

iSys-Pracovní sešit č. 2

# Přední a Zadní místnost psýché

Systemické zkoumání Tvých Vnitřních osob  
2. díl





## Obsah

Přední a Zadní místnost psýché Systemické zkoumání Tvých Vnitřních osob 2. díl2.....	3
Cvičení 1: Aktivace Přední místnosti .....	4
Pozoruj Přední osobu a dítě.....	4
Aktivuj členy Vítací komise.....	6
Cvičení 2: Objevování Vnitřních osob v „Zadní místnosti“ .....	9
Krok 1: Vnímej sám / sama sebe.....	11
Krok 2: Vnímej člověka před sebou .....	11
Krok 3: Vnímej svět .....	12
Krok 4: vztah mezi Zadní a Přední osobou.....	13
Cvičení 3: „Takový idiot!“ .....	16
Krok 1: Popiš tohoto idiota .....	16
Krok 2: Najdi protiklad jeho vlastností.....	17
Krok 3: Najdi příslušné Vnitřní osoby .....	19
Středová linie .....	20
Pozice 1. Přední osoba a Vítací komise.....	21
Pozice 2. Zadní osoba: ostražitý rozhodovatel .....	22
Pozice 3. Strážce hranice .....	22
Pozice 4. Tajné mocenské Já.....	23
Pozice 5. Exulanti.....	23
Pozice 6. Introjekty.....	24
Shrnutí.....	24



iSys-Pracovní sešit č. 2:

## **Přední a Zadní místnost psýché**

Systemické zkoumání Tvých Vnitřních osob

2. díl2

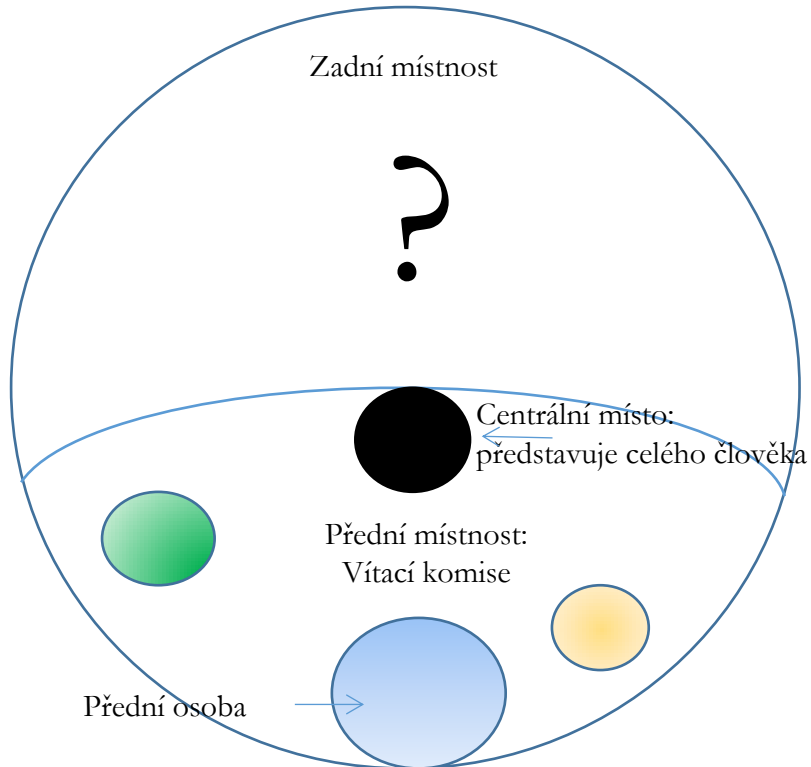
Na povrchu psýché každého člověka existuje tým Vnitřních osob (VO), který se stará o kontakt se světem a plní praktické úkoly života. Tento tým pracuje s velkým nasazením, aby z nás udělal přátelské a normální, přijatelné a fungující lidi. Tento tým nazýváme také vítací komisí vnitřního světa.

V předešlém pracovním listě (č. 1, 1. díl) jsme se hlavně zabývali touto vítací komisí – a zde hlavně takzvanou Přední osobou. Ta má své místo zcela na povrchu psýché a je první, kdo organizuje kontakt s lidmi a kdo řeší úkoly, které nám svět předkládá. Současně se stará i o jedno určité Vnitřní dítě.

V pracovním sešitě č. 1, 1. díl, jsme také hledali další členy vítací komise. Mohou být činní v různých oblastech života: v povolání, v rodině, na dovolené, v kritických situacích.... Svými osobitými schopnostmi přispívají i oni k tomu, že se nám v životě v různých situacích daří.

Všechny tyto Vnitřní osoby mají své místo v takzvané „Přední místnosti psýché“. Pro mnohé lidi se život odehrává především zde, bez toho, aby si toho byli vědomi. Znají pouze povrch svého lidského vnitřního světa a často dokonce jen povrch tohoto povrchu. Hloubku svého povrchu – hlubší, původní přirozenost Předních osob – neznají.

Pracovní sešit, který právě čteš, staví na znalostech, které jsi již o svých Předních VO získal/a. Proto by bylo dobré, aby ses podíval/a ještě jednou na první pracovní sešit a připomněl/a sis, co všechno jsi již o obyvatelích své Přední místnosti zjistil/a. Tvůj první pracovní sešit Ti bude užitečný i při následujících cvičeních.



## Cvičení 1: Aktivace Přední místnosti

Pro následující cvičení potřebuješ vyplněný pracovní sešit č. 1, 1. díl, a židli. Postav židli do někde do místnosti, ve které pracuješ. Dej pozor, aby bylo kolem židle dost místa. Židle zastupuje Tebe jako celého člověka, který v sobě sjednocuje všechny VO. Prostor kolem Tebe je Tvůj vnitřní svět.

### Pozoruj Přední osobu a dítě

Sedni si na tuto židli a podívej se na náčrtek na straně 19, který jsi již vyplnil/a. Tento náčrtek Ti dává přehled Tvé Vítací komise. Teď se soustřeď na svou Přední osobu. Dokážeš si na ni ještě vzpomenout?

Odlož náčrtek na stranu a odpověz na následující otázky písemně.

Věnuj tomu dostatek času.



Takto se jmenuje moje Přední osoba:

---

Vyznačuje se těmito vlastnostmi a schopnostmi:

---

Toto dělá v každodenních situacích:

---

Přitom následuje tyto cíle:

---

Znám Vnitřní dítě, které je na ní napojeno. Toto Vnitřní dítě se jmenuje:

---

Toto dítě má následující vlastnosti:

---

Takto se Přední osoba stará o toto Vnitřní dítě:

---

### **Staň se Přední osobou**

Pročti si následující body a nech se jimi inspirovat.

Pak se postav na místo Přední osoby; přitom následuj svoje impulzy.

Postav se na místo Přední osoby a staň se jí.

Vyslov nahlas vše, co ji napadne, a pohybuj se přitom dle svých impulzů.

Podívej se na Vnitřní dítě, které ochraňuje, a mluv na něj.



### Zaznamenej si poznatky o své Přední osobě

Posaď se opět na svou židli a napiš si:

Takto se vede mé Přední osobě nyní:

---

Je se sebou spokojená, protože:

---

To by ráda změnila:

---

Tak jí při tom mohu podpořit:

---

Toto je jejích pět nejdůležitějších kvalit:

---

### Aktivuj členy Vítací komise

Stejným způsobem můžeš nyní vyhledat všechny ostatní členy své Vítací komise a tím je znovu, nově zažít. Opět se podívej na svůj náskres. Kdo ještě patří k Tvému přednímu týmu? Kdo byl druhou osobou – po Tvé Přední osobě – kterou jsi našel / našla? Teď se soustřed' na tohoto druhého člena týmu. Dokážeš si na něj / na ní ještě vzpomenout?

Opět odlož náskres a zodpověz následující otázky písemně.

Věnuj tomu dostatek času.

Druhá osoba se jmenuje:

---

Vyznačuje se těmito vlastnostmi a schopnostmi:

---



Toto dělá v každodenních situacích:

---

Sleduje tím tyto cíle:

---

Je také navázána na dítě, které patří k Přední osobě?

---

Takto se o to dítě stará:

---

Nebo je spojena s jiným dítětem?

---

Toto dítě se jmenuje:

---

Má tyto vlastnosti:

---

### **Staň se druhým členem týmu**

Pročti si následující body a nech se jimi inspirovat. Teprve pak se postav na místo této druhé VO; opět následuj své vnitřní impulzy.

- Postav se na místo druhé VO a staň se jí.
- Vyslovuj nahlas vše, co ji napadne a pohybuj se při tom.
- Rozhlédni se, jestli je i ona napojena na nějaké Vnitřní dítě.



## Zapiš si poznatky o svém druhém členovi týmu

Opět si sedni na svou židli a zapiš si:

Takto se nyní vede této druhé VO:

---

Je se sebou spokojená, protože:

---

Toto by ráda změnila:

---

Tak ji při tom mohu podpořit:

---

Toto je jejich pět nejdůležitějších kvalit:

---

Tímto způsobem nyní můžeš vyhledat všechny ostatní členy týmu. I když je už možná znáš, věnuj jim dostatek času. Pravidelný a vědomý kontakt s našimi VO totiž rozvíjí důvěru.

Malování, modelování z hlíny nebo i tanec jsou efektivními způsoby, jak se s nimi neverbálně dostat do kontaktu.

Mohou při tom zažít, že se o ně vážně zajímáme a jsme s nimi rádi. Tím se uvolní a pak nám mohou otevřít hlubší dimenze svého bytí.

Na této společné půdě důvěry budeme mít možnost vstoupit do ještě zcela neznámého prostoru psýché – do Zadní místnosti našeho vnitřního světa.





## Cvičení 2: Objevování Vnitřních osob v „Zadní místnosti“

Ve vnějším světě je často výhodou, když zůstaneme ve druhé nebo třetí řadě a odtud ovlivňujeme dění. Tak je to i ve vnitřním světě: mocné osoby, které činí důležitá rozhodnutí, vědí, že je často lepší pozorovat z bezpečného odstupu, co se před nimi odehrává, bez toho, aby samy byly viditelné, či dokonce do dění zapletené. Když mají ještě navíc k dispozici strategické dovednosti, mohou svou vůli projevit přes Přední osoby bez toho, aby si toho kdokoliv všiml. Projevovat svou vůli nepřímo přináší větší moc a zvyšuje pravděpodobnost, že se úspěšně prosadíme.

Současně to však také znamená, že ovlivňující síly v našem vnitřním světě nikdy doopravdy nepoznáme, jelikož zůstanou skryty i našemu vědomí. Přitom nejsou vůbec vytlačeny – naopak, často dělají opravdu důležitá rozhodnutí.

Jak je můžeme přesto poznat? V následujících cvičeních najdeš návod a inspiraci pro expedici do Zadní místnosti svého Vnitřního světa. Všechna cvičení můžeš dělat sám / sama nebo s partnerem. Ve dvou je to někdy zábavnější a dostaneš přímou zpětnou vazbu.

### Jak vstoupit do Zadní místnosti

Začneme opět jako u cvičení 1: Postav židli do místnosti. Dej přitom pozor, abys kolem sebe měl/a dost místa. Židle reprezentuje Tebe jako celého člověka, který v sobě sjednocuje všechny VO. Prostor kolem Tebe reprezentuje Tvůj Vnitřní svět.

Posaď se na židli a chvíli tam spočiň. V prostoru před Tebou je Přední osoba a její kolegové / kolegyně. Jejich chování a postoje sis znovu zažil/a v předcházejícím cvičení. Jsou to oni, kteří tě zastupují ve světě.

Nyní zaměř svou pozornost na prostor za sebou. Představ si, že někdo stojí přímo za Tvou židli – Vnitřní osoba, jejíž přítomnost jsi již možná někdy vnímal/a, kterou jsi ale ještě doopravdy nepoznal/a.

Zeptej se: Je představa a vnímání této Vnitřní osoby za Tebou příjemné?

**Jestliže ano:** co přesně je příjemné? Cítíš se podporován/a? Milován/a? Chráněn/a?

Pokus se najít výraz, který se k Tvému pocitu hodí co možná nejpřesněji.

Pak vyřkni nahlas: „Je pro mne příjemné Tě cítit za sebou, protože se díky Tvé přítomnosti cítím

---



Procit' si, zda tato věta zní pravdivě. Jestliže ne, pokus se formulovat ještě výstižnější větu, až to bude ta pravá. Až ji najdeš, zde si ji zapiš.

---

---

**Jestliže ne:** co přesně je nepříjemné na představě a vnímání této Vnitřní osoby za Tebou? Máš pocit, že je přísná? Ohrožující? Nebo se nezajímá a je neutrální? Pokus se najít výraz, který se co nejpřesněji hodí k Tvému pocitu. Pak vyslov nahlas: „Je pro mne nepříjemné Tě cítit za sebou, protože se díky Tvé přítomnosti cítím \_\_\_\_\_“ .

Procit' si, zda tato věta zní pravdivě. Jestliže ne, pokus se formulovat ještě výstižnější větu, až to bude ta pravá. Až ji najdeš, zde si ji zapiš.

---

---

**Když nevnímáš vůbec nic:** přijmi to, že nevíš! Je možné, že Vnitřní osoba za Tebou chce být tak nenápadná, že tu zdánlivě vůbec není. Často se to stává a není to důvod ke znepokojení. Vyslov nahlas: „Nevím, jestli tu vůbec někdo je“ a opět si procit', jestli to zní pravdivě. Jestli ne, formuluj toto větu tak dlouho, až bude pro Tebe pravdivá. Pak si ji zde zapiš.

---

---

Vnímal/a a pozoroval/a jsi teď osobu za sebou – nebo to, co z ní jsi schopen / schopna vnímat – ze své centrální pozice. Teď je ta správná chvíle jít přímo na její místo.

Zvedni se ze své židle a jdi zcela vědomě těch pár kroků za ní. Chvilku tam zůstaň prostě stát, bez toho, abys něco konkrétního očekával/a.

Pak si pečlivě proči následující pokyny a následuj je krok po kroku. Dopřej si na to dostatek času!



### **Krok 1: Vnímej sám / sama sebe.**

Tvoje tělo:

Jaké je Tvé držení těla: ztuhlé, uvolněné, nedbalé, vzpřímené, plaché nebo .....?

Tvoje pocity:

Co cítíš? Jsi vzrušený/á, znuděný/á, láskyplný/á, zaujalo tě něco, jsi někomu či něčemu nakloněný/á nebo ...?

Kde v těle jsou tyto pocity obzvláště zřejmé?

V břiše, v hlavě, v nohou nebo ...?

Tvé vnitřní obrazy:

Jakou jsi postavou? Vytvoř si obrázek sama sebe. Jsi jako hlídač, rytíř, anděl, správce, šéf..? Co máš ve svých představách na sobě, jaký máš účes, atd.?

Tvé myšlenky:

Čím se nejvíc zabýváš v myšlenkách: osobou, která sedí před tebou na židli? Okolním světem? Sám /sama sebou?

Tvé energetické pole:

Představ si, že Tě Tvé energetické pole obklopuje jako obal. Pročit' si:

Je tento obal spíš rozpínající se nebo spíš stažený?

Je celková nálada v tomto obalu spíš „ano“ nebo spíš „ne“?

Je kvalita uvnitř spíš „dělání“ nebo spíš „bytí“?

### **Krok 2: Vnímej člověka před sebou**

Podívej se ze své pozice na židli, na které jsi ještě před chvílí seděl/a jako „celý člověk“.

Máš k tomuto člověku vztah? Jaký je tento vztah? Přátelský a napojený – nebo kritický a požadující? Pečující a chránící? Nebo možná zcela neutrální a spíše se nezajímáš?

Řekni mu / jí, **jak se na něj / ni díváš**. Vyslov nahlas:

„Vidím Tě jako \_\_\_\_\_ (...kamaráda/ku; otroka; neúspěšnou nulu; někoho, koho musím ochraňovat; jako dítě, jako dar Boží.....?)“

Najdi výraz, který to nejlépe vystihuje. Vyzkoušej různé výrazy!

Jaká máš **očekávání** od člověka před Tebou?

Možná máš představu, jak by měl tento člověk vystupovat ve světě.

Je pro Tebe úplně v pořádku takový, jak je? Nebo by se měl změnit?



Opět nahlas vyřkni: „Chtěl/a bych, abys\_\_\_\_\_.“

(...byl/a šťastný/á; byl/a chytřejší; aby ses víc snažil/a; abys byl/a konečně dospělý/á; abys zůstal/a takový/á, jaký/á jsi. Možná dokonce: Nezáleží mi na Tobě.....?)

Najdi opět ten výraz, který je pro Tebe nejpravdivější. Zkoušej různé možnosti!

Jaká je **Tvoje role** v jeho životě?

Stojíš teď na centrálním místě vnitřního systému tohoto člověka. Nezávisle na tom, jaký je Tvůj postoj k tomuto člověku, převzal/a jsi za něj zásadní úkol. Tušíš už, co by to mohlo být?

Vyslov nahlas: „Jsem tady, aby ses \_\_\_\_\_“

(...cítíl/a bezpečně; cítil/a milován/a; polepšil/a; mohl/a prosadit ve světě; abys vždy myslel/a na to, jaký/á jsi malý/á; abys našla Boha.....?)

Opět najdi výraz, který je pro Tebe ten nejdůležitější. Zkoušej to!

Nyní opusť tuto pozici. Trochu se projdi po místnosti a vrať se na svou židli uprostřed. Odtud si procit', jak vnímáš tu Vnitřní osobu za sebou, kterou jsi právě zažíval/a. Změnilo se něco na tom, jak ji vnímáš? Dokážeš ji teď lépe pochopit? Dokážeš teď možná chápat lépe sám / sama sebe, když víš, kdo stojí za Tebou?

Až budeš připraven/a na další zkoumání Vnitřní osoby, která stojí za Tebou, opět vstaň a postav se ještě jednou na její místo.

### Krok 3: Vnímej svět

Procit' si znovu:

- jak se zde cítíš a
- jaký máš vztah k celému člověku před Tebou.
- Pak pozvedni zrak a podívej se dopředu, do světa.

Jak odtud vnímáš ostatní lidi a život?

Máš vztah ke světu? Jaký je tento vztah? Přátelský a napojený - nebo kritický a požadující? Nebo možná zcela neutrální a spíše bez zájmu?

Řekni světu, **jak se na něj díváš**. Vyslov nahlas:

„Pro mě jsou svět, lidé a život \_\_\_\_\_ (....radostí; darem od Boha; přítěží; výzvou; nebezpečím; nejsou ničím .....?)

Najdi výraz, který se hodí nejlépe. Vyzkoušej různé výrazy!

Jaká jsou **Tvoje očekávání** od světa, lidí a života?

Možná máš nějakou představu, jaký by svět, lidé a život měli být.

Jsou pro Tebe správně takoví, jací jsou? Nebo by se měli změnit?



Řekni opět nahlas: „Chtěl/a bych, aby svět, lidé a život \_\_\_\_\_.“

(...byli lehčí; byli spravedlivější; mi vycházeli víc vstříc; zůstali, jací jsou; možná dokonce: přestali existovat a zmizeli.....?)

Opět najdi výraz, který je pro Tebe nejpravdivější. Zkoušej to!

Jaká je **Tvoje role** ve světě?

Stojíš teď na centrální pozici ve vnitřním systému tohoto člověka. Nezávisle na Tvém postoji k životu, k lidem a ke světu v něm zaujímáš důležité místo.

Vyslov nahlas: „Jsem na světě, abych \_\_\_\_\_“

(... ze života udělal/a to nejlepší; ochraňovala před nebezpečím; naplnil/a své poslání; našel/la Boha; nebo: kdybych to jen věděl/a!.....?)

Opět najdi výraz, který je pro Tebe nejpravdivější. Zkoušej to!

Nyní opět opusť tuto pozici. Trochu se projdi místností a vrať se na židli uprostřed. Odtud vnímej za sebou Vnitřní osobu, kterou jsi právě zažil/a ještě jednou. Změnilo se, jak ji vnímáš? Chápeš ji teď o trochu lépe? Dokážeš teď lépe chápat i svůj život, když víš, kdo stojí za tebou?

Namaluj si v příštích dnech obraz této VO, nejlépe výraznými barvami a na velký formát. K tomu se dobře hodí akrylové barvy nebo voskovky a zadní strana tapety.

#### **Krok 4: vztah mezi Zadní a Přední osobou**

Často mají Přední a Zadní osoba mezi sebou určitý vztah – a pravděpodobně jsi v předcházejících krocích něco z toho zažil/a a pochopil/a.

Aby to bylo ještě jasnější, podíváme se na základní a nejobvyklejší konstelace. Přemýšlej, jestli jedna z nich popisuje situaci ve Tvém vnitřním systému. Čtyři nejdůležitější konstelace jsou:

1. Přední a Zadní osoba jsou jeden tým s podobnými cíli a postupy a obě jsou v životě vidět

V této konstelaci je málo konfliktů a vnitřního napětí. Většinou je Přední osoba trochu nenápadnější a vstřícnější než ta Zadní. Kdyby to ale nestačilo k osvětlení a prosazení vlastního postoje, objevila by se Zadní osoba s větším důrazem a jasností. Jakmile by bylo dosaženo cíle, opět by zmizela a přenechala vedení Přední osobě.

2. Zadní osoba má Přední osobu pod kontrolou a zůstává přitom neviditelná

I v tomto případě pociťuje člověk málo napětí a nesouladu. Většinou se člověk identifikuje se svou Přední osobou, to znamená, že sebe i svět zažívá z této pozice. Vůli Zadní osoby, která řídí tu Přední, zažívá jako svou vlastní vůli. Jelikož je to ale vůle Zadní osoby, která zůstává



neviditelná a nedostupná, nemůže ji ovlivnit. K tomu je zapotřebí najít Zadní osobu, poznat ji a prozkoumat její vůli.

3. Přední a Zadní osoba jsou zcela odlišné a vidět lze jednu nebo druhou střídavě

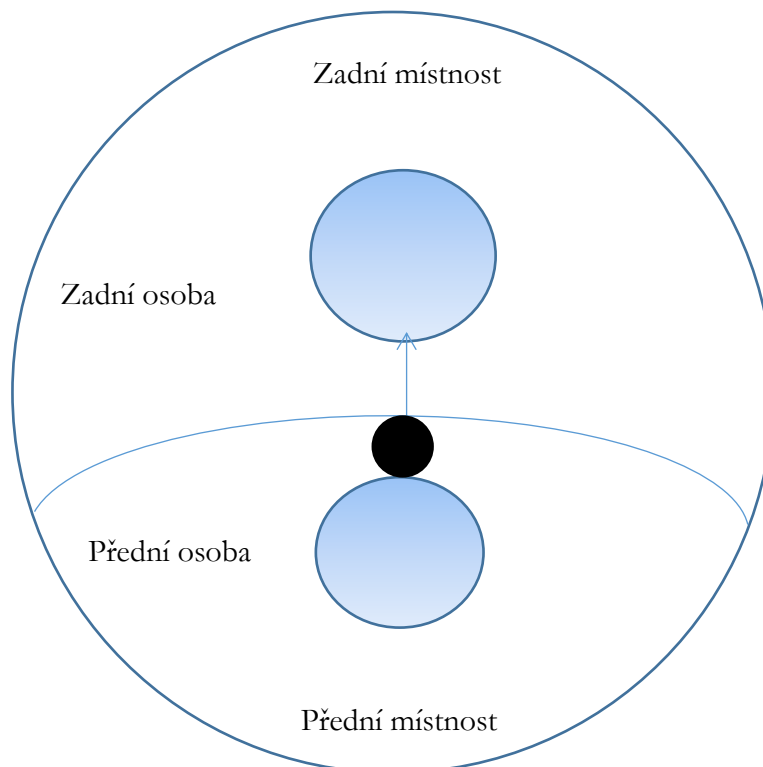
Tato konstelace je pro člověka i jeho okolí matoucí, jelikož, pokud nevíme, že se zde střídají dva zdroje vůle, nedají se náhlé výkyvy vysvětlit. Přitom nejsou vůbec náhlé, ale stálé; jen nejsou vidět najednou, nýbrž střídavě. Takováto situace může být Vnitřními osobami zamýšlená; neuchopitelnost a nesrozumitelnost, které přitom vznikají, jsou přeci výhodou. Můžeme pomoci jejich uvědomění tím, že zažijeme Přední a Zadní osobu zvlášť.

4. Přední osoba je opakem Zadní osoby a slouží jí jako skrýš

Tato konstelace se objevuje často a může být také velmi matoucí: vůle a chování Přední osoby nemají žádnou opravdovou sílu, protože slouží jen jako skrýš pro Zadní osobu. Prosadí se vždy vůle Zadní osoby, aniž by se při tom ukázala nebo stala hmatatelnou.

Když se povede, aby si člověk tuto situaci uvědomil, velmi se uleví jemu i jeho okolí.

Teď přemýšlej, která ze zde popsaných konstelací nejlépe popisuje Tvůj vnitřní systém. Můžeš si napsat do následující grafiky nebo vedle ní, jaké vlastnosti a postoje k životu a ke světu Tvá Přední osoba a Zadní osoba mají.





Dokážeš rozeznat, jestli tvoří jeden tým, který má stejné cíle?  
Nebo jestli mají spíš protichůdné úmysly a postoje?  
Ukazují se v životě obě?  
Nebo zůstává Zadní osoba spíše skrytá?  
Nebo jsi odhalil/a něco, co zde ještě není popsáno?

Vždy myslí na to, že vnitřní svět je stejně rozmanitý jako vnější.  
Ať objevíme cokoliv, je to tak v pořádku, jelikož se to vyvinulo samo a přirozeně.

Jestliže jsi pomocí tohoto cvičení objevil/a něco nového o svém vnitřním systému, dopřej si teď chvíli času a oceň to.

Řekni si: tak mne příroda – nebo Bůh – vytvořila.

Chci to přijmout tak, jak to je, a udělat z toho to nejlepší, co dokážu.

Pomocí následujících cvičení se můžeš dozvědět ještě víc o hodnotách svých Vnitřních osob a přímo je pak v Zadní místnosti vyhledat.



### Cvičení 3: „Takový idiot!“

#### Úvodní myšlenky

Než začneme s tímto cvičením, měli bychom se od základu zamyslet nad tématem „posuzování“. Někteří lidé se snaží žít bez posuzování a hlavně bez předsudků. To je velkorysý a pro soužití jistě často i velmi užitečný postoj.

Současně nesmíme zapomenout, že jsou to naše Vnitřní osoby, které vytvářejí soudy o nás samých, o lidech a o světě. Posuzování je něco přirozeného.

Měli bychom zjistit, kdo v nás tyto soudy vytváří, a z jakých důvodů. Každá Vnitřní osoba zastupuje určité hodnoty. Když jsou tyto hodnoty porušeny, dojde k posuzování; to je univerzální a většinou nevědomý proces. Tím, že si uvědomíme, že posuzujeme, a která Vnitřní osoba je původcem a proč, může se to stát zázračným nástrojem sebepoznání.

Nemusíme tedy naše soudy odsuzovat. Když se stanou vědomými, často ztratí svou ostrost a promění se: od mnohdy nespravedlivého a jednostranného *odsouzení* k přesné a jasné *schopnosti* věci *posoudit*, což slouží naší schopnosti se orientovat a být rozhodný/á.

Měj toto na paměti, až budeš následně vyzván/a popsat svého nejoblíbenějšího nepřítele v životě, který Ti možná připadá jako opravdový idiot.

#### Krok 1: Popiš tohoto idiota

Posaď se a vzpomeň si na člověka, kterého nemáš rád/a. Ne jen trochu nemáš rád/a, ne! Celé jeho chování se ti jednoduše protiví! Když o tom tak přemýšlíš, je tento člověk největším idiotem, kterého jsi kdy potkal/a. Soustřeď se na tohoto člověka a vzpomeň si, jaké to bylo, když ses s ním naposledy setkal/a.

(Jen když tě nenapadne nikdo z Tvého konkrétního života – může se stát, že máš kolem sebe jen milé a inteligentní lidi – můžeš zvolit i osobu z veřejného života, např. politika, herce, pop-ikonu, atd.)

Ale tento člověk je až druhou volbou. Toto cvičení je efektivnější, když je to člověk, kterého znáš osobně.)

Teď si představ, že o tomto idiotovi vyprávíš svému dobrému kamarádovi / kamarádce, který chce do detailu vědět, čím si tento člověk vysloužil „přívlastek idiot“.

Hned budeš mít 10 minut, aby sis podle chuti nahlas na tohoto idiota zanádal/a. Nastav si budík.

Pak vstaň a začni. Mluv o tom, jaký ten idiot je, a co zase udělal, když ses s ním minule setkal/a. Mluv tak, aby každý, kdo Tě slyší, prostě musel pochopit, proč se nedá mít tohoto člověka rád. Jak jen to půjde, *užij* si to nadávání, které si teď můžeš užít celých 10 minut bez toho, aby Tě někdo při tom přerušil.





Posaď se znovu na židli, až zazvoní budík. Teď si vezmi papír a tužku a zapiš si všechny *vlastnosti*, které jsi při popisu toho idiota použil/a, do následujícího rámečku. Tím jsi zvládl/a první část tohoto cvičení.

**Toto jsou vlastnosti mého „nejoblíbenějšího idiota“:**

## Krok 2: Najdi protiklad jeho vlastností

Ještě jednou si nahlas přečti všechny jeho vlastnosti.

Pak **si podtrhni pět nejvýstižnějších vlastností**, které Tvého osobního idiota nejlépe popisují.

A teď jde o to najít ke každé z těchto pěti vlastností **podle Tvého názoru nejlepší protiklad**.

Uvědom si, že ke každému pojmu existuje více možných protikladů. Vyber vždy ten protiklad, který *Tobě* přijde nejlepší a nejvýstižnější a vyjadřuje to, jaká by tato osoba měla namísto toho být – a pak už nebyla idiotem.

Zde jsou – **jen na procvičení** – dva příklady pro hledání možných protikladů:

<b>Tento idiot je:</b>	<b>Měl by být takový:</b>	<b>Nebo možná takový?</b>
dominantní	citlivý	zdrženlivý
chaotický	strukturovaný	prozíravý
sobecký	velkorysý	ohleduplný
umíněný	pravdivý	tolerantní
nekontroluje se	klidný	dávat prostor druhým



Ještě jednou k procvičení: pět dalších vlastností a jejich možné protiklady:

Tento idiot je:	Měl by být takový:	Nebo možná takový?
úzkostný	dobrodružný	impulzivní
manipulativní	jasný	přímý
zdrženlivý	vstřícný	vtipný
záłudný	tolerantní	mírný
za každou cenu chce harmonii	bojovný	nezávislý

A teď se vracíme opět k Tvému osobnímu oblíbenému nepříteli. Napiš pět podtržených vlastností do levého sloupce. Pak napiš vedle každé vlastnosti, do pravého sloupce, protiklad této vlastnosti, který ti přijde nejuvstíženější!

Pět hlavních vlastností <i>mého</i> idiota: (proto je „idiot“)	Takový by měl <i>můj</i> idiot místo toho být: (pak by už nebyl/a idiotem)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Pět nových pojmů v pravém sloupci popisuje, jaký by měl Tvůj idiot podle Tvého názoru být. **A přesně to jsou důležité hodnoty pro určité Vnitřní osoby v Tobě.**

Když nějaký jiný člověk – například Tvůj nejoblíbenější idiot – zosobňuje protiklad těchto hodnot, *musíš* ho nejdříve odsoudit. To je přirozený a nesevolný proces, kterým Vnitřní osoby chrání své vlastní hodnoty.



Čím silněji ho odmítají, tím vehementněji brání své hodnoty. A často tím navíc chrání ještě nějaké vnitřní dítě!

Takto můžeme využít naše vnitřní soudy, abychom se dozvěděli něco o našich vlastních hodnotách.

Nyní musíme jen ještě zjistit, kdo v Tobě tyto hodnoty zastupuje – a proč.

### **Krok 3: Najdi příslušné Vnitřní osoby**

Jsou to tedy určité Tvoje Vnitřní osoby, které mají něco společného s těmito pěti novými vlastnostmi. Kdo je to ale konkrétně? Jsou různé možnosti a my se na ně teď chceme krok po kroku podívat.

Opět si dopřej dostatek času pro tyto úvahy, je to i dobré cvičení v systemickém přemýšlení. A možná tě budou bavit stejně, jako nějaký rébus nebo křížovka.

#### **Možnost 1: Všech pět dobrých vlastností patří k jedné Přední osobě.**

Když je tomu tak, pak by mohly i všechny soudy pocházet od této Přední osoby. Tvůj „oblíbený idiot“ totiž zraňuje přesně ty hodnoty, které Tvá Přední osoba zastupuje.

Jestli chceš, postav nebo posaď se ještě jednou na místo Přední osoby. Představ si, že ten idiot je teď tady. Co bys mu z této pozice nejraději řekl/a?

Jestliže neobješíš v Přední osobě žádné soudy, musíme hledat dál...

#### **Možnost 2: Všech pět dobrých vlastností patří k mé Přední ale i k mé Zadní osobě.**

Není divu, že se nad tímto člověkem rozčiluješ! Jestliže mají obě tyto Vnitřní osoby stejné hodnoty, cítí se obě dotčeny. Patrně spolupracují.

Jdi na místo Zadní osoby. Představ si, že je ten idiot teď zde. Řekni mu z této pozice, jak ho vidíš a co to má společného s Tvými hodnotami.

Jak se liší Tvůj soud a jeho vyjádření od toho, jak ho vyjádřila Přední osoba?

#### **Možnost 3: Pět dobrých vlastností patří k různým osobám z Přední místnosti.**

To je důležitý objev! Tvoje „Vítací komise“ v Přední místnosti tvoří jeden tým, který spolupracuje. Společně zastupují určité hodnoty – a bojují o ně, když jsou prozrazeny nějakou jinou osobou. Dokážeš přiřadit jednotlivé vlastnosti odpovídajícím Vnitřním osobám? Pokus se o to: jdi na místa jednotlivých osob a oslov z těchto pozic svého idiota. Řekni mu, co se Ti nelíbí a proč. Vnímej jednotlivé hodnoty, a jak vedou k jednotlivým soudům.

#### **Možnost 4: Pět dobrých vlastností nepatří k žádné Vnitřní osobě v mé Přední místnosti.**

To je zajímavé! To znamená, že tyto hodnoty a z nich vyplývající soudy musejí pocházet ze Zadní místnosti.



Teď se můžeš zeptat: Hodí se k Zadní osobě, jak jsem ji zažil ve cvičení, ale ne k mé Přední osobě? Pak jsou obě osoby zcela rozdílné. Čím se liší?  
Je někdy Zadní osoba se svými hodnotami a soudy vidět? V jakých situacích?  
Nebo zůstává zpravidla zcela skrytá za Přední osobou?  
Jak to ovlivňuje Tvoje vztahy?

### **Možnost 5: Pět dobrých vlastností nepatří k žádné Vnitřní osobě, kterou znám; ani v Přední ani v Zadní místnosti.**

Aha, takže musí v Tobě existovat někdo, kdo se do teď zcela skrýval. Jestli tomu tak je, tak se můžeš těšit na to, že poznáš zcela novou část sebe! Tato část nemůže být úplně skrytá a nevědět o sobě, jinak by sis nebyl/a vědom/a svých soudů. Ale zřejmě se neukazuje přímo. Možná najdeš v následující kapitole radu, kde ji můžeš hledat.

### **Středová linie**

Všechny Vnitřní osoby můžeme popsat pomocí pěti parametrů: co říkají (obsah), co dělají (chování), jaký úkol převzaly (funkce), kde v systému se nacházejí (pozice) a kdo jsou (esence). Významem **pozice** se následně budeme ještě trochu blíže zabývat.

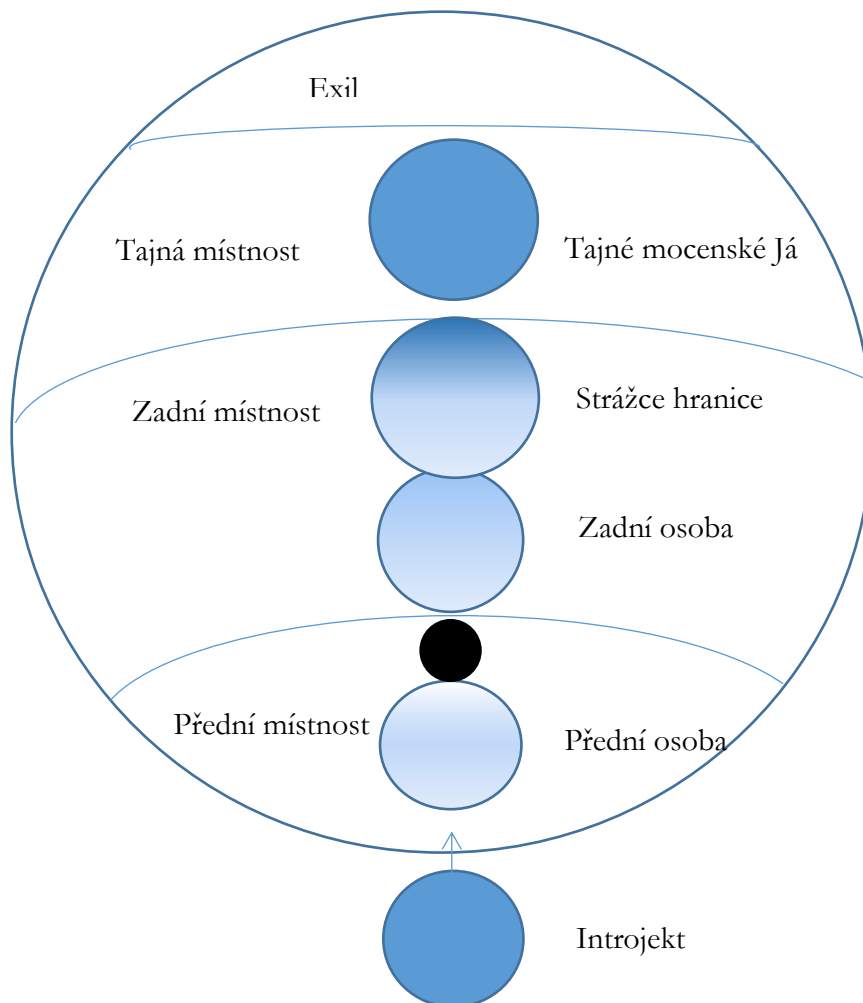
Nic v našem vnitřním světě nevzniklo náhodou. Vše vzniká díky inteligentnímu, organicky se budujícímu řádu, který zajišťuje naše přežití.

Teprve po mnoha letech bádání kolem Vnitřních osob jsme pochopili, že se nejmocnější osoby, které činí ve vnitřním systému nejmocnější rozhodnutí, nacházejí přesně na středové linii.

Všechny Vnitřní osoby na této středové linii se zabývají *jedním a tím samým zásadním životním tématem* tohoto člověka. Každá jednotlivá osoba plní speciální úkol spojený s tímto tématem. Čím více vzadu na středové linii se Vnitřní osoba nachází, tím více existenční pro ni toto téma je a tím mocněji a absolutněji ho zastupuje. Když se nám povede, že si síly na této linii samy sebe uvědomí, a přivedeme je k sebereflexi – tedy k procesu, který se netýká jen jejich chování, ale i jejich postojů, nastartuje se hluboce působící a trvalý vývojový proces, který organickým způsobem zpracovává centrální životní téma a přitom nově uspořádá strukturu psyché. Psyché tak není jen uklizena, ale, jako při rekonstrukci, od základu zrenovována.

Současně způsobí práce s Vnitřními osobami na středové linii, že si všimneme i všech ostatních částí, které jimi byly odstrčeny na okraj systému. Získají tak zpět své zasloužené místo ve vnitřním společenství a mohou se svobodněji zapojit.

Na závěr tohoto pracovního sešitu předkládáme kompletní schématické znázornění středové linie.



### Pozice 1. Přední osoba a Vítačí komise

Průvodce se od začátku setkává s rozhodujícími Vnitřními osobami na středové linii. Jejich pozice je přímo proti průvodci a ony ho vítají, pozorují a testují.

Přední osoba je první, která ho vítá a stará se o něj jejím zcela speciálním způsobem. Některé z nich se při tom chovají velmi přátelsky a zdrženlivě a rády odpovídají na všechny otázky. Jiné baví návštěvu plni vtipu a elánu. Přitom vyprávějí velmi intimní podrobnosti ze svého života. Ještě jiné hned na začátku vysvětlí, že si zde nemůžeme dovolit všechno a že pozvání bude rychle zrušeno, když se budeme chovat hloupě.

Bez toho, aby to výslovně řekly, hlídají všechny Přední osoby, abychom vkročili jen do určitých oblastí vnitřního světa – a většina z nich ani neví, že to dělá.



K Přední osobě většinou patří dítě, které potřebuje být napojeno na lidi. Jelikož dospělé části vnitřního světa vědí, že lidé nejsou jen milí, starají se o to, aby toto dítě bylo v kontaktu s lidmi a současně bylo chráněno. Hlídkají dítě jako rodiče, často tak dobře, že dítě nemá přímý kontakt s lidmi a je zaopatřováno pouze nepřímo.

V Přední místnosti se většinou nacházejí ještě 2 až 3 specialisté na zvládání života. Koneckonců musíme vydělávat peníze, vést domácnost, vychovávat děti, plánovat dovolené, orientovat se v dění ve světě, udržovat lidi kolem nás v dobré náladě a spoustu dalších věcí. Vnitřní osoby z Přední místnosti společně vytvářejí „Vítací komisi“ Psyché.

## **Pozice 2. Zadní osoba: ostražitý rozhodovatel**

Hned za židli, která reprezentuje celého člověka, se mění vnitřní klima. Zde se nachází Vnitřní osoba, která pozoruje z bezpečného odstupů.

Na straně 13 jsme již přesněji rozebírali, v jakém vzájemném vztahu mohou být Přední a Zadní osoba. V zásadě lze říct: Zadní osoba brání svou pozici nekompromisněji a trvaleji, současně však také skrytěji než Přední osoba. Jejich pozice nejsou často popsány v oficiální smlouvě, nýbrž malým písmem, až úplně vzadu dole. Oficiálně (=Přední osoba) se možná ve smlouvě dočteme: „Naše láska je to nejdůležitější.“ Ale malým písmem (=Zadní osoba) je tam třeba „dokud můžu zůstat takový/á, jaký/á jsem“. Nebo je oficiální znění: „Každý přispívá, jak může“, a malým písmem je tam „dokud budu dostávat víc, než dávat“. Nebo se oficiálně dočteme: „Dělám vše pro svůj osobní rozvoj“ a malým písmem „ale jen pokud nic nebude rušit můj klid“. Někteří ostražití rozhodovatelé se chovají jako šéf firmy, který se sice nikdy neukáže, přesto má však kontrolu nad svými spolupracovníky. Každé ráno najdou na svém pracovním místě seznam úkolů, které mají vyřídit. Jelikož to tak bylo už vždycky, vůbec o tom nepřemýšlejí a jednoduše dělají svou práci.

Vědomě poznat svou Zadní osobu je důležitým krokem k sebepoznání.

## **Pozice 3. Strážce hranice**

Na stejné linii, o pár kroků více vzadu, stojí další rozhodující osoba, která je ještě nezávislejší, má ještě silnější vůli a ještě větší odstup od světa. Většinu času tu prostě stojí, nepohybuje se, nepromluví. Když se dostaneme do jeho / její blízkosti, ještě víc se ztiší. Naučil/a se velké sebekontroly – svoje impulzy a svou vůli udržuje v klidu. Tím vytváří prázdný prostor, který působí jako poušť a na který je hrdý/á. Když vstoupíme do tohoto prázdného pole, stojíme v zívající prázdnotě, která uspává. Všechny impulzy se vypaří. Nikdo tu nezůstane dlouho, protože se tu jednoduše nic neděje. Přesně tak to má být, jelikož většina lidí se dobrovolně stáhne a věnuje se raději místům, která jsou příjemnější a více vzrušující. Tímto způsobem se Strážce hranice zbaví lidí a ani nemusí hnout prstem nebo použít hlas. Hranice zůstane neviditelná a to zaručuje, že ji nikdo nepřekročí. Kolem Strážce hranice nikdo neprojde, ledaže by pochopil, že toto nic vlastně něčím je: pasivní vůli jedné odhodlané Vnitřní osoby.



#### Pozice 4. Tajné mocenské Já

Díky hranici, kterou vybudoval Strážce, vznikla ve vnitřním světě Tajná místnost. Sem se uchýlily nejnezávislejší Vnitřní osoby s nejsilnější vůlí. Samy se tak rozhodly. Raději jsou v izolaci než by byly v kontaktu s lidmi a účastnily se života (= sebezpotlačení). Nazýváme je **Tajným mocenským Já**. Už toho zažili dost a chtějí mít už jen svůj klid. Některé si tak užívají výhody své tajné existence, která jim dává svobodu dělat si, co chtějí. Jiné vnímají své účty s lidmi jako nevyřízené a tajně se mstí. Ještě jiné jsou přesvědčené, že život stejně nepřináší nic dobrého, a využívají každou příležitost, aby to dokázaly. A ještě jiné nechtějí, aby jim někdo připomínal jejich vinu.

Jsou to naše Tajná mocenská Já, která nesou naše archetypní životní témata. Znájí lásku i utrpení, věrnost i zradu, zranitelnost i moc, vítězství i bezmocnost, krásu i krutost. Znájí zářivé výše i tmavé propasti lidství. Dospěli ke konečnému rozhodnutí: již nikdy se nestát obětí. Proto absolutně odmítají lidi i život. Tento postoj má v důsledku negativní vliv na náš život, na naše vztahy a na to, jak zacházíme se Zemí.

Více o Tajných mocenských Já, a jak s nimi lze konstruktivně pracovat, najdeš ve Veetině knize: Tajní obyvatelé vnitřního světa: a jak formují náš život.

[https://www.individualsystemics.com/cz/obchod/product/36-co-skryva-duse\\_cz.html](https://www.individualsystemics.com/cz/obchod/product/36-co-skryva-duse_cz.html)

#### Pozice 5. Exulanti

Pro Tajná mocenská Já se mohou stát nebezpečné ty Vnitřní osoby, které se rády dostávají do kontaktu a chtějí se vrhnout do života. Tato radost z života by mohla prolomit jejich izolaci a odhalit je. Aby se to nestalo, jsou Vnitřní osoby s radostí do života uvězněny a odsunuty do „exilu“. Tito exulanti jsou nápadní hlavně svou nepřítomností - chybějí. To je často důvodem, proč se lidé začnou zabývat seberozvojem: chtějí znovu objevit a pro sebe získat svůj plný potenciál.

Pak dostanou exulanti někdy dokonce trochu prostoru, jako kdyby dovolenou z vězení. Avšak pouze pokud si Tajná mocenská Já mohou být jistá, že si udrží kontrolu v životě tohoto člověka. Jakmile přestanou existovat speciální vnější podmínky (seminář, terapie, zamilovanost) a pravidla hry jsou opět nejasná, vše se vrátí do starého řádu.

Pamatuj: Když chceš vysvobodit zajatce, mluv s jeho strážcem.



## Pozice 6. Introjekty

Introjekty jsou zvláštností vnitřního světa. Začíná to již jejich pozicí. Stojí přímo proti nám, tam, kde stojí lidé z vnějšího světa, kteří se s námi setkávají.

Kromě toho nejsou doopravdy součástí naší vlastní osobnosti; jsou jako žijící hologramy lidí, kteří byli důležití v našem životě: matka, otec nebo další blízké osoby, které nás hodně ovlivnily.

Introjekt působí jako varovná nebo upozorňující značka. Říká Vnitřním osobám: s něčím takovým musíte vždy počítat. To mohou být dobré nebo špatné zkušenosti. Když jsou to dobré zkušenosti, Přední osoba přehnaně povyšuje jiné lidi nebo jim naivně důvěřuje. V případě špatných zkušeností, snaží se vyvarovat každému kontaktu, jelikož vnímá ostatní lidi jako nepřátele. Každý kontakt aktivuje její staré zkušenosti, které v ní běží jako film. Stará a nová situace se překrývají, což brání setkání v přítomnosti.

Zkoumání introjektu probíhá stejně jako zkoumání Vnitřní osoby: postavíme se na odpovídající místo v místnosti – zde tedy naproti centrálnímu místu, které je označeno židlí. Pak vnímáme sami sebe: držení těla, emoce, vnitřní obrazy, myšlenky a energetické pole.

Postupně se ukazuje postoj; postoj k životu a především postoj k člověku, naproti kterému jako introjekt stojíme.

To je postoj, se kterým před nás dříve předstoupil nějaký jiný člověk – matka, otec, učitel, atd. Nyní si ho můžeme uvědomit.

Možná také ozřejmí chování naší Přední osoby, která se vždy musela vypořádat i s introjektem.

## Shrnutí

Tím, že se soustředíme na středovou linii, lze omezit zkoumání mnoha Vnitřních osob na několik ústředních řídicích osob ve vnitřním světě. Avšak pozor: toto omezení neznamena zjednodušení. Teprve když plně a do hloubky pochopíme každou vnitřní osobu v jejích různých aspektech a vrstvách, když si ona sama uvědomí svou původní esenci, když pozná své dary a hranice, když zná své vnitřní i vnější souvislosti, teprve pak se rozvine léčivá síla tohoto soustředěného hlubokého zkoumání. Teprve pak můžeme pojmenovat pátý a poslední parametr: původní, esenciální podstatu Vnitřní osoby. Takový proces vyžaduje mnoho zkušeností, trpělivosti a dostatek znalostí.

Doufáme, že Tě tento pracovní sešit doprovodil na dalším kroku zkoumání sebe sama.

Budeme vděční za připomínky a zpětnou vazbu. Prosíme, napiš nám na [school@individualsystemics.com](mailto:school@individualsystemics.com), jestliže máš návrhy, jak bychom mohli tento pracovní sešit vylepšit.