

Individuální Systemika - Pracovní sešit č.1

Jsi mnoho osob

Systemický průzkum vnitřních osob

1.část





Obsah

Přední osoba a dítě.....	3
Povrch vnitřního systému.....	4
12 kroků, jak najít a prozkoumat vnitřní osoby v přední místnosti tvé duše.....	5
Krok 1: Kdo chrání dveře do tvého vnitřního světa?.....	5
Krok 2: Jaká je tvoje přední osoba?.....	6
Krok 3: Zvědomení přední osoby.....	7
Krok 4: Pozorování světa očima přední osoby.....	8
Krok 5: Vyjádření poselství z přední osoby.....	9
Krok 6: Kreativní vyjádření přední osoby.....	10
6.1 Malování.....	10
6.2 Psaní.....	12
Krok 7: Zpětná vazba.....	12
Krok 8: Vnitřní dítě v spojení s vnitřní osobou.....	13
Systemické úvahy.....	13
Krok 9: Vědomý vztah mezi přední osobou a vnitřním dítětem.....	14
Krok 10: Posilnění vztahu se svým vnitřním dítětem.....	16
Krok 11: Uvítací výbor.....	17
Krok 12: Přijetí vnitřních osob na meta úrovni.....	20



Individuální Systemika – Pracovní sešit č.1

Jsi mnoho osob - Systemický průzkum vnitřních osob

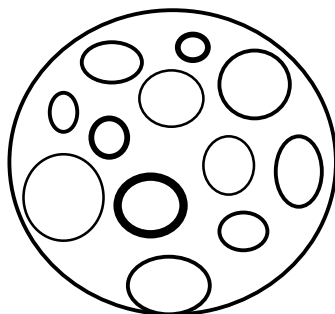
1. část

Přední osoba a dítě

V každém člověku existuje pestrá sbírka různorodých a nezávislých vůlí, které navzájem bojují o místo v našem vnitřním systému. Organizují se a přitom vytvářejí naši psychologickou strukturu bez toho, aby jsme si toho byli vědomí.

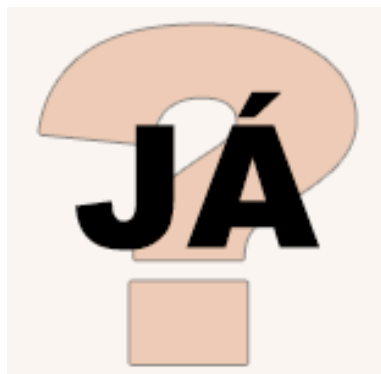
Některé se zdržují na povrchu systému a tvoří **uvítací výbor**. Zabezpečují přímý kontakt se světem. Ostatní vůle stojí v druhé nebo v třetí řadě a z bezpečné vzdálenosti sledují, co se bude dít. Ukáží se jen v případě nutnosti. Některé vůle jsou stáhnuté v hloubce vnitřního světa a tam tajně existují, nepovšimnuté a nepozorované ostatními. Chtějí mít jen svůj klid, nejsou připravené znovu podstoupit riziko a jít do přímého kontaktu s lidmi a vrátit se do života. Jsou **zapomenuté** na okraji a nemají více co říct. Další skupina je úplně „stažena z oběhu“ a poslaná **do exilu**, protože by narušovala vnitřní systém.

Naše vnitřní vůle se chovají velmi podobně jako my, lidé. Rozhodnost, inteligenci a rafinovanost používají za účelem uspokojení vlastních potřeb. Proto jim říkáme **vnitřní osoby (VO)**.



Tvoje VO jsou tedy přirozeným jevem Tvoří tě bez tvého přičinění, vědomí či vědomého rozhodnutí. Jednoduše jsou tady a tvoří tě. *Nejde jen o to, že všechny VO máš, ale po celou dobu jimi všemi jsi!*

Díváš se na svět jejich očima, a proto je nevnímáš. Přirozeně, protože jsou příliš blízko. Jsi s nimi identifikovaný a nevíš o tom.



Jak můžeš zjistit, kdo je v tobě a co můžeš udělat, aby jsi to prozkoumal? Je to jednoduché. Najdi je a pobuď s nimi určitý čas. S kterou VO začneš svůj průzkum? To je jednoduché: s tou, která se nachází na povrchu tvého psýché. Je po celou dobu přítomná, umožňuje kontakt se světem a zvládá všední den. Nazýváme jí *přední osoba*.

Povrch vnitřního systému

Přední osobu často přehlízíme, protože je pro nás příliš samozřejmá a natolik běžná, že jsme o ní nikdy nepřemýšleli. Nemáme od ní žádný odstup. Pokud vůbec, poznáme jen její povrch. Ukazuje jenom ty aspekty samé sebe, které jsou chráněné v kontaktu se světem. Tato selekce je výsledkem dlouholeté série pokusů. Kdo je přední osoba ve skutečnosti se dá zjistit postupně.

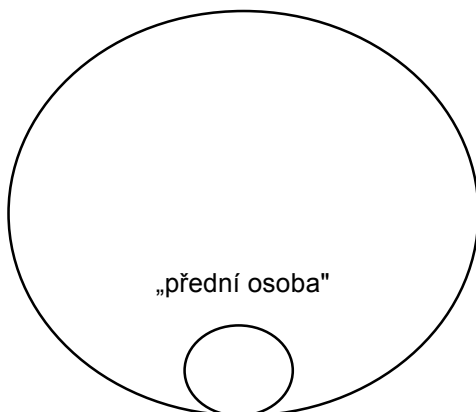
Náš průzkum začneme na povrchu vnitřního systému.

Přední osoba má zvláštní význam. Ona je dveřmi a hlídá vchod do vnitřního světa. Která VO bude vybraná pro tuto úlohu, je také výsledkem mnoha pokusů. Může se stát, že u někoho se vpředu objeví hlídač, u jiného srdečná žena, u dalšího impulzivní dobrodruh a nebo něžná víla.

Bez ohledu na rozdíly a nebo odlišnosti předních osob, jejich společným znakem je to, že plní stejnou úlohu: *tvoří povrch systému a chrání jeho hloubku*. V žádném případě je nemůžeme obejít, jinak nám nepozorovaně zabrání ve vstupu dovnitř.



Když je budeme brát vážně, strávíme s nimi čas a získáme si jejich důvěru, budou stát při nás na cestě za poznáním našeho vnitřního světa a budou naším partnerem a spojencem.



12 kroků, jak najít a prozkoumat vnitřní osoby v přední místnosti tvé duše

Krok 1: Kdo chrání dveře do tvého vnitřního světa?

V níže uvedeném seznamu najdeš několik příkladů předních osob, jak je najít a jak s nimi pracovat. Když najdeš jednu a nebo dvě VO, které by mohli stát úplně vpředu v tvém systému, zvýrazni je a pojmenuj je.

Alternativní přední osoby	Moje jméno pro <i>moji</i> přední osobu
Hlídač, který hlídá	
Recepční, který podává informace	
Pracovník, který si plní povinnosti	
Výzkumník, který chce pochopit	
Dobrodruh, který potřebuje nové zážitky	
Bojovník, připravený bránit	
Bojovník, připravený bojovat za spravedlivost	



Afrodita, která svádí svým smyslným tancem	
Starostlivá žena, která se ráda stará o jiné	
Víla, která okouzlí svou jemností	
Dítě, které potřebuje starostlivost	
Někdo úplně jiný, a to:	

Krok 2: Jaká je tvoje přední osoba?

I když jsou si přední osoby podobné a plní stejné úlohy, jejich individuální podstata je rozdílná. Například hlídač by u některých lidí mohl být všímavý, podezřívavý a rezervovaný, ale u jiných odhodlaný, temperamentní a dobyvačný. Recepční může být srdečný, ochotný pomoci, starostlivý a nebo zdrženlivý, mrzutý, odmítavý. Dobrodruh by mohl být impulzivní, netrpělivý, cílevědomý a nebo uvolněný, zvědavý, otevřený. Víla může být magická, něžná, pokojná a nebo plachá, nejistá, očekávající. Pokud chceme skutečně porozumět přední osobě, tak musíme být velmi pozorní.

Jaká přesně je tvoje přední osoba, když ji pozorně zkoumáš?

Co nejpřesněji popiš deset jejich nejdůležitějších vlastností:

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....
- 7).....
- 8).....
- 9).....
- 10).....





Krok 3: Zvědomení přední osoby.

- Vyjmenuj tři nejdůležitější kvality tvé přední osoby.
- Nahlas si je přečti a nechej na sebe působit vibraci hlasu.
- Ponoř se do každé kvality a nechej se jí naplnit.
- Vychutnej si to na fyzické a psychické úrovni.
- Představ si svojí přední osobu a poznač si její vnitřní obraz.

Jak se ti ukazuje:

Co má oblečené:

V jakém prostředí ji vidíš:.....

- Staň se svojí přední osobou a začni se chovat jako ona.
- Navnímej si ji a najdi jí místo ve tvém pokoji tam, kde by se cítila dobře.
- Setrvej v ní a přijmi ji takovou, jaká je.

Krok 4: Pozorování světa očima přední osoby.

- Rozhlídni se po svém pokoji očima přední osoby a řekni, co se ti líbí a co ne.
- Z pohledu přední osoby se podívej na svůj život a vyjádři, co se ti líbí a co ne.
- Jsou určití lidé, kterým by jsi chtěla něco konkrétního říct? Oslov je a vyjádři to.
- Vezmi do úvahy lidstvo jako celek. Vyjádři, co ty, jako přední osoba, chceš lidem povědět.
- Pozoruj celý svět a vyjádři, co by jsi ty, jako přední osoba, ráda od srdce řekla.
- Zůstaň v tichu a poslouchej, navnímej si svoji přední osobu.



the architecture of human nature

INDIVIDUAL SYSTEMICS

Nyní napiš:

Co se tvé přední osobě ve tvém pokoji líbí a co ne:

.....

.....

Je tvůj pokoj zařízený přední osobou, a nebo jinou vnitřní osobou? Víš kterou?

.....

.....

Co se tvé přední osobě líbí v tvém životě a co ne?

.....

.....

Komu by jsi ráda něco řekla a co by to bylo?

.....

.....

.....

.....

Co by ve všeobecnosti ráda pověděla lidem:

.....

.....

.....

.....

Co si ve všeobecnosti myslí o světě:

.....

.....

.....



Krok 5: Vyjádření poselství z přední osoby.

Spoj se znovu s realitou tvé přední osoby, nech se jí naplnit a vyjádři se přímo z ní:

- Ráda bych, aby...
- Je pro mne důležité, že ...
- Je mojí povinností jako přední osoby...
- Kdyby nebylo mne, tak potom...
- Mluv všeobecně o lidstvu, v kterém ty, jako přední osoba, žiješ:
Vidím jako někoho kdo/který, která...
- Chtěla by jsem, aby on/ona zohlednili /vzali do úvahy/ve svém životě změnil.....

Nyní se vědomě osvobod' od identifikace s přední osobou, a pohybuj se sem a tam po svém pokoji.

Potom napiš:

- Co chce pro samu sebe a co je pro ni důležité:

.....
.....
.....
.....

- Které úlohy ve tvém vnitřním systému splnila a jak je zrealizovala:

.....
.....
.....
.....

- Co ti tím umožňuje a co znemožňuje:

.....
.....
.....
.....



- Co si myslíš o tobě a co od tebe potřebuje:

.....

.....

.....

.....

Krok 6: Kreativní vyjádření přední osoby

Všechny vnitřní osoby je potřebné brát vážně. Ukaž jim svůj skutečný zájem, že se jim chceš a můžeš pravidelně věnovat a že jim dokážeš poskytnout bezpečný prostor, ve kterém se mohou projevit. Posilni jejich důvěru ve vaši spolupráci a uvidíš, že tím je zároveň můžeš lépe poznat. Je důležité se jim pravidelně věnovat. Na tuto dlouhodobou investici bude tvůj vnitřní svět reagovat podporou, otevře se a ty můžeš prozkoumat jeho tajemství.

Na svojí proměnu můžeš použít následující aktivní a kreativní způsoby:

6.1 Malování

Potřebuješ k tomu papír většího formátu a pastelky, křídly a nebo akrylové barvy a štětec. Především se nepokoušej malovat pěkně a nebo správně.

Tip: Můžeš pracovat na každém obraze i několik dní a jemně ho vypracovat a přitom se můžeš hlouběji ponořit do reality přední osoby.

- Namaluj obraz vyjadřující tvoji přední osobu

Nalad' se na přední osobu, staň se jí.

Prociť atmosféru, která vzniká, když jsi přední osobou naplněný.

Když jsi v přední osobě, sáhni intuitivně po nějaké barvě, štětci, tužce a namaluj, co cítíš.

Následuj své impulzy.

Vezmi si svůj obrázek a řekni nahlas, co tento obrázek říká o tvé přední osobě.

Potom si tento příběh zapiš:

.....

.....

.....

.....

.....

Zavěs si svůj obrázek na dobře viditelné místo ve svém bytě.

- Přední osobu nakresli symbolicky, v životní velikosti

Nalad' se na svou přední osobu.

Vezmi si jeden velký papír, například tapetový. Nakresli obrysy své přední osoby.

Vytvoř si barvami podobu zodpovídající jejímu typu (povaze).

Věnuj se i pozadí obrázku. To je prostředí, v kterém tvoje přední osoba žije.

Pozoruj svůj obrázek v pokoji.

Vyjádři všechno, co ti tvůj obrázek hovoří.

Zavěs si svůj obrázek na dobře viditelné místo.

V nejbližších dnech a týdnech chod' stále do své přední osoby a mluv s ní.

- Nadále zkoumej svůj obrázek.

Postav se na svůj obrázek, procit' energii přední osoby a následuj impulzy.

Podpoř svoji vnitřní osobu fyzicky, emocionálně a vyjádři se. Tak jí dáš příležitost, aby se sama o sobě něco dozvěděla.

- Zrcadlo - konverzace

Vezmi si svůj obrázek, postav se s ním před zrcadlo a uvažuj.

Mluv jako přední osoba k svému vlastnímu obrazu v zrcadle.



6.2 Psaní

Určitou dobu se už věnuješ přední osobě a reflektuješ ji. Nyní ji už lépe poznáš, víš o jejích tématech, jaká je a v jakých propojeních funguje.



Napiš svůj vlastní profil, z kterého může vycházet poznání tvé přední osoby. Můžeš ho napsat jako povídku, úryvek z románu a nebo formou básně.

Přednes ho nahlas.

Krok 7: Zpětná vazba.

Vlastní průzkum vnitřních osob má své hranice. Když jsme sami sebou, chybí nám odstup, aby jsme byli nad věcí. Právě proto je potřebné být při zkoumání vnitřních osob neustále v kontaktu s lidmi, kteří mají přímý vztah k nám a k našim vnitřním osobám a mohou nám poskytnout objektivní pohled na svět.

- Setkej se se svým dobrým přítelem/přítečkyní a představ jim svou přední osobu.
- Zeptej se, zda ví o této tvé vnitřní osobě a jaké má s touto osobou zkušenosti.
- Popiš profil přední osoby.



Krok 8: Vnitřní dítě ve spojení s vnitřní osobou.

Systemické úvahy

Při zkoumání jednotlivých vnitřních osob potřebujeme čas a trpělivost. Cesta do jejich hloubky má své vlastní tempo. Každá vnitřní osoba přitom prochází procesem sebereflexe.

Když tvá přední osoba ví, kým ve skutečnosti je, může spolu s tebou zjistit, jaké vnitřní dítě chrání. Pravděpodobně se jedná o dítě, které bylo závislé na přijetí původní rodinou.

Přední osoba se zavazuje, že bude po celou dobu dbát o potřeby vnitřních dětí. Když se vnitřní dítě dostává do zorného úhlu, tvoje přední osoba se může více uvolnit.

Procítí, že nám na tomto vnitřním dítěti záleží, je o něho dobře postarané a může jít ještě hlouběji, uvolnit se a poznat souvislosti vnitřního systému. Poté se otevřou dveře do hloubky tvého vnitřního světa a bude ti silným partnerem a oporou při dalším průzkumu.

Můžeš začít poznávat své vnitřní dítě, které je napojené na tvou přední osobu.

- Proč bylo ve tvé původní rodině důležité, že se právě tato přední osoba nacházela v popředí?

.....

.....

- Jak by jsi ty, jako dítě dopadl/la, kdyby se o tebe rodina nepostarala?

.....

.....

.....

- Kolik jsi měl/měla roků, když jsi se začal/a starat sám/sama o sebe?

.....

- Podívej se na toto dítě v současnosti - jaké to dítě je?

.....

.....

.....



- Co získalo díky přední osobě?

- Co mu bylo odpírané?

- Jak se mu teď daří?

- Co můžeš udělat pro toto vnitřní dítě, aby mu bylo lépe?

- Co vede přední osobu k tomu, že je ve spojení právě s tímto dítětem?

Krok 9: Vědomý vztah mezi přední osobou a vnitřním dítětem.

Pokud všichni tři - ty, jako celá lidská bytost, tvoje přední osoba a k ní patřící dítě - máte uvolněný vztah plný důvěry, daří se vám ve všech směrech.

S níže uvedenými návrhy se můžete vzájemně podporovat:

- Podívej se z přední osoby na toto vnitřní dítě. Mluv jako přední osoba přímo k němu. Následuj při tom své impulzy.
- Jdi na místo tohoto vnitřního dítěte, odpovídej jako toto dítě přední osobě.



- Následně si zapiš, co si navzájem hovořili.

Přední osoba vnitřnímu dítěti:

.....

.....

.....

.....

Vnitřní dítě přední osobě:

.....

.....

.....

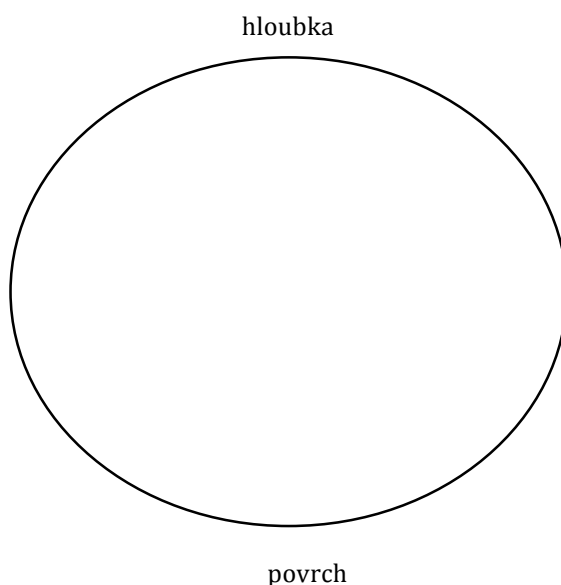
.....

- Nyní je čas najít jméno přední osobě a vnitřnímu dítěti.

Jméno přední osoby:.....

Jméno vnitřního dítěte:.....

- Poznač si do své vnitřní mapy přední osobu a vnitřní dítě. Najdi každému symbol, který ho vystihuje, použij vhodné barvy a výstižné jména.





Krok 10: Posilnění vztahu se svým vnitřním dítětem.

Vnitřní děti potřebují stejně jako všechny děti na světě, pravidelnou a upřímnou pozornost. Svoji úlohu při tom hrají životní zkušenosti a zážitky, které jim přinášejí důvěru v dospělé, jako i podporu jejich vlastního sebevědomí. Tvoje vnitřní dítě musí cítit, že ho miluješ takové, jaké je, chráníš ho, postaráš se o jeho potřeby a podporuješ ho v jeho zálibách.

Použij kroky 2-8 na jeho poznání. Čím více budeš o něm vědět, o to víc mu budeš lepším otcem i matkou. Když spolu dobře vycházíte, tak se jako celá bytost cítíš lépe. Nikdy není příliš pozdě na to, aby jsi měl šťastné dětství a nebo aby jsi se stal dobrým otcem, nebo matkou.

Tvoji přední osobu a vnitřní dítě jsi správně pochopil pokud:

- ti vnitřní dítě důvěřuje, že se oba o něj dobře postaráte.



Teď můžeš pátrat po dalších vnitřních osobách, které se nacházejí v přední místnosti tvého vnitřního světa.



Krok 11: Uvítací výbor.

Jen ve výjimečných případech je přední osoba v přední místnosti vnitřního světa člověka sama. Obvykle se nachází v jednom týmu s jinou vnitřní osobou. Tento tým tvoří uvítací výbor ve vnitřním světě. Stará se o to, že jsme na jedné straně akceptovatelní jako lidé a na druhé si zachováváme svou jedinečnost. Členové výboru se střídají podle svých schopností. Někteří z nich jsou zodpovědní za určité oblasti života, jiný se objevují v jistých životních situacích a někteří přicházejí jen tehdy když je potřebné zvládnout stresové situace.

Pomocí následujících pokynů poznáš členy tvého uvítacího výboru.

Všimni si své reakce v různých oblastech života a pojmenuj je třemi přídatnými jmény:

- V práci:

.....
.....
.....

- Na veřejnosti:

.....
.....
.....

- Sám/sama doma:

.....
.....
.....

- Sám/sama se svým partnerem/partnerkou:

.....
.....
.....

- Se svými a cizími dětmi:

.....
.....
.....



- Na dovolené:

.....
.....
.....

- Při své oblíbené aktivitě

Aktivita 1:

.....
.....

Aktivita 2:

.....
.....

Aktivita 3:

.....
.....

- V stresových situacích:

.....
.....
.....

Pokud jsi ve všech oblastech popsal stejné vlastnosti, znamená to, že v tvé přední místnosti se nachází jenom jedna vnitřní osoba. Tvoje přední osoba.

Pokud jsou v tvých odpovědích různé vlastnosti, znamená to, že tvůj uvítací výbor se skládá z několika vnitřních osob.

Dej svým ostatním vnitřním osobám jména a zapiš si všechny vlastnosti, které k nim patří:

- pojmenuj svého druhého člena

jeho kvality jsou:

.....
.....



- pojmenuj svého třetího člena.....

jeho kvality jsou:

.....

.....

- pojmenuj svého čtvrtého člena.....

jeho kvality jsou:

.....

.....

.....

.....

- Ostatní členové tvého uvítacího výboru a jejich kvality:

.....

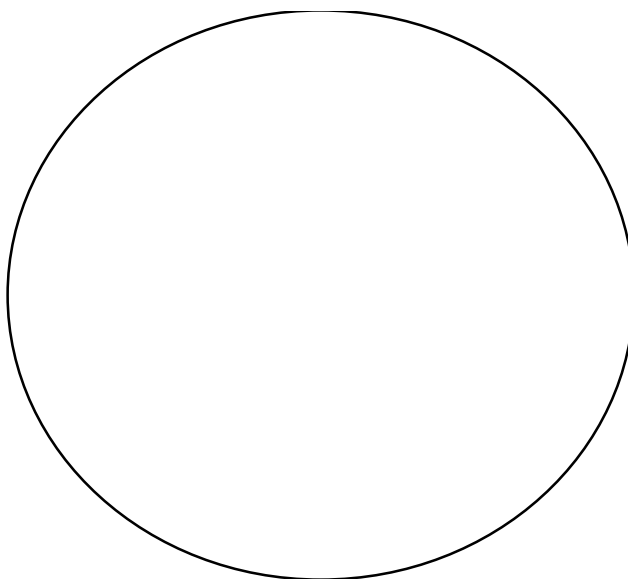
.....

.....

Použij kroky 2-10 a prozkoumej svůj uvítací výbor. Prověř si při tom, či v souvislosti s těmito osobami najdeš ještě jiné vnitřní děti. Pokud ano, seznam se s nimi.

Zapiš si všechny své vnitřní osoby, které jsi dosud našel, do své vnitřní mapy.

Tvoje vnitřní osoby z přední místnosti





Krok 12: Přijetí vnitřních osob na meta úrovni.

Pokud chceš prozkoumat VO, vědomě se s nimi identifikuj, podpoř je, dej je do pohybu a nech je vyjádřit se. Každá VO má subjektivní a jednostranný pohled na svět a pokud si chceme zachovat objektivní pohled, musíme si od nich udržovat odstup.

Takto můžeš přijmout vnitřní osoby na meta úrovni:

- Pověš si svou vnitřní mapu na dobře viditelné místo. Pravidelně ji pozoruj a poznávej pozice jednotlivých osob a zkoumej jejich vztahy.
- Posad' se do středu svého pokoje, zavři oči a nevnímej se jako celá lidská bytost. Ty jsi platforma pro tvoje vnitřní osoby. Potom rozšiř svoje vnímání energií v prostoru, kde se nacházíš. Vizualizuj své VO v tomto prostoru tak, jak je máš zakreslené ve tvé mapě. Podívej se v pokoji na každou VO a na to, jak jsou vzájemně propojené. Na závěr znovu upři celou pozornost na sebe, na bytost, která tu sedí a ví, že je složená z mnoha vnitřních osob. Uvědom si, že ty jsi každá z těchto osob, všechny najednou a ještě o mnoho víc.

Pokud dobře poznáš členy uvítacího výboru a děti k němu patřící a máš zvědoměné jejich spolužití, můžeš pokračovat v průzkumu svých vnitřních osob.

Více se dozvíš v 2.části iSys-pracovní sešit "Systemický průzkum tvých vnitřních osob". K dispozici bude na našich webových stránkách za příznivou cenu a bude se zabírat tématy:

- Tvůrci zákonů vnitřního světa a jejich hodnoty
- Výkonná střední linie vnitřního systému
- Pět kontinentu Psyché - meta úroveň vnitřního světa