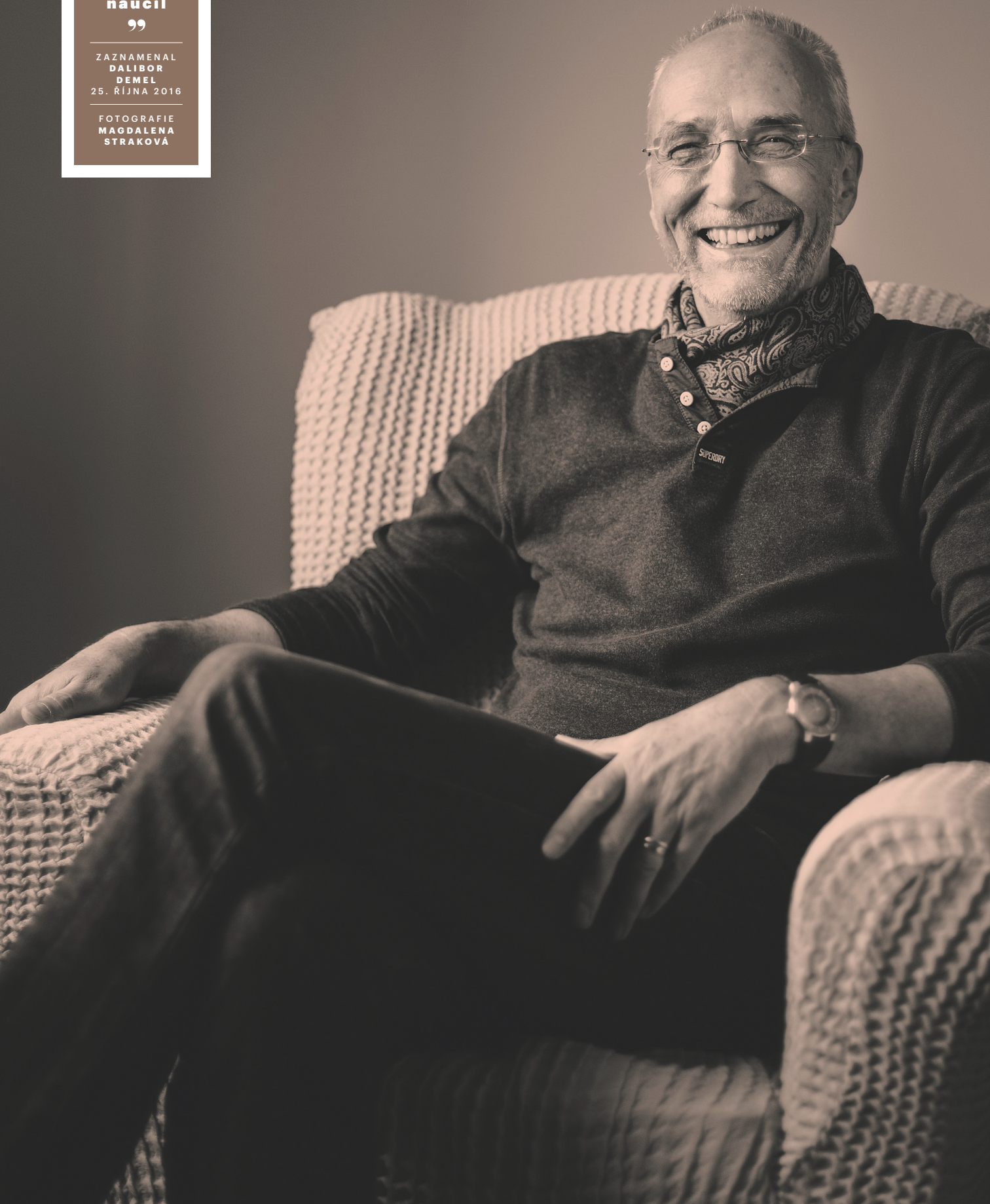




**Co mě
život
naučil**
”

ZAZNAMENAL
DALIBOR
DEMEL
25. ŘÍJNA 2016

FOTOGRAFIE
MAGDALENA
STRAKOVÁ



Artho S. Wittemann

PSYCHOSOF A TVŮRCE METODY INDIVIDUÁLNÍ
SYSTEMIKA, 60 LET, GRAVENDAL, ŠVÉDSKO

➤ **V podstatě jde o to**, jestli životu řekneme ano, nebo ne. A my nikdy nevíme, kolik odmítání v každém člověku je. Každý učitel, kterého jsem kdy měl, mi tvrdil: „Když se podíváš dovnitř, budeš muset překonávat překážky, ale na konci tě čeká něco velmi krásného.“ V to pořád věřím, ale jak daleko je ten konec? A jak velké jsou překážky? To mi nikdo neřekl.

➤ **Když mi bylo dvacet**, rozhodl jsem se, že se zabiju. Po dokončení školy jsem byl nešťastný mladý muž. Se vším okolo jsem se dostával do rozporu, byl jsem zoufalý. Tehdy jsem žil v Mnichově, tak jsem nastoupil do tramvaje a dojel k jakési vysoké budově. Vešel jsem na balkon ve 20. patře, podíval se dolů a řekl si: „Tak, teď to udělám.“ Najednou jsem si vzpomněl, že se mi kamarád zmínil o jisté škole terapie a terapeutce, která v ní pracovala. Byla to metoda Karlfrieda Dürkheima a kombinovala zen s psychologií. Takže jsem se rozhodl dát životu poslední šanci. Jel jsem tam hned a dozvěděl se, že ta terapeutka je už dva týdny na dovolené a nikdo neví, kdy se vrátí. „Fajn,“ řekl jsem si, „a je hotovo,“ rozhodnutý vrátit se na ten balkon. Šel jsem ke dveřím, a když jsem vzal za kliku, tahle terapeutka zrovna otevírala dveře z druhé strany. To byl bod obratu mého života.

➤ **Moje žena Veeta** mě naučila bojovat. Naučila mě, jak si vytvářet úsudky, věřit jim a hned je nezpochybňovat.

➤ **Kdysi jsem byl absolutně přesvědčený**, že na světě existují lidé, kteří přesně vědí, jak lidská psýché funguje. A že je jen potřeba je najít. Nejdřív jsem si myslel, že je to Dürkheim, žil jsem v jeho centru v Černém lese rok a byl to velmi ozdravný proces. Ale jeho systém byl příliš svázan s tradičním zenem. Hodně disciplíny, kontroly a málo radosti ze života. Když se objevil Osho, byl jsem přesvědčený, že je to on, kdo kompletně porozuměl lidské duši. Protože Osho do svého učení zapracoval vztahy, sex, oslavu života i vydělávání peněz. Zůstal jsem s ním jako sanjásin deset let a byl naprosto šťastný. Pak jsem se během psychoterapeutického výcviku setkal s metodou voice dialogue Hala a Sidry Stoneových – a to mě totálně ohromilo. Ano, žije v nás víc částí a každá chce trochu něco jiného! Vysvětlovalo to všechny ty rozpory, které mě trápily. Byl jsem žákem a kolegou Stoneových dalších deset let... Ale pak jsem si jednoho dne uvědomil, že na planetě není nikdo, kdo by skutečně do hloubky chápal, jak psýché pracuje. Nikdo. Byl to pro mě šok a trval několik let.

➤ **Skládáme se z různých částí** a každá má svou vlastní přirozenost. Spoustu schopností a potřeb. Dary i zvláštní požadavky. A jde o to, změnit většinou nevědomý a konfliktní systém v samovyvažovací, v němž všechny části spolupracují.

➤ **Co si pamatuju**, vždycky jsem kladl otázky. Pořád jsem se ptal a všechno zpochybňoval. Když jsme se seznámili s Veetou, říkala mi otázník. Sklon k otázkám vám nicméně ušetří spoustu problémů, protože když se ptáte, nemusíte bojovat.

➤ **Každé učení má** svou vlastní hierarchii hodnot. Takže různá učení dávají na vrchol pomyslné pyramidy jinou hodnotu. Týká se to všech filozofických, náboženských i terapeutických systémů. Některé systémy kladou na vrchol emoce, jiné správné chování, ještě jiné racionální vhléd... Takové myšlení může lidem pomoci, protože poskytuje směr. Ale zároveň je iluzorní, protože nevíte, která část ve vás ty hodnoty vybírá. Obvykle to jsou části, které ovládají váš vnitřní systém. Takže jedna řekne: „Fajn, to je úžasné učení, jdeme na to!“ Zatímco ty ostatní musí ustoupit, jsou odmítnuty, nebo dokonce odsouzeny jako zlo.

➤ **Nedávat duchovní vývoj na vrchol** všeho – v tom mi Hal Stone nejvíc pomohl. Jako první mi řekl, že spiritualita je taky jen část – i když reprezentuje nejzazší totalitu bytí, není to všechno. A celek nemůže být omezenou částí. Právě to omezení ale částem přináší i kvalitu a schopnosti, které celek nemá – i když jsou jeho částmi. Pochopit to pro mě znamenalo velký krok.

➤ **Většinu života** jsem dělal, co jsem chtěl. Vždycky jsem mohl pátrat a hledat, život mě v tom podporoval, jsem za to vděčný.

➤ **Filozofie individuální systemiky zahrnuje** i zranitelnost a selhání. Většina filozofií a náboženství vám slíbí jistý druh moci. Osvícení nebo ráj, příslib, že na onom světě bude všechno lepší, budete osvobozeni od limitů a pout lidské skutečnosti. Mnoho lidí tak hledá moc a obětuje pravdu. Ale někteří jdou ještě dál. Vezmou něco z pravdy nebo všechno a použijí to ke zvýšení moci. Budou o pravdě jen mluvit. Pravda ale znamená i bezmoc, neúspěch, zůstat nikým, být sám... A hlavně lidři by si měli uvědomit, jestli jejich rozhodování – které ovlivňuje životy tolika lidí – vychází z lásky k pravdě, nebo touhy po moci.

➤ **Myslím, že jsme objevili něco úplně nového**. Naše učení je pochopitelné, krásné a prosté. Nepotřebujete složité teorie a jednoduše ho můžete přímo zakusit. Paradoxně ho ale nemůžeme tak jednoduše učit. Když učíme, učíme tu něčí psýché.

A když část psýché řekne své NE, nemůžeme pokračovat. Nemůžu to předat dál jako celek – Veeta je jediná, o kom vím, že to pochopil kompletně. Zní to hloupě, protože my s Veetou jsme to vytvořili a teď to nemůžeme předat dál ve své celistvosti. Zkoušel jsem najít zkratky a naučit lidi pár triků, ale nefungovalo to. Každý musí projít procesem sám a to vyžaduje hodně odhodlání.

➤ **Psýché udělá cokoli**, aby vás napálila. Znesnadňuje rozpoznání vnitřních částí tak, že je světu předvádí jako jediný vzorec. Je to bezpečnější, protože kdyby lidé viděli vaše části, mohli by na ně snadněji zaútočit. Psýché je samoorganizující se systém úžasné inteligence. A tohle zároveň zůstává nevědomé. Snažit se jí porozumět je jedno z největších životních dobrodružství.

➤ **Jakmile jsem pochopil**, jak psýché funguje, našel jsem mír. Jsem velmi spokojený, protože všechny hluboké otázky, s nimiž jsem přišel do života, jsou zodpovězeny. 🌱

Německý psychosof a psychoterapeut Artho S. Wittemann žije se svou ženou Veetou v osadě Gravendal ve středním Švédsku, kde hostí své studenty a klienty. Zároveň jsou zváni na přednášky a rezidenční výcviky po celém světě. individualsystemics.com