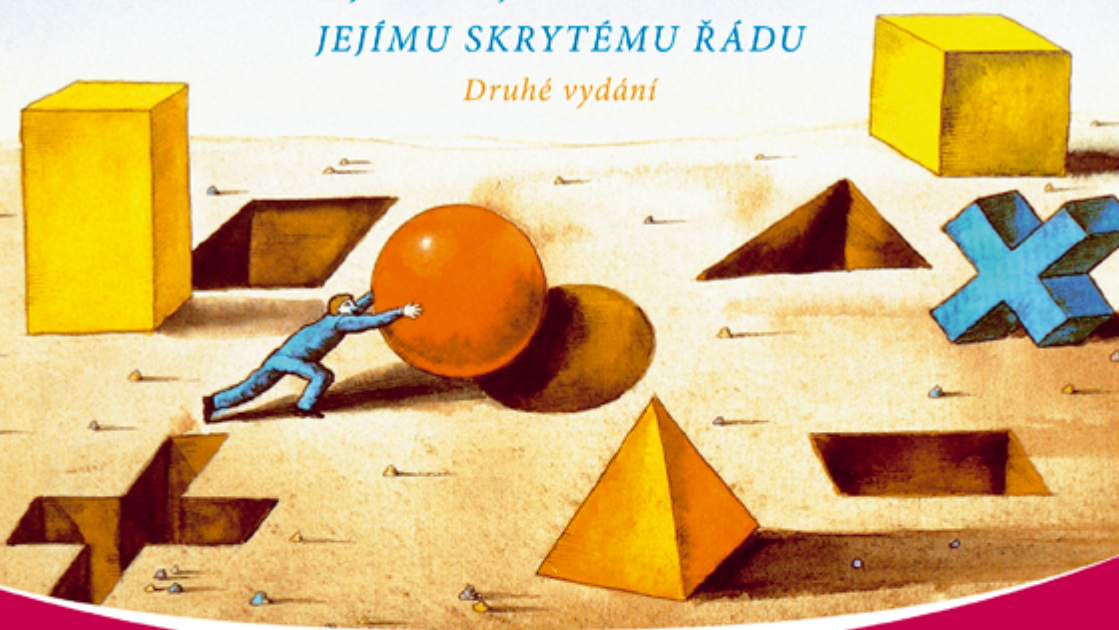


Artho S. Wittemann

# INTELLIGENCE DUŠE

*JAK PŘIJÍT NA KLOUB  
JEJÍMU SKRYTÉMU ŘÁDU*

*Druhé vydání*



MAITREA

# INTELIGENCE DUŠE

Artho S. Wittemann

# INTELLIGENCE DUŠE

*JAK PŘIJÍT NA KLOUB  
JEJÍMU SKRYTÉMU ŘÁDU  
Druhé vydání*

Přeložila Alena Ságlová-Veit



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Wittemann, Artho Stefan

[Intelligenz der Psyche. Česky]

Intelligence duše : jak přijít na kloub jejímu skrytému řádu / Artho S. Wittemann;  
z německého originálu Die Intelligenz der Psyche ... přeložila Alena Ságlová-Veit. --

Druhé vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2016. -- 217 stran

ISBN 978-80-7500-223-5

128/129 \* 165.242.1 \* 159.923.2

– lidská duše

– sebepoznání

– pojednání

122/129 - Speciální metafyzika [5]

Artho S. Wittemann

**Intelligence duše**

*Die Intelligenz der Psyche*

Copyright © Artho Stefan Wittemann, 2002

Translation © Alena Ságlová-Veit, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-223-5

# Obsah

<b>V labyrintu psýché .....</b>	<b>1</b>
Vrzení do světa, do těla, do psýché .....	1
Děti Země dospívají .....	3
Zdánlivý řád v chaosu .....	5
Linearita .....	6
Řád ve zdánlivém chaosu .....	7
Psýché není stroj .....	9
<b>Jak patří větev ke stromu .....</b>	<b>13</b>
Překvapivé setkání .....	14
Hlídač, dítě a dveře .....	17
Pět rovin osoby .....	21
<b>Struktury v chaosu psýché .....</b>	<b>27</b>
Zajímavý večer .....	27
Svéhlavost a vědomí .....	33
Pět kontinentů psýché .....	38
Ztotožnění a ochrana .....	42
<i>Zranitelnost: vnitřní dítě .....</i>	<i>44</i>
<i>Hlavní hlasy: mocní specialisté .....</i>	<i>47</i>
Andrea .....	52
<i>Ztotožnění a identita .....</i>	<i>62</i>
<i>Dvojí stabilita .....</i>	<i>64</i>
<i>Rovný rovného si hledá .....</i>	<i>66</i>
<i>Menší zlo .....</i>	<i>69</i>

<i>Protiklady se přitahují</i> .....	71
<i>Proměna</i> .....	72
<i>Dvě děti a Nic</i> .....	77
<i>Vědomé já</i> .....	85
<i>Bolest</i> .....	94
<i>Porozumění a odreagování</i> .....	95
<b>Malá příručka pro expedice do lidských systémů</b> .....	101
<b>Pozice v systému</b> .....	103
Pozice 1: Hlavní hlas a potlačený hlas .....	104
Pozice 2: Ohnisko a periferie .....	111
Pozice 3: Směr svět a směr osoba .....	127
Pozice 4: Kontakt a izolace .....	138
Pozice 5: Povrch a hloubka .....	141
Shrnutí .....	150
<b>Magie „správného“ místa v místnosti</b> .....	153
<b>Pět kontinentů psyché: Žena, Muž, Dítě, Zvíře a Bůh</b> ....	157
Kontinent 1: Žena .....	159
Kontinent 2: Muž .....	164
Kontinent 3: Dítě .....	170
Kontinent 4: Zvíře .....	174
Kontinent 5: Bůh .....	179
Shrnutí .....	183
<b>Základní energetické kvality vnitřních osob</b> .....	185
Základní kvalita 1: osobní – neosobní .....	187
Základní kvalita 2: otevřený – stažený .....	190

Základní kvalita 3: ano – ne .....	193
Základní kvalita 4: děláni – bytí .....	197
Základní kvalita 5: kompenzovaný – rezignovaný .....	200
Shrnutí .....	205
<b>Chaos a řád: věčný tanec přírody .....</b>	<b>207</b>
Tři stupně psychického řádu .....	208
Přežití nebo rozvoj .....	214
<b>Poděkování .....</b>	<b>217</b>

Věnováno Veetě



# V labyrintu psýché

## Vržení do světa, do těla, do psýché

Člověk žije v absurdní situaci. V noci, když je jasná obloha a můžeme vidět nekonečnost, krásu a lhostejnost vesmíru, si uvědomíme svou situaci v celé její absurditě: řítíme se na malé kouli nekonečným, nepochopitelným prostorem.

*Jsmo vrženi do světa, kterému nerozumíme.* Trvalo to tisíciletí, než se člověk naučil chápat a ovládat základní věci na této živé malé kouli. Než se naučil používat luk a šíp, rozdělát oheň a zase ho uhasit, postavit dům a obdělát pole. Po celou dobu nevěděl, kde je: sledován očima boha slunce, který ráno vstával na jedné straně světa, večer se za obzorem ukládal ke spánku a druhý den zase vstával na druhé straně. Na placce uprostřed oceánu?

Člověk se v nesčetných mýtech pokoušel vysvětlit si svět a učinit tak nepochopitelnost a absurditu své situace snesitelnější. A ještě daleko více než nepochopitelnost jeho bytí utvářel člověka jeho boj o holé přežití.

*Jsmo vrženi do těla, které se do tohoto světa nehodí.* Na rozdíl od zvířat, která přicházejí na svět téměř zcela „oblečená“ do srsti nebo peří, se ocitáme v těle, které neustále požaduje přístřeší, oděv a teplo.

Představte si, že byste byli jen po tři dny vystaveni přírodě bez obydlí a oděvu. Docela jistě byste byli na pokraji zoufalství, možná i blízko smrti. Něco podobného platí o potravě: rostliny, které rostou bez našeho přičinění, jsou pro nás z větší části nepoživatelné. Tráva a listy, kterými se živí zvířata, nám nejsou potravou.

Ačkoli jsme přesto dokázali přežít díky tomu, že svět, do něhož se nehodíme, tak dlouho měníme, až se jakž takž hodí k nám, očekává nás nevyhnutelné stáří a smrt. A protože stejně tak jako naši prapředci nevíme, kde přesně jsme, vede naše poslední cesta znovu do neznáma.

Jsme tedy ve vesmíru, který nechápeme, v těle, jehož přežití příroda tisícinásobně zpochybňuje. To je svět, do něhož jsme vrženi. Ale to je jen vnější polovina světa. Druhá polovina je v nás: náš vnitřní svět, naše psýché.

Většinou chápeme svůj vnitřní svět jako něco samozřejmého. Vyhýbáme se tomu seznámit se s ním hlouběji nebo se dokonce pokusit mu porozumět. Život venku je dostatečně namáhavý a komplikovaný a my jsme rádi, když se nám podaří vést co možná úspěšný život jako normální lidé.

Ale někdy to nefunguje. Zmocní se nás vnitřní neklid, napětí nebo ochromení. Někdy se cítíme prázdni a mrtví. Navenek se všechno zdá normální – a přece zároveň beze smyslu. Cítíme, že tu musí být ještě něco víc.

Potom se znovu přihlásí psýché. Posílá nám sny, které nás děsí, hlubokou touhu, která už nás neopouští, vnitřní rozervanost a nálady, které jsou jen těžko snesitelné – pro nás či pro ostatní.

Jak často si už každý z nás předsevzal změnit se, stát se lepším člověkem, trpělivějším, přátelštějším, laskavějším. Nebo jsme se pevně odhodlali být konečně rozhodněji, dávat jasněji najevo,

kde jsou naše hranice, prosadit se. A jak často jsme si přáli, aby se člověk nám blízký změnil a konečně si uvědomil, jak nám jeho chování vadí a zraňuje nás. A jak často jsme si museli přiznat, mnohdy po dlouhých bojích a hádkách, že nemá smysl chtít někoho změnit – dokonce ani sám sebe.

Rezignace člověka vydaného všanc vlastní psyché je hluboce zakořeněná. O to více se bráníme blíže se na ni podívat. Vnitřní svět je natolik nepolapitelný a prchavý, tak matoucí, mnohotvárný a rozporuplný, že se nám zdá lepší držet se vnějších pořádků a jistot, dokud to jde. Ale ať jdeme kamkoli a děláme cokoli, svůj vnitřní svět si neseme s sebou: *jsme vrženi do sebe sama*.

Toto vržení do sebe sama určuje náš život od začátku až do konce. Ale většina lidí žije, aniž by si kdy položila otázku nebo pochopila, co toto „Já“ vlastně je, jak funguje a co potřebuje, aby vzkvétalo.

## **Děti Země dospívají**

Od té doby, co Země zrodila člověka, jí člověk byl vydán na milost a nemilost. Uctívání hromu a blesku, stromů a hor jako božstev bylo nejenom výrazem lásky a respektu, ale bylo rovněž výrazem bezmoci tváří v tvář obrovským, nevypočitatelným silám. Člověk byl vždy *dítětem Země*.

Člověk měl v podstatě jen dvě možnosti, jak se s touto situací vyrovnat. Jsou to tytéž síly, které i dnes působí mezi každým dítětem a jeho rodiči. Ta první je přijímat lásku, víru a důvěru od rodičů, Země, bohů a poslušností je svádět k dobrotě – z toho vznikla náboženství. Druhá pak je s pomocí přijatých sil sám dospět, vyvinout vlastní sílu, stát se samostatným – z toho vznikly vědy.

Obojí je člověku vlastní. Zůstaneme vždy dětmi Země a přitom budeme dospívat.

Naše dospívání začíná, když začínáme klást otázky a zpochybňovat obdržené odpovědi. Tak nalezneme nové odpovědi, které nás dovedou dál.

Ve starém Řecku si zvědaví lidé položili otázku, z čeho se skládá svět. Jeden mínil, že svět se skládá z měnící se sestavy čtyř základních prvků: ohně, vzduchu, vody a země. Další byl toho názoru, že musí existovat nějaký základní stavební prvek, něco nedělitelného: atom.

Tyto dvě myšlenky obsahují základní pravdy moderní fyziky a chemie a po tisíci dalších, čím dál hlouběji mířících otázkách vyústily do poznání o stavbě a chování atomů a molekul.

To bylo revoluční pro náš život, protože nám to umožnilo utvářet svět tak, aby se k nám hodil. Učinilo nás to dospělými v materiální rovině. V psychické rovině leží tento krok ještě před námi.

### **Otázky ale zůstávají tytéž: Z čeho se skládá psýché? Co jsou její stavební prvky? A jak k sobě patří?**

Kdybychom mohli tyto otázky zodpovědět jen zčásti tak přesně, jako je zodpovídají moderní přírodní vědy pro materiální svět, kdybychom nebyli vlastní psýché – v dobrém i zlém – tak vydání napospas, byli bychom jako lidé skutečně dospělí. A možná bychom pak také dokázali vyřešit problémy, které vznikly teprve tím, že jsme ovládli přírodu – neboť mnohé z těchto problémů jsou zrcadlem našeho vlastního vnitřního nepořádku.

Tato kniha vám chce ukázat, jak se naučit vyznat v tom často tak nepostižitelně, divoce a proměnlivě působícím světě ve svém nitru. Chce ukázat, že to není vůbec tak těžké se v něm orientovat, známe-li stavební prvky a víme, jak na sebe působí.

## Zdánlivý řád v chaosu

Racionální myšlení, na němž jsou založeny přírodní vědy, vytváří řád a strukturu. Za matoucími, mnohotvárnými jevy světa objevuje společné rysy, pravidla a zákony. Hledí-li rozum na přírodu, není naplněn radostí jako dítě ani nezmlkne v bázni jako mystik, ale ptá se: Z čeho se to skládá? Jak to k sobě patří? Jak to funguje? Rozkládá věci, dokud nepozná jejich stavební kameny. Tak rozložil rozum oheň, vzduch, vodu a zemi a našel molekuly. Rozložil molekuly a našel atomy. Rozložil atomy a zjistil, z čeho se skládají. Teď dokáže dokonce skládat molekuly, které předtím neexistovaly – protože zná jejich zákony.

Jak je ale možné, že rozum, který takto proniká do těch nejmenších struktur hmoty a zároveň zkoumá nesmírné prostory vesmíru, rozumí tak málo tomu, co *jsme* nejvíce: našemu vnitřnímu světu? Jak je možné, že to, co je nám nejbliž, je méně prozkoumáno a pochopeno než oběžná dráha Uranu, naše genetická struktura a stravovací návyky praobyvatel Papuy-Nové Guiney?

Právě *nevypočitatelnost*, proměnlivost a komplexnost lidské psýché znesnadňují vědcům její opravdové pochopení. Jak je možné zkoumat něco, co podléhá neustálému kolísání a náladám, co se zdánlivě skládá z čistě subjektivních vjemů a pocitů a co je zároveň tak plné vnitřních rozporů a protikladů?

Vědci, kteří se zabývají vnějšími jevy, to vždy měli daleko jednodušší. Není náhoda, že základy vědy, jak ji dnes známe, vznikly zkoumáním oběžné dráhy planet – tedy tak daleko od našeho vnitřního světa, jak je jen možné.

Když Isaac Newton v 17. století vysvětlil zákony pohybu těles v prostoru, slavila racionální věda velký úspěch: Newton nejenom dokázal předpovědět, po jakých drahách se planety budou pohybovat, ale i v kterém bodě se budou nacházet v určitém okamžiku.

Následně se ukázalo, že tytéž zákony mohou být v materiálním světě mnohonásobně aplikovány.

Vysvitla naděje, že nyní absurdita a nepochopitelnost našeho bytí ustoupí smysluplnému a vysvětlitelnému řádu a že skončí obtížnost našeho boje o přežití, jelikož bude usnadněna kontrola přírody. Konečně tedy bude nalezeno východisko z našeho uvržení do této existence: rozumové pochopení a rozumné jednání.

Tato naděje nás žene kupředu ještě dnes a denně je podněcována neuvěřitelnými výdobytky vědy a techniky. Zároveň jsou ovšem čím dál zřejmější hranice tradičního vědeckého myšlení.

## **Linearita**

Když Newton, Galilei, Descartes a mnozí další začali objevovat základní fyzikální zákony hmoty, dopustili se, opojeni svými vynikajícími úspěchy, těžkého omylu: domnívali se, že kdyby jen měli dostatek času a přesnější přístroje, mohli by svými metodami vysvětlit *celý* svět. Byli pevně přesvědčeni, že by mohli koneckonců celý vesmír popsat řadou matematických vzorců, ba dokonce možná jedním jediným světovým vzorcem. V jejich očích se svět podobal obrovskému hodinovému stroji, který je jen třeba rozložit na součástky, abychom pochopili, jak funguje. Zcela se spolehli na zákon příčiny a důsledek, který při svých výzkumech objevili. Tento zákon zní: *Příčina a důsledek jsou v proporcionální souvislosti*. Malá příčina, malý důsledek – velká příčina, velký důsledek. Takovéto chování nazýváme také *lineární*.

Znáte tento princip z jízdy autem: očekáváte, že vaše auto pojeďte rychleji, čím více šlapete na plyn. Nebo že vaše rádio bude hrát o to hlasitěji, čím více otáčíte knoflíkem.

Připusťme, že existují daleko složitější příklady lineárního chování, ale pro naše účely stačí pochopit princip. Linearita znamená

koneckonců vypočitatelnost: znám-li příčinu, mohu předpovědět důsledek.

Naštěstí se ve většině oblastí, které chceme ovlivnit, abychom si usnadnili život, můžeme na tento zákon spolehnout. Pokud by tomu tak nebylo, museli byste stále počítat s tím, že vaše lednička bude střídavě chladit, tát a mrazit nebo že vaše pokojová lampa bude neustále blikat a nakonec praskne žárovka. Nemohli bychom si být jisti stabilitou našich mostů a domů nebo tím, že naše telefony a televizory budou produkovat jasné zvuky a obrazy.

Není tomu tak dávno, co vědci začali chápat, že lineární procesy jsou v přírodě velkou *výjimkou*. Mělo se za to, že mnohé přírodní procesy jako například počasí, zemětřesení, změny vodních toků a lidská psýché zkrátka ještě nejsou dostatečně pochopeny, a proto je nemůžeme přesně předpovídat – až někteří vědci pochopili, že zde mají co do činění se systémy, které jsou *ve své podstatě nevypočitatelné*. Pojmenovali tyto systémy *chaotické*.

Takové systémy jsou ale chaotické jen na první pohled. Za zdánlivým chaosem se skrývá řád. Nikoliv mrtvý a zcela vypočitatelný řád hodinového stroje nebo statistiky o konzumním chování průměrného Západoevropana v lednu, nýbrž *živý řád*, jak jej nalézáme všude v přírodě.

Pokud tedy akceptujeme, že lidská psýché je součástí přírody, neboť z ní vzešla, a pokud se pokusíme ji pochopit jako systém, který funguje podobně jako jiné živé systémy, můžeme dospět ke zcela novému chápání sebe sama.

## Řád ve zdánlivém chaosu

V přírodě existuje princip, který je nám tak známý a je tak samozřejmý, že mu zpravidla nevěnujeme ani myšlenku. Tento princip zní: *Příroda tvoří celky*.

Hvězdy v naší galaxii, planeta Země a na ní moře a kontinenty, rostliny, zvířata a lidé, a nakonec všechno, co člověk vytvořil: to všechno jsou jevy, které jsou ve vzájemném vztahu – ale ve vzájemném *vztahu* mohou být jen proto, že tvoří *oddělené celky*.

To rozhodně není samozřejmé. V okamžiku vzniku vesmíru, velkého třesku, panoval po jediný nepatrný moment naprostý chaos: neexistovala žádná struktura nebo řád. Teplota byla příliš vysoká a hmota příliš hustá, než aby dovolily vznik atomů. Vědci ale předpokládají, že už za několik sekund po velkém třesku došlo k vytvoření prvních subatomárních struktur a asi za jednu minutu k vytvoření jednoduchých atomových jader. To znamená, že stav naprostého chaosu existoval jen několik málo okamžiků. Hned nato se hmota začala organizovat a tvořit celky.

Trvalo to pak sice ještě asi 300 000 let, než teplota klesla natolik, že se atomová jádra mohla spojit s elektrony, a vytvořit tak první atomy. Ale vznik oddělených celků nezvratně započal. Mnozí vědci se domnívají, že mezi různými fyzikálními procesy, které jsou podle přírodních zákonů možné, vznikl jakýsi evoluční konkurenční boj, v němž se některé procesy „množily“ rychleji než jiné. V procesu, který trval miliardy let, tak vznikly základní atomární struktury hmoty, jak je známe dnes, a planetární systémy našeho vesmíru.

Sledujeme-li tento proces dál, narazíme na skutečnost, která je ještě podivuhodnější než samotné utváření celků:

### **Celky vykazují tendenci vytvářet čím dál komplexnější nové celky.**

Z atomů se tvoří molekuly, které se spojují s jinými molekulami. Vznikají *systémy* komplexních látek, které reagují s jinými komplexními systémy.



Rozhlédneme-li se po živé přírodě, objevíme, že nic se neskládá pouze z jedné jediné substance. Všechny živé organismy od prvoků přes nejjednodušší rostliny až po obratlovce a člověka se skládají z nespočtených navzájem komplexně spojených látek.

Jedna jediná buňka lidského těla je už sama o sobě zázrak complexity a organizace. Obsahuje jádro, v němž jsou uloženy veškeré genetické informace člověka, a malou elektrárnu, v níž je přijímaná potrava přeměňována v energii. A obsahuje ještě řadu dalších „orgánů“, které jsou stejně jako celé tělo obklopeny kůží, jež je drží pohromadě a chrání. Buňka, která představuje základní jednotku lidského těla, je tedy sama o sobě komplexním útvarem, který společně s ostatními buňkami vytváří ještě komplexnější útvary: tělesné orgány. Ty spolu s ostatními orgány tvoří ještě komplexnější útvar, samotné tělo.

Tento příklad je ilustrací následujícího obecného principu:

**Každý komplexní systém se skládá z menších komplexních systémů a je sám součástí většího systému.**

Nebylo by divné, kdyby se psýché jako jeden z nejdiferencovanějších a nejkompexnějších systémů, které se na Zemi vyvinuly, tímto organizačním principem neřídila? Je tedy nasnadě očekávat, že uvnitř psýché nalezneme struktury, které mají podobnou komplexitu jako psýché ve svém celku a které jsou stavebními prvky většího „systému psýché“.

## **Psýché není stroj**

Teprve počátkem našeho století si psychologové troufli na úkol systematicky hledat v chaosu psychických jevů souvislosti a struktury.

Ti nejnámější a nejvlivnější z nich byli Sigmund Freud a Carl Gustav Jung.

C. G. Jung byl nejprve žákem a pak sedm let spolupracovníkem Sigmunda Freuda. Oba pracovali na klinikách jako psychiatři a oba byli vedeni přáním porozumět zvláštnímu a matoucímu chování, projevům a vnímání svých pacientů. Pevně věřili, že se v tom skrývá určitý smysl.

C. G. Jung ve svých vzpomínkách píše: „V popředí mého zájmu a mého bádání byla palčivá otázka: Co se odehrává v nitru duševně chorých? To jsem tehdy ještě nechápal a mezi mými kolegy se o tento problém nikdo nestaral. Výuka psychiatrie spočívala v tom, že se takříkajíc abstrahovalo od nemocné osobnosti a dostačovaly diagnózy, popis symptomů a statistika. Z takzvaného klinického hlediska, které tehdy převládalo, nešlo lékařům o duševně nemocného jako o člověka, jako o individualitu, nýbrž byl ošetřován pacient č. X s dlouhým seznamem diagnóz a symptomů. Byl „opatřen nálepkou“, orazítkován diagnózou, a tím byl případ z největší části vyřízen. Psychologie duševně chorého nehrála vůbec žádnou roli. Za této situace pro mě nabyl Freud zásadního významu... Jeho pojetí mně ukázalo cestu k dalším výzkumům a k pochopení individuálních případů.“ (Vzpomínky, sny, myšlenky, Atlantis, 1998, str. 112, překlad Karel Plocek)

Z tohoto popisu je zjevné, jak byl pokus racionální vědy vysvětlit svět *lineárním* způsobem přenesen rovněž na svět psýché. Co udělá vědec tváří v tvář znepokojivě komplexnímu, proměnlivému a nepochopitelnému jevu, jako je „duševně nemocný“ člověk? Pokusí se zkrotit komplexní chaotický fenomén lineárními pojmy. Je jasné, že pokud chce vůbec něco udělat, musí vnést do věcí určitý řád. Musí najít *celky*, které mu pomohou s problémem zacházet.

Již jsme řekli, že komplexní systémy se skládají z podsystémů, které jsou podobně komplexní jako větší systém. Vědec, pro něhož jsou komplexní systémy poněkud hroživé, problém obejde tím, že za střed svého uvažování zvolí nikoli komplexní systém – v tomto případě „duševně nemocného“ člověka – nýbrž abstraktní pojem – zde „duševní chorobu“. Díky tomuto triku elegantně přejde z chaotického systému do lineárního.

Nyní může pohodlně dále pracovat v lineárních souvislostech, aniž by to bylo zvlášť nápadné. K tomu patří například symptom. Symptomy je možné pozorovat, popisovat a katalogizovat. Další logicky z toho vyplývající větší jednotka je diagnóza, která nepředstavuje nic jiného než označení pro určitou skupinu symptomů. K diagnóze se ještě přiřadí určitý stupeň závažnosti onemocnění. Pak máme určitý případ určité závažnosti, který budeme léčit určitým postupem s určitým účinkem. Perfektní lineární systém.

Tentýž pohyb od chaotického systému k lineárnímu činí statistika. Tím, že se nesoustředí na skutečné chování jednotlivé, nevypočitatelné jednotky, nýbrž na abstraktní pojem pravděpodobnosti, vykouzlí z klobouku lineární, daleko lépe předvídatelné systémy.

I dnes jsou učebnice psychiatrie ještě plné matoucí spousty popisů symptomů, k nimž jsou přiřazeny určité léčebné metody. Stále ještě, o sto let později, nemáme takový model psýché, který by mohl souhrnně smysluplně vysvětlit všechny psychické jevy – ať už u člověka psychicky zdravého, nebo nemocného.

Předvídatelnost, vypočitatelnost, kontrola – zkrátka linearity – jsou báječná věc. Linearita může podstatně zmírnit hrůzu z nepostižitelnosti psýché a závislosti na nepochopitelných silách, jimž je zdánlivě naše blaho srdečně jedno. Musíme si ovšem

uvědomit, jakou cenu za ni platíme: cenu naší individuality, naší jedinečnosti.

Individualita a jedinečnost možná v mnoha oblastech nepředstavují žádnou mimořádnou hodnotu. Například každá sněhová vločka je jedinečná, ale stačí, když řekneme „sníh“. V jedné oblasti ovšem nepostradatelné jsou: v zacházení s lidskou psyché. Pokud se nám nepodaří najít systém, který by nám pomohl vnést řád do chaosu psyché a *zároveň* respektovat její individualitu a jedinečnost, nedostáli jsme úkolu, kterým sami sobě jsme.

## Jak patří větev ke stromu

*BYL JEDNOU JEDEN PTÁK, který žil nad hranicí stromů, ve výšinách majestátních hor. Hnízdo si zbudoval ve výklenku strmé skalní stěny. Jeho mocné perutě ho nesly vzduchem bezpečně a rychle a jeho bystrým očím nic neuniklo. Rád kroužil nad vrcholky hor a někdy zalétal i daleko nad moře.*

*Jednoho dne, brzy ráno, když se za jedním vrcholem objevily první sluneční paprsky, znovu rozprostřel své perutě a nechal se bez jediného mávnutí křídly unášet do dálky čerstvým ranním větrem. Bez námahy přeletěl horský hřeben a údolí ležící za ním. Tu se ocitl nad krajinou, kterou dosud nikdy neviděl. Před ním se k jeho údivu rozprostíralo obrovské moře. Bylo to zelené moře, nedozírný oceán listů, větví a květů. Rozhodl se, že to zvláštní moře prozkoumá.*

*Opatrně, poněkud nejistý v novém prostředí, se spustil na vlny ze zelených listů tak, jako to už dříve udělal na oceánu. Ke svému překvapení ucítil pod nohama něco pevného.*

Podobně jako ten velký pták se cítíme i my, když se blížíme neznámému světu psýché.

Jako první nalezneme moře, velký šum myšlenek, vzpomínek, nálad, impulzů, emocí, pocitů, obrazů a snů. Toto velké šumění někteří nazývají „proud vědomí“ – ačkoli to není přesné, protože se to prostě děje, ať si toho jsme vědomi, nebo ne.

Něco z toho nám připadá známé, provází nás to už možná celý život, je nám to tak blízké, že už to ani nevnímáme. Mnohé leží v polotmě, spíše to tušíme než vidíme. Něco jiného je cizí a hrozivé a když se to objeví, rychle odvracíme zrak.

Ale jak máme my, kdo se chystáme tomuto tajemnému světu porozumět, začít vnášet řád do zmatku? Zrovna tak jako velký pták

vidíme nekonečnou rozmanitost, ale nevíme, co znamená a jak spolu vše souvisí.

Možná už tušíte, že náš pták sedí na vrcholku stromu uprostřed velkého deštného pralesa. Ale protože sedí uprostřed moře listů, nemůže to chápat. Vidí jen nekonečnou změť listů, květů a větví.

Když přemýšlíme o psýché, jsme ve stejné situaci: vnímáme své nekonečně přicházející, odcházející a vracející se myšlenky, nálady, vnitřní obrazy a pocity a pokoušíme se je chápat. To jistě není špatně, ale také to nestačí, neboť podle téhož principu by pták mohl tvrdit, že „moře“, na kterém právě přistál, se skládá z obrovské hory listů, květů a větví. Tím sice řekl něco o jednotlivých částech, které vnímá, ale nic o způsobu, jakým jsou tyto části spojeny, organizovány. A vy byste mu ihned namítli: „Ty listy, květy a větve, které vidíš, jsou *stromy*.“

Stromy jsou menší systémy, z nichž se skládá větší „systém les“. Pokud známe systémy, z nichž se skládá nejbližší větší systém, můžeme lépe porozumět *celému* systému. Tak se lesník může pořádně starat o svůj les, až když ví, co potřebují jednotlivé stromy, aby se jim dařilo. To je u lesa – ve srovnání s psýché – ještě relativně jednoduché: stromy jsou jako základní jednotky lesa na první pohled rozeznatelné, nemění se tak rychle jako myšlenky nebo pocity a nechávají se navzájem poměrně v klidu.

Co ale jsou jednotky, které působí v psýché?

## **Překvapivé setkání**

Bylo slunečné odpoledne v Los Angeles v dubnu 1972.

V klidné postranní ulici měl ve starším, příjemném domě už mnoho let svou psychoterapeutickou praxi dr. Hal Stone.

Byl Jungův stoupenec a bral své povolání velice vážně. Po studiu psychologie pracoval několik let jako klinický psycholog v americké

armádě. Poté několik měsíců studoval na Jungově institutu v Curychu a hluboce se tam ponořil do světa symbolů, snů, mýtů a archetypů. Tyto zkušenosti a několikaletá analýza z něj učinily přesvědčeného přívržence tohoto psychoterapeutického směru.

Dr. Stone nebyl toho dne sám. Byla s ním žena, dr. Sidra Winkelmanová, rovněž psycholožka. Ti dva spolu už téměř rok žili a protože sdíleli stejnou vášeň pro výzkum nekonečných a tajemných světů psýché, trávili valnou část svého společného času tím, že si vzájemně pomáhali dešifrovat své sny a vyjasňovat různé aspekty svého vztahu.

Onoho památného odpoledne Sidra svému partnerovi právě vyprávěla sen z minulé noci. Seděli v prvním patře domu v ordinaci dr. Stona, jejíž stěny byly ozdobeny obrazy mytologických postav, jež místnosti propůjčovaly tajuplnou, téměř zakletou atmosféru. Sidra Halovi vyprávěla, že se jí zdálo o malé holčičce, která ještě neuměla mluvit, ale jíž se ve snu cítila velice blízko.

Hal, který za léta dosáhl určité brilantnosti v analýze snů, zamýšleně potahoval z dýmky. Ale místo aby začal delší výklad, jak by se snad dalo očekávat, zeptal se, poslušen náhlého popudu: „Sidro, kdyby ta malá holčička ze snu byla teď tady v místnosti, kde by byla?“

Přestože Sidra byla touto neobvyklou otázkou překvapena, bez zaváhání ukázala na pohovku, která stála u zdi kousek dál za ní. Hal, rovněž překvapený jednoznačností odpovědi, se rozhodl sledovat stopu, přestože neměl nejmenší tušení, kam ho povede. „Mohl bych se s tou holčičkou setkat?“ zeptal se. Sidra beze slova vstala, lehla si na pohovku a stočila se pod dekou do klubíčka jako embrya. Okamžitě se ocitla ve stavu velké citlivosti. Nemohla ani myslet, ani mluvit, ale se seizmografickou přesností cítila atmosféru v místnosti. Hal byl jako očarováný. Instinktivně cítil,

že teď vůbec nemělo smysl mluvit, že ale zároveň musel zůstat celou svou pozorností u Sidry. Pokaždé, když jeho myšlenky odbočily, se bytost pod dekou nepatrně pohnula, jako by ho chtěla upozornit, že tam je. Dokud ale byl se svou pozorností u ní, ležela úplně nehnutě a tiše.

Oba zůstali mlčky v této hluboké sounáležitosti déle než hodinu.

Když Sidra nakonec vstala, byli oba bezradní, vyděšení a zmatení. Co je nejvíce mátló, byla *realnost* Sidřiny proměny. Sidra ani nehrála malé dítě, ani se do něj nepokoušela vžít, ona se doslova malým dítětem stala. Všechny její pocity byly pocity malého, bezmocného, tichého dítěte, a to déle než hodinu. A Hal byl jejím svědkem, viděl a cítil, v jak hlubokém stavu se nacházela.

Oba tou dobou ještě nevěděli, že to byl teprve začátek dlouhé a dobrodružné objevné cesty do struktur a systémů lidské psyché. Trvalo několik týdnů, než Hal a Sidra pochopili celý dosah svého experimentu. Pokud Sidřin zážitek nebyla náhoda, znamenalo to, že ta malá holčička byla velice reálnou součástí její psyché a celou dobu v ní žila, aniž o tom Sidra věděla. A dále to znamenalo, že bylo možné se s touto holčičkou znovu setkat a navázat s ní kontakt. A možná v Sidře dokonce existovalo ještě víc takových osob, s nimiž se bylo možné setkat stejně jako s tou holčičkou, jen nalézt ty správné dveře.

Myšlenka, že psyché je zabydlena různými silami, oběma jako *koncepce* nebyla cizí. Byl to přece právě C. G. Jung, kdo pojmenoval komplexy a archetypy – jednotky psyché, které mají komplexní charakter podobný osobám – a podrobně se jimi zabýval. I gestalt terapie, psychosyntéza a jiné moderní psychologické metody znají práci s „částečnými osobnostmi“. Tyto přístupy byly Halovi a Sidře velmi dobře známy. Ale že osobnosti jsou stejně tak reálné, hmatatelné a přímo oslovitelné jako „skutečná“ osoba a že možná



představují základní princip, podle něhož je organizována *celá* osobnost, to byla nová, vzrušující možnost, kterou najednou měli před očima.

## **Hlídač, dítě a dveře**

V následujících letech Hal a Sidra experimentovali s objevem, který učinili. Vzájemně si pomáhali zjistit, jaké další „hlasy“ v jejich psýché žijí, a nakonec začali tuto formu dialogu používat i ve své praxi. Když chtěl Hal pracovat s klientem, mohl se ho například zeptat: „Mohl bych mluvit s tou tvou částí, která se včera tak stáhla, když jsi nebyl stejného názoru jako tvoje žena? Kde by seděla, kdyby nebyla v tobě?“

Klient, říkejme mu Frank, se na moment soustředí na to, kam ho otázka vede. Jeho intuitivní pocit mu říká, že ta část, která se při střetnutích stahuje, by se zdržovala spíš nalevo od něj, a sice kousek za tím místem, kde právě sedí. Vstane, vezme si druhou židli a postaví ji přesně na to místo, nalevo za svou první židli. Tam se usadí a pozorně čeká. Cítí, jak se jeho nálada mění, jak se, aniž by to chtěl, stahuje do sebe.

I Hal tu změnu cítí. Všimne si, že jeho spojení s Frankem slábne, že už na něj nemůže dosáhnout. Normálně, ve „skutečném životě“, by možná zkusil kontakt s Frankem znovu navázat tak, že by byl mimořádně přátelský a otevřený. Ale teď mu nejde o kontakt. Jde mu o to společně s Frankem zjistit, *kdo* to ve Frankovi působí, *jak* tato část pracuje a *proč* to vlastně dělá. Z toho důvodu se teď vědomě pokouší nalézt v sobě podobnou náladu. Trochu se stáhne do sebe a ještě víc ochladí a zvěcni svoje city k Frankovi.

Frank se mezitím ponořil ještě hlouběji do své rezervovanosti. Vnímá, že se v této náladě vlastně cítí docela dobře a že cítí úlevu,

když je v ní nechán na pokoji, ba dokonce se mu dostává podpory, aby se do toho pocitu ponořil hlouběji. Cítí teď velkou sílu a rozhodnutí nikoho k sobě nepustit i zadostiučinění nad tím, jak dobře se mu to daří. Frank je teď zcela *identifikován* se svou zdrženlivou stránkou.

Nyní může Hal začít dialog s touto Frankovou částí. Mluví s ním přitom tak, jako by byl docela samostatnou osobou a jako by Frank sám ještě seděl na svém prvním místě uprostřed. Mohl by teď například říci: „Ahoj. Cítím, že jsi někdo, kdo chce, aby ho všichni radši nechali na pokoji. Smím s tebou přesto mluvit?“

Říká to tónem, který dává najevo, že zdrženlivost této části respektuje a v žádném případě se nepokusí její náladu změnit nebo ji svést k větší společenskosti. „Část“ Franka cítí, že jeho nabídka k rozhovoru neznamena, že by teď měla být jiná, než jak se momentálně cítí. Právě proto pocítí důvěru a odhodlá se k rozhovoru. Krátce kývne hlavou, aniž by opustila svůj vnitřní postoj zdrženlivosti a soběstačnosti.

„Tvoje místo je velice blízko Franka a já cítím, jak mocný a rozhodnutý jsi,“ říká Hal. „Musíš pro něj být velice důležitý.“ Část přikývne a oba cítí, jak atmosféra kolem ní ještě o kus ochladla a jakou vyznačuje moc. „Víš, jak dlouho už ve Frankovi existuješ?“ ptá se Hal dále. „Už jsem u něj velmi dlouho,“ říká část rozvázně, „a nikdo mě odsud taky nedostane. On mě potřebuje a je mi jedno, jestli se ti to líbí nebo ne!“

„Já tě odtud taky dostat nechci,“ říká Hal a stále ještě se soustřeďí na to, aby zůstal v podobně zdrženlivé a zároveň mocné náladě jako část sama. To je teď snadné, je to, jako by ho část svou náladou nakazila. „Chci tě jen poznat,“ dodá Hal.

„Jsem velice mocný,“ říká část, „proti mně nikdo nic nezmůže. Při nebezpečí prostě spustím roletu, prostě zavřu krám. Tak jako

teď. Dokonce mě to baví. Mám rád, když ho lidi prosí, aby se zase otevřel a byl přístupnější, a zároveň vím, že nemůžou nic dělat. Jsem Hlídač.“

Oba jsou teď čím dál víc v zajetí této nálady. Je to jako kdyby proti sobě seděli dva zápasníci sumo, kteří vědí, že samotná jejich váha stačí na vyřazení každého protivníka, a kteří proto nemají vůbec zapotřebí bojovat. Kupodivu mají jak Hal, tak Frank pocit, že jsou fyzicky větší než obvykle. Čím déle tam mlčky sedí, tím více nálada houstne. Ale najednou sebejistý, chladný pohled Hlídače změkne a znejistí.

„Co by se s Frankem bylo stalo, kdybys u něj nebyl?“ zeptal se právě Hal. Zmocní se ho smutek, proti němuž nemůže nic dělat. Vybaví se mu obraz malého, citlivého chlapce, který žije docela ve svém vnitřním světě, který je ale bezmocný, má-li se bránit proti napadení zvenčí. „Prostě by zahynul,“ říká Hlídač potichu, po obličejí se mu koulejí slzy. „Je přece ještě tak malý. Se mnou je v bezpečí, aniž by musel bojovat. Já jsem ho chránil.“ Prostoupí ho teplá vlna náklonnosti k tomu malému chlapci a znovu pláče, tentokrát z lásky.

Hal mu poskytne čas, aby se poddal svým citům. Po nějaké době, když se Hlídač trochu uklidnil, říká: „Teď se s tebou chci rozloučit. Chceš Frankovi ještě něco říct?“

„Ano“, říká Hlídač, „že tu pro něj vždycky budu. Může se na mě spolehnout.“

Hal poděkuje Hlídači za rozhovor a řekne mu, že by teď chtěl zase mluvit s Frankem. Hlídač se zvedne, přejde několikrát po místnosti, otřepe se a pomalu, jako by se probouzel z lehkého transu, se objeví zase Frank. Co se mu zdálo jako deset minut, trvalo podle jeho hodinek 45 minut. Frank se znovu posadí na židli, na které seděl na začátku. Hlídačova židle ještě stojí vlevo za ním. Ještě stále cítí náladu a sílu, ale i lásku Hlídače, a zároveň od nich má odstup.

Matoucí pocit. Především ale cítí vděčnost a vnitřní smíření s touto silou, která ho po celý život provázela a chránila – a kterou přesto doopravdy neznal.

Znal jenom její *působení na ostatní*. Často si dělal výčitky, když se zase jednou stáhl do ústraní a jeho protějšek zůstal sám a zraněný. Často se pokoušel změnit a přinutit se k větší ochotě ke konfliktům. Ale doopravdy nevěděl, jak mocná, nepřemožitelná a rozhodná síla v něm přebývá – a jak láskyplná, když šlo o to, chránit malého chlapce.

Jeho vztah k tomuto vnitřnímu hlídači se během hodiny úplně změnil. Uviděl svět jeho očima a dozvěděl se, že nejhlubším motivem této zdánlivě tak chladné a neúprosné síly byla láska.

Tímto způsobem vyvinuli Hal a Sidra Stoneovi během let ze svého počátečního objevu vlastní metodu sebepoznání. Nazvali ji „dialog s vnitřními hlasy – Voice Dialogue“. Tato metoda se ukázala být velmi užitečnými dveřmi k různým částem lidské psyché. V první ze svých společných knih s názvem *Embracing Ourselves: Voice Dialogue Manual* (Přijmout sám sebe: návod na dialog s vnitřními hlasy) podrobně popisují svou práci s „vnitřními hlasy“.

Jedna z nejpodivuhodnějších zkušeností s metodou Voice Dialogue je, že tak snadno funguje. Člověk nepotřebuje žádné předběžné vzdělání ani cvik, aby se s pomocí zkušeného průvodce dostal do přímého kontaktu se svými vnitřními hlasy. Není nutné *hrát* určitou osobu nebo se do ní pokusit *vžít*. Není to hraní rolí.

Všechno, co potřebujeme, abychom s vnitřním hlasem mohli hovořit, je jeho „cíp“. Vzpomínáte si na ptáka, který přistál na větvi stromu v deštěném pralesě? Tato jedna malá větev, na které sedí, ho může, pokud ji bude sledovat, dovést ke kmeni a kořenům stromu. Cíp vnitřního hlasu, který zachytíme, nás může dovést od spíše náhodného povrchu do hloubky, k podstatě tohoto hlasu.

V našem příkladu s Frankovým „Hlídačem“ bylo takovým cípem Frankovo stažení se do sebe při konfliktu. Když jsme cíp zachytili, neptáme se: „*Proč* ses stáhl do sebe?“ Ptáme se: „*Kdo* v tobě se stáhl do sebe?“ Když nechceme zůstat jen u cípu, tak na něm přistaneme, abychom prozkoumali, jak vypadá *celý* strom, ke kterému patří: pozveme jej, aby se rozvinul v dialogu.

Lidé, kteří zažijí takové sezení poprvé nebo jsou jeho svědky, jsou zpravidla velice překvapeni, jak rychle a hluboko se lze ponořit do vnitřního hlasu a jak jednoznačně a diferencovaně se vnitřní hlasy vyjadřují. Je-li člověk svědkem takového sezení, musí si chtít nechtít položit otázku, zda nežije v každém člověku mnoho různých osob. Osob, které jsou stejně rozdílné a svérázné jako skutečné osoby ve vnějším světě. Pokud se ale psýché organizuje tak, že tvoří jednotky, které jsou podobně samostatné a komplexní jako celá osoba, pak by to mělo důsledky, které by znamenaly revoluci v našem chápání lidské psýché.

## **Pět rovin osoby**

Pokud budeme tuto myšlenku hypoteticky sledovat dále, musíme se zeptat: Co je to vlastně „osoba“? Podle čeho vlastně poznáme, že máme co do činění s „osobou“? Řekli jsme, že osoby jsou komplexní a samostatné. Co tím myslíme?

Samozřejmě nemáme na mysli, že v naší hlavě sedí spousta malých postavíček, stejně dobře víme, že v rádiu nesedí orchestr a nehraje tam pro nás a že hlasatel nesedí v televizoru a neopouští přístroj na konci zpráv malými dvířky na jeho zadní straně.

Můžeme ale použít rádio a televizi jako příklad.

Rádio poznáme podle toho, že přijímá rozhlasové vlny a přeměňuje je v tóny, které potom vysílá. Rádio se nestará o to, zda vysílá

šum, milostné písně nebo zprávy. To znamená, že ať je *obsah* jakýkoli, rádio zůstane rádiem. Televize je o něco komplexnější, protože kromě tónů vysílá i obrazy. I zde je obsah pro „princip televize“ lhostejný. Důležité je jen to, aby se tóny a obrazy shodovaly.

„Osobu“ poznáme podle toho, že dokáže přijímat, zpracovávat a vysílat obsahy *v pěti rovinách zároveň*. Každá z těchto rovin je jako samostatný jazyk. Přesně vzato, všichni žijeme pětijazyčně – a ani o tom nevíme! Samotná současnost těchto pěti rovin činí osobu vysoce komplexním jevem. Na každé z těchto pěti rovin se psýché může vyrovnávat se všemi myslitelnými *obsahy* a *tématy*: zde se ukládají, zpracovávají a vyjadřují všechny moje postoje a názory na mne samého, mé bližní a svět.

### *Rovina 1: tělo*

První a nejzřetelnější rovina je rovina *těla*, neboť podle tělesného zjevu nejdříve poznáme, že máme co do činění s osobou. Člověk by skoro měl sklon říci, že tělo a osoba je totéž, kdyby nepomyslel na to, že mrtvé tělo má jen málo společného s původní osobou. Tělo je přece jen pouze jedna z pěti rovin, jimiž se vyjadřuje *celá* osoba.

Ale jak bohatá a mnohotvárná je samotná tato jedna rovina! Nalezneme zde pět smyslů: zrak, sluch, čich, chuť a hmat. Nalezneme řeč těla, která se vyjadřuje postoji, gesty a mimikou a která tomu, kdo jí rozumí, řekne víc než mnoho slov. Pokud se podíváme ještě pozorněji, může nám o osobě mnoho sdělit svalové napětí, hloubka dechu a měnící se zabarvení pleti. A nakonec medicína začíná víc a víc chápat, že i nemoc může být řečí, jíž se osoba – prostřednictvím těla – vyjadřuje.

Každý člověk hovoří řečí těla od počátku svého života až do smrti – často aniž by si toho byl vědom.

Později se budeme ještě blíže zabývat otázkou, jak můžeme tuto řeč využít, abychom navázali rozhovor s vnitřními osobami.

### *Rovina 2: emoce*

Stejně jako tělo má i rovina emocí svůj vlastní jazyk. I jím mluvíme celý život a i jej si musíme teprve znovu uvědomit, chceme-li ho u sebe a ostatních jasně pochopit. Stále znovu zažívám, že mi klient na otázku, co cítí, se slzami v očích odpovídá: „Nic.“

Emocionální rovina má stejně jako tělo bohatý repertoár výrazových prostředků, bohatý slovník: láska, radost, strach, vztek, něha, žárlivost, naděje, extáze, rezignace, nuda atd., a to s mnoha nuancemi a půltóny.

Neexistují nesmyslné pocity. Ale často své pocity nedokážeme zařadit a pochopit, a tak je odbýváme jako „iracionální“. Je to velká úleva, když můžeme zažít své pocity jako oprávněné, pravdivé a smysluplné, především jsou-li to pocity protichůdné. K tomu ale musíme chápat celek psyché – a na tom právě pracujeme.

### *Rovina 3: symboly*

Tato rovina je možná ta nejméně známá a přitom hraje v našem životě nadmíru důležitou úlohu. Je to rovina obrazů a symbolů. V našem nitru ji známe ze svých snů, vnitřních obrazů a fantazií. Ve vnějším světě se s ní setkáváme ve formě fotografií, obrazů, soch, filmů, pohádek, příběhů a symbolických postav. Zase máme co do činění se svébytným jazykem, jímž spolu komunikujeme – nezávisle na tom, zda to náš rozum chápe či nikoli.

Možná znáte ten fenomén, že na vás nějaký film, divadelní hra nebo příběh hluboce zapůsobí, aniž byste věděli proč. Nemusíte to také nutně vědět, neboť vaše reakce ukazuje, že psyché na symbolické rovině něco pochopila.

Zvláští působivě bylo možné tento fenomén pozorovat při úmrtí britské princezny lady Di. Mnoho lidí se při zprávě o její smrti spontánně dalo do pláče – a později s údivem prohlašovali, že se o ni za jejího života nikdy zvlášt nezajímali. Lady Di se pro mnoho lidí stala *symbolem* určitých kvalit.

Příběhy, pohádky a mýty jsou jazykové obrazy. Řadíme je k symbolické rovině, protože i jazykové obrazy přenášejí poselství, které působí v symbolické rovině. Spolu s ceremoniemi a rituály jsou posly z doby, kdy symbolická rovina ještě byla důležitější než následující rovina, která se v naší době stala nejužívanější.

#### *Rovina 4: myšlenky a jazyk*

Stejně jako v ostatních rovinách je možné i v jazykové rovině předávat všechny myslitelné obsahy: romantiku, náboženství, filozofii, ironii atd. V této rovině se ale také dají nejlépe zprostředkovat racionální a matematicko-logické obsahy. A protože racionalita a logika jsou zvlášt důležité pro rozvoj vědy a techniky, vyvinula se jazyková rovina v nejoblíbenější komunikační rovinu naší společnosti.

Knihy, časopisy, počítače, přednášky a téměř celý systém školství podporují vysoce užitečné, ale poněkud jednostranné zdůrazňování této roviny. Cenou za to je jistá neschopnost vyjadřování v ostatních čtyřech rovinách.

Často vnímáme to, co po nás naše vnitřní osoby chtějí, nejprve jako myšlenky – tedy jako „vnitřní hlasy“. Protože se ale zároveň vyjadřují ve všech pěti rovinách, nazýváme je také vnitřními osobami.

#### *Rovina 5: vibrace a energie*

Čím dál více lidí si uvědomuje realitu roviny vibrací. Náš jazyk má jen málo výrazů schopných popsat komplexní interakce, jimiž jsme



spojení v rovině vibrací. Například říkáme „někdo má charisma“ nebo „bylo mezi nimi napětí“. Děti a zvířata jsou v kontaktu s touto rovinou většinou více než dospělí. Ale i vy určitě znáte ten fenomén, že „cítíte“, když ve vašem vztahu k druhému člověku něco nehraje – přestože navenek se všechno zdá docela normální. I touto rovinou a jejím „jazykem“ se ještě budeme podrobněji zabývat.

Souhrnně můžeme říci:

**Každá osoba se vyjadřuje v pěti rovinách zároveň, nezávisle na tom, zda to vědomě vnímá či nikoli.**

Už sama tato synchronicita činí osobu komplexním fenoménem, byť by byl obsah sebejednodušší.

Říkáme-li, že v nějakém člověku žijí různé vnitřní osoby, říkáme tím zároveň, že psýché se sama organizuje tak, že vytváří jednotky, z nichž každá se vyjadřuje v pěti rovinách zároveň. U stromu je to pro nás samozřejmé: kořeny, kmen, větve a listy patří k sobě. Tvoří jednotku. Naše hypotéza zní, že stejným způsobem tvoří tělesné reakce, pocity a vnitřní obrazy, respektive symboly, myšlenky a vibrace jednotky – vnitřní osoby. Ty ve své systémové souhře tvoří celkový obraz psýché.

Psychologie, která se zabývá těmito pěti rovinami odděleně a například se zcela soustředí na emocionální rovinu nebo pracuje téměř výlučně v mentální rovině, může bezesporu přinést mnoho dobrého. Bude mít ale také velkou potíž pochopit a vysvětlit *celkový obraz* lidské psýché, souvislosti a jejich smysluplnou souhru.

Psychologie, která sice zohledňuje všech pět rovin, ale zachází s nimi jako s *jednou* jednotkou, tedy jako se stromem místo s lesem, nemůže dostát svévoli a protichůdnosti našich vnitřních částí.