

Artho Stefan Wittemann

ARCHITEKTURA VNITŘNÍHO SVĚTA ČLOVĚKA

Začínáme chápat sami sebe



MAITREA

*ARCHITEKTURA
VNITŘNÍHO SVĚTA
ČLOVĚKA*



Artho Stefan Wittemann

*ARCHITEKTURA
VNITŘNÍHO SVĚTA
ČLOVĚKA*

Začínáme chápat sami sebe



MAITREA

2011

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Wittemann, Artho Stefan

Architektura vnitřního světa člověka : začínáme chápat sami sebe / Artho Stefan Wittemann ; [z německého originálu ... přeložila Alena Ságlová-Veit]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2011. -- 375 s.

Název originálu: Warum wir erst anfangen, uns selbst zu verstehen

ISBN 978-80-87249-16-1

159.923.35 * 128/129 * 165.242.1 * 615.851 * 13

- lidská psychika

- duše

- sebepoznání

- psychoterapie

- duchovní život

- populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Artho Stefan Wittemann

Architektura vnitřního světa člověka

Začínáme chápat sami sebe

Copyright © Artho Stefan Wittemann, 2009

Translation © Alena Ságlová-Veit, 2010

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2011

ISBN 978-80-87249-16-1

Věnováno Veetě

Fotografii na obálce přetiskujeme s laskavým svolením mezinárodní skupiny mladých architektů Team LOUD, již představují:

Julia Cano. Irene Guerra. Renata Paim Tourinho Dantas. Anna Papachristoforou

Project_Braided Urbanism.

Team_LOUD.AADRL_Parametric Urbanism 2006/2008

Architectural Association School of Architecture

www.aadrl.net

ÚVODNÍ SLOVO

Za poslední století bylo o člověku a jeho vnitřních psychických strukturách objeveno mnoho nového a tento proces je nadále v pohybu. Stačí jen přehlédnout systemickou práci jako celek – systemické konstelace, způsoby léčby traumat a mezi nimi individuální systemickou práci, již Artho Wittemann vyvinul z metody Voice Dialogue; jsou to všechno metody a přístupy, které vznikaly během posledních třiceti let.

Podíváme-li se na člověka a zaměříme se na jeho nitro, uvidíme mnoho rozmanitých vrstev. Je to, jako když krájíte jablko; podle toho, jak a kde je nakrojíte, uvidíte pokaždé něco jiného, přitom to však je stále totéž jablko. Vidíme z různého úhlu a z různé perspektivy různé pravdy o témže jablku, o tomtéž člověku.

V práci se systemickými konstelacemi například odkrýváme hladinu systemických vlivů a pout mezi lidmi patřícími do určitého systému; vlivů, které mohou přesahovat generace, jakkoli nemáme povědomí o událostech, k nimž došlo v minulosti. Tyto vlivy jsou mimo naše vnímání, a zjistit a přiznat, že naše interpretace a závěry, jež jsme vyvodili, nejsou správné nebo jsou omezené a zkreslené, vyžaduje odvahu a dobrou vůli. Teprve když uvidíme celkový obraz – vlivy, jež působily na naši rodinu, a její osudy – zjistíme, že všechno, co se stalo, vlastně dává smysl. To je okamžik, ve kterém nabýváme možnost volby nad svým vlastním životem, okamžik, kdy se svoboda stává realitou.

Voice Dialogue přistupuje k člověku jiným, nicméně podobným způsobem; i zde se díváme do lidského nitra a objevujeme hlasy – osobnosti v rámci vlastní osobnosti, které žijí svůj vlastní tajný, skrytý život a ten náš ovlivňují takovým způsobem, že si toho vůbec nevšimneme. Některé z těchto hlasů – z těchto osobností – jsou pro nás přijatelné, s jinými se smiřujeme jen obtížně, ale všechny mají svůj účel: svůj pozitivní záměr, jak to nazývá ericksonovská hypnotherapie či neuro-lingvistické programování (NLP). Také v našem případě, při práci s Voice Dialogue, začne koexistence známých a neznámých hlasů dávat smysl, když se odvážíme vidět celý obraz i s nimi, s tím, jak jsou propojeny a jak fungují společně.

Čili tam, kde v rodinných konstelacích pracujeme s lidmi kolem nás, s lidmi, kteří patří do našeho rodinného systému, a tam, kde pracuje Voice Dialogue s vnitřními lidmi, s vnitřními hlasy a jejich komunikací, jejich vztahy, jejich mocenskou hierarchií a sváry, zabývá se individuální systemická práce vnitřními mocenskými strukturami. I při nejrůznějších přístupech se velmi brzy stane zřetelnou jedna skutečnost, již mají všechny společnou: kdokoli je tam uvnitř, patří tam a není možné ho vystrnadit. Každý, s kým se tu potkáváme, patří k nám. Můžeme lidi vně i uvnitř přijmout a integrovat – a dojít klidu; nemůžeme však na systém tlačit nebo mu vládnout, ať již se jedná o systém rodinný, nebo o vnitřní systém hlasů. Je to proces přijímání a chápání, proces, který vede k pokoře a úctě, ke klidu, síle, radosti a životi.

S Arthem jsem se poprvé potkal někdy před dvaceti lety v Mnichově, kde jsme oba pracovali v meditačním centru TAO; já jsem byl členem týmu, jenž centrum řídil, a zároveň jsem pracoval jako terapeut, stejně jako Artho, který tam zaváděl novou metodu nazvanou Voice Dialogue. Nyní, po dvaceti letech, zde Artho Wittemann představuje svou novou

knihu o tom, jak se on i jeho práce vyvíjeli. Individuální systemická práce přesáhla koncept Voice Dialogue, nahlíží do větší hloubky a přesunula se do místa, ve kterém poznává mnoho nových, jiných aspektů, jež nechávají svůj otisk na naší psyché a na našem životě. Artho našel silnou a ohleduplnou cestu, pomocí které lze pracovat s tímto místem v našem nitru, v němž dlí nebo se skrývá skutečná síla. Tak významně přispěl k větší účinnosti a ohleduplnosti při práci s lidmi. Oceňuji a obdivuji množství energie a času, jež vložil do pochopení a dalšího rozvoje své práce, a to tímto velmi odevzdaným způsobem.

Přeji vám, čtenářům, naplňující cestu při čtení této knihy. Je to cesta, která je někdy výzvou, někdy je obtížná, jindy dobrodružná, smutná či bolestivá, přináší však nové vhledy a objevy a otvírá nové obzory, čímž nám ukazuje možnosti, jež jsme si dříve neuměli představit.

Bhagat J. Zeilhofer, Institut rodinných konstelací
Autor knihy *Esence*

PŘEDMLUVA

Kdo chce zkoumat duševní svět, potřebuje odvahu, vytrvalost a šikovnost. Psýché, psychika, je totiž živý systém vybavený natolik svébytnou inteligencí, spletitou logikou a lstivou sebeobranou, že každého, kdo ji chce projít a uchopit, staví před téměř neřešitelné záhady. Na počátku cesty, na svém povrchu, působí většinou přátelsky, neškodně a normálně. Už brzy se ale ukazuje jako velice rozporuplná, matoucí a zatvrzelá.

Badatel, který s optimismem srdnatě vytáhl, aby vyřešil její záhady, proměřil její hlubiny a uspořádal její třpytivé plošky, narazí dříve či později na nerozpletitelná klubka, neproniknutelné hranice a temná tajemství. Potýkat se s těmito těžkostmi, a přesto jít dál je vyzvání k boji, před něž nás duševní svět znovu a znovu staví.

Podobně by se mohlo vést i čtenáři této knihy. Ta nás totiž bere s sebou na takovou výzkumnou cestu. Konfrontuje nás s troufalými požadavky psýché. S jejím postulátem brát vážně i nepatrné rozdíly, být v patách prudkým pohybům a okamžitým proměnám, sledovat současně probíhající komplexní dění a vydržet nevědomost, jež z toho všeho nutně vyplývá. Také však nás čtenáře odmění týmiž dary, jimiž duševní svět odměňuje odvážného badatele. Mlha se postupně zvedne, nesrovnalosti se vysvětlí a vyloupne se celý obraz. Obraz živého systému, který se naprosto logicky a s velkou láskou a lidskostí sám utváří a organizuje.

Nenechte se tedy odradit, pokud někdy ztratíte přehled a nebudete si jisti, kam to všechno ještě povede. Svěřte se proudu příběhů, úvah

a názorů. Nechte se vést – tak, jako se musíme svěřit samotné psyché, aby nás vedla do svých hlubin, pokud ji chceme v celém rozsahu pochopit.

OBSAH

1. KAPITOLA

ZDROJE A JINÉ DOHADY

Výpadek proudu. Docela normální večer	19
Výpadek proudu. Bez proudu	21
Výpadek proudu. V ráji	22
V blackboxu. Sigmund Freud	25
V blackboxu. Srdečně vítáme, vstup zakázán	28
V blackboxu. Obsahy a jejich zdroje	31
Výpadek proudu. Veřejné tajemství	33
Mistr všech objemových tříd	36
V supermarketu. Naprostá slast	40
Výpadek proudu. Návštěva	43
V blackboxu. V pralese	45
Výpadek proudu. Na stromě	46
V blackboxu. Kde začíná nevědomí?	52
Výpadek proudu. Povrch, hloubka a zpět	56
V blackboxu. Formuje se obraz	61

2. KAPITOLA

ŽIVÉ SYSTÉMY

V blackboxu. Systemické dilema	64
V supermarketu. Tipy pro dobré ego	67
Tajemství šťastných párů	69

Výpadek proudu. Slunce, víla a jejich hlídač	76
V blackboxu. Malý systém	79
V supermarketu. Romantický život	80
Výpadek proudu. Dočasný klid	83
V blackboxu. Láska superega	86
Výpadek proudu. Dieter: „Je život jenom film, nebo o něco jde?“ . .	89
V blackboxu. Odpor	91
V blackboxu. Jednoznačně Freud	96
Výklad snů. Via regia	98
Via regia revisita	104
Výpadek proudu. Dieterovo setkání	108
V supermarketu. 221 minut, celý život	109
Výpadek proudu. Katrinin sen	110

3. KAPITOLA

JAZYK ZDROJŮ

V blackboxu. Osoby	115
V blackboxu. C. G. Jung	118
Komplexy	121
Experiment se slovními asociacemi	124
Zařízená duše	126
Výpadek proudu. Komplex a jeho pomocníci	127
V blackboxu. Symboly a jiné jazyky	129
Výpadek proudu. Matriarchyně	132
V blackboxu. Estetika celosti	140
V blackboxu. Archetypy	144
A ještě jednou: Zdroj, nebo obsah?	148
Výpadek proudu. Ženská síla	149
V blackboxu. Archetopoi	154

Výpadek proudu. Filipův návrat	158
V blackboxu. Změny	167
V blackboxu. Shrnutí	171
Výpadek proudu. Dieter a Sabine	173

4. KAPITOLA

TEORIE ZDROJŮ

Před blackboxem. John B. Watson	175
Před blackboxem. Radikální přístup	178
Před blackboxem. Čemu Watson nevěří	180
Před blackboxem. Poruchy	182
Výpadek proudu. Filipovo chování	183
Teorie zdrojů. Postoj, obsah, chování	186
Teorie zdrojů. Dávání a braní	187
Výpadek proudu. Katrinino chování	189
Teorie zdrojů. Co a Jak	192
Teorie zdrojů. Mikroprofil	195
Výpadek proudu. Sabinina zmatenost	198
Teorie zdrojů. Kdo	210
Výpadek proudu. Žena, která běhala s vlky	214

5. KAPITOLA

FORMY ŘÁDU

V blackboxu. Jeden, dva, mnoho	215
Teorie zdrojů. Pohyblivý střed	220
V blackboxu. Nepochopitelný střed	222
Výpadek proudu. Bóje ve větru	224
V blackboxu. Právě já	228
Teorie zdrojů. Mít, nebo být	229

Výpadek proudu. Nový život	232
Výpadek proudu. Pochopení	234
V blackboxu. Dílčí osobnosti	236
Hry s přidělenými úlohami	238
Výpadek proudu. V ziskové zóně	241
Teorie zdrojů. Pět kontinentů psýché	246
Mnohé	248
Výpadek proudu. Hranice	249
Výpadek proudu. Lodičky na dluh	250
Výpadek proudu. Dvojí ticho	253
Výpadek proudu. Pozice	255
Teorie zdrojů. Žena, muž, dítě, zvíře a bůh	260

6. KAPITOLA

NEPŘÍMÝ ŽIVOT

Teorie zdrojů. Zdroje a jejich kanály	263
Výpadek proudu. Na Měsíci	266
Teorie zdrojů. U zdi	267
Výpadek proudu. Třešňové květy	270
V supermarketu. Nepopsatelně ženské	273
Teorie zdrojů. Vytěsnění zevnitř – vytěsnění zvenku	275
Výpadek proudu. Mafie	276
Výpadek proudu. Recidiva	279
Teorie zdrojů. Společnost	279
V supermarketu. Opravdový pocit štěstí	284
Teorie zdrojů. Chtivost	286
V supermarketu. Odměna a pocit blaha	288
V blackboxu. Odcizení	289
Teorie zdrojů. Náhoda	292

V blackboxu. Osvobození	295
Výpadek proudu. Tajná moc	299
V supermarketu. Rozvoj	306

7. KAPITOLA

CELÝ OBRAZ

Teorie zdrojů. Já	310
Výpadek proudu. Kontakt	313
Výpadek proudu. Přejít	315
Teorie zdrojů. Centrum Já	315
Výpadek proudu. Patriarcha	319
Výpadek proudu. Guru	322
Teorie zdrojů. Osvícení	325
Výpadek proudu. Rafting	330
Výpadek proudu. Filip	331
V blackboxu. Téma	333
Téma, kanál, terapeut	336
Teorie zdrojů. Výběr	339
V blackboxu. Vnitřní hlasy	341
Vědomé Já	345
V blackboxu. Vnitřní tým	348
Teorie zdrojů. Celost	354
Teorie zdrojů. Rozštěpení	358
Teorie zdrojů. Hodnoty	360
Poděkování	365
Seznam literatury	367
O autorovi	372

1. KAPITOLA

ZDROJE A JINÉ DOHADY

Výpadek proudu – Docela normální večer

Úterý večer kdesi ve městě na západní polokouli. Venku je tma a zima, ale byty jsou osvětlené a je v nich teplo. V jednom takovém bytě žije Katrin. Právě telefonuje se svou nejlepší kamarádkou. Občas se podívá do trouby, jestli už je upečený koláč. Žije sama, ale má velký okruh přátel, zítra má někdo narozeniny. Těší se na oslavu, přispěje koláčem a kamarádce do telefonu prozradí výborný nápad, jak opravdu překvapit oslavence. Katrin je povoláním sociální pedagožka. Bydlí ve druhém patře.

Pod ní bydlí Dieter. Neznají se. Dieter je skladník ve velkém diskontním řetězci. Je bravurním řidičem vysokozdvizného vozíku. Jeho koníčkem je televize a video. Je rozvedený a žije sám. O víkendu, když zrovna nemá u sebe děti, si chodí s kamarády zapařit. Dnes si udělal s pivkem pohodlí na gauči a holduje svému hobby.

Úplně nahoře v podkrovním bytě bydlí Sabine. Sabine je redaktorka v populárně psychologickém nakladatelství. Miluje svou práci, protože odpovídá jejím zájmům. Sabine medituje a navštěvuje semináře a přednášky zabývající se rozvojem vědomí. Pouští si cedéčko s relaxační hudbou