



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

Předmluva	7
Stín – koncepce C. G. Junga	9
Persona a stín	11
Funkce persony	13
Socializace persony	14
Příkrášlená existence a stín	17
Stín	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
„Persona se“ a „stín se“	38
Stín je to, co je nám cizí	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
Kolektivní stín	48
Zlo	49
Kolektivní stín a otázka nové etiky	52
Kolektivní stín	55
Nová etika?	57
Modely přijetí stínu	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
Přijetí komplementárního stínu a stínu analogického	94
Komplementární stín – nepoznaná stránka	94
Přijetí analogického stínu cestou boje	96
Co ztěžuje akceptaci stínu	98
Raději smrt, než abych ztratil tvář	98
Stínový konglomerát	103
Příklad snu	105
Stín ve vztahu	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
Výbušnost stínu	120
Zastíněné ženy	122
Závěr	124
Poděkování	126
Poznámky	127

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 spjata 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 1912¹ 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“.² 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.“³ 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“,⁴ 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 [...].“⁵ 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“.“⁶ 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.