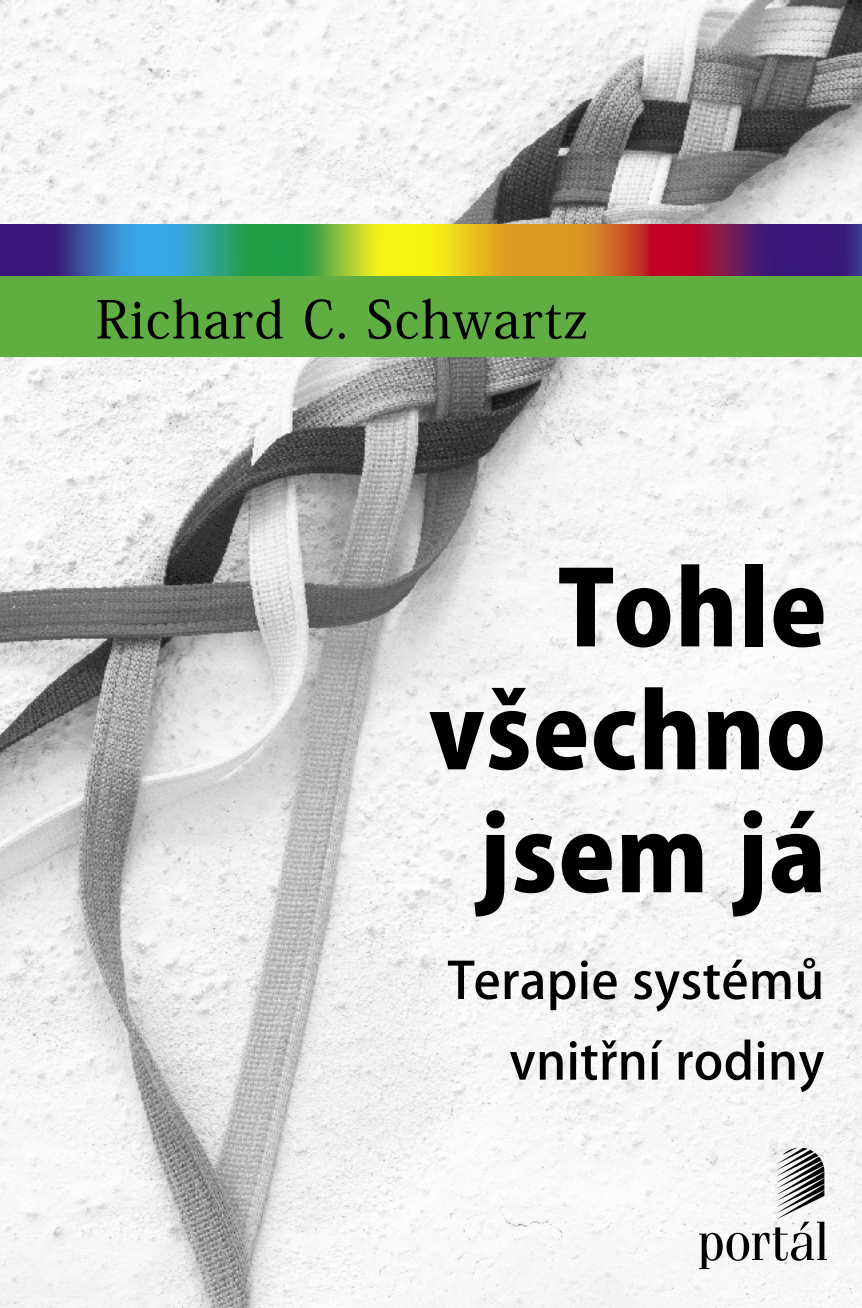




Richard C. Schwartz

Tohle všechno jsem já

Terapie systémů
vnitřní rodiny

Richard C. Schwartz

Tohle všechno jsem já

Terapie systémů
vnitřní rodiny

Původní anglické vydání:

*No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with
the Internal Family Systems Model*

Copyright © 2021 Richard C. Schwartz

Foreword © 2021 Alanis Morissette

This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

České vydání:

Translation © Lenka Volavková, 2023

© Portál, s.r.o., Praha 2023

ISBN 978-80-262-2101-2

Obsah

Předmluva	7
Úvod	11

ČÁST PRVNÍ

Systémy vnitřní rodiny	15
1 Všichni máme mnoho myslí	16
CVIČENÍ: Seznamte se s ochráncem	36
CVIČENÍ: Mapování částí	40
2 Proč se části vmísí	42
CVIČENÍ: Oddělení se a vtělesnění	46
3 Tímhle se všechno změní	63
CVIČENÍ: Meditace dilematu	66
CVIČENÍ: Práce s náročným ochráncem	69
4 Více o systémech	73
CVIČENÍ: Denní meditace IFS	85
5 Mapujeme své vnitřní systémy	88

ČÁST DRUHÁ

Vedení Já	105
6 Uzdravení a transformace	106
CVIČENÍ: Cesta	110
CVIČENÍ: Přístup k Já pomocí oddělení	114
7 Já v akci	127

8	Vize a poslání	151
	CVIČENÍ: Požární cvičení	158
	CVIČENÍ: Meditace smutného člověka	160
 ČÁST TŘETÍ		
	Já v těle, Já ve světě	173
9	Životní lekce a m-učitelé	174
	CVIČENÍ: Pokročilé mapování částí	178
	CVIČENÍ: Práce se spouštěči	182
10	Zákony vnitřní fyziky	184
	CVIČENÍ: Pokročilá práce s ochráncem	188
11	Vtělesnění	196
	CVIČENÍ: Meditace těla	210
	Závěrečné myšlenky	212
	Poděkování	218
	O autorovi	220

Pokud zboříte továrnu, ale racionalita, která ji vytvořila, zůstane neporušena, pak tato racionalita prostě vybuduje další továrnu. Jestliže revoluce zničí vládu, ale vzorce myšlení, jež vláda zformovala, zůstanou nedotčeny, pak se tyto vzorce budou opakovat.¹

Robert Pirsig

Kdysi jsem si myslel, že hlavními ekologickými problémy jsou ztráta biologické rozmanitosti, kolaps ekosystému a změna klimatu. Byl jsem toho názoru, že třicet let pořádné vědy by tyto problémy mohlo vyřešit. Mýlil jsem se. Vrcholnými ekologickými problémy jsou sobectví, chamtivost a apatie. S těmi se můžeme vypořádat jen kulturní a duchovní transformací. A my vědci nevíme, jak na to.²

Gus Speth

Pak jako bych najednou spatřil tajemnou krásu jejich srdcí, hlubinu, kam nedosáhne ani hřích, ani touha, ani sebepoznání, jádro jejich reality, osobu, jíž v Božích očích je každý z nich. Kdyby jen dokázali vidět sami sebe takové, jací skutečně jsou. Kdybychom se jen všichni pořád takhle viděli. Už by nebyla žádná válka, žádná nenávist, žádné krutosti, žádná chamtivost... Velký problém by ale nejspíš nastal v tom, že bychom padli na kolena a navzájem se uctívali.³

Thomas Merton

-
- 1 Robert Pirsig, *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (New York: Morrow, 1974). Česky vyšlo jako *Zen a umění údržby motocyklu: Zkoumání hodnot* (Praha: Volvox Globator, 2017).
 - 2 Gus Speth, citován v: „We scientists don't know how to do that ... what a commentary!“, WineWaterWatch.org, May 5, 2016, wine-waterwatch.org/2016/.
 - 3 Thomas Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander* (New York: Image Books, 2009).

Předmluva

Vzpomínám si na okamžik, kdy jsem se oficiálně seznámila s prací Dicka Schwartz o systémech vnitřní rodiny (Internal Family Systems, IFS). Když mě přepadl druhý záchvat poporodní deprese, odletěla jsem do Asheville v Severní Karolíně, kde jsem si chtěla ujasnit všechny příčiny toho, proč jsem přepracovaná, proč pořád jen dávám a neustále překračuji hranice svých možností. Takový životní styl se glorifikuje a čím dál víc se považuje za standard, přestože nám ničí tělesný a citový život i vztahy. V Asheville se mi několik dní věnoval Bryan Robinson, vynikající odborník v oblasti léčby závislosti na práci. Byla jsem pevně odhodlána prozkoumat prvky svého vnitřního světa, které mě poutaly k čím dál zběsileji jedoucímu běžeckému pásu života. Zřetelně si vzpomínám, jak, ponořena do hlubokého vnitřního zkoumání, jsem v jednu chvíli vzhledla s otázkou: „Co to je, Bryane?“ „To jsou systémy vnitřní rodiny,“ řekl. Musela jsem se usmát, jak působná, hluboce laskavá a všeobjímající práce to je. Bylo o tolik snazší najít zdroj pozornosti, když jsem vedla dialog s nejrůznějšími částmi svého nitra, z nichž některé po této pozornosti toužily už velmi dlouho. Právě při práci s vnitřní rodinou jsem našla kotvu, prostor vřelé neutrality a zvědavého zkoumání, soucitu se sebou samou, které jsem své psychice nedokázala poskytnout na základě vůle.

Co si pamatuji, vždycky jsem byla takové „děvče přes součástky“. Hluboce mě přitahuje všechno to složité, křehké, rozmanité a fascinující, co dohromady vytváří lidské bytí. Když jsem začala pracovat s vnitřní rodinou, vedla mě myšlenka návratu k přirozenému právu na celistvost, již dosáhnu tím, že budu věnovat pozornost a péči každé své „součástce“, která se mile nebo hrozivě, ustavičně a někdy i bolestně projevuje. Bylo povzbudivé, že má našťavaná část, mateřská část, umělecká část a finančně zodpovědná (nebo nezodpovědná!) část i část tvořící mého svobodného ducha mi nějakým způsobem přinášejí moudrost, pokud jen jim otevřu své srdce a projevím zájem. Každá část – jakkoli děsivá, záhadná nebo osvětlená – je schopna nabídnout moudrost, útěchu a vizi. Začala jsem tyto vnitřní části vnímat jako posly. Dialog s nimi mi poskytl užitečné vedení a vhled. Celý systém mnoha mých „já“ jsem tak mohla začlenit do své běžné osobnosti a života. S pomocí mého nejvyššího Já mohly tyto části dokonce *mezi sebou* vést rozhovor. V něm se objevovala objasnění, nápady nebo odpovědi na zdánlivě nezdolatelné a komplikované otázky týkající se mého života. Tyto odpovědi přicházely rychle a s prudkostí jako reakce na má slova, pohyb, psaní či kreslení, jimiž jsem se všemi těmi částmi svého nitra komunikovala, dokonce i s těmi, které mě děsily nejvíc, a vlastně zejména s nimi.

Ve svém vnitřním světě jsem nacházela vražedný vztek, stud, hrůzu, deprese, bolest a touhu, ponížení a smutek. Vedle těchto „temných“ či „špatných“ částí, které jako by mě chtěly odsoudit k tomu, abych opakovala stále stejné vzorce a bolestivé návyky, existovaly i „světlé“ či „dobré“ části. Ale i ty vyžadovaly odvahu, abych se otevřela vizím, velkorysosti, inteligenci, vůdčím schopnostem, nadání, citlivosti a empatii. S některými částmi se dialog vedl snadněji než s jinými, jež mi připadaly riskantnější nebo vyložené

nebezpečné. Čím hlouběji jsem pronikala do Dickovy práce na IFS, tím víc mi jeho slova a učení signalizovala pravdu a osvobození. Sdělovala, že každá část, jakkoli trýznivá ve svých projevech, jakkoli hluboko skrytá, matoucí či bolestná, má ty nejlepší úmysly a nese pro mě užitečné poselství. Bez výjimky *každá* část, ať už vyhnanec, manažer, nebo ochránce, mi předávala hluboce laskavé a moudré postřehy od mého nejvyššího Já, pokud jsem si ovšem udělala čas a byla tam uvnitř s nimi.

Jak jsem stále více do IFS pronikala, objevil se u mne silný smysl pro spiritualitu. Byla to povznášející odměna za to, že jsem této zvědavosti dovolila, aby pomaloučku otevírala mé nepřístupné srdce. Viděla jsem, že toto Já, které vede dialog se všemi částmi ega, *je* (moje) duše. Spočínutí v tomto vědomí mi umožnilo prožít přímo a fyzicky pocit boha/lásky/ducha/soucitu. Uvědomila jsem si, že pravý dialog začal, když jsem našla toto „sídlo“ Já. Poznala jsem ho, když jsem začala pociťovat opravdovost a přímocharost „osmi rysů“ IFS: kreativity, odvahy, zvědavosti, pocitu sjednocenosti, soucitu, jasného vnímání, klidu, sebedůvěry. To, co mi celý život nahánělo strach – vstoupit do svého nitra a prozkoumat svá nutkání, posedlosti, neovladatelné impulzy a reakce a převzít za ně zodpovědnost –, se pomalu měnilo na vzrušující dobrodružství. Vše, k čemu jsem do té doby došla v jungovské terapii a práci se stínem, posunul Dick Schwartz na úplně jinou úroveň léčení.

Jsem Dickovi velmi vděčná za to, že stále šíří informace o IFS po celém světě. Sledovat ho, jak v rámci IFS pracuje s lidmi, mi přináší hřejivý a hluboký pocit sounáležitosti. Jsem přesvědčena, že v současné době IFS potřebujeme více než kdykoli předtím. Výsledkem Dickovy práce není nic menšího než vzrůst laskavosti, moudrosti a síly, pokud jsme ovšem ochotni nahlédnout do svého nitra. Tento přístup

dopřeje každé naší části její chvíli na výsluní. Ke skutečnému uzdravení totiž dochází tím, že svou pozornost věnujeme právě těm částem, které ji potřebují nejvíce. Jak se v našem jádru zvětšuje soucit s námi samotnými, tak, pomalu, ale jistě, ovlivňujeme celý svět a posilujeme snahu růst a posouvat se k takovému světu, v němž je méně rozdělení, svárů a zbytečného utrpení. Chápeme už, že naše křehká a zářivá lidskost je společná nám všem.

*Alanis Morissette
San Francisco, Kalifornie
březen 2021*

Úvod

Jako psychoterapeut často pracuji s lidmi, kteří ke mně přicházejí, když se jim zhroutil život. Všechno šlo skvěle až do náhlého infarktu, rozvodu nebo úmrtí dítěte. Nebýt této události, jež otřásla jejich životem, nikdy by je ani nenapadlo navštívit terapeuta, protože se cítili úspěšní.

Po takové události už ale nedokázali najít stejný elán ani odhodlanost. Jejich bývalé cíle – velký dům nebo velké renomé – ztratily smysl. Náhle jsou zmatení a zranitelní, což jsou pro ně pocity zcela neznámé a děsivé. Jsou také nově otevřeni. V jejich obranných valech se objevily trhliny, jimiž proniká trochu světla.

Podobné situace mohou zafungovat jako budíček, zvláště pokud tyto klienty dokážu jako terapeut podpořit tak, aby své snaživé, materialistické a soutěživé části, které jim do té doby ovládaly život, udrželi na uzdě a získali tak možnost prozkoumat, co jiného v sobě mohou objevit. Jestliže se to podaří, mohu jim pomoci získat přístup k tomu, čemu říkám Já – k esenci klidu, jasného vnímání, soucitu a sjednocenosti –, a z tohoto místa začít naslouchat částem, jež byly vytlačeny těmi dominantnějšími. Když lidé zjistí, že je těší prosté radosti, jako být v přírodě, něco vytvářet, číst si, bavit se s přáteli, mít vřelejší vztah s partnerem a dětmi nebo pomáhat druhým, rozhodnou se změnit svůj život tak,

aby pro tyto nově objevené části sebe i pro své Já vytvořili prostor.

Tito klienti, stejně jako my ostatní, se do područí svých urputných, hmotařských a ctižádostivých částí nedostali náhodou. Všechno to jsou části, jež ovládají většinu zemí na naší planetě a zejména mou vlast, Spojené státy. Lidé, kteří jsou v zajetí těchto částí, si málo všimají škod, jež páchají na svém zdraví a vztazích. Stejně tak i země posedlé neomezeným růstem berou jen malý ohled na to, co způsobují většině svých obyvatel nebo klimatu a planetě.

Takové bezmyšlenkovité pachtění lidí nebo zemí obvykle vede k nějaké katastrofě. V době, kdy píší tyto řádky, se nacházíme uprostřed pandemie COVID-19. Má potenciál stát se budičkem, který potřebujeme, abychom v budoucnu netrpěli ještě víc, ale teprve čas ukáže, zda naši představitelé této bolestivé pauzy využijí k tomu, aby začali naslouchat utrpení většiny lidí a také aby se učili spolupracovat, a ne soupeřit s ostatními zeměmi. Dokážeme se na národní i mezinárodní úrovni změnit tak, jak to dokážou mnozí moji klienti?

Přirozená dobrota

Potřebné změny nemůžeme provést bez nového modelu mysli. Ekolog Daniel Christian Wahl tvrdí, že „lidstvo dospívá a potřebuje ‚nový příběh‘, který bude dostatečně silný a smysluplný, aby podnítil globální spolupráci a vedl kolektivní reakci na sbíhající se krize, jimž čelíme... V hluboce propojeném a vzájemně závislém planetárním systému, jehož jsme součástí, nejlépe prospějeme sobě a svým nejbližším tak, že začneme více pečovat o blaho obecné (prospěch všeho živého). Obrazně řečeno, všichni jsme na jedné lodi, v systému podporujícím život na této planetě, nebo, jak říká Buckminster Fuller, na ‚vesmírné lodi Země‘.

Myšlení ve stylu ‚oni proti nám‘, které už příliš dlouho určuje politiku mezi národy, společnostmi a lidmi, je hluboce anachronické.“⁴

K tomuto názoru se připojuje i Jimmy Carter: „Nyní, více než kdy jindy, je zapotřebí vedení, jež nás zbaví strachu a podpoří větší důvěru v přirozenou dobrotu a vynalézavost lidstva.“⁵ Se současným chápáním myslí, jež do popředí klade temné stránky lidstva, to však naši lídři udělat nedokážou.

Potřebujeme nové paradigma, které přesvědčivě ukáže, že lidstvo je ve své podstatě dobré a zcela propojené. S tímto pochopením můžeme konečně posunout centrum své angažovanosti od ega, rodiny a rasy k zájmu o lidský druh, o vše živé a o planetu jako celek.

Taková změna nebude snadná. Příliš mnoho našich základních institucí je založeno na chmurném pohledu. Vezměme například neoliberalismus, ekonomickou filozofii Milтона Friedmana, která je základem kapitalismu bez hranic, jenž od dob Ronalda Reagana a Margaret Thatcherové dominuje mnoha zemím včetně USA. Neoliberalismus vychází z přesvědčení, že lidé jsou v podstatě sobečtí, a proto je ve světě, kde přežije ten nejsilnější, jen každý sám za sebe. Aby nám ti nejsilnější mohli pomoci nejen přežít, ale i prosperovat, musí vláda jít z cesty. Tato ekonomická filozofie vedla k obrovské nerovnosti, stejně jako k odloučenosti a vytváření rozdílů mezi lidmi, jež se dnes tak dramaticky projevují. Nastal čas vytvořit nový pohled na lidskou přirozenost, který

4 Daniel Christian Wahl, „[We Are] a Young Species Growing Up“, *Medium*, January 13, 2018, medium.com/age-of-awareness/we-are-a-young-species-growing-up-3072588c5a82.

5 Jimmy Carter, „A Time for Peace: Rejecting Violence to Secure Human Rights“, 18.–21. června 2016, přepis 21. června 2016, řeč na výročním fóru obhájců lidských práv v Carter Center, cartercenter.org/news/editorials_speeches/a-time-for-peace-06212016.html.

dovolí, aby se spolupráce a péče žijící v našich srdcích projevila navenek.

Přísliby terapie IFS

Vím, že to zní až příliš velkolepě, ale tato kniha takové povznášející paradigma nabízí spolu se souborem postupů, jež mohou potřebné změny vyvolat. Je plná cvičení, která potvrdí pravdivost mých tak radikálních tvrzení o pozitivní povaze mysli, a umožní vám vše si osobně vyzkoušet (a ne jen věřit mým slovům).

Vývojem IFS (Internal Family Systems, Systémy vnitřní rodiny) se zabývám téměř čtyřicet let. Přivedlo mě to na dlouhou, fascinující a – jak zřetelně ukazuje tato kniha – duchovní cestu, o níž se s vámi chci podělit. Tato cesta proměnila má přesvědčení o sobě samém, o tom, co jsou lidé, o podstatě lidské dobroty a o tom, jak velká proměna je možná. Terapie vycházející z uspořádání vnitřní rodiny se postupem času změnila z výhradně psychoterapeutické praxe na určitý typ praxe duchovní, i když k tomu, abyste ji mohli praktikovat, se vůbec nemusíte považovat za duchovního člověka. Ve své podstatě je IFS budováním láskyplného vztahu ke svému nitru (ke svým částem) i vnějšku (k lidem ve svém životě). V tomto smyslu je IFS také praxí životní. Je to něco, co můžete dělat denně, v každém okamžiku a kdykoli, sami nebo s ostatními.

V některých z vás se teď asi ozývá skeptická část. Konec konců, úvodní odstavce knihy toho slibují opravdu hodně. Jediné, o co vás prosím, je, aby vám váš skeptik poskytl dostatek vnitřního prostoru, a vy si uvedené myšlenky mohli na chvíli vyzkoušet, provést některá cvičení a otestovat si to všechno na vlastní kůži. Ze zkušenosti vím, jak těžké je uvěřit příslibům IFS, dokud si je skutečně neověříte.

Systémy vnitřní rodiny

Všichni máme mnoho myslí

Všichni jsme byli vychováni v systému přesvědčení, který nazývám *monomysl* – v představě, že máme jednu mysl, z níž vycházejí různé myšlenky, emoce, impulzy a nutkání. Tomuto schématu jsem věřil i já, dokud jsem se nezačal setkávat s klienty, kteří mi ukazovali opak. Systém monomysli je v naší kultuře natolik všudypřítomný a předpokládaný, že při prvním pohledu o jeho pravdivosti vůbec nepochybujeme. Rád vám umožním, abyste myslí věnovali i druhý pohled a zjistili, kdo jste doopravdy. Nabízím vám, abyste si toto odlišné paradigma mnohočetnosti, které IFS zastává, vyzkoušeli a zvážili možnost, že vy i všichni ostatní jste mnohočetná osobnost. A to je dobře.

Rozhodně tím nechci říct, že trpíte mnohočetnou poruchou osobnosti (nyní se jí říká disociativní porucha identity), ačkoli podle mého se lidé s touto diagnózou od ostatních až tak moc neliší. To, čemu se u těchto lidí říká *alternující identity*, je totéž, čemu já v IFS říkám části mysli, a existuje to v každém z nás. Jediný rozdíl je v tom, že lidé s disociativní poruchou identity utrpěli velmi silné trauma a jejich systém částí je roztržštěnější než u většiny ostatních, takže každá část vystupuje ve výraznějším reliéfu, je vyhraněnější a oddělenější od ostatních.

Jinými slovy, každý z nás se rodí s mnoha dílčími myšlemi, jež v nás neustále interagují. Procesu, v němž jednotlivé části s vámi a spolu navzájem neustále hovoří – projednávají

například věci, které máte udělat či nejlepší postup nějakého řešení –, obecně říkáme *myšlení*. Vybavíte-li si nějaký moment, kdy jste stáli před určitým dilematem, pravděpodobně jste slyšeli jednu část sebe říkat: „Jdi do toho!“ a druhou vysílat varování: „Ať tě to ani nenapadne!“ Protože to považujeme jen za protichůdné názory, vnitřním aktérům, kteří za touto debatou stojí, nevěnujeme pozornost. IFS vám pomůže nejen s takovou pozorností začít, ale také se stát aktivním vnitřním vůdcem, jehož váš systém částí potřebuje.

Přemýšlet o sobě jako o mnohočetné osobnosti může zpočátku nahánět husí kůži nebo vypadat bláznivě, přesto vás snad přesvědčím, že to ve skutečnosti přináší sílu. Znepokojivé se to zdá jen proto, že mnohočetnost mysli byla v naší kultuře patologizována. Na člověka s oddělenými autonomními osobnostmi se pohlíží jako na narušeného nebo nemocného a existence jeho alterů je považována pouze za produkt traumatu, které způsobilo fragmentaci jeho dříve jednotné mysli. Z hlediska monomysli je naším přirozeným stavem mysl jednotná. Pokud ovšem nepříjde trauma a neroztříští ji na kousky, jako střepy z rozbité vázy.

Paradigma monomysli způsobilo, že své části považujeme za nezdravé a bojíme se jich. Impulzy, které vnímáme jako rušivé myšlenky a emoce, se snažíme ovládnout, ale protože nám brání dělat to, co v životě dělat chceme, dáme se s nimi nakonec do boje. Nebo je ignorujeme, káráme, či se za ně stydíme a skrýváme je s pocitem viny, že je nedokážeme ovládat. A jako vše, co je pro nás kamenem úrazu, je nenávidíme.

Takový přístup je srozumitelný, pokud tyto vnitřní překážky považujete pouze za iracionální myšlenky nebo silné emoce pocházející z vaší jednotné mysli. Jestliže se například bojíte mluvit na veřejnosti, můžete se snažit strach překonat silou vůle nebo ho zmírnit racionální úvahou. Pokud se přesto dál bojíte, můžete své pokusy o ovládnutí strachu

postupňovat a odsuzovat se za zbabělost, nebo budete své pocity potlačovat, případně zkusíte povznést se nad strach meditacemi. A když žádná z těchto metod nezabere, nakonec strachu přizpůsobíte svůj život – budete se vyhýbat situacím, kdy musíte veřejně vystupovat, budete trpět pocitem neúspěšnosti a přemýšlet, co je s vámi špatně. Aby toho nebylo málo, terapeut, k němuž zajdete, vám stanoví diagnózu vycházející z neklidu vaší jednotné mysli. Díky tomu se budete cítit opravdu defektní, vaše sebevědomí klesne ještě víc a pocit studu vás donutí všechny vaše nedostatky skrývat a světu prezentovat dokonalý obraz. Nebo se prostě stáhnete ze strachu, že lidé za vaši masku vidí a odsuzují vás. Se svými slabostmi se ztotožníte, takže si budete myslet, že jste skutečně vadní, a bát se, že by vás lidé zavrhli, kdyby uviděli vaše pravé Já.

Když se mě ptali, jestli jsem připraven na to, že se mi změní život, asi jsem moc nechápal, co tím myslí. Nešlo jen o to, že mě poznávali neznámí lidé. Začala se mi stávat *jiná věc*: Když jsem se jim podíval do očí, občas se mi v hlavě ozval hlásek, který se ptal: *Byli byste ze mě takhle nadšení, kdybyste věděli, kdo opravdu jsem? Kdybyste věděli, co všechno jsem udělal? Kdybyste viděli všechny mé části?*

HVĚZDA SERIÁLU *QUEER EYE* JONATHAN VAN NESS⁶

Stručná historie

Tuto kulisu vnitřních rozporů vytvořilo paradigma monomysli ve spojení s vědeckými a náboženskými teoriemi o tom, jak primitivní jsou lidské pudy. Jeden výmluvný

6 Jonathan Van Ness, *Over the Top: A Raw Journey to Self-Love* (New York: HarperOne, 2019), 5–6.

příklad pochází od vlivného křesťanského teologa Jana Kalvína: „Neboť naše přirozenost je nejenom zcela bez dobra, ale navíc tolik plodná na každý druh zla, že nedokáže být nečinná... Celý člověk, od hlavy k patě, je hříchem tak zaplaven, že žádná jeho část nezůstává ušetřena, a proto vše, co z něj vychází, přináleží hříchu.“⁷ Jde o známé učení o úplné zkaženosti, podle nějž můžeme svému osudu věčného zatracení uniknout pouze díky Boží milosti. Určitou podobu této doktríny s jejím širokým kulturním dopadem již několik set let nese hlavní proud protestantismu a evangelikalismu. Katolicismus má svou vlastní verzi „prvotního hříchu“.

Tento způsob myšlení však nelze svádět jen na náboženství. Také generace filozofů a politiků tvrdí, že těsně pod civilizovanou slupkou, již ukazujeme světu, číhají primitivní pudy. Freud sice přinesl důležité poznatky o psychice, z nichž mnohé jsou kompatibilní s IFS, ale jeho vlivná teorie pudů jako hnacích sil lidské přirozenosti je velmi neradostná. Tvrdí, že pod povrchem myslí se skrývají instinktivní síly sobectví, agresivity a rozkošnictví, a ty nám bez našeho vědomí organizují život. Nizozemský historik Rutger Bregman shrnuje uvedené základní předpoklady o lidské přirozenosti takto: „Učení, že lidé jsou od přírody sobečtí, má v západním myšlení až posvátné postavení. Svou vlastní verzi této *teorie pozlátka* má pro civilizaci každý z velkých myslitelů, ať už to byl Thukydides, Augustin, Machiavelli, Hobbes, Luther, Kalvín, Burke, Bentham, Nietzsche, Freud, či američtí Otcové zakladatelé.“⁸

7 John Calvin, *The Institutes of the Christian Religion: Books First and Second* (Altenmünster: Jazzybee Verlag, 2015).

8 Rutger Bregman, *Humankind: A Hopeful History* (New York: Little, Brown, 2020), 17, česky vyšlo jako *Lidstvo: Dějiny naděje* (Praha: Argo, 2022).

Sebeovládání a stud

Americká kultura je prostoupena důrazem na pevnou vůli a sebeovládání. Myšlenka, že člověk má převzít zodpovědnost a nevymlouvat se, je stejně americká jako tradiční jablečný koláč. Myslíme si, že silou vůle bychom měli být schopni ukáznit i svou primitivní, impulzivní, hříšnou mysl. Nespočet knih o tom, jak si zlepšit život, tvrdí, že stačí, abychom posílili sebeovládání a rozvíjeli sebedisciplínu. Pojetí vůle má i historické kořeny – konkrétně ve viktoriánském období s jeho důrazem na křesťanské odolávání zlým pokušením.

Je smutné, že naši víru v sílu vůle zneužívají politici a jiné autority k tomu, aby ospravedlnili rostoucí nerovnost příjmů. Učí nás, že lidé jsou chudí, protože nemají sebekontrolu, a že bohatí lidé jsou bohatí, protože ji mají. Výzkumy ale ukazují opak. Studie například dokládají, že jakmile lidé s nižšími příjmy dostanou dostatek peněz na pokrytí svých základních potřeb, začnou být schopnější a produktivnější.⁹ Nebezpečí, že většině z nás může kdykoli ujet pomyslný kobereček pod nohama, je však velmi reálné – zejména s ohledem na ekonomické dopady současné pandemie – a tato hrozba nutí náš pud sebezáchovy zůstat v akci.

Protože se tato etika vůle internalizovala, učíme se už v raném věku své neposlušné části hrubě odbývat a ponižovat je. Prostě je donutíme podřídít se. Tento kulturní imperativ přesvědčí některou část, aby se stala naším vnitřním tělocvikářem, tím nevraživým vnitřním kritikem, jehož s takovou oblibou nenávidíme. To je ten hlas, který se nás snaží pokořit nebo přímo žádá, abychom se svých ostudných částí

9 Důkladnější prozkoumání této a podobných studií poskytuje Rutger Bregman, *Utopia for Realists* (New York: Little, Brown, 2017), česky vyšlo jako *Utopie pro realisty: nepodmíněný příjem, otevřené hranice* (Praha: Knižní klub, 2017).

zbavili (třeba těch, jež v nás vzbuzují ošklivé myšlenky o lidech nebo nás udržují v závislostech).

Často zjišťujeme, že emoce a myšlenky jsou tím silnější, čím usilovněji se snažíme zbavit se jich. Je to proto, že části, stejně jako lidé, se ponižování a vyhánění brání. A pokud se nám přece jen podaří tvrdou sebekázní

je ovládnout, budeme tyranizováni nekompromisním vnitřním tělocvikářem, který nás bude mít pod palcem. Budeme pak asi ukázněni, ale nebude s námi velká zábava.

Často zjišťujeme, že emoce a myšlenky jsou tím silnější, čím usilovněji se snažíme zbavit se jich.

A protože zapuzené (bujaré, vzteklé, hypersexuální atd.) části využijí každé naší chvilkové slabosti, aby se znovu aktivovaly a převzaly vedení, budeme se muset mít neustále na pozoru před všemi lidmi a situacemi, které by pro tyto části mohly být spouštěčem.

Jonathan Van Ness se o odvykací léčbu neúspěšně pokusil několikrát. „Vyrůstal jsem v prostředí Dvanácti kroků a v kostele i v léčebně zažil tolik kázání o abstinenci, až jsem propadl přesvědčení, že uzdravení musí být úplné, jinak to žádné uzdravení není. Vnitřně jsem o tom ale vlastně přesvědčen nebyl. Snažil jsem se osvobodit se od sexuálního zneužívání, drog a posttraumatické stresové poruchy, ale podle mě to k absolutnímu odmítnutí ganji nevedlo... Nevěřím, že jednou závislý je navždy závislý. Nevěřím, že závislost je nemoc, která si zaslouží doživotní trest... Nemůžete přece být odepsaní, když občas zhřešíte nebo nedokážete být pár měsíců bez dávky.“¹⁰

Existují ale i takové postupy programu Dvanáct kroků, které nejsou svázané s tak nekompromisními názory, s nimiž se setkal Van Ness, a také svépomocné skupiny mohou být skvělým prostředím, kde lidé mohou přiznat svou slabost a dostat podporu. Také závěrečná výzva programu Dvanácti

kroků odevzdat vše vyšší síle často pomůže vnitřnímu tělocvikáři změkčit přísnost, nebo dokonce kapitulovat. Důležitějším bodem, který zde chci zdůraznit, je, že jakákoli metoda, která zvyšuje vnitřní dril a vede tělocvikáře k tomu, aby ve vás vyvolával pocit hanby a tím vás donutil chovat se, jak se patří (a nechal vás pocítit selhání, pokud to nedokážete), nebude ve vaší vnitřní rodině fungovat o nic lépe než v té vnější, kde rodiče taktikou zahanbování usměrňují své děti.

Nemyslete si, že tento kritický pohled na sebeovládání znamená, že IFS vnitřní disciplínu ignoruje. Stejně jako děti ve vnějších rodinách i některé naše vnitřní části chtějí věci, jež nejsou dobré pro ně nebo pro zbytek systému. Rozdíl je v tom, že Já říká impulzivním částem rozhodné „ne“ z pozice lásky a trpělivosti. Tak, jak by to udělal ideální rodič. V IFS navíc platí, že části neostouzíme, když se aktivují. Místo toho se začneme zajímat o impuls, který danou část spustil, a využijeme ho jako ukazatele cesty, abychom zjistili, co onu část pohání a co je třeba uzdravit.

Části nejsou překážky

Model monomysli nás může snadno svést k tomu, že se začneme sami sebe bát nebo se nenávidět, protože věříme, že máme jen jednu mysl (plnou necivilizovaných nebo hříšných stránek), kterou nedokážeme ovládat. A když se o to zoufale pokoušíme, chytíme se do pastí – vytváříme si tvrdé vnitřní kritiky, kteří na nás za naše nedostatky brutálně útočí. Jak poznamenává Van Ness: „Toho malého Jacka jsem pořád odstrkoval. Místo abych ho vychovával, dával jsem mu co proto... Naučit se vychovávat sám sebe s konejšivou soucitnou láskou... to je klíč k tomu, abychom se cítili naplnění.“¹¹

11 Van Ness, *Over the Top*, 261.