

New York Times Bestseller

Deepak Chopra
Debbie Ford
Marianne Williamson

Stínový efekt

Objasnění skryté síly
vašeho pravého já

STÍNOVÝ EFEKT

Objasnění skryté síly vašeho
pravého já

Deepak Chopra
Debbie Ford
Marianne Williamson

STÍNOVÝ EFEKT

Objasnění skryté síly vašeho pravého

já

PŘEKLAD
Jana Pešková

Český název: Stínový efekt: *Objasnění skryté síly vašeho pravého já*

Název anglického originálu: *The Shadow Effect: Illuminating the Hidden Power of Your True Self*

Autoři: Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson

Překlad: Jana Pešková

První vydání: Harper One, *An Imprint of HarperCollins Publishers*, 2010

Grafika obálky: Madgrafik

Odpovědný redaktor: Ivana Čejková

Jazyková korektura: Dana Wotřelová

© 2010 by Deepak Chopra and Rita Chopra Family Trust, Debbie Ford, and Marianne Williamson

© For the Czech Republic edition by HarperCollins Polska sp. z o.o., Warszawa 2021

Všechna práva vyhrazena, včetně práva na reprodukci celého díla nebo jeho částí v jakékoliv podobě.

Tato kniha je vydána na základě licence HarperCollins Publishers, LLC, New York, USA.

HarperCollins je ochranná známka, jejímž vlastníkem je HarperCollins Publishers, LLC, New York, USA. Název ani známku nelze použít bez souhlasu vlastníka.

Ilustrace na obálce byla použita po dohodě s HarperCollins Publishers, LLC, New York, USA. Všechna práva vyhrazena.

Jacket design: LeVan Fisher Design

Elektronické formáty: Katarzyna Rek / Woblink, Poland

ISBN: 978-83-276-5382-6 (EPUB)

ISBN: 978-83-276-5383-3 (MOBI)

ISBN: 978-83-276-5384-0 (PDF)

Obsah

Předmluva	7
Část I	13
Stín	
<i>Deepak Chopra</i>	
Část II	101
Smíření se sebou, s ostatními a se světem	
<i>Debbie Ford</i>	
Část III	
Jen světlo může zahnat stín	173
<i>Marianne Williamson</i>	
Test stínového efektu	215
O autorech	224

Předmluva

Rozpor mezi tím, kým jsme a kým chceme být, je středobodem veškerého lidského úsilí. Kolem duality se ve skutečnosti točí veškeré naše zkušenosti. Život a smrt, dobro a zlo, naděje a rezignace koexistují v každém člověku a projevují svou moc v každé oblasti našeho života. Pokud víme, co je to odvaha, museli jsme poznat strach, pokud rozeznáme upřímnost, je to proto, že jsme poznali zákeřnost. A přesto mnozí z nás naši dualistickou podstatu popírají nebo přehlížejí.

Pokud žijeme v domněnání, že jsme jen takoví nebo makoví v rámci omezeného spektra lidských možností, pak bychom se měli ptát, proč právě teď nejsme tak úplně spokojeni se svým životem. Jak je možné, že když máme přístup k toliké moudrosti, že v sobě nenajdeme sílu a odvahu jednat dle našich nejlepších úmyslů a zvolit si vždy to neoptimálnější řešení? A co je nejdůležitější, proč je stále naše chování v protikladu k našim hodnotám a všemu, co obhajujeme? Ukážeme vám, že důvodem je všechno to, na co jsme si v našem životě dostatečně neposvítili – naše temné *já*, naše stínová osobnost, kde se skrývá naše odložená síla, naše štěstí a schopnost uskutečňovat sny.

Byli jsme vedeni k tomu, abychom se báli odvrácené strany života a odvrácené strany nás samotných. Když nás napadají černé myšlenky nebo se chováme z našeho pohledu nepříjemně, zalezeme jako krtek do díry a doufáme, modlíme se, aby to tam, až znovu vykukneme, už nebylo. Proč to děláme? Protože se bojíme, že i když se budeme snažit sebevíc, této naší součásti ne-

unikneme. Přestože obvykle stín potlačujeme nebo si jej nevšímáme, ukazuje se, že útek před ním jeho moc jen posiluje. Popírání vede pouze k nárůstu bolesti, utrpení, lítosti a rezignace. Pokud se nám nepodaří přijmout zodpovědnost a vydobýt si moudrost, která se skrývá pod povrchem naší vědomé mysli, převezme stín velení, a místo abychom jej dokázali zkrotit, dopadne to tak, že stín bude kontrolovat nás, právě s pomocí stínového efektu.

Naše temné stránky pak za nás budou rozhodovat, vezmou nám právo si vědomě vybrat, co budeme jíst, kolik utratíme peněz, jaké závislosti se chceme oddávat. Stín nás přiměje jednat nepředstavitelnými způsoby a plýtvat naší životní silou na zlozvyky a opakující se vzorce chování. Stín nám brání, abychom se plně projevíli, abychom říkali pravdu a žili autenticky. Pouze když přijmeme naši dualitu, osvobodíme se od způsobů chování, které mají potenciál nás srážet k zemi. Pokud neuznáme, čím doopravdy jsme, je vcelku jisté, že nás nepříjemně zaskočí efekt stínu.

Stínový efekt je všude. Důkazy o jeho existenci vidíme na každém kroku. Můžeme si o něm přečíst na internetu, uvidíme jej ve večerních zprávách, všimneme si jej u našich přátel, rodinných příslušníků i neznámých lidí na ulici. A co je možná nejpodstatnější, najdeme jej ve svých myšlenkách, v našem chování, pocítíme jej při jednání s druhými lidmi. Obáváme se, že když si posvítíme na naši temnotu, budeme se sami za sebe stydět, nebo se dokonce projevíme tím nejhorším způsobem. Bojíme se toho, co bychom mohli najít, kdybychom se podívali dovnitř do sebe, tak raději strčíme hlavy do písku a odmítáme čelit našim stinným stránkám.

Ale tato kniha odhaluje novou pravdu – sdílenou ze třech různých život transformujících perspektiv –, že se vlastně stane pravý opak toho, čeho se bojíme, že zažijeme. Místo hanby budeme mít pochopení pro druhého, místo rozpaků získáme odvahu, místo omezení zažijeme svobodu. Stín je Pandořina skříňka plná tajemství, která hrozí, že zničí vše, co milujeme a na čem nám záleží –, pokud zůstane zavřená. Ale když skříňku otevřeme, zjistíme, že to, co je uvnitř, má moc radikálně a *pozitivně* změnit naše životy. Pak vyjdeme z iluze, že nás naše temnota přemůže, a místo toho uvidíme svět v novém světle. Soucit, který jsme objevili sami pro sebe, podnítl naši odvahu a sebedůvěru, a my můžeme otevřít srdce i k těm kolem nás. Síla, kterou ze sebe vydolujeme, nám pomůže vypořádat se se strachem, který nás držel zpátky, a bude nás povzbuzovat, abychom odvážně vykročili směrem k našemu nejvyššímu potenciálu. Když přijmeme stín, přestane nás děsit a umožní nám, abychom byli celiství, opravdoví, vzali si zpět svou sílu, dali volný průchod svému nadšení a uskutečnili své sny.

Tato kniha se zrodila z touhy posvítit si na mnohé život proměňující dary stínu. Na následujících stránkách každý z nás přistoupí k tomuto tématu ze svého osobitého úhlu učitele. Naším záměrem je přinést srozumitelný výklad z mnoha různých hledisek, jak se stín rodí, jak se projevuje v našich životech, a co je nejdůležitější, jak můžeme objevit dary naší pravé podstaty. Můžeme vám slíbit, že po přečtení této knihy už nikdy nebudete pohlížet na svůj stín tak jako předtím.

V první části Deepak Chopra nabízí názorný přehled naší dualistické povahy a předkládá recept, jak se vrátit ke své celistvosti. Jako průkopník celostní medicíny proměnil Chopra svým učením miliony životů. Jeho

holistický přístup k rozpolcené povaze našeho stínu je zároveň uzemňující i probouzející.

V druhé části využívám své dlouholeté praxe, kdy jsem učila a provázela druhé při práci se stínem, abych vám nabídla jednoduše přístupné, ale hluboké zkoumání toho, jak se rodí stín, jaká je role stínu v našem každodenním životě, jak se můžeme znovu propojit se silou a nádherou naší pravé podstaty.

Ve třetí části se Marianne Williamson dotkne našeho srdce i mysli svým provokativním zkoumáním spojení duše a stínu. Světově uznávaná duchovní učitelka Marianne vás vezme za ruku a vede vás hrbolatým terénem bitvy mezi strachem a láskou.

Každý z nás přichází s mnohaletými zkušenostmi a s upřímnou nadějí, že je možné stín jednou provždy prosvítit. Protože pokud se síle stínu nepostavíme a nevezmeme si k srdci jeho moudrost, je schopen dál ničit naše životy i náš svět. Pokud se nám nezdaří přiznat si naši zranitelnost a rozpoznat naše špatné návyky, budeme nevyhnutelně sabotovat sami sebe, pokud se před námi objeví nějaká osobní nebo profesionální příležitost. Pak stín vyhrává. Když se nepřiměřeně rozzlobíme na své děti, stín vítězí. Když zrazujeme naše milované, stín vítězí. Když odmítáme přijmout naši pravou podstatu, stín vítězí. Když nevnese světlo do našich temných lidských impulsů, stín vyhrává. Dokud se nepřijmeme takoví, jací doopravdy jsme, stínový efekt bude mít moc nám bránit ve štěstí. Pokud stínu nevěnujeme pozornost, zabrání nám, abychom byli celiství, zabrání nám zrealizovat sebelépe promyšlené plány a odsoudí nás k polovičatému životu.

Psali jsme tuto knihu s nadějí, že vytáhneme stín na světlo. Právě teď je nejlepší čas na to vytvořit nové

pojmy, osvětlit stín a konečně porozumět tomu, co bylo tak obtížně viditelné a těžko vysvětlitelné.

Práce se stínem, jak je popsána v této knize, není pouhý psychologický proces nebo intelektuální hra. Je to recept na řešení problémů. Je to život proměňující cesta, která jde dál než jakékoliv psychologické teorie, protože pokládá temné stránky nejen za lidské, ale i za duchovní téma, které my všichni musíme vyřešit, pokud chceme prožít plnohodnotný život. Konečně pak pochopíme, že nejsme ani lepší ani horší než kdokoliv jiný, bez ohledu na naši barvu pleti, zázemí, sexuální orientaci, genetickou výbavu nebo minulost. Není na světě nikdo, kdo by neměl stín, a když stín vezmeme vážně a pochopíme, může být zdrojem nové reality, která změní to, jak vnímáme sami sebe, jak vychováváme děti, jak se chováme ke svým partnerům, jak reagujeme ve společnosti druhých a jak jednáme s příslušníky jiných národů.

Věřím tomu, že stín je jeden z největších pokladů, jaké v sobě máme. Carl Gustav Jung jej nazývá *sparing partnerem*. Je to protivník uvnitř nás, který odhaluje naše vady a zdokonaluje naše dovednosti. Je to učitel, trenér a průvodce, který nás podporuje, abychom objevili naši skutečnou velikost. Stín není problém, který má být vyřešen, ani nepřítel, kterého musíme porazit, ale je úrodným polem, které je třeba zušlechtit. Když zaboříme ruce do jeho kypré půdy, objevíme životaschopné zárodky lidské bytosti, jakou si přejeme být.

Upřímně doufáme, že se vydáte touto cestou, protože víme, co na vás čeká uvnitř.

Debbie Ford

ČÁST PRVNÍ

STÍN

Deepak Chopra

Když lidé slyší o stínu, temné stránce lidské duše, téměř nikdo jeho existenci nepopírá. Každý z nás se v životě setkal se zlostí a strachem. Večerní zprávy nás dennodenně bez přestání zaplavují tím nejhorším, co v lidské povaze je. Buďme k sobě upřímní, i naši myslí se temné popudy potulují podle libosti a cena, kterou platíme za to, abychom byli dobří lidé – o což se všichni snažíme –, je taková, že musíme toho špatného člověka, který by mohl všechno zničit, v sobě držet pod pokličkou.

Zdá se nám, že je třeba proti stinným stránkám nějak zakročit, možná terapií nebo pilulkou, cestou do zpovědnice či půlnočním zpytováním duše. Jakmile si člověk uvědomí, že má stín, chce se jej rychle zbavit. V životě je spousta věcí, na které strategie „to zvládneme, pojdme to napravit“ zabírá. Na náš stín to ale bohužel neplatí. Je naprostá záhada, že za celá tisíciletí, kdy si lidé své temné stránky uvědomují, se jim nepodařilo se s nimi nějak vypořádat. Než se začneme

ptát, co se stínem, bylo by dobré tuto záhadu vyřešit. Proto jsem rozdělil první oddíl do tří částí, v nichž se spolehnu na svůj instinkt lékaře stanovit diagnózu, nabídnout léčbu a upřímně říct pacientům jejich prognózu do budoucna:

Mlha iluze

Jak z toho ven

Nová realita, nová síla

První část (diagnóza) popisuje, jak stín vznikl. Na rozdíl od jiných nevěřím, že je stín lidský výtvar, kosmická síla nebo všeobecně platná kletba. Druhá část (léčba) pojednává o tom, jak oslabit skrytý vliv stínu na náš každodenní život. Třetí část (prognóza) předestírá budoucnost, v níž je stín odstraněn, nejen pro pár jednotlivců, ale pro celé lidstvo. Stín, který nás pronásleduje, jsme vytvořili společně. A navzdory našemu strachu a neochotě tomuto faktu čelit, se ukazuje, že právě on je klíčem k proměně. Pokud bychom ty i já nebyli součástí problému, nebyla by pak ani žádná naděje, že bychom mohli být i součástí řešení.

MLHA ILUZE

Pokud nevidíš svůj stín, musíš ho jít hledat. Stín se zahánbeně ukrývá v temných zákoutích, tajných pasážích a na zaprášených půdách tvé mysli. Mít stín neznamená, že jsi špatný, ale že jsi celistvý. (Copak tě lidé neodkázali do patřičných mezí se slovy: „Nehraj si na psychologa“,

nebo nějak podobně, když ses jim snažil objasnit, jací doopravdy jsou? Říše nevědomí se zdá nebezpečná jako temné hlubiny oceánu plné nevidaných nestvůr.) Všichni žijeme s vraky ztroskotaných ideálů, které nám kdysi připadaly jako dobrá rozhodnutí. Všechna tato nezpracovaná minulost se skládá do obrazu našeho stínu.

Pokud se domníváte, že temné aspekty, jako je strach, zlost, úzkost a násilí, jsou výsledkem posedlosti ďáblem, pak by bylo řešením z postižené osoby tohoto ďábla vymýtí. Ďábla můžeme vymýtí pomocí rituálů, očištění těla, hladověním či vysilující askezí. Tohle není žádná exkurze do středověku. Uchylují se k tomu miliony dnešních lidí. U každého novinového stánku vidíte obálky časopisů, v nichž vám naslibují zbrusu nové *já* skrze nějakou očištění, ať už je to dieta, která vás zbaví touhy po nezdravém jídle, nebo návody, jak najít ideálního partnera a jak se vyhnout všem, co by vám zkazili život. „Zbav se zlovyků, staň se dokonalým“ – to je aktualizovaná verze vymítání ďábla.

Podobné vysvětlení nabízí názor, že zlo přišlo na svět odněkud z vesmíru. Pokud si takto vykládáte stín, pak se pro vás přirozeným východiskem stává náboženství. Skrze náboženství se připojíte k vesmírnému dobru v jeho bitvě proti vesmírnému zlu. Pro miliony lidí je tato válka skutečná. Prožívají ji v každém aspektu svého života – od sexuálního pokušení k potratům, k nárůstu bezbožného ateismu a úbytku vlastenectví. Ďábel je tvůrcem každého lidského utrpení a všech špatností. Jen Bůh (nebo bozi) dokáže porazit Satana a vykoupit nás z hříchů. Těžko říct, jestli náboženství stín ničí, anebo jej spíš posiluje, protože vzbuzuje silné pocity viny, hříšnosti a zahanbení a strach z pekelných muk onoho světa.

Vzhledem k tomu, že se pyšníme tím, že pověřivost už našim životům nevládne, nejsou tato tradiční vysvětlení stinných stránek naší jedinou volbou. Lidé se mohou otočit zády k vesmírnému zlu a převzít osobní zodpovědnost. Temná stránka je nově brána jako nemoc, druh duševní poruchy. Z tohoto pohledu se před námi otvírá široké pole léčebných metod. Drogově závislé a alkoholiky posíláme do nápravných programů, úzkosti a deprese léčíme u psychiatra, zuřivce, kteří se na dálnici přestanou ovládat a rozbíjejí auta, pošleme na kurzy sebekontroly.

Jak je tedy možné, že navzdory všem těmto vysvětlením, která mají svá východiska, zůstává stín neporažen?

Chceme-li překonat tyto zdánlivě neutěšené vyhlídky a se stínem se nějak vypořádat, musíme nejprve vzít na vědomí jeho moc. Lidská povaha má i svou sebezničující stránku. Když švýcarský psycholog Karl Jung postuloval archetyp stínu, řekl o něm, že vytváří mlhu iluzí, jež zahaluje naše já. Lapaní v těchto mlžných závojích, vyhýbáme se naší vlastní temnotě, a díky tomu nad námi stín získává stále větší moc. Není žádné tajemství, že jungiánský přístup k archetypům se brzy stává příliš intelektuální a komplikovaný. Ale v nezlomné síle stínu nic složitého není. Pustil jsem si televizi, když jsem si při psaní tohoto odstavce udělal přestávku, a byl tam právě rozhovor se známým multimilionářem Warrenem Buffettem o konjunkturách a krizích hospodářského cyklu.

„Myslíte si, že přijde další bublina, která povede k ekonomickému kolapsu?“ zeptal se moderátor.

„Stoprocentně,“ odpověděl Buffett.

Tazatel smutně potřásl hlavou. „Proč se nepoučíte z minulé krize? Podívejte, kam až nás dostala naše chamtivost.“

Buffett se tajemně pousmál. „Chamtivost může být na chvíli zábavná. Lidé se jí nedokážou ubránit. Jakkoliv daleko lidstvo došlo, emocionálně jsme nijak nedospěli. Zůstáváme stále stejní.“

Zde máme ve zkratce stín a problémy, které přináší. Pod závojem iluzí nevnímáme naše nejhorší pohnutky jako sebedestruktivní. Jsou neodolatelné, dokonce i zábavné. Odtud plyne obrovská popularita dramát o odplatě, ať už to jsou Shakespearovy divadelní hry nebo spaghetti westerny na stříbrném plátně. Co může být lepšího než popustit uzdu vši naší skryté zuřivosti, zničit nepřítele a vítězoslavně odkráčet středem? Síla stínu se projevuje v tom, že nás přesvědčí, že temnota je vlastně světlem.

Dávní mudrci z celého světa věnovali většinu svých myšlenek a energie právě těmto základním dilematům. Stvoření má svou temnou stránku, destrukce je jeho nedílnou součástí. Život je přerván smrtí. Rozklad vysává životní sílu, zlo je přitažlivé. Není divu, že se nám nakonec vlastně líbí žít v mlze iluzí.

Když pohlédnete realitě do očí, stinná stránka je neúnosně zdrcující. Přesto existuje síla, která dokáže tuto temnotu úspěšně a trvale přemoci. Ale trosky našich nepodařených řešení nám brání, abychom ji vnímali. Odděluje nás od ní závoj iluzí. Těžko byste uvěřili, když přepínáte televizní programy plné katastrof a nočních můr, že v sobě lidské bytosti odjakživa mají schopnost osvobodit se od temnoty, najít klid a povznášející radost.

Tajemství spočívá ve slově „vědomí“. Většině z vás, když tohle uslyší, přeběhne přes tvář výraz zklamání. Tohle už jste slyšeli milionkrát. O vzestupu vědomí se mluví už od dob nástupu feminismu, stejně jako o dalších možnostech osvobozování. Dosažení vyššího vědomí slibuje

bezpočet duchovních hnutí. Možná jste dokonce v pokušení odhodit vědomí na hromadu zklamanych nadějí, protože navzdory mnoha upřímným pokusům pozvednout vědomí lidstva, stín dál trápí svět válkami, zločinem a násilím a zamořuje naše životy bolestí a strachem.

Dospíváme na rozcestí. Buď práce s vědomím patří k ostatním chybným řešením, nebo jsme to nezkoušeli tím správným způsobem. Rád bych vám doporučil tu druhou možnost. Ano, vyšší vědomí je správná odpověď – jediné trvalé řešení temné stránky lidské přirozenosti. Nechybujeme v tom, že vědomí poskytuje řešení, ale v realizaci tohoto řešení. Existuje bezpočet cest k uzdravení duše, stejně jako je bezpočet metod léčení rakoviny. Ale nikdo nemá čas a energii je vyzkoušet všechny. Proto je důležité najít si cestu, která vás neomylně dovede k cíli. K tomu potřebujeme prozkoumat stín mnohem důkladněji. Pokud je váš postoj k temnotě povrchní, nikdy se jí nezbavíte, protože stín není jednoduše jen nepřítel jako nemoc, démon nebo vesmírné zlo. Je to aspekt reality, natolik zásadní pro vše stvořené, že se mu můžeme s úspěchem postavit jen tehdy, pokud mu dokonale porozumíme.

Pravda jediné skutečnosti

Prvním krokem k přemožení stínu je opuštění všech představ o tom, že jej přemůžeme. Temná stránka lidské přirozenosti prospívá a těží z války, boje a konfliktu. Jakmile začneme mluvit o vítězství, už jsme prohráli. Byli jsme vtaženi do duality dobra a zla. Jakmile se to stane, dualita se nedá nijak ukončit. Dobro nemá moc jednou provždy porazit svého protivníka. Chápu, že je těžké to přijmout. Každý má ve své minulosti něco, za co se stydí,

a ve své přítomnosti něco, s čím zápasí. Všude kolem nás se odehrává nepředstavitelné násilí. Války a zločiny ničí celé společnosti. Lidé se zoufale modlí k vyšší moci, která dokáže nastolit světlo tam, kde převládá temnota.

Realisticky uvažující lidé se už dávno vzdali naděje, že se dočkají toho, že by naše lepší stránka převážila nad tou špatnou. Život Sigmunda Freuda, jednoho z největších realistických myslitelů, který se do hloubky zabýval naší psyché, se chýlil ke konci, právě když Evropu zachvátilo zrůdné násilí nacismu. Usoudil, že civilizace může existovat jen díky velkým obětem. Musíme potlačit naše divoké atavistické instinkty, abychom je měli neustále pod kontrolou, ale navzdory našemu největšímu úsilí nad nimi nikdy zcela nezmůžeme. Stejně ve světě vypuknou války a jednotlivci budou dál páchat násilí. Tato analýza je zdrojem děsivé rezignace. Mé „dobré já“ nemá naději na mírumilovný, láskyplný, spořádaný život, dokud neuvrhnou své „špatné já“ do temné zamřížované kobky.

Realisté připouštějí, že potlačování je samo o sobě špatné. Když se pokusíte zadusit v sobě zlost, strach, nejistotu, žárlivost a sexualitu, stín získává více energie sám pro své vlastní potřeby. A tyto potřeby bývají ničivé. Pokud se vás zmocní stín, zavládne chaos.

Minulý týden mi volala žena, která zoufale sháněla nějaké bezpečné místo, kde by se ukryla před svým manželem, agresivním notorickým alkoholikem. S tímto problémem se potýkali už celé roky. Po obdobích strážlivosti, vždy nastala recidiva, kdy se vydával na dlouhé flámy, které mu narušovaly práci i rodinu a končily tím, že vyčerpaný a zahanbený všeho litoval. Nedávno zmizel na celý týden a tentokrát zůstala jeho žena k jeho kajícím omluvám hluchá. Měla toho už dost a chtěla pryč. Manžel na to zareagoval agresivitou. Uděil jí, což se dle