

## Stín

Když C.G.Jung mluví o stínu, obvykle ho uvádí jako první archetyp, se kterým se v procesu individuace (tedy procesu psychologického vypsění) setkáváme. Ten, kdo se již se stínem setkal, dobře vím, o čem mluvím. Dobře ví, že v jeho psyché je oblast, která byla či je utlačovaná, která je **méněcenná**, která je zlá, poškozená, zmrzačená, nejistá, ale také zcela nepřijatelně nespoutaná a silná, nemístně neomezená a svobodná. Množství fenoménů, které se ke stínu váží je nezměrné a společné mají především to, že mají charakter nepřátelského náboje v nás samých. Jiné slovo, které lze pro tento archetyp použít, je **nepřítel**. Stín je nepřítel v naší psyché. A tak se s ním setkáváme všude tam, kde se nám na nás něco nelíbí, kde s něčím bojujeme, nesouhlasíme, tam, kde se pokoušíme vyhnat zlou vlastnost, tendenci, nemoc či deformaci, tam, kde chceme být jiní než jsme. K nepříteli (tedy stínu) patří **konflikt**, nebo také boj, zápas a válka. Méněcennost, nepřátelství a konflikt v lidské psyché patří k sobě.

Začneme u popisu člověka, který má svůj stín zcela vytěsňený. Takový člověk si bude připadat vnitřně v pořádku, ale všechno méněcenné a zlé bude promítat ven, mimo sebe sama, do druhých lidí a do svého okolí. Díky tomu bude nucen se svým okolím vést neustálý vnitřní či vnější zápas. Představme si například člověka, který je velmi kritický vůči mnoha vlastnostem druhých lidí. Jsou podle něj sobečtí, zlí, necitliví, malicherní, hloupí a nečestní. Takových lidí kolem sebe vidí většinu a kdykoli se s nimi setkává, nahlas či potichu je kritizuje a navíc se musí vyrovnávat s jejich působením na něj. Řešit jejich úskoky, slabosti, podrazy a zraňování. Většinou ale neúspěšně, protože jim neumí oplatit stejnou mincí, takový přeci není, takže jejich jednáním spíše trpí nebo se mu podřizuje se skřípěním zubů a vnitřním brbláním. Tito druzí lidé jsou pro něj méněcenní, jsou přeci horší než on. Kdyby mohl (a často o tom sní), jistě by s nimi rád udělal krátký proces. Třeba tím, že by je všechny polepšil a převychoval. V každém případě je vidí jako své nepřátele. Komplikují a otravují mu život a on s nimi musí bojovat všude tam, kde mu do života vstupují. Bohužel pro něj je jeho boj s těmito méněcennými nepřáteli nekonečným bojem s větrnými mlýny. Všechna energie tohoto boje směřuje jen k nekonečnému lamentování a kritice, marnému snění nebo úvahám, nikdy ale neskončí ničím dobrým. Nakonec se obvykle těmto nepřátelům frustrovaně podřizuje. Kdyby snad tento člověk dostal moc, například jako učitel či vychovatel, stane se z něj s velkou pravděpodobností buď tyran, který bude vůči stínovým vlastnostem druhých stále agresivnější anebo zahořkne a rezignuje, protože zjistí, že se mu podaří polepšit jen málokoho a ještě jen na krátkou chvíli. Případně bude ostatní manipulovat postojem: „podívejte se, jak já jsem čestný, přeci byste mi neublížovali a nebyli na mě zlí“. V takovéto podobě je tedy stín zcela projektovaný do okolí.

Projekce stínu do okolí může mít podobu individuální, ale také kolektivní. Probíhá tedy nejen na úrovni jedince, ale také na úrovni celé společnosti. Jako nepřítel se například ve válečných či jiných konfliktech stává často celé etnikum, národ či stát. Pro Sovětský svaz bylo vše zlé v USA a naopak. Přitom je možné pozorovat, že například pro vojáky se nepřítel často stává skutečně méněcennou bytostí, kterou je možné či spíše nutné bez respektu a soucitu vraždit.

Takovéto zacházení se stínem ale není jen problémem mezilidských vztahů. Především vytváří podstatné napětí uvnitř jedince samotného. Jen málo takových konfliktů je totiž možné řešit reálným bojem s vnějším nepřítelem. A když vnější nepřítel není na dosah, začne se konflikt mnohem spíše manifestovat uvnitř člověka samotného. Všichni ti sobci kolem jsou jaksi úspěšnější a dobrák se jich bojí, protože se s nimi neumí vypořádat. Má sice dobré mínění o své povaze, připadá si ale pro reálný svět až příliš dobrý. A trpí pokaždé, když ho čeká konfrontace s lidmi jen o kousek méně dobráckými než je on. Protože nikdy nepracuji s vrahy a násilníky, setkávám se mnohem spíše s lidmi, kteří svůj stín vytěsňují než s těmi, kteří mu podléhají. Ti jsou potom právě tímhle způsobem „příliš dobří“ pro tento svět.

Se stínem se to má jako s každým jiným archetypem. Jsou dvě základní formy vnitřního zacházení s ním, které je nutné ve vývoji postupně opustit. První je úplné vytěsnění, popření, odmítnutí energie archetypu. U stínu to znamená odmítnutí a vytěsnění či vykazání a vykazování všeho zlého ven z vědomé osobnosti. To se samozřejmě obvykle děje už ve velmi rané výchově. Má to své kulturně-spoločenské důvody, o kterých promluvíme později. Druhou formou vnitřního zacházení s archetypem je identifikace s jeho energií. Takový člověk pak v podstatě nežije sebe, žije archetyp. Extrémní formou identifikace se stínem je násilník, vrah, zvrhlík a vyvrhel. Jinou, méně extrémní identifikace je smolař či nešika.

Doposud jsem psal o formách, v jakých se se stínem můžeme setkat ve společnosti, jak působí takřkajíc „mezi lidmi“. V této fázi vývoje se také často ukazuje ve snech ve formě vrahů a násilníků, nebo život ohrožujících a nebezpečných zvířat, či přírodních katastrof. Jak to ale začne vypadat, pokud se rozhodneme svůj stín integrovat do své vědomé osobnosti? Zde se už nesmíme spokojit s projekcí a musíme hledat stín v sobě, pokud patříme mezi ty „příliš dobré lidi“, kteří stín vytěsňují. Konflikt se tak zvenčí, z vnějšího světa, přenáší dovnitř člověka. Už jen připustit možnost stínu uvnitř vyvolává vnitřní boj. Většina lidí bojuje už se samotnou možností, že by „také mohli být takoví“ jako ti, kteří jim v životě tolik vadí. Přitom je často vnějšimu pozorovateli až příliš jasné, jak zlý, malicherný, necitlivý a hloupý je třeba právě onen muž zmiňovaný jako příklad o několik odstavců výše. Ten kdo sám sebe považuje za mírumilovného často velmi militantně citově manipuluje druhé, aby byli také mírumilovnými. „Tohle mi přeci nemůžeš udělat,“ říkávají například. Používají obraz svého zranění a ublíženosti jako citovou zbraň proti těm, kdo se před nimi odvážili být jiní než oni.

Odhalovat v sobě stín je pro našince velmi náročné kvůli tomu, že Evropa ruku v ruce s Amerikou vytěsňují stín na kolektivní úrovni. Abych to ilustroval, řeknu pár slov o symbolických postavách, které kultury vynalezly, aby fenomén stínu vyjádřily. Například ještě ve starém Řecku a Římě byli nejen bohové světlí, ale také bohové stínoví. Byl tu například bůh podsvětí i bůh války. A i ti v zásadě dobří bohové, byli dobří právě jen v zásadě. Měli také spoustu vlastností z pole stínu. Lhali podváděli a intrikovali proti sobě i lidem v jednom kuse. V Indii zase uctívají nejen mírného Ganéšu, ale také krvelačnou a násilnou bohyni Kálí. Evropa a Amerika svého Ďábla ani další demony neuctívají. Bůh ztratil svou strašlivou tvář, jako má ještě ve starém zákoně a stal se z něj dobrotivý otec. Ďábel je buď určen k věčnému zatracení a každý by se mu měl vyhýbat jak umí, nebo dokonce zcela ztrácí ontologickou realnost a stává se pouhým nedostatkem dobrého. Bohové války a smrti v jiných kulturách měli své chrámy, Ďábel ani Belzebub už je nemají. Na úrovni kolektivních symbolů se tak zrcadlí psychologický proces kolektivního potlačování stínu, který současníkovi velmi stěžuje proces jeho objevení, poznání a integrace.

Bude dobré, když zdůrazním funkci tohoto historického potlačení. Protože nejde o jakousi nešťastnou psychologickou deformaci. Šlo o vývoj, který reagoval na psychologické problémy kolektivního vědomí konce antiky. Je nutné si uvědomit, že tato doba byla velmi požitkářská a tělesně orientovaná. Antika se oddávala orgiím a gladiátorským hrám, uctívala rozkoš a násilí. Tato situace vedla k určitému psychologickému vyhocení, na které reagoval vznik raného křesťanství. To přišlo se zdůrazněním opaku – totiž kulturou potlačování zlého a kultivace dobrého uvnitř. V této době vedla tato duchovní praxe velmi často k dosažení psychologického středu, jehož symbolem je samozřejmě právě Kristus. Právě tato realita vedla k rychlému rozšíření nového náboženského hnutí, které se po necelých čtyřech stech letech stalo náboženstvím státním. Ještě dlouho v této nové situaci trvalo, že kultura potlačování zlého ve jménu dobrého dobře fungovala. Například vznik takzvané dvorské kultury, které předcházela kultivace rytířského kodexu byla dobou, kdy se lidé aktivně ve svém vědomém životě učili překonávat pudové reakce a kultivovat svoje jednání sebeovládáním. Dospělý muž tu na praktické úrovni musel potlačovat svůj primární impuls vrazit sokovi pár facek rovnou a místo toho ho jen vyzvat na souboj. Podobně musel omezit svoje nutkání u stolu uchopit kus masa rovnou do svých hladových rukou a chopit se příboru.

Taková praxe vnitřní disciplíny vedla k růstu povědomí o tom, kde je v člověku mezi světlem a stínem hranice. Nicméně takovýto „předmoderní“ člověk byl v podstatě velmi stínový a tak svůj stín mohl pouze vědomě potlačovat, nemohl ho nikdy úplně vytěsnit. Tomu odpovídá křesťanská teze o hříšnosti člověka. Předmoderní člověk se reálně cítil hříšný a na své spáse k dobru opravdu reálně, prakticky a vědomě musel pracovat.

Moderní člověk už je na tom jinak. Celý tento proces už proběhl mnohem dříve, než si vůbec sám sebe uvědomil. Jak v rodinném systému, tak v jeho osobním životě. Stín byl vytěsněn v předchozích generacích tak, že už se ve výchově předává vytěsněný. Tj. moderní člověk se obvykle při svém dospívání probere k vědomí ve kterém už vůbec netuší, proč by v něm něco zlého mělo být. Teze o hříšnosti lidské duše mu přijde jako archaická báchorka sloužící ke strašení a ovládní důvěřivých věřících. On sám se cítí v zásadě dobrý, má samozřejmě nějaké ty chyby, ale nikoho by nezabil, často by ani nikomu neublížil, nechová se jako zvíře, umí se ovládat, jí přiborem, zadek si utírá papírem a špína se mu oškliví. Bohužel netuší, že cela tato kondice je důsledkem toho, jak byl stín v předchozích generacích vytěsněn.

A protože mu není dobře, má vážné psychologické problémy, hledá někde příčinu. Nejčastěji bludně zlepšuje to dobré. Tj. dál se, aniž by věděl co dělá, pokouší zdokonalit dnes už nevědomý proces vytěsnění stínu. Začne na tzv. na sobě pracovat a tím se pokouší odstranit poslední zbytky toho špatného ze své vědomé osobnosti. Kultivuje to už příliš kultivované, medituje, pozitivně afirmuje, zbavuje se vlastního frustrovaného vzteku mlácením do polštáře, ale nic tím nemění, je mu stále stejně, ne-li dokonce hůř. O téhle pasti vím jako terapeut víc než dost, ať už z práce na sobě nebo z práce s druhými.

Jak jsem už řekl, nepracuji s vrahy a násilníky, u nich je situace jiná. Ti se se stínem identifikují a postup práce s nimi by musel být jiný. Nechci o něm ale spekulovat bez praktické zkušenosti. Raději řeknu ještě pár slov o tom, jak se se stínem dá pracovat právě u obvyklého „příliš dobrého“ moderního člověka.

Práce se stínem jako žádná reálná psychologická práce není jednoduchá a člověk k ní nemůže přistoupit z perspektivy zaměřeného dospělého vědomí. Na stín se nejde podívat jako na vzpomínku z letního tábora. Obvykle je vytěsněný na takové úrovni, že nikdy nebyl ve vědomí. Takže ho nejde nikde najít. Jako stín pobývá opravdu ve stínu. To se zrcadlí už v obrazu, který v nás slovo stín vyvolává. Co to vlastně je fyzický stín, tedy fenomén stínu? Je to vůbec něco? Přece je to jen něco jako „díra ve světle“, kterou vytváří objekt, který stín vrhá, ne? A přece stín je. Nemluvím teď o fyzikální definici stínu, ale o psychologickém fenoménu. Člověk se dokáže stínu leknout, bojí se ho. Někdy se dokonce v románech či filmech stín stane alter egem hrdiny, který s ním mluví. Stín je, ale je tím, jak není. Připustíme-li, že stín je, pak zjistíme, že se na něj ve fyzickém světě nemůžeme dívat nikdy přímo. Když se příliš zaměříme, neuvidíme stín, ale texturu, povrch materiálu, na který stín dopadá. Když si budete chtít podrobně prohlédnout vlastní stín na betoně, uvidíte beton, ne stín. Na stín se lze podívat jen poněkud nepřímou, bez ostrého zaměření, stíny jsou vlastně nejlépe vidět, když se na ně nedíváme. Tak stín i psychologicky působí. Protože jde o vytěsněnou část osobnosti, která se skrývá v hlubinách naší psyché, mívá tendenci vyvolávat strach. V kontaktu s nepřítelem se není čemu divit. Nicméně tento strach má zvláštní vlastnosti. Jakmile se podrobně podíváme tam, kde je fyzicky stín, psychologický strach se obvykle schová. Když se jako dítě podíváme do stínu pod postelí nebo do rohu za skříň, kde nám předtím strach signalizoval bubáka či strašidlo, nenajdeme tam nic a na chvíli se uklidníme. Ale jakmile se dívat přestaneme, tušení stínu v nás může strach okamžitě znovu vyvolat. Pokud budete sledovat hororové scény ve filmech, uvidíte totéž: nejdříve se budete bát, dokud ohrožujícího nepřítele neuvidíte.

To, co je možné vidět na fyzickém fenoménu stínu odpovídá i postupu psychologického setkání s ním. Člověk se nesmí nikdy dívat přímo a chtít ho poznat. Tak se mu vždy znovu schová. Na stín je

třeba se dívat tak, že se na něj nedíváme. Musíme ho na sebe nechat působit. Uvědomit si, že tam je, ale já ho nevidím. Jakmile na něj zaměříme světlo svého vědomí, zmizí. Je to jako bychom si chtěli svíčkou posvítit na stín. Jen ho tím vyplašíme. Můžeme ho vnímat, cítit dopad stínu na sebe sama, ale nemůžeme ho vidět. Obvykle pocítujeme strach a nejistotu při kontaktu se stínem. A podívat se na něj znamená, že nevědomě budeme chtít z tohoto strachu a nejistoty uniknout. A to právě nesmíme. Musíme jít směrem svého strachu, směrem své nejistoty. A to není směr „podívám se“, ale směr „nedívám se a přece se zajímám“. Stín musí oslovit vědomého člověka. Vědomý člověk může stín oslovit jen tím, že zmlkne a poslouchá. Protože stín je pro moderního člověka tou nejvíce vytěsněnou částí celku psyché, je tou první, která se z nevědomí ozývá. Proto platí, že se na počátku procesu jako stín chová prakticky celé nevědomí. A tak víceméně to všechno, co jsem padlo v souvislosti se způsobem, jak navázat vztah s nevědomím, platí na počátku procesu i pro stín.