

Veeta Wittemannová

CO SKRÝVÁ DUŠE

SKRYTÍ OBYVATELÉ DUŠE
A JAK ROZHODUJÍ O NAŠEM ŽIVOTĚ

CO SKRÝVÁ DUŠE

CO SKRÝVÁ DUŠE

*Skrytí obyvatelé duše
a jak rozhodují o našem životě*

VEETA WITTEMANNOVÁ



2013

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Wittemann, Veeta

Co skrývá duše : skrytí obyvatelé duše a jak rozhodují o našem životě / Veeta Wittemannová ; [z německého originálu ... přeložila Michaela Vitíková].

-- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2013. -- 217 s.

Název originálu: Geheimen Bewohner der Seele - und wie sie unser Leben bestimmen

ISBN 978-80-87249-60-4

159.923.2 * 159.923.5 * 13 * 128/129 * 159.9 * 2-312.6-584.5 * 615.851

- identita

- rozvoj osobnosti -- duchovní aspekty

- duše -- psychologické aspekty

- sebepoznání -- psychologické aspekty

- vnitřní konverze

- psychoterapie

- populárně-naučné publikace

- vyprávění

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Veeta Wittemannová

Co skrývá duše

Die geheimen Bewohner der Seele

Copyright © Orlanda Verlag, 2011

Translation © Michaela Vitíková, 2013

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2013

ISBN 978-80-87249-60-4

Obsah

Předmluva	IX
-----------------	----

Příběh Anny	1
-------------------	---

Serius, mistr katastrof 3 – Pěkně v klidu a vyrovnaně 3 – Oněmělá žena 6 – Žulové zdi také mluví 8 – Muž, který se stará o přežití 13 – Mě nedostaneš! 16 – Serius Black 20 – Těžkopádná, normální, odštířená 24 – Pevně přibitá a vykuchaná 25 – Překvapivý telefonát 34 – Konec samovlády 37 – Červená pohovka 48 – Léčivé uvolnění 50 – Praxe všedního dne 54 – Obrázek: Povrch a hloubka vnitřního systému Anny 57 – Současný stav 57

Příběh Gertrud	59
----------------------	----

Prvotřídní služba, opojení a pravda 61 – Moje osobní lži o štěstí 61 – Vnitřní svět je vlastně firma 65 – Buďte vítáni v centrále prvotřídních služeb 70 – Úsudky paní Ano 75 – Kamufláž ženy 77 – Lásku si lze koupit 83 – Dámské opojení 86 – Zlatý padák 89 – Bezpečí za neprůstředným sklem 93 – Jsem červ 101 – Yentl a voják 109 – Upřímná stanoviska 115 – Obrázek: Povrch a hloubka vnitřního systému Gertrudy 120 – Současný stav 121

Příběh Wiebke	123
---------------------	-----

Země tyranů je vypálena 125 – Moje terapeutka se zbláznila! 125	
– Ženské utrpení a sebeodmítání 131 – V líbezně síti Pavouka 134	
– Vynuceně volný večer 139 – Pozor, zvoní telefon! 143 – Pomsta je moje 151 – Vlastně tě nepotřebuji 154 – Jak je to vlastně se sebeláskou? 159 – Na vlastní udičce 166 – Někdy pomohou zázraky 170 – Krásná Tyranka a její Bojovník 172 – Oběti vítězí potají 175 – Ve výtahu 183 – Ranja 186 – Obrázek: Povrch a hloubka vnitřního systému Wiebke 189 – Současný stav 190	

Malý úvod do světa individuální systemiky	193
---	-----

Ve mně je nás mnoho 193 – Vnitřní osoby 194 – Vůle lásky 195 – Dialog „rovný s rovným“ 196 – Povrch a hloubka vnitřního světa 197 – Pět kontinentů psýché 200	
---	--

Na závěr	204
----------------	-----

Poděkování	204
------------------	-----

Literatura	205
------------------	-----

Arthovi

Předmluva

Johann Wolfgang Goethe poukázal svojí větou „dvě duší mně, ach, v hrudi přebývá“ (Faust – překlad Otokar Fischer, Odeon, Praha 1982 – pozn. překl.) na základní danou skutečnost našeho lidství. Tím, že lidé nejsou stejnorodé bytosti, dochází k vnitřním pnutím. Protože tam, kde žijí v těsném sejetí rozdílné duše, je předprogramován konflikt. Goethův povzdech dává tušit, že jeho dva obyvatelé duše spolu žili ne vždy v souladu, a tím mu nadělili mnohé nesnáze.

Novalis, Goethův současník, došel při svém zkoumání vnitřního světa k podobným výsledkům. Jemu je připisována věta: „Každý člověk je malá společnost.“ Novalis tedy znal více vnitřních obyvatel, kteří, stejně jako lidé ve vnějším světě, vyvinuli struktury spolužití a vystavěli vnitřní společenství.

Také v psychologii byla zachycena a zkoumána myšlenka vnitřní plurality. Mezitím existují různé psychotherapeutické školy, které se zabývají vnitřní pluralitou. Všechny považují člověka za multipolární bytost a lidské Já za nahromadění samosprávných sil, které se spolu potýkají.

Tento obraz člověka získává stále větší oblibu u veřejnosti. Můžeme tak slyšet o vnitřním kritikovi, který chce být uspokojen, o vnitřních dětech, o které je třeba pečovat, o vyšším Já, které by se mělo rozvíjet, o vnitřním „mizerovi“, který musí být přemožen. Čteme o „bohyni v každé ženě“, o „králi, dobyvateli a milenci“ v muži. Ne vždy je vysvětleno, že bohužel jedna část převzala vedení a nezbývá nic jiného, než ji následovat. Na jiném místě jsme vyzýváni, abychom se chovali jako zprostředkovatel mezi jednotlivými částmi, abychom našli pro všechny co možná nejlepší řešení.

To zní přijatelně a je to žádoucí, nakonec chceme přeci žít pospolu, kdy každý ze sebe vydává to nejlepší, a tím přispívá k blahu ostatních. Přítomnost mnohých se jeví jako obohacující a přináší zisk, a způsob, jakým s nimi zacházíme, vypadá jednoduše jako dětská hra. Ale kdo je upřímný, musí přiznat, že toto harmonické spolubytí nelze tak lehce uskutečnit ve vnějším světě, natož ve vnitřním.

Proč to tak je, o tom vypráví tato kniha.

Je to velmi osobní, dokonce intimní kniha, která nechce popsat obsah psychologické metody, nýbrž v první řadě vypráví příběhy: příběhy tří odvážných žen, které se rozhodly objevit své vnitřní obyvatele. Tyto ženy vypráví své příběhy samy, a tak můžete, milé čtenářky a čtenáři, sledovat setkání s vnitřními osobami přímo v subjektivním podání.

Vypravěčky jsou zcela normální ženy: žijí, chodí pravidelně do práce a mají dobré sociální zázemí. Jak rozdílné jsou jejich životopisy a způsob života, jsou rozdílné i jejich profese – pracují jako pedagožka, bankérka, reklamní agentka. Spojuje je stejné úsilí: pracují dlouhou dobu na svém vnitřním vývoji.

Tyto tři ženy se osobně neznají. Žijí kdesi v Německu a začínají náhodně, skoro současně, s průzkumem svých vnitřních obyvatel. Kupodivu všechny tři nacházejí ve svém vnitřním světě utajený prostor, kam se schovali vnitřní obyvatelé. Tito „skrytí obyvatelé“ se ukrývají před lidmi. Nechtějí už žádný kontakt. Dávají přednost tomu být sami, nepozorováni zbytkem světa. Jejich rozhodnutí je zcela jasné. Jejich „ne, děkuji, beze mě!“ nezvratné.

Pro svá rozhodnutí mají závažné, osobní důvody: někteří jsou zklamaní z toho, že pro jejich chování v tomto světě není místo a že to, co chtějí dávat, je nechtěné. Jiní jsou vyčerpaní z bezcitných mocenských bojů v aréně sebeobhajování. A další zase využívají přednost svého bytí ve stínu, aby tahali za drátky v pozadí.

Žádná ze tří žen neměla za začátku své výzkumné cesty ponětí o tom, že jsou v ní tyto tajní obyvatelé ukryti. A žádná nebyla připravena na to, s jakou existenciální silou potkají skrytou pravdu ve vlastním nitru a jak s nimi otřese do základů jejich lidství.

Vyžadovalo odvahu a lásku k pravdě nevnímat se pouze jako oběť vnějších podmínek, ale také jako pachatel. Vyžadovalo sílu a trpělivost přiznat si, že celý život je řízen jedním skrytým obyvatelem a ostatní tím musí trpět. A jako úžasný dar zažily, když skrytí obyvatelé zase objevili vlastní radost a lásku k životu, a tím se, jako by samovolně, rozšířily lidské hranice.

Zkušenost, že konfrontace s „Ne“ skrytých obyvatel spouští léčivý proces obrácení, který nelze uskutečnit pomocí vůle, naučilo všechny tři ženy pokoře k této vnitřní realitě. Prožitek, že v nejtemnějším „Ne“ je skryto zářící „Ano“, a poznatek, že v přiznání individuálního ztroskotání můžeme opět najít lásku k životu, nechají vyústit tato záhadná vyprávění do nadějných příběhů plných transformace.

Možná se ptáte: „Podivné, proč zde také není příběh muže?“ „Ano, podivné. Také muži mají tento skrytý prostor a utajené obyvatele. Ale nenašli se žádní muži, kteří by se odvážili zveřejnit svůj soukromý vnitřní svět. Moje úcta a můj dík patří těmto třem odvážným ženám. Bez nich by tato kniha neexistovala.

K ochraně a zachování osobních práv všech zúčastněných, kteří jsou součástí vyprávění, byla změněna jména a biografické skutečnosti.

Pokud při čtení příběhů dostanete chuť dozvědět se něco víc o práci „individuální systemiky“, poslužte si na straně 193, v kapitole: Malý úvod do světa individuální systemiky.

Veeta Wittemannová, červen 2011

Příběh Anny

Anna, 45 let, pedagožka, původně žijící sama, nyní v partnerství

Serius, mistr katastrof

Pěkně v klidu a vyrovnaně

„Ty jsi tak pěkně v klidu, tak ve svém středu, je příjemné být ve tvé blízkosti.“

Tuto větu jsem slyšela tak často, že mě nějakým způsobem rozčilovala – samozřejmě jenom v tichosti. Já sebe necítím tak v klidu, nebo lépe řečeno, já si svůj klid nemohu vychutnávat, protože mi pořád něco chybí.

Celý svůj život hledám to *něco*. Co mi vlastně přesně chybí? Co potřebuji, abych mohla být spokojená a šťastná? Naplňující práci, dobré přátele, finanční nezávislost, šťastné partnerství nebo vlastní rodinu? Něco z toho mám, něco ne.

Moje hledání zůstalo, což se také odráží v mém pracovním vývoji. Vystudovala jsem tři různá odvětví, stala jsem se zahradnicí, učitelkou gymnastiky a potom vychovatelkou. A nakonec jsem našla povolání, které mi přináší radost, pracuji s dětmi. Ale můj postoj zůstává stejný a jedna otázka je stále otevřená: proč se cítím pořád tak odtazité, s takovým odstupem ke všem? Sice mám pár blízkých přátel a také s dětmi vycházím dobře – mají mě rády, přesto se ten vnitřní postoj nemění. Cítím se sama, oddělená od lidí, daleko od zbytku světa.

Proč se mi nevydařilo žádné partnerství? I tehdy, když jsem si myslela, že jsem našla svého prince! Vlastně nic víc si nepřeju toužebněji. Ale je to

pokaždé to samé: prožiji krátkou, intenzivní zamilovanost a pak se vztah zase potichu a plynule rozpustí. Žádný z mých partnerských vztahů nevydržel. Až jsem jednoho dne došla ke vzdorovitému rozhodnutí: „To můžu rovnou zůstat sama!“ To praktikuji již delší dobu, cítím se přitom beznadějně, opět se odvážím a znovu ztroskotám. S lidmi jsem stále opatrnější a s muži zejména. Přesněji řečeno, byla jsem vždycky celkem nedůvěřivá. To byl mimo jiné důvod, proč jsem ve dvaceti začala chodit na terapeutické pohovory – dobrovolně, z vlastního popudu. Nějak mi bylo jasné, že se mnou není cosi v pořádku. Mnoho let jsem se účastnila kurzů sebepoznání a také dostala odpovědi na své otázky. Vyvíjela jsem se, k tomu vyučovala, stala se přizpůsobivější, dovedla si poradit v životě, jenom ten neklid zůstal. A místo toho, abych vstoupila hlouběji dovnitř, pracovala jsem ještě víc a stahovala jsem se, pěkně potichu, pryč od lidí. Co to se mnou teď je? Co mohu udělat pro to, abych si lépe rozuměla a něco na tomto stavu změnila?

To, že nemohu najít partnera, není v tom, že nejsou muži. Zcela jistě jsou k dispozici. Na seminářích neustále potkávám zajímavé muže a někteří o mě opravdu vážně usilují. No vždyť jsem přeci atraktivní a inteligentní žena, to už jsem se naučila zcela sebevědomě říkat. Nebylo to tak vždycky. Nemůže to tedy být pouze vnějším světem, že se cítím tak sama. Něco se mnou není v pořádku. Možná, že bych se měla rozhodnout pro vztah rázněji. Zrovna tak jako jsem se rozhodla pro práci, kterou jsem chtěla dělat. Nebo jako se rozhoduji, co podniknu koncem týdne a jaké přátele si vyberu. V zásadě se svými rozhodnutími nemám žádné problémy. Proč se mi tedy nedaří to, co si přeji nejvíce?

Zatraceně, ostatní to v partnerství přeci taky nějak zvládají.

Teď, v pětáctyřiceti, jsem konečně našla na tyto otázky odpovědi. Poznala jsem psychologickou metodu, díky které jsem vyřešila hádanku, kterou

jsem byla já sama. Celkem jednoduchým způsobem. Jenom jsem musela nastavit úhel pohledu trochu jinak a zažila jsem zcela jiný rozměr v pojetí sebe sama. Nepozorovala jsem pouze své chování, zároveň tím vystala otázka, *kdo* ve mně toto chování vytváří. Tak jsem poznala v sobě různé zdroje vůle, které se starají o to, že jsem taková, jaká jsem. Potvrdila se moje intuitivní předtucha, že důvod, proč jsem sama, musí být ve mně.

*Za každý stav, ve kterém se nacházíme, za každé chování, které vyvíjíme
– ať se zdá jakkoliv bláznivé, je v nás zodpovědná přinejmenším jedna
vnitřní osoba.*

Ted' vím, komu se daří hnát mě neustále k novým vyšším výkonům a zcela mě při tom vyždímat, ať už v práci nebo ve volném čase. Ted' rozumím tomu, kdo je schopný držet krok s muži, např. při svízelných technických problémech nebo když jde o to vést poradu, navrhovat týdenní plány nebo převzít vedení, jakmile se objeví těžké úkoly. Ted' vím, kdo byl u toho, když vařil chladič mého auta a já zůstala na tříproudové silnici a musela se dostat z levé strany na pravou. Ted' už také vím, kde se bere má síla pracovat s dětmi. O prázdninách jsem často zodpovědná za padesát dětí. Tady se moje klidná povaha hodí. I v největším chaosu jsem chladnokrevná a rozvázná, umím jasně přemýšlet a jednat. Je to pro mě zcela normální a samozřejmé, a tak se divím, když mě za to někdo chválí.

Nikdo ale neví o tom, jak se mi vede večer, jak jsem unavená a vyčerpaná a neschopná už ničeho. A že mě po vykonané práci ještě hodiny napadají věci, které jsem ještě nevyřídila. Někdy pak jdu tancovat, abych přišla na jiné myšlenky a abych se zase cítila lépe, přinejmenším fyzicky. Potom tancuji do úplného vyčerpání. To mě přivádí více ke mně, ale zase mě to vysílí.

A teď už taky vím, kdo celou tu dobu toužil po jiném životě, po partnerském vztahu, vlastních dětech, velké rodině, po živém společenství s lidmi.

Přesto jsem si ve dvaceti, když se pokazila moje první velká láska, přísahala, že už si nikdy nepřipustím k tělu žádného muže. Opravdu jsem svoji přísahu dodržela třináct let. Třináct let bez jakékoli intimnosti s mužem. Většina žen by to vůbec nevydržela. Teď vím, kdo tu přísahu plnil. Tato osoba by do konce mého života mohla zůstat sama. A ta, která si toužebně přála vztah, mě naštěstí vždy vedla o kousek dál na cestě za poznáním a odpovědí.

To ona udělala rozhodnutí prozkoumat svět mých vnitřních obyvatel.

Oněmělá žena

Hned při prvním sezení jsem zažila stav, který moji známí považují za stav klidu a vycentrování a který je mi dobře znám jako ztráta řeči. Znáám ho ze svého života až příliš dobře: všichni okolo mě hlasitě mluví a baví se a já jsem potichu, nezúčastněná, pozoruji, jsem při tom, ale ne docela v centru dění. Moje první roky v bioenergetice, dohromady jich bylo pět, jsem strávila, aniž bych mluvila. Naštěstí šlo o cvičení těla, jinak bych nebyla schopná ze sebe něco vymáčkout. Nemohla jsem nic vyprávět, jakmile si proti mně sedl terapeut, nastalo prázdno. Pouze rozptýlené vnímání, jinak ztuhlost. Cviky se staly mojí hláskou troubou, a tak jsem mohla aspoň svůj vztek vymlátit do matrace a pohyby rukou, nohou a různými skřeky jsem ze sebe něco dostala. To bylo úlevné! Konečně jsem mohla ukázat svůj vnitřní chaos navenek, beze slov. Proč jsem byla němá, proč mi i po pěti letech bylo zatěžko mluvit o sobě, to jsem bohužel nebyla schopná pochopit.

A nyní, v mé úplně první práci s vnitřními osobami, jsem se zase ocitla ve své staré známé nemluvnosti. Zdrucující. Mám za sebou 25 let snahy stát

se komunikativnější. Teď tady sedím proti Helen, terapeutce, a jsem zase němá. Helen mě prosí, abych tomuto oněmění dala své místo. Vysvětluje mi, že oněmění je právě výrazem vnitřní osoby, která tímto stylem „mluví“. Posunu své křeslo pár centimetrů dopředu a teď tady sedím. Helen se na mě dívá přátelsky a chvíli také mlčí. To je velmi příjemné. Pak řekne pár vět. Slyším její slova a dál si ji prohlížím. To, že ze mě nic nevychází, není v tom, že bych se s ní cítila špatně. Právě naopak. Cítím se v bezpečí. Ale přesto nemůžu mluvit. Necítím žádný podnět, abych mluvila nebo se Helen na něco zeptala. Jednoduše zůstávám potichu a nehybně sedět. Prostě tak, jako kdyby to bylo to jediné, co umím.

Občas se divím, že Helen má tolik trpělivosti a zůstává vůči mně přátelská a mlčící. Uběhla tak trochu věčnost, pak zase slyším její hlas. Přitom pro mě není důležité, co říká, ale jak to říká. I když nevydám jediný tón, poslouchám ji ráda. To mě překvapuje, protože většinou se cítím v tomto oněmělém stavu s lidmi velmi špatně. A teď tady před ní sedím zcela uvolněně a cítím se být pochopena. Zvláštní, říká věci, které cítím, ale které neumím přeměnit do slov. Dotýká se mě, co o mně říká. Cítím od ní uznání. Nevím, jak to dělá, ale nalézá ta správná slova, která vyjadřují právě to, co v tomto němém stavu cítím. Jako překladatelka obléká moje mlčení do slov. A přesto z mé strany nepřichází žádná reakce. Moje mlčení a nehybnost zůstávají, i když vnímám, že ona mě vidí a chápe mě.

*Vnitřní osoby komunikují, tak jako my ostatní lidé, díky pěti
komunikačním úrovním: tělesné, emocionální, smyslové, jazykové
a energetické.*

I v dalších sezeních se setkáváme s touto oněmělou ženou, kterou pojmenuji jednoduše ONA. Protože se jinak neprojevuje, nenapadá mě jiné jméno kromě ONA. Ale ONA se od nynějška stane tématem v mém

životě. Pozoruji se ve všední dny a dívám se, kde ONA zrovna je. Někdy se kvůli tomu musím zastavit a chvíli nic nedělat. To není vůbec jednoduché v mém nabitém pracovním programu. Někdy si musím vyvzdorovat chvíli volna, abych JI vzala v potaz, a rychle poznávám, že ONA nemá moc co říci, že na její přání a potřeby se vlastně nikdy nikdo neptal. To cítím, ale přitom ještě není jasno, jaké potřeby by měla. Vlastně tu ženu v sobě neznám. Zním jenom stav, který z ní vychází: oněmění, nehybnost, žádné impulzy spojené s přátelským, teplým, jemným vyzařováním. ONA sama je někde v nějakém vakuu, nedosažitelná, autistická.

Velmi ráda bych JI poznala hlouběji, ale nejde to. Když ji v dalších sezeních opět vyhledáme, málokdy lze udržet kontakt, odstup zesílí, mlčení se prohloubí. Víc už ani Helen neumí přeložit. Vypadá to, že vše bylo řečeno. Sedíme proti sobě, obě němé, nehybné a prázdné. A já se sama sebe ptám, zda tady takhle nehybně budeme sedět věčně, aniž by se pramálo stalo.

Ale náhle se můj stav mění: stávám se tvrdá a odmítavá. Přátelský, teplý kontakt jako by se vypařil. Šíří se ve mně ledové odmítnutí a ledové mlčení. Beze slov posílám Helen jasné poselství: „Jen sem a ne dál!“ Přitom se ze mě stává kámen. Jako žulová zeď sedím před Helen. S tím jsem opravdu nepočítala a nemohu zrovna potvrdit, že by se mi to líbilo. Ale ona prostě existuje, ať chci nebo ne. Prožívám to zcela reálně, vnímám svoje ztuhlé, jakoby zkamenělé tělo, slyším v sobě myšlenky, cítím svůj odmítavý postoj a nerozumím vůbec ničemu.

Žulové zdi také mluví

Tak tady sedím a dále mlčím, chladněji, jaksi temněji, skoro zuřivě. Slyším v sobě myšlenku: „Stop! Stůj! Tudy ne! Zákaz vstupu! To je hranice! Sem to bylo povoleno, ale pozor, dál ani krok!“

Také Helen ztemněla a vypadá náhle nepřátelsky, hranatě. Může stále ještě mluvit a překládá, co se děje, energickým tónem. Její hlas má v sobě cosi tvrdého. Díky ní slyším svoje vlastní poselství a cítím, jak zní rozhodně, již skoro agresivně. A já to stěží chápu. Protože normálně jsem já ta poslední, která by lidi odmítala. Především ne ty, které mám ráda. Ale Helen bez pochyb, beze slov, pouze pomocí gest odmítám, držím si od ní odstup a dávám jí na vědomí: „Zůstaň, kde jsi!“

Naštěstí Helen se tím nenechá ani v nejmenším ovlivnit. Zůstává pro mě neohroženým, mocným protivníkem a dokonce si zcela svobodně všechno, co vnímá v mém tichém zkamenělém bytí, dovolí vyslovit v „tónu zdi“. „Působíš na mě jako mohutný horský masiv ze šedivé, neprůchodné žuly. Tvé bytí v podobě skály překypuje odhodlaností a silou. Šíří se kolem tebe neživá, kamenná náhorní plošina, ve které nic neroste. A ty sedíš uvnitř a nehýbeš se a nic ze sebe nevydáš. Je pro tebe skutečně velmi důležité, aby tě všichni nechali na pokoji!“

Tyto obrazy se opravdu trefily do černého a pomohly mně uchopit se ve své nehybnosti. A tak pokračuje rozhovor, někdy se obě propadne do zkamenělého mlčení, pak se ozve hrubý hlas žulové zdi a já v ní vidím obrysy člověka, který se vyjadřuje silně, přímo a jasně. Jako žulová zeď jsem ve své zkamenělé podobě velmi mocná a jednoznačná. Cítím svoji vůli, kterou nedám za žádnou cenu. Normálně já, Anna, z této vůle nemám nic. Jenom tento klid, ve kterém je také síla. Nyní, s Helen jako protivníkem, mně to teprve došlo. Jsme si v naší odhodlanosti a netečnosti rovnocenné. A přeci je tam důležitý rozdíl: já prosazuji svoji vůli pasivně, beze slov, a moje terapeutka svoji aktivně, pomocí slov. Ne, já nic říci nechci. Chci být skálou a opravdu to myslím vážně: „Už nic necítím, nic nechci, nikoho nepotřebuji, nikdo si mě nemá všimnout, vůbec už tady nejsem!“ V tom je skryta nesmírně silná energie.

Samozřejmě nejsem kámen, to ještě vím. Jsem člověk, který si předsevzal být kusem žuly, který se vzdal veškerého lidského citění. A teď jsem rušena v pro mě svatém zkamenělém klidu. Ještě nevím, co si o tom mám myslet. A ještě také nevím, zda se mi líbí to, co před sebou vidím.

Svítá mi, jak moc jsem ve vlastním životě touto vůlí. Nic se ale nedozvím, protože skály o sobě nepřemýšlí. Jsou balvanem a tím to končí. Tak extrémně, jako teď, to prožívám málokdy, když se na to tak dívám, připadám si asi tak desetkrát více než živá, než jsem zvyklá. Má to zcela jinou intenzitu, než mně důvěrně známý klid. Tento kamenný klid je všechno jiné než uvolňující a nemá nic do činění „s klidem vnitřního vycentrování“. Přesto, že je mi to celé cizí, cítím, že se děje něco pravdivého. Tomu chci porozumět více do hloubky.

Čím méně vnitřní osoba používá všech pět komunikačních úrovní, tím méně je dosažitelná. Bohužel neumí si díky tomu uvědomit ani sama sebe a časem zapomene, kdo vlastně je.

Díky tomu, co píšu do svého deníku, mám určitý důkaz, že moje žulová zeď je živá bytost. Najednou se objevují věty: „Vypadni! Jdi pryč! Chci zůstat nerušená! Nech mě tam, kde jsem! Chci svůj klid! Vůbec nemáš ponětí! Jde o život nebo smrt! Takhle jsem to vytvořila snesitelným! Jdi pryč, daleko odsud! Nech mě v klidu!“

Číst tyto věty se mě nepříjemně dotýká, a přesto mě magicky přitahují. Cítím sílu a pravdu, která v nich leží.

Ale čím více se zaměřuji na tuto NE vůli, tím větší je moje vnitřní napětí. Rozhořívá se ve mně boj mezi oběma obyvateli, kteří spolu v mém životě pravděpodobně již dlouho bojují: jeden se nyní snaží uchopit šanci konečně vstoupit do života a prožívat blízké vztahy a druhý zesiluje aktivitu zůstat

v odstupu. Skoro mě to roztrhne. Tuto rozervanost dobře znám. Chtěla jsem tento stav vždy změnit, a teď je to všechno ještě horší. Je to k uzoufání.

Při vycházce na Schwäbische Alb stojím u jedné propasti a dívám se dolů. Představuji si, jak by bylo lehké trochu se předklonit, udělat krok dopředu a veškerý tlak by ze mě spadl. Jednoduše bych z tohoto života vystoupila a nesmyslnost a vysilující boj by byl v jednom momentě ukončen. A právě u této propasti, v okamžiku, kdy jsem mohla definitivně říci NE, jsem zjistila: to není pouze zoufalství, ale také pýcha. Cítím rezolutní vůli žulové zdi. Tato osoba má sílu vystoupit ze života, má odvahu zemřít. Zřetelně cítím její vůli po sebeurčení a svobodě. Chce za každých okolností sama rozhodovat, co se má stát a co ne. Neposlouchá žádné příkazy a nenechá se od nikoho nutit. Pokud to bude nezbytné, rozhodne se pro smrt. Vyděsí mě moje vlastní sebevražedné myšlenky a odstupuji od propasti. Tak málo mi tedy záleží na životě! Tak moc trvám na své svobodné vůli, že jsem připravena pro ni zemřít?

Naštěstí se necítím v sebevražedném ohrožení. V mém životě je mnoho vyživujícího a důležitého. Žiji v uspořádaných poměrech, chodím do práce a mám přátele, se kterými mohu mluvit o svém nitru. A jsem v pravidelném kontaktu s Helen. Takže tyto hluboké otřesy, které mi připravuje moje žulová zeď – člověk, zpracovávám docela dobře. Sice mě to krátkodobě vychýlí z rovnováhy, ale zároveň mi to dává příležitost uvědomit si zcela jasně, jako nikdy předtím, tuto absolutní vůli po sebeurčení. Kdo vlastně tato žulová zeď je a o co jí jde, leží zatím ale stále ještě ve temnotách.

Můj rozervaný stav pokračuje: někdy bych nejraději utekla sama od sebe a vzdala to, pak zase tomu chci všemu rozumět nebo se rozptyluji všemožnými aktivitami, jen abych mohla zapomenout na existenci této podivné žulové zdi.

Obzvlášť těžké je vydržet ono nevědění: nemožnost porozumět, proč se mi tak vede a co to má znamenat, bezradně stát vedle a nemoci nic dělat. Ať chci nebo ne, musím se přijmout taková, jaká jsem, a musím snášet, že nevím, proč jsem žulová zed'.

Když mi Helen říká, že ani ona neví, kdo je tato zed'-člověk a proč se absolutně vyhýbá kontaktu, musím definitivně pochovat naději na rychlé řešení. Trochu mě uklidňují její slova: „Musíme počkat, až tato osoba bude sama chtít něco ze sebe vydat.“ Uvidíme, jak dlouho to bude trvat. Jakmile tuto skutečnost přijmu, jsem schopna se vnitřně uklidnit. Dělá mi vlastně dobře, že vnímám tuto vnitřní osobu a nesnažím se změnit onen neživý stav, který kvůli ní vzniká. Je mi jasné, že musím mít trpělivost se sebou i s touto prací. A přes všechny potíže, které s sebou přineslo objevování mých skrytých vnitřních obyvatel, cítím, že jsem na stopě nějaké tajné vnitřní reality, která mi současně přijde známá. Můj zájem prozkoumat ji je v každém případě větší než strach z neznámého. A tak si dělám svůj vlastní výzkum. Kdy jsem úplně zed'? Čím se dostávám do tohoto stavu? Jak se ve stavu zdi cítím? Co si jako zed' myslím? Co říkám jejím způsobem beze slov?

Tady je jedna velmi poučná poznámka z mého deníku: „Žulové zdi nemají potřebu zviditelňovat své NE. Bytí mé zdi tak působí. Většina lidí si dobrovolně udržuje odstup, když zkamením. Stáhnou se sami od sebe a nechají mě v klidu. Nikdo si nedovolí vtahovat mě zpět. Vytvářím nepřijemný bezpečný odstup. Působí to jako magické kouzlo.“

Pokud hýbají vnitřní osoby svojí vůlí pouze pomocí energie, jsou neviditelné. Jsou jako duch, který pohání svůj přízrak, aniž by ho někdo viděl, slyšel nebo se ho dotknul.

Muž, který se stará o přežití

Helen má nesmírnou výdrž a já naštěstí také. Zůstáváme v dalších sezeních u žulové zdi. V určitém slova smyslu ji obléháme. Nejsem nic jiného než nehybná skála. Helen sedí strnule přede mnou, umíněně, netečně, takřka s nekonečnou trpělivostí. Jednoduše zůstává sedět, občas okomentuje, jak mě vnímá, nebo mě náhle osloví, aniž bych jí odpověděla. Nic se neděje. Tu a tam k ní pociťuji nesmírný obdiv, protože si se mnou dává tu práci, že zůstává a nic dalšího ode mě nechce.

Vytrvalost se vyplácí, neboť jako by sama od sebe nastala změna: najednou se již necítím strnulá, ale jako člověk ve fyzickém těle. Vstanu a postavím se za svoji židli. Tam stojím rovně a pyšně, jako skála ve vlnobití, která odolá každé bouři a nepřízni počasí. Nic mě neporazí, nic mnou neotřese. Mám dostatečný odstup od lidí, bdělou pozornost vůči světu a vše přesně pozoruji. Vím, co je třeba dělat, aby život běžel plynule. Jsem si zcela jista silou svého jednání. Je to tak silný, příjemný a zároveň zásadní stav!

Při rozhovoru s Helen je mi jasné, že tuto mužskou sílu ve svém životě znám. Tento muž se stará o rázné jednání v mém životě. Často mě moje přítelkyně obdivují, s jakou odvahou zvládám ty nejtěžší věci. Vždycky jsem si myslela, že jsem silná žena, ale teď vím, že tato síla vychází z muže.

Nazvala jsem ho Náčelník. Když při dalším setkání stojím na jeho místě, objeví se přede mnou obraz: nacházím se sám vysoko v horách. Nade mnou obloha ve své nekonečné rozlehlosti, přede mnou široká krajina a lidé, na které se dívám. V tom okamžiku vím, že je to můj kmen. Tento pohled mě dojímá. Stoupá ve mně tichá radost.

Náčelník mluví málo, ale co řekne, má hlavu a patu.

„Stojím tady a všechny mám pod kontrolou, nikdo se neztratí.“ Tento výrok odráží jeho velký pocit zodpovědnosti pro lidi, kteří jsou mu svěřeni. Uvědomuji si, že Náčelník se při mé práci s dětmi vyskytuje trvale, např. v kontaktu se Sandrem, chlapcem, který potřebuje extrémně mnoho pozornosti. Byl to Náčelník, který Sandrovi řekl: „Když řeknu ne, znamená to ne, a když řeknu ano, znamená to ano.“ Na to se může Sandro stoprocentně spolehnout. Slovo Náčelníka platí. Sandro si osvojil chování, že tak dlouho fňuká, dokud nedostane, co chce. Vlastně je nejistý a potřebuje hranice, které mu dají oporu. Se mnou zažívá přátelské, podporující ohraničení. Akceptuje moje NE a je potěšen mým ANO. Náčelníkova autorita a spolehlivost jsou vlastně tím, co chlapci dodává jistotu a bezpečí. Co Náčelník slíbí, to také dodrží, a je jedno, zda se jedná o dítě, přítele nebo kolegu.

Když při příštím sezení opět stojím na jeho místě, znovu ve mně vyvstane obraz: nacházím se se svým kmenem v bezvýchodné situaci. Obklíčila nás nepřátelská mocnost. Není kam utéct. Před mýma očima je kmen zničen. Vše, pro co žiji, je zničeno. Všichni, za které jsem byl zodpovědný, byli zničeni. Všechny ženy, děti a staří lidé byli vyhlazeni. Vypadá to, že jsem přežil pouze já. Vší silou se snažím zachovat důstojnost svou a ostatních. Celou svoji vůli soustředím na to, abych zůstal stát rovně. Zkamením, stávám se skálou, které se druzí mohou držet. I ve smrti je mohu podpořit. Vnímám, jak se od tohoto okamžiku necítím jako člověk a že moje životní vůle zanikla. A náhle také vím, že jsem se potom stáhl do samoty hor. Chtěl jsem jenom být daleko od lidí, hodně daleko. Pro Annu, kterou vnímám, ještě nasazuji síly. Rázně ji podporuji, aby její život fungoval.

Pak opět nastane proměna. Ony obrazy nejen vidím, já je také cítím. Jsem přemožena pocity: vyrazí ze mě nad touto strašnou ztrátou – vztek,

bolest a smutek. Padám na podlahu, kroutím se bolestí, válím se, křičím a pláču. Trhá mě, když cítím, jak toto dobré společenství bylo zničeno jednou jedinou ranou. Křičím z největšího zoufalství: „Nemohl jsem nic dělat! Nemohl jsem vůbec nic dělat! Bylo jich moc!“

Během příštího setkání s Helen je Náčelník touto bolestí znovu přemožen. Helen mě žádá, abych se podíval na svůj kmen. Když to udělám, cítím hlubokou, láskyplnou sounáležitost s těmito lidmi. S tím jsem nepočítal. To důvěrné spojení je stále ještě tady, jako by nikdy nebylo nic jiného. V těle a hluboko v mé bytosti se šíří příjemné teplo. Stávám se soucitným a klidnějším a cítím se zase jako člověk mezi lidmi. Dramatická vzpomínka na tuto tragickou příhodu pohasíná. Cítím úlevu, cítím se očištěn a otevřen životu, otevřen lidem, se kterými žiji.

Možná je to konečně léčivý průlom. Opatrně jedu domů. Je to ale zvláštní, o několik týdnů později se ve mně i přes toto zklidnění opět vynořuje horské, ledové klima. Starý známý neživý postoj mě znovu dohonil. Jak se to mohlo stát, po všem co Náčelník prožil, protřpěl a pochopil?

Helen mě povzbuzuje, ať se ho zeptám, jestli má něco společného s touto změnou klimatu. Když ho potkáváme, popírá to a dává nám najevo, že i jeho se strnutí dotýká. „Zezadu mě dohání silný, ledový vír a zůstávám nehybný,“ slyšíme z jeho úst. „Tak tam musí být ještě někdo jiný,“ říká Helen. Sotva dořekla tuto větu, je atmosféra ještě ledovější, skoro arktická, asi taková, jako bychom dosáhli sněhové hranice hor. Ledový vítr nám dýchá do tváře. Ale ještě dříve než mohu reagovat, mluví Helen někam dovnitř oné sněhové krajiny, jako by si byla jistá, že se tam někdo schovává: „Sice tě nevidím, ale cítím tvůj chladný postoj. Máš velkou moc a vliv, jinak by nebylo možné zmrazit tohoto silného muže. I ty dáváš přednost zůstat sám se sebou a nikomu se neukazovat. Ale my tě pozorujeme.“

Zatímco to říká, přelétne ve zlomku vteřiny přes můj obličej pokřivený škleb. A pak je zase vše bezvýrazné a strnulé. Helen mě povzbuzuje, abych se nechala unášet vírem, který mě táhne dozadu. Z místa Náčelníka couvám až na konec místnosti, dál už to nejde. Tím vstupujeme do hluboce zamrzlé říše absolutní vůle, kde na nás dýchá její tiché, ledové NE.

Mě nedostaneš!

Nic se nehýbe, prostě vůbec nic. Stojím zde, vyvýšená na židli, odtážená od zbytku světa a dívám se do dálky, netečná, odvrácená.

Na mysl mi přicházejí mladiství a jejich „fuck-you“ postoj. Ale samozřejmě neřeknu ani slovo. Byl by to jen výraz vzteku, a to už bych ze sebe vydala příliš. Zde není nic! Odsud nic nepřijde!

Tak tam stojím, hodně vysoko, a cítím se mocný. Už nechci mít nic společného s těmi lidmi pode mnou. Už nic, opravdu už vůbec nic! Můj pohled míří pryč nad jejich hlavami. Povýšeně se nyní dívám na horizont. Tak je to snesitelné, tak je to dobré. Přítomnost Helen je mi úplně jedno a nějakou Annu neznám. Tady jsem soběstačný, co se děje dole, dole na té malé planetě Zemi, mě nezajímá ani v nejmenším. Helen pokračuje. Napřímo mě oslovuje: „Tebe lidi moc nezajímají, dáváš přednost tomu, abys zůstal sám!“

Slyším ji, cítím, že to, co říká, sedí, ale nic se ve mně nepohne, ani mrknutí oka. Můj pohled zůstává strnulý, zaměřený do dálky. Helen zase začíná. Její věty jsou jako šum z dálky. Jako lehký závan větru se táhnou okolo mě. Moje rozhodnutí je pevné: neudělat žádný pohyb, neukázat žádnou reakci, pak se tyto nepříjemné šumy zase ztratí. Dosud jsem nemusel dělat nic, abych si lidi udržel od těla. Vždycky stačilo se na ně jednoduše nedívat, neposlouchat, na nic a nikoho nereagovat. Ale teď ty otravné šumy nepřestávají. Pole pode mnou je narušené, a to mě lehce znervozňuje. Jak si vůbec může dovolit klepat na dveře mé vznešené

říše?! Tak tedy ano, když o to tak stojí, měl jsem to hned pochopit: Mě nedostaneš! Dveře zůstanou zavřené! To samozřejmě neříkám nahlas, ale hluboce to vnímám a zároveň se děším toho, že jsem takový.

Jen ti v nás, kteří mají nejsilnější vůli a jsou nejvíce nezávislí, si mohou dovolit se zcela rozloučit s lidmi a se životem.

Je jasné, že tady se nedostaneme dál ani o milimetr. O této osobě nic nezjistíme. Má své NE nezvratně zafixováno. Je zdrcující, že je ve mně něco tak absolutního, rozhodného a zcela skrytého. Skoro to nemohu unést. Dosud jsem si nedovedla představit, že něco takového může být v normálním člověku. Možná v psychicky narušených lidech ano, ale v žádném případě ve mně. Je mi trapné, že Helen to o mně ví.

Na druhé straně ale musím přiznat, že toto chování je mi známé: každé ráno se s ním probouzím. Nejraději bych zůstala ležet a vůbec nevstoupila do života. Je mi nepříjemné, když je ráno někdo v mé blízkosti. Jak často jsem se kradla v noci pryč, když jsem byla s nějakým mužem. Mně samotné to přišlo jaksi legrační a ptala jsem se svých přátel, jak se jim vede po společně prožité noci. Většinou se probouzím sama a za nějakou chvíli jsem připravena fungovat a objevit se ve světě. Za to mohu poděkovat Náčelníkovi, který se probudí ze své strnulosti a začne pracovní den.

Není lehké pozorovat vnitřní realitu takhle bez příkras. A přijmout ji po tolika náročných letech snažení o přitakání životu a schopnosti navázat vztah vyžaduje celou moji pravdomluvnost. Přiznat si, že sama jsem příčinou svých zcela jasných bariér, kterými trpím, je těžké. Uznat, že jsem absolutní negativista, že odmítám život a ještě opovrhuji lidmi, k tomu potřebuji veškerou svoji odvalu. Bylo náročné kontrolovat toto opovržení, které se vždy potichu dralo nahoru. Bylo mi jasné, že není přiměřené, a chtěla jsem

se ho zbavit. Ne, nechci, aby to ostatní viděli. Taková v žádném případě nechci být. To neodpovídá mému obrazu o lidech. Nejraději bych se od toho teď odplížila a dělala, jako by všechno bylo normální, jako by to, co jsem prožila, vůbec neexistovalo. Stoupá ve mně myšlenka, že dosud můj život vlastně fungoval docela dobře. To je ale ten hlavní bod. Navenek jsem fungovala, fungovala jsem ve světě, ale uvnitř jsem se necítila dobře. Musím si to přiznat: Jsem nešťastná, opuštěná, neživá a nemohu to popřít. Bohužel!

Po této ledové zkušenosti musím dávat pozor, abych se zcela nepotopila do víru NE. Následující dny mám velkou chuť jednoduše zůstat ležet v posteli a nic nedělat. Tato osoba ve mně může všechno, o co jsem se doposud snažila, poslat k ledu. Jí je můj osobní život naprosto lhostejný. Já, Anna, musím napnout všechny síly a vzpírat se tomu. Není divu, že můj životní postoj je námaha.

Teď chci opravdu vědět, co mám společného s tím Yetti ve mně. Zkousím si představit, jak by žil. Vynořuje se obraz: je sám, vysoko v horách, nejsou tam žádní lidé, pouze on a malá, šedivá, kamenná chatka, za ní skalní stěna ze stejného šedivého kamene. Kdo se pozorně nepodívá, vůbec si té chatky nevšimne. Splyne se svým skalnatým pozadím. Žije skrovný život a je s tím zcela srozuměn. Ale já nedokážu cítit, že je spokojený. Je příliš vážný, šedivý, bez života.

Díky tomuto obrazu si uvědomím životní pocit, který dlouho znám: smutný, melancholický, skrovný, jakoby neživoucí, dobře známý pocit. A jak často jsem si představovala, když mi bylo zatěžko s lidmi, že si najdu místo, kde budu žít sama a sama se o sebe postarám. S pár zvířaty a se psem jako kamarádem. Tato představa byla vždy pro mě záchranou a uklidňující myšlenkou. Ale zároveň bych byla k smrti nešťastná, kdybych měla žít takto izolovaná od zbytku světa.

Tak přesně vše rozpoznat znamená vystřízlivění a zároveň je to úleva. Konečně mohu porozumět mnoha svým stavům, se kterými se celý život potýkám. Konečně chápu, že jsou to vedlejší účinky této schované ne-vůle. Dává to smysl.

Co on říká tomu, že jsem mu na stopě? Nadšení z jeho strany nevnímám. O to víc je zřetelná jeho ledová, smrtelně vážná rozhodnost. A já ji umím přeložit. Dává mi na srozuměnou, že chce zůstat, kde je, sám vysoko v horách.

Vnitřní osoby, které přitakávají a chtějí se podílet na životě, nemohou vyřešit problém, který vzniká kvůli vnitřním osobám, které říkají NE a chtějí zůstat samy se sebou.

Je skvělé, že jsem předtím udělala zkušenost s Náčelníkem a jeho žulovou zdí bytí. To mi dává naději. Když se ze žulových zdí mohou stát lidé, můžeme to v každém případě zkusit také u sněžného muže. Ne, nenechám se zmást jeho odmítavým chováním. A Helen zřejmě také ne, naopak mi dodává odvalu, abych se ponořila hlouběji do NE-postoje. Říká: „Když se chceme dostat více do kontaktu s touto ledovou osobou a podaří se nám více se zajímat o její NE, našly jsme zlatý klíč k hlubině tvého vnitřního světa. Její NE brání životu. A dokud ona sama neví, proč tak absolutně říká NE a kdo vlastně je, nenastanou v tvém životě žádné změny. Její slova mě trochu utěšují, ale nemohou odstranit můj vnitřní ztrouchnivělý pocit. Nejsem si jistá, zda chci opravdu vědět ještě něco víc o svém NE. Přesto zůstávám.

Abych mohla dát tomuto ledovému přízraku lidský obličej, hledám pro svého ledového muže vhodné jméno. Vzpomínám si na postavu z jedné dětské knihy, která mě přitahovala. Sirius Black je svěhlavý člověk, který se zasazuje o dobro, ale ne vždy se drží zákonů. Jednoho dne upadne do léčky

a zemře při tom mnoho nevinných. On sám přežije, ale provinilcům se podaří vylicít ho jako původce tohoto hrůzného činu a je tak odsouzen a zavražděn svými vlastními lidmi. Z posledních sil unikne pokořujícímu žaláři. Od té doby se pohybuje jako osamělý bojovník. Chce odhalit nespravedlnost a pomstít, co se přihodilo jemu a jeho přátelům. Sirius Black, hlavní představitel této knihy, se píše s „i“, můj Sirius s „e“. Chci tím podtrhnout zvláštní vážnost, která z něho vychází. Můj Sirius je „seriózní muž“.

Serius Black

Kdo je tento muž, o kterém jsem dosud ani nevěděla, že ve mně existuje? On sám zatím o sobě nedává žádnou informaci. Mně a mé terapeutce se vyhýbá.

Trochu světla do tmy vnáší sen: londýnský kapesní zloděj.

Jedu svým autem po Londýně. Parkuji a jdu pěšky na letiště. Doprovází mě muž, ukazuje mi cestu. Poslední část jdeme tunelem. Přicházíme do odbavovací haly a já se ptám na svůj let. Musím ale zaplatit 40 euro, abych se dozvěděla vůbec nějakou informaci. To mi přijde zvláštní, ale poplatek zaplatím. Ještě není jasné, zda dostanu letenku. Pak se vracím zpět na parkoviště, abych si vyzvedla auto. Chci si ho vzít do letadla. Na zpáteční cestě je tento muž opět po mém boku. Jde velice blízko mě a vytáhne mi při tom peněženku z kapsy. Zpřímá se na něho podívám, abych mu dala najevo, že o tom vím. Dělá, jako by se nic nestalo, a strčí mi peněženku zpět do kapsy.

Ve snech se vnitřní osoby ukazují na úrovni symbolů.

Mám v úmyslu tento sen probrat s Helen. Jistě mi řekne, co znamená. Místo vysvětlení mě pobízí k tomu, abych ho prozkoumala sama,