



Zaznamenal
Dalibor Demel

Fotografie **Magdaléna Straková**

→ **Smrt nepřicházela. Kroužila kolem domu a čekala**, až dostatečně pochopím význam slova bolest. Ležel jsem na podlaze a krk a břicho mi protínaly dýky. Nebo to byl jediný meč, kterým mě prošpikovali od krku k žaludku? Nevím. **Když toužíte po smrti**, není technika vraždy tak důležitá. „Bylo by to vykoupení,“ slyšel jsem ženský hlas z velké dálky, až z opačné strany jiného světa. Pokusil jsem se odpovědět, ale hlasivky vydaly jen zachrčení. **Stalo se to znovu**. Věděl jsem, jak to dopadne, už když vykopli dveře a vtrhli dovnitř. Nemělo smysl bojovat, horda proti jednomu. Tohle už jsem znal: **zmanipulovaná tupá krvelačná parta**, rozhodnutá si svou násilnickou chvíli vychutnat.

TO, CO MI ZBYLO ZE ŽALUDKU, se obrátilo naruby a pokusilo se dávat. Z těla jsem kromě bolesti v útrokách necítil nic, ruce i nohy rozhozené po zemi jako mrtvé chaluhy vyvržené na břeh. Bolest a umírání, už jsem věděl, jakou mají chuť, nebo jsem si to aspoň myslel. Po nekonečně dlouhé době se znovu ozvala žena z paralelní reality: „Můžeš se trochu pohnout?“ Šlo to pomalu, jako když rozhýbáváte stroj stovky let zapomenutý na půdě. Namáhavě jsem oživil jeden prst, další minuty sbíral síly, abych otevřel oči a zkusil zaostřit na postavu před kuchyňskými dveřmi. Bolest břicha a krku mírně ustoupila. Na lince stála prázdná láhev od piva s pestrou etiketou, připadala mi zvláštní a trochu legrační, jako bych ji viděl poprvé. Stejně jako varná deska. Podivné věci bez přímé souvislosti s mým životem. Podlahu domu, na níž jsem ležel někde vysoko proti proudu času, vystřídala říjnová sobotní noc na chalupě. Seděl jsem na židli, blížila se druhá ráno a kdosi ve mně se namáhavě vracel do života. „Byl tam s tebou ještě někdo? Třeba ve vedlejší místnosti?“ chtěla vědět moje průvodkyně a já měl v příští vteřině pochopit, že zkoumání bolesti teprve začíná. „Jo, někdo tam byl. Nějaký děti, nebo... Neměli nikoho jiného než mě, vůbec nikoho, ale...“ sípal jsem a pak jsem se na své židli zhroutil a třásl se v drásavé vzpomínce na někoho neznámého, jehož jsem proti své vůli opustil a nechal ho napospas životu. Životu na nebezpečné planetě obydlené různými druhy bestií. Životu, do něhož se vracejí jen ti nejdůležitější, nejsilnější – a nejmoudřejší, protože každé jiné řešení nakonec selže. Tak složité jsem ale na své židli tehdy neuvažoval. O individuální systemice jako překvapivě přímočarém kompasu pro navigaci krajiny vnitřního světa jsem věděl jen o málo víc než čtenář slovníkového hesla. Byl jsem ale zvědavý. Zaujatý tím, co jsem slyšel a četl. Nečekal jsem, že na první pokus budu umírat s čepelí v břiše ve vědomí někoho podivně povědomého, ale všechno, co jsem tu noc zažil, mělo své splávky a odlesky

v reálném životě. Ten večer jsem ale toužil hlavně po úlevě. Zeptal jsem se víceméně náhodně víkendové návštěvnice Kataríny Čížkové, nejzkušenější studentky tvůrců této metody Artha a Veety Wittemannových (V. W. na snímku vlevo s autorem článku), jestli by mi zkusila pomoci od záhadných bolestí břicha. Čas od času mě naplňovaly paralyzovaly, ale běžné lékařské vyšetření neukázalo nic výjimečného. Večer jsem se jen tak zeptal. V noci se pak ve mně uprostřed brutální vzpomínky probudil zapomenutý vnitřní obyvatel a na druhý den dopoledne při dalším sezení proskočil (naštěstí otevřeným) oknem na trávník a holýma rukama rozmlátil hranici dřeva na zátop. Břicho přestalo šilet a přepnulo se do křehkého klidu. A pak začala série zvláštních, ale nakonec docela přirozených seznamovacích rituálů s jeho kolegy

skrytými uvnitř postavy, kterou ráno vídám v zrcadle. Zdá se vám to dostatečně šílené? Tak to je teprve začátek dobrodružství, které jednoho dubnového odpoledne v roce 1972 začalo zneklidňujícím překvapením v losangeleském bytě jistého páru psychologů. Přesněji – na jejich gauči.

KDYŽ PARTNERY

spojují i jiná témata než děti a vykládání myčky, mohou svou párovou energii odkrývat různá

tajemství. Přesně tohle se stalo psychologům Halovi a Sidře Stoneovým. V tom dubnovém odpoledni Sidra Halovi vyprávěla svůj sen – jako obvykle, protože dr. Stone jako jungián dokázal noční příděl symbolů brilantně analyzovat. Tentokrát se ale stalo něco jiného. Když mu Sidra vyprávěla, že se jí zdálo o holčičce ještě moc malé, aby dokázala mluvit, Hal se jí místo analýzy zeptal, kde by ta holčička seděla, kdyby byla v místnosti. Sidra ukázala za svá záda k pohovce. „Mohl bych se s tou holčičkou setkat?“ chtěl vědět Hal, překvapený, ale jako psycholog dost zkušený a citlivý, aby tuhle záhadnou stopu dokázal sledovat. Hodinu nato se na sebe zmateně dívali. Nejspíš si ještě neuvědomovali, že mají za sebou zásadní objev – jak se později ukázalo – nejen svého života, ale to mělo brzy přijít. Když totiž Sidra vstala, lehla si na pohovku a pod dekou se stočila do klubička, změnila se z pětaticetileté ženy



PĚT JAZYKŮ

Vyjádření vnitřní reality jednoho z klientů: chobotnice a pták jako kamufláž jedné vnitřní osoby. Vedle slov, řeči těla, emocí a energie jsou jazykem psyché právě symboly.

v bezmocné tiché dítě. Neschopné mluvit, ani myslet, ale přesto velmi skutečné. Nepředstírala ho, nehrála ho jako roli, ani se nepokoušela vžít do představy o myslí novorozence. Stala se jím. Na hodinu tu pod dekou ožilo velmi citlivé a samostatně existující stvoření. Hal cítil, že nemá smysl mluvit, ale dítě uvnitř jeho partnerky přesně vnímalo, když se od něj myšlenkami vzdálil a vždycky se pod dekou jemně pohnulo. Musel v duchu zůstat s ním a celou dobu si uvědomoval realitu Sidřiny proměny. Následovaly týdny experimentů, během nichž se navzájem seznamovali s dalšími vnitřními „hlasy“ a ověřovali si, že Sidřin zážitek nebyla náhoda. Jako psychologové samozřejmě znali koncepcí částečných osobností moderních psychologických metod a jiné jednotky psyché jako Jungovy komplexy a archetypy. Teď ale objevovali skutečné osoby s vlastní povahou, názory a schopnostmi a ve vzduchu vibrovala myšlenka, že tam uvnitř nejsme jedni, ale více samostatných bytostí. A že existuje způsob, jak se s těmi hlavními spojit. Během dalších let své zkušenosti zahrnuli do své psychologické praxe a vyvinuli samostatnou metodu nazvanou voice dialogue. No a právě tenhle způsob průzkumu psyché později ohromil Artha S. Wittemanna, muže, pro něhož bylo svého času rozkrytí struktury vlastní mysli otázkou života a smrti. (Rozhovor s A. W. navazuje na tenhle článek.)

ARTHO TEHDY ŽIL už deset let šťastně jako sanjásin v centrech indického mystika a gurua Osha a myslel si, že svůj životní příběh jednoho dne uzavře v purpurovém rouchu jeho následovníků. Jenže na jednom z kurzů různých směrů psychoterapie, jímž Osho své střediska otevřel, přerovnálo Arthovi setkání s vnitřními osobami životní souřadnice. Na příští dekádu se stal nejdřív žákem Hala a Sidry Stoneových, pak jejich spolupracovníkem, ale nakonec na základě zkušeností z vlastní psychotherapeutické praxe zjistil, že věci se mají ještě jinak. Výsledky výzkumu spolu se svou ženou Veetou vtělil do novátorské teorie a praxe pod názvem individuální systemika. A já se tak po různých zabarvených pokusech porozumět svému vnitřnímu chaosu mohl posadit na židli a začít se seznamovat s hosty penzionu uvnitř mého těla. Měsíce v buddhistických kláštrech Thajska a Malajsie (psali jsme v říjnu 2012), šamanské cesty (únorové číslo 2015), pobývání ve tmě (červenec 2014), rodinné konstelace – celá ta sbírka nástrojů pro ponor pod hladinu psychiky se rozšířila o zjištění, že přinejmenším jeden můj důležitý vnitřní host zůstal zapomenutý kdesi v odlehleém prostoru mezi životem a smrtí. Postupně se vynořili další, včetně podivné bytosti s velmi dlouhými prsty, která má ve zvyku zachraňovat děti před saháním na nebezpečné věci tak, že jim usekne ruce. Možná. Nebo je to celé jinak. Všechny skryté obyvatele a jejich vztahy, přesvědčení, touhy a rány pravděpodobně nepoznáte za měsíc. Nicméně pokud ze svého života dokážete odečíst záblesky činů a postojů vícera samostatných „já“, možná by stálo za to je oslovit. Seznámit se s nimi, pochopit, o co jim jde, a postupně jim vytvořit příležitost ke spolupráci, kdy každý z nich bude dělat to, co umí nejlépe. Kdo je to ale VY? Kdo si teď čte? To není tak prostá otázka a psychologové i guruové různých škol vám poskytnou různé

hypotézy. Nicméně tak logický, svým způsobem jednoduchý, praktický a hlavně snadno zakusitelný model, jaký poskytuje individuální systemika, musí každého zájemce o sebezochopení potěšit. A než vám s dovolením nabídnu seznámení s Michalem, Alexem, poručíkem Jackem, dvěma dětmi, velkým klidným mužem, pro kterého zatím nemám jméno, a zapomenutou ženou s pavoučí povahou, stojí za to na chvíli se nad slovem „já“ zamyslet.

PODLE zkušeností Artha Wittemanna je psyché „samoregulační systém“. V ideálním případě spolu jednotlivé části spolupracují a ve sbírce životních situací reagují tak, že určitou situaci automaticky vyřeší ten vnitřní obyvatel, který k tomu má nejlepší předpoklady. Když vás na ulici osloví nepříjemný chlápek a požádá vás o peněženku, není zrovna nejefektivnější, aby to řešilo dítě nebo křehký tvor se sklony k melancholii. Jestli se s peněží vážně nechcete rozloučit, potřebujete silného sebevědomého chlapa. Psyché je tak komplexní a rafinovaná, protože jde koneckonců o přežití. A pokud se už v dětství ukázalo, že nekompromisní bojovník je ta část, která zapadá do nevyhodnější strategie zachování života, půjde to snadno – vy si peněženku ubráníte a chlápka čeká překvapení. Možná ale takového ranaře v pohotovosti nemáte, takže o zloděje se musí postarat někdo jemnější, kdo mu peníze s rozklepanými koleny odevzdá. A vás pak zaplaví nepříjemný pocit prohry a nepatřičnosti – proč se o sebe nedokážu postarat? Proč jsem proboha takovej srab? Což může klidně vycházet z pocitů vašeho vnitřního rváče, který z různých důvodů nedostal šanci se o celek, o VÁS, postarat. Nebo někoho, kdo na svět už rezignoval, protože už mu ukradli tolik peněženek, že kašle na roli oběti a už se té hry ani nezučastňuje. Takže: celek. Představte si místnost, kde je na dveřích napsáno vaše jméno. Hned za dveřmi najdete prostor, obývaný částmi, které jsou nejlépe vybavené pro styk s vnějším světem. Hned ta první vám bude nejpovědomější, protože se z nějakého důvodu osvědčila a jste s ní nejvíc ztotožnění – i když svou šanci dostanou občas i ostatní. Dál v místnosti narazíte na těžko prostupnou bariéru: Skrytý prostor, ve kterém žijí osoby, jež už o přímý kontakt se světem a lidmi nestojí. Jsou velmi silné, touží po svobodě a nezávislosti a se záluďným světem nechtějí nic mít. Mají svou strategii, jak zůstat neviditelné tak, aby jim všichni dali pokoj, a skryté ovlivňují ostatní části a tím celý váš život. Třeba: Kdysi v minulosti na vlastní krev zjistily, že je nebezpečné být bohatý, protože v tomhle světě se pro peníze zabíjí. Takže se rozhodly – aby vás neboli celý systém ochránily –, že vy prostě skvěle placené místo nezískáte, protože je to pro vás nebezpečné. A toho chytrého, schopného a průbojného chlápka, který ve vás možná taky existuje, zkrátka nepustí do

akce. No a úplně vzadu, v exilu, najdete bytosti, které se nezučastňují už vůbec ničeho, protože je systém vytěsnil jako naprosto nepotřebné nebo přímo nebezpečné pro život. Nejsou to ale žádné dábelkové části s odjištěnými revolvéry, ale právě ty nejzranitelnější. No a celý tenhle fascinující systém psyché na povrchu používá velmi chytrou, ale v principu poměrně jednoduchou kamufláž, jakou znají i ryby. Znovu zopakujeme, že jde o přežití. A protože jednou

Když vás na ulici osloví nepříjemný chlápek a nezdvořilým tónem vás požádá o peněženku, není právě efektivní, aby to řešilo dítě nebo křehký tvor se sklony k melancholii.



z osvědčených taktik přírody je vytváření celků, vnitřní osoby zvenjšku působí jako jediná osobnost. Je to bezpečnější, protože kdyby lidé přesně znali vaše zranitelné části – jinými slovy slabé stránky –, mohli by na ně snadněji zaútočit. Příroda tedy části psýché vybavila podobnou schopností sdružovat se do hejna jako mořské rybky. I hejno nakonec vypadá jako jediný tvor schopný bleskových manévřů. Otázka, jestli si uvědomuje samo sebe, každou rybu zvlášť, vám nejspíš bude připadat nesmyslná. Přesto se podle zkušenosti Artha a Veety Wittemannových zdá, že podobně se to má s naší psychikou. Většina z nás své vnitřní obyvatele nezná, respektive oni si sami sebe neuvědomují nebo jen velmi mlhavě. Takže obranná kamufláž je sice relativně účinná, ale protože člověk má přece jen složitější život než hejno ryb, musejí zákonitě nastat rozpory. Každý umí něco jiného a každý trochu něco jiného chce, tyhle nejasné vnitřní hádky známe všichni. Neuvědomělé silné části se snaží hejno ovládnout podle vlastních představ a intenzita takového vnitřního zápasu spolu s dalšími faktory – jako třeba odmítání života nejsilnějšími obyvateli skrytého prostoru – pak určují, jak šťastně se v životě cítíte. Pocit JÁ tak vlastně vzniká z iluze (princip společný přinejmenším s buddhistickými vhledy), že jste jediná vnitřně jednolitá bytost, která se jen v různých situacích různě chová. Tak to vypadá očima žraloka pozorujícího hejno makrel. Byla by ale škoda vnímat sama sebe jen jako dravec kořist. Je to únavné a tak trochu bezvýchodné. Bez ohledu na další detaily pro vstup do dobrodružného světa individuální systemiky stačí připustit, že vaše nálady, posedlosti a záchvaty všeho druhu mohou mít i jiné vysvětlení než „prostě se mi najednou chtělo“. Vlastně – nemusíte připouštět vůbec nic. Stačí drobný, zdánlivě bezvýznamný pohyb a celý ten systém zareaguje způsobem, na

VZKAZ Z HLUBIN

Součástí procesu je rozbor snů a právě tak Veeta zahájila naše sezení. Sny jsou tak důležité, protože na rozdíl od slov jimi nemůžete manipulovat. Během procesu pak pomáhá si je hned ráno zapisovat. I když máte pocit, že jde jen o výjev, s tužkou v ruce se obraz často rozvine do skutečného snu a dodá vám i průvodci další souřadnice.

pracuji, kladu klientovi na srdce, aby se nepokoušel vnitřní osoby představit nebo hrát. Víím, že stačí se postavit na správné místo, abych se dostal do kontaktu s žádanou vnitřní osobou, většinou s překvapující jednoznačností.“ Jestli jste někdy byli na rodinných konstelacích nebo o nich slyšeli vyprávět, tahle část výpravy na „blízká setkání vnitřního druhu“ vás asi nepřekvapí. Cítíte, že to svým způsobem jste pořád vy, ale myslíte, mluvíte, pohybujete se jinak. Máte jinou energii, jiné vyzářování, jiné emoce. Napadají vás jiné myšlenky než obvykle. Když ale vejdete do pomyslných dveří s vašim jménem, přece jen potkáte muže nebo ženu, kteří jsou vám docela povědomí. Znáte je nejlépe, protože jsou vpředu. A setkáte se s nimi snadno. Posunete se i s židlí o pár centimetrů dopředu a pár vteřin počkáte. Uvidíte, že přijde.

který nejspíš do smrti nezapomenete.

„**AHOJ,**“ usmála se Veeta Wittemannová. Ten pozdrav ale nepatřil tak docela mně. Před chvílí jsme se už pozdravili v předsíni, pořídili pár fotek a upravili místnost pro sezení. Veeta jako průvodkyně měla jednu židli, já dvě a k tomu celý prostor k protějščí zdi pokoje, protože jsme

tu kvůli návštěvě mých vnitřních obyvatel. A na místě, které pro určitou vnitřní osobu zvolíte, dost záleží. „V průběhu doby jsem víc a víc dospíval k názoru, že každý člověk je obklopen energetickou maticí,“ vysvětluje Artho Wittemann magii správného místa ve své knize Inteligence duše. „Pokud zaujme v této matici určité místo, může se s trochou pozornosti zcela ponořit do vzorce vibrací, kterým se toto místo vyznačuje. Tenhle fenomén se podobá tomu, co Rupert Sheldrake popisuje jako morfogenetická pole. Dnes už tomuto principu zcela důvěřuji. Když s někým

„**AHOJ**,“ řekla tedy Veeta a já jí odpověděl stejně. Během chvílky se nálada v místnosti změnila, protože... Nebo ne, počkejte, uděláme to jinak. Napíše vám to rovnou on, mluvím do toho nějak moc postav, každá má svoje rozumy. Udělám totéž co na sezení s Veetou: Posunu židli trochu dopředu, na místo, které patří Michalovi. Z roje postav se vyloupl jako první a docela dobře na sebe zaostřil, tak dobře, že musel časem dostat jméno. Tak schválně: Tři, dva, jedna...

„Jo, to jsem já, tohle je dobrá hra, takhle si něco napsat. Jo. Tak Veeta řekla ahoj a já taky řekl ahoj. Už jsme se znali. Byl jsem na jejím víkendovém semináři v Praze na Letné. Byla to soda. První den jsem myslel, že se zblázním. Devět hodin stresu. Spousta neznámých lidí. Různý úkoly. Třeba máte přede všemi říct něco o sobě, proč jste tady a co od toho čekáte. Jak můžu něco říct o sobě, když nechci, aby to prasklo? Tak jsem si zase musel rychle vymyslet nějakou zastírací kravinu a tvářit se, že to myslím doopravdy. Tak jsem to měl skoro pořádek, dokud se nevrátil Alex. A Veeta si mě pak ještě vytáhla jako příklad, kdy něco jiného říkám a nějak jinak se cítím. Přinutila mě k jakoby ledabylé konverzaci a já musel předstírat, že jsem v pohodě, ale uvnitř jsem fakt šlel. Byl jsem nervózní jako vždycky, když mám něco předvést před lidmi. Ale nikdo to nikdy nepozná. Mám praxi, umím se přizpůsobit a znám spoustu triků. I teď to celkem vycházelo, ale bylo toho už na mě moc. Všeho. A Alex nikde. To je něco jako můj starší brácha, mám ho rád. Ten ze začátku tohohle článku, jak ho zabili a on pak byl dlouho pryč. Katce se postupně podařilo vrátit ho do života a Veeta s ním pak taky mluvila. Je jiný než já. Víc chlap, všechno řeší napřímo. Je dospělejší. Má taky hlubší hlas a dechá jinak, do jiného místa než já. Když vejde do místnosti, vejde tam normálně, ničeho se nebojí, nevymejší tisíc strategií, co by podnikl, kdyby náhodou něco... Byl dlouho polomrtvej, nic moc nedělal, jen občas něco řekl, jako duch. Už je ale tady a mně se strašně ulevilo. Byl jsem vepředu dlouho sám a to si připadám na šestnáct. Musel jsem se naučit hodně kličkovat, předstírat a blufovat, abych se mezi dospělými nedal chytit a aby se nepřišlo na to, že jsem spíš takovej klukovskej typ. Mám rád dobrodružství. Dálky, naplňování možností, cesty, psaní knížek (spolu

s ostatními), chápete? Barevněj život. Chvíli fagotista, pak vědec, pak něco jako novinář, ale ne úplně, s ničím se úplně nezotožňuju, to je jasný. Zkoušet nové věci je fantastickéj pocit. Pořád mám celý život před sebou. I když jsem tu už dlouho, musel jsem nás chránit a taky to... ne, to nemůžu napsat, ale je tu někdo malej a důležitěj, vlastně dva a nic se jim nesmí stát. Veeta si se mnou skvěle povídala. Rozumí mi, umí se naladit na podobnou energii, to průvodce v iSys dělá, říkala to i na tom semináři, kde mi málem jeblo z toho stresu. Občas mám pocit, jako bych byl špion, v týlu nepříteli a nesmělo se zjistit, kdo jsem vlastně zač. Takovej šestnáctiletěj typ. To je dobrý, když je vám šestnáct, ale pak, když kolem padne třicítka a pak i čtyřicítka... To bylo peklo. Holky chtěly rodiny, chtěly po mně děti, ale to bylo hodně těžký. Navíc tam ze zadu občas cítím něco podivnýho, jako by mi někdo tak docela nechtěl dovolit úplnej rozlet. Ale co by měl říkat Alex. Ten byl mrtvej, a než se pro něj našlo jméno, byl prostě jen X. Ale já slíbil, že mu pomůžu. Vzal jsem ho na box a ukázal, jak se to dělá. Měl úplně ztuhlý tělo, ale vydrží třikrát tolik co já, a když dal ránu do pytle, málem ho vyháknul. Mluvíme spolu, nejdřív se musela židle šoupat dopředu ke mně a dozadu k Alexovi, ale teď už se můžeme vidět jen tak. Ale ta Veeta. Nechala mě mluvit, povídali jsme si a pak jsem zpomalil a ona mi to dovolila. Klesal jsem v sobě někam dolů, skrz takovou divnou zónu dětství. Tam byly události a nálady, na který bych nejradši zapomněl, ale nejde to. Klidně to řeknu. Rozbrečel jsem se, na chvíli. Ale pak. Víte, úplně dole. Veeta se mnou šla až dolů. Už se mi to nechce psát, píšu pořádek

PLÁN PENZIONU

Během úvodního seznamování s hosty pomáhá kreslit si plán systému a s novými informacemi získanými při sezení ho aktualizovat a upřesňovat. V pokročilejší fázi můžete vnitřní postavy, které už dostatečně znáte, nakreslit nebo je vymodelovat jako plastiky.

p o m a l e j i . . Tam je to místo, říká se tomu esence. Všechno je v pořádku. Je vám hezky. Máte rádi lidi i svět. Jste tu spokojení a nemusíte mluvit. Alex to zná taky, i když je tak velkej a silnej a nenechá se sebou mávat jako někdy já. Má to i poručík Jack. Veeta s ním taky mluvila. S ničím se nemaže a nesnáší, když někdo fňuká. Uřaduje třeba při závodech v běhu, radši by chčipnul, než by se zastavil. Pořád cvičí nějakou armádu pro obranu města, kde jsou ženy a děti. Makej, ty sračko, dělej, nepolevuj! Neser mě s nějakou únavou, postav se tomu, buď chlap, kurva! Mluví dost sprostě a empatií zrovna nevyniká, ale je



dobřej. Má drajv. My tři tady vpředu teď o sobě víme a zvládneme víc věcí, než když jsem tu byl sám. Bylo to strašně únavný, nechat mě v tom. Už jsem fakt nemohl. Ale kdo to tak zařídil? Někdo zezadu. Někdo tady chtěl prodloužit dětství, si myslím. Ale kdo přesně a proč? Ještě je tu ten Velkej, za mnou a za Alexem, zatím nemá jméno. Ten se s ní hádá. Když ho stahuje dozadu, řekl jí: Nech mě, sakra! Slyšel jsem to. Ale stejně nepřestala. Možná ona pustila dopředu Alexe a ostatní. Viděla, že už to nezvládám a že to nefunguje, ale nevím, nejsem si tím jistý. Moje role je jasná. Nezapomínat na to místo v hloubce, kde je všechno v pohodě, a nahore se starat o zajímavěj pestřej život bez konce.“ Tak díky, už dáme židli dozadu, protože Michal může takhle přemítat až do poslední stránky Esquira. Koneckonců, byla to jedna z jeho strategií – hypnoticky mluvit, dokud původce potenciálního ohrožení nezapomene, co vlastně chtěl. Bravo, Michale, pořad zjijeme.

A TEĎ TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ. Jakmile si vnitřní psychická změť začne samu sebe uvědomovat a zaostrřovat se do postav, v první fázi se vám nejspíš uleví. Pokud máte smysl pro pátrání uvnitř vlastní hlavy, zažijete fantastické dobrodružství. Život (nebo pokud dáváte přednost širší perspektivě spousta životů) se dá zvládnout s jedinou částí, ale podle individuální systemiky máte na víc. Když znovuzrozený Alex proskočil oknem chalupy na světlo, rozhlížel se, jako by všechno viděl poprvé, a pak si svůj nahromaděný vztek vybil na klaccích na zátop, je vám jasné, že do života vešlo něco nového. Staronového. Síla, která vám chyběla. Jste sice rádi, že vás při tom přes plot nepozoruje soused a nevolá sanitku nebo policajty, ale z větší části je vám to fuk. Na příbězích nakonec tolik nezáleží. Nevím, jestli Alex opravdu zažil ten meč v břiše a pak příšernou vnitřní trýzeň, když si těsně před smrtí uvědomoval, že vedle v místnosti nechává někoho malého a bezbranného. „Věřím ve vícero životů,“ řekl mi Artho. „Ale až od doby, kdy se zabývám individuální systemikou, protože spousta částí mluví o zkušenostech, které prostě nemohou pocházet z jediného života.“ Já ale úplně jistě nevím, jestli Alex proti své vůli opustil malého bráčku Michala, který pak musel rychle dospět a nenechat se chytit. Prožil jsem to sice v těle, myšlenkách, v emocích i energii neboli ve čtyřech z pěti komunikačních kanálů, podle nichž poznáte, že jde o skutečnou osobu a ne jen o fantazii. Někdo ve mně si ale rád ponechává malou skulinu mezi požitkem a přesvědčením.

Někdo mi nechce dovolit úplnej rozlet. Ale co by měl říkat Alex? Byl by mrtvej, a než se pro něj našlo jméno, byl jen X. Ale já slíbil, že mu pomůžu. Vzal jsem ho na box a ukázal, jak se to dělá. Vydrží třikrát tolik co já, a když dal ránu do pytle, málem ho vyháknul.

poněkud jednostranný), který dokážou přenést i na vás. Při rozhovoru s Arthem cítíte něco podobného, ale bez jednostrannosti. Nikdo nepopírá svět. Sex. Osvícení. Ani boj. Nic. Zdá se, že uvnitř jeho bytosti žije pocit štěstí na vícero způsobů, tak jak to vyhovuje každé jednotlivé části. Vnímáte, jak přicházejí a v dalším okamžiku zase uvolňují místo někomu jinému, podle témat, jimiž plyne hovor. Vnímáte ten tanec a líbí se vám. Jenže než se ho naučíte, nastane událost, které se v docela odlišných spirituálních systémech říká „temná noc duše“. Tam uvnitř ve skrytém prostoru nepotkáte jen příjemné tvory. Někteří se stali obětí opravdu odporných situací, jiní je sami způsobili. Řeknou přímým i rafinovaným způsobem své NE všemu a všem. Vědí, co všechno se venku může stát, a nehodlají to opakovat. „V podstatě jsou velmi hloupí,“ podotkl Artho. „Sedí tam a myslí si: Svět mě nemá rád, nemůžu prosadit svou vůli, tak už nehraju. Jako čtyřleté dítě.“ Jenže právě o tyhle vnitřní obyvatele zvané „skrytá mocná část“ (secret power self) jde. Najít a přimět zraněného, zoufalého a rafinovaného člověka zatvrzelého jako čtyřleté dítě, aby to znovu riskl a vyšel z polomrtvého bezpečí do záludného světa. Přesvědčit ho, že zranitelnost je v dlouhodobé perspektivě k přežití vhodnější než zavřené dveře a házení klacků pod nohy těm, kdo to ještě nevzdali. Je v něm největší síla i brzda, a pokud se vám tenhle kousek podaří, něco se změní. Osvobodíte se. „Aspoň my všichni tady vpředu, v to doufáme. Já, Alex i poručík Jack. I ten Velkej, co ještě nemá jméno, stejně jako pavoučí žena vzađu. Já ale musím znát jména i příběhy, aspoň na začátku. Tohle je práce pro mě. Vyplnit knihu hostů. Něco si o nich napsat a nakreslit si je. Ne abych je špehoval. Jen potřebujeme vědět, kdo tady s námi bydlí. Mám náš penzion rád. Mám za něj svůj díl zodpovědnosti a chci, aby byl v pořádku. Z receptce zdraví Michal.“ ...A spol. †

Kurz papírové ponorky: Pár knih a pět kontinentů

Pokud máte pocit, že by se vám při ponoru pod hladinu SYSTÉMU hodil inteligentnější informační zdroj než tenhle článek, máte šanci. V knihách Artha a Veety (nakladatelství Maitrea, maitrea.cz) najdete v rámci detailního úvodu do individuální systemiky například koncept pěti kontinentů. Abyste se ve skupině svých vnitřních osob vyznali, hodí se archetypy lidské zkušenosti. ISys tedy používá následujících pět: žena (vztahy, soucit, intuice, kreativita), muž (nadřazená struktura, plán, přehled, vedení), dítě (zranitelnost, nevinná otevřenost, hravost, intimita), zvíře (vůle přežití, sex, prosazení, hranice) a bůh (transcendence, bezpodmínečná láska, vděčnost, celistvost). Další stupeň po knihách by mohlo být přímé setkání. Artha a Veetu můžete pozvat na rezidenční výcviky, přednášky, semináře nebo s nimi absolvovat intenzivní týdenní proces opakovaných sezení ve švédském Gravendalu. Kontakt: school@individualsystemics.com a www.individualsystemics.com

