

Bill Plotkin

DIVOKÁ
—MYSL—

*Průvodce
lidskou psychikou*



MAITREA

DIVOKÁ
—MYSL—

DIVOKÁ —MYSL—

PRŮVODCE LIDSKOU PSYCHIKOU

Bill Plotkin
(autor Soulcraftu)

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

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 psychologií¹. 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 Hillmana² a nová oblast pozitivní psychologie³ – 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 světem⁴, 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 zastaralou⁵.

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 místo⁶.

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, psychologů 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, nedocenených a neseptaných – sahají daleko za úlevu od osobních problémů. Naše nevyužitá 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)⁷. 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. Nejzpůsobilejší 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 výtvořem 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, 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.⁸ 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 roztrženi – 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 Země⁹ 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.“¹⁰ Ekofilozofka Joanna Macyová to označuje jako Velký obrat, „přechod od ekonomiky industriálního růstu odsouzené ke zkáze k životu podporující společnosti oddané uzdravení našeho světa.“¹¹

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 psychologií, 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 směrech¹. 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 ztělesňovat². 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.“³ 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.“⁴ 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.“⁵ 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“⁶.

DUCH:

Duch (neboli Bůh, Tajemství či nedvojnost) je univerzální vědomí, inteligence, psychika nebo širá představivost, jež oživuje 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.⁷ 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, psychickým 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.⁸ 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.⁹ Ale dílčí osobnosti nejednají ve světě nezávisle na člověku, jehož psychiky jsou součástí.¹⁰ 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: NEVINÁTKO/MUDRC. Nevinný, moudrý, jasně smýšlející, radostný, chytrý a extrovertní východní aspekt Já je plně doma v celkovém obraze, světle, osvětlení, smíchu, paradoxu, věčnosti a mysteriích božství a horního světa. Nevinátka/Mudrc nás chce vést do říše ryziho

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 duši 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.¹¹ 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 roztříštěném 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 roztříštěnosti nebo zraněním. Tyto zraněné nebo roztříštěné 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)¹² 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 roztříštěné perspektivy. Ega ztotožněná s dílčími osobnostmi jako by byla těmi nejběžnějšími protagonisty v současných vztazích, politice, zprávách, umění a zábavě a tématem většiny čtenářských poraden 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:¹³

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 navrhnout, 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 synergický 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.

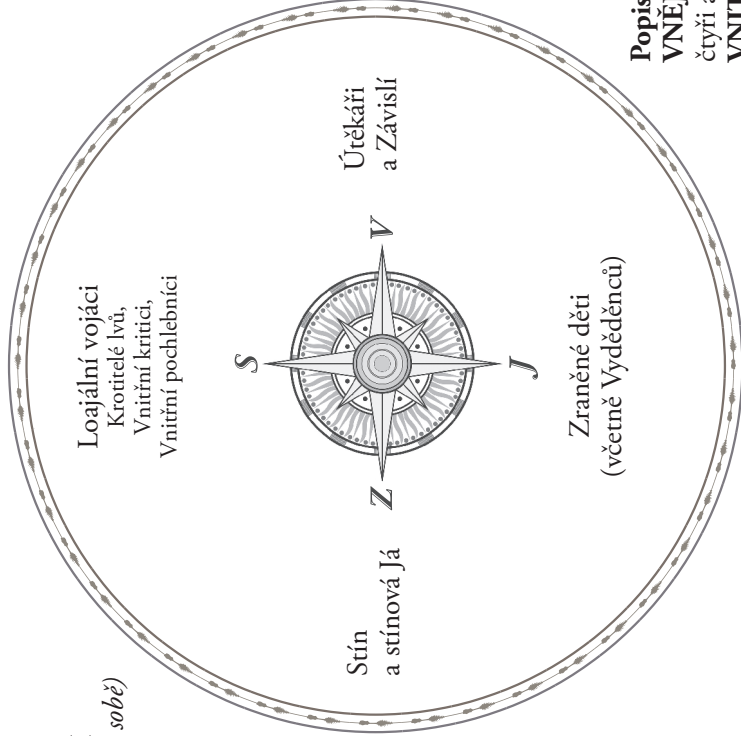
Třetím ústředním poselstvím je toto: Existují tři nezbytně nutné předpoklady pro jakoukoli zdravou, vyspělou kulturu. Prvním je ochrana a péče o vitalitu a rozmanitost jejího životního prostředí.¹⁴ Druhým je poskytování dostatečného počtu opravdových dospělých a starších, aby pečovali, vzdělávali a iniciovali 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



Múza,
Vnitřní milovaný,
Anima/Animus,
Průvodce k Duši

Stín
a stínová Já

Loajální vojíci
Krotitelé lvů,
Vnitřní kritici,
Vnitřní pochlebníci

Útěkáři
a Závislí

Nevíňátko,
Mudrc,
Svatý blázen,
Kouzelník (Šprýmař)

Zraněné děti
(včetně Vyděděnců)

Divoký domorodec

Popis:
VNĚJŠÍ KRUH:

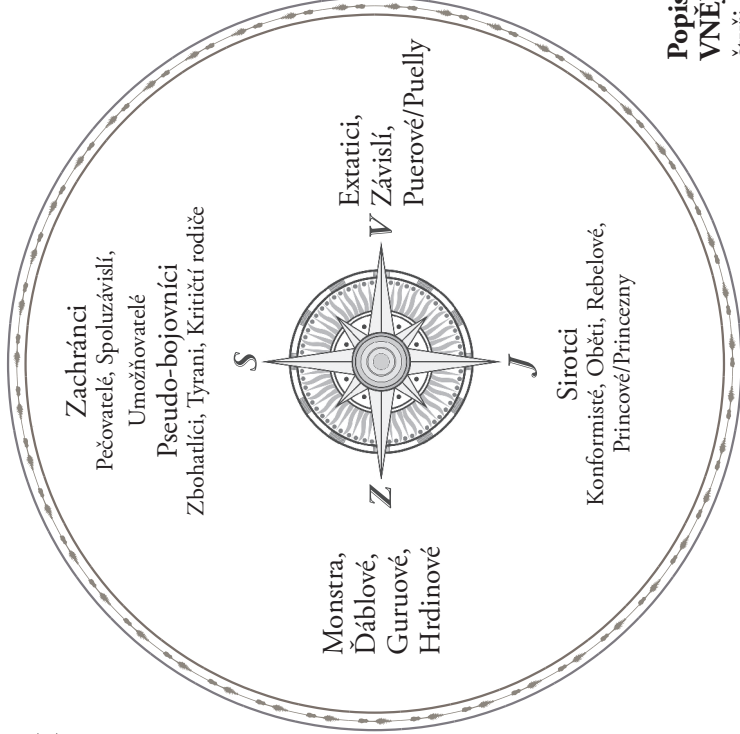
čtyři aspekty Já (naší celistvosti)

VNITŘNÍ KRUH:

dílčí osobnosti (naše zranitelnost)

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,
Dáblové,
Guruové,
Hrdinové

Extaticí,
Závislí,
Puerové/Puelly

Nevíňátko,
Mudrc,
Svatý blázen,
Kouzelník (Šprýmař)

Zachránci

Pečovatelé, Spoluzávislí,

Umožňovatelé

Pseudo-bojovníci

Zbohatlíci, Tyrani, Kritičtí rodiče

Siroťci

Konformisté, Oběti, Rebelové,

Princové/Princezny

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),¹⁵ 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.¹⁶ 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 schovanou 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.¹⁷

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.¹⁸ Scelováním mám na mysli kultivaci Já včetně všech jeho

čtyř aspektů. Scelování, jež nám umožňuje chápat jak omezení, tak dary našich zraněných nebo roztržštěných dílčích osobností, je nezbytným krokem v optimálním lidském vývoji.

Scelování tvoří základ pro pravé léčení. Určitá úroveň osobního scelování musí předcházet jakémukoli hlubokému léčení, nikoli naopak. V západních společnostech jsou mnozí přesvědčeni, že nemůžeme být celiství – opravdově milující, vysoce kreativní lidé přispívající světu – dokud se úspěšně nevyhlédíme ze svých zranění pramenících v dětství. Já jsem ale přesvědčený, že blíž k pravdě má pravý opak: hluboké psychické léčení je výsledkem zjištění jak přijmout vlastní zranitelnost a roztržštěnost z pohledu kultivované perspektivy a z vědomí Já. Musíme do určité míry kultivovat svou celistvost, než budeme moct být opravdově vyléčení. Scelování přichází jako první a je rozhodující.

V převládajícím modelu západní psychoterapie terapeut funguje jako zprostředkovatel klientova léčení. Zralý terapeut to uskutečňuje tak, že je pro klienta přítomen se zdroji svého Já. Jinými slovy je to terapeut, kdo zajišťuje celistvost.¹⁹ Tento západní styl psychologické léčby poskytuje významnou službu, zejména pokud má klient špatný přístup ke svému Já, nejedná se však o ten druh hlubinného léčení, z něhož máme největší prospěch. Jedná se spíš o dočasné řešení nebo o relativně nehluboké léčení, které může později odhalit hlubší zranění. Hlubší léčení nastává, když se naučíme přijímat svou roztržštěnost ze své vlastní celistvosti. To je samoléčba – nebo přesněji Samoléčba (léčení prováděné Egem zakořeněným v Já).²⁰

Jakmile však začneme se svým scelováním, můžeme začít Samoléčbu neboli léčbu svého Já. A léčení našeho Já urychluje naši schopnost scelování. Scelování a léčení se navzájem posilují.

Osobní scelování a léčení však vyžaduje víc než pouhé budování vztahů mezi částmi naší vlastní psychiky a mezi námi a jinými lidmi. Psychická celistvost také vyžaduje zralý a reciproční vztah s více-než-lidským světem, jehož jsme součástí. Příroda nám slouží terapeuticky a v mnoha jiných ohledech, je ale také zcela zásadní, abychom se ujali své odpovědnosti a příležitosti chránit přírodní svět a sloužit mu. Můžeme to dělat nesčetně způsoby včetně sázení stromů, ochrany a obnovy přirozených lokalit, odstraňování odpadů a znečištění, protesty proti ekologickým zločinům a pomocí při změnách zákonů, politiky a zvyklostí,

kteřé takové zločiny umožňují. Budeme-li se angažovat v nějaké pořádné tvrdé práci tohoto druhu, může se stát jednou z neúčinnějších cest k našemu individuálnímu psychickému vyléčení – pro mnohé lidi může být ekologická služba samotná (včetně služby pro ostatní lidi) léčivější než psychoterapie.²¹

Opravdový dospělý žije ve vědomém vztahu a službě vůči našemu mysterióznímu a ohroženému světu a obecněji je kreativním, radostným a prospěšným členem komunity Země. Naše osobní psychika je předurčena být veřejným zdrojem. Osobní přispívá kulturnímu a naopak. Osobní také přispívá ekologickému a naopak. Coby zdraví lidí posilujeme své více-než-lidské prostředí a bez prosperujícího prostředí samozřejmě nemáme vůbec žádný život.

PROCES INDIVIDUACE

Individuace je slovo, které Carl Jung používal pro kultivaci psýché neboli psychiky do konzistentního celku, tedy proces stávání se vlastním „pravým Já“. Já o něm uvažuji jako o procesu stávání se plně člověkem. Z hlediska Na přírodě založené mapy psychiky k cílům individuace patří následující:

- Kultivace našeho uvědomování si čtyř aspektů Já a schopnosti jejich ztělesňování.
- Uvědomování si, jak fungují naše dílčí osobnosti, a jejich následné přijímání z holistické perspektivy Já a tím jejich začlenění do fungování 3-D Ega.
- Jsme-li vývojově připraveni, vydáváme se na sestup k Duši, abychom objevili své ekologické neboli mytopoetické místo ve světě – „pravdu uprostřed obrazu, s nímž jsme se narodili“ – a pak kultivujeme svou schopnost ztělesňovat nebo projevovat toto místo či pravdu.
- Rozvíjení osobního vztahu s Duchem a/nebo kultivace naší schopnosti uvědomovat si z pohledu Ducha.
- Zabývání se vývojovými úkoly životního stadia, v němž se nacházíme, a také těmi nejméně dokončenými úkoly stadií dřívějších (přírodně pojatý náhled na tyto úkoly a stadia je možné najít v tom, co nazývám Eko-dušestředným vývojovým kolem, které jsem představil ve své knize *Příroda a lidská duše*).

POSOUZENÍ NAŠEHO PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ

Kromě toho, že slouží jako průvodce při vývoji k celistvosti, poskytuje Na přírodě založená mapa psychiky konstruktivní metodu posuzování psychiky. Jedná se o pomoc v poznávání vrozených psychických zdrojů, jež u toho kterého člověka nejvíc potřebují kultivaci, návody, jak tuto kultivaci uskutečnit a jaké typy symptomů se pravděpodobně projeví, jestliže nejsou tyto zdroje dostupné.²²

UCELENÝ POPIS PSYCHIKY

Po nahlédnutí naší lidskosti z přírodní holistické perspektivy lze vyvodit, že předchozí mapy psychiky předkládané západní psychologií jsou neúplné. Hlavní vnitropsychické (intrapsychické) prvky identifikované nejvýznamnějšími školami psychologie jsou všechny uvedeny v Na přírodě založené mapě psychiky (nikoli proto, že bych se speciálně snažil je tam zařadit, ale protože je tato matrice o sedmi směrech ukazuje), žádná z těchto škol však do svých popisů nezahrnula všechny elementy identifikované Na přírodě založenou mapou. Většina škol začleňuje méně než polovinu z těchto elementů a mnohé významné kvality chybějí.²³ Západní psychologie dvacátého století znamenala výrazný pokrok v naší schopnosti chápání sebe samých, vyvíjela se však v době a v kulturním rámci, jež omezovaly její rozhled a nám ztěžovaly možnost vidět celý obraz.

V porovnání s dřívějšími západními modely lidské mysli byla Na přírodě založená mapa psychiky zkonstruována za použití všech čtyř následujících kritérií. Je

- na přírodě založená (ekologická),
- holistická a ucelená (úplná),
- zaměřená na celistvost (v protikladu k zaměření na patologii) a
- kontextová (připouští, že naše psychické zdraví závisí na zdraví našeho sociálního, kulturního a životního prostředí a našeho aktivního zapojení do těchto oblastí prostřednictvím pravidelné účasti, služby a společenské zručnosti).

Ucelený portrét psychiky však umožňuje ještě cosi důležitějšího než jen pokrok v psychologické teorii. Umožňuje nám jako jedincům identifikovat elementy naší vlastní psychiky, na jejichž existenci jsme možná nikdy neměli ani nejmenší podezření nebo které se nám nikdy nemusely ukázat. Mapa nám ukazuje, „kam“ se dívat.²⁴ A psychoterapeuti, poradci, pedagogové, kněží, životní koučové, rodiče a další osoby napomáhající lidskému vývoji mohou použít tuto mapu na pomoc lidem při provádění inventarizace jejich psychiky a další kultivace jejich vztahů s Já, dílčími osobnostmi, Duší a Duchem.

Na přírodě založená mapa psychiky nám pomáhá pochopit, který z našich psychických zdrojů by mohl být nedostatečně vyvinutý nebo zcela odstřižený od vědomého vnímání. Bez podrobné mapy bychom možná nikdy nevěděli, co nám schází. Skryté a latentní aspekty naší horizontální celistvosti (našeho Já) v sobě často nesou zdroje, které potřebujeme k řešení svých osobních výzev, prolomení bloků, překonání vnitřního odporu, nalezení své cesty kupředu, úspěchu v pracovní oblasti, budování nebo zlepšování našich vztahů, odhalení tajemství naší Duše (a jejich žití) a pro kultivaci našeho osobního vztahu s Duchem. A skryté a neuvědomované dílčí osobnosti mohou ovládat naše vnímání a chování stejnou měrou jako vzorce, jichž jsme si vědomi, takže má velký význam mít mapu, která nám pomůže objevit, která dílčí osobnost může být aktivní, aniž bychom si to uvědomovali.

Znázornění psychiky na univerzální přírodní šabloně sedmi směrů usnadňuje pochopení psychické spletitosti, vyzvedává zpátky do vědomí to, co upadlo do zapomnění, a znovu nastoluje řád, jenž je současně uklidňující a konstruktivně rušivý – uklidňující proto, že evokuje naši prvotní celistvost, a rušivý proto, že nás povolává na dlouhou a náročnou cestu.

Část I.

JÁ

2. kapitola

SEVER

PEČUJÍCÍ PRODUKTIVNÍ DOSPĚLÝ

Pokud v sobě budeme mít moudrost k přežití,
stát jako pomalu rostoucí stromy
na zničeném místě, obnovovat ho, obohacovat ho...
pak dlouho poté, co zemřeme,
životy, které naše životy připravily, zde budou žít,
jejich domy budou pevně usazené na svazích údolí,
pole a zahrady bohaté. Voda v řece poteče tak čistá,
jak my ji nikdy nepoznáme,
a nad ní jako baldachýn ptačí zpěv...
Na strmých svazích, kde chamtivost a ignorance
pokácela starý les, bude stát starý les
a na jeho kořeny se bude v husté vrstvě snášet listí.
Žilky zapomenutých pramenů se znovu otevřou.
Rodiny si budou zpívat na polích.
V jejich hlasech bude slyšet hudba
vzešlá ze země...
Paměť tohoto místa se nad ním bude rozprostírat jako jeskyně
a vzpomínka přeroste v legendu,
legenda v píseň, píseň ve svátost.
Hojnost tohoto místa,
písně jeho lidí a jeho ptáků
budou zdravé a moudré a bude z nich vyzařovat světlo.
Není to žádný rajský sen.
Jeho strasti jsou jeho možností.

– WENDELL BERRY, „A VISION“ (VIZE)

Pokud jste se někdy cítili opravdově privilegovaní při poskytování péče nějaké bytosti, lidské nebo jiné, dokonce i sami sobě, nebo pokud jste někdy převedli nějakou inspiraci či vizi do uměleckého díla nebo písně nebo do rukopisu, vynálezu či komunitního projektu, pak jste prožili upřímné a jasné kvality svého Pečujícího produktivního dospělého a našli v nich potěšení. Jestliže jste se někdy věnovali obnově a obohacování nějakého zničeného místa – vykáčeného lesa, znečištěné řeky nebo nadměrně vypasané prerie – nebo jste si vyhrnuli rukávy a dobrovolně se vydali pomáhat rodinám nebo sousedům, pak jste měli přímý prožitek severního aspektu svého Já. Pokud jste někdy jednali na obranu utiskovaných lidí nebo ohrožených živočišných či rostlinných druhů, řekli pravdu vládnoucím složkám bez touhy po osobním zisku nebo zaujali nějaké veřejné místo kvůli podpoře skutečné demokracie, pak jste poznali své severní Já při mistrovském konání.

Pečovat znamená starat se o prospěch jiných lidí, našich spoluobyvatel Země i sebe samých. Být produktivní znamená vytvářet a realizovat inovativní kulturní praktiky, které nápaditě a účinně obnovují, řeší nebo chrání, které opravdově slouží celému člověku a síti života (například počiny v oblasti vzdělávání, správy či léčení). Být dospělým v tomto ohledu znamená nadšeně a kompetentně přijímat příležitosti k podpoře vitality bytostí, míst a komunit, přítomných i budoucích – a tam, kde takové příležitosti nenacházíte, je kreativně vytvářet.

Každý člověk se rodí se schopností být hojně pečující a produktivní. Některým připadá snadné a přirozené rozvíjet a ztělesňovat tento aspekt našeho lidství. Jiní to prožívají jako nepřijemné a náročné. Nicméně naučit se ztělesňovat severní aspekt Já je vždy zásadním rozměrem na cestě k plnému člověčenství. Podporujeme celistvost v sobě samých, když přispíváme k celistvosti něčeho významnějšího, než jsme my sami.

Wendell Berry je plodný spisovatel, výmluvný kritik naší kultury a ekonomiky a pátá generace kentuckých farmářů. V básni, kterou začíná tato kapitola, předkládá vizi mnoha generací tvrdé práce, která nás čeká v tomto století a dále, námahy nezbytné k obnově půdy a vodstva a vytvoření zdravých lidských komunit existujících v harmonii a synergickém partnerství s širší komunitou Země. Pečující produktivní dospělý je zásadním aspektem Já nezbytným pro uskutečnění této náročné a radostné práce. Wendell Berry je inspirativním příkladem role zralého člověka s dobře vyvinutým Severem.

Thomas Berry – bez přímého pokrevního spojení s Wendellem – byl kulturním historikem, křesťanským mnichem a jedním z našich vůdčích environmentálních myslitelů dvacátého století. V jedenácti letech se Thomas poprvé vydal ven za nový dům své rodiny v Severní Karolíně. Byl konec května. Došel k potoku, přeskočil ho a tam uviděl úchvatnou louku posetou rozkvetlými bílými liliemi, nad níž se nesl zpěv. Při psaní o sedmdesát let později vzpomínal:

Byl to kouzelný okamžik; tento prožitek dal mému životu něco, co vysvětlovalo mé uvažování na hlubší úrovni, než téměř jakýkoli jiný zážitek, na který si dokážu vzpomenout. Nebyly to jen ty lilie. Byl to zpěv cvrčků a lesy v dáli a mraky na jasně modrém nebi...

... Vše, co udržuje a podporuje tuto louku v přírodních cyklech jejích proměn, je dobré; vše, co je proti této louce nebo ji potlačuje, dobré není. Mé životní zaměření je takto prosté. Je rovněž tak všeprostupující. Týká se ekonomiky a politické orientace stejně jako vzdělávání a náboženství.¹

Tento výjimečný zlomový okamžik prožitý v dětství postupoval celým Thomasovým životem a tvořil podstatu, obsah a metodu jeho způsobu péče o jeho blízké, mezi něž Thomas počítal všechny druhy v našem světě. Jeho láska ke světu, k celému našemu kosmu, je dojemným příkladem toho, co u lidské bytosti znamená, když je pečující a produktivní.

Severní aspekt naší vrozené lidské celistvosti je tím, co nám umožňuje opravdově pečovat o ostatní, zaopatřovat ty méně zdatné, starat se o prostředí, které nás všechny živí, bránit životy budoucích generací všech druhů, předávat dál tradice zlepšující život a moudrost našich předků a přispívat k vitalitě našich lidských komunit.

PEČUJÍCÍ LÁSKA

Láska. Všechny čtyři aspekty Já začínají u lásky, jsou zakotveny v lásce, každý z aspektů však představuje vlastní preferovanou formu lásky. Severní aspekt Já je zakořeněný v pečující a směle nápadité lásce, jako je ta Thomase Berryho vůči Zemi, rodiče k dítěti, oddaného učitele k jeho

studentům nebo jednoho opravdového přítele vůči druhému. Tento severní aspekt lásky je možné vnímat u laskavého vůdce vůči jeho lidem, u chlapce k jeho psovi, u vyspělého lovce vůči každému druhu zvířete, které živí jeho rodinu, a u zdravé lidské komunity vůči konkrétnímu ekosystému, v němž je zasazená.

Pečující láska se projevuje v celé škále aktivit, jako je léčení, poradní činnost, rodičovství, učitelství, výživa, ochrana, utěšování, povzbuzování, oslavování a empatické naslouchání a reagování.

Býváme přirozeně pohnuti a inspirováni, jestliže potkáme lidi, u nichž se projevuje příkladný vývoj aspektu Pečujícího dospělého jejich Já, nebo slyšíme příběhy o životech takových jedinců, jako je například Ježíš Nazaretský, František z Assisi, Mahátma Gándhí, Matka Tereza a Martin Luther King. Každý z nás však disponuje touto schopností pečovat o ostatní způsobem, jenž v lidech vyvolává jejich velkolepost, odvahu a schopnost samoléčby. Každý z nás si dokáže vzpomenout na okamžiky, kdy jsme překročili své obvyklé hranice a zjistili, že jsme schopni pečovat o druhé a podporovat je nesobecky a s radostí, láskou a soucitem plynoucími volně skrze naše srdce a ruce. Někteří z nás tuto schopnost možná projevovali plně jen několikrát za svůj život, ale skutečnost, že k tomu došlo byt jen jednou, potvrzuje, že jsme v sobě tuto schopnost vždy měli – a stále máme.

Jedním způsobem, jak v sobě můžete vyvolat svého Pečujícího dospělého, je vzpomenout si na inspirující příklady, které znáte – třeba nějakého strýčka, svou matku, učitelku nebo kamaráda. Můžete si někoho takového představit, jak stojí za vámi, ruce položené na vašich ramenou, jak vám silným, vřelým dotekem dává najevo svou lásku a důvěru ve vás a svými slovy vám sděluje svou nepodmíněnou podporu a pomoc.

Vzpomínám si na jednu ženu ve středním věku, s níž jsem se setkal někdy mezi dvacátým a třicátým rokem, vynikající instruktorku s neobyčejnou schopností lásky. Dorothy Werginová pracovala na částečný úvazek jako ředitelka spánkové laboratoře na psychologickém oddělení univerzity, kde jsem působil jako čerstvý absolvent, ona tam však byla přítomná celou pracovní dobu. Jen pár lidí vědělo, za jakou práci je skutečně placená. Většina z těch, kteří navštěvovali její kancelář, přicházela kvůli prvotřídnímu poradenství, jež bezplatně poskytovala. Bylo její každodenní radostí a měla talent podporovat lidi v době jejich zmatení, bolesti a zármutku stejně jako v radosti a nadšení a neustále jim asistovala

při procházení riskantní, leč nezbytnou branou do většího života a nebezpečných příležitostí, které tam čekají. V přítomnosti Dorothy jako by v místnosti bylo víc vzduchu, víc života. Napětí povolilo, předtím nevědomé emoce a tělesné stavy vypluly do vědomí a cesta vpřed se vyjasnila.

Já zjišťuju, že mého Pečujícího dospělého vyvolává potřeba jiného člověka a prostá důvěra v mou schopnost milovat a podporovat. Kamarád, dítě nebo někdo, pro koho funguju jako průvodce duše, může vyslovit takové nepřímé pozvání. Jaké požehnání vnímat tímto způsobem a být schopen na něj reagovat!

Inspirují nás také pečující kvality, které vidíme ve více-než lidském světě kolem sebe: u samic savců, u ptačích rodičů, když pečují o svá mláďata, krmí je a divoce je brání; v souhře mezi květinou a opylovačem; dokonce i u predátorů, kteří způsobují evoluční vývoj druhů, jež jsou jejich kořistí; a nejobecněji ve způsobu, jak svět poskytuje zdroje a ekologická prostředí, které taková obrovská škála druhů potřebuje, aby mohly zkvétat a vyvíjet se.

Je zřejmé, že se o nás Země dostatečně stará. Nyní, na počátku jednadvacátého století, stojí před námi významná otázka, zdali každý z nás dokáže najít plný přístup ke zdrojům svého Pečujícího dospělého a naučit se udržovat a podporovat rozmanitost a vitalitu komunity Země, která plně závisí na našem kolektivním probuzení do našich ekologických odpovědností a příležitostí.

Vzájemně se přijímat ve své celistvosti

Když jsme soustředěni ve vědomí svého Pečujícího dospělého, jsme schopni přijímat všechno na druhých lidech. Chápeme – nebo se snažíme pochopit – každou vlastnost, rys nebo stav druhých jako nedílnou součást těchto jedinců, část toho, co je dělá tím, kým jsou. Některé lidské rysy – jako krutost, nenávisť nebo chamtivost – jsou přirozeně hluboce problematické, cítíme však, jak jsou tyto vlastnosti projevem momentálních podmínek druhých. Přijímáním lidí v jejich celistvosti vytváříme podmínky, v nichž se mohou změnit nebo dozrát. Aspekt Já zvaný Pečující dospělý – v jakémkoli věku – nám umožňuje prožívat druhé v jejich podstatě jako kreativní, vynalézavé a schopné celistvosti. Z tohoto pohledu neposuzujeme, přestože jsme vysoce a někdy až silně vnímaví a soudní. Jednáme také tak, abychom minimalizovali a léčili škody,

jež lidé způsobují svou agresivitou stejně jako svým jednáním, které mohlo sice být dobře míněné, bylo však neobratné.

S dostatečně vyvinutým Pečujícím dospělým jednáme ze srdce, jednáme z pozice nezpochybnitelné lásky vůči ostatním a vůči světu. Jednáme také z Duše v tom smyslu, že můžeme z vlastního nitra nahlížet do nitra druhých a do hlubin světa jako celku. Máme schopnost rozpoznat pravdu a reagovat s láskou. (Buddhisté tyto přirozené párové vlastnosti, charakteristiky srdce a Duše, nazývají soucitem a vhladem.)

Schopnosti našeho Pečujícího dospělého nám také umožňují chránit naše milované i sebe samé. Pokud pro nás nějaký jiný člověk znamená podstatné nebezpečí – bez ohledu na naši snahu o lásku – povede nás náš Pečující dospělý pryč od takového střetu, pokud je to možné a pokud to znamená nejlepší řešení. S vědomím Pečujícího dospělého vnímáme a cítíme uceleně a ekocentricky a usilujeme o podporu nejen jedinců, ale také, což je ještě důležitější, celého systému, komunity, ekologického celku, k němuž patříme. Ve vzácných případech, kdy je nutné se rozhodnout mezi prospěchem jedince a prostředím (rodiny, komunity nebo ekosystému), rozhoduje se náš Pečující dospělý sloužit prostředí, protože bez životaschopného prostředí trpí všichni jeho členové či obyvatelé. Většinou však náš Pečující dospělý vnímá cestu jak podporovat jedince i jeho ekologickou nebo sociální sféru.

Naše severní Já nám umožňuje pečovat také o sebe samé. Pokud máme přístup k Pečujícímu dospělému, dokážeme bez posuzování přijímat vlastní zranitelnost nebo nezralost a umožnit léčivý posun, až na něj bude naše psychika připravená.

POSKYTOVÁNÍ VERSUS PŘIJÍMÁNÍ PÉČE

Jednání, jež charakterizuje Pečujícího dospělého, mohou realizovat také naše nezralé dílčí osobnosti, výsledky však budou zcela jiné. Je bohužel zcela jednoznačně možné vést, učit nebo podporovat druhé z pozice zranitelnosti našich severních dílčích osobností, jejichž účelem bylo od raného dětství chránit nás před újmou. Tyto dvě podoby péče od sebe odlišuje naše motivace. Pokud jsme soustředěni na svého Pečujícího dospělého, jednáme srdcem (soucit s druhým) a Duší (vhléd do skutečných potřeb toho druhého). Naproti tomu naše severní dílčí osobnosti (naši Loajální vojáci a Zachránci, jimiž se budeme zabývat v šesté kapitole) nás

podněcují k jednání na základě neustálého a sebesnižujícího prožitku strachu a neúplnosti. Ačkoli tyto dílčí osobnosti vládnou přirozenou lidskou touhou být přijímaný, je tato touha projevoována navenek způsobem, jenž je v podstatě oslabující, rozkládající rodinu a odsouzený k nezdaru. Když jsme spojeni s těmito zraněnými já, můžeme se jevit, jako že poskytujeme péči – což do jisté míry děláme – naší primární motivací však je vyhnout se opuštění, kritice nebo nouzi tak, že si zajišťujeme uznávané místo v životech ostatních. Jedná se o formu „péče“, kterou je možné označit jako *přijímání* péče v protikladu k jejímu *poskytování*. Navenek to vypadá, jako že dáváme, dochází však minimálně ke stejnému množství braní. Vezměte například v úvahu sociálně izolovaného svobodného rodiče, který toho dělá příliš mnoho pro svého dospívajícího syna, protože se bojí, že syn odejde z domova, jestliže bude schopen postarat se sám o sebe. Nebo farmář, který pěstuje a dodává potraviny, kvůli zajištění svého zisku však vědomě zhoršuje stav půdy, vody a lidí chemickými hnojivy, pesticidy a geneticky modifikovanými organismy.

Oproti tomu poskytování péče přináší rozsáhlé uspokojení samo o sobě a je zdrojem radosti, nikoli prostředkem k získání přijetí nebo socioekonomického prospěchu. Tím, že prostě je sám sebou, člověk se silným aspektem Pečujícího dospělého prospívá své rodině, své komunitě a ekologii, jichž je součástí. Spolupráce s ostatními a jejich podporování je autentickým a zásadním projevem jeho přirozené lidské celistvosti.

PRODUKTIVNÍ LÁSKA

Do stejné míry, do jaké je severní aspekt Já pečující, je i produktivní – podporuje nás v udržování a zkvalitňování života pečlivým plánováním, vytvářením a realizací projektů, přípravou jídla, vymyšlením a vyprávěním příběhů, budováním domů, vytvářením uměleckých děl, spravováním, likvidací odpadků (nebo lépe podporováním takových civilizačních změn a vytvářením dlouhodobě udržitelného životního stylu, aby *žádný* odpad nevznikal), přiváděním na svět dětí, idejí nebo vytvářením organizací. Zkrátka realizací různých činností, které podporují život.

Ale opět a bohužel Produktivní dospělý není jediným konatelem ve spleťtých zákoutích lidské psychiky. Není pochyb, že naše dílčí osobnosti měly zásadní podíl na vzniku většiny válek, toxických látek, zvrácených činů, nefungujících vztahů a život ohrožujících záležitostí našeho světa.

I zde je rozdíl záležitostí srdce a Duše. Žena s dobře vyvinutým Produktivním dospělým neinovuje nebo nevytváří věci proto, aby zapůsobila na ostatní nebo si zajistila své místo, kam patří. Spíš je prostě sama sebou – svým Já. Pokud dělá dojem na ostatní, je to proto, že vymýšlí, navrhuje a vytváří věci autenticky a způsobem, jakým to dokáže pouze ona. Je jedinečná ve svém způsobu, jak miluje, přispívá a přináší. Nevzbuzuje to v ní však pychu ani se nestydí nebo není rezervovaná ohledně toho, co dokáže a co miluje. Je pokorná i smělá zároveň.

Přestože Produktivní dospělý není v současných západních a západem ovlivněných psychikách tak běžný, jak by si člověk přál, je pod různými jmény běžnou postavou, kterou nacházíme v příbězích a komunitách po celém světě ztělesňovanou takovými obrazy, jako jsou dobrý lékař (Jonas Salk, Benjamin Spock), zralý vůdce (král Artuš, královna Alžběta, Abraham Lincoln – dokonce i Lví král), geniální vynálezce (Leonardo da Vinci, Buckminster Fuller, Martha Grahamová) nebo sociální aktivisté (Frederick Douglass, Dorothy Dayová, Nelson Mandela, Wangari Maathai).

Ve více-než-lidském světě vidíme produktivitu podporující život všude, kam se jen podíváme. Vidíme, že naše životy jsou možné díky neko-
nečným darům přírody: bakteriím, červům a houbám, které přeměňují rozdrobené skály na plodnou půdu; bylinám a obilovinám, jež nám poskytují potravu; oceánskému fytoplanktonu tvořícímu výživu pro ostatní bytosti žijící v mořích a produkující kyslík pro všechny; starým lesům vytvářejícím mokřiny, dešti, mrakům a prostředí pro nespočet svých obyvatel a fosilním palivům a stromům poskytujícím materiály pro naše lidské domovy a projekty. Vše v přírodě dává ostatním.

NADANÉ KOMUNITY

Ti, kdo zkultivovali svůj severní aspekt, se z ničeho neteší tak, jako když mohou sami sebe poskytovat světu. Vytvářejí k tomu příležitosti. V nyní vzácných lidských komunitách, v nichž je většina dospělých psychicky zralých (tedy iniciovaných dospělých),² je komunitní život založený na tom, co Lewis Hyde nazývá obdařeným hospodářstvím,³ v němž ty nejdůležitější věci nejsou na prodej (věci jako péče o děti, příprava jídla, hudební tvorba, péče o staré, vůdcovství, rozhodování). Prodávání a kupování obvykle vytváří vzdálenost nebo odosobnění ve vztazích. Darování buduje, podporuje a pěstuje vztahy a skutečné komunity. Jako příroda

v širším měřítku, tak i ve zdravé komunitě každý volně dává ostatním. A neexistuje zde žádné plýtvání. Každý „vedlejší produkt“ je zdrojem pro někoho nebo něco jiného.

V západních kulturách lidé s dobře vyvinutým Pečujícím produktivním dospělým vždy, když mohou, jednají, *jako by* jejich komunita takovou pečující společností byla. Takové konání postupně přesouvá nezralou společnost směrem k pečující a život podporující budoucnosti.

V této souvislosti uvažuji o mužích a ženách, které jsem měl tu čest provázet při jejich sestupech k Duši – na třífázové cestě psychospirituálního umírání (zbavování se zastaralé sociální identity), jejímž výsledkem je vize mytopoetické identity prostoupené Duší a ztělesňování této nové identity v činech zaměřených na službu, jež přispívá k transformaci společnosti. Jejich Pečující produktivní dospělý je zjevný, když provádějí svou práci na změnách světa. Zde jsou dva příklady takových jedinců, u nichž obou je použita metafora písně (stejně jako skutečné písně) jako způsob sdělení prožitku, při němž objevili svou práci založenou na Duši, a jako popis jejího uskutečňování.

Jeden japonský Američan se při kempování v divoké přírodě jednou ráno vzbudil a slyšel v ptačím zpěvu své jméno: „Probuď se do pravdy a zpívej její krásu.“ Byl vychovaný v americké buddhistické tradici šin a řekl mi, že *pravdu* chápal jako buddhadharmu. Uvědomil si ale, že „zvuk tradičního šinu z Buddhovy písně je příliš cizorodý, aby mohl být rytmem dnešní doby.“ S tímto náhledem se pustil do několikaletého studia buddhismu a transpersonální psychologie a nakonec byl vysvěcený na buddhistického kněze. Naučil se „převádět starobylou pravdu do současné melodie.“ Přestože je od přírody stydlivý, vyučuje nyní buddhadharmu se smělostí, vynalézavostí a moderním významem – a jak říká „tak viditelně jako zpěvák na pódiu.“

Jedna žena mi řekla, že při svém půstu za účelem přivolání vize byla hluboce pohnuta obrazem „hluboko zakořeněného stromu, smrku sitky, vnímající bytosti naklánějící se ve větru, aby slyšela poselství Gáji a zpívala, aby sdílela krásu, grácií a zármutek našeho světa.“ Za roky, kdy tímto obrazem žena žila, si vypěstovala hlas jako zpěvačka a facilitátorka a vytváří písně, praktiky a semináře, jež spojují aktivismus, kreativitu a posvátné. „Podporuje druhé, aby sami zapustili své hluboké kořeny, a pomáhá lidem uplatňovat jejich jedinečné dary a sloužit svým komunitám s odvahou a grácií v narůstajících bouřích naší doby.“

Jak Wendell Berry prohlašuje ve své inspirativní básni *Vize* – „písně lidí a ptáků budou zdravé a moudré a bude z nich vyzářovat světlo“, jakmile si vzpomeneme coby druh jak zaujmout své pravé místo ve světě, místo, které ekolog Aldo Leopold nazval „prostým členem biotické komunity“.⁴

Iniciovaný dospělý je motivovaný nikoli bohatstvím, slávou nebo sociálním přijetím, ale spíš příležitostí nabídnout svůj skrytý, transformační poklad světu, předat prostřednictvím svého Pečujícího produktivního dospělého svou nejkreativnější, v duši zakořeněnou reakci na jeho planetární okamžik.

Člověk však nemusí být iniciovaným dospělým, aby mohl kultivovat a ztělesňovat severní aspekt svého Já. Psychicky zdravý člověk ve kterémkoli stadiu života zjišťuje, že ho přirozeně přitahuje služba druhým a péče o ně.

PEČUJÍCÍ PRODUKTIVNÍ DOSPĚLÝ V DĚTSTVÍ A V DOSPÍVÁNÍ

Severní Já je neocenitelným psychickým zdrojem v jakémkoli věku a stadiu a jeho počátky se objevují už od raného dětství. Vidíme to v empatické emocionální reakci dítěte a v potřebě batolete pomáhat. Za předpokladu zdravého sociálního prostředí ve středním dětství (obvykle mezi čtvrtým a jedenáctým rokem) vzniká severní schopnost přátelit se s ostatními, pečovat o lidi a zvířata, vynalézat hry, které mají určitá pravidla a strukturu, a dělit se o majetek a vědomosti.

Zdravé rané dospívání podporuje další péči a produktivní chování v takových oblastech, jako je dvoření se, péče o životní prostředí, řemeslná zručnost a občanská odpovědnost.

Zážitek Thomase Berryho v jedenácti letech na rozkvetlé jarní louce je ukázkovým příkladem prožitku na přechodu mezi dětstvím a dospíváním, jenž může prostoupit dlouhý život zráním, ekocentrického poskytování péče a vynalézatosti.

ARCHETYPY SEVERU

Každý ze čtyř aspektů Já má vztah se všemi ostatními aspekty naší psychiky stejně jako s ostatními lidmi. První typ vztahů představuje intrapersonální rozměr aspektu, zatímco druhý typ vztahů představuje jeho dimenzi

interpersonální. Ve svých vztazích k ostatním prvkům naší vlastní psychiky je severní aspekt Já tím, o čem uvažuju jako o našem vnitřním Pečujícím rodiči nebo Dospělém, jak můžete vidět na mapě č. 1. Tato intrapersonální tvář severního Já je naším prvotním zdrojem pro léčení našich roztržštěných nebo zraněných dílčích osobností sužovaných strachem, ztrátou, ublížením, závislostí, posedlostí a dalšími zmatky. Možná by vám víc vyhovovala jiná označení pro tento aspekt Já, jako například Utěšitel, Kouč nebo Posлуhač.

Ve své interpersonální stránce – ve svých vztazích s ostatními bytostmi, lidskými nebo jinými – je severní aspekt Já prožívaný jako celá řada mezikulturních archetypů, jako je Stařešina, Vůdce, Učitel, Rodič, Léčitel, Empatik, Rádce a laskavá a soucitná Královna nebo Král (viz mapa č. 2).

HLAVNÍ OKNO VĚDĚNÍ SEVERU: MYŠLENÍ ZAMĚŘENÉ NA SRDCE

Pocitování, imaginace, smyslové vnímání a myšlení – společně tyto čtyři prostředky vnímání tvoří to, co psycholog Eligio Stephen Gallegos nazývá „čtyřmi okny vědění“, čtyřmi lidskými schopnostmi, jejichž prostřednictvím se učíme sami o sobě a o světě.⁵ Každé z těchto čtyř oken má stejnou sílu a důležitost v prožívání vyrovnaného a tvůrčího života. Každé představuje jiné schopnosti neredukovatelné na kterékoli ze tří ostatních.

Řekněme například, že chcete lépe porozumět ženě, s níž máte nějaký důležitý vztah. Můžete začít uvažováním o ní a o vašem vzájemném působení, což povede k určitým hodnotným náhledům a závěrům nebo alespoň hypotézám o ní. Když si pak dovolíte cítit celou škálu emocí, kterou ve vás vyvolává, a uvědomíte si kvality vašeho vztahu, zjistíte další záležitosti, jichž byste si jinak nebyli vědomi – často překvapivě a stejně hodnotné a relevantní jako to, co jste zjistili prvotním přemýšlením, možná i víc. Pak můžete použít svou představivost a vcítit se do ní, abyste zjistili, jaké to je být jí, mít takový konkrétní život s těmi dary, problémy a příležitostmi. Tím dojdete k dalším objevům, které byste neučinili pouhým myšlením nebo cítěním. A až budete příště spolu, můžete pozorně sledovat způsob, jak chodí a gestikuluje a směje se nebo můžete uvědoměle naslouchat změnám v charakteru jejího hlasu, když mluví na různá témata. Co se o ní dozvídáte prostřednictvím svých smyslů?⁶