



Verena Kast

# Stín v nás

Podvratná  
životní síla

  
portál

Verena Kast

# Stín v nás

Podvratná  
životní síla

Původní německé vydání:

*Der Schatten in uns: Die subversive Lebenskraft*

© 2016 Patmos Verlag, Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

České vydání:

Translation © Petr Babka, 2020

© Portál, s. r. o., Praha 2020

ISBN 978-80-262-1611-7

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	7
<b>Stín – koncepce C. G. Junga</b> . . . . .	9
<b>Persona a stín</b> . . . . .	11
Funkce persony . . . . .	13
Socializace persony . . . . .	14
Příkrášlená existence a stín . . . . .	17
<b>Stín</b> . . . . .	20
Stín druhých lidí je zajímavý . . . . .	22
Vlastní stín je na obtíž . . . . .	23
Odvracení stínu . . . . .	25
Dvojník . . . . .	26
Stínové sestry / stínoví bratři . . . . .	28
O zacházení s každodenním stínem . . . . .	30
Nachytán při stínovém chování . . . . .	33
Přisuzování stínu . . . . .	34
<b>„Persona se“ a „stín se“</b> . . . . .	38
<b>Stín je to, co je nám cizí</b> . . . . .	41
To, co je nám cizí, je fascinující . . . . .	42

Co je nám cizí, to je hrozné	45
Stín jakožto cizinci	46
Jsme si opravdu tak cizí?	47
<b>Kolektivní stín</b>	48
Zlo	49
Kolektivní stín a otázka nové etiky	52
Kolektivní stín	55
Nová etika?	57
<b>Modely přijetí stínu</b>	63
Přijetí stínu v mýtech	63
Inanna a Ereškigal	64
Přijetí stínu v pohádkách	70
O husopasce	70
Vyvíjet se k přijetí komplementárního stínu	82
Příklad z běžného života	82
Boj se stínem: Gilgameš a Enkidu	86
Boj se stínem – konfliktní přátelství	90
Příklad z běžného života	90
<b>Přijetí komplementárního stínu a stínu analogického</b>	94
Komplementární stín – nepoznaná stránka	94
Přijetí analogického stínu cestou boje	96
<b>Co ztěžuje akceptaci stínu</b>	98
Raději smrt, než abych ztratil tvář	98
Stínový konglomerát	103
Příklad snu	105
<b>Stín ve vztahu</b>	107
Dát svůj stín někomu na zpracování	108
Příklad	108

Delegování stínu . . . . .	111
„Společný“ stín je významnější než stín „osamělý“ . . . . .	112
Stín vztahových ideálů . . . . .	115
Rodinný stín . . . . .	116
<b>Výbušnost stínu . . . . .</b>	<b>120</b>
<b>Zastíněné ženy . . . . .</b>	<b>122</b>
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>124</b>
<b>Poděkování . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>Poznámky . . . . .</b>	<b>127</b>

# Předmluva

Jsou témata, která nestárnou. Třeba téma lidského stínu. Kdo by neznal novelu Roberta Louise Stevensona *Podivný případ doktora Jekylla a pana Hyda*. Pan Hyde, který se skrývá a za noci provádí své ničemnosti, doktor Jekyll, filantrop a dobrodinec. Přitom nejde o dva různé lidi, nýbrž o dvě stránky jednoho člověka. Jedna strana samý jas a krása, druhá dočista odporná, zkrátka stín. Ovšemže rozdíl mezi vědomým postojem, ale také obrazem sebe samého, jaký se člověk snaží předvádět, a vytěsněnými neslušnými, ošklivými stránkami nebývá tak křiklavý jako v tomto příběhu. Ale jako příklad má Stevensonovo vyprávění jistě svou platnost. Stín je cosi nebezpečného z podzemí, zakázaného – cosi nebezpečného, s čím se člověk musí vypořádat, ale často nemůže.

Lidé o svém stínu přirozeně vědí. Ve většině příběhů jde o stín a o to, jak s ním zacházet. Přesto jej projikujeme, vidíme jej u jiných lidí, kde si ho někdy i tak trochu voyeursky užíváme (stín má ten druhý, ne já!) a kde ho pranýřujeme, zatímco u sebe samotných ho popíráme.

Koncepci stínu formuloval C. G. Jung poprvé v roce 1912, a snad všichni píšíci jungiáni a jungiánky se s ní od té doby nějak vyrovnávali. Na první pohled je to koncepce, která velice jednoduše podává rozpor mezi tím, čím chceme být, a tím, čím nicméně rovněž jsme, i když je nám to trapné. Ona však zasahuje mnohem hlouběji. Stín nám bývá cizí – není totiž prostě „zlý“ či „špatný“, ale právě cizí, a proto nepříjemný, až hrozivý,

jako všechno, co ještě neznáme. My však víme, že se stín snadno projikuje. A tak otázka, jak přistupovat k sobě samým s citlivostí vůči stínu, souvisí i s tím, jak přistupujeme k tomu, co a kdo je nám cizí – a to je důležité téma.

V předložené knize jsem nastínila aspekty zacházení se stínem ve vlastním životě jedince, v životě párů a v životě společenství. Mám radost, že Patmos Verlag tento text opět vydává, a velice srdečně děkuji své redaktorce Christiane Neuen za její zaujetí a jako vždy velmi příjemnou spolupráci.

Verena Kast, prosinec 2015



# Stín – koncepce C. G. Junga

Kam dopadá světlo, tam vzniká i stín. Vidíme-li stín, můžeme konstatovat zdroj světla. Jas a tma se podmiňují navzájem, jedno patří k druhému. Co je pravda v přírodě, to je pravda i pro osobnost: vystavujeme ze sebe na světlo určité aspekty, které mají být vidět. A právě tím se jiné naše aspekty dostávají do stínu. Případně se rovnou snažíme určité své stránky nechat v příšeří, nebo také v úplné temnotě.

Tato metafora světla a stínu nás vede ke dvěma koncepcím C. G. Junga, které se navzájem podmiňují: koncepcím osoby a stínu. Jako stín člověka chápeme ty rysy osobnosti, které se v žádném případě nemají otevřeně ukazovat světu a nemá je být vidět. Když se to přece stane, daný člověk aspoň na přechodnou dobu ztrácí tvář, což je u většiny lidí spjato se studem a úzkostí.

V případě osobního stínu člověka to může být jedna jediná vlastnost osobnosti, vlastnost spojená s určitým chováním, vlastnost, kterou onen člověk není s to akceptovat – například závist nebo lakota. Ale také to mohou být všechny vlastnosti a rysy chování, které si v dané době uvědomujeme, ale jsou nám samotným nepříjemné, a tedy je vytěsňujeme. A vždy existuje také stín, který je skryt nám samotným.

Psychologická koncepce stínu má velký význam. Zřejmě poprvé ji Jung uvedl roku 1912<sup>1</sup> v souvislosti s tématem „stínového bratra“ v *Ďáblův elixír* od E. T. A. Hoffmanna. Vypořádávání se stínem zůstalo od té doby tématem Jungova myšlení. Zejména v letech 1939, 1945 a 1946 se v jeho díle o stínu hovoří často. Roku 1948 publikoval Erich Neumann, významný

Jungův žák, spis na téma *Hlubinná psychologie a nová etika*. To je právě konfrontace se stínem a návrh, jak by se stín dal integrovat.

Téma stínu podle Junga „objevil“ Sigmund Freud. Jung pokládá Freudovu „metodu osvětlování“ za „minuciózní propracovávání lidských stinných stránek“.<sup>2</sup> Tato metoda nám podle Junga nenechává žádné iluze o podstatě člověka, je prý tím nejlepším protijedem na příliš idealistický pohled na lidskou osobnost. Jung k tomu však dodává (a to je pro jungovské uvažování typické), že člověka nesmíme vysvětlovat výlučně z jeho stinné strany. „Tím podstatným nakonec není stín, nýbrž tělo, které stín vytváří.“<sup>3</sup> V Jungově psychologii tudíž nehraje roli jen lidská patologie, protože vidí v člověku i jeho silné stránky – je to od samého začátku psychoterapie zaměřená na zdroje.

Stín byl v literatuře tematizován odedávna, jak ukazuje „stínový bratr“ v *Ďáblově elixíru* od Hoffmanna. Je to obecně lidské téma, které lidi zajímalo odjakživa. Hlubinněpsychologická perspektiva se ptá zvláště na to, v jakém kontextu stín člověka vzniká, v čem spočívá a jak by se s ním dalo nejlépe zacházet. To jsou základní otázky, neboť jde koneckonců o temno v člověku, které dokáže velmi destruktivně působit v mezilidské sféře.

Když uvažujeme o metafoře světla a stínu, vychází najevo, že není vůbec jednoduché se stínem zacházet; že v žádném případě nemůže prostě jen tak vzniknout světlo někde, kde byl stín, protože každý nový zdroj světla vrhá také nový stín. V konfrontaci se stínem půjde o to, abychom dospěli k zásadnímu přijetí stínu, abychom pochopili, že v lidském životě společně působí jas i temnota. Půjde též o to, abychom rozvinuli citlivost na stín a naučili se odpovědně zacházet se stinnými aspekty v sobě. Nejde přitom o ztrátu hodnotového postoje, nýbrž o přehodnocení hodnot.

# Persona a stín

Jak jsem se již zmínila, metafora světla a stínu nás vede ke dvěma koncepcím C. G. Junga: stínu a personě. Výraz persona vychází z dramatických her ve starém Řecku. Tam si herec nasadil masku (tj. „personu“) mytické postavy, kterou hrál, a tak byl s touto postavou identifikován. Když si dnes my nasazujeme své „duševní masky“,<sup>4</sup> většinou se neidentifikujeme s žádnou mytickou postavou, nýbrž s představou o sobě samých, jak se nejlépe prezentujeme v dané situaci. Tento obraz nás samých, který předkládáme světu, se může shodovat s naší identitou, ale také můžeme mít pocit, že nejsme opravdoví, že hrajeme roli, která nám příliš nesedí, že jsme se přestrojili.

Persona odpovídá jednak našemu jáskému ideálu, jednak naší představě o tom, jak nás chtějí vidět lidé. Abychom byli až okázale slušní, vytěsňujeme stránky, které nepatří k našemu „hezkému“ obrazu sebe samých. A z toho pak vzniká stín, rozumějme: ty stránky, které u sebe nemůžeme akceptovat, k nimž se nedokážeme znát. Jenže ony patří k naší osobnosti a jako všechno, co jsme vytěsnil, se znovu a znovu projevují i proti naší vůli.

S postojem či projevem persony souvisí například otázka, co „se“ obléká k určité příležitosti a jak „se“ na to upravit. Další otázkou je otázka po kontrole: Do jaké míry „se“ v určitém prostředí kontrolují například emoce? Kolik „se“ toho dává najevo z vlastních pocitů? Které stránky vlastní osoby „se“ ukazují?

Šaty, účes, líčení, zahalování, fasády, masky, ale také auta atd. jsou symbolická předvedení persony. To, jak se zahalujeme, zároveň odhaluje

něco z nás, prezentuje něco z nás. A velice často neukazujeme jenom to, co máme v úmyslu ukázat, ale právě i to, co bychom vlastně chtěli zahalit, totiž stín.

Persona je tedy to, co ze sebe ukazujeme světu v určitých vztahových situacích; co předvádíme; jak v konkrétních sociálních situacích projevujeme svou osobnost. Pojem „persona“ můžeme brát víceméně staticky, jako se to dělalo dříve, a chápat jej jako identifikaci se sociální rolí. Ale můžeme jej také definovat výrazně dynamičtěji, jako se to dělá dnes.

Jung tu a tam hovoří o personě i tehdy, kdy je člověk naprosto a dočista identifikován s rolí, kterou hraje ve světě: „Častým případem je identita s *personou*, s tou přízpůsobovací soustavou či formou, v níž obcujeme se světem. Například téměř každé povolání má *personu*, která je pro ně charakteristická. [...] Svět si vynucuje určité chování a profesionální lidé se snaží, seč mohou, aby těmto očekáváním vyhověli. Jen je tu nebezpečí, že se člověk stane s *personou* identickým, jako dejme tomu profesor se svou učebnicí [...].“<sup>5</sup> Zde Jung mluví o „ustrnulé“ personě: člověk hraje roli, nedokáže už ani hrát nic jiného než tuto roli, ustrnul v ní, takže už není znát živou osobnost.

Dnes jsou již *persona* jako taková i koncepce *persony* mnohem flexibilnější. Ani životní přechody se již nespojují s požadavky na určitou *personu*. Naše babičky se například po menopauze oblékaly do černého, dnes již móda nemá žádnou věkovou hranici. Mimoto lze stále více pozorovat hravé zacházení s *personou*, a to až k otázkám typu: Jak se mám inscenovat v určité sociální souvislosti? Možná je to důsledek mediální společnosti – na jednu stranu nám média nabízejí velice mnoho modelů toho, jak se můžeme předvádět, ale na druhou stranu nás nutí, abychom se inscenovali.

Takové inscenace provádějí také umělkyně a umělci, třeba taková Cindy Sherman, která s tím spojuje záměr uměleckého „demaskování umění společenského maskování svěřacích kazajek identity pro takzvanou „ženu““.<sup>6</sup> Takové umělkyně zpochybňují umění společenského maskování jakožto nátlak daný rolemi, a tedy i nátlak *persony*. Zároveň demonstrují, že se člověk tomuto nátlaku nemusí podrobovat.

Když se nátlak daný rolemi uvolňuje, nošení masek se zvládá flexibilněji, a také hravěji – pak je možné počítat s tím, že se lidé lépe mohou znát k určitým svým stinným stránkám, že už v sobě nemusí vidět „jen hezké“ lidi. Je však třeba počítat i s tím, že ze zafixovaných představ rolí se stanou stíny; stane se z nich něco, co odmítáme a co pak u ostatních lidí pranýřujeme jako nedostatečně emancipované. Uvědomit bychom si měli především rozdíl mezi takovouto hrou s personou (a tudíž také otázkou, jak můžeme vyjadřovat svou osobnost) a starým, ustrnulým chováním podle rolí. Jak se persona stává pružnější, nevyhnutelně vystává také otázka po vlastní identitě, což je jistě účinek stovky let hlubinněpsychologického uvažování.

## Funkce persony

Persona reguluje náš vztah k vnějšímu světu, ukazuje, co bychom ukázat chtěli, a určuje, které aspekty naší osobnosti mají naši bližní vidět, a dokonce uznávat. Jestliže se předvádím jako člověk „mnoha tváří“ nebo jako ten, který je vlastně stále stejný a svůj, pak chci, aby právě tyto mé výroky o sobě samém potvrzovali druzí. V tomto smyslu svou personou jednoznačně ukazujeme jeden aspekt své identity. Identita přece nikdy není jen něco vnitřního, vždy ji musí také potvrzovat okolní svět. Pokud se jen já sama pokládám za umělkyni, a nikdo z okolního světa mi to nepotvrdí, pak samozřejmě žádnou umělkyní nejsem.

Takové potvrzení zvenčí reguluje také náš pocit vlastní hodnoty. Obvykle se budeme vždy snažit zaujmout takový personový postoj, který nám nejlépe zaručí, že budeme akceptováni. Možná si však budeme vědomi toho, že právě takový postoj zaujmout nemůžeme, protože bychom tím zradili svou pravou osobnost. V takovém případě víme, jak bychom se měli ukazovat a chovat, ale udělat to nemůžeme, protože chceme být autentičtí. Potřeba být opravdový a společenská nutnost hrát určitou roli mohou vést ke konfliktu.

Jiní se zase dávno vzdali úsilí o akceptaci. Kultivují personu, která má odstrašovat, která má zastrašovat ostatní lidi a zjednávat alespoň respekt.

A lidé, kteří se pokaždé ukazují v nějakém jiném provedení, ba i v jiném stylu, ti svými inscenacemi vznášejí otázku, kdo vlastně jsou. Předvádění person a personové postoje tedy nejsou jen odvrácenou stranou stínu, ale také poukazují k jádru osobnosti.

Jak už jsem se zmínila, persona upravuje vztah k vnějšímu světu i v tom smyslu, že se předvádíme v duchu představy o tom, jak chceme projevat své pocity v určitých situacích, do jaké míry chceme kontrolovat své emoce, a koneckonců jakým způsobem je chceme sdělovat. K personovému postoji patří navíc konvence každodenního soužití, mezi nimiž jsou třeba pravidla slušného chování. Mario Jacoby<sup>7</sup> zdůrazňuje, že persona mocně chrání intimitu lidského jedince. Líčí, jaké by to bylo, kdybychom prostě projevovali v jednání každý svůj pocit – kdybychom se nedrželi žádných konvencí.

Z každé ochrany se může časem stát omezení. Zvláště zřejmé je to ve sféře emocí. Když své emoce nadměrně kontrolujeme, vztahy s lidmi jsou chladné a distancované. Kdo příliš kontroluje své emoce, ten si brzy začne připadat neživý a ztrácí kontakt se sebou samým.<sup>8</sup> Kdo však své emoce kontroluje málo, ten ztrácí odstup a neustále zaplavuje lidi tím, jak se sám právě cítí. Persona tedy chrání nejen naši vlastní intimitu, ona chrání také druhé lidi před přílišnou intimitou. Nebezpečí tkví v tom, že kontrola nadměrně zesílí, že se to – ve službě adaptovanosti – přehání s konvencemi, čímž ve sféře mezilidských vztahů trpí opravdovost našich citů a pocitů, která totiž občas vede k nekonvenčnímu chování, a tedy je spjata s určitými komplikacemi. Pak už nemáme pro druhého člověka skutečný cit, necítíme k němu skutečný vztah.

## **Socializace persony**

V rodině jsme socializací vedeni k určitému personovému postoji a předvádění určité persony. Malé děti se vyznačují právě tím, že se u nich persona téměř neprojevuje. Teprve společně s vývojem pocitu studu, mezi třemi a šesti lety,<sup>9</sup> se rozvíjí personový postoj, který je do značné míry

plodem výchovy. Dítě potom ustavičně cítí, že se lidé nechovají v každém prostředí stejně, že jednají různě, vždy podle toho, aby byli dobře přijímáni a nebudili odpor. V adolescenci pak člověk zkouší různé personové postoje a personová sebeztvárnění, většinou ve velké shodě se skupinou vrstevníků.<sup>10</sup> Rozhodně to však není tak, že bychom si v adolescenci mohli volně vybrat personu. Vždyť v tomto důležitém životním přechodu je náš pocit vlastní hodnoty labilní, a tak je pro nás mimořádně důležité, abychom byli dobře přijímáni. Má to ten důsledek, že se dospívající podřizují určitému personovému nátlaku.

Na způsob předvádění persony působí rovněž duch doby, který se projevuje například módou. To můžeme snadno vidět, když porovnáme své vlastní fotografie v průběhu let. Přitom nepochybně zjistíme, že jsme se podrobili módě nebo jsme se dobové módě očividně vzpírali. Totéž se dá říci o stylu komunikace. I ten patří k personě. Mládež má vždy svou řeč se specifickými výrazy. A lidé, kteří náležejí ke skupině s podobnými zájmy, dejme tomu lidé, které zajímá psychologie, používají dobově specifický žargon.

V souvislosti s personou v podstatě hraje zásadní roli naše tělesná i psychická konstituce. Je jasné, že člověk těžké tělesné konstrukce se bude prezentovat jinak než nějaká hubená lehká váha. Tomu, jak se předvádíme okolí, však stanovuje meze nejen tělesná konstituce, ale také založení psychické. Když řekneme o nějaké ženě, že nosí „odvážné“ šaty, tento výrok souvisí především s naším vlastním exhibičním studem. Její šaty jsou odvážné proto, že my ostatní ženy bychom si je netroufly obléct, protože bychom se styděly. Psychická konstituce je tím, co nám dovoluje určitou exhibiční slast; tím, co stanovuje, co si ještě dovolíme ukázat a na co si už netroufáme; tím, co někde stanovuje hranici studu. Tato hranice stydlivosti nás vykazuje do našich mezí, pokud jde o možnost ukazovat se. Není u všech lidí umístěna stejně, ale vždy je flexibilní. Když je nám psychicky dobře, můžeme si více troufat. Když nám není dobře, snažíme se být nenápadní.

Persona mimoto odpovídá osobnímu aspektu našeho jáského ideálu, příkrášlenému obrazu, který si o sobě vytváříme a který

ukazuje, za co se pokládáme, za co bychom se rádi považovali. Jáský ideál většinou předepisuje zcela dokonalého člověka, a tak se všechno nedokonalé musí vytěšňovat. Ale persona vyhovuje také sociálnímu aspektu našeho jáského ideálu, který obvykle prožíváme jako ideál okolního světa, ačkoli je to do značné míry projekce našeho osobního jáského ideálu.

Jeden student byl například niterně přesvědčen, že bude akceptován, jen když bude odevzdávat dokonale vypracované referáty, přestože profesor vyžadoval jen stručný souhrn tezí. Studentova argumentace: pouhý souhrn tezí vyžaduje profesor pouze proto, že od většiny studentů nemůže očekávat, že by práci skutečně perfektně vypracovali. Teprve trvání na požadavku, aby také on vytvořil takový souhrn tezí, přivedlo studenta k tomu, že se zamyslel, jestli něco nepochopil špatně. Je zjevné, že dosud projikoval svůj jáský ideál na profesora a na učební situaci.

Jak pro personu, tak pro stín je konstitutivní to, že se poměřujeme vlastními požadavky, ale zároveň se zabýváme míněním druhých, abychom tím získali buď potvrzení svého sebepojetí, nebo podnět k jeho revizi.

Ideál okolního světa je rovněž složený. Na jednu stranu se jedná o ducha doby a přizpůsobení tomu, co je v módě – duchu doby, který se viditelně zjevil. Ale na druhou stranu jde o vnitřně přijatá očekávání z dětství, která projikujeme do okolního světa. Když si někdo například řekne: „To si v téhle situaci vůbec nemůžu dovolit!“, pak tato věta docela dobře může být „náhražkou otce či matky“. Taková náhražka souvisí s našimi otcovskými či mateřskými komplexy, které jsme zatím málo zpracovali.<sup>11</sup> V důsledku se potom projektivně podrobujeme prostředí. To znamená: jsme přesvědčeni, že okolí má zcela přesnou představu o tom, jak se máme chovat, oblékat, prezentovat. Stává se, že si dáme hroznou práci s tím, abychom takovýmto domnělým požadavkům vyhověli, ale nedostane se nám



žádného zvlášť dobrého přijetí, ba ani mimořádné pozornosti – jen jsme sehráli starý příběh. Rodičovská přikázání velmi snadno vedou k personovým postojům.

Úhrnem řečeno je persona psychický, fyzický a sociální postoj, který zprostředkovává kontakt mezi vnitřním a vnějším světem. Možná je to spíše „tvář“ než „maska“. Tak to formuloval Rudolf Blomeyer.<sup>12</sup> V personovém postoji tedy musí být vyjádřeno něco, co v hloubi vyhovuje naší podstatě, jakkoli persona znamená přizpůsobení požadavkům společnosti. A i když se persona inscenuje, což se děje asi stále častěji, přece je možné zevnitř i zvenčí prožívat cosi jako „identitu“ osoby – něco, co zůstává stále stejné navzdory všem proměnám. Proto nás druzí většinou vnímají jako poměrně neměnné navzdory plynutí času a situací.

## Příkrášlená existence a stín

Když lidé vycházejí do vnějšího světa, rádi se dělají hezčí, než jsou. A také o tom vědí. Sotvakdo dobrovolně ukazuje své nepřilíš pěkné stránky. Hloupé je, že ony se přesto ukazují. Jung o tom v roce 1945 píše: „[V] konfrontaci se skutečností bez nepravého závoje a dalších líčidel [...] vystupuje člověk, jaký je, a ukazuje to, co bylo předtím skryto pod maskou přizpůsobení konvencím, totiž *stín*. Ten se díky uvědomování integruje do já, čímž se reálně přibližuje celistvost.“<sup>13</sup>

Poznámky, jako je tato, najdeme u Junga opakovaně. Dodávají personě tu a tam poněkud nepřijemnou pachut'. Jako by si člověk vědomě vybíral určitou personu, aby mohl skrýt stín. Jistěže to tak v některých situacích může být. Tak například muž, který není s to akceptovat svou homosexualitu, prožívá ji jako „stínovou“ a je přesvědčen, že by nepřežil, kdyby se to jeho okolí dovědělo, takový muž se vydává za velkého sukničkáře. To je vědomý výběr personového postoje, který má zakrýt stín. Ale velice často nemáme v úmyslu zakrýt zcela určitou stinnou kvalitu personovým postojem. Snažíme se prostě vnímat sami sebe jako co nejkrásnější a chceme to

mít potvrzováno i vnějším světem, abychom si mohli udržet dobrý pocit vlastní hodnoty.

Důležitý je pro mne jiný aspekt Jungova podání stínu. Ještě roku 1945 je Jung toho názoru, že stín lze integrovat a že integrací stínu se člověk blíží své celistvosti. Nesporně je tomu tak, že stín k člověku patří a že díky integraci toho, co bylo vytěsněno, má člověk přístup k osobnostním aspektům, které k němu patří. Ale integrace stínu předpokládá, že se stín skutečně dá či má plně integrovat, tedy že nemá být už žádným způsobem odmítán. To mi připadá jako poněkud idealistická myšlenka – jako hypotéza je ovšem okouzující, vždyť tím bychom zvládli velice mnoho problémů lidského života. Pokud však jde o praktickou realizaci, pak tato představa málo vycítíla z podstaty člověka. Mně připadá jako velký čin už to, když vnímáme svůj právě konstelovaný stín, přijímáme jej, počítáme s ním a bereme za něj odpovědnost.

Koncepce stínu je obecně známá, a je i přijímána. V recepci této koncepce však můžeme vyzorovat fasety, které mohou vést ke zneužití. Především poskytuje pro mnoho lidských nedostatků vysvětlení, které se dá používat jako omluva neetického chování. Tak se z koncepce stínu stalo cosi jako glejt na jednání v duchu stínu. Dejme tomu, že se vás někdo snaží oklamat. Vy při tom toho člověka přistihnete, on to přizná a řekne: „Přiznávám se holt ke svému stínu.“ Ale to, že ví o svém darebáckém stínu, ho ani zbla neopravňuje k tomu, aby podle něj žil. V poslední době se už i v psychoanalýze začalo zase víc mluvit o principu odpovědnosti.

Takřka slastná identifikace se stínem je také důsledkem toho, že díky psychoanalýze vyšlo najevo, jaké množství slastných aspektů lidského života bylo vytěšňováno a jak velice tím život zchudl a lidé ochořeli. Díky psychoanalýze byl tedy schválen „návrat vytěsněného“. Projevuje se to především sexuální osvobozením a psychoanalýze to vyneslo obvinění, že napomohla amorálnosti chování.

Integrovat stín přirozeně neznamená bez zábran jím žít. To je nedorozumění. Proto se pozvolna ujalo, že dnešní autorky a autoři již nemluví tolik o „integraci stínu“, jako spíše o „přijetí stínu“. Tím jsou také v lepším

souladu s původní, dynamickou koncepcí stínu, podle níž nové světlo vždycky také vrhá nový stín.

Přijetí stínu znamená, že v dané situaci rozpoznáváme stinnou kvalitu svého vlastního chování, a případně své chování korigujeme (možná nás k tomu dovede sen); ale také že se v každé situaci ptáme, co by znamenalo, kdybychom tento stínový aspekt plně realizovali v životě nebo vnesli do určitého vztahu; jaké důsledky by měla realizace určitého stínového aspektu. Musíme si zbystrňovat citlivost na stín, a to jak vzhledem k vlastnímu stínu, tak vzhledem ke stínům druhých. Přijetí stínu a zvýšení citlivosti na stín nám přinesou jednak větší sebepoznání, toleranci k sobě samotným i k druhým, jednak méně přetvářky.

# Stín

Stín není definován obsahově.<sup>14</sup> Všechno, co nedokážeme (nebo ještě nedokážeme) přijmout, se může stát stínem.<sup>15</sup>

Mluvíme-li o našem osobním stínu, myslíme tím všechny ty stinné části, které si uvědomujeme, i ty, které jen tušíme. Každý dokáže bez velkého rozmyšlení formulovat, co na sobě nenávidí (to nenáviděné nám vždy ukazuje, kde je náš stín), například návraty starých programů, egoismus, sklon podřizovat se, nadvládu smyslových slastí nad vším ostatním, hrabivost atd. Ale slovem „stín“ můžeme také nazvat tu svou stinnou část, která je momentálně obzvlášť aktuální. Vždy však existují ještě stinné části, které jsou nám samotným skryty.

Sny jsou mimořádně vhodné k tomu, abychom si uvědomovali své stinné části, o kterých nevíme:

Jednomu muži se po několik týdnů zdávalo o mužských postavách, které se všechny vyznačovaly tím, že měly cosi za ušima. Když si uvědomil, že ho sny upozorňují na to, jak on sám „má za ušima“ ve zcela konkrétních životních situacích, sny přestaly. Toto uvědomění mu ovšem bylo mimořádně trapné, protože se dosud považoval za naprosto přímého člověka a naprosto odmítal myšlenku, že by také on mohl jednat s druhými vychytrale. Tato vychytralost sice zůstala v terapii tématem, nicméně středem zájmu se staly zase jiné psychické součásti.

Náš stín je nám vysloveně trapný. Když jsme přistiženi při stínovém chování, to znamená při chování, které není ve shodě s naším jáským ideálem,