

# SJENKA

Deepak Chopra

Kada ljudi čuju o sjenci, mračnoj strani ljudske prirode, gotovo nitko ne poriče njezino postojanje. Svaki život dotiču srdžba i strah. Većernji dnevnik prikazuje najgoru stranu ljudske prirode, tjedan za tjednom, bez odmora. Ako ćemo biti iskreni, mogli bismo reći da mračni nagoni slobodno lutaju našim umovima prema svojoj volji. Da bismo bili dobra osoba, a to je nešto čemu svatko teži, moramo čitavo vrijeme obuzdavati lošu osobu koja bi mogla sve uništiti.

Posjedovanje mračne strane naizgled zahtijeva neki zahvat, možda neku terapiju ili pilulu, neku ispovijed ili propitivanje duše u ponoć. Čim ljudi shvate da je imaju, žele je odstraniti. Poduzetan stav s namjerom rješavanja problema je uspješan na mnogim životnim područjima. Na žalost, kod sjenke nije uspješan. Razlog zbog kojeg sjenka ni nakon tisuća godina još nije uklonjena – odnosno čitavo ovo vrijeme u kojem su ljudi bili svjesni svoje mračne strane – je potpuno tajnovit. Čini se razumnim da prvo treba razotkriti tajnu prije pokušaja da se ona promijeni. Stoga sam prvi dio podijelio na tri dijela, u kojima na temelju vlastitog liječničkog instinkta nastojim dati dijagnozu, ponuditi lijek te na kraju pacijentu dati prognozu za budućnost:

Magla iluzije

Izlaz

Nova stvarnost, nova moć

Prvi dio (dijagnoza) opisuje kako je nastala sjenka. Moj stav se razlikuje od stava nekih ljudi jer vjerujem da je sjenku napravio čovjek te da nije neka kozmička sila niti prokletstvo. Drugi dio (lijek) govori o tome kako možete smanjiti sjenkinu skrivenu moć u svakodnevnom životu. Treći dio (prognoza) prikazuje budućnost u kojoj je sjenka uspješno uklonjena, ne samo za određene pojedince nego i za sve nas. Zajednički smo stvorili sjenku koja nas sada progoni. Iako se bojimo suočiti se s tom činjenicom, ona je ključna za preobrazbu. Kada vi i ja ne bismo bili dio problema, nikada ne bismo mogli biti niti dio rješenja.

## MAGLA ILUZIJE

Ako ne vidite vlastitu sjenku, morate je potražiti. Praćena osjećajem srama, sjenka se skriva u mračnim ulicama, tajnim prolazima i jezovitim tavanima vaše svijesti. Ako imate sjenku, ne znači da imate manu – to znači da ste potpuni. To je teška istina s kojom se trebate suočiti. (Jeste li nekim ljudima pokušali reći iskrenu istinu o njima samima, samo da bi vam oni ljutito odgovorili: *Nemoj me psihoanalizirati* ili nešto slično tome? Ljudi se boje nesvjesnog područja kao i dubina oceana; oboje je mračno i puno skrivenih čudovišta.) Svi mi živimo s olupinama propalih ideja koje su se nekada činile savršenim rješenjima. Svako rješenje odgovara izgledu mračne strane.

Ako mislite da su očitovanja sjenke poput straha, srdžbe, tjeskobe i nasilja posljedica opsjednutosti demonima, rješenje je čišćenje demonima opsjednute osobe. Demoni se mogu istjerati pomoću različitih obreda, čišćenja tijela, posta i napornih vježbi. To nije zastarjelo shvaćanje. Milijuni ljudi ga se danas čvrsto drže. Na svakom kiosku možete vidjeti blistave časopise koji vam obećavaju novo “ja” pomoću neke vrste čišćenja, bilo da se radi o načinu prehrane kojim ćete prevladati želju za lošom hranom ili o popisu osobina za pronala-

zak pravog bračnog druga koji će vam pomoći da izbjegnute pogrešnu vrstu ljudi. “Dovedite se u red” je suvremena izreka za čišćenje od demona.

Slično tom objašnjenju je i stav da je u svijet pušteno kozmičko zlo. Ako je to vaše objašnjenje za sjenku, prirodno rješenje je religija. Religija vas povezuje s kozmičkim dobrom u svojoj borbi protiv kozmičkog zla. Taj rat je za milijune ljudi vrlo stvaran. On se proteže na sva područja njihovih života, od seksualnih iskušenja do pobačaja, od uspona bezbožnog ateizma do propasti patriotizma. Sotona stvara svaki oblik ljudske patnje i zločina. Samo Bog (ili bogovi) dovoljno je moćan da pobijedi Sotonu i iskupi naše grijeha. Međutim, teško je reći oslabljuje li religija sjenku ili je ustvari jača, budući da pobuđuje snažne osjećaje grijeha i krivnje, srama i straha od paklenih muka.

Budući da živimo u doba kada praznovjerje više ne upravlja našim životima, ta povijesna objašnjenja mračne strane više nisu jedini izbor. Ljudi se mogu suprotstaviti kozmičkom zlu i preuzeti osobnu odgovornost. Mračna strana je dobila svoje objašnjenje i u obliku bolesti, kojom se bavi medicinsko područje. Na tom području postoji ogroman izbor terapija. Ovisnici idu na programe odvikavanja. Tjeskobni i depresivni ljudi idu psihijatrima. Nakon što u prometu udare drugi automobil na autocesti, alkoholičari skloni izljevima bijesa moraju pohađati tečajeve za svladavanje bijesa.

S obzirom na sve te pristupe koji vode do jednog konačnog rješenja, zašto još uvijek nismo pobijedili sjenku?

Možda vam to nije ugodno, ali prvi korak suočavanja sa sjenkom je priznavanje njezine moći. Ljudska priroda uključuje stranu koja je samodestruktivna. Kada je švicarski psiholog Carl Jung opisao arhetip sjenke, rekao je da ona stvara maglu iluzije koja okružuje osobnost. Zarobljeni u toj magli, mi bježimo od vlastite tame i tako dajemo sjenici sve više i više vlasti nad nama. Nije nikakva tajna da je jungovski pristup arhetipovima vrlo intelektualan i složen. Ali tvrdoglava moć sjenke uopće nije složena. Upalio sam televizor dok sam se odmarao od pisanja ovog odlomka. Slavni milijarder Warren Buffett govorio je o usponima i padovima ekonomskih ciklusa.

“Mislite li da će doći još jedan mjehur koji će dovesti do ogromne recesije?” upitao ga je novinar.

“Ne mogu to jamčiti”, odgovorio je Buffett.

Novinar je klimnuo glavom. “Zašto ne možemo izvući pouku iz zadnje recesije? Pogledajte kamo nas je dovela pohlepa.”

Buffett se blago i tajanstveno nasmiješio. “Pohlepa je zabavna neko vrijeme. Ljudi joj ne mogu odoljeti. Iako su ljudska bića jako napredovala, uopće nismo emocionalno zreli. I dalje smo isti.”

To su u sažetom obliku sjenka i nevolje koje nosi. U magli iluzije ne vidimo da su naši najgori nagoni samodestruktivni. Oni su neodoljivi, čak i zabavni. Stoga su drame s temom osvete iznimno popularne, bilo u Shakespeareovom kazalištu ili u špageti-vesternima u kinu. Što bi moglo biti bolje od oslobađanja našeg skrivenog bijesa, uništenja neprijatelja i pobjedonosnog marša? Sjenka je moćna jer tamu prikazuje kao svjetlost.

Svjetske duhovne tradicije su većinu svoje energije i misli usmjerile na iste primarne nevolje. Priroda ima svoju mračnu stranu. Uništenje je jedna od značajki prirode. Smrt prekida život. Propadanje smanjuje vitalnost. Zlo je privlačno. Nije ni čudo da se na kraju magla iluzije čini kao jedno zgodno boravište. Ako se izravno suočite sa stvarnošću, mračna strana se čini toliko jakom da je ne možete podnijeti. Međutim, postoji jedna protusila koja je svojom ustrajnošću – i uspješno – nadvladala mračnu stranu. No, mi je ne vidimo zbog olupina propalih rješenja. Magla iluzije nas razdvaja od nje. Nikada to ne biste pomislili, ali usprkos svih prošlih katastrofa i stravičnih prizora na večernjoj televiziji ljudska bića su uvijek imala moć stjecanja mira, oduševljenja i oslobođenja od tame.

Tajna leži u riječi “svijest”. Kada ljudi čuju za nju, lica im poprime izraz razočaranja. Svijest je izašla iz mode. O podizanju svijesti slušamo još od pojave feminizma, zajedno s drugim oblicima oslobođenja. Viša svijest je obećanje bezbrojnih duhovnih pokreta. Možda ste skloni svijest baciti na gomilu propalih ideala, jer usprkos naših iskrenih pokušaja da podignemo svoju svijest, sjenka i dalje muči svijet ratom, zločinima i nasiljem, a živote pojedinaca patnjom i strahom.

Došli smo do raskrižja. Ili svijest pripada skupini ostalih lažnih odgovora ili još do sada nije iskušana na pravi način. Ja bih rekao da je istina ovo drugo. Viša svijest je odgovor – jedini trajni odgovor – na mračnu stranu ljudske prirode. U njezinom slučaju nije problem u samom odgovoru, već u primjeni. Duša se može iscijeliti na brojne načine, kao što postoje i brojna alternativna liječenja raka. Ali nitko nema dovoljno vremena i energije da bi ih sve iskušao. Bitno je izabrati put koji vas vodi tamo kamo želite ići. Da bi se to dogodilo, potrebna je mnogo dublja analiza sjenke. Ako tami pristupate površno, ona će uvijek trajati, jer sjenka nije jednostavan neprijatelj poput bolesti, demona ili kozmičkog zla. Ona je dio stvarnosti koji je toliko svojstven prirodi da mu se možemo suprotstaviti samo uz potpuno razumijevanje.

## Istina jedne stvarnosti

Prvi korak u borbi protiv sjenke je napuštanje svih zamisli o tome da ćete je pobijediti. Mračna se strana ljudske prirode hrani ratom, borbom i sukobom. Čim počnete pričati o “pobjedi”, već ste izgubili. Uvučeni ste u dvojnost dobra i zla. Kada se to dogodi, ništa ne može zaustaviti tu dvojnost. Dobro nema toliku moć da jednom zauvijek pobijedi svoju suprotnost. Znam da je to teško prihvatiti. U našim životima postoje prošla djela kojih se sramimo i koja predstavljaju nagone protiv kojih se borimo. Posvuda smo okruženi neopisivim nasiljem. Rat i zločin uništavaju čitava društva. Ljudi se očajnički mole višoj sili koja bi vratila svjetlost tamo gdje prevladava tama.

Realisti su već davno napustili nadu da će jednog dana dobra stana ljudske prirode nadvladati lošu. Život Sigmunda Freuda, jednog od najrealnijih mislioca koji su se ikada suočili sa psihom, završio se u vremenu kada je mahnilo nasilje nacizma bjesnilo Europom. On je zaključio da za postojanje civilizacije plaćamo tragičnu cijenu. Da bismo zauzdali svoje divlje, atavističke nagone, moramo ih potiskivati, a usprkos velikom trudu događaju se mnogi porazi. U svijetu izbija masovno nasilje; pojedinci pribjegavaju osobnom nasilju. Takva analiza nam nudi i jedan strašan oblik rezignacije. “Dobro ja” ne može

živjeti mirnim, ljubaznim i urednim životom dok se “loše ja” ne potisne u tamu i zatvori u samicu.

Realisti će reći da je i samo potiskivanje određena vrsta zla. Ako pokušate potiskivati svoje osjećaje ljutnje, straha, nesigurnosti, ljubomore i seksualnosti, sjenka će dobiti još više energije za svoje svrhe. A ta svrha je bezobzirna. Kada se tamna strana okrene protiv vas, dolazi do razaranja.

Prošloga tjedna nazvala me jedna žena koja je očajnički tražila sklonište gdje bi bila sigurna. Njezin nasilni suprug je kronični alkoholičar. Oni su godinama radili na rješavanju toga problema. Nakon trijeznih razdoblja on se vraćao alkoholu te je zbog toga imao nevolje na poslu i u obitelji. Poslije svega bi se osjećao iscrpljenim i posramljenim. Nedavno je nestao na tjedan dana, ali kada se ovoga puta vratio, njegovo žaljenje i kajanje nisu prihvaćeni. Njegova supruga je htjela razvod. Suprug je na to odgovorio nasiljem. Udario ju je. Ona je rekla da se to nikada prije nije dogodilo. Sada, osim što je bila frustrirana i rasplakana, također se bojala za vlastitu sigurnost.

Kao brzo rješenje, sve što možete učiniti je dati najbolje savjete o skloništima i grupama potpore za zlostavljane žene. No, nakon što sam poklopio slušalicu, osjećajući još ostatke negativnih emocija, pomislio sam o dugoročnom rješenju. Ovisnici povratnici postali su svakodnevna pojava u psihološkoj praksi. No, što oni ustvari predstavljaju? Mislim da su oni krajnji primjer jednog uobičajenog stanja: podijeljene osobnosti. Ovisnici ne mogu pomiriti razlike između “dobrog ja” i “lošeg ja”. Većina ljudi spontano pronalazi taktike za borbu protiv mračne strane. Nije im teško poreći svoja loša djela, zaboraviti svoje mračne nagone, ispričati se zbog bijesnog ponašanja i pokajati se za svoje pogreške. Ovisnike ne zadovoljavaju ti lagani recepti. Njihovi mračniji nagoni ih vode bez uobičajenih kočnica. Oni čak nemaju pristup niti jednostavnim užicima. Unutrašnji demoni potkopavaju i kvare užitak; rugaju se sreći; ovisnike neprestano podsjećaju na njihovu slabost i zloću.

Recimo da je taj opis okvirno točan. Izostavio sam neke važne dijelove. Navika ima veliki utjecaj na ovisnost. Isto kao i fizičke promjene

u mozgu – ovisnici o drogama su kemikalijama oštetili receptore u svojem mozgu, a to nakon nekog vremena može uništiti normalne reakcije užitka i boli. Međutim, ti fizički vidovi ovisnosti pretjerano su naglašeni. Da je ovisnost prvenstveno fizička, onda milijuni ljudi ne bi povremeno koristili alkohol i droge. No, oni to čine, uz relativno malo dugoročne štete i minimalne izgleda za ovisnost. Bez upuštanja u vruću debatu oko ovisnosti i njezinih uzroka, vi se možete odmaknuti i vidjeti ovisnost kao još jedno očitovanje sjenke, a ne kao posebni problem.

Stoga, da bismo liječili ovisnost, moramo se suočiti sa sjenkom i razoružati je. Budući da svi mi želimo učiniti baš to, ostat ću na primjeru pijanog supruga koji se vratio nakon tjedan dana pijančevanja. Neka on predstavlja i ostala očitovanja sjenke, poput nasilnog ponašanja, rasnih predrasuda, seksualnog šovinizma i drugih stvari. Na prvi pogled se čini da te stvari nisu povezane. Poslodavac koji seksualno napastuje svoje zaposlenice, ne pokazuje isto neobuzdano ponašanje kao čovjek koji mrzi homoseksualce te ih tuče na ulici. Međutim, zajednička poveznica je sjenka. Kada se dio naše osobnosti odvoji i dobije oznaku da je loš, nezakonit, sramotan, kriv ili pogrješan, sjenka stječe moć. Nije važno izražava li se mračna strana ljudske prirode kroz najgore nasilje ili u blagom obliku koji društvo tolerira. Bitna činjenica je da se dio osobnosti odvojio.

Kad se odvoji, dio koji je “loš” gubi povezanost s osnovnom srži osobnosti, odnosno dijelom koji smatramo “dobrim”, budući da on ne sadrži nasilje, srdžbu i strah. To je osobnost odrasle osobe, odnosno ego koji se dobro prilagodio svijetu i drugim ljudima. Pijani suprug ima i dobru stranu osobnosti, naravno. On možda ima natprosječno ljubaznu i prihvatljivu dobru stranu osobnosti. Što više potiskujete svoju mračnu stranu, to ćete prije stvoriti osobnost koja isijava dobru i svjetlost. (Zbog toga su nakon masovne pucnjave ili drugog stravičnog zločina u vijestima česte izjave iznenađenih susjeda da je počinitelj bio “tako ljubazan čovjek”.)

Ona izbezumljena žena mi je rekla da je njezin suprug mnogo puta bio na odvikavanju. Ponekad je ono imalo neke kratkotrajne učinke.

Ali taj čovjek se i u svojim trijeznim razdobljima osjećao bijedno. Ne-  
prestano je bio na oprezu da ponovno ne sklizne u ovisnost. Bojao se  
svoje sljedeće epizode, ali iako se snažno borio protiv toga, ta stvar se  
činila neizbježnom. Čak i u razdoblju privremene pobjede sjenka je  
samo trebala vrebati i čekati.

Jednom kada je njezinog supruga mučio delirium tremens, njegovo  
noćno znojenje i bunilo su postali nepodnošljivi. Žena je potrčala  
liječniku i molila ga za lijek koji bi umanjio njegove simptome. No,  
naišla je na liječnika, tvrdoglavog realista, koji je to odbio učiniti.  
“Neka dosegne dno”, rekao je. “To je njegova jedina nada. Nećete mu  
pomoći ako mu ovo iskustvo olakšate.”

Možda ćete misliti da je to beščutan savjet. Ali pojava dosezanja  
dna je vrlo poznata u ovisničkim krugovima. To može biti strašno ve-  
lik rizik. Ako se otkrije sjenkina obmana, ona može otići u krajnost  
samouništenja. Naša podsvijest može stvoriti neograničenu patnju, a  
svi smo mi ranjivi. Ovisnici – ili bilo tko u stisku sjenkine energije – su  
uhvaćeni u maglu iluzije. U toj magli postoji samo žudnja i strava od  
njezinoga neispunjenja.

Ako mučno putovanje do samog dna polučiti neki uspjeh, to je zbog  
podizanja magle. Ovisnik počinje imati misli koje su realistične: “Ja  
sam veći od moje ovisnosti. Ne želim sve izgubiti. Mogu pobijediti  
strah. Vrijeme je da ovo završi.” U tim trenucima jasnoće iscjeliteljs-  
ka moć izvire iz same jasnoće. Osoba se oslobađa zavodljivih čari  
samouništenja i vidi koliko je ono nerazumno. U jasnoći je jastvo  
svjesno sebe te se vidi bez ikakvih zavjesa.

Vi imate samo jedno jastvo. To ste pravi vi. Ono je onkraj dobra i  
zla.

Sjenka gubi svoju moć kada svijest više nije podijeljena. Kada  
više niste podijeljeni, vidite samo sebe u svim smjerovima. Ne pos-  
toje skrivene ladice, tamnice, sobe za mučenje niti kamenje obraslo  
mahovinom ispod kojeg biste se sakrili. Svijest vidi samu sebe. To je  
njezina osnovna funkcija, ali kao što ćemo vidjeti, iz te jednostavne  
funkcije može nastati novo jastvo i jedan novi svijet.

## Kolektivna sjenka

Jungovo imenovanje sjenke nije bilo njegovo glavno postignuće; niti je to bila njegova teorija o arhetipovima. Njegov glavni uspjeh je bio otkriće da ljudska bića dijele jedno jastvo. “Tko sam ja?” ovisi o odgovoru na “Tko smo mi?” Ljudska bića su jedina stvorenja koja mogu stvoriti neko jastvo. Ustvari, mi ga moramo stvoriti jer nam ono daje određeno motrište i jedinstveni pogled na svijet. Bez osjećaja jastva naše bi mozgove bombardiralo mnoštvo osjetilnih slika koje ne bi imale smisla. Novorođenčad nema jastvo te ga prve tri godine stvara. Oni kroje svoje osobnosti i sklonosti, načine ponašanja i interese. Svaka majka će vam reći da njezina beba vrlo malo vremena proživi kao prazna ploča, ako takvo stanje uopće i postoji. Ne ulazimo u svijet kao pasivni primatelji osjetilnih podataka, već kao revni stvaratelji. Jednom kada postanete osobnost s potrebama, stavovima, nagonima, željama, snovima i strahovima, svijet odjednom ima smisla. “Ja, meni i moje” postoje zbog jedne jedine svrhe da bi vam dali osobni udio u svijetu.

Svi mi imamo osobnost i jako se trudimo obraniti njezino pravo na postojanje. No, ono što smo stvorili je krhko. Svi smo mi doživjeli osobne krize, poput smrti voljene osobe ili otkrića da smo ozbiljno bolesni. Svaka kriza koja napada naš osjećaj blagostanja, također napada i naš osjećaj jastva. Ako izgubite svoju kuću ili sav novac ili svojeg bračnog druga, taj vanjski događaj potresa vaše jastvo osjećajima straha i sumnje. Kada god osjetite da se vaš svijet raspada, ono što se ustvari raspada je osobnost i njezina uvjerenost da razumije stvarnost. Krhkoj ego osobnosti je nakon bilo koje velike tjelesne ili duševne traume potrebno neko vrijeme da se oporavi. (Imamo mnogo sreće što vrijedi stara izreka: “Duše se ne slamaju; one odskaču.”)

Budući da ne znamo kako smo stvorili osobnost koje se toliko očajnički držimo, ona nas može iznenaditi i zapanjiti. Freud je sve iznenadio kada je rekao da osobnost ima skrivenu dimenziju koja je puna nagona i želja koje nam nisu poznate. Nakon što je postao Freudov najpoznatiji učenik, Jung je shvatio da je njegov mentor pogriješio.

Nesvjesno područje nije o meni. Ono je o nama. Kada osoba ima nesvjesne nagone i želje, oni izvire iz čitave povijesti čovječanstva. Prema Jungu je svatko od nas povezan s “kolektivnim nesvjesnim”, kako je on to nazvao. Zamisao da smo vi i ja stvorili naša odvojena, zasebna jastva je iluzija. Mi crpimo iz ogromnog skladišta svih ljudskih stremjenja, želja i mitova. To zajedničko nesvjesno je i prebivalište sjenke.

Neki ljudi su društveni, drugi nisu, ali nitko ne može postojati izvan kolektivnog jastva. “Mi” je stalni podsjetnik da nijedan čovjek nije otok. Jung je ogulio društveni sloj i otkrio skrivenu dimenziju tog “mi”. Možda je imenovanjem toga područja kolektivnim nesvjesnim dao tome tehnički prizvuk, ali jastvo koje vi i ja dijelimo sa svima drugima je osnova našega preživljavanja. Razmislite na koje se sve načine oslanjate na kolektivno jastvo. Evo ih samo nekoliko:

- kada trebate potporu svoje obitelji i najbližih prijatelja
- kada se učlanite u političku stranku
- kada volontirate u nekoj udruzi ili u svojoj zajednici
- kada se borite za svoju zemlju ili je branite
- kada se poistovjećujete sa svojom nacionalnošću
- kada mislite na način “mi protiv njih”
- kada vas osobno pogađa katastrofa koja se dogodila na nekom udaljenom mjestu
- kada osjećate kolektivni strah.

Iluzija je misliti da možete izaći iz osjećaja “mi”, iako svi mi to pokušavamo. Želimo da nas vide kao Amerikance, ali ne i kao ružne Amerikance. Suosjećamo s drugim etničkim skupinama, ali također se osjećamo drukčijima, posebnima i obično boljima. U nevolji želimo da su nam članovi obitelji što bliže, ali inače želimo biti odvojeni pojedinci sa životom izvan obitelji. Koalicija između “ja” i “mi” je neugodna.

Jung je tu neugodu i pojačao. U slučaju kolektivne sjenke ljudi se trude osloboditi je se. (Društvo se nikada neće prestati kretati u smjerovima koje mi ne odobravamo.) Međutim, to je teže učiniti nego pres-

tati igrati neku ulogu u obitelji; zapravo, obitelj je prva jedinica ili razina kolektivnog jastva, koju mi vidimo prilično lagano. Na Dan zahvalnosti možete objaviti da ste se promijenili i da više ne zaslužujete da se drugi prema vama ponašaju kao prema razmaženom petogodišnjem djetetu ili buntovnom tinejdžeru. Možda ćete se osjećati kao da vas ne slušaju. Vaša obitelj možda ima veliki interes da vas drži u vašoj staroj kutiji. Međutim, društvo je još okrutnije i pokazuje manje razumijevanja.

Društvo u svima nama ima svoje nevidljive kuke. U ratnom razdoblju možete postati pacifist. To je osobni izbor. Međutim, on vas ne oslobađa istoga trenutka od kolektivne sjenke, gdje se rat rodio iz bijesa, predrasuda, zamjeranja, starih rana i mračnoga plašta nacionalizma. Možda diskreditirani pojam “rasnog sjećanja” i dalje vrijedi, iako se mnogi od nas zbog njega osjećaju iznimno neugodno. Međutim, milijunima ljudi nije udobno izgovarati izjave poput “tipična muška reakcija” ili “žene vozači”. Pitanje spola je postalo vrlo vruće. U ovom trenutku ste zapleteni u kolektivno nesvjesno. Na površini građanin X se možda divlje protivi građaninu Y, ali na nesvjesnoj razini obojica su povezani, kao dva kraja u igri povlačenja užeta.

Izbor sudjelovanja postaje središnji problem kolektivne sjenke. On postavlja mnoga pitanja u svakodnevnom životu:

Koja je moja društvena obveza?

Koja je moja domoljubna dužnost?

Koliko bih trebao podržati društvo ili mu se suprotstaviti?

Koliko sam povezan s drugim ljudima?

Što dugujem siromašnijim članovima društva?

Mogu li promijeniti svijet?

Na ova pitanja vaš svjesni um ne može dati cjelovit odgovor – a ni najistinitiji odgovor. Ispod površine kolektivnog nesvjesnog ključaju nagoni, predrasude, frustracije zbog neispunjenih želja, strahovi i sjećanja koji su dio vas, jer “mi” je vaš identitet jednako kao i “ja”.

## Gdje su dokazi?

Dugo vremena je pojam kolektivnog nesvjesnog bio zanimljiva teorija bez mnogo dokaza. Svi su se slagali da ljudska priroda ima mračnu stranu, no je li Jungovo objašnjenje bilo ustvari korisno ili je bilo samo jedan sjajan intelektualni izum? Tek nedavno su skupljeni komadići dokaza, koji su samo još više povećali misterij. Primjerice, već je desetljećima poznato da je rizik od bolesti i smrti veći kod osoba koje su ostale same i osjećaju se usamljeno, kao što se to često događa udovicama u starosti, nego kod ljudi koji imaju jake društvene veze. Zbog sretnog braka ste zdravi. U početku to otkriće nije naišlo na prihvaćanje jer istraživači nisu mogli vidjeti vezu između duševnog stanja i tijela. Kako su srce ili neka rakom zahvaćena stanica u tijelu mogli znati kako se osoba osjeća? No, tada je došlo do otkrića molekula glasnika. One su dokaz da mozak svaku emociju prevodi u njezin kemijski ekvivalent. Molekule glasnici teku krvotokom dosežući stotine milijardi stanica te prenose tugu ili sreću srcu, jetri, crijevima i bubrezima.

Odjednom je medicina duha/tijela dobila "stvarni" temelj jer ništa nije stvarnije od kemikalija. Međutim, Jung je tvrdio da tugu ili sreću mogu dijeliti čitave skupine ljudi. Zašto u Iraku ili Ruandi izbija masovno nasilje? Objašnjenje se može pronaći u davnim plemenskim zavadama i sektaškim podjelama. Jesu li one pohranjene u kolektivnom nesvjesnom ili generacije roditelja govore svojoj djeci da održe te davne zavade na životu? Nije dobro da to osudimo i označimo kao ne-civilizirano, barbarsko ponašanje. Najveće prolijevanje krvi u povijesti dogodilo se tijekom dva svjetska rata. Milijuni civiliziranih vojnika koračali su u ralje smrti. To su bili ljudi koji su pisali poeziju, svirali klavir, znali grčki ili latinski jezik. Kasnije se Europa osvrnula na te događaje i nazvala taj pokolj ludošću. Međutim, vrlo razboriti ljudi su vodili rat i umirali u njemu, a kada su prigovarači savjesti prosvjedovali, zatvarani su ili kažnjavani slanjem na prve crte bojišta kao medicinsko osoblje. To je bila tragična ironija jer su poginuli mnogi ljudi koji su se najviše protivili ratu i koji su ga htjeli spriječiti.

Nesvjesni um ima cilj, a to je da ostanemo nesvjesni. Ponekad znanje ipak proviri. U poznatom društvenom pokusu na sveučilištu Stanford psiholozi su preslikali zatvorske uvjete da bi razumjeli kako se čuvari odnose prema zatvorenicima. Studenti su podijeljeni u dvije skupine: osuđenike i čuvere. Rečeno im je da igraju svoje uloge kako god žele. Psiholozi su željeli utvrditi neke značajne promjene u ponašanju svake skupine, ali pokus su u roku samo nekoliko dana morali otkazati. Studenti koji su igrali ulogu čuvara su počeli teško zlostavljati zatvorenike, toliko da su se pojavili slučajevi ponižavanja i seksualnog zlostavljanja. Taj zapanjujući obrat je dao povoda teoriji o “dobrom vinu u starim mjehovima”.

Stari način razmišljanja je psiholozima govorio da jedna pokvarena osoba može natjerati čitavu skupinu na loše ponašanje. Zdrav razum govori da vođa bande navodi svoje pasivne sljedbenike na činjenje zločina; zlostavljanje na fakultetu je otišlo predaleko jer je malo loših osoba vršilo pritisak na svoje vršnjake. Međutim, pokus sa zatvorom na sveučilištu Stanford pokazao je suprotnu sliku. Svi sudionici su bili dobra djeca koja su studirala na prestižnom sveučilištu. Njihovo loše ponašanje dogodilo se ne zato jer su bili loši, već zato jer su bili u lošim uvjetima koji su omogućili pojavu mračnih sila. Psiholozi su zapravo stvorili inkubator za sjenku, a uvjeti koji su dali povoda skupnom nasilju, bili su točno određeni.

Sjenka se može pojaviti kada postoji potpuna anonimnost. To se često događa kada umjesto da su pojedine osobe, ljudi postanu lica u gomili. Taj se gubitak individualnosti povećava ako ne postoje posljedice za loše ponašanje. Nepostojanje zakona i reda pojačava učinak, kao i dopuštenje za ponašanje koje nadilazi uobičajenu moralnost. Ako su nazočne i osobe od autoriteta koje aktivno potiču na loše ponašanje i obećavaju da neće biti kazne, sjenka se još i lakše pojavljuje. Čak niti ne trebamo pogoršati uvjete dodavanjem siromaštva, nepismenosti i starih plemenskih veza, ali oni očito dodatno utječu na čitavo stanje. A utječe i bilo kakva vrsta razmišljanja u obliku “mi protiv njih”.

Kada kažem da se sjenka može pojaviti, podrazumijevam da se može pojaviti bilo koji oblik masovne patologije. Zatvorski pokus na

sveučilištu Stanford nudi objašnjenje i za zlostavljanja u zatvoru Abu Ghraib tijekom rata u Iraku. Međutim, kada bismo shvatili da su geta također primjeri loših uvjeta u kojima postoje dobri ljudi, onda ne bismo mislili da su pripadnici nižih klasa moralno inferiorni ili čak i gore. Uništenje ekosustava je jedan oblik nasilja protiv planeta, no u njega su isto uključeni dobri ljudi koji čine vrlo loše stvari jer su dobili dopuštenje i ne prijete im kazna (osim dugoročne štete s kojom smo svi suočeni, koju možemo zanemarivati, nijekati ili odlagati do sutra). Kada ljudi osvijeste svoje loše ponašanje, čine se ošamućenima i zbu-njenima. Nasilje u kojem su sudjelovali, čini im se poput sna, iako su aktivno sudjelovali u stravičnim događajima poput rata i genocida. Sjenka nas stoga drži zarobljenima na dva načina. Prvi je da nas drži nespvesnima, a drugi je da eksplodira nevjerovatnom snagom kada god to želi.

Mogli biste reći: “Kakve to veze ima sa mnom?” Većina nas nikada nije sudjelovala u sjenkinom pustošenju kakvo se, primjerice, dogodilo u zatvoru Abu Ghraib. Umjesto da suosjećamo s vojnicima koji su zlostavljali zatvorenike, tražimo žrtvenu janjad jer lakše živimo s objašnjenjem o kukolju u žitu. Međutim, kada radite nešto nevino poput vožnje automobila, puštate deset kilograma ugljičnog dioksida u zrak, a to je staklenički plin koji ugrožava planet. To loše ponašanje kao društvo mogli bismo popraviti u nekoliko godina ako to odlučimo. Već postoje rješenja, od zelenijih automobila do masovnoga prijevoza i alternativnih goriva. Zašto ih ne iskoristimo u potpunosti? Jer nam je lakše ostati nespvesnima.

Skeptici s pravom ukazuju na to da sve to još ne dokazuje postojanje kolektivnog nespvesnog. Gdje su dokazi o nevidljivoj povezanosti članova društva, bez riječi ili pritiska vršnjaka? Novo područje sociologije proučava “društvenu zaraženost”, jednu jako tajanstvenu pojavu koja bi mogla promijeniti sve što mislimo o našem ponašanju. Svi smo mi doživjeli djelovanje trendova i mode. Kao grom iz vedra neba, odjednom svi naizgled čine nešto novo, bilo da se radi o pisanju SMS poruka, mijenjanju MySpacea Twitterom ili igranju nove videoigre. Pomodni hitovi predstavljaju zarazno ponašanje. Primete zarazu od

drugih ljudi. Međutim, nitko ne zna kako određeno ponašanje postaje zarazno. Zbog čega se svi ljudi neke skupine odluče ponašati na isti način?

To postaje ključno medicinsko pitanje ako želite da jedna skupina prestane činiti nešto štetno – primjerice, ako želite mlade ljude navesti da ne puše ili stanovništvo da se prestane debljati. Najvažniji rad na tom području dolazi od dvojice istraživača sa sveučilišta Harvard, Nicholasa Christakisa i Jamesa Fowlera. Recenzija njihove nove knjige *Connected* je nedavno izašla u članku novina *New York Times*. Christakis i Fowler su analizirali podatke najveće državne studije o bolestima srca. Studija je pratila tri generacije građana Framinghama iz države Massachusetts. Promatralo se ponašanje preko pet tisuća ljudi koji su bili prikazani pomoću pedeset i jedne društvene veze s obitelji, prijateljima i suradnicima na poslu.

Njihovo prvo otkriće je bilo da u slučaju kada se jedna osoba udebljala, počela pušiti ili se razboljela, vjerojatnost je bila 50% veća da će se bliski članovi obitelji i prijatelji ponašati na isti način. To podupire jedno načelo društvenih znanosti koje je već desetljećima staro: ponašanje se ponavlja u skupinama. Svi smo to doživjeli kao pritisak vršnjaka ili smo pak primijetili “obiteljsku povijest” određenih načina ponašanja. Obratno također vrijedi. Ako živite među zdravim ljudima, vjerojatnije ćete i sami usvojiti zdravo ponašanje. Ne radi se samo o zdravlju; gotovo svako ponašanje može biti zarazno. Ako u studentskom domu dijelite sobu s nekim tko ima dobre radne navike i visoke ocjene, i vaše će ocjene vjerojatnije biti bolje zbog druženja s tom osobom.

Međutim, drugo otkriće Christakisa i Fowlera bilo je mnogo tajanstvenije. Otkrili su da društvene veze mogu preskočiti neku osobu. Ako je osoba A pretila i poznaje osobu B koja nije, prijatelj osobe B ima 20% veću vjerojatnost da će biti pretio, a prijatelj tog prijatelja 10% veću vjerojatnost. Ta “tri stupnja povezanosti” vrijede za sve vrste ponašanja. Zbog prijatelja vašeg prijatelja možete biti više nesretni, skloniji pušenju ili usamljenosti. Statistike to dokazuju, čak i ako nika da niste upoznali tog prijatelja svog prijatelja.

Otkrića Christakisa i Fowlera ukazuju na nevidljive veze koje prožimaju čitavo društvo. Ako njihovo istraživanje bude potvrđeno, razmislite što to znači. Jung je prije gotovo jednog stoljeća stvorio pojam kolektivnog nesvjesnog. Je li Jung otkrio nevidljive poveznice mnogo prije nego što su istraživanja potvrdila njihovo postojanje? To je zapravo sporedno pitanje, a glavno je ovo: Kakve to nevidljive veze postoje, a koje nisu stvorene na način da ljudi međusobno pričaju, promatraju tuđe ponašanje ili čak i znaju za nečije postojanje?

To su složena pitanja, a ja dajem samo naznaku o tome koliko su tajanstvena. Nova istraživanja o društvenoj zarazi su uzbudljiva jer podržavaju ideju da zapravo postoji jedan um koji određuje kako ljudi prihvaćaju modne hitove ili odlučuju oponašati druge, kako udaljene moždane stanice znaju što rade druge moždane stanice, ali i nevjerovatne pojave poput slučaja kada blizanci koji žive udaljeni tisućama kilometara odjednom osjete što se događa drugom blizancu. Te nevidljive poveznice uvode kolektivno nesvjesno u mnoga životna područja. Društvena zaraza je danas zanimljiva jer se svi mi rado pozivamo na istraživanja, a mogućnost da svi mi sudjelujemo u jednom umu, predstavlja izazov religiji, filozofiji i samom smislu života.

Sjena je stoga dijeljena značajka. Svatko može sudjelovati u njezinom stvaranju. Samo vam je potrebna sposobnost da ostanete nesvjesni. Mnogobrojni ljudi koji siju strah, vjeruju da čine dobro. Svatko tko brani svoju domovinu, očekuje poštovanje i hvalu. Plemena koja ratuju protiv drugih plemena, čvrsto vjeruju da se moraju boriti da bi preživjela. Odupiremo se svojoj sjenci i nijećemo njezino postojanje zbog onoga što su nas učili u prošlosti te zbog hipnoze društvenog uvjetovanja. Iskustva iz djetinjstva kasnije neprestano govore "ovo je dobro, ovo je loše; ovo je božansko, ovo je vražje". Sva društva su stvorena na temelju takve indoktrinacije. Previdjeli smo da svi mi istodobno stvaramo zajedničko jastvo. Društvo i ekosustav bi trpjeli mnogo manje štete kada bismo djecu podučavali da osvijeste svoju sjenku, progovore o svojim mračnim osjećajima, oprostite si činjenicu da nisu čitavo vrijeme "dobri" te nauče osloboditi se svojih mračnih nagona na jedan zdrav način.