

Ruediger Dahlke



S meditačním CD

PRINCIP STÍNU

Smíření s naší temnou stránkou

Princip stínu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Ruediger Dahlke

Princip stínu – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Ruediger Dahlke

Princip stínu

Smíření s naší temnou stránkou

Obsah

Průvodce do říše stínu	7
<i>Učit se z vlastní zkušenosti – Co je vlastně stín? – O ďáblech, demonech a vnitřních bestiích – Vytěsněný stín – Ze stínu na sluneční stranu</i>	
Temnota v každém z nás	21
<i>Konfrontace s polaritou – Stvoření světa – Vpustit světlo a uvědomění – Seberealizace – Jak vzniká stín – Zacházení se zlem</i>	
Odpor vůči skutečnosti nebo její akceptace?	35
<i>Nalezení spolehlivého základu – Pasti projekce – Hra proměn – Projekce viny pod lupou</i>	
Svět jako zrcadlo	53
<i>Mohou za to okolnosti? – Nařikání nepomáhá – Mobbing jako příklad</i>	
Vnitřní obrazy – Nechat duši mluvit	63
<i>Poznání vnitřní skutečnosti – Jak přistupovat k vlastnímu stínu – Jak vznikají masky – Přitažlivé síly: Lidé v mém životě – Hry stínu a osobnost</i>	
Nebezpečí a záchrana z krajiny stínu	91
<i>Pohádky a mýty jako směrovky na cestě – Stínové kvality – Proměna výzev v dary – Dvanáct archetypálních prostor světla a stínu – Sbírání darů – Bytosti světla a zloduši – Smíření se i s nejtemnějším stínem</i>	
Vnitřní bohatství a různorodost světa	121
<i>Světlý stín, potenciál světla – Rozštěpené osobnosti – Pestrá vnitřní rodina – Podosobnosti a partnerství – Karneval stínů – Dovolená jako ventil pro stín</i>	
Kolektivní stín	135
<i>Systém zdraví nebo systém nemoci? – Alternativní scéna zdraví – Spirituální skupiny</i>	
Pozor, stín! Tipy pro vyzvednutí pokladu	139
<i>Chybné úkony a přehlasy – Symptomy nemoci – Zlozvyky a nešvary – Pomluvy, sebeosobcování – Kritika, výčitky, rady – Odpor a obrany – Naše sny – Fantazie, denní snění – Oblíbené vtipy – Oblíbené knihy a filmy – Výběr povolání – Sport jako hobby</i>	

Smíření	167
<i>Vše v jednom: holografický obraz světa – Psychoterapie, práce se stínem a spirituální cesta – Poslední tečka a mistrovský kousek – Andělský program</i>	
Příloha	175
<i>Oblíbené vtipy a jejich stín – Povolání a jejich stínové stránky – Stínová témata, ventilovaná ve sportu</i>	
<i>Extáze – Získání kondice – Trénovat svou životní cestu – Sport a energie – Bojové umění – Hry – Fotbal jako národní sport – Ovládání instinktů a těla na příkladu jízdy na koni – Otázky ke stínu ve sportu – Specifika dle pohlaví a symbolika ve sportu</i>	
Bibliografie	197
Adresy	201

Průvodce do říše stínu

Učit se z vlastní zkušenosti

Smíření s vlastní říší stínu je nejvyšším a současně i nejhlubším cílem, jaký si člověk může vytyčit – a velmi vysokým cílem pro knihu. Tato kniha proto není určena ke čtení v běžném smyslu, ale je míněna mnohem víc jako cesta do říše stínu se zastávkami pro praktická cvičení. Bylo by proto důležité a skvělé,

- kdybyste si od začátku paralelně s četbou vedli „Deník stínu“. Do něj byste si zapisovali jak své odpovědi na otázky a výsledky testů, zařazených mezi jednotlivými kapitolami, tak i své zkušenosti, nasbírané při doporučených cvičeních a meditacích. Pokud to opravdu uděláte, budete se divit, jak důležitým se pro vás tento váš Deník stínu stane a jak se v něm zcela mimoděk nashromáždí esence vašeho soukromého příběhu stínu.
- Přiložené CD skýtá další praktické možnosti, jak vstoupit do světa duševních obrazů. Technika řízené meditace, již používám, je velmi jednoduchá a účinně rozšiřuje vědomí. Nevyžaduje nic víc, než se na určených místech v knize podle pokynů vydat na cestu do svého nitra. Tím vznikne ideální doplnění Deníku stínu. Zatímco vám kniha pomůže dostat se za pomoci všemožných rafinovaných detektivních triků na stopu stínu tak, jako detektivní um přiváděl na stopu známého Sherlocka Holmese, plní imaginativní výlety podle pokynů z CD roli Holmesova pomocníka doktora Watsona. Ten je sice méně chytrý, ale o to více intuitivní a zkušený v záležitostech duše a přispívá ke společné práci svým srdcem a svou intuící.
- Pobídky ke zhlédnutí určitých filmů na DVD, roztroušené v textu knihy, zapojují do hry i vnější obrazy stínu. Následná cvičení pak tyto vnější obrazy propojují se světy vnitřních duševních obrazů, a to do celku mnohem většího, než je suma všech jeho částí.

Cesta do světa vlastního stínu se tedy v ideálním případě odehrává na více rovinách: na rovině čtení a pochopení; na rovině vlastního prožitku při odpovídání na otázky, které kniha klade; při navrhovaných cvičeních, rituálech, meditacích podle CD nebo filmů; jakož i při jejich zaznamenávání do Deníku stínu. Deník se takto stává jedinečnou knihou stínu. Nejlepší by bylo, kdyby časem už jen samotné čtení evokovalo vnitřní obrazy, jež by se při imaginativních výletech za duševními obrazy (podle přiloženého CD) ještě více prohloubily.

Stručně řečeno jde o to, vypátrat svůj vlastní stín, postavit se mu čelem a konfrontovat se s ním a nakonec ho přijmout a naučit se mít ho rád. Jelikož vám zde předkládám spíše program nežli knihu, ba místy dokonce terapii, nevysílám vás na přísně logicky uspořádanou cestu. Uvidíte spíše, že se teorie a praxe budou na cestě hledání stínu záměrně stále více prolínat. Kniha proto není určená k rychlému přečtení. Čtenáři přinese mnohem víc, když ji bude brát do ruky opakovaně, aby si s pomocí teorie a díky praxi uvědomil dosud neuvědomované a vnesl do oblasti stínu světlo. Máte na to spoustu času – celý lidský život – s knihou nebo bez ní, s terapií nebo bez terapie.

V ideálním případě byste mohli mít mou knížku stále po ruce na nočním stolku. Čas, kdy nás zahálí stín noci, je ideálním časem pro dobrovolné setkávání s vlastním stínem, pro setkání, jež nám do života postupně vnesou stále více světla a tím i více radosti. Bude to dokonce stále větší zábava, kousek po kousku prosvěcovat vlastní temnotu, rozšiřovat přitom stále více své vědomí a stávat se otevřenějšími a přátelštějšími – vůči druhým a zejména sami vůči sobě. Cesta za stínem je zajisté tou nejnapínavější dobrodružnou cestou, na jakou se můžeme vydat, a tato kniha ať vám slouží jako průvodce. Jejím mottem nechť je: „Především zůstaň věrný sám sobě.“¹⁾

Co je vlastně stín?

Stín je něco neznámého, co nám nahání strach. Ačkoli je často zobrazovaný jako tmavý, temný, přesto je v něm ukryt přístup ke všemu světlému, co je v nás a co si potřebujeme zvědomit a zejména prosvítit. Stín, ač často hanobený jako něco temného a zlého, je tedy vlastním klíčem k životu. Zlý a temný také samozřejmě je, ale ne jenom to. Podle C.G.Junga, otce psychoterapie stínu, je stínem jednoduše celé nevědomí. V zásadě jsou všechny symptomy – tělesné, psychické i ty ze sociální oblasti – projevem stínu.

¹⁾ William Shakespeare: *Hamlet*, I, 3.

Psaní této knihy o stínu mi ozřejmilo, jak moc většina mých knih souvisí s tímto tématem. Vlastně jsem téměř třicet let nebyl ničím jiným než terapeutem, zaměřeným na stín, a i já sám jsem toho při terapii svého vlastního stínu zažil nemálo. Ale ani já jsem, jak se zdá, toto téma stále ještě nezvládl dostatečně, jak ukáže tato kniha. Stínová témata mě doprovázejí a uvědomuji si to díky vám, svému publiku, za což vám chci na tomto místě poděkovat. Když mám například při přednášce své knihy vystavené na velkém stole, myslí si mnozí a někteří i řeknou: „Ten nemá nikdy dost!“ Nemám-li žádný stůl s knihami, řeknou ti samí: „Teď už mu prodej knížek přijde pod jeho úroveň.“ nebo „Nejspíš už vydělal dost.“ Jiní si ale při pohledu na stůl plný knih pomyslí a řeknou: „Ten je ale usilovný!“ a obdivují mou práci a začnou se mnou o ní mluvit. Pokud stůl nemám, mají tito lidé sklon myslet si něco jako: „Zdá se, že je opravdu skromný, ani své knížky nevystavil.“ Pro ty druhé jsou stínovými tématy vlastní kreativita a skromnost, a chtějí je rozvíjet. Ti první mají ve stínu svůj vlastní problém s penězi a své vlastní obchodní snahy. Pro ně jsem napsal knihu *Psychologie peněz*. A já mám co do činění s oběma skupinami!

Vedle podobně neškodných příznaků a chybných úkonů*) – výrazu stínových témat jako lakota nebo stydlivost – známe všichni příklady, kdy stín do každodenního života pronikne drasticky a děsí, protože je jeho průlom tak nečekaný a násilný. Uvedu typický příběh: Blízcí pana B., vždy přátelského a starostlivého otce rodiny, jenž se nikdy v životě ničím neprovinil, jsou zvyklí, že pan B. kvůli své rodině upozaďuje své vlastní zájmy. Nežrídka slouží jako vzor tím, jak je vždy připravený pomoci příbuzným a sousedům. Všichni ho jenom chválí. Je pozitivním příkladem, ukázkovým otcem, který se obětuje pro svou rodinu, své přátele a kolegy. Když ho někdo požádá o laskavost, může si být jist, že mu ji neodepře. Když někdo potřebuje pomoc, je připraven ji poskytnout. A přesto jednoho dne, pro všechny zcela nečekaně, pan B. vypadne z role. Na krátkou chvíli se stane někým, koho dosud nikdo neznal – násilníkem, který vrazí své manželce do břicha kuchyňský nůž a s vražedným úmyslem pronásleduje i svého syna. Jak nečekaně tato hrůza nastane, tak rychle i pomine. Pan B. se sesype a bez veškerého odporu se, jako hromádka neštěstí, nechá vzít policií do vazby. Jistá novinářka, marně se snažící slovy vyjádřit ono „nevysvětlitelné“, ho popíše jako „zlomeného muže“. Minuta vlády stínu smazala desetiletí spořádaného měšťáckého živo-

*) *Chybný úkon* je oficiální termín z freudovské psychoanalýzy, myslí se jím nejčastěji přerušnutí, ale také přeslechnutí, opomenutí atd., viz dále v textu. Pozn. překl.

ta. Hodný otec se v momentu stal pro všechny temným mužem. Z pochopitelných důvodů náš svět na takové „muže stínu“ rychle zapomíná, vylučuje je co možná nejrychleji z normálního každodenního života a zavírá je do věznic anebo na uzavřená oddělení psychiatrických zařízení.

Pro takovéto nápadné vpády stínu do života se dnes nejčastěji používá výraz *amok*, jenž je malajského původu a doslova znamená „zabít ve slepém vzteku“. Zajímavé je, že v Asii, například na Bali, se v minulosti záchvaty amoku vůbec netrestaly. Vycházelo se z toho, že dotyčný byl „mimo sebe“ a není tedy za svůj čin odpovědný. V určitém smyslu je tomu tak dokonce i z moderního úhlu pohledu, jak ještě uvidíme v kapitole o rozštěpených osobnostech. Když je stín po dlouhou dobu důsledně potlačován, může působit jako bytostně naprosto cizí, jakoby vůbec nepatřil k dotyčnému člověku.

Následující případ je dalším příkladem vpádu stínu: U mladého pacienta, otce dvou malých dětí, byla stanovena diagnóza rakoviny semeníku v pokročilém stadiu. Lékaři předpovídají, že má před sebou nanejvýš rok života. Muž zoufale hledá řešení. Jakou část půjčky na nedávno koupenou půlku dvojdomku by ještě stihl splatit, kdyby teď pracoval jako pominutý? Jak by mohl svou rodinu zabezpečit ještě lépe? Žádné řešení nenachází. Má rada, aby se pustil do boje o vlastní život, vyslovená po dlouhém rozhovoru, má příliš malou váhu ve srovnání s pesimismem, šířeným klasickými lékaři. Řešení, s nímž pacient posléze přichází, je i pro mne zcela nečekané: Jelikož již neumí zabezpečit rodinu ani zachránit sám sebe, splní si ještě svůj dávný sen o cestě kolem světa, sen, kterého se vzdal, když jeho žena otěhotněla s jejich prvním dítětem. Malou část peněz, které ještě má, použije sám, zbytek zanechá rodině. Až přijde jeho konec, až se dostaví slabost, kterou mu předpovídají klasičtí lékaři, najde si místo na umření. Namísto psychoterapie, tedy vnitřní cesty duše, ode mne nyní chce tipy pro vnější cestu. Doma za sebou zanechává dotčenost a zděšení. Jeho otřesená žena konstatuje, že ho zřejmě nikdy doopravdy neznala. Dosud nikdy nebyl bezohledný a sobecký. Ale pamatuje si, jak moc s ní kdysi na cestu kolem světa jet chtěl a jak se jí vzdali kvůli jejímu těhotenství. Namísto toho se vzali a brzo po prvním se jim narodilo ještě jedno dítě, a on začal namísto studií pracovat. Z rozhovoru s ní bylo zřejmé, jak moc ona těhotenství vítala a jak moc se jemu nehodilo. Jí pomohlo překonat obavy ze světa a nadále snášet nejistotu vlastní životní situace. Že se s ní on ožení, tak jak si to velmi přála, věděla, nebo v to alespoň doufala. Jemu však první dítě vzalo svobodu a sen o širém dalekém světě a o studiu.

Oba příběhy mají něco společného. Při záchvatu amoku i při rakoviněm onemocnění vtrhne do života člověka jeho stín a radikálně jej změní.

V protikladu s prvním příběhem, který končí bez naděje a bez vysvětlení ve vězení, měl však druhý příběh nečekaný závěr. Po půl roce mladý muž neze-slábl, jak mu to prorokovali lékaři, ale byl schopen bez problémů pokračovat v cestě. Po roce byl dávno na onom místě v Indii, jež si vybral jako místo své smrti, ale jeho životní síla zůstala zachována. Protloukl se a po téměř dvou letech se vrátil domů bez známek rakoviny. Později ho dokonce přijala zpět jeho žena.

Dnes bych řekl, že tento mladý muž ve své vlastní režii vykonal velký kus práce na svém stínu, že prožil tu část sebe sama, jež byla do té doby potlačena. Jeho rakovina byla vpádem jeho temného stínu, naopak vydání se na cestu se stalo průlomem světlého stínu. Obojí ale bylo stínem, protože to bylo nevědomé. Jakmile pacient dobrovolně vložil do stínu energii, mohl stín darovat životu velkou sílu a dynamiku a dokonce – mimoděk a bez léčby – porazit rakovinu. To mladý muž v žádném případě neočekával. Nebyl už tím, kdo se tenkrát vydal na cestu. Jeho manželka měla pravdu – tu jeho část, jež ho přiměla vše přerušit a náhle opustit, nikdy neznala. Bezvýhodnost diagnózy rakoviny mu dala sílu, aby se opět přihlásil ke svému snu, vykázanému do stínu. V důsledku tohoto návratu vytěsněná část opět obživla a byla integrována a učinila jeho život bohatším a plnějším – pro něj i pro jeho rodinu. Pln nové síly se pustil i do studia.

Deník stínu: *Mám sklon jezdit o dovolené stále na stejná místa anebo mne přitahují neznámé kraje? Co bych mohla o prázdninách podniknout? Stěhovalla jsem se ve svém životě opakovaně nebo mám sklon setrvávat na místě, kde jsem žila odjakživa? Poznamenejte si, prosím, své myšlenky na toto téma.*

Oba příklady ilustrují, že stín působí skrytě, z hloubky nevědomí. Přesto může poukázat na to, co nám chybí k úplnosti. Tím je cenný a to z něj dělá náš největší poklad. Svůj vlastní stín sice z definice nemůžeme znát, ale přesto je cesta hledání stínu – jak ukazuje druhý příběh – lákavá a plná úžasných možností. Když se vydáme do nové, neznámé krajiny, bude nás mnohem více inspirovat a dá nám mnohem více než stále stejná cesta na stejné místo.

O ďáblech, démonech a vnitřních bestiích

Člověk dal stínu v průběhu dějin mnoho jmen, hlubokých i povrchních. Nezávisle na tom si stín vždycky uchoval svou centrální a vládnoucí roli v životě, i tehdy, když o něm člověk nechtěl vůbec vědět, jak tomu je v naší moderní době. Ve středověku se mu říkalo vnitřní démon a vycházelo se z toho, že člověk zápasí s ďáblem, když se jím zabývá. Když se řeklo, že někoho posedl ďábel, myslelo se tím, že se dostal pod vliv stínu.

Střet s vlastními démony důvěrně znají věřící, kteří kvůli svému náboženskému přesvědčení museli potlačit tolik podstatného, tolik přirozeně pudového. Přesto i je ženou pudů a potlačené obsahy tísní jejich duši. Čím více odděleně od sebe sama vnímají své demony, tím lehčí je pro ně zbavit se odpovědnosti za své temné stránky. I pudů raději přenechávají ďáblu, než by za ně sami nesli odpovědnost.

Proces, jímž uděláme ďábla z druhých tím, že na ně přesuneme vinu anebo odpovědnost nejrůznějšího druhu, psychologové nazývají projekcí (lat. *proicere* = vyhodit, odhodit). Projekce však nic neřeší, naopak stále více posiluje obávané, vytěšňované téma, až se z něj nakonec stane rozhodující téma života. Takto se ďáblu, jako klasické stínové postavě, dostává ústřední role v individuálním životě nebo v historické epoše vždy tehdy, když je příliš mnoho životně důležitého odňato životu a přisouzeno jemu. Projekce je tudíž přímou cestou k vytváření stínu.

Křesťanství, náboženství lásky, ukazuje, jak moc se i sama láska, vytěšněná do stínu, stává problémem. Křesťanství kněží, kteří mají zakázané pozemsky tělesné aspekty lásky a povoleny jen ty nebeské, ve všech historických dobách padali do propastí stínu. V období inkvizice láska zažila svou pervertovanou formu v podobě klerikálního sadismu, jenž ve jménu boje proti ženské přitažlivosti, léčitelským schopnostem moudrých žen a prastarému náboženství plodnosti zapříčinil mučivou smrt jednoho až devíti milionů lidí, zejména žen. Hlavní provinění těchto „čarodějnic“ spočívalo v tom, že byly atraktivní a že uměly léčit a ovlivňovat plodnost. Ve skutečnosti se však nedělo nic jiného, než že mužský pól, ztělesněný mužským klérem, zabíjel svůj vlastní ženský pól, ztělesněný obviněnými ženami, namísto toho, aby jej integroval ve smyslu integrace animy podle C.G.Junga, a aby se více otevřel své vlastní ženské stránce se vši její smyslností, plodností a schopností léčit. Perverzní logika projekce se zřejmě nikdy jindy v historii neprojevila takto děsivě zřetelně.

Klérus si neuměl představit, že by čistě jen pohled ženy mohl stačit na to, aby vzrušil zbožného kněze – taková žena musela být nutně spolčena

s ďáblem. Umučení k smrti při zvrhlých sadistických sexuálních orgiích tedy mělo i její duši zachránit před ďáblem. Bylo přirozeně také mnohem jednodušší dodržovat celibát, když byly všechny atraktivní ženy z okolí zabity. Navíc církev zabavovala devadesát procent jejich majetku – a i zbývajících deset procent postačovalo na získání a umlčení udavačů. Ve srovnání s tím působí dnešní sexuální orgie uvnitř církve téměř neškodně, ač i ony jsou projevem vytěsněného stínu lidské lásky, jíž se v celibátu nedostává místa. Mnozí faráři očividně nejsou schopni nejvyšší formy lásky, lásky k Bohu, a padají znova a znova zpátky na tělesnou, sexuální rovinu a na této rovině do těch nejperversnějších a nejproblematictějších variant. Lásku však nelze vytěsnit, zvláště u duchovních, zástupců boha lásky na zemi – jen nesmí být tak hrubě tělesná jako v odpudivých inkvizičních procesech a tak nechutná jako v moderních případech sexuálního zneužívání. Na druhou stranu bychom to měli příliš jednoduché – projikovat vše na církve a na její kněží. Kde je mnoho světla, je i mnoho stínu. Dějiny křesťanství to dokazují od jeho počátků. Jinak řečeno, kde je mnoho stínu, musí být i mnoho světla v podobě těch kněží, kteří se nikdy ničím neprovinili a přesto jsou dnes napadáni a očerňováni spolu s ostatními.

To, jak těžké je pro dnešní církve podstoupit upřímnou léčbu stínu, nám může posloužit jako ilustrace toho, jak těžké je to obecně. Ale jak osvobozující by tato léčba zároveň byla, kdyby se po radikálním úklidu uvolnil prostor pro energii očištění a obnovy a kdyby tato energie vnesla čerstvý vítr a novou sílu mezi staré zdi a do starých hlav! Kolik energie by mohla uvolnit jedna upřímná prosba o odpuštění, jedno vyjádření vůle k odčinění, jež by zaznělo z nejvyššího místa! Církve, jež je přece jen poslední záštitou hodnot naší kultury, by byla opravdu vyzvána k tomu, aby podstoupila terapii stínu a v souvislosti s ní se od základů obrodila. Byla by to šance reformovat onen, v každém ohledu neudržitelný slib, jakým je celibát, jenž – přes nejlepší úmysly – způsobil tolik stínu a nezdravosti a má s Kristem a jeho úžasným učením společné jen to, že vedl ke vzniku jejich nejtemnějšího stínu.

Kristus mimochodem věděl, co dělá, když postavil svou církev na Petrovi, jenž ho měl už prvé noci třikrát zapřít, aby si zachránil vlastní kůži.²⁾ To, s čím byl Mistr smířený, může nás, dnešní křesťany, zneklidňovat, ale vědomí, že za vším, co se děje, je vyšší smysl a boží plán, by mohlo – spolu s důkladným očištěním a konfrontací se stínem – pomoci opět nalézt klid. Aniž by to uměli takto konkrétně formulovat, cítí a dožadují se této nutnosti miliony katolíků. Ve srovnání s tímto tématem, jež vyvolává v mnoha z nás

²⁾ Viz kapitolu „*Zákon začátku*“ v mé knize *Zákony osudu*. Bibliografie.

tolik rezonance, je přijetí jiných témat snadnější. Ale kdekoli se dostane do hry stín, začne rychle jít do tuhého, zejména jde-li o téma, které je pro nás osobně důležité.

Dokonce i v roli démona žil stín v minulosti také lepší časy. V řecké antice slovo *daimonion* vyjadřovalo božskou kvalitu a Sokrates takto označoval nejvyšší, božskou část duše, to, pro co dnes používáme výrazy jako svědomí nebo vnitřní hlas a čím bychom se měli řídit.

Ve známé antické báji musí mýtičtí hrdinové sestoupit do podsvětí, mezi nimi například Herakles, jenž je na své cestě nucen ještě zdolat strážného psa Cerbera. Ten je dnes častěji označován jako vnitřní „*svině*“ (něm. *Schweinehund*, *Schwein* = svině, *Hund* = pes), a je důvěrným známým všech závislých na alkoholu a drogách. Každý, kdo se podívá lépe, najde ho i sám v sobě. Na jednu stranu nás nutí dělat věci, které vlastně dělat vůbec nechceme. Na druhou stranu nám brání dělat to, co dělat chceme a máme a co považujeme za zdravé. Toto vnitřní zvíře nejraději vnímáme jako něco cizího, s čím nemáme nic společného. Přesouváme na ně všechna naše selhání. Může například za to, že jsme se nešli proběhnout, ač jsme si to předsevzali – a i zde jde o projekci, přesun odpovědnosti. Ve skutečnosti je toto zvíře samozřejmě naší součástí, typickým stínovým aspektem. Máme jen malý kontakt s touto „cizí vůlí“ a do jisté míry se cítíme být ovládáni něčím vnějším, jak to typicky vidíme u závislostí. Vždy, když přičítáme vinu někomu jinému, je ve hře projekce a tedy opět téma stínu.

Boj bájných hrdinů s tímto zvířecím nebo temným protipólem představuje klasický střet se stínem, který najdeme v mýtech všech národů. Když Siegfried přemohl draka Fafnera, vybojoval tento boj za mnoho jiných mladých hrdinů. Hrdinné eposy a mýty vyprávějí příběhy o tom, jak odvážní hrdinové osvobozují krajinu a sebe sama od zlých netvorů, kteří jsou hrozbou pro všechno živé. Přerostou sami sebe a s drakem přemůžou i svůj vlastní stín. Poté oni i jejich krajina opět ožívají. Takovíto hrdinové zastupují nás všechny, kteří můžeme v boji se stínovým drakem tolik získat. Musíme ho najít, vylákat z úkrytu, ale především se mu musíme postavit. A už jen tím, že se mu postavíme, ho zdoláme. V čínské symbolice byl drak symbolem štěstí od počátku, v naší kultuře z něj symbol štěstí musíme teprve udělat. Povede se nám to, pokud ho porazíme tím, že se budeme konfrontovat s naším vlastním temnem, se světem stínu, uvědomíme si ho a přijmeme ho jako naši součást. Siegfried se na znamení takovéhoho přijetí vykoupí v dračí krvi, která jej všude, kde se dotkla jeho kůže, učiní odolným vůči temným silám zkázy.

Stejný motiv nalezneme už v nejstarší známé lidské báji: Babylonský hrdina Gilgameš poráží v boji svého temného bratra Enkidu a později v něm získává svého nejsilnějšího spojence – další ukázka toho, jak velké dary na nás čekají ve světě stínu.

Další mýtus, původem z Mezopotámie, prozrazuje, kolik čestnosti a opravdovosti boj se stínem vyžaduje. V něm musí nebeská bohyně Innana, nahá a bez symbolů svého postavení, předstoupit před svou temnou protihráčku, bohyni podsvětí. Při konfrontaci se svou temnou stránkou tedy musí odložit všechny své masky.

Stín znají všechny kultury, ač ho každá popisuje svým vlastním způsobem. Další jména pro stín jsou: Temné dvojče nebo u Freuda Ono, Id. Od dob C.G.Junga mluví psychoterapeuti jednoduše o stínu. Jung nás učí, že stín je dokonce zdrojem největší inspirace a nabízí šanci nalézt vlastní spirituální kořeny. Může nás vyvést daleko za hranice naší osobnosti a naší Persóny, masky, přes níž necháváme znít do světa (lat. *per* = přes, skrze, *tonare* = znít) naše vědomé Já, s nímž se identifikujeme. Jung považoval stín za bytost, jež nám nahání strach, bytost, kterou bychom raději nebyli, jíž se ale nakonec stejně musíme stát, pokud chceme dosáhnout jednoty se vším. Stín je tedy navýsost ambivalentní. Odpuzuje nás i přitahuje, hnusí se nám a zároveň nás fascinuje.

Jung dále rozlišuje mezi individuálním a kolektivním stínem. Osobní stín vzniká vytěsněním vlastností, s nimiž se neidentifikujeme a jež odmítáme přijmout, ale které přesto máme. Ze souboru těchto potlačených vlastností se tvoří stín, a přirozeně v průběhu života roste, pokud vědomě nezakročíme. Působí – aniž bychom si to uvědomovali – za našimi zády a nezřídka karikuje naši vědomou osobnost. Kromě individuálního stínu, jemuž se budeme věnovat v následujících kapitolách, zahrnuje kolektivní stín nevědomá témata dané kultury a společnosti a archaický stín nás konfrontuje s prastarou temnotou.

Deník stínu: *Existuje v mém životě něco, co stojí v cestě mé spokojenosti, zdraví a štěstí?*

Zapište si, prosím, vaše myšlenky na toto téma.

Vytěsňený stín

Robert Bly, autor knihy *Eisenhans (Železný Hans)*³⁾, zabývající se mimo jiné temnou stránkou mužství, mluví o stínu jako o pytli, který za sebou vlečeme. Bly vychází z toho, že jsme až do adolescence, do dospělosti, zaměstnáni tím, že do tohoto černého pytle na stín cpeme vše, co odmítáme tolerovat v našem vědomí. Po zbytek života se pak snažíme dostat tyto části duše opět z tmavého pytle ven a integrovat je do života. Bly takto podává dobré shrnutí mechanismu vzniku stínu. V dětství, mládí a adolescenci vytváříme stín, abychom stvořili svou osobnost a abychom byli schopni přežít. Pokud se ale jako dospělí chceme vyvíjet směrem k seberealizaci, musíme obsahy, vytlačené do stínu, opět vytáhnout na světlo světa a zapojit je do svého života.

Pokoušení, nechat obušek po celý život v pytli a ignorovat naše neoblíbené a nežité části, je velké. Už i děti ovšem ví, že v pytli od Mikuláše kromě rákosky a uhlí najdou i hromadu dárků. Vysvobodit dary z tmavého pytle je úkolem této knihy a ve vztahu k seberealizaci úkolem nejdůležitějším. Život s obuškem v pytli by byl značně monotónní a nudný. Nejde ani tak o to, že by vycházel vniveč, ale je žit ve stínu, a dotýční si toho ani nevšimnou. Při tom všem jsou neustále ohroženi vpádem stínu, jak jsme to měli možnost vidět v příbězích uvedených v úvodu.

Lidé, kteří chtějí stín ignorovat, se brání výkladu svých příznaků, například symptomů nemocí, skrze které se stínové obsahy mohou stát okamžitě zjevnými a vědomými. Proto jsou významy chorobných obrazů často nepřijemné zřejmé a – zejména pro okolí – nepřehlédnutelné. Ale postižení onu očividnou skutečnost, jež se jim ukazuje skrze symptomy, raději dětským způsobem popírají. Tak se stává, že všichni spontánně chápou, co se děje, jen postižený ne. V takovéto situaci se dnes podle hesla „Jen do toho neštourat“ zabarikádovaly velké části populace moderních průmyslových států. Více na téma chorobných příznaků od strany 142.

V této souvislosti uvedu ještě jeden příklad vpádu stínu: Jistá abatýše, jež po celá desetiletí vzorně vykonávala svou klášterní službu a byla svým sestrám ve všech ohledech dobrým příkladem, zažila dramatický útok stínu, který její okolí vnímalo jako posedlost ďáblem. V psychiatrii bychom my lékaři naopak se stejnou samozřejmostí vycházeli z diagnózy psychózy. Postižená ze sebe začala, dle výpovědí svých spolu sester, z ničeho nic rvát šaty, používat hrubá nestydatá slova se sexuálním kontextem, bez ustání a

³⁾ Robert Bly: *Železný Hans. Kniha o mužích*. (V originálu *Iron John*). Reinbek, 5.vyd., 2005

veřejně onanovat a psát svou močí a fekáliemi děsivá hesla po zdech své cely. Energie za tímto výtryskem stínu byla tak mohutná, že i silná neuroleptika (léky s tlumivým účinkem, používané v léčbě psychóz) byla jen stěží s to zabránit jí v jejím počínání.

Když stín, potlačený vytěšňovacími strategiemi, naroste do příliš velkých rozměrů, může převzít moc a odsunout Já stranou. V minulosti se celkem přirozeně mluvilo o posedlosti a hledal se za ní ďábel nebo démoni. V době velkých psychiatrů Bleulera a Junga byl zaveden termín *dementia praecox* (předčasná demence) a tak bylo dění spojené s vpádem stínu označeno podle jeho konečného stádia. Dnes se zcela „vědecky“ mluví o schizofrenii, případně o psychóze, jedná-li se o časově ohraničené vpády stínu. Psychóza je tedy vedle ataků stínu ve smyslu amoku a vedle závažných chorob, další formou nevědomé konfrontace s vlastní temnou stránkou.

Jen málokdo ví, že se až třetina populace našeho, do čista uklizeného a od démonů a pověr starostlivě očištěného, světa jednou za život stane obětí psychózy a tedy stínu. O něco více než třetina postižených překoná tuto událost jako ojedinělou, nikdy se neopakující, i když i měsíce trvající zkušenost se stínem. Další třetina s podobnými vpády stínu bojuje od té doby častěji, a necelá třetina zůstává se svým stínem svázaná dlouhodobě ve smyslu schizofrenie. Toto slovo znamená trvalý psychický rozštěp (řec. *schizein* = štěpit, *phren* = duše). Jinak řečeno jde o přerušení spojení mezi Já a stínem. Já a stín si jdou svou vlastní cestou a nikdy více mezi nimi nezavládne mír a jednota.

Za normálních okolností má člověk u kormidla Já neboli vědomou osobnost a stín je potlačený. Do života pak stín proniká jen po malých dávkách v podobě symptomů nemoci nebo dalších příznaků – závislostí, chybných úkonů, nehod nebo nočních můr. U schizofrenika je naproti tomu při moci stín a Já je potlačené a může se projevat jen v takzvaných ostrůvcích jasné mysli⁴⁾, krátkých momentech náhledu. Psychiatři se snaží léky, tzv. neuroleptiky, potlačit výrazové formy stínu, jakými je slyšení hlasů nebo obrazové halucinace, a dát tak Já opět šanci a trvale ho posílit. Bohužel však neuroleptika zároveň výrazně poškozují také Já. Terapie stínu, tak jak ji prezentuje tato knížka, se naproti tomu snaží neumožnit stínu, aby se stal tak nebezpečně mocným, a namísto toho mu včas dopřát možnost se zjevit.

⁴⁾ Výraz pochází od amerického psychiatra Edwarda M. Podvolla. Doporučuji jeho knihu *Aus entrückten Welten. Psychosen verstehen und behandeln. Ze vzdálených světů. Jak rozumět psychózám a jak je léčit*. Ariston, Mnichov, přepracované vydání, 2004 (Orig. *Recovering Sanity: A Compassionate Approach to Understanding & Treating Psychosis*, pozn. překl.)

Ze stínu na sluneční stranu

Uvedená čísla výskytu psychóz naznačují, jak velký je stín moderní společnosti. Stín nakonec čeká stejný osud jako psychiatrii, jež je v našem moderním světě odpovědná za péči o něj. Psychiatrie i stín jsou opředeny tabu a vytlačeny na okraj společnosti.

Stav, kdy stín získá moc a vytlačí stranou ego, postižení často zažívají jako zásah cizí moci, se kterou nejsou schopni kooperovat. Tento scénář průniku stínu do vědomí potvrzuje, že je třeba včas se postarat o velmi vědomou a plánovanou konfrontaci se stínem ve smyslu terapie. Ten, kdo od začátku naslouchá svým vnitřním hlasům – k čemuž mají inspirovat cvičení a meditace v této knížce – je nesrovnatelně více chráněn před násilným útokem hlasů v psychiatrickém smyslu. Stejně tak si ten, kdo se svými vnitřními obrazy – snovými či těmi z „cest do vlastního nitra“ – zachází uvolněně, může být jistější před násilným útokem zdrcujících obrazů.

Rozhodnutí vypustit obušek z pytle neboli z jeho úkrytu v nevědomí je těžké. Stojí hodně překonávání, protože jak velký strach máme ze stínu, tak málo víme o darech a pokladech, jež jsou v něm ukryty. Ne náhodou je v mytologii Pluto zároveň pánem podsvětí i pánem bohatství a pokladů. Pro probuzené lidi a pro ty, kdo se jimi chtějí stát, je rozhodnutí postavit se přese všechny problémy čelem ke svému stínu jedinou alternativou. Je zarážející, že všechna náboženství a mýty jsou v tomto směru jednotné: Cesta ke světlu vede vždy a výlučně stínem. Dokonce i Kristus musí sestoupit do říše mrtvých, než je třetí den vzkříšen.

Běžně zdravý normální občan každopádně svůj stín zpravidla zažívá méně dramaticky, v podobě méně nebo více častých malých chybných úkonů, jako jsou přeréknutí, méně závažných nemocí a v první řadě vyhýbavých strategií (více od str. 139). Všechny tyto projevy odkazují k nevědomým oblastem. V případě celebrit nebo lidí na odpovědných postech, na něž jsou kladeny vysoké morální požadavky, mají média radost z každého projevu stínu, ať už jsou to sexuální uklouznutí, užívání drog nebo jiná porušení společenských tabu, která mohou vytáhnout na světlo světa. Příkladem za všechny je velevážená evangelická biskupka Margot Kässmann, která jedné noci opilá přejela křižovátku na červenou a vjela přímo do náruče policie. Stejně jako ona sama, ptala se i veřejnost překvapeně a zdrceně, proč se něco takového muselo stát právě jí.

Prozkoumáváme-li v této knize takovéto stínové zážitky, děláme to jednak v zájmu prevence – abychom učinili zbytečnými masivní vpády stínu, jímž bychom byli bezmocně vydáni napospas, za druhé nám jde o to, aby-

chom naše životy obohatili do takové míry, jakou si zatím ani neumíme představit, tím, že integrujeme nevědomé aspekty vzbuzující strach.

Zatímco Mikuláš se svým velkým pytle s prutem a dárky přichází jen jednou za rok, je náš stín neustále s námi a může nás trestat nebo obdarovávat každý den. Rozhodnutí je na nás. Ten, kdo se chce podívat do pytle, aby si vzal své dary, najde pro to dostatek podnětů v této knize a cvičeních, které v ní uvádím. Pak se prut stane zbytečným.

Velmi inspirativní příklad přepólování ze stinné strany na prosvětlenou, slunečnou stranu poskytuje text Jonathana Reeda *Lost Generation (Ztracená generace)*, oceněný v roce 2006 na Festivalu reklamy v Cannes (viz níže). Při čtení v obvyklém směru shora dolů popisuje s děsivou přímostí deprimující situaci mladé generace moderního světa. Pokud však text čteme řádek po řádku směrem zdola nahoru, stává se zprávou o lepší budoucnosti. V překladu text bohužel postrádá brilanci originálu⁵⁾, proto doporučuji anglickou verzi:

*I am part of a lost generation
And I refuse to believe that
I can change the world.
I realize this may be a shock but
"Happiness comes from within"
Is a lie, and
"Money will make me happy"
So in thirty years I will tell my children
They are not the most important thing
in my life.
My employer will know that
I have my priorities straight because
Work
Is more important than
Family
I tell you this:
Once upon a time
Families stayed together
But this will not be true in my era.
This is a quick fix society*

*Jsem součástí ztracené generace.
A odmítám uvěřit, že
Mohu změnit svět.
Uvědomuji si, že to může být šokující, ale
„Štěstí přichází zevnitř“
Je lež a že
„Šťastným člověka dělají peníze“
Proto za třicet let řeknu svým dětem,
že
Nejsou pro mě tím nejdůležitějším.
Mí zaměstnavatelé vědí, že
Mé priority jsou jasné, protože
Práce
Je důležitější než
Rodina
Něco vám řeknu:
Kdysi dávno
Rodiny držely pohromadě
Ale to v mé době už nebude platit.
Toto je společnost rychlých řešení*

⁵⁾ <http://www.youtube.com/watch?v=42E2fAWM6rA>

*Experts tell me
Thirty years from now, I will be
celebrating the tenth anniversary of
my divorce.*

*I do not concede that
I will live in a country of my own
making.*

*In the future,
Environmental destruction will be the
norm.*

*No longer can it be said that
My peers and I care about this Earth.*

It will be evident that

*My generation is apathetic and
lethargic.*

*It is foolish to presume that
There is hope.*

*And all of this will come true unless
we choose to reverse it.*

*Odborníci mi říkají, že
Za třicet let budu slavit desáté výročí
svého rozvodu.*

*Nemyslím si, že
Budu žít v zemi podle svých představ.*

*V budoucnu
Ničení životního prostředí bude
normou.*

*Už nebude možné říct, že
Já a mí přátelé pečujeme o Zemi.*

Bude zřejmé, že

Má generace je apatická a letargická

*Bylo by hloupé myslet si, že
Existuje naděje.*

*A to vše se stane pravdou, pokud se
nerozhodneme pro obrát.*

Ohromení tímto jednoduchým a přitom tak účinným obratem nám bude výborným společníkem na naší cestě stínem směrem ke světlu. Později totiž budeme dělat přesně toto a přesně tomuto se budeme učit v naší nejdůležitější hře se stínem – dělat z nepřátel přátele a ze stínu získávat světlo.