意想不到的游乐场。

幻觉迷雾：自我的真相

当谈论“赢”时我们已经失败

集体阴影：我们是谁

停止投射和自我批判

自由不是道路的终点，只是起点

如何在动荡的世界中感到安全？

如何追寻无处不在的幸福和爱？

如何走出“想要”和“需要”的困境？

如何接纳不完美的自我？

如何找到通往真理之路？

爱是一切的答案 玛丽安娜·威廉森

现代人都过度自信，傲慢地认为能够轻易“决定”自己要什么，然后马上付诸实施。但是想想那些在我们掌握之外的事情：不必要的苦难的终结、世界和平、健康的星球。为什么在一个拥有如此多天才的世界上，阴影依然存在并制造麻烦？

我们这个世界的真相

无爱之地，必生恐惧

爱是阴影唯一的敌人

集体无意识：恐怖主义的温床

没有爱的宗教是不存在的

救赎之路：勇气与慈悲心

宽恕：你就是世界

内心的光明：回归爱的旅程

附录：阴影效应测试

前言

“我是什么样的人”和“我要成为什么样的人”之间的冲突是人类内心斗争的核心内容。实际上，二元对立是人类最主要的特征之一。生和死、善与恶、希望和放弃在每个人身上共存，并影响着我们生活的各个方面。如果我们知道什么是勇气，那是因为我们体验过畏惧；如果我们明白什么是诚实，那是因为我们遭遇过欺骗。然而，我们很多人依然否认或忽视我们二元对立的本质。

如果假设在有限的人类能力之内，我们只能选择非此即彼，那么我们就不得不质疑：为什么我们许多人不能完全满足我们此刻的生活？为什么我们有如此多的智慧可以利用，却没有力量和勇气作出强有力的选择，去按照自己的良好意愿行事？而且更重要的是，为什么我们要继续沿着和自己的价值体系及所坚信的一切相冲突的道路前行？我们会坚称这是因为我们浑浑噩噩的生活、我们的黑暗自我以及阴影自我，那里隐藏着我们自身未知的力量。就是在那儿，那个最不可能的地方，我们将找到释放自身力量、欢乐及实现梦想的

能力的钥匙。

我们已经习惯于害怕生命的阴暗面。当我们发现自己有阴暗的想法或是做出自己感觉不能接受的行为时，我们会逃跑，像一只土拨鼠那样，躲回自己的洞穴，希望并祈祷当自己再出去时事情已经过去。为什么我们要这么做？因为我们害怕无论怎么努力，都摆脱不了那个部分的自己。尽管忽视和压制我们的阴影属于正常现象，但冷酷的真相是，逃离阴影只会加强阴影的力量。否认阴影只会导致更多的伤害、苦痛、懊悔和屈从。如果你不负起责任来，提炼隐藏在我们意识表面之下的智慧，阴影就会掌控一切——它将控制我们，而不是为我们所控制，从而引发阴影效应。我们的阴暗面将开始替我们作决定：我们要吃什么、花多少钱或对什么上瘾，它都将剥夺我们有意识作选择的权利。阴影怂恿我们去做我们之前从未想过的事情，让我们将生命能量浪费在坏习惯和重复行为上；它让我们无法完全地表达自我，无法说出真相，无法真正地生活。只有接受我们的二元对立性，才能让我们从那些堕落的行为中解脱出来。如果我们不知道自己是谁，我们就必定会受到阴影效应的影响。

阴影效应到处都是。它普遍存在的证据在我们生活的各个方面随处可见——在网上可以读到，在晚间新闻可以看到，甚至在我们的朋友、家人或街上的陌生人身上都能看到。也许最值得注意的是，我们还能在自己的思想中认出它，在行为中看到它，在和他人互动时感觉到它。我们担心在黑暗中点亮一盏灯会让我们感到羞愧万分，甚至更糟的是这将成为我们最大的

梦魇；我们变得害怕看到探索内在自我所发现的东西，为此我们埋下头拒绝面对自己的阴影面。

然而，这本书从三个角度揭示了一个新的真理：我们害怕经历的与实际上所发生的恰恰相反。我们怀有同情，而不是感到羞愧；我们获得了勇气，而不是感到尴尬；我们体会到了自由，而不是感到重重限制。阴影如果不被打开，就会成为潘多拉之盒，我们害怕其中充满的秘密会损害自己所爱和所在乎的事物；但是如果我们打开盒子，就会发现其中的东西能彻底、积极地改变我们的生活。我们将摆脱“黑暗会毁掉我们”的错误想法，从而以新的眼光看世界。我们探索自我时发现的慈悲之心将点燃我们对周围人敞开心扉的自信和勇气；我们发掘的力量将帮助我们应付总阻挠我们前进的恐惧，并且鼓励我们全力发掘自己的最大潜能。远离恐惧、拥抱阴影让我们成为一个整体，成为真正的自己，让我们重新掌握自己的命运，释放激情，实现梦想。

这本书是为了阐明阴影所给予人的礼物，而这些礼物可以改变人的命运。在接下来的章节中，我们将从自己作为教师的独特视角来论述这个主题。我们意图让读者对以下问题有一个综合、全面的理解，包括阴影是如何产生的、它在我们的生活中是如何运作的，最重要的是，我们怎样才能发现我们的本性所给予我们的这些礼物。我们承诺，在读完这本书之后，你将不再像以往那样看待“自我的阴影”。

在第一部分，我将利用15年的教学及主持阴影工作坊的经

验，对阴影的产生、阴影在我们日常生活中的作用，以及如何才能唤回我们真正的本性等问题给出深入浅出的解释。

在第二部分，迪帕克·乔普拉对人的二元对立性作了全面阐释，并为我们回归整体开出了药方。他对于阴影分裂特性的整体分析基础而富于启发性。作为身心整合的先驱者，乔普拉已经用他的教诲改变了数百万人的生活。

在第三部分，玛丽安娜·威廉森将通过对阴影与灵魂之间的联结这一问题的探索，触动我们的心灵及思想。作为享誉国际的灵性导师，玛丽安娜牵着我们手，引导我们在爱与恐惧之战的崎岖山路上前行。

我们每个人都拥有多年的指导经验，并都真诚地希望我们能一劳永逸地照亮阴影。如果我们不正视阴影的力量并整合它的智慧，阴影就有可能对我们的生活及世界造成巨大灾难。如果我们不能承认自身的缺陷、意识不到自己的不良行为，那么当我们面临个人或职业突破的时候，我们将不可避免地伤害自己，此时阴影就赢了——当我们出于愤怒，对孩子大喊大叫时，阴影赢了；当我们欺骗我们的爱人时，阴影赢了；当我们拒绝接受自己的真实本性时，阴影赢了；如果我们不将我们最高自我的光芒带入人类冲动的阴影中，阴影赢了。除非我们接纳自己的一切，否则阴影效应将会一直阻碍我们的幸福。如果我们不承认阴影，阴影将让我们远离整体，阻止我们完成美好计划，让我们生活支离破碎。我们写这本书的目的就是希望能将阴影带入光明之中。现在正是创造一个新词汇去照亮阴影，并最

终理解那些难以看见和难以解释的阴影的最好时机。

这本书所描述的阴影工作不只是心理记录或智力游戏——它是未解决问题的规范方案，是超越任何心理学理论的生命转变之旅，因为它将黑暗面作为人类的主题。如果我们想完全、充分地表达自我，就必须解决所有的阴影问题。我们最终将理解为什么自己不比他人更好或更坏，无论是什么人种、背景、性别、天赋和过去。在这个世界上，没有任何一个人是没有阴影的。如果我们认真对待和正确理解阴影，阴影就能带来新的真相，从而将改变我们对自己的观感、对待孩子的方式、对待伴侣的方式、对待社区成员以及其他国家的人的方式。

我相信阴影是上天给我们的最伟大的礼物之一。荣格称它为“拳击伙伴”。它是我们内在的对手，暴露我们的缺陷，磨炼我们的技巧；它是老师、训练师和向导，支持我们去发现我们内心真正的华彩。阴影不是一个要解决的问题，也不是一个要征服的敌人，而是需要灌溉的肥沃土壤。当我们深入这片肥沃的土壤，我们将收获最丰盛的果实，成为我们最渴望成为的人。真诚希望你开始这个旅程，因为我们知道前方是什么在等待着你。

黛比·福特

自

有人类那天开始，人们就不断地研究、学习和创作人类和人类灵魂的故事。尽管不断有聪明的思想者研究剖析，有最伟大的学者进行探索和解释，我们大多数人还是生活在黑暗当中，对朋友、家人、偶像——更多时候是对我们自己的行为感到困惑。我们对自己的生活状态感到失望，每天都期望自己越发阴暗的冲动和不良的行为能够奇迹般地消失。

我们一再被自己身上那些无法去除的瑕疵所伤害，因此总是默默地祈祷能够获得一种勇气，来改掉自己的拖沓、大手大脚、吃巧克力、心怀怨恨和说话刻薄的毛病。但我们仍然屈从于自己的低级冲动，破坏我们的愿望，忽略我们的未来。为了掩饰自己的不满，我们装出幸福的样子，表现出一副“一切顺利”的表情，继续以有伤自尊的方式行事，并破坏自己的最佳规划。

在抚养孩子、追求成功或攒钱养老的过程中，我们一直找不到真正能够帮助我们的答案。我们内心需要自我理解的渴望被掩埋在每天的新闻、家庭琐事、健康问题甚至感冒下面。愤怒的邻居、烦恼的前恋人或是一个失足少年都会吞噬我们的时间和金钱，扰乱我们的心绪，让我们相信自己永远都得不到自己想要的东西。有时候，我们甚至忘记了自己曾经想要一些不同于自己现有之物的东西。我们中毒的记忆不断重复，诱使我们接受更多的重复，让我们接受一种其实自己都不满意的中庸标准。

不幸的是，这种生存方式剥夺了我们过自己想要的生活的能力。感情的伤痛成为日常生活的一部分，它让我们盼望着挥别过去，并对以后的日子听天由命。如果我们觉得自己被骗了或是因为自己所扮演的角色而身不由己，我们就成了过去的受害者，对未来毫无期待。我们愤世嫉俗、质疑一切，沦为判断的猎物，选择对其他人指指点点而不去自省；我们的自我会站出来，宣称自己的无辜和与众不同，来帮我们克服不安全感和羞愧感。我们认为只要能改变某个人或某件事，自己就能感觉好些；只要能搞定那些一直让我们不停抱怨的问题，或得到一直苦苦追求的东西，我们就能开心。我们没有花时间去思考自己是什么样子以及我们真正想成为什么样子，反而让头脑中自我虚幻的生活控制了。

这种生活方式的问题在于阻止了我们发现真实的自我，并且让生活中真正重要的东西变得很危险。当我们忙着保护自己不受黑暗中潜伏的魔鬼伤害时，却迷失在了感到喜悦、满足以及与我们深爱的那些人的联结中。因为想要隐藏内心黑暗的那部分，所以我们没法充分发挥自己的潜能，体验生活的深度和丰富。

我们都生而完整，但我们大多数都生活得不完整。我们都有能力让自己成为一个更强大物种的重要部分，有能力让这个世界更美好；我们都想探索自己真实的本质——被真实的自己所启发、打动、点亮、兴奋的状态；我们都想克服逆境，放大我们的灵魂，而不是在幻想中滋生的自我。这种幻想源于因没有发挥潜能而导致的不幸生活，而真实的梦想是一种我们愿意为之工作、奋斗、熬夜的现实——那是一种我们能够实现的未来。而我们的未来只有一种东西能够被剥夺，那就是我们的阴影——我们的阴暗面、秘密、压抑的感受以及我们隐藏的冲动。

瑞士著名心理学家荣格告诉我们，阴影是我们不想成为的那种人。我们在家里最喜欢评判的人、最喜欢谴责的公众官员、最不喜欢的名人——在他们身上，我们都能看到阴影的存在。如果正确地理解这点，我们就能清楚地认识到阴影就是让我们或别人生气、害怕和讨厌的东西。掌握了这一点，我们就能明白阴影就是我们想对自己爱的人

隐藏并且不想让其他人发现的东西。

阴影是由我们的念头、感情和冲动构成的，这些念头、感情和冲动都太痛苦、太难堪、太令人不快而让人难以接受。于是我们选择压抑它们——将其封存为我们灵魂的一部分，而不是去面对，这样我们就不用再感到那份背负它们的负担和羞愧。诗人和作家罗伯特·布莱（Robert Bly）把阴影描绘成一个看不见的袋子，我们每个人都扛着它到处走。随着我们逐渐长大，我们把生活中所有家人和朋友无法接受的东西都放进去。布莱认为我们人生的头几十年是不断往里放东西，后来是不断把我们藏起来的东西再从里面拿出来。

我们的阴影充满了各种光鲜、虚伪的规则，但这些规则我们永远都不能遵守。阴影引领我们赞美和诋毁他人——首先是那些说我们笨的老师、欺负我们的同学以及第一个抛弃我们的爱人。我们都极力隐藏、压抑那些充满痛苦和羞耻的时刻，并且随着时间的流逝，它们都成了阴影的一部分。那些无法表达的恐惧、骇人的耻辱和恼人的愧疚都是我们从未面对的过去的问题。人的阴影可能源自某个特定的时间，但大多是来自多年的否定的积累。随着阴影的形成，我们逐步失去了自己本性中最基础的部分。我们的强大、慈悲和诚实都被淹没在与我们切断连接的那部分下面。然后我们的阴影占了上风，它让我们坚信我们没有价值、没

有能力、不配拥有、不讨人喜欢，让我们坚信想成为生活中的明星是很愚蠢的。

这就是我们的阴暗面，我们性格中被压抑和否定的方面，是它切断了我们与真实自我之间的连接。事实上，我们因羞愧而隐藏的或是因恐惧而否定的东西，其手中正拿着一把钥匙，这把钥匙能够开启我们为之骄傲的自我，启发我们的自我——伟大的洞见和目标能够激励其行动的自我，而不是因局限和过去没有治愈的伤痛而创造出的自我。这就是我们为什么要探讨阴影问题、为什么必须揭示和找回我们完整的自我——我们真实的本质，以及为什么必须要审视内心、检验我们生活的支撑点的原因。这里隐藏的是真实自我的蓝图、模板和愿景。

我对自己的阴影反省发生在青春期，那时我从一个笨手笨脚的小女孩成长为一个亭亭玉立的少女。我当时正处于适应期，感到困惑而孤独。从身为朋友、女友到作为姐妹和女儿，我对自己的很多东西都有不安全感，但我努力让自己感觉良好。我努力想弄明白为什么我对自己这么不满意。头脑中的声音好像要把我压倒——虽然那时候我只有12岁——我的头脑中充满了阴暗的念头和消极的回应：“你为什么那么说”、“别犯傻了，他才不会喜欢你呢”、“你这个白痴”、“别站那么直，别人会嫉妒你的”等等。我觉得聆听头脑中的这些声音很奇怪、很困惑，因为它们前一

分钟还告诉我我是个被宠坏了的坏蛋，却马上又让我坚信我比别人都好、都漂亮、都聪明、都有才。

我的心里展开了一场内部的争斗。“你很棒”，然后是“你不过是个骗子”；“大家都喜欢你，因为你温柔善良”，但几分钟之后，“你是个冷血的坏女人，根本不配有朋友”。这些声音让我对自己到底是谁非常困惑。积极信息和消极警告并存，给我造成了严重的内部破坏，搞得我要不歇斯底里地号啕大哭，要不就逮谁爱谁。那时候人们管这叫“荷尔蒙”。那个年纪的女孩本来就喜怒无常，但我的情况更戏剧化，搞得周围人都叫我“事儿妈”。最后我终于赢得了一次表演的冠军，但随之而来的却是家人对我的很多消极的预测，以及一些了解我私密的世友对我频频的嘲笑。我开始感到对内部的这种谈话越发无力，最后我得出一个结论，我肯定有什么地方不对劲了，而且我什么办法也没有。我想方设法把那声音消掉，让它闭嘴，让自己确信我其实很好。我平静和喜悦的时刻越来越少，除非是有幸听到某一首很好听的歌或是跟朋友一起玩的时候。但一个人安静地洗澡或早上赶去学校的时候，想驯服我内心的魔兽越来越难，那声音就像教堂的圣歌跑调一样。我非但没有感到自己慈悲、和善、有礼，反而觉得无望、敌视和愤怒。

随着我内心不安的升起，我开始寻找能够让我丑陋的小头脑安静下来并且让我对自己感觉良好的东西。我开始