TERAPIE SEBEPOZNÁNÍM

TOMÁŠ ZETEK

pointa

Terapie sebepoznáním

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

pointa

Tomáš Zetek

Terapie sebepoznáním – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

pointa

Copyright © Tomáš Zetek, 2021
ISBN tištěné verze 978-80-7650-496-7
ISBN e-knihy 978-80-7650-696-1 (1. zveřejnění, 2021) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-7650-697-8 (1. zveřejnění, 2021) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-7650-695-4 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

TERAPIE SEBEPOZNÁNÍM

TOMÁŠ ZETEK

Příjemné a inspirativní čtení přeje

StartupJobs

Pracovní portál, který podpořil vydání knihy.

Poznat sám sebe, vědět, co chci a proč, jsou zásadní předpoklady k naplněnému životu. Osobnímu i pracovnímu. Právě práce je jedním z důležitých dílků životní skládačky a my ve StartupJobs děláme vše proto, abychom smysluplnou práci našli co největšímu počtu lidí. Poznejte na následujících stránkách sami sebe a dělejte to, co máte rádi - oceníte to vy i vaše okolí.

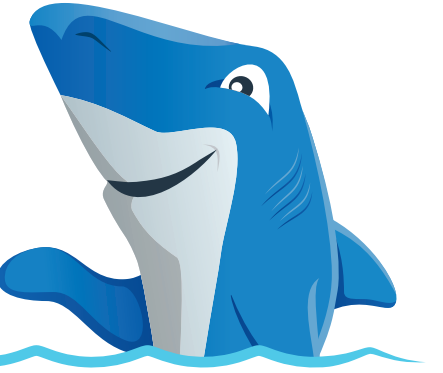
O StartupJobs:

Pomáháme lidem hledat smysluplnou práci, ve které naplno využijí svůj potenciál.

Věříme v důležitost duševního zdraví v profesním i osobním životě.

Podporujeme „work-life balance“ přístup k práci mezi startupy i napříč celým pracovním trhem.

www.startupjobs.cz



PODĚKOVÁNÍ

Za život potkáme mnoho učitelů a těmi největšími jsou často ti nejmenší kolem nás. Podobně i Áďa, můj syn. Byl a je to on, vedle koho jsem si už konečně musel připustit, že obraz, který o sobě chovám, je lehce řečeno nadnesený. Dá se říct, že skutečně zachránil moji duši.

Náš život jednou provždy ovlivní i setkání, která by se dala nazvat náhodami, kdybych ovšem na nějaké náhody věřil. Iveta s Pavlem, mí dobří přátelé a kolegové, mi takto „zkřížili“ život a já jsem za to nesmírně vděčný.

Rád bych také poděkoval partnerům vydání a významným přispěvatelům. Podobně jako sudičky nad kolébkou pomohli určit této knize cestu na svět.

Partneři vydání knihy:
Janina S. a Martina Klímová

Významní přispěvatelé:
Libuše Dvořáková, Evička T. V., Tomáš Krsek, Petra Ronen

A v neposlední řadě děkuji čtenářům, kteří si knihu zakoupili v předprodeji, a pomohli tak financovat náklady na její výrobu.

ÚVOD

Vyzbrojeni rozumem, znalostmi a dovednostmi jsme vpraveni do dospělého života, který jako by neměl být o moc víc než soustavná práce, úspěch, nějaké povolání a šťastný život. Škola nás připraví na výzvy vnějšího světa. Na výzvy světa vnitřního neboli našeho soukromí nás pak připravuje rodina a prostředí, ze kterého jsme se vyklubali a ze kterého budeme už jednou provždy pocházet.

Velký svět je pro mladého člověka fascinující. Ať už na něj pohlíží jako na výzvu, kterou s lehkostí mladického elánu zdolá, nebo jako na strašidelný park, ze kterého má obavy, magnetismu jeho vlivu se dost dobře nedá uniknout. Ani rebelie proti světu není únikem, ale pouhým vzdorem a ve finále podobnou závislostí jako úplné pohlcení září neonů.

Podle vlastní dispozice a podmínek, ve kterých člověk vyrůstal, pak první etapu dospělosti zasvětí získání svého „místa pod sluncem", tedy vybudování takových životních podmínek, které jsou v zásadě nutné pro založení rodiny. Takto jednoduché to samozřejmě téměř nikdy není, neboť problémy, kterým jsme nuceni čelit, bývají mnohdy nepředstavitelné. Zvládneme přepočítat tabulku s rozpočtem, opravit kus kódu, ale na výzvy života, kterých je pro nás připraveno bezpočet, jako bychom už tak dobře připraveni nebyli. Čím to?

V posledních zhruba třech stech letech se lidstvo začalo pomalu odklánět od kořenů své dosavadní přirozenosti. S rostoucím rozmachem vědy, průmyslu a racionalismu opustilo do té doby bezpečný přístav, který do veškerých úvah a veškerého dění zahrnoval lidskou duši se všemi jejími dobrodružstvími i nástrahami, které se vyskytují nejen v ní, ale i „nad a pod" ní. Lidská duše kdysi měla podporu

a vedení v otázkách dobra a zla, lásky i hrdinství nebo milosrdenství, stejně jako zdroj odvahy v podobě mýtů, náboženských příběhů a rituálů, které do života vnášely archetypální aspekty bytí. Podobně jako svět pohádek přináší dětem zdroj fantazie a ukotvuje je tak v jejich vlastním nitru. Duševní svět, stejně jako náboženské otázky ale postupně ztrácely na srozumitelnosti a odpovídajícím způsobem i na hodnotě. Člověk dnes často ani netuší, že nějaký duševní svět existuje, nebo neví, co si pod ním má a může představit (zatímco hodnota a význam práce a výkonu odpovídajícím způsobem rostou). Dá se samozřejmě rovněž říct, že náboženský systém pozbyl atraktivitu a jeho symbolům už dnešní člověk nerozumí. Na následujících stránkách rozhodně nebudeme spekulovat o věcech, které beztak překračují možnosti lidského chápání. Spíše se podíváme na moderního člověka z poněkud vyšší perspektivy, abychom mohli lépe porozumět situacím, ve kterých se stále a znovu ocitá, aniž by na ně byl připraven, a tím pádem je byl schopen chápat a zvládat.

Zákonitostem duševního vývoje se školní osnovy úspěšně vyhýbají a celá oblast psychiky je zredukována na výčet předních představitelů a teoretických konceptů. Protože je ale psychologie věda o duši, s pouhou teorií si nikdy nevystačí. Kde je člověk zasažen děním, které nahlodává jeho psychickou stabilitu, teoretický koncept mu nepomůže, podobně jako nemá na zarostlou zahradu žádný efekt kniha popisující péči o zahradu.

Duševní problematice se úspěšně vyhýbá i výchova, a to nejen z toho důvodu, že sami rodiče jsou v této oblasti nepopsanými listy, ale i proto, že výchova na sebe většinou bere podobu určitého dědičného systému, který se předával a předává z generace na generaci. Často se pak během hledání příčin toho či onoho trápení člověk dostane k vlastnímu dětství, a tím pádem k rodičům a posléze zase k rodičům jejich rodičů. Mohli bychom takto pátrat pravděpodobně až kamsi ke Karlovi IV. a stejně bychom toho moc nevyřešili. To, co se dříve dědilo jaksi automaticky (a tudíž nevědomě), buď předáme v podobě štafetového kolíku zase dál našim dětem, případně realizujeme opak pod heslem „hlavně nebýt jako oni!“. I to má ale k aktu svobodné vůle daleko. Někdy, ať už v důsledku moudrosti

nebo tíhy života, ale tento štafetový kolík před jeho předáním podrobíme kritice a inventuře. Na valnou většinu zapeklitých životních situací existovala dříve ve společnosti odpovídající podpora ve formě zpovědi, mýtů, pohádek a bájí, které svými symbolickými obrazy přibližovaly člověku typické životní situace, stejně jako regulovaly jeho vztah k Bohu. Tím byl člověk alespoň v nějaké míře pod jejich ochranou rukou.

Dnešní kolektivní přesvědčení říká, že čím víc peněz budeme mít, tím pohodovější bude náš život. Že se jedná o důvtipnou iluzi, pochopíme až v mezních situacích, kdy více peněz zjevně více klidu, pohody ani jistoty nepřináší. Co ovšem bývá z pohledu prožívání řádově těžší, je okamžik, kdy nám veškerá snaha, vůle a úsilí přestanou stačit. Pak nám problém, jemuž musíme čelit, předvede holou skutečnost, že ne vše se dá odmakat, vyprosit či vybrečet. Neboli že ani lidská vůle nesahá až do nebes. Ať už se jedná o problémy zdravotní, vztahové, společenské či sociální, jakmile jednou krize vpadne do lidského vědomí, není to proto, aby jedince definitivně zničila, ale aby jej naopak přivedla zpět k sobě, k jeho kořenům a k vlastní přirozenosti. Bez potřebných znalostí není člověk schopen takové životní zlomy chápat jinak než jako prokletí osudu či zlomyslnost druhých lidí, tedy přenášet zdroj potíží všude tam, kde nad ním nemá už vůbec žádnou moc, namísto aby začal pátrat ve svém vlastním nitru.

„Jak jako ve svém vlastním nitru, co to je za pitomost?“ je otázka, která leckoho okamžitě napadne. Psychiku a duševno máme totiž tendenci příšerným způsobem podceňovat. Nejsou vidět, nelze je změřit a nemůžeme je ani vykreslit nějakou funkcí v Excelu. Přitom máme možnost je denně zakoušet v podobě vlastního prožívání neboli, řečeno úplně jednoduše, v podobě toho, jak se cítíme a jak nám je. To je naše psychika v celé své kráse a zároveň i síle, neboť jak moc nás může blbá nálada ovlivnit ve všem, co děláme, už jistě mnohokrát poznal každý z nás.

Na následujících stránkách si psýché (duši) přiblížíme a budeme se věnovat jejím projevům s cílem jejího bližšího pochopení. Neboť to, co chápeme, už nemusí stát vůči nám v opozici, ale můžeme se pokusit naklonit si své nitro na svou stranu. Bez určitého množství

teorie se ale neobejdeme, neboť jednou nám byl rozum dán, a tak nezbývá než jej do našich aktivit zapojovat.

Životní potíže mají vždy nesčetné vnější kulisy, ale principy, které můžeme vysledovat na jejich pozadí, na sebe nekonečně mnoho podob neberou. Naopak, při bližším pohledu zjistíme, že to, co se odehrává v hloubi lidské duše, mívá společné jmenovatele a charakteristiky, a právě po jejich stopách se vypravíme. Napřed se pro účely vzájemného porozumění budeme zabývat strukturou vnitřního světa a jeho dějů, a to nikoli s nárokem na absolutní pravdu, ale spíš s úmyslem určitého sladění pojmů. Z klíčových oblastí a témat pak budeme schopni poskládat symbolický obrázek dostupný našemu porozumění, a nakonec se podíváme, co s tím vším dělat.

ŽIVOTNÍ KRIZE A KRIZE ČLOVĚKA „PO TŘICÍTCE"

Očekávání, která jsou na nás kladena, odpovídají primárně požadavkům vnějšího světa, neboť zde nacházíme své uplatnění, zábavu, zdroj příjmů, uznání a své nejbližší. Najdeme zde i pomoc, když se dostaneme do potíží, nebo zdroj uspokojení, jakmile se necítíme dobře. Na vlastní nitro, které si ovšem nosíme všude s sebou, máme přitom tendenci zapomínat, respektive nemáme ponětí, co je jím míněno a jak se sebou zacházet. Samotná orientace na vnější svět není špatná, neboť svět kolem nás existuje a nám je určeno v něm žít, což znamená dojít v něm k vhodnému uplatnění. Problém nastává až v okamžiku, kdy už orientace na venek není ničím vyvažována, a takto nastolená jednostrannost (jako každý extremismus) se dříve či později otočí proti nám. Protože stejně jako evidentně existuje vnější svět, existuje i nitro. Jakkoli neviditelné, podává nám dnes a denně důkazy o své existenci v podobě změn nálad, chuti, motivace a energie k životu. Životní otočku, která má za cíl znovunastolení rovnováhy, nazýváme většinou krizí.

Do té doby člověk pluje životem s většími či menšími úspěchy. Zkrátka dělá to, co všichni, snaží se žít co nejlépe. Život je tím, co se doposud naučil. Své způsoby jednání, smýšlení, zvládání emočních situací, dosahování svého i sociální interakce si osvojil v průběhu svého dosavadního života. Podobně měl i možnost seznámit se se stresem, tlakem a úzkostmi. Jednomu štěstí přálo, druhému méně. V každém případě se lidé řídí dle svých přesvědčení (kladných i záporných). Postupem času se tak naučíme (nebo ne), jaké to je zažívat blízkost a pocit bezpečí, nastavovat si hranice, rozumět svým potřebám, zažívat úspěchy i prohry, dosahovat cílů, pečovat o své tělo, navazovat vztahy, někam patřit. To vše v interakci se svým okolím, které nás nevyhnutelně formovalo, počínaje těmi nejbližšími, přes kamarády, učitele a první lásky. Už z toho je patrné, jak zásadní vliv na nás mělo a má okolí a jak rozdílnou zkušeností si jednotliví lidé procházejí.

Na druhé straně pak stojí vrozené dispozice a je jedno, zda se je pokusíme zredukovat na geny nebo biochemické procesy v těle či duševní modely. Je to něco, s čím se jako lidé do tohoto světa rodíme, zárodky našich budoucích schopností, nadání, ale i omezení, která bude v průběhu života potřeba v sobě objevit, aby se mohly rozvinout nebo do našeho bytí vhodně začlenit.

Výsledkem všech těchto faktorů je jednotka označovaná zpravidla jako osobnost, formovaná vrozenou dispozicí na straně jedné a prostředím na straně druhé. Je zřejmé, že požadavky okolí mohou stát v opozici vůči vlastním potřebám, přesto si často neuvědomujeme, jak velký vliv na naši osobnost může tento konflikt mnohdy protikladných pochodů mít. Člověk stojí takříkajíc sám proti všem a jakkoli mohou být záměry okolí motivovány dobrými úmysly, někdy se jim přesto podaří vydláždit cestu přímo do pekla. Proti takové přesile má vlastní jedinečnost omezenou možnost prosazení už z principu. Aby se mohla zdravě rozvíjet, potřebuje citlivost a vnímavost okolí. Citlivost rodičů k potřebám dítěte a láskyplné směrování nástrahami života tvoří ideál, kterého je ovšem dosaženo jen zřídka.

Takto vytvarovaná osobnost vstupuje do života a všechny v něm doposud získané zkušenosti začne uplatňovat s cílem vydobýt si

v něm své místo. Protože se ale onen konflikt mezi individuální dispozicí a požadavky okolí odehrával nevědomě (bez reflexe „našeho já"), je v odpovídající míře nevědomá i výsledná osobnost. Mnoho toho o sobě zkrátka nevíme a spíše si o sobě leccos myslíme. Řada potřeb, stejně jako instinktivních sil i schopností nedostala možnost se řádně rozvíjet, jiné se naopak rozvinuly až příliš. Obraz o světě i o sobě sama je tudíž do značné míry zkreslený. Jednou jsou brýle růžové, jindy černé.

Z dosavadního textu by snad mohla čišet jistá míra marnosti nad fatalitou lidského vývoje a skutečně by tomu tak bylo, kdyby nám na pomoc nepřispěchala příroda, Bůh, vesmír, síla… nebo, psychologicky řečeno, nevědomí. Jaký pojem si zde zvolíme, nehraje zásadní roli. Podstatné je to, že hovoříme o něčem, co člověka přesahuje a co zároveň není schopen plně pochopit. Člověk totiž není jen strojem na nápodobu nebo výkon, ale je schopen vývoje v průběhu celého svého života, nikoli jen v dětství a dospívání. Co nám v současnosti ovšem chybí, jsou informace, ale i zkušenosti a základní povědomí o duševní stránce života. Co nezvládla výchova, škola a společnost, může napravit krize.

Proč zrovna krize? Lze si jen těžko představit, že nad nejdůležitějšími otázkami života začneme hloubat s drinkem v ruce někde na pláži. Problémy, na které nás jakákoli krize vždy upozorňuje, jsou totiž zásadního charakteru a budou vyžadovat značné úsilí, aby byly jejich příčiny objeveny a napraveny. K tomu je zapotřebí dostatečně silná motivace a tu nejlépe získáme většinou až v okamžiku, kdy začneme mít všeho dost. Bez takového impulsu máme tendenci se vždy co nejrychleji vrátit k zajetým pořádkům. Spadneme do tmavé jámy a místo, abychom si v ní pokusili rozsvítit, se snažíme co nejrychleji vyhrabat, očistit a navrch se, pokud možno, tvářit, že se vůbec nic nestalo. Co to způsobuje, je chybný postoj a neporozumění významu utrpení v lidském životě. Náboženské systémy, které o smyslu utrpení po celá staletí učily, ztratily pro dnešního člověka svou srozumitelnost a utrpení Krista si s dnešním pojmem „krize středního věku" (Jungem označené jako životní obrat) už spojí jen málokdo. Kristovo ukřižování samozřejmě nutně neodpovídá

jenom procesu, který se odehrává kolem středu života (Kristova léta!). Ale, nahlíženo symbolicky, nám může pomoci s vedením ve chvílích, kdy jako lidé trpíme.

My jsme si místo toho ovšem postavili kult jiný, založený na tom, že člověku musí být za všech okolností dobře, má být v pohodě, veselý a šťastný, a pokud se nějaké utrpení jen vzdáleně přiblíží, hned je k dispozici nějaká pilulka „na dobře", dobrá rada o síle pozitivního myšlení a podobně. Utrpení jakožto symptom zásadního vnitřního rozporu je přehlušeno a společně s ním rovněž možnost odstranit příčiny vzniklé krize.

Krize samozřejmě nemusí být tak fatální jako je smrt na kříži. Bohatě stačí pád životního ideálu v podobě zrady partnera, vyhazovu z práce, onemocnění, konfliktní situace (doma i v práci) a v neposlední řadě v podobě výchovy dětí. Každá životní okolnost, která se nás dotkne, zatřese s námi, zkrátka v níž se necítíme dobře, ať už se jedná o vnitřní proces, či nějakou nepříjemnou událost, kterou způsobil „někdo jiný", vyvolá nejprve v člověku značný chaos. Na počátku nového (tj. na konci starého) stojíme vždy v beznadějném zmatku, a to tím spíše, čím méně jsme si vědomi skutečných příčin vlastního trápení.

V krizích se přitom rozhoduje o člověku. O tom, kým se skutečně stane a jak bude vypadat jeho další životní pouť. Stagnace (a lenost s pohodlností) jej jinak dovedou jen na scestí a to, co mu z lidské výbavy chybí, se k němu vrátí v podobě vnějšího konfliktu. Protože neví, kam se dívat a co tam hledat, dívá se stále jenom ven, odkud k němu připlouvá už jen chaotické a ohrožující (iracionální) dění života se všemi jeho podivnostmi a nejistotou. Nemůže ale jinak, protože si konfliktu ve vlastním nitru (a vlastní rozporuplnosti z něj plynoucí) není už vůbec vědom. Pod tíhou okolností se vyplaví na povrch všechny infantilní rysy jeho osobnosti. Jedním z takových fenoménů je mimochodem například potřeba být nejlepší.

Krize a z ní pramenící pocity méněcennosti nám ovšem nevstupují do života, aby jej zničily, ale proto, abychom se mohli konečně rozvinout a dorůst – jakkoli je provází tíha a utrpení, kterým bychom se přitom tak rádi vyhnuli. Nikdo ale nakonec neunikne řetězci

v podobě stáří, nemoci a smrti, což je pravda natolik popíraná, že jen její vyslovení vzbuzuje odpor u mnoha falešných optimistů.

Krize a její symptomy mají vždy své konkrétní vnitřní příčiny. Dokud ale nejsou tyto příčiny ve vlastním nitru rozpoznány, nelze / není možné konflikt ani nijak uspokojivě vyřešit. To, co je v člověku potlačeno či popřeno, tedy to, s čím nemá vědomý vztah, se totiž nedostane na světlo jinak než právě v podobě symptomů nebo vnějších konfliktů. Člověk není jen tím, čím se jeví být, ale k úplnosti jeho obrazu patří i to, co se mu děje, co prožívá a jak se cítí.

Kdo nakonec určí, zda je v dlouhodobém horizontu krize špatná, či dobrá? Co když se na jejím základě povede proměna doposud nevědomého jedince ve skutečně lidskou, vyspělou bytost? Co když se po nějakém čase ukáže, že způsob, jakým se člověk změnil, měl na jeho život spíše pozitivní dopady, ať už se jedná o jeho přístup k druhým, k dětem nebo k sobě samému? Krize poukazuje na nezdravou jednostrannost, které jsme si přitom do té doby nebyli vůbec vědomi. Můžeme ji tak nejen konečně objevit, ale rovněž pro sebe najít možnosti a směr dalšího vývoje, života. Jakmile totiž jednou zatuhneme a přestaneme se vyvíjet, pod tíhou života buď propadneme méněcennosti, nebo se naopak snažíme udržet neudržitelné v podobě postoje „vše vím nejlépe“ a unikáme kamsi k nedosažitelnosti. Postupně se ocitáme v izolaci, kde nám není pomoci a kde už na sebe nedosáhneme ani my sami. Sázka jen na výkon, vůli a touhu po uznání se pak bez vyvažujícího faktoru v podobě sounáležitosti se společenstvím, které každého jedince obklopuje, lehce změní v boj a soutěžení. Přitom se jedná o pouhou „poslušnost“ vnitřnímu či vnějšímu diktátu („Ale já to musím takto udělat!“), čímž se z nás dříve či později vytratí klokot života a staneme se jakousi karikaturou toho, za čím se právě pachtíme. Jako vše má i krize svůj rub i líc, svou světlou i stinnou stránku. Negativním aspektem jsou pocity zklamání, ztráty či deziluze, tím pozitivním aspektem je právě její motivující tlak. Tlak, kterému když lépe porozumíme, přinese růst a živost, namísto vnitřního zatuhnutí, které se s přibývajícími léty promění třeba v nerudnost a nesnášenlivost.

Co k takovému porozumění potřebujeme? Je to zejména schopnost podívat se pravdě do tváře. Pravdě o své práci, svých vztazích, o sobě. Závazek být hodným hochem, roztomilou holčičkou, či naopak přesvědčení, že nic stejně nemá cenu, jedince často dovedou až na samý okraj propasti, kde se protěžovaná společenská přesvědčení zvrátí ve svůj protiklad. Odpor, nenávist či nesnášenlivost jsou totiž psychické obsahy, které se nikdy nikam neztratí, jakkoli je snaha o jejich zamaskování důsledná. Typicky se pak to, co jsme nejvíc nechtěli, stane realitou. Potlačování emocionálních obsahů, či naopak propadání jim přitom nic neřeší. S těmito instinktivními silami je potřeba se v prvé řadě seznámit. Patří k člověku podobně jako ruce nebo nohy. To, že je prožíváme, není individuální výsada. Ale to, jak s nimi zacházíme a jak k nim přistupujeme, už ano. Bez náležitého porozumění není ani možno zvolit k nim jiný přístup a zůstáváme tak jejich obětí.

Otázka, která nám v takové chvíli vytane na mysli nejčastěji zní: „Dobře, ale co mám tedy dělat?“ Ať už se týká rozhodnutí, zda od někoho odejít, či zůstat, změnit práci či obor nebo řešení problematických situací, odpověď, aby byla účinná, musí reflektovat v prvé řadě porozumění tomu „kdo jsem já“. A teprve potom hledat odpovědi na to, co dělat, či nedělat. Neboť když dva dělají totéž, nebývá to totéž. Co je pro jednoho dar a spása, je pro druhého prudký jed. První je potřeba se ptát „kdo jsem já“ a až následně hledat souznění, či rozpor mezi tím, kdo jsem, a tím, co dělám. Jenže pátrání po svém vlastním původu, jakkoli zní nejprve až směšně jednoduše, je otázkou všech otázek. Abychom porozuměli, o jak rozsáhlý svět možností se jedná, musíme začít pátrat po vzniku našeho *já* jako takového.

VĚDOMÍ A NEVĚDOMÍ

O PŮVODU VĚDOMÍ

Pátrání po tom, kdo jsme, není nijak jednoduchá disciplína a bez určitého množství teorie se neobejdeme. Teorie sama o sobě ale žádný z problémů nevyřeší a abychom byli některá z východisek schopni nahlédnout, bude nám třeba exkurzu do procesu vývoje vědomí jako takového. Neboť vše, co vnímáme, ať už na poli teorie, či praxe, je vždy zakaleno tím, kdo vnímá. Chtít tudíž popsat vědomí pouze teoretickými úvahami, nebo naopak jen popisem proudu prožitků by nás dovedlo do ještě větší tmy, pakliže bychom si nevytvořili alespoň hrubou představu o tom, co vše vstupuje do hry.

Na začátku lidského života nelze mluvit o člověku jako o „nepopsaném listu papíru", ale spíš o bytosti, v níž vládne příroda sama o sobě. Příroda se vším, co k ní patří, tedy vším dobrým i zlým v jednom celku, který si ale sám sebe neuvědomuje. Pokud pozorujeme přírodu, všimneme si světa, který je nejen klidný a majestátní, ale rovněž dynamický. Je formován silami, které přinášejí zrození, růst, změnu i smrt. Příroda je klidná a jemná i divoká a nespoutaná. Podobně je tomu i s přírodou v jedinci, ve světě jeho instinktů – v nevědomí. Nemůžeme ho přímo nazírat, můžeme pouze zakoušet jeho projevy, které jsou o to působivější, že nevidíme přímo zdroj samotný. Podobně jako v přírodě, kde veškerý pohyb (a tudíž projev energie) je dán napětím mezi protiklady (vodopád teče seshora dolů, vítr vyrovnává tlakové rozdíly atd.), je i na počátku života v lidské duši vtištěn „systém" založený na protikladnosti, jenž bude jedince neustále popouzet k růstu a vést ho svým vlastním směrem a svým vlastním způsobem.

Na druhé straně rovnice pak stojí vnější svět takový, jaký je. Ať už chce po člověku výkon nebo hledání smyslu, vždy jej bude provokovat a vyzývat. A jednou z výzev je i uvědomění si a poznání světa a jeho fungování jako takového. Neboť o světě a přírodě, pokud by byly jen samy o sobě a nikdo by je nevnímal (neexistovala by