

سایه‌آت و مالک شو

سایه‌آت‌راملک‌شو

نویسنده : رابرت الکس جانسون

مترجم: سیمین موحد

سایه‌رانا دیده‌بگیرید تلخی‌هامدام تکرار

می‌شوند و شادی‌ها از ما فرار می‌کنند.



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی
وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

www.bonyadonline.ir
info@bonyadonline.ir

پیشگفتار مؤلف

می‌گویند داستان محبوب دکتر یونگ از این قرار بوده است: روزی آب حیات در آرزوی شناخته شدن روی سیاره زمین از چاه آرتزیتی جوشید و بی‌هیچ تلاش یا محدودیتی روی زمین جاری شد. مردم از هر طرف برای نوشیدن از این آب جادویی روان شدند و خود را با آن سیراب کردند و این آبی زلال و نیروبخش بود. اما بشر از اینکه اوضاع به این حالت بهشتی باقی بماند خشنود نبود. پس به تدریج دور چاه را حصار کشیدند و برای آمدن کنار آن عوارض خواستند، برای اراضی اطراف آن ادعای مالکیت کردند و قوانینی وضع نمودند، درباره اینکه چه کسی می‌تواند سر چاه بیاید و چه کسی نمی‌تواند، به این ترتیب درهای ورود به محوطه چاه را قفل کردند. به زودی چاه به مالکیت قدرتمندان و نخبگان درآمد. از این رو آب خشمگین و ناراحت شد و از جریان بازایستاد و از جای دیگری شروع به جوشیدن کرد. مالکان اراضی اطراف چاه در ابتدا به قدری غرق قدرت و تملک خود بودند که متوجه ناپدید شدن آب نشدند. آن‌ها همچنان به فروش آب ادامه دادند؛ در این میان تعداد کمی از مردم متوجه شدند که قدرت حقیقی از بین رفته است. اما چند تن از

افراد ناراضی با شهامت بسیار به جستجو پرداختند و چاه آرتزین جدید را پیدا کردند. به زودی آن چاه هم به کنترل سودجویان زمین‌ها درآمد و به همان سرنوشت دچار شد. به همین ترتیب چشمه از نو سر از جای دیگر درآورد و این داستان در طول تاریخ ادامه یافته و می‌یابد.

این داستان بسیار غم‌انگیزی است که یونگ را تحت‌تأثیر قرار داد، او دریافت که چطور حقیقت، می‌تواند مورد سوءاستفاده قرار گیرد و به صورت امری خودمحرانه درآید. علوم، هنر و خصوصاً روانشناسی از این روند تاریک، آسیب دیده‌اند. اما شگفتی داستان این است که آب همیشه جایی جاری است و هر شخص هوشمندی که شهامت جستجو کردن و یافتن آب زنده به شکل کنونی‌اش را داشته باشد به آن دسترسی پیدا می‌کند.

آب همیشه به عنوان نماد ژرف‌ترین منبع تغذیه روحی و معنوی بشر مورد استفاده بوده است. آب مثل همیشه در تاریخ عصر ما نیز جاری است، زیرا چشمه به رسالتش وفادار است، اما در جاهای دور و غریبی جریان دارد. آب اغلب اوقات از جاری شدن در نقاط مرسوم بازایستاده و بعد در حیرت‌انگیزترین جاها جاری شده است. خدا را شکر که آب هنوز آن جاست.

ما در این کتاب برخی از نقاط عجیب و غریبی را که این روزها آب حیات در آنجا جاری است بررسی می‌کنیم. آب مثل همیشه آزادانه جریان دارد و تازه است و همچون گذشته آب حیات به شمار می‌رود. مشکل اصلی این است که آن را باید جایی پیدا کرد که کمتر از همه انتظارش را داری. این معنای عبارت انجیلی است که می‌گوید «چه نیکی

می‌تواند از ناصریه^۱ بیاید؟» ناصریه برای مسیحیت مکانی مقدس و محل تولد منجی است، اما در عصر انجیل جای خوبی به‌شمار نمی‌رفت و بعیدترین نقطه برای یافتن تجلی روح بود. خیلی‌ها به این دلیل نمی‌توانند آب حیات خدادادی‌شان را پیدا کنند که آماده جستجوی نقاط غیرعادی نیستند. احتمالش هست که بار دیگر در ناصریه ظاهر شود و مثل گذشته نادیده گرفته شود.

یکی از این منابع دور از انتظار، سایه خود ماست، یعنی آن دسته از خصایص شخصیت‌مان که انکارشان می‌کنیم. همان‌طور که بعداً خواهیم دید، این بخش‌های انکار شده بی‌نهایت ارزشمندند و نمی‌توان نادیده‌شان گرفت. همان‌طور که در مورد آب حیات بیان شد، سایه به‌طور عذاب‌آوری همیشه و هر لحظه درون ماست و در صورتی که وجودش نادیده گرفته شود در یک لحظه از ما انتقام ندیده شدن خود را می‌گیرد.

۱. محل تولد عیسی مسیح Nazareth

مقدمه

زمانی نه چندان نزدیک، آگوستین قدیس گفته بود: «شرّ، به همان سان عاملی مثبت است که خیر!» اگر این گزاره رازناک و ناساز را در ذهن خود همساز کنیم و فراتر از آن این دو تضاد آشتی‌ناپذیر را با یک نگاه یکپارچه آشتی دهیم، آنگاه گستره و ژرفای مفهوم «سایه»^۱ در نظریه کارل گوستاو یونگ که جان‌مایه اصلی اثر حاضر را شکل داده است درک خواهیم کرد.

یونگ با نگاهی شهودی^۲ و درونی، ماهیت و کنش‌های روان‌شناختی شخصیت آدمی را در عمیق‌ترین لایه‌های آن مورد مطالعه قرار داده است.

از همین رو آنتونیو مورنو در کتاب یونگ، خدایان و انسان مدرن، اهمیت این روان‌تحلیل بزرگ را در بصیرت و عمق نگاه او به لایه‌های پنهان و زوایای نهان روح آدمی می‌داند.

اگر بزرگ‌ترین کشف زیگموند فروید، ضمیر ناخودآگاه فردی^۳ است، یونگ با کشف ناخودآگاه جمعی^۴ و کهن‌الگوهای تاریخی^۵ یک دگرگونی

1. Shadow

2. Intuitive

3. Personal Unconsciousness

4. Collective Unconsciousness

5. Archetype

بزرگ و جهانی را به وجود آورد که افق جدیدی را پیش روی ما برای بازیابی لایه‌ها و نیروهای پنهان شخصیت گشود.

یونگ فراتر از یک روانشناس و روان‌تحلیلگر، مطالعات خود را در قلمرو مردم‌شناسی، باستان‌شناسی، نمادشناسی، اسطوره‌شناسی، کیمیاگری و حتی طالع‌بینی گسترش داد. تا آنجا که یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد یونگ، بازکاوی نمادها و اسطوره‌ها، افسانه‌ها و آموزه‌های عرفانی و اشرافی برای راه یافتن به بخش ناشناخته روح و روان آدمی بود.

یکی از مفاهیم کلیدی یونگ در مطالعه شخصیت، مفهوم «سایه» است که نماد قطب منفی و بخش حیوانی و غریزی و تا حدی مخفی و سرکوب شده انسان است.

به نظر یونگ، شخصیت از چندین عنصر و سامانه مستقل اما مرتبط با هم تشکیل شده است. مهم‌ترین این سامانه‌ها عبارت‌اند از: خود، ناخودآگاه فردی، ناخودآگاه جمعی، عقده‌ها، کهن‌الگوها^۱، نقاب، آنیما، آنیموس و سایه.

یونگ بر این باور است که همه این نیروهای به ظاهر متضاد بر اساس دو اصل جابه‌جایی و هم‌ترازی می‌توانند سویه‌های مثبت و منفی به خود بگیرند.

کهن‌الگوی سایه یا همان بخش تاریک شخصیت، میراث نژادی است که از شکل‌های نازل‌تر و فروتر تحول فردی و نوعی به ما رسیده است. بنابراین، سایه دربردارنده همه امیال، آرزوها، نیازها و عقده‌هایی است

1. Archetype (دیرینه ریخت)

که با غرایز حیوانی درهم آمیخته است. اما همان‌گونه که در این کتاب بدان اشاره شده است، سایه علی‌رغم جنبه‌های منفی و تخریب‌گر آن به شرط اینکه از اصل جابه‌جایی و هم‌ترازی نیروها استفاده شود می‌تواند سازنده و بالنده نیز باشد.

در حقیقت، سایه به منزله زیست‌مایه اصلی تحول، منبع برانگیختگی، سرچشمه آفرینندگی و خلاقیت و خاستگاه هیجان‌ها و نیروهای پیش‌رونده و رشد‌دهنده نیز می‌باشد.

به همین سبب در ریخت‌شناسی رابرت جانسون که از اندیشه یونگ بهره برده است، بخش سایه و نیمه تاریک و منفی شخصیت، به همان سان خلاق و سازنده است که نیمه روشن و مثبت آن. اما چگونه است که ذهن آدمی همواره در پی ایجاد شکاف و گسست آشتی‌ناپذیر بین عناصر خویش است؛ این مرزبندی‌های خودساخته و جعلی از کجا و چگونه شکل می‌گیرد؟

رابرت جانسون منشاء این گسست‌نگری را در فرهنگ جامعه و فرآیند جامعه‌پذیری افراد می‌داند. او بر این باور است که نوزاد آدمی در ابتدا کامل و یکپارچه به دنیا می‌آید اما فرهنگ جامعه او را به تدریج از سادگی، پاکی و سرزندگی خارج می‌سازد.

نگاه رابرت جانسون به شخصیت آدمی و عناصر در هم تنیده، اما پویا و سازمان‌یافته آن، از عمیق‌ترین لایه‌های ناخودآگاه جمعی و کهن‌الگوهای تاریخی و اسطوره‌ای تا وسیع‌ترین ابعاد پیدا و ناپیدای آن، ما را به فضایی از دیدن و اندیشیدن سوق می‌دهد که به یک باره سدی از برابر دیدگانمان فرو می‌ریزد تا فراتر از «اینجا» و «اکنون» و برتر از

«خودآگاه» و «ناخودآگاه» به هستی جهان و جهان خویشتن نظری تازه بیفکنیم.

او بر این «باور شناخت» عجیب تأکید دارد که ما بدون تاریکی نمی‌توانیم به روشنایی برسیم؛ بدون زشتی، جلوه‌ی زیبایی نمایان نمی‌شود و در نهایت بدون آگاهی از بخش سایه و تاریک شخصیت خویش نمی‌توانیم عالی‌ترین و ارزشمندترین بخش وجود خود را بارور و شکوفا سازیم.

از این روست که رابرت جانسون ما را به راه میانه که حد فاصل دو قطب «مثبت و منفی»، «نیکی و زشتی»، «پستی و تعالی» است رهنمون می‌سازد تا به واسطه‌ی آمیزه‌ی تنش‌های ناشی از این تضادها انرژی روانی فزونی یابد.

اما جانسون به ما یادآور می‌شود که راه میانه و نقطه‌ی تعادل میان قطب مثبت و منفی شخصیت، سازش و مصالحه‌ی فعل‌پذیر و یک‌سویه نیست بلکه ترکیبی خلاق و فعال از این دو پدیده‌ی به ظاهر متضاد به قصد گشایش و والایش زوایای پنهان شخصیت است.

از نظر یونگ عقده‌ها، کاستی‌ها، نیازها و فشارهای روانی آدمی همچون شمشیر دوسویه حاصل کشش‌های مثبت و منفی هستند که اگر بتوان در حالت تقارن و تعادل، نسبت شایسته‌ای بین آن‌ها برقرار کرد آنگاه همه‌ی نیروهای سرکوب شده از سویه‌ی تخریبی و فروکاهنده به سویه‌ی سازنده و بالنده تغییر مسیر می‌دهند. در اینجا است که به تعبیر «ایرنائوس»، «بلوغ اخلاقی» در کامل‌ترین نوع آن امکان‌پذیر می‌گردد. چرا که از نظر او بلوغ اخلاقی مستلزم تجربه‌ی وسوسه شدن و مشارکت عملی

در «شر» است، تا از این رهگذر بتوان با تصاحب و غلبه بر آن، زیبایی و «خیر» را به ارمغان آورد.

در واقع، اگر ما شهامت در آغوش کشیدن قطب‌های چندگانه و متضاد وجود خویش را داشته باشیم به درستی راز تبدیل کشش‌های منفی به مثبت را دریافته‌ایم.

هنر آدمی، در اندیشه یونگ نیز دستیابی به اکسیر حیات است تا از زهر، شهادت؛ از سیاهی، روشنائی؛ از افسردگی، سرزندگی؛ از زشتی، زیبایی و از سایه، روشنائی تولید کند.

امید آن است که خوانندگان ژرف‌اندیش با مطالعه دقیق این کتاب و پی بردن به جایگاه و کاربرد «سایه» از دیدگاه نظریه پرداز یونگی به دانش و بینشی از جنس دیگر برای باز پدید آوردن منش و شخصیتی از نوع دیگر دست یابند.

در خاتمه، بازگویی این نکته ضروری است که گزینش شایسته این اثر ژرف و گران‌سنگ برای ترجمه از سوی انتشارات نوپای بنیاد فرهنگ زندگی، آغازی خجسته و مبارک برای بسط و گسترش اندیشه‌های پویا و نوین در قلمرو روان‌شناسی شخصیت است که با برگردان روان و دقیق سرکار خانم سیمین موحد و با مدیریت دوست عزیز و نیک‌اندیش، جناب آقای سهیل رضایی صورت گرفته است.

عبدالعظیم کریمی

استادیار دانشگاه و عضو هیئت علمی
پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش

سخن ویراستار

«همه ما با انکار بخشهای منفی درون خود، در حال پرورش یک جنایتکار هستیم.»
ک.گ یونگ

ما همه اغلب، رفتاری ریاکارانه با همسر، فرزند، خانواده، اداره، محیط اجتماعی و ... داریم. در حقیقت فقط تظاهر به زندگی می‌کنیم. ما وجود خود را به بخش‌های پذیرفتنی و نپذیرفتنی تقسیم کرده‌ایم. بخش‌های نپذیرفتنی مان را می‌پوشانیم که مبادا کسی آن را بفهمد یا جلوه‌ای وارونه به آن می‌دهیم که صددرصد با نیت درونی ما متفاوت است.

حق می‌دهم کار سختی است که این همه از خودمان مراقبت کنیم تا کسی به ماهیت وجودیمان و بخش تاریک وجودمان پی نبرد. مثلاً تصور کنید ما در درون خود می‌دانیم خسیس هستیم ولی با ولخرجی زیاد سعی می‌کنیم به دیگران بفهمانیم ما آدم دست و دل‌بازی هستیم و در نتیجه این تقسیم‌بندی، هر روز روان خود را شلوغ و شلوغ‌تر می‌کنیم. چه کنم فلانی این موضوع را راجع به من نفهمد، چگونه خودم را جلوی فلانی معرفی کنم تا پذیرفتنی‌تر باشم و او متوجه مشکلات و مسائل من نشود.

اگر این بخش تاریک که از آن با عنوان «سایه» یاد می‌کنیم شناخته نشود، روزی این سایه‌ها سر بر آورده و ما را نابود خواهند ساخت. یونگ معتقد است سایه، پنهان، سرکوب شده، پست و پر از احساس گناه است.

همان‌طور که از عنوان کتاب برمی‌آید، رابرت جانسون روانکاو و روان تحلیل‌گر مکتب یونگ می‌خواهد با معرفی سایه پیامدهای نادیده‌گرفتن آن را گوشزد کند و ما را به این سمت و سو سوق دهد که همان‌طور که سرکوب سایه موجب نابودی ما می‌گردد در آغوش کشیدن آن می‌تواند سرمنشأ آفرینندگی و خلاقیت باشد.

سایه‌ات را مالک شو در واقع توصیه رابرت جانسون به خوانندگان است. او توصیه روانکاوانه خود را در قالب نام کتاب به شما هدیه می‌دهد. در واقع چکیده مطالب این کتاب در عنوان آن گنجانده شده است و راه رسیدن به آن و تحلیل برخی مثال‌ها در متن کتاب به شما کمک می‌کند تا به این سؤال پاسخ دهید که چرا و چگونه؟

با خواندن این کتاب پیچیدگی‌های روان خود را خواهید شکافت و با نگاه تازه‌ای به درون خویشتن و شناخت بخش تاریک روان، در می‌یابید چگونه می‌توان با بهره‌گیری از سایه، انرژی روانی بیشتری آزاد کرد.

اگر بتوانید ارتباط عمیقی با کتاب ایجاد کنید تأثیر شگرف‌رهایی از نیمه تاریک وجود را احساس می‌کنید و آرامش به سوی شما باز می‌گردد. این کتاب، شما خواننده عزیز را با خویشتن پیوند می‌دهد و به شما می‌گوید چگونه با دربرگرفتن جهت‌های مثبت و منفی درون و ترکیب اضداد، مالک سایه خویش شده و آماده برای تجربه سفر حیات معنوی شوید.

در معجزه تضاد می بینید که چگونه از طریق آشنایی با قطب‌های متضاد درون و پذیرش آنها، جهش بزرگی به سوی رشد و تکامل صورت می‌گیرد.

در پایان به شما خواننده عزیز تبریک می‌گوییم که برای پرداختن به خویشتن وقت می‌گذارید. پس توصیه دوستانه ما را بپذیرید و با روراستی، در خویشتن تدبیر کنید.

آینه‌ای طلب کن تا روی خود ببینی

وزحسن خود بماند انگشت در دهانت

ویراستار کوشیده است تا علاوه بر حفظ امانت ترجمه، متن از انسجام لازم برخوردار باشد و حق مطلب ادا شود. امید است با توضیحات اضافی، در فهم و ساده‌سازی واژه‌های نامأنوس گامی برداشته شده باشد.

انشاءالله

مهناز کارکن

فصل ۱

سایه

«ما نهایت تلاش را می‌کنیم تا حقیقت را ندیده
بگیریم ولی حقیقت می‌ماند. انسان مثل
طبیعت، الهی و مثل فضا، بی نهایت است.»
آلدوس هاکسلی

سایه چگونه به وجود می‌آید؟

سایه؛ این عنصر غریبی که مدام تعقیب‌مان می‌کند و بی‌وقفه در دنیای روانی ما دنبال‌مان می‌آید چیست؟ و چه نقشی در روان انسان امروزی ایفا می‌کند؟

* «خود»^۱ گوهر وجود یا ذات درونی ماست که لایه‌لایه روی آن پوشانده می‌شود. آدمی دوست دارد و آرزو می‌کند از سوی دنیا به شکل دیگری دیده شود. به همین دلیل جامعه روانی بر تن «خود» می‌کند، درست همان‌طور که لباس فیزیکی، تصویری از ما را به کسانی که با آنها در ارتباط هستیم، ارائه می‌کند. این لباس روانی، «نقاب»^۲ است که بین خود حقیقی و محیط، میانجی‌گری می‌کند. نقاب همانند لباسی است که مناسب با موقعیتی به تن می‌گردد و پس از اتمام موقعیت، از تن درآورده می‌شود.

بخشی از وجود ما پس از تولد و بر اساس نظام تربیتی خانواده، مدرسه، اجتماع، اعتقادات، مذهب، سیاست و... شکل می‌گیرد. بسیاری از رفتارهای ما تحت تأثیر این عوامل و بدن آگاهی‌شخص، نمود بیرونی پیدا می‌کنند که به آن «ناخودآگاه فردی»^۳ گفته می‌شود. آنچه نماد بیرونی دارد و به‌طور هوشیار از آن باخبریم و توانایی تمییز و تشخیص واقعیت و عملکرد را داراست «من»^۴ می‌گویند. «من» تصمیمات روزمره را می‌گیرد و عقلانیت را به بیرون جلوه‌گر می‌سازد. و اما بخش‌هایی از وجود ما که از آن بی‌خبریم و آن را سایه می‌نامند. نظام تربیتی، بایدها و

1. Self

2. persona

3. unconscious

4. ego

نسبایدها، فرهنگ و جامعه‌پذیری، نظام اجتماعی و فرهنگی و ... بخش‌هایی از وجود را به صورت ناخودآگاه به عقب می‌راند و در بخش تاریکِ روان قرار می‌دهد. بخش‌های نیمه‌تاریک وجود به چهار صورت تبلور می‌یابند:

۱. آنها را می‌شناسیم ولی چون به صورت عمومی ناپسند است آنها را مخفی می‌کنیم و در صورتی که دیگران آنها را در وجود ما شناسایی کنند، ناراحت می‌شویم. به واژه‌هایی که به شما نسبت می‌دهند دقت کنید اگر با شنیدن آن واژه عصبانی شدید یعنی فرد مقابل بخشی از سایه شما را به شما نشان داده است. مثلاً وقتی به شما بگویند خسیس و شما عصبانی شوید.

۲. آنها را نمی‌شناسیم ولی چون در بخش سایه ما قرار گرفته‌اند، گاهی بروز پیدا می‌کنند و ما از آشکار شدن‌شان به یکباره غافلگیر می‌شویم. مثل وقتی که شما کاری را انجام می‌دهید و از عمل متفاوت با شخصیتی که بیرون‌نشان می‌دهید، خود متعجب و حیران مانده باشید که واقعاً من چگونه می‌توانم چنین کاری را انجام داده باشم.

۳. آنها را می‌شناسیم، اما مدام تلاش می‌کنیم مخالف آن را به دیگران نشان دهیم، اما انگار دیگران متوجه می‌شوند که جنگ درونی در وجود ما پدیدار شده است. مثلاً اعمال ریاکارانه‌ای که برای مقبولیت نزد دیگران انجام می‌دهیم.

۴. آنها را نمی‌شناسیم و چون ترس درونی از شناخت آنها در ما وجود دارد، مدام آدم‌هایی را که شبیه این بخش طرد شده ما هستند به خود جذب می‌کنیم. مثلاً ما از ثروت و قدرت به این دلیل که فکر می‌کنیم

فصل ۱. سایه ۵

ما را از معنویت دور می‌کند، ولی جالب است که در زندگی به آدم‌هایی برمی‌خوریم که صاحب قدرت و ثروت هستند و از درون همواره از وجود آنها ناراحتیم اما علی‌رغم این ناراحتی باید گفت که وجود این افراد در زندگی ما فلسفه و حکمتی دارد.

نقاب چیزی است که ما دوست داریم باشیم و آرزو داریم این گونه از سوی دنیا دیده شویم. نقاب جامه‌روانی ماست و بین خویشتن حقیقی ما و محیط ما میانجی‌گری می‌کند، درست همان‌طور که لباس فیزیکی ما تصویری از ما را به کسانی که ملاقات‌شان می‌کنیم ارائه می‌کند. نَفَس (من)^۱ چیزی است که به‌طور هوشیار از آن باخبریم. سایه آن بخشی از ماست که آن را نمی‌بینیم یا از آن بی‌خبریم.^۲ ولی گاهی ما سایه را می‌بینیم و حوصله نداریم برایش اقدام کنیم.

خشم افسارگسیخته چه زمان پدیدار می‌شود؟

همه ما کامل به دنیا می‌آییم و انشاءالله کامل خواهیم مُرد. اما جایی در اوایل راه‌مان یکی از میوه‌های شگفت‌درخت دانش را می‌خوریم، همه

۱. در الگوی شخصیتی از دیدگاه یونگ ego یا «من» به بخش هوشیار گفته می‌شود که بخش بسیار کوچکی از وجود ماست. «من» تصمیمات آنی و روزمره را می‌گیرد و عقلانیت ما را به بیرون جلوه‌گر می‌سازد. ولی در پس این «من» بخش‌های ناهوشیار فردی و جمعی وجود دارد که خمیره اصلی انسان در آن قرار دارد و دسترسی به آن دشوار است و سایه نیز بخشی از این ناهشیار است. به‌راحتی قابل‌تصور است کسانی که «من» همه زندگی‌شان است چقدر می‌توانند دچار خطا و اشتباه شوند زیرا به امکانات ضمیر ناخودآگاه که در واقع «من» آن‌ها را هدایت می‌کند بی‌اطلاع هستند.

۲. یونگ در اوایل کارش از اصطلاح سایه به این مفهوم کلی استفاده می‌کرد اما بعداً این اصطلاح نشانگر آن دسته از خصایص جنس خود ما شد که از نظرمان مخفی مانده است. ما در این کتاب از معنای کلی این اصطلاح استفاده می‌کنیم.

چیز به خیر و شر تقسیم می‌شود و روند سایه‌سازی را آغاز می‌کنیم و زندگی خودمان را تقسیم می‌کنیم.^۱ ما طی روند فرهنگی و جامعه‌پذیری، خصایص خدادادی مان را به آن‌هایی که برای جامعه مان پذیرفتنی است و آن‌هایی که باید کنار گذاشته شود تقسیم می‌کنیم. این کار عالی و ضروری است و بدون این تقسیم‌بندی خیر و شر، از رفتار مدنی خبری نخواهد بود. اما خصایص طرد شده و نپذیرفتنی ما از بین نمی‌روند و در گوشه‌های تاریک شخصیت ما جمع می‌شوند. وقتی آن‌ها مدتی طولانی مخفی ماندند، زندگی خودشان (زندگی سایه) را پیدا می‌کنند. سایه همان چیزی است که به میزان کافی از آن آگاهی نداریم. سایه منفورترین بخش وجود ماست و اغلب اوقات انرژی بالقوه آن، درست به اندازه انرژی «من» عظیم است. اگر سایه انرژی بیشتر از «من» جمع کند، به صورت خشم افسارگسیخته یا ندانم‌کاری دیگری بیرون می‌زند.^۲ یا اینکه دچار افسردگی یا سانحه‌ای می‌شویم که گویی مقصود خود را داراست. سایه خودمختار شده هیولای وحشتناکی در خانه روان ماست.

۱. وقتی حضرت آدم میوه ممنوعه را خورد به همراه حوا شروع به مخفی کردن خود نمودند. امروز ما هم یاد گرفته‌ایم کار اشتباهی که می‌کنیم خودمان را از خدا دور می‌کنیم. یعنی آن را به سایه می‌فرستیم؛ یا سعی می‌کنیم در اشتباهات مان دیگران را مقصر معرفی کنیم.

۲. به عنوان مثال شما به همسران آن قدر ابراز علاقه و محبت می‌کنید و خود را با نقاب مهربانی به او معرفی می‌کنید، ولی فراموش می‌کنید این محبت‌ها که در سطح «من» انجام می‌پذیرد در بخش تاریک روان شما انرژی ذخیره می‌کند با عنوان خشم و این زمانی بروز می‌کند که شما از همسران در ازای محبت‌هایی که کرده‌اید چیزی می‌خواهید و وقتی او شرایط انجام خواسته شما را ندارد خشمگین می‌شوید.

نقش فرهنگ در ایجاد سایه

روند مدنیت که بهترین دستاوردهای بشریت است، عبارت است از جدا کردن خصایصی که برای عملکرد زندگی طبیعی و ایده‌آل ما خطرناک است. هر کسی این روند را از سر نگذراند «بدوی» می‌ماند و جایی در جامعهٔ متمدن ندارد. همهٔ ما کامل به دنیا می‌آییم اما فرهنگ ما خواستار آن است که فقط بخشی از سرشت‌مان را زندگی کنیم و بقیهٔ بخش‌های مادرزادی‌مان را کنار بگذاریم. ما خویشتن را به «من» و سایه تقسیم می‌کنیم زیرا فرهنگ ما اصرار دارد که به‌طور به‌خصوصی رفتار کنیم. این میراث ما از خوردن میوهٔ درخت دانش در باغ بهشت است. فرهنگ ما انسان سادهٔ درون ما را می‌گیرد، اما قدرت پیچیده‌تر و بغرنج‌تری به ما می‌دهد. به‌خوبی می‌توان این استدلال را مطرح کرد که کودکان را نباید خیلی زود اسیر این تقسیم‌بندی کرد وگرنه دوران کودکی‌شان از دست می‌رود: آن‌ها باید بتوانند آن‌قدر در باغ بهشت بمانند تا به اندازهٔ کافی قوی شوند که بدون خرد شدن توسط روند فرهنگی و جامعه‌پذیری در برابر آن تاب بیاورند. این قدرت در مورد افراد متفاوت در سنین متفاوتی حاصل می‌شود و مستلزم وجود چشمان تیزبینی است که تشخیص دهد کودکان چه موقع آمادهٔ سازگار شدن با حیات اجتماعی هستند.

جالب اینکه وقتی به نقاط مختلف دنیا سفر می‌کنیم می‌بینیم که هر فرهنگی چه خصایصی را به «من» و چه خصایصی را به سایه نسبت می‌دهد. به این ترتیب روشن می‌شود که فرهنگ یک ساختار مصنوعی و تحمیلی است، اما ساختاری که مطلقاً ضروری است. ما می‌بینیم که در

یک کشور در سمت راست جاده رانندگی می‌کنیم و در کشور دیگر در سمت چپ. در غرب، مرد می‌تواند در خیابان دست زنی را بگیرد، اما دست مردی دیگر را نمی‌تواند بگیرد. در هند، مرد می‌تواند دست دوست مردش را بگیرد اما دست زن را نمی‌تواند بگیرد. در غرب، مردم با پوشیدن کفش در مراسم رسمی یا مکان‌های مذهبی احترام‌شان را نشان می‌دهند؛ در شرق پوشیدن کفش در معبد یا خانه نشانه بی‌احترامی است. اگر در هند با کفش وارد معبدی بشوید شما را بیرون می‌کنند و می‌گویند تا موقعی که آداب لازم را یاد نگرفته‌اید برنگردید. در خاورمیانه، بادگلو در پایان صرف غذا نشانه لذت بردن از غذاست؛ در غرب، این کار بی‌ادبی محسوب می‌شود.

این روند جداسازی کاملاً دلخواهی است. مثلاً در برخی جوامع، فردگرایی فضیلتی بزرگ و در جوامع دیگر بزرگ‌ترین گناه است. در خاورمیانه ایثار و فداکاری فضیلت محسوب می‌شود. شاگردان یک استاد بزرگ نقاشی یا شعر اغلب اوقات آثارشان را با نام استادشان امضاء می‌کنند نه نام خودشان. در فرهنگ غرب، افراد سعی می‌کنند تا حد امکان نام خودشان را مطرح کنند و به شهرت برسند. می‌بینیم که چگونه یک فرهنگ بر خویشتن سایه می‌افکند و او را قربانی سایه فرهنگ می‌کند. تصادم این دیدگاه‌های مخالف بسیار خطرناک است زیرا شبکه ارتباطی سریعاً توسعه یابنده دنیای امروز ما را به هم نزدیک‌تر می‌کند.

کشف این نکته هم حیرت‌انگیز است که برخی از خصایص بسیار خوب ما سر از سایه در می‌آورند. معمولاً، خصایص عادی و دنیوی ما

فصل ۱. سایه ۹

قاعده محسوب می شوند و هر چیزی کمتر از این به سایه می رود. اما هر چیزی بهتر از آن هم به سایه می رود! بخشی از طلای ناب شخصیت ما به این علت به سایه کشانده می شود که جایی برای جامعه پذیری و یا هم‌رنگ جماعت شدن پیدا نمی کند.

جالب است که مردم در برابر جوانب عالی و والای سایه شان بیشتر مقاومت می کنند در حالی که جوانب تاریک را کمتر پنهان می کنند. بیرون کشیدن اسکلت‌ها از گنجه نسبتاً آسان است، اما مالک شدن طلای ناب درون سایه وحشتناک است. کشف این که شخصیت بسیار شریف و والایی دارید ناراحت کننده تر از کشف این است که آدم رذلی هستید. البته شما هر دوی این‌ها هستید: اما انسان این دو عنصر را همزمان کشف نمی کند. طلا به رسالت برتر ما مربوط است، و پذیرش این امر در برخی مراحل زندگی می تواند دشوار باشد. نادیده گرفتن طلا می تواند به اندازه نادیده گرفتن وجه تاریک روان زیان بار باشد، و بعضی‌ها پیش از اینکه یاد بگیرند چطور طلا را بیرون بیاورند ممکن است دچار شوک شدید یا بیماری جدی شوند. در واقع، این نوع تجربه حاد می تواند ضروری باشد و به ما نشان دهد که بخش مهمی از ما همچنان خوابیده یا بی استفاده مانده است. در فرهنگ‌های قبیله‌ای، شَمَن‌ها یا شفاگران اغلب اوقات مبتلا به بیماری می شوند که در اثر آن بینش و بصیرت لازم برای شفای خودشان و آوردن خرد برای مردم‌شان را کسب می کنند. در مورد ما هم امروزه همین طور است. ما هنوز با کهن‌الگوی شفاگر زخمی عمل می کنیم، که یاد گرفته خودش را مداوا کند و طلا را طی تجربه اش کشف کند.

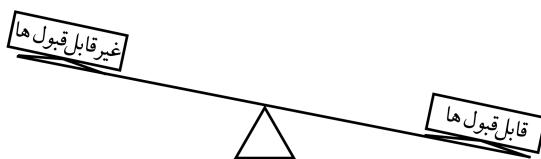
ما از هر کجا که شروع کنیم و از هر فرهنگی که بیاییم، با «من» و سایه‌ای کاملاً تعریف شده و روشن به بزرگسالی می‌رسیم یعنی با نظامی از چیزهای درست و غلط که دو طرف یک الکلنگ را تشکیل می‌دهند.^۱ روند مذهبی یعنی احیای تمامیت شخصیت. واژه مذهب به معنی برقراری ارتباط دوباره، گرد آوردن دوباره و شفا بخشیدن زخم‌های جدایی است. برای نجات خودمان از حالت حیوانی مان شرکت در روند فرهنگی کاملاً ضروری است؛ اما انجام وظیفه معنوی گرد آوردن تکه‌های جدا شده و یکی کردن دنیای از خود بیگانه از هم گسیخته‌مان نیز به همان اندازه ضروری است. از باغ بهشت باید جدا شد، اما اورشلیم آسمانی^۲ را نیز باید احیا کرد.

۱. تقریباً در تمام فرهنگ‌ها من را درست و برحق و سایه را غلط و باطل می‌شمارند. قدرت فرهنگی عظیمی در دانستن دقیق این امر هست که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است و چطور باید خود را با چیزهای درست تطبیق داد. این همان «برحق بودن» فرهنگی است که بسیار مؤثر ولی در عین حال خیلی ناشیانه است. وقتی دستگاه تفتیش عقاید قرون وسطی کسی را محاکمه می‌کرد و اغلب به سوزاندن روی هیزم محکومش می‌کرد، باید پایه بی‌چون و چرایی برای چنین تصمیمی وجود داشته باشد. این واقعیت که فردگرایی و آزادی عقیده داشت در روان غربیان تکامل می‌یافت باعث تشدید این نگرش یک‌جانبه شد. فئاتیسم همیشه حاکی از عدم قطعیت ناخودآگاهی است که هنوز در آگاهی ثبت نشده است.

۲. بر اساس عقیده میرچا الیاده اسطوره‌شناس و دین‌پژوه رومانی (۱۹۸۶-۱۹۰۷)، کشورها، شهرها و پرستشگاه‌ها نمونه‌های مینوی یا آسمانی دارند: مطابق با روایت زروانی کیهان‌شناس ایرانی هر پدیده‌ای در گیتی، چه مجرد باشد و چه مجسم، نمونه‌ای مینوی دارد. در واقع هر چیزی در جهان دارای دو جنبه مینوی و دنیوی است. آنچنان که بین‌النهرینی‌ها عقیده داشتند، نمونه آسمانی رود دجله در ستاره «انونیت» (Anunit) و نمونه آسمانی فرات در ستاره «پرستو» جای داشت. اقوام اورال-آلتایی هم بر این باور بوده‌اند که کوه‌ها نمونه‌های آرمانی در آسمان دارند. همچنین نواحی و ایالات مصر باستان را از روی «مزارع آسمانی» نامگذاری کرده بودند. حتی عقیده بر این است که پیش از آن‌که شهر بیت‌المقدس بر روی زمین به دست مردمان بنا شود، خداوند اورشلیم آسمانی را ساخته بود. (اسطوره بازگشت جاودانه، میرچا الیاده، ترجمه بهمن سرکاراتی)

فصل ۱. سایه ۱۱

پس واضح است که ما باید سایه‌ها را بسازیم وگرنه فرهنگی در کار نخواهد بود؛ و بعد باید تمامیت شخصیتی را که در ایده‌آل‌های فرهنگی از دست رفته احیا کنیم وگرنه در وضعیت جدایی زندگی خواهیم کرد که در طول تکامل مان مدام دردناک‌تر می‌شود. معمولاً نیمه اول عمر به روندهای فرهنگی اختصاص دارد، مثل کسب مهارت‌های لازم خود، تشکیل خانواده و منضبط کردن خود از صدها راه مختلف. نیمه دوم عمر مختص احیای تمامیت و یکپارچگی (یا قدسی ساختن) زندگی است. می‌توان شکایت کرد که این سفر بی‌معنایی به دور خود است، فقط تمامیت حاصل در پایان عمر آگاهانه است، در حالی که در آغاز عمر ناآگاهانه و بچه‌گانه بوده است. این تکامل هر چقدر هم بی‌معنی به نظر برسد، ارزش تمام درد و رنجی را که بهای آن است دارد. تنها فاجعه ممکن، گم شدن در نیمه راه این روند و نرسیدن به نقطه کمال است. متأسفانه، بسیاری از انسان‌های معاصر درست در این وضعیت دشوار قرار دارند.



ایجاد تعادل بین فرهنگ و سایه

بد نیست شخصیت را همچون ال‌کلنگ بدانیم. فرهنگ‌سازی ما عبارت است از جدا کردن خصایص خدادادی مان و قرار دادن قابل قبول‌ها در طرف راست ال‌کلنگ و غیر قابل قبول‌ها در طرف چپ. قانون

بی‌چون و چرا این است که هیچ خصیصه‌ای را نمی‌توان دور انداخت؛ فقط می‌توان آن را به نقطه دیگری از الکلنگ منتقل کرد. فرد متمدن کسی است که خصایص مطلوب روی طرف راست الکلنگ (طرف حق) را به طور آشکار داراست و خصایص ممنوع طرف چپ در او پنهان است. تمام خصایص ما باید در جایی از این الکلنگ ظاهر شوند و هیچ خصیصه‌ای نمی‌تواند دور انداخته شود.

قانون حاکمی که کمتر کسی آن را درک می‌کند و فرهنگ ما تقریباً به کلی نادیده‌اش می‌گیرد این است که برای متعادل ماندن ما، باید الکلنگ تعادل داشته باشد. اگر کسی مدام به خصایص طرف راست پردازد، باید با وزنه مساوی‌ای در طرف چپ متعادل شود. همین امر در مورد عکس این صادق است. اگر این قانون نقض شود، آن وقت الکلنگ سُرمی خورد و ما تعادل مان را از دست می‌دهیم. این گونه است که مردم تعادل‌شان را از دست می‌دهند و به نقطه مقابل رفتار معمول‌شان رو می‌آورند. فرد الکلی بی‌بندوباری که ناگهان مقرراتی و خشکه مذهب می‌شود، یا محافظه‌کاری که ناگهان هر چه شرم و حیا است دور می‌اندازد، دچار این وضعیت شده است. او فقط جای این طرف الکلنگ را با آن طرف عوض کرده و هیچ دستاورد پایداری به دست نیاورده است. به علاوه اگر بار الکلنگ خیلی سنگین باشد ممکن است پایه‌اش بشکند. این همان حالت سایکوز یا شکست عصبی است. اصطلاحات عامیانه در زمینه توصیف این تجارب خیلی دقیق هستند. باید به هر قیمتی تعادل را حفظ کرد، حتی اگر این کار مستلزم صرف انرژی عظیمی باشد.

فصل ۱. سایه ۱۳

روان درست با همان دقتی تعادلش را حفظ می‌کند که بدن دمای خود، نسبت بین اسیدها و بازها، و بسیاری از موارد دیگر را متعادل می‌کند. ما این تعادل‌های فیزیکی را بدیهی می‌شماریم و به‌ندرت تشخیص می‌دهیم که موارد روانشناسانه مشابه آنها هم وجود دارد. من از نگرش حاکم بر جامعه امروز متأسفم که می‌گوید نیکی یا قداست یعنی زندگی کردن تا حد امکان با دست راست یا جانب خیر ال‌کلنگ. قداست به صورت کاریکاتورِ شخص تماماً درستکار درآمده است، یعنی شخصی که همه چیز را به وجه کامل شخصیت‌اش منتقل کرده است. چنین وضعیتی کاملاً بی‌ثبات بوده و بلافاصله با شکست مواجه خواهد شد. بنابراین از بین خواهد رفت و زندگی غیرممکن خواهد شد.

نقطهٔ اتکاء یا مرکز، مکان کامل (مقدس) است. من موافقم که ما باید با محصول پالایش‌یافتهٔ جانب خیر و نیکی با دنیای بیرون ارتباط برقرار کنیم، اما این را فقط از راه حفظ تعادل طرف چپ با طرف راست می‌توان انجام داد. ما باید وجه تاریک‌مان را از کل جامعه پنهان کنیم؛ اما هرگز نباید آن را از خودمان هم پنهان کنیم. (زدن نقاب) قداست حقیقی – یا کارآیی شخصی – یعنی ایستادن در مرکز ال‌کلنگ و فقط تولید آن چیزی که بتوان با وزنهٔ طرف مخالف تعادلش کرد. این دیدگاه به کلی با نگرش احساساتی نسبت به نیکی که آرمان ما شده تفاوت دارد.

سایه؛ آری یا نه؟!

البته که ما قرار است سایه‌ای داشته باشیم! سنت آگوستین در شهر خدا

فریاد می‌زند که «عمل کردن یعنی گناه کردن». خلق کردن یعنی همزمان تخریب کردن. ما بدون تاریکی نمی‌توانیم نور بسازیم. هندوستان براهما، خدای آفرینش را با شیوا خدای ویرانی متعادل می‌کند؛ و وشینو برای باهم نگه داشتن این اضداد، در وسط می‌نشیند. هیچ‌کس نمی‌تواند از وجه تاریک زندگی بگریزد، اما ما می‌توانیم بهای آن وجه تاریک را با هوشمندی بپردازیم. سنت آنتونی بهای بینش با برکتش را با شب‌های ظلمانی پرداخت به طوری که بارها رژه شیطان را پیش چشمش دید. او تنش بین این اضداد را تاب آورد و سرانجام به بینش و بصیرت والایی که به راستی می‌توانیم قداست بنامیمش دست یافت.

تعادل نور و تاریکی در نهایت، ممکن – و قابل تحمل – است. طبیعت به صورت جفت اضداد زندگی می‌کند، نور و ظلمت، آفرینش و ویرانی، بالا و پایین، مذکر و مؤنث^۱. عجیب نیست که ما همان قوانین اساسی ساختار روانی مان را نیز در کار می‌بینیم. در زبان آلمانی اصطلاحی هست به نام داپلگانگر^۲ به معنی تصویر آینه‌ای یا ضد خود. وقتی گوته شبی به خانه بازگشت و با تصویر آینه‌ای خویش مواجه شد به شدت تحت تأثیر قرار گرفت، او موجود دیگر درون شخصیتش را دید. کمتر کسی از ما به این روشنی سایه‌اش را تجربه می‌کند، اما چه ما بدانیم چه ندانیم دو جفت (نیمه) روان‌مان همچون تصویر آینه همه جا تعقیب مان می‌کند.

۱. زبان ما قابلیت سخن گفتن به نحو صحیح از این اضداد را از دست داده است. فلسفه ما به علت زبانی که استفاده می‌کنیم نامتعادل است. ما چطور می‌توانیم از تاریکی سخن بگوییم و همان عزت و احترامی را که برای نور قائلیم برای آن نیز قائل باشیم.

2. Doppelgänger

فصل ۱. سایه ۱۵

بیشتر مردم تصور می‌کنند که تنها صاحب‌خانه‌شان هستند. تصدیق و سپس مالک شدن سایه خود یعنی اعتراف به اینکه وجوه متعدد دیگری هست که دنیا معمولاً آن‌ها را نمی‌بیند. دکتر یونگ به ما می‌گوید که چطور برای اولین بار به‌طور شهودی از حضور «دیگری» در روانش آگاه شد.

خوابی دیدم که هم ترسناک بود و هم دلگرم‌م کرد. شب بود و در جای ناشناخته‌ای بودم و در هوای طوفانی به سختی پیش می‌رفتم. همه جا را مه غلیظی پوشانده بود. من دستم را دور نور کوچکی که هر لحظه ممکن بود از بین برود حلقه کرده بودم. همه چیز بستگی به این داشت که بتوانم این نور کوچک را زنده نگه دارم. ناگهان احساس کردم چیزی از پشت من می‌آید. دیدم که هیکل سیاه عظیمی تعقیب می‌کند. برخلاف ترس و وحشتی که احساس می‌کردم، آگاه بودم که با تمام خطرات موجود، باید نور کوچک را در برابر شب و طوفان حفظ کنم. وقتی بیدار شدم دریافتم که آن هیکل سیاه همان سایه خودم در میان مه و طوفان بود که با نور کوچکی که حمل می‌کردم روشن شده بود. دریافتم که این نور کوچک، آگاهی من و تنها نوری است که دارم. هر چند بی‌نهایت کوچک و در قیاس با قدرت تاریکی، بسیار شکننده است، باز هم نور است، تنها نور من.^۱

۱. به نقل از خاطرات، رویاها، تعمقات به قلم کارل گوستاو یونگ (نیویورک: پانتئون، ۱۹۶۳)، صفحات ۸۸-۸۷.

یونگ تعلیم و تربیت بسیار سختگیرانه‌ای را از سر گذرانده بود. او در خانواده پروتستان متعصبی در سوئیس بزرگ شده و دوران تحصیل دشواری را در رشته طب طی کرده بود. ساعات طولانی توجه و تمرکز دقیق باعث شد تا یونگ شخصیت بسیار متمرکزی پیدا کند. اما این به بهای نادیده گرفتن جوانب تاریک و بدوی تمام شد که در رویایش ظاهر شد. هر چه شخصیت آگاه ما پالوده‌تر باشد، سایه بیشتری در جانب دیگر ساخته‌ایم.

سایهات را مالک شو

این یکی از بزرگ‌ترین بینش‌های یونگ است: این که «من» و سایه از منبع واحدی می‌آیند و دقیقاً یکدیگر را متعادل می‌کنند: ساختن نور یعنی ساختن سایه؛ یکی بدون دیگری نمی‌تواند وجود داشته باشد.

مالک سایه خویش شدن یعنی رسیدن به مکان مقدس یا کانون درونی‌ای که از هیچ راه دیگری قابل دسترسی نیست. ناکامی در انجام این کار یعنی ناکامی در رسیدن به قداست خود و از دست دادن مقصود زندگی.

هندی‌ها سه اصطلاح برای توصیف این مکان قدسی دارند: سات، چیت، و آناندا. سات ذات هستی حیات است (و بیشتر در سمت چپ ال‌کلنگ قرار دارد)؛ چیت ظرفیت و توان ایده‌آل است (و بیشتر در سمت راست ال‌کلنگ قرار دارد)؛ آناندا برکت و شادمانی و سرور روشن‌بینی است - یا نقطه اتکاء ال‌کلنگ وقتی سات و چیت با هم جفت شوند، و

فصل ۱. سایه ۱۷

به اندازه کافی به آگاهی آورده شوند، آنها را سرور زندگی خلق می‌شود. و این با مالک شدن سایه خویش ممکن می‌شود.

اگر ما از منتهی‌الیه راست عمل کنیم، دانسته یا ندانسته باید این را با عملی از جانب چپ متعادل کنیم. حتی لازم نیست سرمان را برگردانیم تا ببینیم که به همان اندازه محتوای تاریکی آفریده‌ایم. به همین علت است که بسیاری از هنرمندان در زندگی خصوصی‌شان این همه مشکل دارند. اما نوع وسیع‌تری از خلاقیت هست که تاریکی را به صورت محصول کامل و تمام شده در می‌آورد و در سایه، رضایت خاطر می‌یابد. این نبوغ ناب است و خصایص آن عبارت‌اند از تمامیت، سلامت و قداست. به علاوه ما از قداست به معنای اصلی کلمه حرف می‌زنیم، یعنی دربرگرفتن کامل و تمام عیار انسانیت‌مان، نه پرهیزگاری یک‌جانبه‌ای که هیچ حیات یا سر زندگی ندارد.

اخیراً دوستی از من پرسید که چرا بسیاری از آدم‌های خلاق، زندگی فلاکت‌باری دارند. تاریخ، سرشار از داستان‌های مربوط به رفتار تکان‌دهنده یا خودمحو‌رانه انسان‌های بزرگ است. خلاقیت اندک همیشه سایه اندکی به همراه می‌آورد. اما استعداد‌های بزرگ باعث بروز سایه و تاریکی بزرگ‌تر می‌شود. شومان، آهنگ‌ساز بزرگ آلمانی دیوانه شد. همه دنیا از وجه تاریک زندگی پیکاسو آگاه است، و همه مردم داستان‌های مربوط به عادات غیرعادی نوابغ را شنیده‌اند. به نظر می‌رسد که با استعدادترین آدم‌ها بیشتر از همه رنج می‌برند^۱، با این حال همه ما

۱. نیوتن: خوشا به حال آنان که نمی‌فهمند.

باید آگاه باشیم که چطور از خلاقیت مان استفاده کنیم و از وجه تاریکی که با موهبت های خدادادی مان همراه است، بهره بگیریم. خلق اثری هنری، به زبان آوردن سخنی ملاطفت آمیز، کمک به دیگران، آراستن خانه، حمایت از خانواده، همه این اعمال وزنه مشابهی روی جانب دیگر ترازو می گذارند و می توانند ما را به گناه رهنمون کنند. ما نمی توانیم از خلاقیت مان اجتناب کنیم یا مانع از ابراز وجود مان به این صورت شویم؛ ما می توانیم از این پویایی آگاه بوده و حرکتی کوچک ولی آگاهانه برای جبران آن انجام دهیم.

دکتر مری لوئیز وُن فرانس^۱ و باربارا هانا^۲ که در شهر کاسناخت^۳ سوئیس همخانه بودند این رسم را برقرار کرده بودند که هر کسی که شانس خیلی خوبی می آورد به مدت یک هفته آشغال ها را بیرون می گذاشت. این عمل، ساده ولی قدرتمند است. آن ها به زبان نمادین وجه سایه چیزی مثبت را به نمایش می گذاشتند. دکتر یونگ اغلب اوقات موقع سلام و احوالپرسی با دوستانش می پرسید «اخیراً هیچ موفقیت وحشتناکی کسب کرده ای؟» زیرا او نیز از نزدیکی نور و تاریکی آگاه بود.

یادم می آید زمانی میهمانان مزاحمی را که بی دعوت آمده و چند روز مانده بودند در نهایت ادب تحمل کردم. من با صبر و بردباری بسیار با آن ها رفتار کرده و وقتی خانه ام را ترک کردند نفس راحتی کشیدم. من فکر کردم با این رفتار درستم به فضیلت بزرگی دست یافته ام. بنابراین به

1. Marie-Louise Von Franz

2. Barbara Hannah

3. Küsnacht

فصل ۱. سایه ۱۹

گلخانه‌ای رفتم تا چیز قشنگی برای باغچه‌ام بخرم. اما پیش از اینکه بفهمم چه اتفاقی دارد می‌افتد با فروشنده دعوایم شد و چهره وحشتناکی از خودم نشان دادم. از آنجا که من با سایه‌ام آگاهانه برخورد نکرده بودم، دق دلم را سر این مرد بیچاره خالی کردم. تعادل برقرار شد، اما به طرزی ناشیانه و احمقانه.

زنان بسیاری هستند که بار جبران وجه تاریک مرد خلاق را به دوش می‌کشند و مردان بسیاری هستند که وجه تاریک زنی را که محصول جانبی خلاقیت زن است حمل می‌کنند. این گفته زیانزد عام است که بچه کشیش مشکل دار می‌شود و بچه آدم ثروتمند در معرض این خطر قرار دارد که زندگی عاطل و باطلی را دنبال کند.

علاوه بر این‌ها، ما از اختراعات فرهنگ‌مان هم رنج می‌بریم. ما در خلاق‌ترین قرن تاریخ بشر زندگی می‌کنیم که با معجزه فناوری، سفرهای راحت، و آزادی جدیدی از کارهای طاقت‌فرسای زندگی همراه است. پژوهشگران چنین برآورد کرده‌اند که در هر خانه معمولی برای انجام فقط یک قسمت از کارهایی که اکنون با وسایل برقی انجام می‌شود بیست و هشت خدمتکار لازم است. چه عصر حیرت‌انگیزی! اما سایه این عصر به طور اجتناب‌ناپذیر به صورت ملال و تنهایی یعنی دقیقاً نقطه مقابل جامعه کارآمدی که ساخته‌ایم نمایان می‌شود. ما در سطح جهانی به تشدید جنگ‌ها و کشمکش‌های سیاسی دست زده‌ایم تا بینش‌مان از ناکجاآباد و دنیای شجاع جدید را متعادل کنیم. خلاقیت شدید جامعه امروز را، تنها در صورتی می‌توان حفظ کرد که سایه‌ای را که با آن همراه است تشخیص دهیم و بهای سایه را به طرزی هوشمندانه بپردازیم.

اما چطور می‌توان زیبایی و نیکی خلق کرد بی‌آنکه ویرانی و شرّی ملازمش باشد؟ زندگی کردن با آرمان‌های خود، انجام دادن بهترین کار و مؤدب و بانزاکت بودن و کار خود را خوب انجام دادن در صورتی ممکن است که ما به‌طور آئینی این بُعد دیگر واقعیت را به رسمیت بشناسیم. ضمیر ناخودآگاه نمی‌تواند تفاوت بین عمل «واقعی» و عمل نمادین را تشخیص دهد. این بدان معناست که ما می‌توانیم با آرمان‌های خیر و نیکی زندگی کنیم و بهای تاریکی آن را به‌طرزی نمادین پردازیم. این کار ما را قادر می‌سازد تا کار مرمت سمت چپ تعادل را انجام دهیم. در سنت مسیحی آمده که اگر کسی بتواند پیش از غروب آفتاب یا دست‌کم پیش از شروع روز اول هفته این کار را انجام دهد می‌تواند هماهنگی درونی را حفظ کند.

مثال. اگر من پس از رفتن میهمانان مزاحم، کار ترمیم را انجام دهم نیازی نیست فشار سایه‌ام را روی غریبه‌ای بی‌گناه خالی کنم. من باید به سایه‌ام ارج بنهم، زیرا بخش ناگسستنی من است؛ و نباید آن را روی کسی دیگر بیندازم. مراسمی پنج دقیقه‌ای یا تصدیق انباشت سایه‌ام پس از رفتن میهمانانم کافی است تا از محیطم در برابر تاریکی محافظت شود.

ایامی هست که سایه در حرفه فرد نیز روی هم جمع می‌شود. من به شدت تلاش می‌کنم تا بهترین سخنرانی را ایراد کنم و با انضباط و کار شدید بهترین مطالب را در کتاب‌هایم ارائه دهم. اگر انسان چنین انضباطی نداشته باشد کل جهان فرهنگ از هم می‌پاشد. اما این بلافاصله بدترین بخش وجودم را صدا می‌زند و سایه‌ام را فعال می‌کند. من به

فصل ۱. سایه ۲۱

بهترین وجه ممکن آن را نادیده می‌گیرم و وقتی هر از گاه خودش را نشان می‌دهد بی‌اندازه دستپاچه می‌شوم. با این حال اگر سایه را به حال خود بگذارم و کار هوشمندانه‌ای درباره‌اش نکنم بهای سنگینی خواهم پرداخت. اگر آن عدم تعادل را به سرعت جبران نکنم، به زودی رفتار بی‌ادبانه‌ای با کسی خواهم داشت، وجه پلید وجودم را نشان خواهم داد، یا دچار افسردگی خواهم شد. سایه حق خودش را به شکلی هوشمندانه یا احمقانه طلب خواهد کرد.

آیا این بدان معناست که من باید همان قدر که خلاق هستم مخرب باشم و همان قدر که تاریک هستم نور باشم؟ بله، اما من در مورد اینکه چطور و کجا بهای تاریکی را پردازم تا حدی کنترل دارم. من می‌توانم بلافاصله پس از انجام دادن کاری خلاق، مراسمی یا آیینی برگزار کنم و به این ترتیب تعادلم را حفظ کنم. این کار بهتر است در خلوت انجام شود و نیازی نیست به محیطم یا اطرافیانم صدمه زده شود. من می‌توانم داستان کوتاه جنایی و مهیج خلاف معمولی بنویسم (نیازی نیست دنبال شخصیت‌های داستان بگردم چون وجه دیگر الکلنگم به حرکت در آمده) یا تجسم خلاق انجام دهم^۱ که از وجه تاریک وجودم تجلیل کند. این اعمال نمادین در واقع زندگی مرا بدون هیچ آسیبی به کسی متعادل می‌کنند.

۱. رجوع کنید به کتاب مؤلف، استفاده از رویاها و تجسم خلاق برای رشد شخصی (سانفرانسیسکو: هارپراندرو ۱۹۸۶). این کتاب به زودی توسط انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی منتشر خواهد شد.

غفلت از سایه

اجتناب از وجه تاریک سرشت خویش یعنی انبار کردن یا تشدید تاریکی که بعدها به صورت افسردگی، بیماری‌های روان‌تنی یا تصادفاتی که به طور ناخودآگاه باعث‌شان می‌شویم بروز می‌کنند. ما در حال حاضر با انباشت فضولات کل جامعه‌ای مواجه هستیم که وجه نورانی‌اش را پرستش کرده و وجه تاریکش را نادیده گرفته است و این فضولات به صورت جنگ، هرج و مرج اقتصادی، اعتصابات و عدم تحمل نژادی پدیدار می‌شود. صفحه اول هر روزنامه‌ای صحنه تاخت و تاز سایه جمعی ماست. ما چه بخواهیم چه نخواهیم باید کامل باشیم؛ مسئله فقط بر سر این است که آیا به طور آگاهانه سایه را جذب می‌کنیم یا آن را با رفتاری عصبی بیرون می‌ریزیم. جورج برناردشاو گفته که تنها جایگزین موجود در برابر عذاب، هنر است. یعنی یا ما باید از خلاقیت مان به صورت مراسم یا در دنیای نمادین استفاده کنیم یا با جایگزین آن یعنی توحش روبه‌رو شویم.

ترمیم هر نیمه دنیای شکسته و تکه‌تکه ما، باید از افرادی آغاز شود که بصیرت و شهامت لازم برای مالک شدن سایه‌شان را دارند. اگر سازوکارهای فرافکنانه بشریت به شدت سرگرم کار باشد هیچ چیزی در «آن بیرون» فایده‌ای نخواهد داشت. گرایش برای دیدن سایه خود در «آن بیرون» به صورت همسایه خود یا نژادی دیگر یا فرهنگی دیگر خطرناک‌ترین وجه روان انسان امروزی است. این امر در این قرن دو جنگ ویرانگر و خطر خرابی و نابودی کل دستاوردهای دنیای امروز ما را به وجود آورده است. همه ما جنگ را نکوهش می‌کنیم اما به طور جمعی به سمت آن پیش می‌رویم. هیولاهای دنیا نیستند که این بی‌نظمی‌ها را

فصل ۱. سایه ۲۳

می آفرینند بلکه سایه جمعی که تک تک ما چیزی به آن افزوده ایم این کار را می کند. جنگ جهانی دوم نمونه های بی پایانی از فرافکنی سایه را به ما عرضه کرد. یکی از پیشرفته ترین ملل روی زمین یعنی آلمان به این بلاهت دچار شد که سایه سمی وزهر آگین خود را به یهودیان فرافکنی کرد. دنیا هرگز چنین میزانی از خرابی و ویرانی را به چشم ندیده، با این حال ما ساده لوحانه فکر می کنیم که بر آن فائق شده ایم. در آغاز دهه ۱۹۹۰ میلادی، با سقوط دیوار برلین و ایجاد رابطه ای جدید با اتحاد شوروی، ما وارد دوره کوتاهی از شغف و سرخوشی شدید و فکر کردیم که روزهای سیاه را پشت سر گذاشته ایم. به نظر معجزه آسا می آمد که فرافکنی سایه بین ایالات متحده آمریکا و اتحاد جماهیر شوروی، پس از سال ها جنگ سرد کاهش یافته است. این نمونه ای از کاری است که خلاقیت بشر می تواند بکند: ما به طور ناخود آگاه انرژی رها شده از این رابطه را برداشتیم و سایه را جای دیگری گذاشتیم!

تنها چند ماه بعد، ما درگیر کشمکش دیگری شدیم که قدرت تکنولوژیکی ترسناکی پشت آن قرار داشت. وقتی آمریکا وارد جنگ خلیج فارس شد، ما بار دیگر ظهور روانشناسی بدوی را دیدیم. حالا هر دو طرف، شیاطین و دیوها را به یکدیگر فرافکنی می کردند. این نوع رفتار به اضافه وجود سلاح های هسته ای، وحشتناک تر از آن است که جهان بتواند تحمل کند. آیا برای پیشگیری از جنگ های فاجعه باری که سایه ای را علیه سایه ای دیگر عَلم می کند راهی هست؟

سنت غربی وعده می دهد که اگر حتی چند نفر معدود به کمال برسند کل دنیا نجات خواهد یافت. خداوند وعده داده است که اگر فقط یک

مرد درستکار را بتوان در سودوم^۱ و گومره^۲ یافت این شهرها نجات خواهند یافت. ما می‌توانیم این را از چارچوب تاریخی‌اش بیرون بکشیم و در مورد شهر درونی خودمان به کار بندیم. کار با سایه احتمالاً تنها راه کمک کردن به شهر بیرونی و خلق جهانی متعادل‌تر است.

ضرب‌المثلی می‌گوید هر نسلی باید جنگ خودش را داشته باشد تا جوانان بتوانند طعم خون و آشوب میدان نبرد را بچشند. ارتش‌ها و ناوگان‌های ما جایگاه والایی در جامعه ما دارند و هر رژه نظامی یا صدای موسیقی نظامی جریان خون داغ را در رگ‌های مردان از پیر و جوان به راه می‌اندازد. هر چند من آگاهانه جنگ و جایگاه آن در جامعه‌ای هوشمند رازیر سؤال می‌برم، اما شب سردی در شهر استراسبورگ دیدم که در برابر آن جریان خون داغ مصون نیستم. من دسته‌ای از یک لژیون خارجی فرانسوی را در حال رژه در خیابان دیدم که اونیفورم‌های رنگارنگ پوشیده و همراه هم سرودخوانان پیش می‌رفتند. حاضر بودم هر چیزی بدهم تا به آن‌ها بپیوندم. سایه من روی سطح آمده بود و برای یک لحظه جریان خون داغ کاملاً بر هوش و تفکر غلبه کرد.

کل یک نسل می‌تواند بی‌آنکه هرگز بخش اعظم سرشت سایه‌اش را لمس کند زندگی امروزی و متمدن داشته باشد. بعد به‌طور قابل‌پیش‌بینی - معمولاً می‌گویند بعد از بیست سال - آن سایه زیست نشده بیرون می‌زند و جنگی در می‌گیرد که هیچ‌کس آن را نمی‌خواسته اما همه، هم مردان و هم زنان، به بروز آن کمک کرده‌اند. ظاهراً نیاز جمعی انسان‌ها به ابراز سایه، قوی‌تر از عزم افراد برای مهار وجه تاریک وجود است و

1. Sodom

2. Gomorrah

از این روست که عصر خلاقیت منضبط همیشه دورانی از ویرانی، حیرت‌انگیز را به دنبال دارد. راه‌های بهتری برای مقابله با سایه هست، اما تازمانی که به دانش عموم بدل نشده، ما همچنان شاهد انفجار سایه به مخرب‌ترین شکل خود خواهیم بود.

دکتر یونگ خاطر نشان کرده که اداره جنگ‌های طولانی و پیچیده‌ای چون جنگ جهانی اول و دوم، جامعه‌ای پیچیده و منضبط لازم دارد. او گفته است که مردمان بدوی ظرف چند هفته از جنگ‌ها خسته می‌شدند و به خانه می‌رفتند. آن‌ها سایه زیادی انباشت نمی‌کردند زیرا زندگی متعادل‌تری داشته و هرگز به اندازه ما از مرکز وجودشان دور نمی‌شدند. ما ملت‌های متمدن بودیم که هنر جنگ را به اوج تکاملش رساندیم. بنابراین هر چه تمدنی بزرگ‌تر باشد، عزمش برای ویرانی خودش بیشتر است. خدا کند تکامل تک‌تک ما آن قدر سریع پیش برود که بتوانیم وجه تاریک وجودمان را برداریم و با نوری که به سختی به چنگش آورده‌ایم ترکیب کنیم و از ترکیب این دو چیزی بهتر از ضدیت‌شان با هم بسازیم. قداست حقیقی یعنی این.

چه کسی سایه شما را حمل می‌کند؟ خودتان یا دیگران

اگر از بخش چپ تعادل آگاه نباشیم و احترامی در خور آن برایش قائل نشویم چه اتفاقی می‌افتد؟

تا زمانی که ما کار آگاهانه‌ای در این زمینه نکرده‌ایم، سایه همیشه فرافکنی^۱ می‌شود: یعنی کاملاً به دوش شخص یا چیز دیگری انداخته

1. Projection

می‌شود تا ما مجبور نباشیم مسئولیتش را به عهده بگیریم. این طرز انجام کارها در پانصد سال پیش بود و بیشتر ما هنوز هم گرفتار همین آگاهی قرون وسطایی هستیم. دنیای قرون وسطی بر اساس فرافکنی متقابل سایه استوار بود و بر پایه ذهنیت قلعه و زره و شهرهای دیوارکشی شده، تصرف به زور، تملک هر چیز زنانه از سوی حق مردانه، قیومیت شاهان بر مردم و دولت‌هایی که ارتش‌هاشان مدام در دروازه یکدیگر بودند رشد کرد. جامعه قرون وسطایی تقریباً به طور کامل تحت حاکمیت ارزش‌های پدرسالارانه‌ای قرار داشت که به خاطر یک جانبگی شان شهرت دارند. حتی کلیسا هم در سیاست سایه شرکت داشت. فقط افرادی که ما به آن‌ها قدیس می‌گوییم (و همه‌شان هم مشهور نیستند)، صومعه‌های بندیکتی و برخی از محافل علوم خفیه از شرکت در بازی فرافکنی خودداری کردند.

امروزه کل دنیای تجارت به نگهداری سایه ما برای ما اختصاص یافته است. صنعت سینما، دنیای مُد و انواع رمان‌ها امکانات خوبی را برای سرمایه‌گذاری سایه فراهم می‌کنند. روزنامه‌ها هر روز گزارش فجایع، جنایت‌ها و ماجراهای وحشتناک را درج می‌کنند تا سرشت سایه‌مان به طور بیرونی تغذیه کنند، در حالی که سایه باید به عنوان بخش ناگسستنی شخصیت، به طور درونی توسط ما جذب شود. وقتی تاریکی خودمان را به چیزی بیرون خود، نسبت می‌دهیم دیگر نمی‌توانیم شخصیت کاملی باشیم و فرافکنی همیشه آسان‌تر از جذب است.

وقتی مردم دیگران را وادار می‌کنند تا سایه‌شان را به جای آن‌ها حمل کنند یعنی با صفحه تاریکی از تاریخ روبه‌رو هستیم. مردان بار سایه‌شان

فصل ۱. سایه ۲۷

را به دوش زنان می‌اندازند، سیاهان به دوش سفیدان، کاتولیک‌ها به دوش پروتستان‌ها، سرمایه‌داران به دوش کمونیست‌ها و مسلمانان به دوش هندوها. ساکنین محلات معمولاً یکی از خانواده‌های ساکن محله را پیراهن عثمان می‌کنند و اعضای این خانواده‌ها سایه کل گروه را حمل می‌کنند. در واقع، هر گروهی به‌طور ناخودآگاه یکی از اعضایش را به‌عنوان گوسفند سیاه تعیین کرده و وادارش می‌کند تا تاریکی کل گروه را حمل کند. از آغاز فرهنگ بشر چنین بوده است. هر سال، آرتک‌ها پسر بچه و دختر بچه‌ای را برای حمل سایه انتخاب می‌کردند و بعد آن‌ها را در مراسمی آیینی قربانی می‌کردند. اصطلاح «لولوخورخوره» ریشه جالبی دارد: در هندوستان قدیم، هر جمعی مردی را به‌عنوان «لولوخورخوره» انتخاب می‌کرد و در پایان سال او را قربانی می‌کردند تا اعمال شیطانی مردم را با خودش ببرد و پاک کند. مردم به‌قدری از این خدمت او سپاسگزار بودند که تا زمان مرگش لازم نبود دست به هیچ کاری بزنند و می‌توانست هر کاری که دوست دارد انجام دهد. در واقع با او به‌عنوان نماینده آخرت رفتار می‌شد. از آنجا که این مرد قدرت سایه جمعی را در درونش داشت بی‌نهایت قدرتمند و مورد ترس و احترام بود. از هند تا غرب هنوز هم با این تهدید مواجهیم که «اگر درست رفتار نکنی لولوخورخوره میاد می‌برد!» ما بچه‌ها را این‌گونه از وجه تاریک زندگی می‌ترسانیم.

عهد عتیق مسیحیت نمونه‌های بسیاری از قربانی کردن به‌عنوان ابزار دفع سایه (گناهان) مردم دارد. می‌توان گفت که انسان عهد باستان و قرون وسطی با فرافکنی کردن سایه‌اش به دشمن می‌توانست با آن مقابله کند.

اما انسان امروزی نمی‌تواند این روند خطرناک را ادامه دهد. تکامل آگاهی و آفرینش عصر جدید از ما می‌طلبد که سایه را جذب کنیم. این موضوع جدی و مهمی است. با این حال سایه اغلب اوقات خودش را از راه‌های حقیر و دنیوی نشان می‌دهد. من دوستی دارم که پدرش استاد بازنشسته دانشگاه کمبریج بود. خانواده آن‌ها هر زمستان می‌بایست سگ پیر و ناتوان‌شان را در لانه می‌گذاشتند. اما وقتی هر بهار دوباره او را به خانه می‌آوردند کل اعضای خانه خوشحال می‌شدند. حالا مرد به جای اینکه بار سایه‌اش را روی سایر اعضای خانواده‌اش بیندازد به سگ لگد می‌زد. عادی است که مردم برای حمل سایه‌شان حیوان خانگی نگه دارند.

احتمالاً بدترین آسیب زمانی وارد می‌شود که والدین سایه‌شان را روی بچه‌هایشان می‌اندازند. این کار به قدری متداول است که مردم پیش از شروع زندگی بالغانه خودشان باید به شدت تلاش کنند تا سایه والدین‌شان را بیرون بیندازند. اگر والدی سایه‌اش را روی کودک خردسالی بیندازد، باعث شکاف شخصیت کودک می‌شود و جنگ بین «من» و سایه را راه می‌اندازد. وقتی این بچه بزرگ شد، باید با سایه خیلی بزرگی مقابله کند (بزرگ‌تر از سایه فرهنگی که همه‌مان داریم) و علاوه بر آن تمایل خواهد داشت تا خودش هم سایه‌اش را روی بچه‌هایش بیندازد. کتاب انجیل به ما می‌گوید که «تا نسل سوم و چهارم یک انسان باید گناهان او را بپردازد.» اگر می‌خواهید بهترین هدیه را به فرزندان‌تان بدهید و بهترین راه را برای ورود به زندگی پیش‌پایان بگذارید، سایه‌تان را از روی آن‌ها بردارید. به زبان روانشناسانه، میراث

پاک به آن‌ها دادن یعنی بهترین میراث و اتفاقاً وقتی سایه‌تان را برمی‌دارید و به ساختار روانشناسانه خصوصی خودتان برمی‌گردانید یعنی جایی که در اصل از آنجا ناشی شده و برای کسب کمال و تمامیت خودتان هم باید آنجا باشد به میزان زیادی رشد می‌کنید.

دکتر یونگ از مردی سخن گفته که برای روانکاوی آمده و شکایت کرده که هیچ وقت خواب نمی‌بیند. و اینکه پسر پنج ساله‌اش واضح‌ترین رویاها را می‌بیند. یونگ رویاهای پسر را به منزله سایه زیست نشده پدر نگریست و آن‌ها را بخشی از روانشناسی خود مرد دانست. یک ماه بعد، خود پدر کم‌کم شروع به دیدن خواب کرد و رویاهای واضح پسر قطع شد. حالا بیمار یونگ به جای اینکه بارهای خود را به‌طور ناخودآگاه به دوش فرزندش بیندازد، مسئولیت آن‌ها را به دوش گرفته بود.

پدر خود من به بهانه عجز و ناتوانی، توان بالقوه خود را چندان به فعل در نیاورد. در نتیجه من احساس می‌کنم که با دو زندگی رویه‌رو هستم، زندگی خودم و زندگی زیست نشده پدرم. این بار سنگینی است اما اگر من آگاهانه به این وظیفه پردازم می‌تواند ابعاد خلاقیتی داشته باشد. این چیزها تنها در صورتی ممکن است که ما به اندازه کافی عمر کرده و به اندازه کافی پخته باشیم تا بدانیم چه می‌کنیم؛ هر چند معمولاً تا سنین میانسالی به این خرد نمی‌رسیم.

میزان رنجی که از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود بی‌اندازه است. هری ترومن^۱ در دوران ریاست جمهوری‌اش یادداشت کوچکی روی میزش گذاشته بود به این مضمون: «اینجا آخرین حلقه زنجیر به گردن

۱. رئیس جمهور وقت آمریکا Harry Truman

انداختن تقصیرهاست». متبرک‌ترین چیزی که ما می‌توانیم به فرزندان مان هدیه بدهیم این است که حلقه‌ این زنجیر را بگسلیم.

چگونه مانع ریختن زباله سایه دیگران روی سر خود شویم

اغلب اوقات از من می‌پرسند آیا می‌توان جلوی فرافکنی سایه‌ شخص دیگر به خود را گرفت. این تنها در صورتی ممکن است که سایه‌ هر انسانی به‌طور معقول در دسترس باشد. معمولاً وقتی شما فرافکنی سایه‌ای را دریافت می‌کنید، سایه‌ خودتان بیرون می‌جهد و جنگ اجتناب‌ناپذیری در می‌گیرد. وقتی سایه‌ شما مثل بشکه‌ بنزینی منتظر کبریتی است که در آن بیفتد، شما صید حتمی هر کسی می‌شوید که بخواهد تحریک‌تان کند. زنی را به یاد می‌آورم که مدت‌ها پیش برای مشاوره نزد من آمد و گفت شوهرش بازنشسته شده و حالا تنها تفریحش این است که بار سایه‌اش را به دوش او بیندازد. او هر روز در اثر رفتار شوهرش به‌گریه می‌افتاد و ظاهراً هیچ کدامشان نمی‌توانستند جلوی این وضعیت مخرب را بگیرند. من به زن یاد دادم که از پذیرش سایه‌ شوهر خودداری کند نه بجنگد نه مثل یخ سرد شود و کنار بکشد، بلکه صرفاً روی خودش متمرکز باقی بماند. از آنجا که او طعمه را گاز نمی‌زد، خانه تا چندین روز از قدرت سایه تکان می‌خورد و می‌لرزید. سرانجام مرد دید که چه می‌کند و گفتگوی سازنده‌ای بین آن‌ها درگرفت. سایه به منشأ اصلی‌اش برگشت و بسیار سازنده شد.

شما تنها در صورتی می‌توانید جلوی فرافکنی سایه را بگیرید و چرخه‌ بی‌پایان انتقام را متوقف کنید که سایه‌ خودتان را تحت کنترل

فصل ۱. سایه ۳۱

در آورید. بودن در حضور سایه دیگری و پاسخ ندادن به آن کمتر از نبوغ نیست. هیچکس حق ندارد زباله سایه‌اش را روی شما خالی کند، و شما حق دارید از خودتان محافظت کنید. با این حال همه ما می‌دانیم که بروز این حملات چقدر آسان و چقدر انسانی است. گاهی ناظر آگاه درون ما عقب می‌ایستد و می‌گوید، «خدا نکند که من به آنجا بروم». یونگ معمولاً می‌گفت ما می‌توانیم به خاطر وجود دشمنان مان خدا را شکر کنیم چون تاریکی آن‌ها ما را قادر می‌سازد تا از تاریکی خودمان رهایی یابیم.

تلنبار کردن اذیت و آزارها باعث صدمه بسیار می‌شود نه تنها صدمه به دیگران بلکه صدمه به خودمان، زیرا وقتی ما سایه‌مان را فرافکنی می‌کنیم عنصری اساسی از روان خود را واگذار می‌کنیم. ما برای رشد و تکامل خود، به تماس با این وجه تاریک نیاز داریم، و لزومی ندارد آن را به دیگری فرافکنی کنیم و از وجود این احساسات خام و ناخواسته احساس گناه کنیم. مشکل اینجاست که بیشتر ما در شبکه ظریف و نامحسوسی از تبادل سایه زندگی می‌کنیم که هر دو طرف را از تمامیت و یکپارچگی بالقوه‌شان محروم می‌کند. به علاوه سایه حاوی مقدار زیادی انرژی است، و سنگ بنای حیات و سرزندگی ما را تشکیل می‌دهد. شخص بسیار با فرهنگی که سایه‌ای به همین اندازه قوی دارد دارای قدرت شخصی عظیمی است. ویلیام بلیک از نیاز به آشتی دادن این دو بخش وجود سخن می‌گفت. او می‌گفت ما برای دستیابی به فرم باید به بهشت و برای انرژی باید به دوزخ برویم و هر دو را به هم پیوند بزنیم. آن‌گاه که بتوانیم با بهشت دوزخ درونی مان روبه‌رو شویم، عالی‌ترین شکل خلاقیت است.

در حالی که ما معمولاً نیاز داریم از فرافکنی سایه دیگران اجتناب کنیم و برای مصون ماندن در برابر سنگ‌ها و تیرهایی که دیگران به طرف ما می‌اندازند به عقب گام برداریم، مواقعی هم هست که با حمل آگاهانه سایه آن‌ها می‌توانیم کار بسیار مفیدی بکنیم. داستانی شگفت‌انگیزی در این باره هست که نشان می‌دهد وقتی عقب می‌ایستیم و هیچ کاری نمی‌کنیم - و به فرافکنی سایه اجازه می‌دهیم راهش را بگیرد و برود - چه اتفاقی می‌افتد. دختر ژاپنی جوانی در دهکده ماهیگیری کوچکی باردار شده بود اما هنوز در خانه پدر و مادرش زندگی می‌کرد. همه مردم دهکده به او فشار آوردند تا نام پدر بچه را بگوید و آن خائن را افشاء کند. سرانجام دختر پس از چند بدویراه اعتراف کرد و گفت «راهب پدر بچه است». مردم دهکده با عصبانیت به سراغ راهب رفتند ولی او فقط گفت، «آه، باشد».

تا ماه‌ها بعد مردم دهکده از دست این راهب ساده بسیار عصبانی بودند. بعد مرد جوانی که مدتی از دهکده دور بود به آنجا برگشت و خواست با دختر ازدواج کند. معلوم شد که او پدر بچه است و دختر برای حمایت از او آن داستان را به هم بافته است. مردم دهکده به سراغ راهب رفتند و عذرخواهی کردند. و او فقط گفت «آه، باشد».

این داستان قدرت منتظر ماندن در حالی که دیگران سایه‌شان را به کار انداخته‌اند نشان می‌دهد. راهب با سکوتش خدمت بزرگی به مردم دهکده کرد. او با اعتراض نکردن یا انکار نکردن آن وضعیت فضای کافی برای مردم ایجاد کرد تا خودشان مشکل‌شان را حل کنند. آن‌ها بعداً باید می‌پرسیدند چرا ما به آن سرعت حرف دختر را باور کردیم؟ چرا علیه

فصل ۱. سایه ۳۳

راهب موضع گرفتیم؟ ما با ناراحتی و اضطرابی که درون خودمان احساس می‌کنیم چطور روبه‌رو می‌شویم؟ این کارها را فقط در صورتی می‌توان انجام داد که سایه خود ما به طرز معقولی در دسترس باشد و ما وسوسه نشویم که نقشه انتقام خودمان را بریزیم. ما باید به خاطر داشته باشیم که چه راحت می‌توان هدیه‌ای داد و بعد با سایه‌ای که آن عقب‌کمین کرده خرابش کرد.

طلای درون سایه

در این کتاب، سایه، بخش تاریک و نپذیرفتنی خویشتن خواننده شده است و اشاره شده که بهترین خصوصیات خود را می‌توان از سایه به شخص یا وضعیت دیگر فرافکنی کرد. قابلیت قهرمان‌پرستی ما سایه خالص است؛ تنها در این مورد والاترین خصوصیات ما انکار شده و به شخص دیگری نسبت داده شده‌اند. درک این دشوار است اما ما اغلب اوقات از تحمل خصایص والا و شریف‌مان خودداری می‌کنیم. بنابراین جایگزین سایه‌ای برایش پیدا می‌کنیم. پسرک چهارده ساله، پسر شانزده ساله‌ای را قهرمان خودش می‌کند و می‌پرستد و از او می‌خواهد کاری را کند که پسر چهارده ساله نمی‌تواند بکند. اما ظرف چند ماه آن قابلیت را جذب کرده و همان چیزی را که کمی پیش به قلمرو سایه پرتاب کرده بود زندگی می‌کند. بعداً احتمالاً پسری هجده ساله قهرمانش می‌شود و باز به‌زودی به آن پسر هم می‌رسد. رشد و تحول معمولاً به این صورت مرحله به مرحله صورت می‌گیرد. قهرمان امروز، شخصیت فرداست.

من در اوایل کار روانکاوی ام رویای عجیبی دیدم که در آن بدن آلبرت شوایتزر^۱ قهرمان آن زمان زندگی ام را می خوردم. اگر بتوان کیفیت اغراق آمیز رویا را کاهش داد، این رویا بدین معنا بود که من باید خصوصیت شوایتزر وار خودم را بپذیرم و آن را به قهرمانی دیگر فرافکنی نکنم. البته مسئله بر سر درجه بندی است اما رویا حق داشت که می گفت من باید آلبرت شوایتزر شوم. همه قهرمانان باید درونی شوند. ولی بخش بچگانه وجود من با تمام قوا در برابر این رشد و تحول مقاومت می کرد.

در آن زمان با خودم فکر کردم، «چطور می توان این همه وجوه متعدد شخصیت انسان را زندگی کرد؟» شوایتزر دکترای موسیقی، طب، و فلسفه داشت و بشردوستی بزرگ بود. او به وضوح، مرد عصر رنسانس بود. با این حال من نمی توانستم به او اجازه دهم که توان بالقوه مرا حمل کند: خود من باید علائقم یعنی موسیقی، روانشناسی و شفاگری را دنبال می کردم و با بهترین توانایی هایم ترکیب می کردم.

بررسی دقیق توانایی ما برای فرافکنی بهترین خصوصیات مان، بسیار گیج کننده است. انگار می ترسیم که بهشت خیلی زود به چنگ مان بیاید! از دیدگاه «من»، ظهور خصیصه ای والا می تواند کل ساختار شخصیت را دستخوش آشوب کند. تی اس الیوت این را با قدرت تمام در نمایشنامه قتل در کلیسای اعظم توصیف کرده است:

1. Albert Schweitzer پزشک و بشردوست مشهور آلمانی

خدایا ما را ببخش
ما خویشتن را انسان عادی می دانیم.
انسانی از تبار مردان و زنانی
که در را بسته
و کنار آتش نشسته اند.
کسانی که می ترسند از برکات خدا،
و از تنهایی شب خدا،
می ترسند از تسلیم در برابر حق،
و حرمانی که دربر دارد.
کسانی که از عدالت خدا بیشتر می ترسند
تا از بی عدالتی انسان ها.
کسانی که از عشق خدا بیشتر می ترسند
تا از آتش در کاهدان،
و در قبر گذاشته شدن.^۱

دوستم، جک سانفورد^۲، روانکاو پیرو یونگ و کشیش کلیسای
اپیسکوپال^۳ در سان دیه گو در حال ایراد یکی از سخنرانی های عالی اش
بود که با همان شیوه دقیق معمولش این گفته حیرت انگیز را بر زبان راند:
«شما باید این را بفهمید که خدا سایه شما را خیلی بیشتر از «من» شما
دوست دارد!» ما انتظار داشتیم با این گفته آسمان به زمین بیاید یا

۱. تی اس الیوت، قتل در کلیسای اعظم، مندرج در دیوان کامل اشعار و نمایشنامه ها:
۱۹۵۰-۱۹۰۹ (نیویورک: هارکورت بریس، ۱۹۷۱). ص ۲۲۱.

2. Jack Sanford

3. Episcopal

دست‌کم تعداد زیادی از حضار اعتراض کنند. اما هیچ‌کس هیچ چیزی نگفت. اما گفتگوی بعدی با او باعث شد تا این اظهارنظرش روشن‌تر شود. او گفت:

«من»... عمدتاً مشغول دفاع از خودش و پیشبرد جاه‌طلبی‌های خودش است. هر چیزی که با «من» تداخل پیدا کند باید سرکوب شود. عناصر [سرکوب شده]... تبدیل به سایه می‌شوند. اغلب اوقات این‌ها اساساً کیفیات و خصوصیات خوب هستند.

به‌نظر من دو جور سایه هست: (۱) وجه تاریک «من»، که دقیقاً زیر خودش پنهان است و تا زمانی که «من» زیر فشار مشکلات زندگی نرود آن را به رسمیت نمی‌شناسد؛ و (۲) آنچه که در ما سرکوب شده تا مبادا با «من» خودم‌محورمان تداخل پیدا کند، و هر چقدر هم که این بچگانه به‌نظر بیاید، اساساً به خویش‌تن وصل است.

در هماورد بین این دو، خدا (خویش‌تن) طرفدار پیروزی سایه بر «من» است، زیرا سایه با تمام خطرناک بودنش به کانون وجود ما نزدیک‌تر و در نتیجه اصیل‌تر است.^۱

ما در عصری زندگی می‌کنیم که آماده شنیدن این ستایش وجه نورانی و وجه تاریک سرشت بشر نیست. اما چنانچه بخواهیم از کشمکشی که احتمالاً کل تمدن را نابود خواهد کرد بگریزیم باید آن را بشنویم. ما دیگر نمی‌توانیم وجه زیست‌نشده خودمان را به دوش دیگری بیندازیم.

۱. رجوع کنید به کتاب عالی جان سانفورد به نام آزمون عجیب دکتر هاید (سان‌فرانسیسکو: هارپراندر، ۱۹۸۷). در این کتاب به تفصیل به این درونمایه پرداخته شده است.

فصل ۱. سایه ۳۷

یونگ به ما هشدار داده که بیرون آوردن اسکلت گنجۀ بیمار در جریان روانکاوی آن قدرها دشوار نیست که بیرون کشیدن طلای وجود او از سایه. مردم از توانایی خود برای خیر و نیکی همان قدر می ترسند که از تاریکترین وجوه وجودشان. اگر ما طلا را در وجود کسی بیابیم تا آخرین نفس در برابرش مقاومت خواهد کرد. به این علت است که ما این قدر به قهرمان پرستی رو می آوریم. ستایش دکتر شوایتزر از دور خیلی آسان تر است تا مالک نسخه (کوچک تر) خصوصیات او در خود شدن.

من تقریباً با حس ششم ام می توانم وجود طلا در اشخاص دیگر را حدس بزنم و از آشنا کردن دیگران با عالی ترین خصوصیات و ارزش هایشان لذت می برم. آن ها اغلب اوقات با تمام قوا در برابر این روند مقاومت می کنند. یا اینکه به جای تشخیص یک ارزش در خود، آن را به من نسبت می دهند، طفره روی که به اندازه انکار خصوصیات ارزشمندشان مؤثر است. زیبایی (یا ارزش) به چشم بیننده است.

انرژی زیادی در سایه نهفته است. اگر ما خویشتن را بکاریم و قابلیت های شناخته شده مان را بیرون بیاوریم، سایه استفاده نشده می تواند امکانات شگفت انگیزی به زندگی ما بیاورد.

اگر ما سایه مان را فرافکنی کنیم دو اشتباه صورت می گیرد: اولاً، با انداختن فشار تاریکی یا نور خودمان به دوش دیگری به او صدمه می زنیم و وادار کردن دیگری به اینکه نقش قهرمان را برای ما بازی کند به همان اندازه بار سنگینی است. ثانیاً، ما با طرد سایه مان خودمان را عقیم می کنیم. بعد فرصت تغییر کردن را از دست می دهیم و نقطه اتکاء الکلنگ و بُعد سرور آمیز زندگی از دست می رود.

زمانی زن خردمندی به من نشان داد که وقتی پیش از ایراد سخنرانی ام خسته و کوفته ام، چطور انرژی بیشتری کسب کنم. او به من گفت درست پیش از شروع صحبت به اتاق خلوتی بروم، حوله‌ای بردارم و چنان خیسش کنم که کاملاً سنگین شود، بعد حوله را به صورت توپ گردی در آورده و با تمام قوا به طرف زمین پرت کنم و فریاد بکشم. من با انجام دادن این کار بی‌نهایت احساس حماقت کردم چون باروش من جور نبود. اما وقتی از اتاق بیرون رفتم و وارد تالار سخنرانی شدم چشم‌هایم برق می‌زد. حالا من بنیه و انرژی زیادی داشتم و سخنرانی بسیار متین و قوی ایراد کردم. سایه از من حمایت کرد اما بر من غلبه نکرد.

اگر بتوانید به شکلی سایه‌تان را لمس کنید و کاری خلاف الگوی عادت‌تان انجام دهید، انرژی عظیمی از آن جاری خواهد شد. بر مبنای این پویایی، واقعیت جالبی هست که می‌گویند طوطی‌ها فحش و ناسزا را آسان‌تر از عبارات معمول یاد می‌گیرند^۱ زیرا ما با تمام توان ناسزا می‌گوییم و نفرین می‌کنیم. طوطی معنای این کلمات را نمی‌داند اما انرژی نهفته در آن‌ها را حس می‌کند. حتی حیوانات هم می‌توانند قدرت نهفته در سایه ما را احساس کنند.

میانسالی: تهدید یا فرصت

انسان در میانسالی از رفت و آمد مدام و غیر عمدی بین دو انتهای الکلنگ خسته می‌شود. اگر ما هوشیار باشیم کم‌کم می‌فهمیم که زمین میانسالی،

۱. این مثال را برای کودکان هم به کار می‌برند. زیرا کودکان نیز مانند طوطی تقلیدی عمل می‌کنند. کودکان آینه رفتار والدین هستند.

فصل ۱. سایه ۳۹

بهترین زمین است. در نهایت تعجب در می‌یابیم که زمین میانسالی مکان خاکستری رنگی که از آن می‌ترسیدیم نیست بلکه جایگاه شادی و سرمستی است.

البته نمی‌توان مدت خیلی زیادی در این مکان میانه ماند؛ زیرا مثل لبه چاقو و جایی بیرون زمان و مکان است. لحظه‌ای بودن در آنجا کافی است تا کل زندگی معمول ما معنا پیدا کند. در هندوستان هشدار می‌دهند که اگر کسی بیش از زمانی کوتاه آن مکان را لمس کند جهت‌گیری‌اش را از دست می‌دهد و می‌میرد. اما بیشتر ما چندان با این خطر مواجه نیستیم.

برای زندگی غربی، بهتر است که با دو پای محکم بر روی زمین در وسط الکلنگ قرار بگیریم تا به راحتی بتوانیم تعادل خود را حفظ کنیم. بدان معنا که در عین ارج نهادن به دوگانگی، هر دو عنصر را در دسترس نگه داریم. به این ترتیب هر دو طرف متعادل می‌شود و شکاف جدی ایجاد نمی‌شود. و این به معنی سازش بی‌روح نیست بلکه زندگی متعادل و قدرتمند است.

اوایل دوران جوانی تقریباً به‌طور کامل به انضباط اختصاص یافته است. ما در این دوره خود را برای دنیای کار و حرفه، یادگیری آداب اجتماعی، ازدواج و تشکیل خانواده آماده می‌کنیم و قدرت کسب درآمدمان را بالا می‌بریم و همه این فعالیت‌ها به ناگزیر سایه بزرگی خلق می‌کنند. عناصری هست که ما بهتر پشت سر بگذاریم. عناصری که باید «انتخاب نشده» بمانند تا زندگی منضبط و متمدنی خلق کنیم. این روند فرهنگی در اواسط میانسالی تقریباً کامل و بسیار خشک می‌شود. گویی ما

از تمام انرژی شخصیت مان استفاده کرده ایم و در این نقطه انرژی سایه ما بسیار عظیم است. ما ناگهان در معرض انفجاراتی قرار می گیریم که قدرت ویران کردن محصولی را دارند که برای خلق آن این همه زحمت کشیده ایم. ممکن است ما عاشق شویم؛ طلاق بگیریم، و برای خلاصی از شغل ملال آورمان ناگهان دست از کار بکشیم. اینها لحظات بسیار خطرناکی هستند، اما می توانند صحنه را برای مرحله کاملاً جدیدی از زندگی آماده کنند، فقط باید یاد بگیریم که انرژی سایه را برداریم و به درستی از آن استفاده کنیم.

زمانی من بیمار هنرمندی داشتم که روی هزاران عکس سلولوییدی که کارتون متحرک درست می کردند ابرو می کشید. او به قدری در زمینه کشیدن ابرو مهارت داشت که هیچ کار دیگری نمی کرد. او روزهای متوالی و سالهای متوالی به این کار ادامه داد تا اینکه یک روز از پشت میز کارش بلند شد و قسم خورد که دیگر این کار را نکند و بیرون رفت. او با این بحران میانسالی به دفتر مشاوره من آمد. حالا تخصصی را که سالها به او خدمت کرده بود کنار گذاشته بود. من به او گفتم که انرژی این بخش زندگی اش را کاملاً مصرف کرده و اگر می خواهد سرزندگی تازه ای پیدا کند باید با سایه زیست نشده اش تماس حاصل کند. او که آدم بسیار خوب و مهربانی بود به سختی می توانست این تماس را برقرار کند. قسمی که به طور غیر عمد خورده بود شروع خوبی بود و اگر درست با آن برخورد می شد می توانست به منبع تازه ای از خلاقیت منتهی شود و امکانات جدیدی را در زندگی اش پدید آورد. اما اگر با بلاهت با آن برخورد می شد فقط نابودی به بار می آورد و به از دست رفتن شکل و

فصل ۱. سایه ۴۱

ساختار منتهی می‌شد. بهشت و کارتن خوابی فقط با عمل آگاهانه از هم جدا می‌شوند.

نسخه اولیه‌ای از کتاب روانشناسی امروز حاوی مقاله‌ای بسیار عالی است که به ما می‌گوید در سن پنجاه سالگی حرفه‌مان را تغییر دهیم. نویسنده کتاب، احساس خستگی و فرسودگی را که بیشتر مردم در اوج موفقیت حرفه‌شان و وقتی دیگر چیزی از آن یاد نمی‌گیرند، احساس می‌کنند، توصیف می‌کند. او با جسارت تمام پیشنهاد می‌کند که ما یکی دو سال مرخصی بگیریم و بعد در زمینه حرفه کاملاً جدیدی آموزش ببینیم. دریا سالار نیروی دریایی می‌تواند کشیش شود و فیلمساز هم می‌تواند فروشنده شود.

در اروپای شرقی سیستمی از آموزش زبان به بزرگسالان هست که استفاده خوبی هم از این انرژی می‌کند و به زندگی زیست نشده رو می‌آورد. در این دوره فشرده مطالعاتی، شخص، هویتی کاملاً متضاد را با زندگی واقعی‌اش انتخاب می‌کند. استاد دانشگاه ممکن است خودش را به صورت دزد دریایی نشان دهد و آدم غیرمذهبی به صورت کشیش. حیرت‌انگیزترین انفجار انرژی از این راه رخ می‌دهد! و این انرژی به جذب زبانی جدید کمک می‌کند، در حالی که انجام این وظیفه از راه شخصیت معمول فرد ممکن است کاری شاق و دشوار باشد.

ایجاد رابطه خلاق با سایه

من خاطرنشان کردم که برای نزدیک شدن به سایه و ایجاد رابطه خلاق با آن راه‌هایی آیینی هست. اما چطور می‌توان چنین مراسمی اجرا کرد؟

اولاً شما باید محتوای «من» و سایه را در دو دست تان داشته باشید، و این کاری است بس دشوار! هیچکس نمی تواند با بخشی از سرشتش که چیزی از آن نمی داند کاری کند. قهرمانان قرون وسطی می بایست از دهایشان را می کشتند؛ قهرمانان امروزی باید از دهایشان را به خانه برگردانند و در شخصیت شان جذب کنند.

در این آیین باید یکی از محتواهای دست چپ شخصیت تان را پیدا کنید. و به نحوی بیانش کنید که آن را ارضا کند ولی در عین حال هیچ صدمه ای به شخصیت دست راست تان نزند. شما می توانید آن را طراحی کنید، مجسمه اش را درست کنید، داستانی زنده درباره اش بنویسید، چیزی را بسوزانید، یا دفنش کنید یعنی هر کاری که بدون وارد آوردن هیچ صدمه ای، آن محتوا را متجلی و بیان کند.

روان انسان از تفاوت بین عمل بیرونی و عمل درونی بی خبر است. کیفیات سایه ما - از دیدگاه خویشتن - از هر یک از این دو راه می توانند بیان شوند. فرهنگ، فقط در صورتی می تواند کارکرد داشته باشد که ما عناصر ناخواسته را به طور نمادین بیان کنیم. همه جوامع سالم حیات آیینی غنی و قدرتمندی دارند. جوامع ناسالم تر بر تجلیات ناخودآگاه تکیه می کنند: جنگ، خشونت، بیماری های روان تنی، رنج های عصبی و تصادفات راه های بسیار حقیرتر ما برای زیستن سایه هستند. مراسم و آیین ها ابزار بسیار هوشمندانه تری برای نیل به همین هدف اند.

در سراسر دنیا و در تمام اعصار، بخش اعظم مراسم بشر حاکی از خرابی و نابودی است، مثل قربانی کردن، سوزاندن، کشتن آیینی، خون گرفتن، روزه داری و پرهیز جنسی. چرا؟ چون این ها زبان آیین هستند و با

فصل ۱. سایه ۴۳

پرداخت بهای سایه به طرزی نمادین در واقع از فرهنگ محافظت می‌کنند. به راحتی می‌توانیم مرتکب این خطا شویم که فکر کنیم ما با محو کردن عناصر مخرب، از فرهنگ مان محافظت می‌کنیم. اما بعداً خواهیم دید که هیچ راهی برای انرژی بخشیدن به فرهنگ نیست مگر از طریق جذب این عناصر. به این علت است که مراسم مذهبی حقیقی باید همان قدر حاوی تاریکی باشد که نور.

همه این‌ها کاملاً در تقابل با تفکر سنتی قرار دارد. ظاهراً الگوی فعلی ما این است که اگر بتوانیم به قدر کافی کاری را خلاقانه انجام دهیم، بر نیروهای تاریکی غلبه کرده و پیروز شویم. اما راه حل دیگری لازم است. عمل خلاق در واقع کل واقعیت را به رسمیت می‌شناسد و پاسخی ناقص و نصفه - نیمه نیست. اشتیاق ما برای نور، چشم مان را به روی واقعیت بزرگ‌تر می‌بندد و مانع از دیدن چشم‌انداز بزرگ‌تر می‌شود. واقعیت (و اگر این خدا نباشد من نمی‌دانم چیست) در هیچ دیدگاه واحدی از زندگی یافت نمی‌شود بلکه در کل تجربه خود ماست هر چقدر هم که این دیدگاه جذاب باشد.

نمونه بسیار جالب و تکان‌دهنده تلاش برای جذب سایه را در داستان ماری آنتوانت می‌بینیم. ملکه فرانسه از زندگی در مجلل‌ترین کاخ‌های دنیا خسته شده بود و حوصله‌اش سر رفته بود تا اینکه روزی تصمیم گرفت کاری برای دفع ملال بکند. پس دستور داد چند طویله در زمین‌های کاخ بسازند تا او بتواند آنجا گاو نگهداری کند و شیر بدوشد! بهترین معماران فرانسه به کار گرفته شدند و اصطبل‌هایی ساخته شد که هنوز می‌توان آن‌ها را در ورسای دید که به خاطر زیبایی‌شان همچون گنج‌های از آن‌ها

نگهداری می‌شود. بعد بهترین گاوها را از سوئیس به آنجا آوردند. روزی که همه چیز آماده بود، ملکه آماده نشستن روی سه پایه شد تا شیر بدوشد. اما در آخرین لحظه این کار به نظرش حقارت بار آمد و دستور داد خدمتکارانش شیر بدوشند.

غریزه اولیه ملکه درست بود: او برای ایجاد تعادل با رسم و رسوم تشریفاتی دربار شاه به چیزی احتیاج داشت. اگر او مراسم شیردوشی را انجام می‌داد، زندگی‌اش و تاریخ فرانسه می‌توانست مسیر دیگری در پیش بگیرد. اما او را گردن زدند و وجه زمینی دربار در این عمل وحشیانه ظهور کرد، در حالی که می‌توانست به صورت حرکات ساده شیردوشی بیان شود.

ماری آنتوانت به درستی سعی کرد زندگی بسیار اشرافی‌اش را با کاری روستایی متعادل کند. اما نتوانست حقیقت امر را ببیند و با نفرت از عمل واقعی شیردوشی رو برگرداند. اگر او می‌توانست به نحوی هم به این غریزه زمینی ارج بگذارد و هم جلال و شکوه دربار را حفظ کند، نشانه نبوغ محض می‌بود. کسی چه می‌داند که اگر ما طی آداب و رسومی به سایه‌مان فرصت ابراز وجود بدهیم از چه چیزهای مخرب بیرونی اجتناب نمی‌شود؟

اگر ما شهامت در آغوش کشیدن قطب‌های مخالف‌مان را داشته باشیم سرنوشت‌مان به‌راستی می‌تواند تغییر کند. در این مورد، شیردوشی، همان طلای درون سایه بود، همان فیض الهی نجات‌بخش. در حالی که بیشتر آیین‌ها روی وجه تاریک شخصیت تمرکز می‌کنند، مهم است به خاطر داشته باشیم که فرصت‌های طلایی نیز از همان منشاء

می آیند و آن‌ها حتی بیشتر از عناصر تاریک می‌توانند در برابر تلاش ما برای جذبشان مقاومت کنند!

آرمان تعادل هر روز در زندگی آمریکایی‌ها به آن‌ها یادآوری می‌شود اما به ندرت به آن توجه می‌شود. به اسکناس یک دلاری نگاه کنید. هر می روی آن است که چشمی در نوکش قرار دارد. پایین مثلث بیانگر دوگانگی تصور و ادراک ماست. روی محور «من» - سایه، جفتی از اضداد را می‌بینیم مثل درست و نادرست، خیر و شر، نور و تاریکی. مادام که ما فقط به این سطح توجه می‌کنیم تنها چیزی که می‌توانیم انتظارش را داشته باشیم تضاد بی‌پایان است. اما اگر آگاهی مان بالاتر برود می‌توانیم این عناصر متضاد را با هم ترکیب کنیم و به چشم دانای نقطه کانونی برسیم. روی اسکناس یک دلاری، چشم در بالای اضداد قرار داده شده تا مقام برتر و والاتر آن نشان داده شود.

نور ناشی از این نقطه کانونی هیچ ضدی ندارد. این نور درست مثل قلعه جام بیرون زمان و مکان است.^۱ ما این نور را در لحظه رفتن به ماوراء می‌یابیم. آنچه که سازشی خاکستری به نظر می‌رسید در یک چشم به هم زدن به ترکیبی با درخشندگی بی‌نظیر تبدیل می‌شود. در انجیل می‌گوید، «اگر چشمت یکی باشد، تمامی جسمت آکنده از نور خواهد بود.» (انجیل متی. باب ۶ آیه ۲۲). یکی بودن چشم یا کانون الکلنگ جایگاه روشن بینی است. این یعنی نظام کاملاً جدیدی از آگاهی. عبارت حک شده بر روی اسکناس‌های دلار — «Novus Ordo Seclorum» — وعده عصر جدید را می‌دهد.

۱. برای شرح بیشتر قلعه جام رجوع کنید به کتاب مؤلف با نام او [مرد]: درک روانشناسی مردانگی، نسخه اصلاح شده (نیویورک: هارپراندر، ۱۹۸۹).