

Temnota v každém z nás

Konfrontace s polaritou

Dobrou analogií pro pochopení procesu konfrontace se stínem je náš dech – ilustruje problém, ale zároveň i jeho řešení. Dýchání nehodnotíme, oba póly, vdech i výdech, jsou nám stejně milé a stejně důležité. Žádnému z pólů nedáváme přednost a rytmus dýchání nás rovnoměrně a jistě provází našimi životy – dokud zůstáváme u tohoto vyrovnaného (ne)hodnocení.

Rytmus vzniká střídáním dvou pólů a je životně důležitý. Rudolf Steiner, zakladatel antroposofie, vycházel z toho, že vůbec celý život je rytmem. A opravdu se život ve světě protikladů rozvíjí mezi dvěma póly, jak to ukazují nejen dýchání. Jakmile však do hry (života) vneseme hodnocení, okamžitě se objeví potíže. Pokud je nám například bližší přijímání při vdechu než dávání při výdechu, vzniká okamžitě život ohrožující problém. Upřednostňováním vdechu klesá výdech do stínu – to je situace u bronchiálního astmatu. K upřednostňování vdechu automaticky náleží zanedbávání výdechu. Postižení se křečovitě snaží nadechnout a zapomínají přitom na výdech. Kvůli tomuto omylu někteří astmatici dokonce umírají.

Tento příklad ozřejmuje důležitý mechanismus vzniku stínu. Kdykoli něco odmítáme – zde výdech a dávání –, příslušná věc nemizí, jen klesá do stínu. Odtud se, jak už víme, odmítnuté téma může různými způsoby opět hlásit o slovo. Ovšem ten, kdo pochopí a akceptuje význam obrazu své nemoci, může svůj „ztělesněný“, z vědomí vytěsněný a do nevědomí zatlačený, stín zase vrátit zpět do vědomí. Takováto opětovná integrace kdysi odstraněné části nás dělá zdravějšími a úplnějšími. Jde zde o akt integrace stínu. Vždycky, když nějaký vytěsněný a odmítaný pól vrátíme do našeho vědomí, posune nás toto sjednocení protikladů blíže k jednotě. Naučí-li se tedy astmatik vydechnout, tj. nechávat odplynout a dávat, bude jeho astma vyléčeno. Každopádně je i zde vidět, jak těžké je vrátit ten pól skutečnosti, který jsme kdysi odmítli, zpátky do vědomí.

Nelze dost často opakovat, že jakmile něco vykážeme z našeho vědomí, protože z toho máme strach, stane se to nevědomým a poklesne to do stínu. Všude, odkud odstraníme světlo vědomí, vytváříme stín. Ale to, co nechce-

me vědět, se nevzdává bez boje. Americká psychologka a specialista na stín Debbie Fordová k tomuto tématu říká: „Pocity, jež jsme potlačili, nás nutí, abychom je uznali a integrovali. Škodlivé jsou jen v tom případě, že byly vytěšněné, v takovém případě totiž hrozí, že se prosadí a projeví tehdy, kdy to bude naprosto neadekvátní. Jejich zákeřné ataky nás budou omezovat právě v těch oblastech našeho života, které jsou pro nás nejdůležitější.“⁶⁾

Naproti tomu, všech těch vlastností a energií, které jsme si zvědomili, se v budoucnu nebudeme muset ani obávat ani je vytěšňovat. Můžeme je naopak využít, místo abychom dovolili, aby nás týraly a trápily. Nebudeme-li se stínem zabývat dobrovolně, bude se on zabývat námi. To není hrozba, ale jistota a naděje zároveň.

Lidé ve všech dobách znali nebo alespoň tušili vzorec cesty lidského vývoje – je podobný dráze slunce, naší centrální hvězdy. Díváme-li se na Slunce ze Země, i ono putuje přes krajinu stínu. Toto je prastarý vzorec polarit.

Tak, jako babylonskému slunečnému hrdinovi Gilgamešovi, jenž musel bojovat se svým temným bratrem – dvojčetem, aby tak zdolal svůj životní úkol a získal svůj stín na svou stranu jako nejdůležitějšího spojence, se v našem světě protikladů vede v zásadě všem lidem. Musíme se vypořádat s polaritou, se světem ovládaným protiklady, abychom se přiblížili k Bohu, resp. k jednotě. Ábel se musí dostat do sporu s Kainem. Adam najde svůj protipól v Evě, hinduistický Šiva ve své manželce Parvátí.

O přímém letu ke světlu sní jenom někteří přívrženci pozitivního myšlení s jejich afirmační akrobatikou nebo sportovci, spoléhající na doping. Ten, kdo dosáhne úspěchů tímto způsobem, ve sportu hodnoceným jako podvod, si svého vítězství stejně nebude moct pořádně užít. Naproti tomu ten, kdo překonal propast, ležící před stoupáním, ten, jenž před výstupem zdolal hlubiny, bude svůj úspěch později moct oslavovat úplně jinak, v jeho celistvosti. Poznal obě strany (životní) cesty. V pohádkách se hrdina musí doslova vydat na cestu, aby se naučil mít strach. Až poté se může ujmout královského dědictví a vítit si za ženu princeznu. Cesta do temnot vlastní duše jej pro to učinila dostatečně silným.

Sportovci vědí, že každá tréninková jednotka je nejdřív vysílí, že tedy jejich výkon nejdřív klesá, než se zotaví a dosáhnou vyšší úrovně. Takto se postupně, po pomalu stoupající sinusoidě dostávají stále výše, což odpovídá

⁶⁾ Debbie Ford: *Die dunkle Seite der Lichtjäger. Kreativität und positive Energie durch die Arbeit am eigenen Schatten, Temná stránka lovců světla. Kreativita a pozitivní energie skrze práci na vlastním stínu.* Goldmann, Mnichov 1999, str. 19. (Originál: *The Dark Side of the Light Chasers* – pozn. překl.)

obrazu typického vývojového procesu v archetypálním smyslu (obr. 1).

Zkušenost se stínem je integrální součástí cesty lidského vývoje. Musíme se naučit mít rádi své nepřátele, než se budeme moci stát součástí jednoty všeho. Ten, kdo se věnuje rozvoji osobnosti, vždycky narazí na tento fakt



a tedy na stín. Jen slova se mění. Buddha učil, že si člověk před konečným osvobozením musí zvědomit všechny předchozí inkarnace, ty, v nichž byl obětí, i ty, v nichž byl viníkem. Elisabeth Kübler-Rossová, která se věnovala výzkumu umírání a smrti, naléhavě doporučovala dát si včas do pořádku nevyřešené záležitosti, aby člověk mohl svůj život uzavřít ve správný moment. Terapeut Bert Hellinger hovoří o tom, že každý systém usiluje o úplnost. Velmi jednoduše řečeno – musíme si udělat pořádek v naší minulosti, abychom mohli zdraví a úplní vejít do budoucnosti. Toto je také zásadním cílem reinkarnační terapie, resp. terapie stínu, jež používá předchozí inkarnace k tomu, aby člověk mohl opustit všechnu zátěž a břemena a stát se svobodným, otevřeným pro přítomnost, pro ono „zde a nyní“.

Světlo probuzení, osvícení, potřebuje stín tak naléhavě, jako je pro vdech nutný výdech. Jinak řečeno, cesta lidského vývoje vede přes polaritu, přes svět protikladů. Oba póly skutečnosti jsou v našem světě stejně důležité a vzájemně se potřebují. Cílem cesty však je překonání polarity, jednota. Na tom se shodnou všechna náboženství.

Zákon polarity může na první pohled působit tak jednoduše, tak samozřejmě, že by se mohlo zdát, že konfrontace s ním snad ani nestojí za námahou. Na druhý pohled však i v zákonu polarity najdeme polaritu. A stín je jejím dítětem – důležitým a přesto často zanedbávaným. Přiblížíme si nyní toto téma co možno nejjednodušším způsobem, abychom je mohli využít pro náš rozvoj a osvobození.

Ve světě polarity vše *přirozeně* existuje díky protikladnosti. Nikdo by se nemohl cítit velký, kdyby jiní nebyli malí. Mír není myslitelný bez války, bohatství bez chudoby a dokonce ani dobro beze zla. Při pohledu ze světa protikladů si jednotu neumíme ani představit. Polarita způsobuje, že vše vypadá jako protikladné. Z perspektivy jednoty je samozřejmě všechno jedním. Protiklady tedy bezpodmínečně patří k sobě a teprve až spolu jsou

úplné. V duálním světě je naším základním omylem, že tuto skutečnost stále znovu přehlízíme.

Cvičení: Pokuste se v myšlenkách najít něco z tohoto světa, k čemu neexistuje protiklad.

Poté, co zakusíte marnost této zkušenosti, užívejte si chvíli jistoty, že z toho plyne, že i vy sami smíte mít svou temnou stránku. Zaznamenejte si své myšlenky k tématu opět do svého Deníku stínu.

Stvoření světa

Polarita vzniká z jednoty. Je to zřejmé již z prvního verše Bible: „Na počátku Bůh stvořil nebe a zemi.“ Bůh zastupuje jednotu, nebe a země představují svět polarit. Po tomto prvním kroku směrem k polaritě Bůh pokračuje dál – stvoří světlo a oddělí je od tmy, poté oddělí souš od vod a tak dále. Prvních deset veršů Genesis se tedy zabývá rozdělením toho, co předtím bylo jednotné, do párů protikladů.

Představa, že svět vznikl rozštěpením jednoty na protiklady, tvoří základ téměř všech náboženství. V čínském například vzniká z jednoty tao polarita jin, tmavého, vlhkého elementu země, a jang, světlého, pevného elementu nebe. *Tao-Te-T'ing* popisuje toto rozdělení jednoty ve své druhé kapitole takto:

Krásné považujeme za krásné,
protože jsou jiné věci ošklivé.
Dobré považujeme za dobré,
protože jsou jiné věci špatné.
Bytí vzniká z nebytí.
Těžké podepírá lehké.
Dlouhé a krátké se vzájemně určují.
Vysoké a nízké jsou na sobě závislé.
Předtím a potom následují po sobě.

Proto Mistr koná,
aniž by cokoli činil,
a učí, aniž by cokoli řekl.
Věci se objevují, a on je nechává přicházet;
věci mizejí, a on je nechává odcházet.
Má, ale nevlastní,
koná, ale neočekává.
Když je jeho práce hotova, zapomene na ni.
Právě proto přetrvá věčně.⁷⁾

Podobně popisuje svět protikladů Bible, přičemž do hry vnáší čas, který je jednotě cizí:

Vše má svou určenou chvíli. Veškeré dění pod nebesy má svůj čas:
čas rodit se
a čas umírat,
čas síť
a čas sklízet úrodu,
čas zabíjet
a čas léčit,
čas bourat
a čas stavět,
čas plakat
a čas smát se,
čas naříkat
a čas tančit,
čas házet kameny
a čas kameny sbírat,
čas obejmout
a čas vymanit se z objetí,
čas hledat
a čas ztrácet,
čas opatrovat
a čas vyhazovat,
čas trhat
a čas sešívát,

⁷⁾ Lao-c': *Tao-Te-Āng. Moderní verze pro západního čtenáře*. S komentáři Stephena Mitchella. Goldman, Mnichov, 2. vydání, 2003, str. 16.

čas mlčet
a čas mluvit,
čas milovat
a čas nenávidět,
čas boje
a čas míru.⁸⁾

Náš světský problém s jednotou, kterou si neumíme představit, protože i naše smyslové orgány podléhají polaritě a vycházejí ze srovnávání, lze vysvětlit analogií z geometrie. (Jednorozměrný) bod je snad teoreticky představitelný, ale nelze ho vnímat. Na to, abychom ho mohli vidět, musí být rozšířený tak, aby vznikl alespoň (dvojrozměrný) kruh, ne-li (trojrozměrná) koule.

Meditace podle CD: Poslechněte si meditaci 1 a 2 z příloženého CD. (Je potřeba použít CD přehrávač s funkcí programování, díky níž si budete moct cíleně volit různé části. Jen tak má použití CD smysl. Většina MP3 přehrávačů není vhodná.)
Po druhé meditaci si dopřejte dostatek času, aby meditace mohly dále působit a doznívat.

Posléze se zhluboka nadechněte a tento nádech nechte vás opět spojit s polaritou, se světem protikladů. Vědomě se zorientujte v prostoru tím, že se rozhýbete a protáhnete, a v čase tím, že se podíváte na hodinky. Zaznamenejte si své dojmy do Deníku stínu.

Vpustit světlo a uvědomění

V konečném důsledku existuje jenom jednota; v lidském světě však zůstává neviditelná. Odpovídá poslední skutečnosti a jako taková stojí nad každou polaritou a zároveň jí na všech rovinách a v každém momentu proniká. Stín se objevuje jen ve světě polarity jako rovnoprávný opak světla, jež je zároveň

⁸⁾ Kniha *Kazatel*, 3,1-8. Bible, ekumenický překlad. Herder, Freiburg 1980

symbolem jednoty. S ohledem na tuto poslední skutečnost stojí světlo nad stínem.

Zatímco stín je jen nepřítomností světla, tedy ničím vlastním, samostatným, světlo (vědomí) existuje samo o sobě a ke své existenci stín nepotřebuje. Dobrou ilustrací tohoto faktu je známý příměr: I malá svíce zažene tmou. Naopak je to ale nemožné – stín nemůže světlu ublížit.

Vztah světla a stínu ve světě lze pochopit na obrázku trojúhelníku, jenž je schematickým znázorněním lidského duševního vývoje (obr. 2). Horní vrchol trojúhelníku představuje symbolicky jednotu (1), jeho základna polaritu s oběma jejími póly (2 a 3). Rozdělíme-li trojúhelník kolmicí, vedoucí od vrcholu k základně, na dvě poloviny, octnou se dole na základně proti sobě nejtmaší čern jako symbol stínu a bílá jako symbol jasného světla. S každým dalším vývojovým krokem v průběhu života, a tedy s každým posunem směrem vzhůru, na vyšší úroveň vývojového trojúhelníku, ubývá na straně stínu černé, kdežto světlo na pravé straně zůstává stejně světlé. Absence světla se s narůstajícím vědomím zmenšuje a stín se stále více projasňuje přes tmavě šedou ke světle šedé, až nakonec úplně zmizí. V blízkosti vrcholu trojúhelníku je vidět, že světlo se nezměnilo, ale stín se jednoduše postupně vytratil, resp. rozpustil ve světle.



Úplně dole u základny trojúhelníku stojí jasné světlo a tmavý stín nesmiřitelně proti sobě. Světlo na této spodní úrovni odpovídá vědomému Já neboli egu – na této úrovni je ego nutné pro naše přežití.

Na cestě k vrcholu trojúhelníku Já potřebuje stín jako protiklad, aby si mohlo stále více uvědomovat samo sebe. V průběhu tohoto procesu stín stále slabne a stává se průhlednějším, na našem obrázku šedým a stále světlejším. Čím výše postoupíme ve vývoji, tím světlejším se stín stane, t.j. tím více do jeho revíru pronikne světla. Tento proces lze nazvat také uzdravováním.

Na vrcholu přecházejí obě strany do světla jednoty, jež odpovídá božskému světlu a Bytostnému Já, Jungovu Selbst. To již nemá žádný protiklad a stojí mimo duální svět, tedy je přítomné všude současně. Až nyní jsme dospěli ke skutečnosti a poznáváme, že cesta k ní i svět polarit, světla a stínu, včetně všech těžkostí a klamů, byly iluzí. Takto nebo velmi podobně popisují svou zkušenost lidé, kteří dosáhli osvícení. *Tao-Té-Ťing* to v kapitole 41 popisuje takto:

Cesta do světla se zdá být temnou,
cesta vpřed jakoby vedla zpátky,
nejkratší cesta se zdá být dlouhá,
opravdová síla se zdá být slabou,
čistá čistota se zdá být poskvřněnou,
opravdová trvalost se zdá být proměnlivou,
opravdová jasnost se zdá být nejasnou,
největší umění se zdá být neumělé,
největší láska se zdá být lhostejnou,
největší moudrost se zdá být dětinskou.

Tao nelze nikde najít.
Ale živí a naplňuje všechny věci.⁹⁾

Seberealizace je projasněním a zvědoměním stínu. Odpovídá rozpuštění ega a stínu, kdy obojí se proměňuje v Bytostné Já. Přitom ego a stín vlastně nemizí, spíše se ve změně podobě stávají zdrojem energie pro Bytostné Já. Podobně ani Enkidu v mýtu nemizí, ale proměňuje se ve zdroj síly Gilgameše. Bytostné Já odpovídá v této alegorii zážitku nerozlišitelnosti, onoho „bytí v jednotě se vším“. *Tao-Te-Ťing* plastičtěji popisuje to, co schematicky znázorňuje obrázek vývojového trojúhelníku. Jednota samozřejmě neexistuje jenom na vrcholu trojúhelníku, existuje všude, jen ji nevidíme a rozumíme jí jen skrze naše polární obrazy.

Boj světla a stínu překrásně popisuje libanonský básník Chalil Džibrán ve své povídce *Satan*. Satan, zraněný v boji archandělem Michaellem, prosí kněze, aby ho zachránil:

„Jsem rozzuřenou a němou vichřicí, jež znepokojuje ducha a duši člověka. Ze strachu ze mne lidé vyhledávají svá místa pro modlitbu, aby mne zatratili, nebo místa neřesti, aby mne obšťastnili svým podobením. Mnich, modlí se v tichu noci, aby mě udržel v bezpečné vzdálenosti od své postele, je stejný jako nevěstka, jež mne zve do své komůrky. Jsem Satan na věky věků.

Jsem stavitelem klášterů a konventů na základech tvořených strachem. Zřizuji hospody a nevěstince na základech, jimiž jsou žádostivost a samolibost. Když přestanu existovat, zmizí ze světa strach i radost a touha a naděje přestanou dorážet na lidská srdce. Život se stane prázdným a studeným, jako harfa s prasklými strunami. Jsem Satan na věky věků.

⁹⁾ Lao-c': *Tao-Te-Ťing*, detto

Jsem pravzorem nepravosti, pomluv, zrady, podvodu a posměchu. Ale kdyby tyto elementy byly sprovedeny ze světa, změnila by se lidská společnost v prázdné pole, na němž se nedaří ničemu kromě trnů ctnosti. Jsem Satan na věky věků.

Jsem otcem i matkou hříchu, ale když hřích zmizí, zmizí i bojovníci proti hříchu, spolu se svými rodinami a společenstvími.“

Kněz mu odpovídá: „Nyní vím, co jsem ještě před hodinou nevěděl. Víím, že tvá přítomnost na tomto světě plodí pokušení, a pokušení je mírou, jíž Bůh měří cenu lidské duše. Je váhami, jež Bůh používá na vážení duší. Jsem si jistý, že by s tvou smrtí umřelo i pokušení, a tím by smrt zničila nejlepší sílu, jež člověka pozdvihuje a udržuje v bdělosti.

Musíš žít, poněvadž kdybys umřel a lidé by se o tom dozvěděli, zmizel by jejich strach z pekla, přestali by se modlit k Bohu, protože by už neexistoval hřích. Musíš žít, protože Tvůj život znamená záchranu lidstva od neřesti a hříchu.

A co se mne týče, chci svou nenávisť vůči tobě obětovat na oltář mé lásky k lidem.“¹⁰⁾

V moderní podobě se toto téma dostává ke slovu ve filmu *Ďáblův advokát* (*The Devil's Advocate*). Al Pacino v něm strhujícím způsobem hraje neodolatelného ďábla, jehož šarmu neodolá slušný člověk ani náboženská fanatička.

Meditace nad filmem: Podívejte se na film *Ďáblův advokát* (*The Devil's Advocate*) z meditativního úhlu pohledu – vnímejte ho jako výlet do říše stínu se všemi jejími fasetami. Buďte si od začátku vědomi, že postavy z filmu jsou všechny součástí vás samotných a působí nějakým způsobem i ve vás (toto platí i pro ostatní filmové meditace z této knihy). Kdykoli si tedy všimnete, že se identifikujete s jednou z hlavních postav – ať už je to hlavní hrdina, kterého hraje Keanu Reeves, nebo jeho krásná oběť, ztvárněná Charlize Theronovou, uvědomte si zároveň, že v sobě máte obě, a kromě nich i všechny ostatní postavy, dokonce i velkého svůdce, ztělesněného Al Pacinem.

¹⁰⁾ Chalíl Džibrán: *Satan, Abgründe des Herzens. Hlubiny srdce*. Walter, Solothurn/Düsseldorf, 8. vyd. 1995, str. 27 a 29.

V návaznosti na tuto meditaci nad filmem, jakmile se při přehrávání DVD na obrazovce objeví kouzelné slůvko „Konec“, začíná vlastní cvičení (toto platí i pro další meditace u filmu). Zavřete vnější oči a dívejte se dál uvnitř, co tento film o stínu má společného s vámi, co ve vás vyvolává a co vám o vás říká.

Udělejte si o tom poznámky do svého Deníku stínu.

Seberealizace

Na naší rovině existence se vše projevuje v protikladech, jen tak jsme schopni cokoli vůbec vnímat. Protiklady a polarita jsou pro nás tudíž jedinou možností, jak se přiblížit jednotě, onomu absolutnímu a božskému. Jelikož je stín rozhodujícím důsledkem vzniku polarit, je jeho prosvětlení také nejlepším způsobem, jak se můžeme dostat (zpátky) k jednotě. Nehledě na to, jakou podobu na sebe vezme, je naší šancí a měli bychom se naučit prohlédnout ho a chápat jako možnost. Jinak řečeno, naše seberealizace nebo vysvobození se rodí z temnoty nevědomí. Musíme vystoupat ze tmy ke světlu, zatímco stvoření vzniklo ztělesněním světla. Tuto symboliku slavíme rituálem zimního slunovratu. V nejkratší den roku, kdy je světlo nejslabší a tma nejhlubší, se narodí Bůh (nebo božský syn), světlo světa. Stejný proces symbolizuje lotosový květ, buddhistický a hinduistický symbol nejvyšší čistoty. Z největší špíny, bahna jezera, vyrůstá a rozkvétá lotos s tisíci okvětními lístky, symbol osvětlení.

Skutečnost, že se skrze tmu dostáváme ke světlu nebo skrze stín spějeme k vysvobození, ukryl C.G.Jung do rovnice: Já + stín = Bytostné Já. Já je všechno to, s čím se vědomě identifikujeme – všechny akceptované vlastnosti, jež jsou nám přisuzovány, všechny ty naše schopnosti, které si uvědomujeme. Stínem je naopak vše nevědomé a tedy vše odmítané, vše negativní, co se o nás říká, každá kritika a všechny nadávky, které odmítáme a tudíž vytěšňujeme z vědomí. Abychom dospěli k Bytostnému Já, nejvyššímu vývojovému stupni osvobození, resp. abychom dosáhli seberealizace, musí se sejít Já se stínem neboli naše světlá, vědomá stránka s naší tmavou, nevědomou stránkou. Toto je cíl terapie stínem, respektive reinkarnační terapie. Prvořadým úkolem každé psychoterapie, která si vytyčila za cíl seberealizaci a vysvobození, musí tedy být práce se stínem.

Ten, kdo rozumí zákonu polarit tak, jak jej prezentuji ve své knize

Zákony osudu, ví, jak těsně spolu dva póly jedné věci souvisejí a jak lehce často dosáhneme žádoucího pólu skrze jeho protipól. Například oštěpaři a koulaři se nejdřív nahýbají do opačného směru, až poté vrhají svou zbraň směrem k cíli. Tohoto moudra se drží i zahradník, jenž zalévá ušlechtilé růže páchnoucí močůvkou a ne parfémem. Různá náboženství i staří mudrcové nás učí, že svobodu, po které dnešní lidé tak touží, lze získat jen tak, že se dobrovolně podřídíme zákonu.

Ve dvaadvacáté kapitole *Tao-Te-Ťing* se praví:

Chceš-li se stát úplným,
 buď klidně polovičitý.
 Chceš-li se stát vzpřímeným,
 buď klidně křivý.
 Chceš-li být plný,
 buď klidně prázdný.
 Chceš-li se znovu narodit,
 klidně umři.
 Chceš-li, abys dostal vše,
 všeho se vzdej.¹¹⁾

Paradoxy, jaké hojně používá *Tao-Te-Ťing*, jsou nejlepší cestou, jak objasnit jednotu z roviny polarity. Většina lidí však přísahá na přímou cestu jednoho pólu a neodradí je od ní ani neúspěchy. Zoufale se snaží o jednostranný úspěch, aniž by brali v potaz protipól nebo stín. I fakt, že neexistuje dost příkladů lidí, kteří by na takovéto cestě (scestí) byli úspěšní, je poučí jen zřídka. Životní příběhy svatých i příběhy těch, kteří dosáhli seberealizace, naproti tomu vždy ukazují, jak moc tito lidé počítali s oběma póly.

Jak vzniká stín

Jak vytvářet stín, se začínáme v životě učit velmi brzy. „Rozhodni se!“, „Buď, anebo!“ – tak zní motto už v dětství, a každé rozhodnutí vede nevyhnutelně ke vzniku stínu. Jakmile si zvolíme nějaký směr, vyloučíme tím minimálně jeden jiný směr. „Tak či onak“ by více odpovídalo skutečnosti, protože by ponechávalo prostor oběma pólům. Naše společnost je však vybavena spíše

¹¹⁾ Lao-c': *Tao-Te-Ťing*. Detto, str. 33.

Deník stínu: *Jsem už i já na míle vzdálen/a vlastnímu cíli a ocit/a jsem se uprostřed jeho pravého opaku? Stalo se i mně, že jsem si až posléze všim/a, kolik stínu jsem mobilizovala tím, co dělám? Mohu se v tomto dilematu vžít do Brechtova poznání, že opakem „dobrého“ není „zlé“, ale „dobře miněné“?*

Zapište si, prosím, vaše poznámky na toto téma.

pro rozhodnutí a boj proti protikladům než pro integraci obou stran a kooperaci. V této souvislosti se toho musíme ještě mnoho naučit k tomu, abychom se vypořádali s velkými stínovými tématy společnosti a světa. Každá fixace je nakonec lpěním na jednom pólu a plodí tudíž stín. Skutečnost pravdivě popisuje Herakleitovo „*Panta rhei*“ (*Vše plyne*). Přesto máme fixace, pozice a pevná, nevyvratitelná sta-

noviska ve velké oblibě. Politici by podle nás nejlépe nikdy neměli měnit své názory. Pro případ, že by to přece jen hrozilo, existuje v politice tzv. frakční nátlak – zvolený poslanec nemá konat podle svého svědomí anebo svého poslání, jak ho sám cítí, ale podle mocenských snah svého stranického vedení.

Když Kristus nazývá ďábla pánem tohoto světa, uznává ho králem polarit. Symbolem polarit jsou ďáblové dva rohy. Když se jako děti neustále rozhodujeme mezi dvěma póly nebo protiklady a jednomu z nich musíme dát přednost a druhý vyloučit, vytváříme neustále stín a v konečném důsledku pracujeme pro pána říše stínu. Ten naopak stále pomáhá dobré straně. Jak plyne ze známé věty z Goetheho *Fausta* – ďábel (Mefisto) se vytrvale snaží konat zlo, namísto něj však koná dobro, ač proti své vůli. I v psychoterapii je stín, nevědomí, nejcennějším pomocníkem.

Jedním z největších problémů tohoto světa je, že si tolik lidí, kteří se považují za hodné, vůbec nevšimne, jak moc napomáhají zlu. Jako příklad může posloužit George W. Bush, jenž teprve svou válkou proti teroru rozpoutal opravdový teror. Nebo Edward Jenner, vynálezce očkování, jenž na svém smrtelném loži doznal, že lidstvu namísto požehnání daroval monstrem. Přítomnost stínu odhalila i klasická lékařská studie, podle jejíchž výsledků každá antibiotická kúra v prvních dvou letech života o padesát procent zvyšuje riziko, že se dotýčný později stane alergikem.

Zacházení se zlem

Než by si někdo předčasne vyvodil závěr, že stačí, aby činil zlo, a dosáhne dobra, musím ho varovat. Jde mnohem více o to, poznat a přiznat si zlo v sobě a ve svém životním příběhu a tak dosáhnout uvědomění. Pokud by někdo úmyslně konal zlo, vnášel by do světa další stín, za nějž by se později musel – tak jako za vše, co od něj kdy vzešlo – zodpovídat.

K tomu uvedu příběh od Jeana Tindera o světě a temnu uvnitř člověka: Jednoho večera vyprávěl starý Čerokéz svému vnukovi o boji, jenž se odehrává v lidském nitru. Řekl: „Synu, v každém z nás urputně bojují dva vlci. Jeden je zlo. To je závist, zlost, žárlivost, namyšlenost, křivda, nenávisť, nenasytnost, arogance, sebelítost, odpor, méněcennost, lež, hrdost, žádosťivost, nadřazenost a ego. Druhý je dobro. To je radost, mír, láska, naděje, klid, lidskost, laskavost, dobrota, empatie, velkorysost, pravdivost, soucit a důvěra.“ Vnuk se zamyslel a zeptal se: „Dědečku, a který vlk vyhraje?“ Starý Čerokéz odpověděl: „Ten, kterého budeš krmit.“

Deník stínu: *V jaké situaci jsem kdy dostal/a chuť vědomě činit zlo, žít svůj stín? Co mne mohlo tak krajně vyprovokovat? Pronikl někdy stín do mého života například v podobě výbuchů nečekané agrese nebo zlomyslnosti?*

Zaznamenejte si vše, co vás k tématu napadne, do svého Deníku stínu.

Můžeme tedy bez obav dál konat dobro. Jenom je užitečné dávat přitom pozor na stín, jenž u toho neustále vzniká, a být mu otevřený. Z tohoto důvodu existoval v indiánských kulturách *heyoka*, jakýsi svatý blázen. Vždycky, když se o něčem rozhodovalo, hrála tato postava roli odpůrce a rituálně žádala opak toho, o čem právě bylo rozhodnuto. Takto *heyoka* ozřejmoval rub neboli stínovou stranu věci. Ve středověku měli podobnou úlohu dvorní šašci.

Jednoduše řečeno je stínem všechno to, co v sobě a v našem světě nechceme vidět. A protože celý život po něčem toužíme a jiné odmítáme, náš stín roste spolu s námi. Čím jsme starší, tím větším a mocnějším se stává – tedy pokud si ho neuvědomíme a nekonfrontujeme se s ním aktivně. To je samozřejmě tím těžší, čím delší životní cestu máme za sebou. Ale právě proto, že je stín sbírkou všech těch věcí a vlastností, jež po celý náš život neakceptujeme sami na sobě ani na světě, lpí na nás tyto věci a vlastnosti – ač nevědomě, v podobě stínu. I pozitivní vlastnosti však mohou být stínem. Stínem může být například odvaha, pokud ji zbabělý člověk ignoruje jako možnost. Tou částí stínu, jež nás stojí nejvíc námahy a jíž je v této knize

věnován největší prostor, je však přirozeně část vnímaná jako špatná.

Zatímco my sami svůj stín nevidíme, jiní ho vidí velmi dobře. Proto se za staré lidi, jež si nejsou vědomi polarity, jejich okolí často cítí tak trapně. Jejich sebeobraz stále méně odpovídá tomu, jak je vnímají ostatní. Se stoupajícím věkem se tento nesoulad stává stále zřetelnějším i v chování a okolí ho rychle pozná. Kupříkladu osobu, jež neustále zdůrazňuje svou čestnost, ostatní brzy začnou podezřívát z nečestnosti.

Podle *Tao-Te-Ťing* nemá být zacházení se „zlem“ cíleno na boj proti „špatným“ činům, resp. vůbec na jeden pól. Kapitola 60 k tomu říká:

Velký stát se řídí tak,
jako se smaží malé rybky –
zničíš ho, když do něj budeš moc štouchat.

Vládni krajině v souladu s Tao,
a zlo nebude mít žádnou moc.
Ne že by neexistovalo,
ale bude možné se mu vyhnout.
Nedráždí zlo
a ono samo zmizí.¹²⁾

¹²⁾ Lao-c': *Tao-Te-Ťing*. Detto, str. 68.