

Bill Plotkin

DIVOKÁ  
—MYSL—

*Průvodce  
lidskou psychikou*



MAITREA

DIVOKÁ  
—MYSL—

# DIVOKÁ —MYSL—

PRŮVODCE LIDSKOU PSYCHIKOU

Bill Plotkin  
(autor Soulcraftu)

Přeložila Lenka Adamcová



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Plotkin, Bill

[Wild mind. Česky]

Divoká mysl: průvodce lidskou psychikou / Bill Plotkin; z anglického originálu Wild mind ... přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2016. -- 330 stran

ISBN 978-80-7500-193-1

159.923.35 \* 128/129 \* 159.923.2 \* 159.964.21 \* 159.922 \* 159.923.5 \* 615.851 \*  
159.98:502 \* 502.1

- lidská psychika
- duše
- sebepoznání
- archetypy (psychologie)
- vývojová psychologie
- rozvoj osobnosti
- sebeuzdravování
- ekologická psychologie
- člověk a příroda
- populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Poprvé vydáno ve Spojených státech amerických nakladatelstvím New World Library.

Bill Plotkin

**Divoká mysl**

*Wild Mind*

Copyright © Bill Plotkin, 2013

Translation © Lenka Adamcová, 2015

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-193-1 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7500-369-0 (Epub)

ISBN 978-80-7500-370-6 (Mobi)

ISBN 978-80-7500-368-3 (PDF)

Materiál obsažený v této knize má pouze vzdělávací charakter. Autor, vydavatelství, překladatel ani nikdo další, kdo se na vzniku knihy podílel, nemůže poskytnout žádné záruky ohledně účinnosti následování zde uvedených doporučení ani nenese za totéž žádnou odpovědnost. Vydavatel doporučuje, aby takové aktivity, jako je pěst nebo výlety do divoké přírody, nebyly podnikány bez patřičného vedení a podpory.

*Vizionářským umělcům  
a  
budoucím dětem všech druhů.*

Příroda je jedinečným průvodcem, jestliže víte, jak ji následovat.  
Je jako strelka kompasu ukazující k severu, což je nejužitečnější...  
když víte, jak navigovat.

– C. G. Jung

Někdy...  
...dívám se ven,  
jak vše roste tak volně a jistě pod nebesy  
a přemýšlím,  
proč jsme tou jedinou  
ničemnou částí stvoření  
s výsadou odmítnout vlastní rozkvět...

– David Whyte, z básně „The Sun“ (Slunce)

# OBSAH

ÚVOD: Re-vize našich já	... 1
1. KAPITOLA: <i>Na přírodě založená mapa lidské psychiky/psyché: Přehled</i>	...11

## ČÁST I. JÁ

2. KAPITOLA: <i>Sever: Pečující produktivní dospělý</i>	... 33
3. KAPITOLA: <i>Jih: Divoký domorodec</i>	... 53
4. KAPITOLA: <i>Východ: Nevinátka/Mudrc</i>	... 79
5. KAPITOLA: <i>Žápad: Múza-Milovaný</i>	... 99

## ČÁST II. DÍLČÍ OSOBNOSTI

6. KAPITOLA: <i>Sever: Loajální vojáci</i>	... 129
7. KAPITOLA: <i>Jih: Zraněné děti</i>	... 157
8. KAPITOLA: <i>Východ: Závislí a Útěkáři</i>	... 187
9. KAPITOLA: <i>Žápad: Stín a stínová Já</i>	... 213
EPILOG: <i>Dál už jsou draci</i>	... 241
DODATEK: <i>Čtyři techniky pro scelování a léčení vlastního Já</i>	... 255
PODĚKOVÁNÍ	... 271
POZNÁMKY	... 275
PODĚKOVÁNÍ ZA SVOLENÍ K PŘETISKU	... 303
O AUTOROVÍ	... 333
ANIMAS VALLEY INSTITUTE	... 335

## ÚVOD

# RE-VIZE NAŠICH JÁ

Nech den sebou prorůstá vzhůru,  
skrze svá chodidla,  
rostlinné úponky,

ke svým kolenům z kamene,  
až kvečeru budeš černým stromem;  
vnímej, s večerem,

jak tvé vlasy zesilují,  
nový měsíc jak vychází z tvého čela  
a měsíční stříbrné tepny

vybíhají z tvých podpaží  
jako potůčky pod bílým listovím.  
Spi, když mravenci

běhají přes tvá oční víčka.  
Nikdy jsi nic nevlastnil tak hluboce jako tohle.

Je to jediné, cos kdy měl  
od prvního výkřiku  
skrz navždy;

nikdo tě o to nemůže připravit.

– DEREK WALCOTT, „EARTH“ (ZEMĚ)

Je čas, abychom se na sebe podívali jinak – abychom znovu oživilí svůj pocit, co to je být člověkem, abychom vdechli nový život do zavedených zvyklostí ohledně toho, kým jsme, a naučili se znovu oslavovat, jako jsme to kdysi dělávali, svou instinktivní spřízněnost s komunitou Země, z níž vyrůstají naše kořeny. Jsme nyní vyzýváni, abychom znovu objevili, co to znamená být lidskými bytostmi ve velmi rozmanitém světě opeřených, chlupatých a šupinami pokrytých spoluobyvatel; květin a lesů; hor, řek a oceánů; větru, deště a sněhu; slunce a měsíce.

Je čas se ekologicky a holisticky podívat na lidskou psyché, začít znovu a bez předsudků se západní psychologií<sup>1</sup>. Co bychom mohli v době, kdy odhalená vzájemná závislost všeho existujícího radikálně mění všechny oblasti vědění, objevit o lidské psychice – celku našich psychických schopností, vědomých i nevědomých – když i sami sebe budeme považovat za projevy vlastností, vzorců a motivů přírody?

Jsme povoláváni světem, abychom učinili mnoho naléhavých změn v lidském modelu, nejzásadnější však je z podstaty zrevidovat a přeorganizovat *sebe samé*, uskutečnit posun ve svém vědomí. Musíme získat naspět a ztělesňovat svou prvotní celistvost, svou vrozenou lidskou přirozenost udělenou nám přírodou samotnou. A klíčem ke znovuobjevení naší prvotní celistvosti není pouze potlačit psychické symptomy, zbavit se závislostí a zotavit se z traumat, zvládat stres nebo zrenovovat nefunkční vztahy, ale spíš plně rozvinout svou mnohostrannou, divokou psyché, rozhodnout se pro větší, významnější příběh, který jsme schopni žít, sloužit něčemu většímu, než jsme my sami. Musíme se znovu odvážit snít o nemožném a romantizovat si svět, vnímat a uctívat svou spřízněnost se všemi druhy a prostředími, přijmout znepokojivou moudrost paradoxu a proměnit se ve vizionáře s mistrovskými dovednostmi revitalizovat náš začarovaný a ohrožený svět.

## STÁT SE PLNĚ ČLOVĚKEM

Západní psychologie, jež se vyvinula na konci devatenáctého století, byla součástí tehdejší převládající praxe a filozofie medicíny. Psychologie se zaměřovala na diagnostikování a léčbu příznaků, nemocí a „mentálních poruch“. Byla, a v mnoha ohledech stále je, snahou o identifikování, co by mohlo být a je v nepořádku s lidskou psychikou zkoumanou mimo její kulturní a ekologický kontext: neurózy, psychózy, poruchy osobnosti

a závislosti, mánie, deprese, obsese a závislosti. S niekoľikami výjimkami – jako je analytická psychologie Carla Junga, archetypální „re-vizionářská“ psychologie Jamese Hillmana<sup>2</sup> a nová oblast pozitivní psychologie<sup>3</sup> – bylo jen velmi málo bráno v úvahu to, co je na lidských bytostech z jejich podstaty správné a inspirující. Projevovala se nedostatečná péče ohledně procesu dosahování plnohodnotného lidství – člověka jako aktivního, hluboce imaginativního, přispívajícího člena toho, co kulturní ekolog David Abram nazývá více-než-lidským světem<sup>4</sup>, světem, jenž zahrnuje lidskou společnost coby podmnožinu mnohem rozsáhlejší komunity Země.

Zavedené způsoby, jak západní psychologie chápe lidské já, neúmyslně omezují naše schopnosti dorůst do celistvosti a plné zralosti. Zájmová oblast konvenční psychoterapie je od samého svého počátku zvláště omezená a v důsledku toho také omezující. Co když například naši primární lidskou potřebou a možností není donekonečna pečovat o svá emocionální zranění a odstraňovat vnímané psychické poruchy, ale spíše pochopit a vyzařovat naši přirozenou lidskou celistvost a ztělesňovat tuto nedílnou hojnost jako dar ostatním a našemu světu?

Konvenční západní psychologie se zaměřuje spíš na patologii místo na možnost a zapojení a to ji činí nekompletní ... a v mnoha ohledech zastaralou<sup>5</sup>.

V západní kultuře se obklopujeme neustále vyspravovanými opevněnými nepřiměřených jistot, falešného bezpečí a povrchních představ „šťěstí“, zatímco svět nás neustále vyzývá, abychom prošli otevřenou branou a svobodně se vydali do říší většího potenciálu a možností. Naše obranné mechanismy vybudované psychoterapií obhajují naše chyby a selhání a zahánějí nás do psychosociálních vězení, která si sami budujeme. Naše konvenční vzdělávací a náboženské instituce podobným způsobem potlačují náš lidský potenciál a velkolepost nebo se jim přinejmenším nedaří vyvolávat a podporovat naši brilantnost a virtuozitu, naši schopnost skutečně zrát a vytvářet z našeho světa lepší místo<sup>6</sup>.

## NAŠE VROZENÉ LIDSKÉ ZDROJE

Naše lidská psýché disponuje coby svými schopnostmi řadou úžasných zdrojů, o nichž nám toho konvenční západní psychologie může říct jen velmi málo. Odhalením a zušlechtěním těchto vrozených zdrojů, sdílených námi všemi jednoduše na základě naší lidské přirozenosti, můžeme

snáz porozumět našim vnitropsychickým a mezilidským problémům a řešit je, když nastanou. Nemusíme být tak závislí jako doposud na psychologických, sociálních a profesionálních zdrojích jiných lidí – duchovních a poradců, rodiny a přátel, psychoterapeutů a psychiatrů – nebo na neurologicky rekonfiguračním působení psychofarmakologických chemických látek, ať už předepsaných lékařem, nebo volně dostupných.

Zmírnění osobních problémů je samozřejmě důležité pro nás všechny. Avšak význam a důležitost našich vrozených vnitřních psychických zdrojů – západní psychologií a kulturou z velké části nepoznaných, nedoceněných a nesepsaných – sahají daleko za úlevu od osobních problémů. Naše nevyužité vnitřní zdroje jsou také nezbytné pro rozkvět našeho významnějšího potenciálu, pro realizaci našeho pravého Já a pro ztělesňování života naší duše. Tyto přirozené vlastnosti jsou tím, co musíme kultivovat, abychom mohli aktivně chránit a obnovovat ekosystémy naší planety a zažehnout naléhavě potřebnou obrodu našich západních a západem ovlivněných kultur. A tyto vrozené lidské zdroje jsou přesně tím, co každému z nás umožňuje identifikovat jedinečné nadání a skrytý poklad, který v sobě neseme pro svět – a tímto způsobem se plně a vědomě účastnit evoluce života na Zemi.

Tyto zdroje – které nazývám čtyřmi aspekty Já neboli čtyřmi rozměry naší lidské celistvosti – čekají v nás, my ale vůbec nemusíme vědět o jejich existenci, dokud nezjistíme, jak se k nim dostat, kultivovat jejich síly a začlenit je do svých každodenních životů. Získávání zpět těchto esenciálních lidských schopností Já by mělo být nejvyšším zájmem ve vývoji psychologie, vzdělávání, náboženství, lékařství a vůdcovství. Toto konání lidí posiluje a umožňuje jim probudit se a stát se opravdovými hybnými silami kulturní transformace – a navíc ještě prožívat to nejhlubší naplnění v celém svém životě.

Poznání a přijetí těchto zásadních lidských sil, schopností a citlivostí staví většinu západní psychologie na hlavu. Celý náš přístup k chápání a stimulaci lidského potenciálu a řešení osobních problémů se radikálně mění.

Například mnoho vzorců chování, jež konvenční psychologie označuje jako psychopatologie (jako je úzkost, deprese, mánie, fobie, poruchy osobnosti a sklony slyšet a vidět věci, které ostatní neslyší a nevidí), nemusí být samy o sobě problémem. Jak víme, kdy problematické jsou a kdy nejsou? Co když jsou nejaktuálnější patologie v první řadě příznaky

nedostatečně vyvinutých psychických zdrojů – vrozených schopností Já, které v každém člověku čekají na kultivaci? Od psychických příznaků lze možná dosáhnout úlevy nejnáze nikoli přímou snahou o jejich vymýcení, zabránění jim nebo jejich zamaskování, ale spíš rozvíjením našich přirozených zdrojů, jejichž nedostupnost může být primárním zdrojem existujících příznaků. Je možné, že se u nás psychické příznaky projevují nikoli proto, že jsme v ne-pořádku, ale proto, že trpíme nedostatečným ztělesňováním svého pocitu pohody, zdraví a celistvosti.

Když odstraníme příznaky bez kultivace celistvosti, zůstane nám indisponovaná, necelistvá nebo roztržitá psychika, z níž brzy vzklíčí nové příznaky, které budou jiným způsobem, avšak stále dál vyjadřovat nedostatek celistvosti.

Zde je jedna paralela z oblasti ekologie. Pokud byl nějaký ekosystém poškozený – například těžbou dřeva, nadměrným spásáním nebo na chemii závislou monokulturní zemědělskou výrobou – a pak je ponechán svému osudu, objeví se na něm obvykle invazivní druhy a ovládnou ho. Jestliže se pak snažíte pouze potlačit nebo odstranit tyto invazivní druhy – ať už pomocí aplikace pesticidů, nebo radikálním plením – neposilujete tento ekosystém, ale spíš pouze potlačujete symptom zvaný „plevel“. Pokud oproti tomu pečujete o zdraví ekosystému – například zlepšováním kvality půdy nebo vysazováním na daném místě přirozených rostlinných druhů – bude pro invazivní druhy toto místo méně příhodné a ekosystém se rychleji obnoví do své přirozené a zralé celistvosti. Podobně pokud se staráme o prospěch své lidské psychiky – zlepšováním naší sociální a ekologické „půdy“ a kultivací „přirozených druhů“ Já – existuje méně příležitostí k tomu, aby roztržitěné nebo zraněné elementy naší psychiky nad námi převzaly vládu. Psychický „prostor“ je už obsazený aspekty plněji prosperující bytosti. Zaměřili jsme se na podporu zdraví a celistvosti místo na (pouhé) potlačování patologie a roztržitěnosti.

Můžeme zadusit svou psýché farmaceutickými pesticidy a terapeutiky ji vyplít, mnohem lepší přístup by ale byl podpořit naši psychickou, kulturní a ekologickou půdu a kultivovat schopnosti naší přirozené lidské celistvosti.

Další omezující předpoklad konvenční západní psychologie – kromě představy, že symptom je problém namísto *znamením* problému – je, že naše problémy jsou pouze a primárně výsledkem problémů v psychice jednotlivců (nebo ještě hůř v mozcích jednotlivců)<sup>7</sup>. V posledních

desetiletích jsme však dospěli k pochopení, že naše psychické zdraví je hluboce závislé na zdraví světa, který nás obklopuje – na psychosociálním stavu našich rodin, zralosti a rozmanitosti našich lidských komunit a vitality našeho přírodního prostředí. Nicméně i význam fráze *psychické zdraví* má interpersonální a ekologický význam a není možné ho záměrně redukovat na něco výhradně subjektivního, vnitřního nebo neurologického. Vzorce chování, které by někdo mohl vnímat jako psychické poruchy, bývají často pochopitelné a přirozené reakce na problémy v našich vztazích, rodinách, společnostech a ekosystémech.

Když má velká část lidí v určité kultuře významné psychické problémy, jako je tomu prokazatelně v dnešním západním světě, není možné to těmto lidem klást za vinu; jejich kulturu však za to vinit možné je. Nicméně jejich společnost je tvořena kolektivními činy svých členů. Je odpovědností všech způsobilých jedinců pomáhat své kultuře dosáhnout celistvosti a vitality. Nejzpusobilejší jsou v tomto ohledu ti, kdo jsou sami o sobě nejvíc celiství.

Jak můžeme nejúčinněji dosáhnout celistvosti a účastnit se revitalizace celku? Tato kniha nabízí odpověď.

Na těchto stránkách představuji mapu psychické celistvosti, mapu, jež není výtvozem svévolného konání a je komplexní právě proto, že má kořeny ve vlastní mapě celistvosti přírody. Na přírodě založená mapa psychiky slouží jako průvodce při dosahování plného lidství prostřednictvím kultivace čtyř aspektů Já a objevování omezení i darů našich zraněných, roztržštěných a zastíněných dílčích osobností. Tato mapa psychiky se vyvíjela od osmdesátých let dvacátého století a v praxi ji prověřovali psychologové, poradci, životní koučové, pedagogové, kněží, rodiče, iniciační průvodci a vůdci rituálů spojených s divočinou při své práci s tisícovkami lidí všech věkových kategorií.

Pro ty z vás, kdo jste psychologové, filozofové, odborníci v jiných souvisejících oborech nebo zkrátka máte zájem dozvědět se víc, jsem použil závěrečné poznámky v této knize v první řadě jako nápady a odkazy, jež by vás mohly obzvlášť zajímat. Informace najdete také na webových stránkách [www.wildmindbook.com](http://www.wildmindbook.com), zejména na stránce „For Professionals“.

## NAVRÁCENÍ DIVOKOSTI DO PSYCHOLOGIE

Kromě zaměření na patologii místo na možnost a zapojení je další vlastností západní psychologie, jež ji činí nekompletní a do značné míry překonanou, skutečnost, že je stejně jako konvenční západní kultura obecně odcizená od širší komunity Země – zejména od divokých, nezkontrolovaných přírodních sil, vlastností, druhů a prostředí. Toto je ústřední náhled rozvíjející se oblasti ekopsychologie.<sup>8</sup> Lidmi nás nečiní pouze jiní lidé. Po tisíce let jsme se vyvíjeli v reakci na výzvy a příležitosti, s nimiž jsme se setkávali v silně spletené síti ekologických vztahů v hluboce živoucím světě. Způsoby, jak přemýšlíme, cítíme, vnímáme, představujeme si a jednáme, vznikají v souladu s denními rytmy, se změnami ročních období a s důvěrným vztahem s nespočty jinými životními formami a silami. Ačkoli se v každodenním západním životě můžeme cítit odtržení od svých divokých pozemských kořenů a vztahů, zůstává i přesto pravdou, že hluboké struktury naší lidské psychiky – skryté vzorce, univerzální archetypy, vrozené schopnosti dostupné nám všem a ano, dokonce i charakteristické způsoby, jak jsme psychicky zranění a roztržštěni – vyplynuly z tohoto živoucího přediva.

Jaké vhledy se tedy objeví, jestliže se vrátíme k Zemi, když si vzpomeneme, že jsme spojeni se vším, co kdy existovalo, když sami sebe opět umístíme do světa jara-léta-podzimu-zimy, vulkánů, bouří, příboje, bizonů, mycelia, Měsíce, sokolů, písečných dun, galaxií a vykotlaných sekvojí? Co sami o sobě odhalíme, když znovu přitakáme tomu, že jsme lidskými zvířaty – dvounohými, všežravými savci s významnými schopnostmi sebereflexního vědomí, zručností, představitvostí a s darem řeči? Jaký způsob života si vybereme, když si plně vzpomeneme na přirozenost a ekologickou nezbytnost smrti? Koho uvidíme v zrcadle, jestliže se postavíme současné realitě lidmi zapříčiněného hromadného vymírání druhů, kolabování ekosystémů a destabilizace klimatu? A jaké mysteriózní cesty se před námi otevrou, jestliže odpovíme na lákavé a nebezpečné volání, které se nyní ozývá z lidské duše, ze snu Země<sup>9</sup> a z inteligentního, vyvíjejícího se a duší obdařeného Univerza?

Co kromě vhledů do přirozenosti našeho lidství objevíme – nebo si na to vzpomeneme – ohledně nejúčinnějších metod pro kultivaci naší lidské celistvosti, jakmile vysvobodíme psychoterapii, koučování, vzdělávání a náboženství z místností v uzavřených budovách, z tříd a kostelů?

Co se stane, když navrátíme divokost svým technikám a praktikám pro usnadnění lidského vývoje – nikoli pouhým jejich přemístěním ven ze dveří a na zemi nebo na vodu, ale, co je daleko podstatnější, přetvořením přístupů, v nichž naše setkání s více-než-lidským světem hrají ústřední úlohu? Co se tedy jinými slovy stane, dovolíme-li samotné přírodě být primárním terapeutem nebo průvodcem, zatímco lidský učitel či rádce se stává více asistentem přírody, agentem nebo pomocníkem divočiny?

Máme osudovou příležitost nyní zformovat novou západní psychologii, která bude uznávat lidstvo v první řadě jako přirozenou součást přírody – nikoli jako cosi od přírody odděleného. Je čas znovu oživit psychologii myšlenkami a metodami zakořeněnými v rytmech, vzorcích, principech a více-než-lidských setkáních širší přírody. Usilujeme o západní psychologii pevně usazenou současně v divoké půdě i v duši světa, zároveň ekopsychologii a hlubinnou psychologii, takovou, jež nás povzbuzuje, abychom sloužili širší komunitě Země a zlepšovali život všech druhů, a která nás nesvádí přírodu pouze *používat* pro vlastní léčení, sebestředný prospěch nebo egocentrický zisk. Zralá *ekoterapie* se nesnaží snižovat naši úzkost, vztek, strach, zármutek nebo beznaděj z reakce na trvalou industriální destrukci biosféry; místo toho nám pomáhá plněji tyto pocity prožívat, abychom se mohli emocionálně revitalizovat, a tím umožňuje náš největší přínos kulturní obnově. To je naše současné kolektivní lidské dobrodružství, které teolog a kulturní historik Thomas Berry nazývá Velkým dílem naší doby: „Uskutečnění přechodu z období lidské devastace Země do období, kdy lidé budou přítomní na planetě vzájemně prospěšným způsobem.“<sup>10</sup> Ekofilozofka Joanna Macyová to označuje jako Velký obrat, „přechod od ekonomiky industriálního růstu odsouzené ke zkáze k životu podporující společnosti oddané uzdravení našeho světa.“<sup>11</sup>

Velké dílo naší doby nás volá k čemusi významnějšímu, než je osobní štěstí, a k něčemu víc než k pouhému vylepšování politiky, ekonomiky, náboženství a vzdělávání. Na své nejzákladnější úrovni Velké dílo vyžaduje jednak revoluci v našem chápání, co to znamená být člověkem, a také obrodu našich schopností realizovat náš potenciál a transformovat naše současné kultury.

Je tedy čas poopravit naši mapu lidské psychiky, což je revize vzešlá nikoli z pojmů symptomů a nemoci, ale z naší vrozené celistvosti a naší zásadní a neoddělitelné usazenosti v přírodním světě.

S ohledem na jmenované cíle tato kniha představuje holistickou a integrální ekologii lidské psychiky, jež zahrnuje ty nejlepší náhledy existujících západních psychologí, ale také sahá daleko za ně, rozšiřuje naše schopnosti ocenit nevyužité možnosti psychiky a její vnitřní rozmanitost, komplikovanost a strukturní eleganci.

Na přírodě založená mapa psychiky poukazuje na naše pozitivní, život zkvalitňující zdroje a perspektivy a velebí je jako základy naší lidskosti. Důraz zde není kladen na naše roztržité části nebo zraněné příběhy či na to, jak se naše psychika zdržuje v neurotických vzorcích, ani jak bychom se mohli pouze zotavit z traumatu, patologie nebo závislosti. Důraz je kladený spíše na naši celistvost a potenciální velkolepost, na to, jak můžeme vylepšit naše osobní naplnění a zapojení v našem více-než-lidském světě, a na to, jak se můžeme stát plně člověkem a vizionářským umělcem a tvůrcem kulturní renesance.

## 1. kapitola

# NA PŘÍRODĚ ZALOŽENÁ MAPA LIDSKÉ PSYCHIKY

## PŘEHLED

Hovořit o divočině znamená hovořit o celistvosti. Lidské bytosti z této celistvosti vzešly.

– GARY SNYDER

Moudré tradice po celém světě – včetně těch, z nichž vzešly západní kultury – se dívaly do sedmi směrů přírody a hledaly v nich model celistvosti. Těchto sedm směrů tvoří sever, jih, východ, západ, nahoře, dole a střed. Těchto sedm směrů nás podporuje při chápání celistvosti, tedy čehokoli, co vzešlo z prvotní celistvosti zvané „příroda“ nebo „divočina“, celistvosti, z níž pocházejí lidské bytosti, jak nám připomíná básník Gary Snyder. Můj přístup ke konstruování komplexní, Na přírodě založené mapy lidské psychiky začíná u základního trojrozměrného modelu o sedmi směrech<sup>1</sup>. Tímto způsobem jsem zmapoval psychiku v souladu s uspořádáním přírody.

### Horizontální rovina

JÁ. Ve čtyřech základních směrech se nacházejí čtyři aspekty našeho vrozeného lidského potenciálu – čtyři soubory zdrojů, které formují naši horizontální psychickou celistvost. Dohromady tyto čtyři aspekty tvoří to, co nazývám Já. Jak uvidíme v dalších kapitolách, označují také kvality a vlastnosti přírodního světa, jež můžeme pozorovat ve čtyřech směrech, a ne náhodou charakteristiky čtyř ročních období a čtyř denních dob – svítání, poledne, soumraku a půlnoci.

DÍLČÍ OSOBNOSTI. Protože každý aspekt celistvosti má také svou nezralou podobu, nacházíme ve čtyřech hlavních směrech také čtyři kategorie našich roztržitých či zraněných částí – které nazývám *dílčimi osobnostmi* – jež opět odrážejí vlastnosti čtyř směrů, ročních období a denních dob.

### Vertikální osa

DUCH. Ve směru vzhůru se nachází dimenze lidské psychiky, jež souvisí s Duchem (neboli Bohem, Tajemstvím nebo nedvojností). Horní dimenze je také známá jako horní svět, nebe nebo širé oblasti kosmu.

DUŠE. Nahlédneme-li dolů do hlubin, najdeme lidskou Duši, naši jedinečnou a nejhlubší individuální identitu. Směr dolů je také známý jako dolní svět, podsvětí, Hádés nebo plodná temnota.

### Střed

EGO. Uprostřed, na průsečíku horizontály a vertikály, se nachází Ego. Jeho „domovem“ neboli „prostředím“ je všední svět neboli prostřední svět rodinného, společenského, ekonomického, vzdělávacího, politického a ekologického života.

V naší trojrozměrné celistvosti je každý z nás přírodou v lidské formě, přírodou v její celistvosti čtyř hlavních směrů, čtyř ročních období, čtyř denních dob a také horního, dolního a prostředního světa.

## DEFINICE

*Duše, Duch, Já a Ego.* „Proč mají všechna tato slova velké první písmeno?“ ptáte se možná. Prostě proto, aby nám připomínala v celé knize, že tato běžná slova používám k označování aspektů psychiky definovaných specifickým a ne vždy běžným způsobem.

Zde proto uvádím mé definice těchto a dalších důležitých součástí Na přírodě založené mapy lidské psychiky.

DUŠE:

*Duše* je jedinečným účelem či identitou člověka, mytopoetickou identitou,

čímsi mnohem hlubším, než je osobnost nebo sociálně-profesní role, identita odhalovaná a projevovaná prostřednictvím symbolu a metafory, představy a snu, archetypu a mýtu. Některé jiné způsoby, jak to lze také vyjádřit: Duše je konkrétní ekologickou nikou neboli místem, k jehož obývání se člověk narodil, které ale může nebo nemusí objevit a vědomě ztělesňovat<sup>2</sup>. Nebo v poetičtějším stylu, Duše je „tou největší konverzací, kterou jste schopni vést se světem,“ je to „vaše vlastní pravda uprostřed obrazu, s nímž jste se narodili,“ je to „tvar, jenž čeká ve vašem zárodku, aby vyrostl a rozprostřel své větve proti budoucímu nebi,“ nebo je to „váš individuální kousek skládky ve Velkém tajemství.“<sup>3</sup> Například Duše irského básníka Williama Butlera Yeatsa může být vyjádřena za pomoci básně, kterou napsal (a jedné prožité zkušenosti) před svým třicátým rokem, jako nika toho, kdo „trhá stříbrná jablka měsíce, zlatá jablka slunce.“<sup>4</sup> Ekofilozofka, buddhistka a stařešina planety Země Joanna Macyová v sedmatřiceti letech prožila vnitřní obraz, jenž změnil její život a jehož obsahem byl kamenný most klenoucí se „mezi myšlenkovými světy Východu a Západu a spojující vhledy *Buddhova učení* s moderní západní myslí.“ V tom okamžiku věděla, že jejím osudem je do jisté míry být jedním z kamenů v tomto mostě – „jen jedním, to bylo dostačující.“<sup>5</sup> A je možné říct, že kulturní historik Thomas Berry byl obdařen duší jako někdo, kdo „chrání a podporuje divočinu v přirozených cyklech její transformace“ a kdo vnímá, vyslovuje a obhajuje „sen Země“<sup>6</sup>.

#### DUCH:

*Duch* (neboli Bůh, Tajemství či nedvojnost) je univerzální vědomí, inteligence, psychika nebo širá představivost, jež ožívuje kosmos a vše v něm – včetně nás – a na níž se podílí psychika každého člověka. Jsme-li vědomě naladěni na Ducha, prožíváme hluboké spojení se všemi věcmi – „jedinost“ Ducha. Způsob, jak se Duch projevuje nebo rozprostírá, byl nazván, abych citoval pouze tři příklady, evoluční trajektorie, Tao (cesta života) nebo příběh Univerza.

#### JÁ:

*Já* je nedílný celek, soubor vrozených zdrojů, jimiž disponuje každý člověk, celek, jenž obsahuje všechny prvotní schopnosti našeho ústředního lidství.<sup>7</sup> Já zahrnuje čtyři aspekty naší horizontální lidské celistvosti, které existují už při našem narození, avšak pouze jako možnosti, k nimž, stejně jako k Duši, můžeme nebo nemusíme najít přístup, realizovat

a ztělesňovat je. Tyto čtyři aspekty je možné popsat v pojmech archetypů, univerzálních vzorců lidského chování a charakteru, jež se nacházejí ve všech kulturách a mýtech, snech, umění a literatuře. Já obsahuje všechny zdroje, které potřebujeme ke smysluplnému přispívání do našeho více-*než-lidského* (což znamená *ne pouze* lidského) světa, abychom žili zralý, naplňující, kreativní lidský život, účinně manifestovali přání naší Duše a spojili se s rozprostíráním se Ducha. V této knize používám jako vzájemně zaměnitelné výrazy *Já* a *horizontální lidská celistvost*.

### DÍLČÍ OSOBNOSTI:

*Dílčí osobnosti* jsou zraněné a někdy skryté fragmenty lidské psychiky – jako naše „vnitřní“ Oběť, Rebel, Kritik, Tyran nebo Závislý – z nichž každá se nás snaží chránit před dalším zraněním. Jedná se o soubory pocitů, představ a chování, které fungují více či méně nezávisle jeden na druhém a často také nezávisle na našem vědomém já (Egu). Dílčí osobnosti se formují v dětství s trvalým účelem chránit nás před fyzickým, psychologickým nebo sociálním ubližováním. Často se jim to daří. Často také vytvářejí dodatečné problémy nebo působí škody nám či ostatním. Naše dílčí osobnosti jsou zdrojem nebo iniciátory toho, co západní psychologie chápe jako naše psychické symptomy a choroby.

Výraz *dílčí osobnosti* (angl. *subpersonalities*, pozn. překl.) jsem si vypůjčil z přístupu k psychologii známého jako psychosyntéza a vyvinutého italským psychiatrem Robertem Assagiolim na počátku dvacátého století. Další tradice a školy západní psychologie označují vnitropsychické aspekty tohoto druhu jako *komplexy* (*complexes*), (freudovská a jungovská analýza), *části* (*parts*), (gestalt psychologie), *vnitřní objekty* (*internal objects*), (teorie vztahů mezi objekty), *stavy ega* (*ego states*), (transakční analýza) nebo *já* (*selves*), (voice dialogue Hala a Sidry Stoneových neboli Psychologie Já, a Terapie vnitřních rodinných systémů Richarda Schwartze. Každá dílčí osobnost funguje na základě vzájemně propojeného souboru myšlenek, emocí, vzpomínek, impulzů a behaviorálních vzorců.

### EGO:

*Ego* je ústředím neboli sídlem vědomého vnímání sebe sama v lidské psychice, „Já“. (Používám také další výraz – *trojrozměrné Ego* neboli *3-D Ego* k označení Ega obdařeného jistou úrovní spojení a integrace s Já, Duší a Duchem.) *Osobností* (*personality*) označují charakteristické vzorce chování, do nichž se Ego zapojuje.

## Jak Ego funguje

Když se probudíme, můžeme (naše Ego) v zásadě být vědomí prostřednictvím úhlu pohledu kteréhokoli z ostatních čtyř aspektů psychiky – jmenovitě Já, Duše, Ducha nebo z pozice dílčích osobností. To znamená, že můžeme být vědomí a jednat z perspektivy kteréhokoli z těchto čtyř aspektů naší psychiky. Dílčí osobnosti jsou ale pro naše Ego „výchozí pozicí“. Pokud a dokud si nevypěstujeme vědomé vztahy s Já, Duší a Duchem (a nenaučíme se, jakým způsobem alespoň občas fungovat jako 3-D Ego), prožíváme a chováme se prostřednictvím roztržštěných nebo zraněných částí své psychiky – například z perspektivy svého Konformisty, Útěkáře nebo Oběti. Se zdravým, vyspělým 3-D Egem jsme plně ukotveni ve čtyřdílném Já a často sami sebe prožíváme jako ve službách Duše a tudíž také Ducha. Z pozice 3-D Ega také můžeme sami sebe prožívat *jako* Duši nebo *jako* Ducha.

Já a dílčí osobnosti nejsou entity nebo malí lidé v lidech. Lepší způsob, jak o nich uvažovat, je jako o jiných verzích nás samotných, které prožíváme a ztvárňujeme v různých okamžicích.<sup>8</sup> Tento slogan vám pomůže si tuto skutečnost zapamatovat: „Já a dílčí osobnosti nic nedělají; *lidé* ano.“ Například lidé často jednájí prostřednictvím svých dílčích osobností a někdy si jsou vědomi, že to dělají, zatímco jindy ne.<sup>9</sup> Ale dílčí osobnosti nejednají ve světě nezávisle na člověku, jehož psychiky jsou součástí.<sup>10</sup> Určitá dílčí osobnost je prostě jednou verzí jednajícího člověka. Totéž platí pro čtyři aspekty Já.

Naše dílčí osobnosti obvykle fungují autonomně vzhledem k dalším verzím nás samotných, což znamená, že když je naše Ego ztotožněné s některou dílčí osobností, máme sklon nenechat se odrazovat náhledy, jichž se držíme jindy. Když jsme identifikovaní s některou dílčí osobností, můžeme si být zcela nevědomi existence některé nebo všech našich ostatních verzí (čtyř aspektů Já stejně jako dalších dílčích osobností). Oproti tomu pokud Ego funguje prostřednictvím Já, jsme si vědomi – nebo alespoň potenciálně vědomi – svých dílčích osobností i aspektů svého Já.

## MAPA A ÚZEMÍ

Před pokračováním je třeba zmínit něco zásadního: mapa není území! V této knize předkládám způsob chápání naší lidské psychiky, ale skutečnost

je vždy širší a spletitější, než jakákoli mapa dokáže postihnout. Vždy nás bude okouzlovat a pokořovat mysterium našich lidských já a našeho živoucího světa.

## JÁ

Já je tím, co budeme zkoumat v první polovině této knihy. Přestože vám možná bude připadat méně známé než dílčí osobnosti (ačkoli na ně západní psychologie a kultura kladou důraz a současně je zanedbávají), Já je tím, kde my všichni začínáme, protože je to základ individuálního pocitu pohody, spirituálního vývoje, zdravých vztahů a zralých kultur. Jedná se také o dimenzi naší psychiky, jejímž prostřednictvím jsme schopni vyléčit zranění chráněná a ztělesňovaná našimi dílčími osobnostmi. Musíme kultivovat zdroje Já, než se budeme moct skutečně uzdravit.

Přestože Já je jedinou dimenzí psychiky, úplným celkem, má čtyři aspekty. Zde jsou základní informace o těchto čtyřech aspektech:

**SEVER: PEČUJÍCÍ PRODUKTIVNÍ DOSPĚLÝ.** Tento aspekt je empatický, soucitný, odvážný, zkušený, dobře informovaný, produktivní a schopný poskytovat skutečnou láskyplnou péči a službu jak sobě samému, tak i druhým. Prostřednictvím severního aspektu Já přispíváme svým nejlepším a nejkreativnějším rodičovstvím, vůdcovstvím, učením, směřováním, tvořením a léčením. Pečující produktivní dospělý rezonuje s takovými archetypy, jako je Vůdce, laskavý Král nebo Královna, zralý či spirituální Bojovník, Matka a Otec.

**JIH: DIVOKÝ DOMORODEC.** Tento emotivní, eroticky-sexuální, požitkářský, instinktivní a hravý aspekt je plně doma v lidském těle a ve více-než-lidském světě. Jižní aspekt Já je každým coulem stejně divoký a přirozený jako jakékoli zvíře, květina nebo řeka a prožívá spřízněnost se všemi druhy a prostředními. Divoký domorodec je prostoupený archetyp, jako je Pan, Artemis/Diana a Zelený muž.

**VÝCHOD: NEVIŇÁTKO/MUDRC.** Nevinný, moudrý, jasně smýšlející, radostný, chytrý a extrovertní východní aspekt Já je plně doma v celkovém obraze, světle, osvícení, smíchu, paradoxu, věčnosti a mysteriích božství a horního světa. Neviňátko/Mudrc nás chce vést do říše ryzího

vědomí za veškerým rozlišováním a usilováním. Kromě Neviňátka a Mu-drce tento aspekt rezonuje také s archetypy, jako jsou Blázen, Kouzelník, Kněz, Kněžka a Průvodce k Duchu.

ZÁPAD: MÚZA-MILOVANÝ. Imaginativní, eroticky-romantický, idealistický, vizionářský, smělý, vychutnávající si temnotu (milující stín), naladěný na smysl a introvertní – tento aspekt Já se ukazuje v noci, ve snech, v osudu, smrti a mysteriích a v kvalitách dolního světa. Múza-Milovaný nás chce vést dolů k Duši a chce, abychom se neustále vzdávali svých starých způsobů a současně přiváděli na svět nikdy-dřív-neviděné. Kromě Múzy a Milovaného tento aspekt rezonuje s archetypy, jako je Anima/Animus, Čaroděj, Poutník, Poustevník, Průvodce duší po smrti a Průvodce k Duši.

---

Při čtení o Já na stránkách této knihy pravděpodobně poznáte projevy každého z jeho čtyř aspektů minimálně v jednom ze svých přátel nebo členů rodiny, v některých veřejně známých osobnostech nebo celebritách a v postavách z mýtů, snů, umění a literatury. Zpočátku možná nepoznáte všechny čtyři aspekty sami v sobě, ale všechny tam jsou; „skryté“ vyčkáávají, až budou vámi (Egem) objeveny. Umístěním všech čtyř aspektů Já na jedinou mapu můžeme zkoumat jejich vztahy mezi nimi a s Egem, dílčími osobnostmi, Duší a Duchem.

V následujících kapitolách se také zabývám zkoumáním, proč je každý aspekt Já spojený se svým hlavním směrem, nebo přesněji řečeno s vlastnostmi přírodního světa, které vnímáme, stojíme-li tváří v tvář tomuto směru, a také proč je spojený s konkrétním ročním obdobím a denní dobou. Jinými slovy poznáme, jakým způsobem roční období, denní doby a čtyři světové strany přírodního světa tvoří vzorový model, jenž nám umožňuje pochopit podstatu Já.

Já se projevuje těmito čtyřmi aspekty, nejsnáze pochopitelné však je jako jediná ucelená dimenze psychiky, nikoli jako pouhý soubor čtyř hlasů. To je důvodem, proč raději používám výraz *aspekty* místo součásti.

Kromě toho, že má Já výše uvedené atributy, je jako celek („gestalt“) kreativní, inteligentní, zvědavé, bezvýhradně doma na Zemi, sebejisté a radostné. Když my (naše Ego) fungujeme prostřednictvím svého Já, instinktivně poznáváme a ctíme své vztahy s jinými lidmi a se všemi živými bytostmi, věcmi a prostředními – Já je tedy ekocentrické.<sup>11</sup> Spolupracujeme s ostatními (v to počítaje vzájemně prospěšné soupeření). Chráníme a podporujeme veškerý život.

Cokoli si přejeme dělat, děláme to tím neúčinnějším, nejestetičtějším, neimaginativnějším, nejčestnějším a nejradostnějším způsobem prostřednictvím vědomí a zdrojů Já.

## DÍLČÍ OSOBNOSTI

A přesto je nevyhnutelnou a srdcervoucí součástí lidské existence skutečnost, že nežijeme každý okamžik z Já, bez ohledu na to, jak zralí, nadaní nebo šťastliví jsme. Bohužel ne vždy se účastníme života ukotvení ve své vrozené lidské celistvosti. Až příliš často se nacházíme v roztržitém nebo zraněném stavu – fyzicky, psychicky, sociálně, spirituálně. Někdy například zjišťujeme, že se nevysvětlitelně bojíme nebo jsme našťvaní téměř na každého nebo si připadáme nicotní, neschopní, podezřívaví, zmatení, podřízení nebo odpojení. Čím méně jsou zdravé naše rodiny, komunity, společnosti a ekosystémy, tím větší sklon máme jako jedinci k roztržitosti nebo zraněním. Tyto zraněné nebo roztržitěné aspekty naší psychiky – to jsou dílčí osobnosti, téma druhé části této knihy.

V západních a Západem ovlivněných kulturách (nyní široce chápaných nejen jako nezralé, ale také patologické a stále víc se tímto směrem vyvíjející)<sup>12</sup> většina lidí funguje častěji prostřednictvím svých dílčích osobností než skrze své Já. Západní rozhovory často zní, jako když si dvě nebo víc dílčích osobností porovnávají své poznámky o životě ze své zraněné nebo roztržitěné perspektivy. Ega ztotožněná s dílčími osobnostmi jako by byla těmi nejběžnějšími protagonisty v současných vztazích, politice, zprávách, umění a zábavě a tématem většiny čtenářských porad a populárních psychologů. Uvidíte, jestli budete při čtení následujících popisů s tímto tvrzením souhlasit.

Dílčí osobnosti mohou sice být nezralé a zraněné, dělají však, co je v jejich silách, aby nám pomáhaly. Všechny čtyři kategorie dílčích osobností

se, jak uvidíme, pokoušejí udržet nás v bezpečí (fyzicky, psychicky, sociálně a ekonomicky) tak, že používají nezralé strategie, jež jsou jim dostupné.

Zde je úvod do těchto čtyř kategorií dílčích osobností a moje názvy pro ně:<sup>13</sup>

SEVER: LOAJÁLNÍ VOJÁCI se nás snaží udržet v bezpečí tak, že nás podněcují jednat, jako bychom byli malí (buď pod úrovní svého potenciálu, nebo jednorozměrní), abychom si tím zajistili místo, kam ve světě patříme. Dosahují toho vyhýbáním se riziku, tím, že nás činí nehroživými, užitečnými nebo příjemnými pro ostatní, nebo nás tlačí do pozice nezralé moci nad ostatními (síla dominátora). K jeho verzím patří Zachránci, Spoluzávislí, Umožňovatelé, Potěšitelé a Plodící stromy; Vnitřní kritici a Vnitřní lichotníci (druh pochlebování, který nás motivuje být užiteční a nijak neohrožovat ostatní); Tyrani a Zbohatlíci a Kritici a Lichotníci vůči druhým.

JIH: ZRANĚNÉ DĚTI se nás snaží udržovat v bezpečí tak, že se snaží o uspokojování našich základních potřeb a používají k tomu nezralé, emocemi poháněné strategie, které jsou jim dostupné. Dělají to tak, že se tváří, jako že potřebují zachránit (Oběti), jsou nevinné a sociálně přijatelné (Konformisté); používají nátlak nebo agresivitu (Rebelové), nebo jsou arogantní či povýšené (Princezny nebo Princové).

VÝCHOD: ÚTĚKÁŘI A ZÁVISLÍ se nás snaží udržet v bezpečí pomocí uhýbání – povznášení se nad traumatické emoce a okolnosti a obcházení znepokojivých výzev a odpovědností. Dělají to prostřednictvím strategií, jako jsou závislosti, posedlosti, disociace, vytrácení se a kriminalita. K jejich verzím patří *puer aeternus* a *puella aeterna* (latinské názvy pro „věčného chlapce“ a „věčnou dívku“), Extatici a Spirituální materialisté.

ZÁPAD: STÍN A STÍNOVÁ JÁ se nás snaží udržet v bezpečí prostřednictvím potlačování našich vlastností a tužeb (činí je nevědomými), které jsou nepřijatelné nebo nepředstavitelné pro naše Ego. Stínové rysy mohou být buď „negativní“ (to, co by Ego považovalo za morálně „pod svou úrovní“), nebo „pozitivní“ (co by Ego považovalo „nad“ sebou a mimo svůj dosah). Stín není tím, co o sobě víme a nelíbí se nám to (nebo líbí a udržujeme to ve skrytu), ale spíš tím, co o sobě *nevíme*, a pokud bychom

z toho byli obviněni, zarytě a upřímně bychom to popírali. Naše *stínová Já* se pokoušejí udržovat psychickou rovnováhu tak, že krátce projevují naše stínové vlastnosti a dělají to nápadně a skandálně, ale aniž bychom si byli vědomi toho, co děláme – je to vybití, jež je jedinou dostupnou alternativou naprosté sebedestrukce.

---

Zatímco Já s jeho čtyřmi aspekty je jednou nedílnou částí psychiky, dílčí osobnosti oproti tomu fungují každá jako naše samostatná a oddělená verze – jako izolované hlasy. Jsou to rozmanité, roztržité elementy psychiky. Platí to podle všeho i v případě, že dílčí osobnosti spojují své síly za společným účelem sebeobrany. Například vystrašené Zraněné dítě může naléhavě prosit, abyste nepřijímali nabídku viditelné (sociálně riskantní) veřejné úlohy, o kterou jste dlouhé roky usilovali. Loajální voják může souhlasit s tím, že jestliže přijmete, nakonec se ztrapníte, protože nedisponujete tím, co je potřebné k úspěchu nebo dokonce k tomu, aby vás vůbec brali vážně. A Utěkář může navrhopvat, že život poustevníka, lyžařského flákače nebo opilce by byla každopádně mnohem příjemnější volba.

Ve druhé polovině této knihy uvidíme, že každá dílčí osobnost představuje jednu zraněnou nebo nezralou verzi aspektu Já spojenou se stejnou hlavní světovou stranou.

Zdá se, že své dílčí osobnosti nikdy neodstraníme ani z nich nevyrosteme; můžeme se jen naučit přijímat je z pohledu Já a tímto způsobem postupně léčit svá zranění a začleňovat své dílčí osobnosti do fungování svého 3-D Ega. Přestože naše dílčí osobnosti nikdy nezmizí, můžeme vypěst do té míry, že se nás jen málokdy zmocní a místo toho budeme žít častěji z vědomí svého 3-D Ega jako Já, Duše a Duch.

Na stranách 22-23 je znázorněná horizontální dimenze Na přírodě založené mapy psychiky, tedy čtyři aspekty Já a čtyři kategorie dílčích osobností. Vertikální dimenze této mapy – skládající se z Duše a Ducha – zde není znázorněna a o Egu můžete uvažovat tak, že sídlí uprostřed. Abych tuto mapu učinil snáz pochopitelnou, rozdělil jsem její horizontální dimenzi na dvě části, které označuji jako mapa 1 a mapa 2. Mapa 1 ukazuje *intrapersonální* vlastnosti jednotlivých aspektů a dílčích osobností

a naznačuje, jak své Já a své dílčí osobnosti prožíváme ve své psychice. Aspekty Já jsou uspořádány po vnějším obvodě kruhu a jednotlivé kategorie dílčích osobností se nacházejí na obvodě vnitřním. Toto je intrapersonální dimenze, kterou vám v této knize představuji. Mapa 2 ukazuje *interpersonální* vlastnosti těchto aspektů a dílčích osobností – způsoby, jak nás obvykle vnímají ostatní, když tyto aspekty sebe samých projevujeme. Ve druhé až deváté kapitole budeme intrapersonální i interpersonální vlastnosti Já a dílčích osobností podrobněji zkoumat.

## TŘI HLAVNÍ MYŠLENKY TÉTO KNIHY

Nyní, když jsem vám představil ústřední koncepty Na přírodě založené mapy psychiky, mohu v jedné větě uvést ústřední poselství této knihy: Klíčem k léčení a zrání do celistvosti není potlačování symptomů, odstranění zranění nebo vymýcení dílčích osobností, ale kultivace celistvosti – horizontální celistvosti Já stejně jako vertikální celistvosti tvořené našimi vztahy s Duší a Duchem.

Druhým ústředním poselstvím této knihy je, že existuje živoucí a synergetický vztah mezi kultivací osobní celistvosti a budováním život podporujících kultur. Kultivace lidské celistvosti nikdy nemůže být záležitostí péče pouze ani primárně o individuální lidské já, jako by toto já bylo nějakou izolovanou entitou existující nezávisle na světě, jehož jsme součástí. Konec konců nemůžeme se stát plně lidmi bez zdravých, vyspělých kultur. A takové kultury nejsou možné bez zdravých, vyspělých lidí – a bez zdravé komunity Země, jíž jsou součástí. Naopak vytváření zdravých kultur vyžaduje více než jen strukturální změny v politice, vzdělávání, ekonomice, náboženství, produkci potravin, výrobě energie a ochraně životního prostředí. Je také nezbytné pečovat o vývoj člověka.

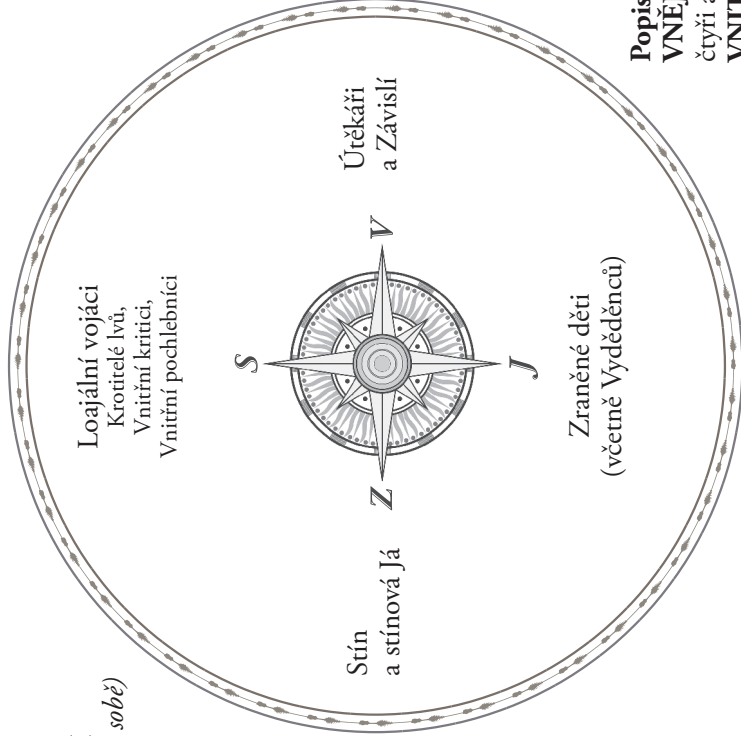
Třetím ústředním poselstvím je toto: Existují tři nezbytně nutné předpoklady pro jakoukoli zdravou, vyspělou kulturu. Prvním je ochrana a péče o vitalitu a rozmanitost jejího životního prostředí.<sup>14</sup> Druhým je poskytování dostatečného počtu opravdových dospělých a starších, aby pečovali, vzdělávali a iniciovali další generace a vytvářeli nebo revitalizovali kulturní praktiky pro prosperitu a naplnění svých členů – ekonomicky, sociálně, esteticky a spirituálně. A třetím je ochrana a podpora celistvosti jednotlivých členů kultury (tedy Já každého člověka a jeho vztahy s Duší a Duchem).

# MAPA 1

## INTRAPERSONÁLNÍ POHLED NA JÁ A DÍLČÍ OSOBNOSTI

*(jak se vztahujeme sami k sobě)*

Pečující produktivní dospělý



Nevíňátko,  
Mudrc,  
Svatý blázen,  
Kouzelník (Šprýmař)

**Popis:**  
**VNĚJŠÍ KRUH:**

čtyři aspekty Já (naší celistvosti)

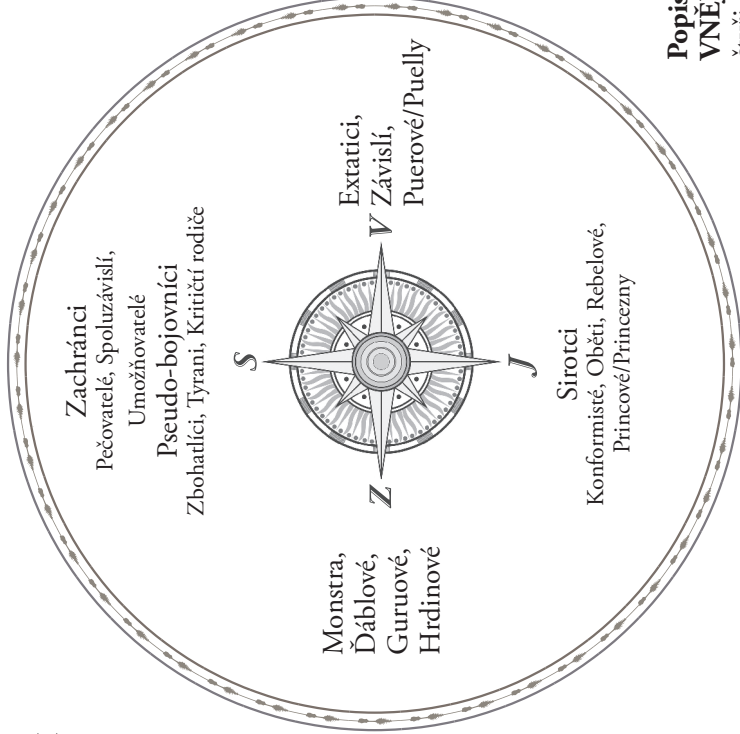
**VNITŘNÍ KRUH:**

dílčí osobnosti (naše zranitelnost)

Divoký domorodec

## MAPA 2 INTERPERSONÁLNÍ POHLED NA JÁ A DÍLČÍ OSOBNOSTI (*jak nás vidí ostatní*)

Starší, Vůdce, Učitel, Manifestátor, Aktivista, Rodič,  
Rádce, Léčitel, Empatik, Král/Královna



Čaroděj,  
Poutník,  
Průvodce duší do zásvětí,  
Průvodce duše

Monstra,  
Děblové,  
Guruové,  
Hrdinové

Extaticí,  
Závislí,  
Puerové/Puelly

Nevíňátko,  
Mudrc,  
Svatý blázen,  
Kouzelník (Šprýmař)

Divoký muž (Zelený mužíček)  
Divoká žena (Artemis)

**Popis:**  
**VNĚJŠÍ KRUH:**  
čtyři aspekty Já (naší celistvosti)  
**VNITRNÍ KRUH:**  
dílčí osobnosti (naše zranitelnost)

## JAK FUNGUJE LIDSKÁ PSYCHIKA

O Já a dílčích osobnostech je možné uvažovat jako o souboru percepčních filtrů nebo rámců, skrze něž se Ego může dívat – škálu pohledů na sebe sama, vlastní život a na svět – nebo jako o způsobech, jak může Ego vyprávět příběh svého života s použitím různých historek. Je možné je vnímat také jako různé klobouky, které si Ego může oblékat, nebo psychické role, jež může hrát. Zralí, psychicky zdraví lidé, se většinu času mohou vědomě rozhodovat, jak která nebo které verze sebe samých fungují. Ale člověk s omezeným psychickým vývojem – nebo vyspělejší osoba za dočasně stresujících okolností, jež spouštějí strategie přežití jedné nebo více dílčích osobností – nemusí touto schopností volby disponovat. Dostupnost náhledů a klobouků Já závisí na vědomé kultivaci naší horizontální celistvosti a jejich čtyř aspektů.

Velké procento lidí v západním světě se zdá být vydáno napospas tomu, jak jejich dílčí osobnosti reagují na okolnosti jejich života. Společenské prostředí, vztahy a traumatické události spouštějí nebo vyvolávají konkrétní dílčí osobnosti, které pak ovládají vědomí, rozhodování a chování. Mnoho lidí na Západě si neuvědomuje své Já a nemá k němu možnost přístupu; neuvědomují si, že mají jiné možnosti. Jejich vědomí je zcela ztotožněné s jejich dílčími osobnostmi. Dalo by se říct, že v jakémkoli konkrétním okamžiku *jsou* jednou ze svých dílčích osobností, dokud je okolnosti násilně neodvlečou zase do role jiné dílčí osobnosti. A každý z nás, bez ohledu na to, jak jsme vyspělí, může příležitostně upadnout do stereotypu některé dílčí osobnosti, jež nás omezuje na roli například Oběti, Konformisty, Závislého, Tyrana, Kritika nebo Falešného guru.

Když jsme ztotožněni s některou dílčí osobností, prostě reagujeme na okolnosti, které vnímáme. S kultivací své schopnosti pozorovat a jednat z pozice Já se však stáváme proaktivními. Pokud je naše Ego ztotožněné s Já, máme více možností jak jednat. Se zdroji Já je mnohem méně pravděpodobné, že uvízneme v rutině nebo se necháme ovládnout některou dílčí osobností.

### *Duše a Duch*

Stejně jako Já a dílčí osobnosti jsou i Duše a Duch filtry neboli rámce, jsou však transpersonální (nadosobní) a většina lidí k nim má přístup

mnohem méně než k Já a dílčím osobnostem. Duši bychom si mohli představit jako psychospirituální půdu, do níž se 3-D Ego může naučit nořit své kořeny. Ducha je možné připodobnit k nebi nad námi nebo ke vzduchu, větru (dechu světa),<sup>15</sup> atmosféře, celému kosmu, kosmickému vědomí nebo velkému Tajemství – nejvyššímu kontextu, v němž je 3-D Ego začleněno.

Pokud jsme ukotveni ve svém 3-D Egu, chápeme sami sebe jako agenty neboli pomocníky Duše. Duše je rozměrem naší lidské psychiky, která ví, co skutečně stojí za to dělat s naším „jediným divokým a vzácným životem“, jak to říká básnířka Mary Oliverová.<sup>16</sup> Duše v sobě nese informaci, k jakému konání a žití jsme se jako jedinci narodili. A Ego zase ví, jak to všechno zařídit, jak věci udělat, neví však z vlastní zkušenosti, čemu svůj život věnovat. Dokonalost a krása vyspělého 3-D Ega spočívá v tom, že disponuje schopnostmi a kreativitou k uskutečňování vášní Duše. 3-D Ego je také jediným prostředkem, jehož prostřednictvím mohou být touhy Duše vědomě proječovány v našem světě. To je důvodem, proč tolik mystických tradic hovoří o milostném poměru mezi Egem a Duší, Milujícím a Milovaným. Každý z nich vlastní něco, co ten druhý zcela postrádá a touží po tom. Ego disponuje srdcem, rukama, smysly, představivostí a inteligencí k projevování, neví ale, co je hodné ztělesňování. Dychtivě touží znát hluboký autentický záměr Duše. Duše disponuje písni, kterou stojí za to zpívat, tancem, jenž chce být tančen, nemá ale způsob, jak ho projevít ve světě. Duše prahne po tom, aby byla uskutečněna Egem. Ego ví jak, neví však co; pro Duši to platí naopak.

Coby 3-D Ega také chápeme sami sebe jako zmocněnce nebo vyslance Ducha. Prožíváme sami sebe jako nedílnou součást rozvíjejícího se příběhu Univerza, jako vlákno v širém, jedinečném vědomí, které prostupuje vším. Objevujeme, že jsme nepostradatelný kompars v kosmickém dramatu, v němž Duch hraje hru na schovávanou sám se sebou, představení, v němž Duch občas letmo zahlédne obraz své vlastní evoluce prostřednictvím vnímání bytostí, jež jsou si vědomy samy sebe. V tomto rámci (horního) světa je Ego plně doma v Univerzu a kultivuje osobní vztah s Duchem, samo sebe někdy prožívá jako Dítě Ducha, jindy jako jeho Milovaného nebo Přítele, Partnera či Spolupracovníka. Člověk se zralým Egem chápe, že službou zmocněnce Duše rovněž slouží jako zmocněnec pro Ducha.

### Nezralá Ega

Oproti tomu člověk s nezralým Egem vnímá sám sebe jako v první řadě nebo výhradně zástupce sebe samého – nebo tímto způsobem alespoň jedná, ať je přesvědčený o čemkoli. Západní a Západem ovlivněné kultury se vyvinuly až do bodu, kdy mnoho jejich členů se trvale chová tak, že myslí hlavně na sebe a stará se především o sebe. Mají nulové nebo jen velmi malé zkušenosti s přímým prožitkem Já, Duše nebo Ducha (nebo s přináležením k lidskému společenství či ke komunitě Země a s naší vzájemnou závislostí se vším existujícím).

Protože nezralí lidé prožívají svět, sami sebe a ostatní především prostřednictvím svých dílčích osobností, můžeme říct, že jejich dílčí osobnosti jsou náhražkami za Já, Duši a Ducha.

### Hlavní služby poskytované dílčími osobnostmi

Jak jsme se přesvědčili, mají dílčí osobnosti za úkol nás chránit, zejména psychicky a zejména v období dětství. Udržují nás v bezpečí tím, že nás dělají malými. *Malými* mám na mysli v psychologickém a společenském smyslu: relativně bezmocnými, neasertivními, neškodnými, neviditelnými a nevědomými, nebo naopak nás činí psychiky relativně malými tím, že se projevujeme sociálně, ekonomicky nebo politicky jako „velcí“; používáme nezralou dominantní moc nad ostatními. Čtyři skupiny dílčích osobností toho dosahují různými způsoby.

Dílčí osobnosti nás chrání tak, že nás ovlivňují, abychom jednali způsoby, o nichž jsou přesvědčeny, že omezují možnosti našeho kritizování ostatními, ponížení, odmítnutí, vyloučení ze společnosti, zbavení moci či vlivu, zranění, možnosti, že nás ostatní nechají zemřít nebo že budeme zabiti. Většina z nich je velmi dobrá v tom, co dělá. Bez nich by většina z nás nepřežívala tak dobře, jak se nám to daří. Jsme jim hodně zavázáni. Možná svým životem.<sup>17</sup>

## SCELOVÁNÍ – ZÁKLAD OPRAVDOVÉHO LÉČENÍ

Na přírodě založená mapa psychiky slouží jako průvodce k léčebným a scelovacím praktikám nezbytně nutným k tomu, abychom se mohli stát plně lidmi.<sup>18</sup> Scelováním mám na mysli kultivaci Já včetně všech jeho