

Kamila Szyszka
ORCID: 0000-0002-2869-2526

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski
w Olsztynie
Instytut Filozofii

University of Warmia and Mazury
in Olsztyn
Institute of Philosophy

ZŁOTO UKRYTE W CIEMNOŚCI: JUNGOWSKA KONCEPCJA CIENIA

Gold hidden in the dark: Jungian concept of the shadow

Słowa kluczowe: psychoanaliza jungowska, cień, proces indywidualizacji, psychika, nieświadomość, projekcje

Key words: Jungian psychoanalysis, shadow, individuation process, psyche, unconscious, projections

Streszczenie

Artykuł stanowi krótkie wprowadzenie do koncepcji cienia będącej ważnym elementem jungowskiej psychologii analitycznej. Mimo że cień jest niechętnie dostrzegany przez ludzi, stanowi element każdej psychiki. Relacja jednostki z jej cieniem w znaczący sposób wpływa na jej życie, co zostało zaprezentowane w artykule. Stan tej relacji zależy od jednostki i może zostać poprawiony poprzez podjęcie opisywanej w artykule pracy z cieniem.

Abstract

This paper is a short introduction to the concept of the shadow, which is a crucial element of Jungian analytical psychology. Despite the fact that the shadow is often overlooked by people, it constitutes a part of every human psyche. The relation one has with his or her shadow significantly influences their life, which is shown in the paper. The state of this relation depends on the individual and can be corrected by introducing shadow work, partially described in the paper.

Wprowadzenie

W swojej słynnej trylogii *Władca Pierścieni* (polskie wydanie 1961–1963) John R.R. Tolkien opowiada historię hobbita o imieniu Frodo, który w dość niefortunnym dla siebie splocie zdarzeń zmuszony jest wyruszyć na misję w celu przetransportowania magicznego pierścienia

nia do miejsca, w którym ten będzie mógł zostać zniszczony. Zadanie jest o tyle trudne, że jedną z właściwości pierścienia jest wyniszczający wpływ na osobę, która jest w jego posiadaniu, o czym boleśnie przekonuje się bohater powieści. Na co dzień dobroduszny i cnotliwy z czasem staje się nie do poznania dla współtowarzysza swojej podróży, Sama.

Przejmująca władzę nad Frodo ciemna strona jest literackim ekwiwalentem koncepcji cienia, która jest ważnym elementem psychoanalizy jungowskiej i tematem niniejszego artykułu. Analitycy jungowscy Connie Zweig i Steve Wolf (1999: 4) w następujący sposób opisują to zjawisko: „Ukryty przed naszą świadomością, cień nie jest częścią naszej świadomej wizji samych siebie. W związku z tym wydaje się pojawiać nagle, znikąd, w całym wachlarzu zachowań od niesmacznych żartów po wyniszczające nadużycia. Kiedy wychodzi na światło dzienne, odczuwany jest jako niechciany gość, pozostawiający nas zawstydzonymi, a nawet upokorzonymi”.

Problem ten jest powszechnie spotykany: na co dzień uprzejmy i serdeczny mężczyzna nagle zaczynający obrzucać swoją żonę obelgami, racjonalna osoba niespodziewanie podejmująca nierozsądną decyzję finansową, zaradna kobieta wpadająca w rozpacz, oddany i ceniący swoją rodzinę mąż postanawiający skorzystać z usług prostytutki – wszystkie te sytuacje stanowią przykłady momentów, w których cień przejmuje kontrolę nad jednostką.

W Tolkienowskiej misji przejmujący kontrolę nad Frodo cień kilkukrotnie niemalże niweczy jego plany. W prawdziwym życiu nasze dążenia również niejednokrotnie napotykają kłody, które często sami rzucamy sobie pod nogi, co obrazują wyżej wymienione przykłady. Jako że przejmujący kontrolę cień stanowi niejednokrotnie czynnik sabotujący ludzkie plany oraz zaburzający relacje z innymi, zrozumienie tego zjawiska jest niezbędnym krokiem do zyskania prawdziwej samokontroli: „Człowiek musi zrozumieć, że posiada cień, który jest ciemną stroną jego własnej osobowości. Jest on zmuszony do rozpoznania swojej podrzędnej funkcji, chociażby dlatego, że tak często staje się nią owładnięty, w efekcie czego jasny świat jego świadomego umysłu i jego etyczne wartości poddają się inwazji ciemnej strony” (Neumann 1973: 139–40). W świetle tych informacji można stwierdzić, że problem cienia jest istotnym i wartym zgłębienia zagadnieniem. Celem niniejszego artykułu jest wprowadzenie czytelnika w tę koncepcję.

Cień był przez niektórych badaczy opisywany jako dość bliski odpowiednik całości Freudowskiej nieświadomości (Stevens 1990: 43). Jednakże Carl Jung, który wprowadził do psychologii koncepcję cienia, wyróżniał obok niego jeszcze inne elementy nieświadomości, a samą nieświadomość postrzegał w nieco odmienny do Freuda sposób: „Przed pojawieniem się Freuda nieświadomość była po prostu niezauważana i pomijana; zaś teraz pełni rolę śmietnika dla moralnych odpadków. [...] Nieświadomość jest co najmniej neutralna. Zawiera w sobie wszystkie aspekty ludzkiej natury – światło i ciemność, piękno i brzydotę, dobro i zło [...]” (Jung 2018: 134). Z uwagi na powyższą oraz inne różnice w postrzeganiu ludzkiej psychiki, które były na tyle znaczące, by doprowadzić do zakończenia współpracy Freuda i Junga, artykuł ten, zajmujący się koncepcją stosowaną w analizie jungowskiej, będzie ograniczał się do stosowania terminu „cień”, by uniknąć mieszania pojęć i możliwej dezorientacji czytelnika.

Świadomość cienia i mechanizmy jego funkcjonowania

W psychoanalizie jungowskiej cień jest uważany za element składowy psychiki każdego człowieka. Za argument potwierdzający to twierdzenie może posłużyć popularność motywu jasnej i ciemnej strony człowieka lub ogółu ludzkości w literaturze, czego obok wspomnianego wcześniej dzieła Tolkiena prawdopodobnie najbardziej popularnymi przykładami są powieść Roberta Louisa Stevensona *Dr Jekyll i pan Hyde* (1886) oraz dramat Johanna Wolfganga von Goethego *Faust* (1833). Motyw ten pojawia się również w filmach, czego jednym z przykładów może być dzieło Davida Finchera *Podziemny krąg* (1999), w którym cień był reprezentowany przez postać nieprzewidywalnego Tylera Durdena. Popularne obecnie serie komiksów i filmów o superbohaterach również odwołują się do koncepcji cienia, zestawiając każdego bohatera z antybohaterem. Natomiast w kulturze starożytnej Grecji odnajdujemy reprezentację cienia w postaci Hadesa, boga podziemnego świata zmarłych.

Niestety ze względu na znaną już od biblijnych czasów tendencję człowieka do dostrzegania „drzazgi w oku” drugiej osoby przy jednoczesnym pomijaniu „belki w swoim oku” nie dostrzegamy wielu naszych negatywnych cech, tym samym nie zdajemy sobie sprawy z istnienia cienia: „Niestety nie ma żadnych wątpliwości, że człowiek jest, ogólnie

rzecz biorąc, mniej dobry, niż sobie wyobraża lub pragnie być. Każdy nosi cień, a im mniejszą część świadomego życia jednostki on stanowi, tym jest czarniejszy i gęstszy” (Jung 1969: 76).

Użyte w akapicie wyżej stwierdzenie „negatywne cechy” wymaga doprecyzowania. W świecie składającym się z tak wielu różniących się od siebie kultur i jednostek trudno jednoznacznie określić daną cechę mianem negatywnej. W niektórych środowiskach konkurencja może być uważana za przywarę, a w innych być oznaką żywotności i odpowiedniego przystosowania do życia. Decyzja o tym, które cechy są u pewnej osoby pożądane, a które „powinny” pozostawać ukryte, należy w dużej mierze do samego podmiotu, a raczej – zależy od przekonań podmiotu. Przekonania podmiotu są z kolei kształtowane przez obowiązujące w danej kulturze i danym społeczeństwie wzorce i normy zachowań, przez zasady i schematy panujące w rodzinie i najbliższym środowisku podmiotu, a także przez jego osobiste decyzje i przemyślenia, które również mogą być zależne od przynależności do pewnego ugrupowania i tak dalej. Ogólnie rzecz ujmując, każda jednostka dokonuje w pewnym stopniu innej selekcji cech, co jest częściową przyczyną istniejących różnic indywidualnych.

Niemniej jednak mechanizm powstawania cienia jest podobny u wszystkich ludzi – autentyczne, lecz niepożądane z różnych powodów cechy danej jednostki są „wypędzane” do nieświadomości, gdzie tworzą cień, który następnie koliduje z jej dążeniami. Na przykład pewna osoba może zaprzeczać posiadaniu egotycznych tendencji i ukrywać je nawet przed sobą z uwagi na trud związany z akceptacją takich cech. Może też zdarzyć się tak, że w rodzinie, która wysoko ceni gromadzenie dóbr materialnych i zdobywanie bogactwa, osoba o talencie plastycznym i skłonnościach artystycznych czuje się zmuszona do odbycia edukacji w zakresie biznesu, by następnie podjąć pracę w tym obszarze. W taki sposób autentyczne uczucia i tendencje zostają usuwane z życia. W perspektywie jungowskiej proces ten prowadzi do możliwości późniejszego pojawienia się tych cech w zniekształconej formie, jak na przykład: gniew, uzależnienia, agresja czy zazdrość – podając jedynie kilka przykładów (Zweig, Wolf 1999: 18).

Podany wyżej przykład wypieranych skłonności artystycznych może mieć w oczywisty sposób niekorzystny wpływ na życie jednostki. Ignorując swoje talenty, ignoruje ona zarazem ważną część siebie, która

w przeciwnym wypadku pozwalałaby jej na pełniejsze życie. Ponadto Jung (2018: 131) podkreśla: „Nawet tendencje, które w pewnych okolicznościach mogłyby wywrzeć dobroczynny wpływ, w sytuacji, kiedy zostaną wyparte, przekształcają się w demony”. Przykład egotyizmu może jednak budzić pewne wątpliwości. Egotyzm nie jest korzystną postawą dla jednostki, która pragnie utrzymywać relacje z innymi ludźmi. Można więc pomyśleć, że wręcz powinno się taką tendencję tłumić i ignorować, ze względu na jej destrukcyjne działanie. Analiza jungowska sugeruje jednak inne podejście: „Jeżeli funkcja podrzędna jest uświadomiona, jednostka ma szansę ją skorygować. Co więcej jest ona w stałym kontakcie z innymi dążeniami, przez co ciągle podlega modyfikacjom. Lecz jeżeli jest wypierana i odizolowywana od świadomości, nigdy nie może zostać skorygowana” (Jung 1969: 76).

Ciężko nie uznać argumentu Junga za przekonujący, gdyż w istocie nie jesteśmy w stanie naprawić czegoś, o czym nie mamy pojęcia. Nakładając na siebie coraz więcej ograniczeń i zasad, które miałyby uchronić nas przed „potwornymi” elementami naszej psychiki, skazujemy się na stan ciągłego napięcia i wewnętrznej walki. Analitycy jungowscy proponują konfrontację z niewygodnymi uczuciami i tendencjami w celu skorygowania ich i skierowania w odpowiednią stronę. Omawiane wyżej egotyczne tendencje mogą na przykład posłużyć za podstawę nowej postawy życiowej, w której jednostka nie traci z oczu siebie i swoich potrzeb, jednocześnie będąc oparciem dla innych. Analityczka Clara Thompson (1964: 179) w podobny sposób opisuje kwestię agresji: „Agresja wcale niekoniecznie jest destrukcyjna. Wypływa z wrodzonej tendencji do wzrostu i okiełznania życia, która wydaje się być charakterystyczna dla całej żywej materii. Dopiero gdy ta siła życiowa zostaje zahamowana w rozwoju, zaczynają z nią być związane elementy złości, gniewu lub nienawiści”. Przykładem takiego stanu może być osoba, która w życiu zawodowym nie potrafi postawić na swoim, a w domowym zaciszu wyładowuje spowodowaną tym frustrację i złość na swojej rodzinie.

Należy dodać, że życie w ciągłym stanie napięcia wynikającym ze stawiania oporu impulsom pochodzącym z cienia może być silnie obciążające dla jednostki. Jest to również zobrazowane przez rosnący trud, z jakim boryka się Tolkienowski Frodo z każdym kolejnym dniem walki z napierającą nań ciemną stroną. Podobnie my, próbując kontrolować nieakceptowane przez nas elementy cienia, z czasem odczuwamy

w życiu coraz większy trud, co niejednokrotnie kończy się kryzysem (na przykład wieku średniego), niosącym ze sobą drastyczne zmiany zachowania oraz nieodłącznie idące za nimi zmiany w naszym otoczeniu.

W odniesieniu do ignorowania cienia i niechęci wobec dostrzeżenia niepożądanych aspektów naszej psychiki warto poruszyć jeszcze jedną kwestię. Można dostrzec pewne powiązanie między ogromną popularnością mrozących krew w żyłach historii a ludzką niechęcią wobec zgłębienia własnego cienia. Mimo że w kontekście naszej własnej psychiki najczęściej odwracamy się od jej ponurych i ciemnych aspektów, to w kontekście świata zewnętrznego lub fikcyjnego często wykazujemy tendencję odwrotną. Wskazuje to na zaciekawienie i chęć zrozumienia ciemnej strony ludzkiej natury, czego nie chcemy jednak dokonać poprzez introspekcję, ze względu na wiążącą się z nią niewygodę psychiczną. Zweig i Wolf (1999: 7) piszą:

Miliony z nas niezmiernie chętnie czytają przerażające powieści gotyckie, które regularnie poruszają sfery okrucieństwa, pożądania, perwersji i przestępstw. Albo siedzimy godzinami oczarowani danym filmem o zimnym, mściwym i krwawym zachowaniu, które w świecie zewnętrznym byłoby uznane za nieludzkie. Konwencje gotyckiego horroru kształtują nawet treść naszych codziennych gazet i programów informacyjnych, które opowiadają historie o bohaterach-złoczyńcach, którzy wiodą podwójne życie. Cień jest zarówno niebezpieczny i znajomy, odpychający i przyciągający, groteskowy i urzekający.

Na podstawie powyższej obserwacji można wyciągnąć wniosek, że w człowieku obecna jest pewna skłonność, pewna chęć zgłębienia „ciemnej strony” życia i co za tym idzie – siebie samego. Może to być wytłumaczone faktem, iż w jungowskim ujęciu konfrontacja z cieniem jest niezbędnym elementem procesu indywiduacji (Jung 1969: 198), który w szybszym lub wolniejszym tempie zachodzi w każdej osobie przez całe jej życie, jako że jest to proces psychicznego dojrzewania (Franz 2018: 219).

Relacja z cieniem a życie człowieka

Celem procesu indywiduacji jest urzeczywistnienie wyjątkowości jednostki oraz zbliżenie się do psychicznej pełni. W analizie jungowskiej jest to niezbędny element spełnionego życia, a zaburzenie procesu in-

dywiduacji może wiązać się z chronicznym uczuciem nudy lub brakiem poczucia sensu (Ibidem: 229). Biorąc pod uwagę popularne w świecie zachodnim problemy natury egzystencjalnej oraz częste przypadki samobójstw, skierowanie uwagi na jungowską propozycję drogi do osiągnięcia spełnienia może okazać się pomocne. Potrzeba osiągnięcia pełni jako niezbędnej dla autentycznego życia nie była, poza tym, nowością wprowadzoną przez psychoanalizę jungowską. Fryderyk Nietzsche zestawiał postawę apollinijską, związaną z tym, co jasne, przejrzyste, opanowane i poukładane, z preferowaną przez niego postawą dionizyjską, dla której „dynamika jest ważniejsza od doskonałości” i która może jako jedyna dać człowiekowi pełne życie (Tatarkiewicz 1981b: 168). Søren Kierkegaard pisał o istniejącym w człowieku pragnieniu zgłębienia samego siebie z jednoczesnym, przeciwstawiającym się mu pragnieniem ignorowania swojego wnętrza ze względu na niewygodę płynącą z uzmysławiania sobie prawd o samym sobie (Ibidem: 66), a już w IV wieku p.n.e. Heraklit wskazywał na potrzebę introspekcji (Tatarkiewicz 1981a: 32) (wymieniając zaledwie ułamek ceniących introspekcję myślicieli).

Przyjmując za słuszne założenie o warunku „stania się tym, kim się jest” jako niezbędnym do osiągnięcia autentycznego życia i dążąc do tejże autentyczności, należy zwrócić się w kierunku swojego cienia, który przez analityków jungowskich jest postrzegany za najłatwiej dostępny człowiekowi element nieświadomości. Jung następująco argumentuje potrzebę zdobycia wiedzy na temat swojej nieświadomości: „Jednostka nie staje się oświecona wyobrażając sobie postaci światła, lecz uświadamiając sobie ciemność” (1967: 265–266). Analiza jungowska sugeruje więc konfrontację z cieniem jako metodę na osiągnięcie pełnego i autentycznego życia. Psychoterapeuta Edward C. Whitmont uważa, że nowy impuls niosący ze sobą potrzebną zmianę, nową energię życiową i inspirację nie może pochodzić z przyjętych i ustalonych przez ego (w uproszczeniu: przez świadomy umysł) wartości. Dopiero skierowanie uwagi w stronę cienia przyniesie jednostce żywotność i pełnię: „Gdy występuje impas i bezpłodny czas w naszym życiu – pomimo adekwatnego rozwoju ego – musimy spojrzeć na ciemną i dotychczas nieakceptowaną stronę, którą świadomość dysponuje. [...] Dopiero gdy będziemy prawdziwie zszokowani widząc siebie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy zamiast tego, kim pragniemy lub z nadzieją zakładamy,

że jesteśmy, będziemy mogli podjąć pierwszy krok w kierunku indywidualnej rzeczywistości” (Whitmont 1980: 164).

Wspomniany wcześniej przykład osoby, która stłumiła swoje naturalne skłonności artystyczne na rzecz rozpoczęcia kariery w świecie biznesu, prowadzi do jeszcze jednej kwestii związanej z cieniem. W cieniu znajdują się również pozytywne jakości, korzystne dla rozwoju podmiotu instynkty i twórcze impulsy. Analitycy jungowscy podkreślają, iż poprzez pracę z cieniem i odkrywanie dawno zakopanych elementów psychiki jednostka jest w stanie odkryć również zaskakujący talent, który niegdyś został zepchnięty do „ciemności” wraz z innymi niepożądanymi cechami, z którymi szedł w parze. Zweig i Wolf (1999: 54) zapewniają: „utracone skarby powracają, kiedy wypędzona postać cienia [...] pojawia się przy granicy świadomości [...]”. Praca z cieniem może więc obudzić w nas *genius*, który już starożytni Rzymianie uważali za element składowy każdej jednostki. Ukryty potencjał danego człowieka ma znikome znaczenie, dopóki pozostaje ukryty, gdyż nie manifestuje się w świecie fizycznym i co za tym idzie – równie dobrze mógłby w ogóle nie istnieć. Natomiast warunkiem zaistnienia talentu w świecie fizycznym jest zauważenie go przez ego, co ma miejsce dopiero wtedy, gdy jednostka zdobywa się na odwagę, by skierować wzrok ku „ciemności”. „Wrodzona, lecz ukryta pełnia psyche nie jest tym samym, co pełnia w całości urzeczywistniona oraz przeżyta” (Franz 2018: 222).

Istnieją również inne implikacje ignorowanego cienia, które wykraczają poza sferę wewnętrzną danej jednostki i przenoszą się w większym stopniu na świat zewnętrzny, gdyż są związane z osobistymi relacjami międzyludzkimi oraz szerszymi oddziaływaniami społecznymi. Pomijając najbardziej oczywisty sposób, w jaki cień ingeruje w relacje międzyludzkie poprzez wpływanie na zachowanie jednostki w sposób niezgodny z jej świadomymi intencjami, warto skierować uwagę na problem projekcji. Projekcja jest w analitycznej psychologii jungowskiej tożsama ze wspomnianym już wcześniej biblijnym problemem drzazgi i belki. Cechy i tendencje, których istnieniu zaprzecza dana osoba, są przez nią bardzo wyraźnie i z dużą łatwością dostrzegane u innych ludzi: „Jeżeli czujemy się obrzydzeni, sceptyczni lub zażenowani cechą lub zachowaniem drugiej osoby, a nasza reakcja jest przesadzona, możliwe, że pośrednio obserwujemy aspekt naszego własnego cienia na zewnątrz, gdzie możemy bezpieczniej go oglądać. Tworzymy

projekcję, przypisując daną cechę drugiej osobie, starając się usunąć ją z nas samych” (Zweig, Wolf 1999: 40).

Projekcje zaburzają więc naszą percepcję innych ludzi, przypisując im cechy, które w rzeczywistości mogą nie być dla nich typowe. Nie jest to oczywiście regułą, co podkreśla Jung (1975: 78): „Nawet najgorsza projekcja jest co najmniej zawieszona na haczyku, może na bardzo małym, ale wciąż na haczyku zaoferowanym przez drugą osobę”. Niezależnie od rozmiaru „haczyka” projekcje bez wątpienia zaburzają obiektywny ogląd oraz stanowią przeszkodę w tworzeniu autentycznych relacji, zarówno na polu romantycznym, jak i rodzinnym, przyjacielskim czy zawodowym. Są one odpowiedzialne za powstawanie konfliktów, których jednostka mogłaby uniknąć dzięki większej świadomości swoich własnych niepożądanych tendencji. Bliska osoba może w przeciągu chwili zostać zamieniona we wroga, gdy cień ma swój udział w danym konflikcie, co w perspektywie jungowskiej ma miejsce zawsze, jeżeli jednostka nie dąży do uświadamiania sobie materiału cienia. Analityk Robert A. Johnson (1991: 40) pisze: „Radzi się nam, byśmy kochali naszych wrogów, lecz nie jest to możliwe, gdy wewnętrzny wróg, nasz cień, wyczekuje, by rzucić się i jak najlepiej wykorzystać łatwopalną sytuację”.

Częstym elementem osobistych konfliktów międzyludzkich są krytyczne uwagi niewynikające z prawdziwego wglądu i wnikliwej obserwacji drugiego człowieka, lecz będące wyrazem pewnego nieprzemysłanego niezadowolenia. Zarzuty te pojawiają się zazwyczaj pod wpływem impulsu, w przyływie emocji i mogą wynikać z naszej niewiedzy na temat własnych negatywnych tendencji. W perspektywie jungowskiej, chcąc wykorzenić negatywne tendencje u innych, jesteśmy w rzeczywistości kierowani pragnieniem zaadresowania tych tendencji w nas samych. Nie zdając sobie z tego sprawy, możemy zamienić się w nadmiernie krytycznych i niezadowolonych partnerów lub rodziców, czego moglibyśmy uniknąć, kierując uwagę do wewnątrz w celu akceptacji i odpowiedniego ukierunkowania „gotujących się” w nas z powodu wyparcia impulsów i cech.

Nieświadomość własnego cienia w oczywisty sposób utrudnia także przyjmowanie wyrozumiałej postawy wobec innych ludzi. Korespondujący z Jungiem niemiecki pisarz Hermann Hesse (1989: 116) stwierdza: „Gdy nienawidzimy jakiegoś człowieka, nienawidzimy w nim czegoś, co jest częścią nas samych. Nie przeszkadza nam to, co nie jest częścią

nas”. Nie sposób więc przecenić wartość kierowania uwagi w stronę cienia. Uświadamiając sobie oraz akceptując dotychczas niedostrzegane cechy i tendencje znajdujące się w naszym cieniu, możemy znacznie ułatwić sobie nawiązywanie oraz utrzymywanie relacji międzyludzkich, które są w większości przypadków nieodłącznym elementem życia jednostki. Ponadto świadomość swoich niedociągnięć niesie ze sobą pokorę, a także zrozumienie, których niejednokrotnie brakuje w relacjach zmagających się z dużą dozą konfliktów.

Kwestia zrozumienia jest bezpośrednio związana z kolejną konsekwencją powszechnego ignorowania problemu cienia, która tym razem dotyczy jeszcze wyższego (lub, w perspektywie indywidualistycznej, niższego) poziomu, poziomu kolektywnego. Uzyskanie ogromnego poparcia przez nazistowską i komunistyczną politykę do dziś szokuje i zastanawia zarówno badaczy, jak i zwykłych ludzi. Twierdzenie, że działania te były wspierane jedynie przez określoną grupę ludzi o psychopatycznych tendencjach, którzy znacząco różnili się od typowego człowieka, byłoby trudne do obrony przy konfrontacji z liczbami mówiącymi o tym, ile osób aktywnie wspierało oba te ruchy. Pisarz i filozof Aleksander Solżenicyn w następujący sposób opisuje problem zła: „Gdyby tylko było to takie proste! Gdyby tylko byli gdzieś źli ludzie, podstępnie podejmujący się złych czynów i należałoby jedynie odseparować ich od reszty nas i zniszczyć. Lecz linia oddzielająca dobro od zła przecina serce każdego człowieka, a kto gotów jest zniszczyć kawałek własnego serca?” (Solżenicyn 2002: 75).

Takie ujęcie problemu jest bardzo bliskie perspektywie jungowskiej, która postrzega manifestację okrucieństwa w świecie jako wynikającą z ludzkiej niewiedzy na temat własnych destrukcyjnych impulsów. Jak już wspomniano, jedynie świadomość problemu daje możliwość rozwiązania go w jakikolwiek sposób. Jung (1997: 235) stwierdza: „Musimy odkryć nasz cień. W przeciwnym wypadku jesteśmy doprowadzani do wojny światowej, by zobaczyć, jakimi bestiami jesteśmy”. Oczywiście sprowadzanie całego skomplikowanego zjawiska powstawania wojny do pojedynczego zagadnienia cienia jest zbyt dużym uproszczeniem, niebiorącym pod uwagę innych czynników. Nie oznacza to jednak, że cień nie odgrywa w tym zjawisku żadnej roli. Jungowska perspektywa stara się zwrócić uwagę na fakt, iż elementem niezbędnym do zaadresowania problemu szerzenia się zła jest zrozumienie samej isto-

ty zła. Biorąc pod uwagę trwające po dziś dzień zmagania z destrukcyjnymi i wysoce agresywnymi praktykami różnych grup społecznych i narodowych, można dojść do wniosku, że problem szeroko pojętego zła jest wciąż niedostatecznie rozumiany.

Każdy, kto chciałby odnaleźć rozwiązanie dla problemu zła, potrzebuje w pierwszej kolejności wiedzy o samym sobie. Gdy dana jednostka jest świadoma wszelkiego dobra oraz wszelkiego zła, do którego jest zdolna, i jednocześnie rozumie, że obie te siły mogą się u niej ujawnić, jest ona w stanie podjąć odpowiednie kroki i właściwie ukierunkować każdą z tych sił (Jung 1965: 330). Ponadto taka wiedza jest niezbędna, by w jakimkolwiek stopniu ograniczyć tworzenie projekcji, które odgrywają znaczącą rolę w tworzeniu konfliktów również w skali kolektywnej:

Jeżeli wyobrazimy sobie kogoś, kto jest wystarczająco odważny, by wycofać wszystkie swoje projekcje, mamy wtedy jednostkę, która jest świadoma dość grubego cienia. Taki człowiek [...] jest teraz niezdolny do powiedzenia, że tamci robią to czy tamto, że mylą się i trzeba z nimi walczyć. [...] Taki człowiek wie, że cokolwiek jest nie tak ze światem, znajduje się w nim samym i jeśli tylko nauczy się on radzić sobie ze swoim własnym cieniem, zrobi coś prawdziwego dla świata. Uda mu się wziąć na swoje barki przynajmniej znikomą część gigantycznych nierozwiązanych problemów społecznych naszych czasów (Jung 1969: 83).

Powyższy cytat wskazuje, że psychoanaliza jungowska proponuje rozwiązywanie problemów społecznych przede wszystkim poprzez indywidualną pracę jednostki nad nią samą. Niezależnie od tego, czy dostrzegamy wartość w późniejszych działaniach na skalę społeczną, czy nie, uzyskanie samokontroli oraz wyzbycie się wrogości wobec innych bez wątpienia powinno stanowić pierwszy krok w dążeniach ku naprawie świata. Niewątpliwie człowiek jest zdolny do dokonania zmian w swoim własnym zachowaniu. To, czy jest on w stanie wpływać efektywnie na innych, pozostaje kwestią sporną, która w niniejszym artykule nie będzie rozwiązywana, jako że skupia się on jedynie na pracy z cieniem, która opiera się na indywidualnej pracy jednostki nad nią samą. Tak czy inaczej skierowanie uwagi w stronę cienia i podjęcie pracy w kierunku jego akceptacji i odpowiedniego ukierunkowania zawartych w nim sił może stanowić istotny element dążeń do społecznej naprawy.

Praca z cieniem

Przedstawienie koncepcji cienia nie może jednak zakończyć się na wskazaniu niektórych obszarów, na które cień wpływa. Niezbędne jest również opisanie w pewnym wymiarze sposobów identyfikowania własnego cienia. Częściowo zostało to poruszone w części poświęconej mechanizmowi projekcji, który pozwala nam dostrzec nieuświadomione cechy własnej psychiki w innych ludziach. Zwracając uwagę na to, co przeszkadza nam w innych, możemy uzyskać istotne informacje na temat nas samych: „Wszystko, co irytuje nas w innych, może prowadzić nas do rozumienia samych siebie” (Jung 1965: 247). Jest tak dlatego, że, jak już wspomniano, irytujące cechy innych są najczęściej (a czasami głównie) naszymi własnymi cechami, z których nie zdajemy sobie sprawy.

Obserwacja projekcji nie jest jednak jedynym sposobem identyfikacji cienia. Popularnym sposobem wykorzystywanym przez analityków jungowskich jest analiza snów. Cień pojawia się w snach zazwyczaj jako postać tej samej płci, co może być spowodowane faktem, iż osobom płci przeciwnej łatwiej wybaczymy cechy będące w konflikcie z naszymi świadomymi tendencjami i normami (Franz 2018: 234). Co więcej, pojawiający się we śnie cień zazwyczaj przejawia cechy będące w pewnych aspektach przeciwieństwami świadomego wizerunku osoby śniącej, co często wywiera silne wrażenie i przyprawia jednostkę o dyskomfort. Analiza snów ma swoich przeciwników ze względu na ciężką do uchwycenia treść materiału sennego, co nie jest ignorowane przez analityków jungowskich: „Symbole ze snu są często tak subtelne i skomplikowane, że nie można mieć pewności co do ich interpretacji. Wszystko, co w takiej sytuacji można zrobić, to zaakceptować dyskomfort etycznej wątpliwości, nie podejmując żadnych ostatecznych decyzji lub zobowiązań i kontynuować obserwacje snów” (Ibidem: 242).

Jednakże dużą zaletą snów jest to, iż mogą one niekiedy wyrzucić istotny wpływ na podmiot, ponieważ płyną z niego samego. Zastanawiając się nad uwagami innych ludzi na temat naszego zachowania, łatwo wpaść w pułapkę ich bagatelizowania, zgodnie ze stwierdzeniem, iż ludzie ci wykazują te same cechy, więc „powinni skoncentrować się na sobie”. Lecz, jak pyta Franz (Ibidem: 233): „Co [...] możesz stwierdzić, kiedy to twój sen – twój własny sędzia, część ciebie – coś ci zarzu-

ca? Jest to sytuacja, w której twoje własne ego zostaje przyłapane na gorącym uczynku, zaś jej efektem zazwyczaj bywa kłopotliwa cisza”. Analiza snu może więc okazać się niezwykle pomocna dla osób, którym świadome przyjmowanie zewnętrznej krytyki może początkowo przysparzać dużo trudu.

Identyfikacja cienia może odbywać się również poprzez świadomą obserwację własnych uczuć, słów i zachowań. Jednym z proponowanych przez analityków jungowskich sposobów jest zwracanie uwagi na pojawiające się w pewnych okolicznościach uczucie wstydu, które może być bezpośrednio związane z niebezpiecznym zbliżeniem się do niechcianego aspektu własnego ja. Innym obszarem, który jest powiązany z problemem cienia, są uzależnienia, które często kamuflują nasze prawdziwe wewnętrzne potrzeby i pragnienia. Humor i brutalne żarty stanowią kolejną płaszczyznę, na której manifestują się elementy należące do cienia, jako że mamy tendencję do wyśmiewania tych cech innych, których nie akceptujemy w nas samych. Ukryte impulsy mogą uwidocznić się także w przejęzyczeniach, w których to cień potrafi podsunąć świadomości słowo zdradzające wewnętrzne nastawienie jednostki (Zweig, Wolf 1999: 39–41). Należy zaznaczyć, że wyżej wymienione sposoby stanowią jedynie część możliwych do obrania dróg. Zostały one wybrane, by zaprezentować różnorodność wartych obserwacji obszarów, nie zaś po to, by wyczerpać temat identyfikacji cienia, jako że nie jest to zadaniem tego artykułu.

Uświadomiwszy sobie nieznanne lub wypierane dotychczas elementy własnej psychiki, czekają nas kolejne etapy pracy z cieniem. Nie istnieje jednak żadna ogólnie stosowana czy zalecana technika integracji cienia. Każdy człowiek powinien podejść do tego problemu na swój własny sposób. To indywidualne i unikalne podejście do każdej jednostki jest cechą charakterystyczną psychoanalizy jungowskiej, która jest również często poruszana przez jej krytyków i przeciwników (Franz 2018: 226). Jednakże, biorąc pod uwagę różny stopień natężenia nieświadomego materiału cienia oraz różne jego właściwości (na przykład stopień trudności jego odpowiedniego ukierunkowania) u każdego człowieka, podejście to wydaje się zrozumiałe.

W perspektywie jungowskiej każda jednostka jest w dużej mierze sama odpowiedzialna za wykonywanie pracy z cieniem, nawet jeżeli współpracuje ona z analitykiem. Nie jest to łatwe zadanie, gdyż materiał

płynący z cienia znalazł się w nim często nie bez przyczyny i w dużej mierze konfliktuje on ze świadomymi lub preferowanymi cechami ego. Ponadto analiza własnych tendencji, impulsów i zachowań na głębszym poziomie wymaga odwagi oraz koncentracji. Można to uznać za „psychologiczny ekwiwalent prac Herkulesa” (Ibidem: 233), którego pierwszym zadaniem było posprzątanie stajni Augiasza, przywołującej na myśl nieuporządkowaną „ciemną stronę” psychiki ludzkiej. W cieniu często zawarte są jakości, które powinny zostać uświadomione, lecz które niezwykle ciężko jest wprowadzić do codziennego funkcjonowania. Jest to kolejny aspekt, który wpływa na potrzebę indywidualizacji całego procesu.

Podsumowanie

W perspektywie psychoanalizy jungowskiej każdy człowiek nosi ze sobą cień, będący zbiorem z różnych powodów niepożądanych cech i tendencji, które zostały zepchnięte do nieświadomości, by nie ingerowały w świadome dążenia ego. Jednakże, jak zaprezentowano, ignorowany materiał cienia znajduje sposoby na przedostawanie się do świadomości, zaprzeczając wiele świadomych dążeń jednostki oraz uniemożliwiając jej autentyczne życie. Opisywany we wstępie artykułu Frodo cierpiał coraz bardziej z każdym kolejnym dniem stawiania oporu swojej ciemnej stronie. Co więcej, w pewnym stopniu cierpiał z nim cały świat, co odpowiada sugerowanemu przez psychoanalizę jungowską wpływowi ignorowanego cienia na problemy kolektywne. Frodo nie mógł jednak w żaden sposób pozbyć się powodującego problemy pierścienia w słonecznym i bezpiecznym Shire. By położyć kres zagrożeniu i uwolnić się od wciąż ingerującej w jego zachowanie ciemnej mocy, musiał wyruszyć w podróż do Mordoru, który w pewnym sensie był krainą zła, krainą, której nikt nie chciał odwiedzać. Dopiero znalazłszy się w Mordorze, mógł zniszczyć pierścień i zakończyć swoją misję. Podobnie jest w przypadku pracy z cieniem. Nieświadome obszary niechętnie odwiedzanej krainy „zła” muszą zostać zgłębione, by jednostka mogła uzyskać autentyczne i spełnione życie oraz uwolnić się od zmagania związanego ze stawianiem ciągłego oporu nierozumianym impulsom, będącym bardzo często źródłem energii, która może zostać wykorzystana w dobry dla niej sposób.

Bibliografia

- Franz M.L. von (2018), *Proces indywiduacji*, tłum. R. Palusiński, [w:] C.G. Jung, M.L. von Franz, A. Jaffé, J. Jacobi, J.L. Henderson, *Człowiek i jego symbole*, Wydawnictwo KOS, Katowice.
- Hesse H. (1989), *Demian*, Harper and Row Publishers, New York.
- Johnson R.A. (1991), *Owning Your Own Shadow*, HarperCollins Publishers, New York.
- Jung C.G. (1965), *Memories, Dreams, Reflections*, Vintage Books, New York.
- Jung C.G. (1967), *Alchemical Studies*, [in:] *The Collected Works of C.G. Jung*, vol. 13, Princeton University Press, Princeton.
- Jung C.G. (1969), *Psychology and Religion*, [in:] *The Collected Works of C.G. Jung*, vol. 2, Princeton University Press, Princeton.
- Jung C.G. (1975), *The Structure and Dynamics of the Psyche*, [in:] *The Collected Works of C.G. Jung*, vol. 8, Princeton University Press, Princeton.
- Jung C.G. (1997), *Visions: Notes of The Seminar Given in 1930–1934*, vol. 1, Princeton University Press, Princeton.
- Jung C.G. (2018), *Blżej nieświadomości*, tłum. R. Palusiński, [w:] C.G. Jung, M.L. von Franz, A. Jaffé, J. Jacobi, J.L. Henderson, *Człowiek i jego symbole*, Wydawnictwo KOS, Katowice.
- Neumann E. (1973), *Depth Psychology and a New Ethic*, Harper Torchbooks, New York.
- Sołżenicyn A.I. (2002), *The Gulag Archipelago*, HarperCollins Publishers, New York.
- Stevens A. (1990), *On Jung*, Routledge, London.
- Tatarkiewicz W. (1981a), *Historia filozofii*, t. 1, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Tatarkiewicz W. (1981b), *Historia filozofii*, t. 3, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Thompson C. (1964), *Interpersonal Psychoanalysis*, Basic Books, New York.
- Tolkien J.R.R. (1961), *Władca pierścieni I: Wyprawa*, tłum. M. Skibniewska, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa.
- Tolkien J.R.R. (1962), *Władca pierścieni II: Dwie wieże*, tłum. M. Skibniewska, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa.
- Tolkien J.R.R. (1963), *Władca pierścieni III: Powrót króla*, tłum. M. Skibniewska, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa.
- Whitmont E.C. (1980), *The Symbolic Quest: Basic Concepts of Analytical Psychology*, Princeton University Press, Princeton.
- Zweig C., Wolf S. (1999), *Romancing the Shadow*, Ballantine Books, New York.

