

Univerzita Karlova v Praze
Husitská teologická fakulta

Bakalářská práce
Rodinné konstelace
Family Constellations

Vedoucí práce:
Mgr. Petr Knotek

Autor:
Vlastimil Boháč, DiS.

2008

Rád bych poděkoval vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Petru Knotkovi, že mě svými připomínkami provázel při tvorbě mé práce a také všem, kteří mi poskytli rozhovor. Na závěr bych ještě rád poděkoval svým rodičům za to, že mě podporovali při studiu.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a všechny použité materiály jsem uvedl v seznamu literatury.

V Praze: 17.5.2008

Vlastimil Boháč



Anotace v českém jazyce

Hlavním cílem této práce bylo představit alternativní formu skupinové rodinné terapie zvanou rodinné konstelace, neboť se jedná o relativně novou metodu na poli psychoterapie. Práce pojednává o zakladateli rodinných konstelací, jejich teoretických východiscích, popisuje způsob práce se skupinou a v neposlední řadě se zabývá i určitou kontroverzí, která je s touto metodou spojena. Praktická část pak obsahuje vlastní zkušenosti s metodou, rozhovor s terapeutkou a klienty rodinných konstelací. Mezi metody použité v praktické části patří pozorování, introspekce a rozhovor.

Anotace v anglickém jazyce

The main point of this work was to introduce an alternative form of the group family therapy called family constellations because it is a relatively new method in the field of psychotherapy. The work deals with the founder of family constellations, their theory, it describes the way of work with a group and last but not least it concerns a certain controversy which is connected with this method. The practical part then includes my own experience with the method, an interview with the therapist and clients of family constellations. Methods used in practical part are observation, introspection and an interview.

Klíčová slova v češtině:

rodina, konstelace, klient, terapeut, zástupce, systém

Klíčová slova v angličtině:

family, constellation, client, therapist, representative, system

ÚVOD	1
TEORETICKÁ ČÁST	5
BERT HELLINGER – ZAKLADATEL RODINNÝCH KONSTELACÍ	5
TEORETICKÉ ZÁKLADY RODINNÝCH KONSTELACÍ	7
KONKRÉTNÍ PRŮBĚH PRÁCE SE SKUPINOU.....	10
DODATEČNÉ INFORMACE K RODINNÝM KONSTELACÍM	14
POCHYBNOSTI A SKEPSE VŮČI RODINNÝM KONSTELACÍM.....	16
VÝVOJ KONSTELAČNÍ TECHNIKY.....	20
PRAKTICKÁ ČÁST	21
OSOBNÍ ZKUŠENOSTI.....	21
ROZHOVORY	24
ROZHOVOR S TERAPEUTKOU	24
ANALÝZA ROZHOVORU S TERAPEUTKOU	31
PRVNÍ ROZHOVOR S KLIENTKOU RODINNÝCH KONSTELACÍ	34
ANALÝZA PRVNÍHO ROZHOVORU S KLIENTKOU RODINNÝCH KONSTELACÍ.....	41
DRUHÝ ROZHOVOR S KLIENTKOU RODINNÝCH KONSTELACÍ	46
ANALÝZA DRUHÉHO ROZHOVORU S KLIENTKOU RODINNÝCH KONSTELACÍ	55
ZÁVĚR	58
ZDROJE:	59

Úvod

Ve své práci bych se rád podrobněji věnoval typu alternativní skupinové rodinné terapie známé jako rodinné konstelace.

Cílem této práce není a ani nemůže být obsáhnutí tématu v celé jeho šíři. Vzhledem k faktu, že se jedná o relativně nový pojem na terapeutickém poli, bylo mým záměrem především hrubé představení této metody z obecného hlediska, ať již pokud jde o teoretická východiska či konkrétní způsoby práce se skupinou. Rovněž ve své práci upozorňuji na mírně kontroverzní alternativní prvky rodinných konstelací, a pokouším se postihnout souvislosti, které se k této kontroverzi váží.

Mezi metody použité v praktické části patří pozorování, rozhovor a introspekce.

Rodinné konstelace patří do skupiny, kterou můžeme nazvat alternativními psychoterapiemi. Jak již bylo naznačeno, zmíněná alternativnost je dána určitými terapeutickými východisky a způsoby práce, které jsou a pravděpodobně nadlouho zůstanou nepřijatelné pro terapeutické směry tzv. hlavního proudu.

Na úvod považuji za nutné objasnit povahu zmíněné alternativnosti v širším kontextu a uvést některé argumenty objasňující, proč považuji za přínosné se podobnými metodami vůbec zabývat.

Od počátku 90. let minulého století až do současnosti se na území České republiky prosazují ve stále větší míře jisté alternativní tendence spojené převážně s duchovním nazíráním jedince na svět, inspirované západním ezoterismem. Důvody značného vlivu těchto tendencí v naší společnosti a jejich širší charakteristika leží mimo rámec této práce. Důvod, pro který však zde tyto tendence zmiňuji, vystihuje Zdeněk Vojtíšek, zabývající se mimo jiné i problematikou tzv. alternativní religiozity a zdraví: „Hnutí Nového věku přispělo do ezoterické tradice nejméně jedním novým svěbytným oborem, fenoménem psychoterapeutických metod s náboženskými přesahy.“¹ Nahlédneme-li do znaků náboženství tak, jak nám je předkládá sociologie, zjistíme, že užití termínu „náboženský“ v tomto smyslu může být poněkud diskutabilní až zavádějící. Jako přesnější se tak jeví spíše spojení „duchovní“, či zejména v případě rodinných konstelací, „transcendentální přesahy“.

Jak již bylo naznačeno výše, je zcela pochopitelné, že taková východiska nemohou být ze strany klasické terapeutické praxe akceptována. Rád bych však na tuto problematiku

nahlédl z poněkud odlišného úhlu pohledu. V dnešní tzv. západní civilizaci převládají ve společnosti a zejména ve vědě ryze racionální stanoviska. Původ takového nazírání na realitu můžeme nalézt v idejích doby osvícenství, vyznačující se absolutní vírou ve „zdravý“ rozum, racionální, čistě pozitivistické vědecké postupy, založené výhradně na empirii. Jakkoli se dnes poukazuje na tehdejší mylnou absolutizaci rozumu, stejná stanoviska přetrvávají v moderní vědě dodnes. Uvedme nyní jeden příklad: Již v dobách antického Řecka zhruba v 5. – 4. století př. n. l. uvažovali o existenci atomu tehdejší filozofové, konkrétně pak např. Démokritos. Ačkoli tehdejší věda nebyla ještě striktně oddělena od filozofie, naráželi atomisté se svou teorií zajisté na odpor svých současníků, neboť existenci atomu nebylo možné tehdejšími metodami bádání dokázat. Znamenalo to snad, že v tehdejší době atom neexistoval? Jakkoli takové srovnání pokulhává, dotýká se největšího problému dnešní moderní vědy. Skutečně si současná věda se svými dosavadními možnostmi poznání může bezpodmínečně uzurpovat právo rozhodovat o existenci či neexistenci čehokoli? Postoj dnešní většinové společnosti je spojen s přesvědčením, že dokud akademická veřejnost neprohlásí jev za pravdivý, ten jakoby oficiálně neexistoval. Skutečně lze považovat míru vědecké prokazatelnosti za míru pravdivosti?

Tyto znepokojivé otázky se pochopitelně promítají i do oblasti terapeutické praxe. I zde totiž věda vytváří svá paradigmat, charakterizovaná odbornou terminologií, okruhem problémů a metodami jejich řešení, ustálenými teoriemi i okruhem autorit, jak o tom píše americký historik Thomas Kuhn ve své knize *Struktura vědeckých revolucí* z roku 1962. Kuhn zde mimo jiné uvádí, že tvrzení či jev stojící mimo dané paradigma, je považován za výjimku. Teprve jestliže počet těchto „výjimek“ překročí únosnou hranici, hovoří se o krizi paradigmatu a intelektuální elita začíná hledat paradigma jiné. „...Kuhn tvrdí, že vědecký pokrok přinášejí lidé, kteří jsou spíše na okraji hlavního proudu vědeckého bádání a kteří jsou schopni nahlédnout skutečnost z nového, překvapivého úhlu. Vědecký pokrok se tak podle Kuhna děje prostřednictvím revolucí, které znamenají změnu paradigmatu.“² Kuhnova práce se týkala především exaktních věd, nicméně s jistými omezeními lze jeho teorii aplikovat i na většinu ostatních vědních oborů včetně psychoterapie. Z tohoto úhlu pohledu tak mohou být některá paradigmat oficiálního proudu skutečně chápána jako omezující. Zvláště výrazně tato omezení lze pozorovat u klasické medicíny či klinické psychiatrie, kde tendence např. pomocí medikamentů překrývat symptomy na úkor řešení příčiny problému je více než zjevná.

Na adresu racionality pak lze poznamenat následující. Ať již jsme schopni to připustit či nikoli, je zřejmé, že život každého jedince je do značné míry ovlivňován jeho nevědomou

částí. A právě pojmy jako logika či racionalita jsou našemu nevědomí naprosto cizí. Ba co víc, můžeme je dokonce prohlásit za pravý opak nevědomí.

Domnívám se, že duchovno nelze zcela oddělit od psychologie či psychoterapie. Potřeba nalezení smyslu života, překonání sebe sama či touha po duchovním poznání je člověku vlastní odjakživa a nelze ji vtěsnat do racionálně-materialistického pojetí reality. Nahlédneme-li do historie psychologie, shledáme, že již švýcarský psycholog a psychiatr Carl Gustav Jung, považovaný za jednoho z největších myslitelů minulého století, ve své praxi uplatňoval duchovní nauky, mytologické archetypy apod. Stejně tak můžeme podobné tendence pozorovat v humanistické psychologii. Rovněž další terapeutické školy, např. logoterapie byly nuceny zaujmout k transcendentnu určitý postoj. Ačkoli alternativní psychoterapie dosud narozdíl od výše jmenovaných neobstály v odborné diskusi, v mnohém na tyto akceptované metody navazují a nelze je tak zcela vyčlenit z vývoje psychoterapie, byť se nacházejí v jejím spektru takzvaně na okraji.

Jak již bylo uvedeno výše, fenomén alternativních psychoterapií se nejen v České republice těší stále větší popularitě. Zdá se, že hmotně nasycený člověk dnešní doby, zklamaný paradigmaty moderní vědy, začíná stále častěji hledat naplnění nebo řešení svých problémů v duchovní sféře. Často bývají důvodem podstoupení alternativních způsobů léčby či terapie neuspokojivé výsledky konvenčních metod.

Dalším důvodem věnování pozornosti alternativním psychoterapiím je jejich relativní úspěšnost. A to i v případech, kdy klasické metody tzv. hlavního proudu selhávají nebo jsou jejich výsledky nedostačující. S tímto faktem se snaží akademická veřejnost nějakým způsobem vypořádat. Často je však obava z diskreditace uvnitř akademické obce či striktní odmítnutí jakékoli „nevědecké“ pravdy důvodem, proč jsou tyto metody hodnoceny spíše na základě povrchních znalostí z vnějšího pohledu a bez jakékoli osobní zkušenosti. Mezi alternativou a hlavním terapeutickým proudem tak můžeme pozorovat vzájemné napětí či nepochopení, bohužel ke škodě klienta.

Závěrem lze konstatovat, že alternativní psychoterapie nabízí svým klientům možnost řešit své problémy i jiným způsobem než jim nabízí hlavní terapeutický proud. Zajisté mají i ony své nedostatky, rizika a omezení, na něž je třeba poukázat. Samozřejmě, že jejich výsledky mají podobně jako klasické terapie své hranice. S alternativními psychoterapiemi, ať již jde mimo jiné o Grofovu transpersonální psychologii a jeho metodu holotropního dýchání, hlubinnou abreaktivní psychoterapii, kineziologii či právě rodinné konstelace, bude vždy spojená určitá kontroverze. Nicméně se domnívám, že fenomén těchto terapeutických metod

dosáhl v průběhu posledního desetiletí takového významu, že je skutečně na místě se jím začít blíže zabývat, k čemuž by měla přispět i tato práce.

Teoretická část

Bert Hellinger – zakladatel rodinných konstelací

Vznik a rozšíření rodinných konstelací je neodmyslitelně spojeno se jménem Berta Hellingera. Narodil se roku 1925 v Německu. V mládí byl pro opakovanou nepřítomnost na povinných schůzkách hitlerovské mládeže a účasti v nelegální mládežnické katolické organizaci označen za potenciálního nepřítele lidu. Paradoxně se mu záchranou před Gestapem stal povolávací rozkaz. V 17 letech tak poznal realitu boje, porážky a zajetí ve spojeneckém táboře v Belgii.

Jeho život pak na dlouhou dobu určilo jeho rozhodnutí stát se knězem. Ve 20 letech vystoupil do katolického náboženského řádu. Šestnáct let pak strávil jako misionář v Jižní Africe u kmene Zulu, kde zároveň vyučoval a byl knězem. Sžil se s tímto prostředím, jak je to jen pro Evropana možné. Zkušenost se střetáváním kultur vyostřila jeho vědomí relativity mnoha kulturních hodnot. Jeho zvláštní schopnost postřehnout vztahy v systému a jeho zájem o to společné, co leží za růzností kulturních společenství se vynořovala během let, kdy viděl, že mnoho rituálů a zvyků Zuluů má podobnou strukturu a funkci jako zvyky jiných kultur, a v základu se dotýká obecné lidské zkušenosti.

Výrazný okamžik v jeho životě přinesl mezirasový ekumenický trénink ve skupinové dynamice vedený anglickými duchovními. Jednoho dne se prý jeden ze skupiny učitelů zeptal: „Co je pro vás důležitější, vaše ideály nebo lidé? Co obětujete raději?“ Berta Hellingera tato otázka velmi zasáhla. Později vzpomíná: „Jsem velmi vděčný za tuto otázku. Změnila můj život. Tato zásadní orientace k lidem tvarovala veškerou moji další práci.“³ Později říká: „Správná otázka je půl cesty.“

UVědomil si, že být knězem již neodpovídá jeho duchovnímu vývoji. Jeho odchod po dvaceti pěti letech z řádu proběhl přátelsky. S odstupem času vzpomíná: „Byl to odchod beze zlomu. Nevyčítal jsem nikomu nic. Ale pro mne je to už minulost. A tak je to také s vírou. Ve svém vývoji jsem šel dál, teď to již patří do mé minulosti.“⁴ Vrátil se do Německa a zanedlouho zahájil psychoanalytický výcvik ve Vídni. Ačkoli ho jeho přirozená touha po vzdělávání se posunula k dalším terapeutickým školám, jeho dovednosti v na tělo orientované

psychoterapii však zůstaly podstatným prvkem jeho práce. V té době také potkal svou budoucí manželku a oženil se. Nemají žádné děti.

Dalším jeho zájmem se stala Gestalt terapie, následovala transakční analýza a práce Erica Berneho. Jeho práce s analýzou scénářů (opakující se vzorce chování ve vztazích) vedla k objevu, že některé scénáře fungují napříč generacemi a v celém rodinném systému. Kniha Ivana Boszormenyi Nagye Neviditelná pouta a jeho poznání skryté věrnosti (loajality) a potřeby rovnováhy v rodinách byla dalším důležitým krokem směrem k rodinným konstelacím.

Poté trénoval s několika terapeuty rodinnou terapii, kde ho zaujala především systematická práce. Následovalo školení v hypnoterapii a neurolingvistickém programování, dále je třeba zmínit provokativní terapii Franka Rarella, terapii pevným objetím Jiřiny Prekopové (původem z Moravy) a další.

Všechny tyto vlivy postupně vedly k pojetí rodinných konstelací tak, jak jsou známy dnes. Hellingerův příspěvek psychoterapii lze charakterizovat jedinečným začleněním rozmanitých terapeutických směrů dohromady. Sám Hellinger si pak nenárokují, že by objevil něco nového, ale je nepochybné, že přišel s novou integrací.

Teoretické základy rodinných konstelací

Podstata skupinové práce rodinných konstelací vychází z určitých teoretických základů, které se pokusím stručně shrnout. Zavádí se zde některé pojmy, jejichž slovní forma má několik podob, významově jsou však totožné. Pro zjednodušení budu užívat vždy pouze jednu z variant.

Rodinné konstelace vycházejí z přesvědčení, že každý z nás je součástí rodinného systému a je s ním určitým způsobem svázán. Jestliže se kdokoli pokouší své kořeny popřít, distancovat se od nich, nerespektovat svou příslušnost k celku, je s ním zpravidla o to více svázán. Jedná se o přijetí života, který byl postupně předáván generacemi našich předků, až nakonec prostřednictvím našich rodičů dospěl až k nám.

Uvádí se, že v jakémkoli rodinném systému existuje řád lásky. Každý v systému je jím ovlivněn. Hovoří se v této souvislosti o lásce dětské a dospělé. Dospělá láska je láskou ke skutečnosti. Jedná se o lásku, která je schopna přijmout věci takové, jaké jsou. To může být někdy velmi obtížné. Wilfried Nelles, jeden z nejznámějších terapeutů rodinných konstelací, k tomu píše: „Skutečnost působí i bez našeho souhlasu, není na něj odkázaná. Ale my jsme odkázáni na ni. Neboť tato skutečnost, ať krásná nebo hrozná, je zdrojem našeho života, z ní bereme svou sílu, a když se tomu bráníme, prohráli jsme a jsme ztraceni.“⁵ Není náhodou, že jedním z nejdůležitějších výroků Berta Hellingera je: „Realita pomáhá růst.“

Pokud jde o dětskou lásku, ta je velice silná, ale není to láska ke skutečnosti takové, jaká je, nýbrž k ideálu, který by jedinec chtěl mít. Jde o lásku sebestřednou, která v podstatě miluje sebe, respektive vlastní obraz světa. Jedná se o lásku dítěte nebo „dítěte v dospělém“. Tato slepá láska jde někdy tak daleko, že většinou nevědomě přebírá utrpení či vinu za milovanou osobu (většinou rodiče, ale i jiné příbuzné či předky) a je schopná se z lásky i obětovat. Terapeutická praxe ukazuje takové případy, kdy například dítě podvědomě cítí, že matka není ve vztahu s otcem šťastná a chce odejít. Slepá láska dítěte může být tak silná, že se dítě obětuje. Odejde místo matky, tj. onemocní a zemře. V takových případech se psychosomatika, tedy spojitost těla a prožívání (mnohdy nevědomého) zjevuje velmi výrazně. L. Trapková a V. Chvála v této souvislosti uvádějí následující příklad: „Ženin emoční hlad v páru se totiž nemusí projevit přímo u ní. Nemusí ji zradit vlastní organismus, ale organismus citlivého dítěte, které na neverbální úrovni dobře tuší matčin smutek, vyprahlost a rezignaci. Matčiny pocity prožívá spolu s ní, aniž by se jim dokázalo bránit. Jeho organismus

pak snadno vytvoří jakýkoli symptom, který zkušenému ukazuje, že dítě patrně chronicky překonává něco, co je nad jeho síly.“⁶ Praxe Berta Hellingera odhaluje v rodinných systémech stejné skutečnosti: „Děti milují bezmezně, ale jejich zkušenosti jsou omezené, takže jsou v pokušení brát na sebe utrpení svých rodičů. Je-li matka smutná, obvykle jsou smutné i její děti. Když otec pije, děti jsou nuceny napodobovat jeho utrpení, což se často projevuje tím, že mají v životě neúspěch.“⁷ A dále dodává: „Tohle jsou děti, které brání své rodiče a příbuzní, které pokračují v tom, co neplánovaly, napravují to, co neudělaly, a nesou břemena, jež si nenaložily.“⁸ Nebo lze uvést klasický příklad, kdy žena ztroskotává v životě, ve vztazích, v profesním životě, je nešťastná. Vychází najevo, že její matka je zlomená životem. Žena na sebe nevědomě z dětské lásky bere její utrpení a není schopna svobodně žít svůj vlastní život. Nelles uvádí další případy: „Jak bych mohla dovolit, aby se mi dařilo dobře, říká dětská láska, kterou vnímáme jako hlas svědomí, když má matka tak hrozně trpěla nebo trpí? Jak mohu přijmout lásku muže a užívat si sexualitu, když má matka byla znásilněna, někdo ji bil nebo byla jinak zraněna ve své lásce? Nezradím ji tak? Tak mluví dětská láska v nás a ta má velkou moc. Nemá sice pravdu, ale když se jí nepostavíme, když její hlas jednoduše přeslechneme, prosadí se nevědomě ještě zřetelněji. Na základě toho pak vznikají propletence, které mají za následek pokračující utrpení táhnoucí se z generace na generaci. Máme stejné nemoci, přebíráme stejné závislosti, navazujeme vztahy podle stejných vzorců jako ten z rodičů, od kterého si nechceme nic vzít nebo se vůči němu chceme vymezit.“⁹ Tak lze v rodinných mapách vidět neustále se opakující události (např. úmrtí nebo opakující se druh vztahů). Bert Hellinger dodává: „Je-li utrpení rodičů slepě vyrovnáváno utrpením dětí, pak utrpení přechází z generace na generaci a nikdy neskončí. Práce s rodinnými konstelacemi často odhaluje strukturu utrpení, jež probíhají mnoha generacemi.“¹⁰

Někdy ve své dětské lásce lidé přebírají vinu či utrpení za předky, o jejichž existenci nebo jejich osudu vůbec neví, jak o tom píše Hellinger: „Rodinné vztahy nás poutají i k členům rodiny, kteří žijí daleko od nás nebo kteří už dávno zemřeli.“¹¹ Rodinné konstelace zde zavádějí pojem rodinné nevědomí. Jde o to, že každý člen rodinného systému (i již zesnulý) zůstává jeho součástí. Jestliže jako takový není v rodině akceptován, je vyloučen, což se často stává v případech sebevrahů, poběhlic apod., rodinné nevědomí, které převyšuje jednotlivce, způsobí, aby dříve či později jiná osoba rodiny nevědomě převzala jeho osud, jeho chování. Systém se tak snaží o uznání vyloučeného a tím o návrat přirozeného stavu. Tento jev můžeme sledovat i napříč generacemi. Bert Hellinger zde uvádí: „Členové rodiny obvykle vylučují ty, kteří spáchali nějaký zločin nebo porušili rodinná pravidla, ale vyloučení kteréhokoli člena je destruktivní pro ty, kteří přicházejí později, bez ohledu na původní

ospravedlnění... Členové sice mohou zapomenout na ty, kteří byli vyloučeni, ale systém nezapomíná.¹² L. Trapková a V. Chvála ve své klinické praxi došli k podobným závěrům: „V tomto smyslu je možné uvažovat o rodu jako o bytosti, která má kromě individuálních nevědomí svých členů také jakési „rodové nevědomí“. Podaří-li se v rodinné terapii vyzdvihnout některé jeho aspekty do vědomí žijících členů rodu, mohou pak svůj příběh ovlivňovat tak, aby jej pokud možno neřídily jejich tělesné a psychické nemoci nebo skryté, vědomí nedostupné síly osudu.“¹³ Bert Hellinger k tomu píše: „Prokazatelně existuje svědomí skupiny. Do skupiny, kterou tohle svědomí ovlivňuje, patří děti, rodiče, prarodiče, sourozenci rodičů a také ti, kteří do rodiny patřili a opustili své místo, například předchozí manželé či partneři rodičů. Když někomu z nich bylo ukřivděno, ve skupině zavládne nezadržitelná potřeba kompenzace. Což znamená, že nespravedlnost, která byla způsobena v předchozích generacích, bude následně opět zpřítomněna a protrpěna někým dalším, dokud nebude věc konečně dána do pořádku. Tohle je takzvaný opakující se systemický tlak.“¹⁴

Rodinné konstelace vidí vždy jednotlivce v rámci celého systému a snaží se vynést na světlo skryté rodinné nevědomé vazby. Pouze jejich uznáním, akceptováním lze přejít od dětské lásky k lásce dospělé. Tímto přechodem tak přestáváme opakovat osudy svých předků a získáváme svobodu žít a utvářet svůj vlastní život.

Konkrétní průběh práce se skupinou

Rodinné konstelace jsou formou systémové rodinné terapie. Jedná se o práci se skupinou minimálně zhruba deseti osob. Pravdou je, že Bert Hellinger na svých seminářích pracoval s asi stočlennými skupinami, nicméně z praktických důvodů se běžně pracuje se skupinami mnohem menšími. Na rozdíl od klasické rodinné terapie např. podle Satirové se členové skupiny většinou neznají a nemají tak tušení o vzájemných problémech či rodinném pozadí kohokoli z přítomných.

Pokud jde o konkrétní průběh semináře, nejprve si krátce promluví klient s terapeutem. Vzájemně si vyjasní, jaký problém klient chce řešit a jací rodinní příslušníci klienta budou do konstelace postaveni. Poté si klient z přítomných lidí sedících po obvodu vybere pro konstelaci nejprve zástupce za sebe sama. Výběr všech zástupců by měl probíhat intuitivně. V této souvislosti se doporučuje příliš o výběru nepřemýšlet. Jak známo, intuice funguje zejména v okamžicích, kdy je vědomí nějakým způsobem oslabeno. Již C. G. Jung tvrdil, že neví, co to intuice vlastně je, ale že skutečně funguje. Označoval ji za jakýsi „vhled za roh“. Lze si povšimnout, že při práci s konstelacemi jsou intuitivní vjemy velmi podstatným faktorem.

Klient poté zástupce uchopí zezadu za ramena a pomalu ho opět intuitivně odvádí do prostoru, kde se domnívá, že je jeho místo. Podobným způsobem rozestavuje do prostoru zástupce ostatních rodinných příslušníků. Již toto rozmístění může o vnitřní dynamice rodinných vztahů něco vypovídat. Např. některý ze zástupců je umístěn daleko od ostatních, natočen jiným směrem apod.

Zástupci zde vědí pouze kterou osobu rodinného systému kdo představuje (babička, dcera atd.). Rozmístění se na zástupce nechá nějakou dobu působit. Uvádí se, že rozmístěním vstupují vybraní zástupci do jakéhosi energetického pole klientovy rodiny. Po chvíli působení začínají zástupci vnímat vjemy. Může se jednat o fyzické pocity (chlad, tíha v nohou, třes) či o emoce (odpor, lítost, vina). V některých případech tyto pocity sami znají, jindy je mohou zažívat poprvé v životě. Zde se uvádí, že do zástupců v tu chvíli proniká něco, co není primárně jejich. Bert Hellinger tuto situaci popisuje takto: „Zvláštní vlastností těchto systémů je, že vybrané osoby, jakmile jsou postaveny do systému, mají podobné pocity jako členové rodiny, které reprezentují. Mají zčásti také jejich symptomy, aniž by o nich měli jakoukoliv informaci. Například osoba, která reprezentuje epileptika, může mít epileptický záchvat.

Anebo se často stává, že se zrychlí tlukot srdce či některá část těla ochladne. Dalším zjišťováním se ukáže, že reprezentovaná osoba má právě tyto symptomy. Jsou to nevysvětlitelné fenomény, ale v rodinných systémech se opakovaně ukazují.¹⁵ Poté jsou zástupci postupně terapeutem vyzíváni, aby své vjemy popsali a na základě toho se s nimi dále pracuje.

Pro názornost lze uvést modelovou situaci: Zástupce klienta vypovídá, že mu je nepříjemná velká vzdálenost v rozestavení, která ho odděluje od rodičů a to, že jim nevidí do obličeje. Terapeut tedy vyzývá zástupce klienta, aby se k rodičům otočil a popošel pomalu blíž. Nová situace se nechá opět chvíli působit, načež se ptá, zda se pocity zástupců nějak změnily. Zástupce otce například udává, že se ho změna či dění v prostoru nijak výrazně netýká. Zástupce matky naopak říká, že nyní cítí velkou tíseň. Nechce se na dítě dívat. Terapeut podporuje vyjádření jejích emocí. Zástupce matky je v blízkosti dítěte značně nepříjemně. Má nutkání utéci. Zástupce klientovy babičky z matčiny strany se na zástupkyni matky klienta dívá vyčítavě. Na podobném principu se se situací dále pracuje a začíná vyvstávat zápletka. Ta může vést k „pouhému“ odhalení či ujasnění vztahů nebo odhalit případné rodinné tajemství (utajený nepravý otec klienta, vyloučený člen rodiny atd.).

Některé okolnosti, které díky rodinným konstelacím vyjdou na povrch se již ověřit nedají, některé ano. Zajímavé je, že v takovém případě se téměř vždy shodují se skutečnou realitou. K tomuto kontroverznímu rysu rodinných konstelací W. Nelles píše: „Když představuji na začátku semináře metodu a mluvím o významu zástupců, v místnosti vždy vnímám skepsi. Asi tomu nemůže být jinak. Příliš dobrodružná se jeví představa, že můj soused by mohl správně ztvárnit v hlavních rysech mého otce, nebo že já sám bych mohl vklouznout do role strýčka, bratrance či syna nebo kdo ví koho ještě, bez toho, abych věděl více než jen to, koho zastupuji. Já přece nejsem žádné médium! Nebo jsem? To je velmi znepokojivá otázka, protože potom bychom všichni byli média!... V praxi je to úplně jednoduché. Skepse se vytratí po třech čtyřech konstelacích, nejpozději však poté, co si člověk konstelaci prožije jako zástupce. Zůstane pouze údiv či úžas a u některých z nás otázka: Jak je to možné? Co se to tam vlastně děje? Odpověď zní: Nevím, nebo nevím to přesně.“¹⁶ Často se tak stává, že klient po shlédnutí konstelace potvrdí, že např. zástupce již zesnulé osoby se začne v hlavních rysech chovat přesně jako ona osoba za svého života. Nebo zástupce autistického či jinak postiženého jedince prožije zcela odlišné vnímání světa tak, jak jej tato osoba pravděpodobně skutečně vnímá. Sám Bert Hellinger k tomu říká: „Nevím, proč se to děje. Vím jen, že to tak je, a používám to. Nezaují pozorovatelé tomu někdy nevěří,

dokud nedostanou příležitost být sami představiteli. Když se představitelé opravdu oddají své roli, mohou nám poskytnout téměř mystické informace.“¹⁷

Jak jsem již uvedl v minulé kapitole, práce v průběhu konstelace by měla směřovat k přijetí skutečnosti takové, jaká opravdu je. Po odhalení pravděpodobné příčiny problému se k tomuto účelu používá jednoduchých vět vyřčených zástupci či případně následně i klientem, které je opravdu potřeba vyslovit nikoli pouze formálně, ale s vnitřní rezonancí prožitku. Jedině tak lze procítit a prožít plnou váhu dané situace a její následné uvolnění, které se tak ukládá do podvědomí klienta. Pro zdůraznění lze provést při větě i úklon jako výraz projevu úcty vůči např. vyloučenému členu rodiny, kterému právem náleží.

Klient celé dění v prostoru sleduje pasivně na židli. Má tak jedinečnou možnost nahlédnout dynamiku rodinných vztahů z vnějšího pohledu poskytujícího nadhled, který v běžném životě chybí.

Poté, co se podaří problém odstranit a pohlédnout zpřímá na skrytou či odmítanou skutečnost, se zástupcům zpravidla velmi uleví. V té chvíli je klient terapeutem vyzván, aby si vyměnil symbolickým stiskem rukou místo se svým vlastním zástupcem a zaujal v konstelaci své místo. Tímto způsobem dostává příležitost prožít uvolnění energie jeho rodinného systému i z vnitřního, přímého pohledu. S tímto obrazem ukládaným do jeho nevědomí poté ze semináře také odchází.

Ponecháme-li na chvíli stranou těžko vysvětlitelné prvky této metody, kdy se např. zástupce náhle chová stejně jako zesnulá osoba, kterou zastupuje či odhalení následně ověřených rodinných událostí, o nichž klient v době konstelace neměl tušení, nabízí se poněkud racionálnější vysvětlení podstaty této práce. Na princip konstelací lze nahlížet i tak, že intuitivně vybraní zástupci představují jakési symboly klientova nevědomí. Jejich rozmístěním do prostoru tak klient projektuje tyto symboly do oblasti smyslového vnímání. Následně se tento obraz jeho nevědomí v průběhu konstelace pozitivně mění. Svým prožitím uvolněných vztahů zevnitř se do klientova nevědomí ukládá již žádoucí obraz situace, se kterým odchází. Jak píše sám Bert Hellinger: „Při konstelaci se vytvoří obraz, který se spustí do duše. Obraz v ní pracuje. Najednou duše vidí: Tudy vede cesta. Potom člověk ví, co má dělat.“¹⁸

Dále lze konstatovat, že zástupci mohou být vybíráni do „rolí“ i v průběhu konstelace, žádá-li si to situace. Některé ze zápletek totiž následně odhalí zásadní vliv postavy původně do konstelace nepostavené.

Z výše uvedeného vyplývá, že jakkoli je pro vedení konstelací důležitým faktorem osobnost a způsob vedení terapeuta, hlavní důraz této metody zůstává kupodivu na samotných zástupcích. W. Nelles uvádí: „Jak je možné, že se úplně cizí lidé při rodinných konstelacích cítí jako skuteční rodinní příslušníci, které vůbec neznají a o kterých většinou vědí jen velmi málo, nebo dokonce vůbec nic...? Právě to je na této práci nejmysterióznější, na práci, která se stala tak populární v devadesátých letech a která přináší řešení mnoha rodinných problémů a konfliktů a kromě toho i některých psychosomatických onemocnění. Současně se jedná o nejdůležitější část této práce, protože s výpovědí a neverbálními akcemi zástupců stojí a padají rodinné konstelace. Ať už jsou terapeutovo vnímání a práce jakkoli důležité, orientuje se a koriguje svou práci nakonec vždy podle zástupců.“¹⁹

Závěrem snad lze ještě poznamenat, že vzhledem k intuitivnímu výběru osob do jednotlivých rolí se uvádí, že ani účinkování konkrétních jedinců v konkrétních rolích není náhodné a může mít často vztah k ať již vědomým či nevědomým tématům daného zástupce.

Dodatečné informace k rodinným konstelacím

Jak již bylo uvedeno výše, semináře rodinných konstelací jsou volně přístupné veřejnosti. Z toho důvodu někteří z terapeutů odmítají v souvislosti s touto metodou užití termínu „terapie“ a dávají přednost spíše označení „sebepoznávací a vývojové semináře“, kde nesou účastníci veškerou zodpovědnost za sebe a za to, co dělají. Rovněž existují okolnosti, při kterých je zapotřebí zvýšené opatrnosti, pokud jde o účast na rodinných konstelacích. Absolvování semináře se nedoporučuje při akutních psychických, traumatických a situačních krizích jako je např. úmrtí blízké osoby, akutní rozchod, akutní nevěra atd.

V případě, že klient je v jakémkoliv léčení, je důležité informovat svého lékaře či terapeuta o svém záměru navštívit seminář a naopak, o svém léčení zároveň uvědomit i terapeuta vedoucího konstelace. Totéž platí, byla-li u klienta diagnostikovaná duševní porucha. Pozadí a příčiny i těžkých poruch lze v některých případech rodinnou konstelací objasnit, ovšem tuto práci musí provádět buď klientův ošetřující terapeut sám, nebo musí být s klientem na konstelaci přítomen. U klientů, kteří jsou závislí na drogách nebo na alkoholu lze provádět konstelace pouze v rámci jejich již začaté léčby za přítomnosti či na výslovné doporučení jejich terapeuta. Bez jeho pomoci lze pracovat s klienty, kteří jsou již nejméně 1 rok mimo svoji závislost.

Mezi dispozice a stavy, při kterých je zapotřebí zvláštní opatrnosti, patří rovněž kardiovaskulární poruchy, epilepsie, těhotenství či celkové oslabení organismu, např. po prodělané těžké nemoci nebo po operaci. Klienti, kterých se tyto stavy týkají, by měli před seminářem kontaktovat terapeuta konstelací.

Dále se udává po absolvování semináře možnost bolestí hlavy či intenzivní únavy. V takovém případě se však jedná, podobně jako např. u homeopatie, o přechodné zhoršení, které je signálem, že konstelace funguje, neboť dochází k ukládání nevědomých vzorů. Tyto symptomy do několika dní vymizí.

Před samotným absolvováním rodinných konstelací se doporučuje ověřit některá fakta týkající se vlastního rodinného systému. Jedná se zejména o informace o všech členech rodiny, zejména o těch, kteří utrpěli jakékoliv těžké trauma, o zemřelých při narození, v dětském věku nebo v mládí, o zemřelých za nezvyklých či tragických okolností nebo při porodu dítěte, o členech, kteří byli rodinou zavrženi, vydědění, odmítáni nebo o kterých se v rodině nemluvilo. Dále o všech členech rodiny, kteří utrpěli obzvláště těžký osud nebo takový

osud připravili druhým (tj. nesou těžkou vinu). Toto se týká první generace (rodiče a jejich sourozenci), druhé (prarodiče a jejich sourozenci) a v těžkých případech i dalších generací. Dále pak informace o případném partnerovi (partnerce) a jejich dřívějších důležitých partnerech, případně o dětech z dřívějších vztahů.

Znalost uvedených informací není pro zdárný průběh konstelace nezbytně nutná, ovšem může celý proces usnadnit tím, že je možno již od počátku se zaměřit na tyto rizikové faktory a nasměrovat tak konstelaci žádoucím směrem. Rovněž může jejich znalost urychlit následné zpracovávání tématu a pomoci snadnějšímu pochopení okolností, které při konstelaci vyšly najevo.

Na závěr této kapitoly snad zbývá jen dodat okruh řešitelných problémů. Může se jednat např. o disharmonii v partnerství, problémové dítě, mnohé nemoci, vztahy s rodiči, finanční problémy, nízké sebevědomí atd. Uvádím zde jen některé z mnoha. Okruh řešitelných problémů je však mnohem širší, neboť variací symptomů, kterými se nesoulad v rodinném systému na jednotlivci projevuje, je skutečně pozoruhodné množství.

Pochybnosti a skepsy vůči rodinným konstelacím

Podobně jako u každé alternativní psychoterapie, setkáváme se i v souvislosti s rodinnými konstelacemi s odmítnutím, skepsí, pochybnostmi a výtkami. Rád bych se v následující kapitole zmínil o těch nejčastějších a vyjádřil se k nim.

První z nich se týká striktního odmítnutí metody na základě jejích východisek, zavánějících údajným nadpřirozenem či šarlatánstvím. Členové terapeutické skupiny, vystupující v určitých rolích, nejsou v rámci obecně uznávaných metod ničím neobvyklým. Odmítnutí zde však vzbuzují již výše zmiňované prvky, jako v hrubých rysech správné ztvárnění osoby (i již dávno zesnulé), o jejíž existenci zástupce neví zhora nic, a na tomto základě pak např. údajné odkrývání existence rodinných příslušníků, o nichž klient neměl ponětí, odhalení nevědomých rodinných vztahů, a celá řada dalších temných, rodinou vytěsňených událostí, jako je znásilnění některého člena rodiny, nepravý otec atd.

Mnohým se tak zdají tato zjištění vyplývající z konstelací jako fantaskní, nepravděpodobná, sugestivní, vystavěná na nevědeckých, manipulativních předpokladech. Samotní představitelé rodinných konstelací (tedy alespoň ti původní) si nekladou za cíl zcela jednoznačně vysvětlit kontroverzní princip údajného získávání zdánlivě nepřístupných informací o cizím rodinném systému. Faktem ovšem je, že mnohdy bývají události vyplývající v konstelacích na povrch následně objektivně ověřovány. Popřít se nedá ani zjevný pozitivní terapeutický účinek mnohých konstelací.

Nicméně získávání informací takto nestandardním způsobem není zdaleka něco, s čím by rodinné konstelace přišly jako první. Již dávno před jejich vznikem existovaly teorie o informačních polích, která nás obklopují a kterým se lze za jistých podmínek otevřít. I taková tvrzení však zůstávají pouze v rovině filozofických či duchovních teorií.

Na tomto místě lze použít následující analogii. Například již C. G. Jung narazil ve své psychotherapeutické práci na problém nedostatečné vědecké dokazatelnosti původu snů, se kterou se musel vyrovnávat. Sám píše: „Nemám žádnou teorii o snech, nevím, jak k nim dochází... Nesmí mi záležet na tom, aby se výsledek rozvažování o snu dal vědecky doložit a obhájit, jinak bych sledoval autoerotický vedlejší cíl. Musím se zcela spokojit s tím, že to pacientovi něco říká a že to do jeho života přináší proudění. Jediné kritérium, které mohu uznat, je tedy skutečnost, že výsledek mého úsilí má účinek.“²⁰ Řečeno tedy jinými slovy, speciálně v oblasti psychoterapie nezáleží primárně na vědeckém zdůvodnění principů

funkčnosti metody, nýbrž na jejím zjevném pozitivním účinku. I Bert Hellinger má v této záležitosti jasno: „...teorie mě ve skutečnosti nezajímají. Na vlastní oči můžu vidět, že efekt systémů existuje. Dodatečná vysvětlení praktické práci nepřinesou nic. Mnozí si chtějí udělat představu o tom, jak je možné, že se dějí podobné věci. Já pro svou práci nepotřebuji žádná podobná vysvětlení.“²¹

Zdá se tedy, že jedinec má tři možnosti, jaký postoj k rodinným konstelacím zaujmout. Může bez výhrad přijmout metodu se všemi jejími stanovisky tak, jak je prezentována, nebo s neutrálním postojem bez předsudků učinit osobní zkušenost a následně ji zhodnotit, či striktně metodu odmítnout jako nevědeckou a nesmyslnou.

Ačkoli jsem dalek toho vynášet v této oblasti jakékoli definitivní soudy, prosté odmítnutí čehokoli pouze na základě povrchních znalostí z vnějšího pohledu, bez jakékoli osobní zkušenosti, mi připadá nepatřičné.

Další výtkou na adresu rodinných konstelací je nedostatečná kvalifikace některých terapeutů, s čímž logicky souvisí obava z nekompetentních či dokonce neadekvátních zásahů do citlivých, mnohdy nevědomých oblastí klientovy psychiky. Koneckonců jedná se o problém alternativních psychoterapií obecně. Zdá se, že tuto námitku lze z části považovat za oprávněnou.

Každý společenský fenomén, který výrazně nabyl na významu, provází i určité nežádoucí jevy a úspěšná terapeutická metoda nemůže být výjimkou. Rodinné konstelace zaznamenaly od dob svého vzniku před více než patnácti lety nebývalý nárůst popularity a rozšířily se téměř do celého světa. Tento boom se nevyhnul ani České republice a koresponduje s určitými alternativními tendencemi v naší společnosti, jak o tom byla řeč v úvodu. Nahlédneme-li na „terapeutickou scénu“ rodinných konstelací, pokud lze takový termín použít, zjistíme, že v naší republice působí relativně velký počet terapeutů, jejichž kvalita značně kolísá a z nichž drtivá většina nemá akademické vzdělání v příslušných oborech psychoterapie, psychologie či psychiatrie. Metoda rodinných konstelací totiž není certifikována, takže ji může aplikovat prakticky každý. Obavy z následků případného neprofesionálního vedení terapie se tak jeví zcela na místě. Kromě toho podobně jako u ostatních alternativních psychoterapií či sebepoznávacích seminářů se i z rodinných konstelací vzhledem k jejich výrazné popularitě stává byznys. Můžeme tak pozorovat na scéně jakýsi skrytý boj o klienty, což důvěryhodnosti terapeutů rovněž příliš nepřidává.

Nicméně rád bych poukázal na skutečnost, že navzdory nezbytnosti určité úrovně znalostí, ani akademický titul výše zmíněných oborů nemusí být zárukou kvalitního terapeuta.



Můžeme uvést analogii z oblasti klasické medicíny. Stejně jako existuje mnoho kvalitních lékařů, praxe odhaluje i nemálo těch méně kvalitních, na něž si pacienti často stěžují, nutno dodat že většinou oprávněně. Intuice, cit pro danou situaci, empatie, to jsou vlastnosti, o jejichž nezbytnosti se studenti na příslušných fakultách nepochybně dozvídají, ovšem jejich osvojení je přednášející či odborná literatura nenaučí. To mohou dokázat jen sami v rámci praktických cvičení či situací. Tvrzení, že tedy kvalitní terapeut může být pouze nositel akademického titulu příslušného oboru, lze označit za nepřesné či zavádějící. Stejně tak nelze tvrdit, že žádný terapeut, který namísto akademického vzdělávání prošel „pouze“ náročným výcvikovým programem u uznávané autority příslušné metody, nemůže být kvalitní.

Výše zmiňovaní nedostatečně kvalitní terapeuti však zřejmě skutečně existují. Zdá se tedy, že jádrem problému není případná absence akademického vzdělání terapeuta, nýbrž jeho výběr. Pokud jde o zásadní význam takového výběru, pokoušejí se do současné nepřehledné situace vnést trochu světla nejuznávanější autority rodinných konstelací u nás několika doporučeními. Případný klient by se měl zaměřit na to, zda dotyčný terapeut uvádí u koho, kde a kdy se tuto metodu učil. V tomto případě se doporučuje minimálně roční trénink a vyučování s minimálně 20 – 25 vyučovacími dny. Dále pak zda terapeut uvádí, jaké má další vzdělání nebo profese, jak dlouho pracuje s lidmi a jak dlouho pracuje s metodou konstelací. Pokud terapeut nabízí "rodinné konstelace podle Berta Hellingera", zda uvádí, jaké kurzy u B. Hellingera (případně u jeho žáků) absolvoval. Rovněž může být užitečné se u terapeuta informovat, zdali a u koho se pravidelně účastní supervize a kurzů dalšího návazného vzdělávání. Svou roli mohou sehrát také názory lidí, kteří u daného terapeuta seminář absolvovali. Za snad nejideálnější ukazatel lze považovat osobní zkušenost na konkrétním semináři jako pouhý pozorovatel a nekonstelující účastník.

Pokud se zmiňuji o autoritách této metody u nás, považuji za vhodné, je také na tomto místě uvést. První z nich je Bhagat J. Zeilhofer, který metodu rodinných konstelací v podstatě přivedl do České republiky a zaštiťuje zde Institut rodinných konstelací. Pracuje s lidmi více než 20 let se zaměřením terapie na systémové rodinné konstelace a hypnózu. Je držitelem certifikátů opravňujících pracovat a vyučovat metodu NLP (Společnost NLP, DVNLP). Studium a přímý kontakt s náboženstvími Asie, především Tibetského Budhismu a Zenu napomohly jeho pochopení propojení psychiky a náboženství. Několik let byl koordinátorem Tao Osho Meditačního Centra v Mnichově, pracuje po celém světě. Nyní žije v Shangri La Osho Meditačním Centru v České republice.

Další uznávanou autoritou na tomto poli je Jan Bílý. Narodil se roku 1954 v Praze a v roce 1976 odešel do Německa, kde studoval grafiku a umění v Karlsruhe a získal mnohaleté zkušenosti v poradenství. Vlastnil 10 let reklamní a poradenskou agenturu ve Freiburgu a Saarbrückenu. Dosáhl vzdělání jako poradce (Certifikát "Coach/Training Professional" na německo-švýcarském institutu IBW Lörrach) a jako systemický poradce.

Rodinné konstelace se učil u R. R. Doetsche. Další semináře a supervize absolvoval mimo jiné i u B. Hellingera. Již přes patnáct let se zabývá meditací (Zen, Osho) a rozvojem osobnosti a lidského potenciálu. Zároveň pracuje jako poradce a terapeut v Německu a poslední roky i v České republice.

Na tomto místě lze namítnout, že stejně tak jako příslušné akademické vzdělání nemusí vždy znamenat záruku kvalitního terapeuta, nemusí podobné nároky splňovat ani absolventi výcvikových programů u těchto či jiných autorit. To je zajisté pravda. Nicméně takovou záruku lze, snad vyjma těch největších kapacit v oboru, u kohokoli nalézt jen ztěží. Potenciálnímu klientovi tak zbývá pouze držet se výše zmíněných doporučení, dát na svůj osobní dojem z terapeuta či absolvovat seminář pouze u uznávané autority. Obrátíme-li výše zmíněnou námitku, dojdeme k faktu, který je s ní pouze ve zdánlivém rozporu, tedy že podobně jako akademický titul do jisté míry snižuje pravděpodobnost neprofesionality, může tuto pravděpodobnost u rodinných konstelací snižovat fakt absolvování výcviku u osvědčených autorit.

Poslední z výtek se týká faktu, že rodinné konstelace s klienty pracují pouze jednorázově a nutno dodat, že tato výtka může být v některých případech oprávněná. Při klasických skupinových terapiích se s klienty pracuje průběžně, vývoj skupiny probíhá v přesně popsanych fázích. Naproti tomu se na volně přístupný seminář konstelací sejde skupina většinou vzájemně cizích lidí často pouze jednou. Po skončení semináře opět odcházejí a prožitky dále zpracovávají sami. Ve většině případů takový přístup nečiní problém, ovšem může se stát (a také se stává), že po prožitcích z konstelací, byť pouze v roli zástupce, se v klientově nevědomí otevře dosud nezpracované téma a začne se v jeho dalším životě projevovat symptomy patologického charakteru.

Lze sice namítnout, že kvalitní terapeut by měl veškerým zájemcům kdykoli po konstelacích nabídnout individuální terapeutickou pomoc, nicméně to nás jednak vrací k výše zmíněnému problému kvalifikace terapeutů a pochybnostem, zda případné vážnější komplikace jsou schopni zvládnout a za druhé se již v tomto případě nejedná primárně o rodinné konstelace a nelze tak následnou individuální pomoc do této metody zahrnovat.

Vývoj konstelační techniky

Metoda konstelací zaznamenává v posledních letech nejen výrazné rozšíření a nárůst popularity, nýbrž i pozoruhodný vývoj v oblasti možných aplikací. Již v původní formě podle B. Hellingera, zabývající se rodinným systémem, je obsažen prvek, který jsem v předchozích kapitolách záměrně nezmínil. Jedná se o fakt, že zástupci mohou být vybíráni nejen do rolí členů daného rodinného systému, nýbrž do rolí v podstatě čehokoli. Není tak žádnou výjimkou, když je na popud terapeuta do konstelace postaven zástupce např. za smrt, Boha, stát nebo život, aby tak klientovi demonstroval jeho vztah k těmto veličinám, pokud je toho zapotřebí.

Tento prvek práce však svými možnostmi využití rodinné konstelace dalece přesahuje. Metoda původně rodinných konstelací se tak vyvíjí do mnoha netušených směrů. Tento fakt potvrdila v květnu 2006 v Praze se konající 2. mezinárodní konference systemických konstelací, pořádaná opět Janem Bílým pod záštitou primátora Hlavního města Prahy. V jejím rámci proběhly kromě přednášek předních terapeutů z České republiky a ze zahraničí, rovněž ukázky nových zaměření konstelační techniky. Šlo např. o konstelace politické, kde byli zástupci dosazováni za různé politické systémy či jejich ideje, o konstelace firemní, řešící problémy na pracovišti s cílem dosáhnout optimální produktivity práce, dále konstelace finanční, řešící nežádoucí vztah jedince k majetku a jeho nabývání, konstelace karmické, zabývající se aktuálním životním postojem a jeho příčinách, se zástupci např. za životní iluze, neochotu ke změně apod. Lze jmenovat i možnost stavění konstelací v dětském školním kolektivu či konstelace zaměřené na řešení prodělaných traumat. Na trhu se již začíná objevovat literatura zabývající se některými z těchto témat. Pokud bych měl ve výčtu prezentovaných konstelací pokračovat, je zřejmé, že konstelaci lze stavět skutečně na cokoli. Např. na společenskou situaci, konkrétní závislost, na problém s bytem, až po bizarnosti jako je stavění filmových postav a následné prověřování hodnověrnosti děje. Jak vyplývá z uvedených příkladů, zaměření takových konstelací se v mnoha případech vymyká terapeutickým účelům a spadá do sféry poradenství či ještě mnohem dál. Zdá se tedy, že hranice použitelnosti konstelační techniky jsou omezeny pouze lidskou fantazií.

Praktická část

Osobní zkušenosti

V rámci praktické části bych rád popsal své dojmy a jednu konkrétní situaci z absolvovaného semináře rodinných konstelací v roli zástupce. Jsem si vědom faktu, že tyto osobní dojmy mohou být snadno napadnutelné vzhledem k silnému subjektivnímu zabarvení prožitku. Nicméně jsou to právě subjektivní prožitky, na nichž je většina psychoterapeutické praxe zaměřena. Rovněž se domnívám, že osobní zkušenost s metodou nemusí vždy oslabovat objektivitu, nýbrž může poskytnout pisateli mnohem hlubší vhled do problematiky, než pouhé teoretické úvahy.

Ve své první konstelaci v roli zástupce jsem se cítil poněkud rozpačitě. Zmiňované vjemy, které mají zástupci vstupující do údajného energetického pole rodiny cítit, se nedostavovaly. Taková situace zákonitě plodila pochybnosti. Co tu vlastně dělám? Nic necítím. Vůbec netuším, co se tu po mně chce. Obával jsem se, abych v dané situaci svým neuváženým výrokem onomu klientovi ještě neublížil. Jakékoli pochybnosti se rozplynuly při druhé konstelaci.

Terapeutka zástupcům sdělila pouze to, že klientka prodělala tři interrupce. V rodinných konstelacích (a nejen v nich) se předpokládá, že všichni rodiče, zejména pak matky, takto potracených dětí trpí vědomým či nevědomým pocitem viny, který se pochopitelně v podobě mnohdy neprůhledných symptomů promítá do jejich běžného života. Tento předpoklad jsem však v době účinkování v této konstelaci ještě neznal. Do konstelace byla postavena zástupkyně klientky, její přítel a zástupci každého z potracených dětí. Já se ocitl v roli prvního z nich. V rodinných konstelacích zástupci zesnulých osob v prostoru sedí či leží na zemi, aby tímto způsobem byli symbolicky odděleni od zástupců živých.

Po krátké chvíli terapeutka vyzvala zástupce rodičů, aby přistoupili ke mně. V tu chvíli zavládla v místnosti skutečně tíživá atmosféra. Vzpomínám si, jak jsem se náhle cítil velmi nepříjemně. Ačkoli bylo pro mě obtížné ony pocity pojmenovat, nejvíce se jejich popis blíží intenzivnímu prožitku těžko definovatelné úzkosti a tísně. Hleděl jsem vzhůru do tváří „mých

rodičů“ stojících nade mnou a viděl v jejich očích podobnou bolest. Postupně jsme byli terapeutkou vyzýváni, abychom své pocity popsali.

Z pohledu rodinných konstelací lze teprve přijetím skutečnosti takové, jaká je, tj. bezpodmínečným přijetím své viny a odpovědnosti za to, co se stalo, situaci vyřešit. Pouze přijetím bolesti a vyjádřením lítosti a lásky, namísto neustálého ospravedlňování, lze nalézt cestu ze začarovaného kruhu mnohdy nevědomých pocitů viny. „Rodiče“ byli vyzváni, aby si přisedli ke mně a dotkli se mě. Po chvíli postupně pronesli: „Je mi to líto. Patříš navždy k nám.“ Moje pocity se skutečně postupně změnily. Vnímám blízkost a lásku „svých“ rodičů, načež se dostavilo jakési smíření a úleva. Viditelně se ulevilo nám všem.

Pro vysvětlení a porovnání uvádím úryvek z knihy W. Nellese, týkající se tématu interrupce, kterou jsem četl až po absolvování tohoto semináře. „Je důležité podívat se na to střízlivě. Téměř všechny ženy, které byly na interrupci, trpí pocitem viny a většinou se mu snaží vyhnout tím, že si pro svůj čin hledají omluvu... Všechna ospravedlnění, která mají v mnoha případech vážná pozadí a kterým předcházely a posléze je následovaly vážné duševní konflikty, ukazují ženu jako oběť. To je ale skutečnost postavená na hlavu a výsměch skutečné oběti. Obětováno je dítě! Důvody pro to mohou být dobré nebo špatné, závažné nebo povrchní – na skutečnosti to nic nemění... Naopak: s každým novým zdůvodněním, jako by bylo dítě znovu potraceno. Osoby, které jsou postaveny za potracené děti, mají všichni stejné pocity, nehledě na to, jestli se jedná o muže či ženu, věřícího křesťana či ateistu, jestli sami někdy absolvovali interrupci nebo ne. Jak v roli rodičů, tak potraceného dítěte se cítí špatně, dokud není vina uznána a dítě není viděno a akceptováno. Jediné řešení je uznání skutečnosti, kterou lze vyjádřit větou: „Obětovala jsem tě.“ Jestliže to není řečeno jen tak, člověk to také cítí, cítí okamžitě hlubokou lítost a hlubokou bolest. Není to sebelítost, ale bolest kvůli obětovanému dítěti. Ještě lze potom říci: „Mrzí mě to“ a nejdůležitější je: „Máš teď místo v mém srdci.“ Víc už ale ne. Člověk musí uznat, že už se to nedá změnit a že vina zůstává. Člověk se musí vzdát jakéhokoli zdůvodnění a pokusu omluvit se – pak ho skutečnost zasáhne plnou silou. Dítě má klid a uklidní se i rodič – ještě jsem se nesetkal s žádnou výjimkou.“²²

V popisované konstelaci se zástupci rodičů podobným způsobem „usmířili“ se zbylými dvěma potracenými dětmi. Poté si sama klientka mohla vyměnit místo se svou zástupkyní a ve společném objetí dát plný průchod dlouho potlačovaným emocím.

V době absolvování tohoto semináře jsem o rodinných konstelacích ještě příliš mnoho nevěděl a musím přiznat, že mě mé zážitky v některých rolích překvapily, stejně tak jako jsem

nebyl připraven na silné emoce, které se v rámci semináře zejména u klientů, ale i u některých zástupců, objevovaly. Výjimkou nebyl ani hlasitý pláč, který dával tušit, že se v nitrech klientů skutečně cosi pohnulo.

Po skončení semináře jsem měl rovněž možnost s mnohými jeho účastníky hovořit. V rozhovorech udávali, že konstelace pro ně byly silným, očistným zážitkem, který jim dal mnohé. Dokonce i účastnice, jejíž konstelaci se nepodařilo dovézt zcela do zdárného konce, v rozhovoru tvrdila, že ji konstelace ukázala mnoho a posunula výrazně vpřed.

Rodinné konstelace stejně jako kterákoli jiná metoda by však neměly sledovat pouze momentální, nýbrž trvalý účinek. Ten je mi znám pouze zprostředkovaně, z osobní zkušenosti ze semináře ho pochopitelně nemohu potvrdit.

Rozhovory

V následující části předkládám rozhovor s terapeutkou a dvěma klientkami rodinných konstelací. V analýzách jednotlivých rozhovorů se vyjadřuji k vyřčenému, zasazuji to do kontextu své práce a uvádím do souvislosti s teoretickými východisky rodinných konstelací.

Rozhovor s terapeutkou

V rámci praktické části předkládám rozhovor a jeho analýzu s Ivou Doležalovou, terapeutkou rodinných konstelací. Rozhovor proběhl strukturovanou formou.

Jak jste se k rodinným konstelacím vlastně dostala?

Moje první setkání s konstelacemi bylo na semináři, kde jsem zastupovala mentálně postižené dítě, a na ten zážitek nikdy nezapomenu. Najednou jsem cítila a vnímala úplně jinak. Pochopila jsem tam, že postižené děti prožívají vše kolem sebe mnohem intenzivněji, než si myslíme. Tak to byl začátek mé práce s konstelacemi, které jsem pak studovala.

Jaká je podle Vašich zkušeností skladba klientů rodinných konstelací ohledně pohlaví a věku?

Je to škoda, ale jak už to v těchto disciplínách bývá téměř železným pravidlem, nechodí mužská část populace. Muži zjevně neradi odhalují své problémy, nedostatky. Považují to za projev slabosti. Je to dáno historickým vývojem, rolemi, které museli plnit už od pravěku. Být silní. Proto cca 90% klientů jsou ženy ve věku 20 – 50 let. Zbývající procenta tvoří muži mezi 35 – 45 lety.

Zajímalo by mě, s ohledem na přítomnost určitých alternativních postupů, zda se rodinných konstelací zúčastňují spíše lidé ezotericky zaměření.

Metoda konstelací se používá i v klasické medicíně – psychologie, psychoterapie, skupinové metody... Jen se jí neříká konstelace. Lidé si ve skupinách hrají různé problémy

s rodiči, dětmi, partnery, učí se vidět zadaný problém (část svého života) s odstupem, nadhledem, zkrátka z jiného úhlu. Nepovažují konstelace za něco nadpřirozeného, ale za velmi účinnou pomoc pro poznání, pojmenování problémů. Pokud člověk pozná a ještě lépe pochopí, je to vždy výchozím bodem na cestě ke změně jeho samotného a následně i jeho okolí, které má ale velmi silné tendence držet vše v navykklých kolejích. Pokud se s tímto člověk nevyrovná, má často pocit, že konstelace nic nezměnila. Obdobně i každý účastník konstelace má tendenci zůstat ve staré roli, vrátit se do ní. Tomu se říká neochota ke změně. Bývá dost silná a může se projevat i bolestmi na fyzickém těle. S touto částí konstelací mnoho terapeutů nepracuje, ale měli by. Ano, ezotericky zaměřeni lidé jistě přijdou spíše, protože konstelace jsou jaksi spojeny s tímto společenským prostředím. Jak jsem již napsala, často se s konstelací setkáme, aniž by tak byla pojmenována.

Jaké problémy se při rodinných konstelacích nejčastěji řeší?

Nejčastěji se řeší partnerské vztahy, ale tato disciplína je tematicky vlastně neomezená. Pomáhá se nám podívat na jakýkoli problém, který máme. Na konstelacích je úžasné, že se klient sám může podívat na to, co se vlastně děje a jak sám vnímá danou situaci. A protože vše co v životě prožíváme, máme uloženo ve svém podvědomí v podobě jakéhosi „filmu“ a zkresleno emocemi, můžeme kterékoli okénko tohoto filmu kdykoli použít (většinou nevědomě, ale je to možné i vědomě) a podle filmu reagovat na vznikající situace. Třeba celý život dokola a zbytečně chybně. Klient, který přijde na konstelaci, vidí odlišný film, ten správný, a ukládá jej místo toho, který mu škodí. Potom, ruku v ruce s novou nahrávkou, jsou evokovány jiné emoce a klient mění chování, řešení dané životní situace. Pokud je ochoten se změnit a nenechá se zatlačit zpět do původního postoje okolím.

Máte zpětnou vazbu ze strany klientů? Projevuje se pozitivní účinek rodinných konstelací v životě klientů okamžitě nebo po nějakém čase v souvislosti s postupným zpracováváním tématu?

Velmi záleží na tom, jak rychle se k tomu klient postaví a vzdá se starých vzorů chování, podrobněji to popisují ad 3 a ad 4. Konstelace opravdu pomáhají podívat se na životní situace zpříma tak, jak opravdu probíhají. Říká se jim také pohyby duše. To, jinak řečeno, znamená, že vše má svůj čas, a záleží na tom, jak intenzivně a jak hluboko do svého podvědomí necháte působit nový film, kolik okének starého filmu nahradíte novými. To ovšem také velmi záleží na kvalitách terapeuta. Ale, a to je důležité, rozhodnutí a práci

spojenou se změnou musí v životě odpracovat klient sám a jen na něm záleží, jak dlouho to potrvá. Terapeut ho může i po konstelaci vést doprovodnými metodami a pomáhat ho upozorňovat na jeho neochotu se změnit, signalizovat mu možná úskalí či úzká místa. A to je i Vámi zmíněná zpětná vazba. Musí ji chtít klient, musí ji hledat i terapeut, pokud je zodpovědný a nejde mu jen o okamžitý efekt, ať již emoční nebo finanční. Při konstelaci se vždy otevře jen to téma, které chce klient řešit a to potom může – měl by dále zpracovávat. Ale, a o tom se mnoho nemluví, je to jen jeden z nepřeberného množství „uzlíků“ v klubku našeho podvědomí. Kdo se udržuje nebo je udržován, a obojí je velmi škodlivé, v přesvědčení, že konstelace vyřeší jeho problém ad A až po Z, žije v klamu. Rozvazovat uzlíky a rozmotávat klubko. To je jediné řešení našeho života, čistit zkresení informací v našem podvědomí.

Mnoho lidí se obává, že se v pozici zástupců nedokáží „vžít do role“. Obzvláště racionálně, rozumově orientovaní lidé s tím mohou mít problémy. Jakou máte s těmito klienty zkušenost Vy a co jim doporučujete?

Vím a mám prožito, že to funguje. Není na tom nic nadpřirozeného. Všichni máme velmi vyvinuté vnímání pocitů druhých lidí. Jsme dokonce i propojeni v podvědomích, a to více, než se dnes ví. Ale to bychom se dostali jinam. Vnímáte přeci, když se na Vás někdo zlobí, cítíte, když Vás má někdo rád. Často vnímáte, že se na Vás někdo dívá, ač jste k němu zády. Takových příkladů bych mohla uvést mnoho. Většinou si neklademe otázku, jak je to možné. Prostě tomu řekneme: „Něco jako šestý smysl.“ Při mých konstelacích jen poprosím ty, kteří jsou „v rolích“, aby se zklidnili a prostě jen vnímali své pocity, a to včetně pocitů na fyzickém těle, což je velmi dobrý oslí můstek k tomu, aby odhodili sebekontrolu a „hráli“. Jsme zvyklí sledovat své tělo. To nám jde. Jsou i lidé, kteří se bez problémů do rolí napojí. Jiným to trvá delší čas. Ale je to relativní. Zažila jsem pána, který byl přesně takový, na jaké se ptáte. Vypadalo to, že se hlídá a tzv. nehraje. Ale opak byl pravdou. Zahrál racionálně jednajícího otce tak, že byl jeho věrnou kopií. Ale to je už o tom, že již výběr do rolí je velmi silným prvkem konstelace. Problém je spíše s těmi, kteří mají tendenci filozofovat, neustále popisovat, co se s nimi děje, aniž bych to vyžadovala. Takové je třeba usměrnit. Ale v konstelacích jde především o pocity a jejich uložení do podvědomí. To okolo je jen vnější projev. Konstelace nejsou o divadle.

Je známo, že ne každou konstelaci se podaří dovést do zdárného konce. Nevzniká tím pro klienta riziko pouhého otevření nevyřešeného problému, se kterým pak odchází?

Je tomu právě naopak. Jak už jsem uvedla, konstelace neřeší problém za klienta. To musí vždy sám. Nalézt ochotu ke změně. Konstelace mu tzv. ukáží pravou skutečnost a uvolní cestu. Ten, kdo vede konstelace, vnímá, ve kterém okamžiku je nejlépe celý proces ukončit. Tento okamžik nemusí mít mnoho společného s tím, na kolik je dohrán příběh, zda, tak jako na divadle, proběhne tragické nebo romantické vyvrcholení zápletky. Je to okamžik, kdy je otisk, nová nahrávka filmu do podvědomí, nejoptimálnější. A tento okamžik pak pomůže klientovi problém řešit už v reálu. Mnoho lidí si jde do konstelací vyřešit svůj partnerský vztah. Často toto řešení očekává od terapeuta. Pak je ale neúspěšný. Vlastně často takový klient přichází ze zvědavosti, bojí se cokoli změnit, nesmí ho to tzv. bolet a nedej bůh, aby musel něco potom ještě řešit. Pro něho to jsou vyhozené peníze. Přesto je i tak, pokud chce, úspěšný – má šanci si uvědomit, že není ochoten se měnit a začít něco dělat. Terapeut mu zprostředkuje skutečný pohled na jejich vztah, ale zda má takový vztah pokračovat nebo skončit, to je řešení už pro klienta. Obdobně to platí v ostatních vztazích – k rodičům, dětem, ke kariéře, penězům... Pro mě neexistují konstelace bez zdárného konce. Mohou být jen chybně vedené konstelace nebo konstelace „dohrané“ za každou cenu do konce, ale s promarněným efektem nejsilnějšího záznamu do podvědomí. Tam záleží opravdu jen a jen na terapeutovi a jeho vnímání. Tady musím zmínit problém odbornosti. Dle mého názoru vést konstelace potřebuje jednoznačně teoretické znalosti. Jakkoli vzdělaný a teorií vybavený terapeut, který nemá dostatečnou schopnost vnímat situaci, kterou výše popisuji, nemá dělat konstelace. Setkala jsem se s názory, že je třeba vysokoškolského vzdělání, nejlépe z oblasti psychologie nebo psychiatrie. Může být, nic proti tomu. Ale bez vnímavosti je takové vzdělání dobré pouze k tomu, že takový terapeut může klientovi pomoci s realizací nového záznamu v podvědomí v reálném životě. Tam toto vzdělání patří. Každý terapeut by měl mít alespoň nějaké minimum z psychologie. Bohužel o takovémto studiu zatím nevím. Pro úspěšnost konstelace není uvedené vzdělání podmínkou.

Další otázka se týká zástupců. Rodinným konstelacím se mimo jiné vytyká jejich terapeutická jednorázovost. Setkal jsem se např. s případem, kdy se klientce po účinkování v roli zástupce otevřelo v nevědomí nevyřešené téma, které se v jejím životě poté začalo projevovat symptomy patologického charakteru. Jaký je Váš názor?

Nemohu na tento konkrétní případ reagovat, protože nemám dostatek konkrétních informací. Je známo, že i lékaři, když si nevědí rady s nemocí, často používají výraz „příčiny jsou psychosomatické“. Ale k Vaší otázce. Lidské myšlení je velice složité a většinu nemocí „nosíme v hlavě“. A všichni máme tendence vše ještě komplikovat. Potom se zaplétáme do sítí vlastních iluzí a emocí, někdy nám pomáhá se v nich utvrzovat i naše okolí. Většinou se bráníme uskutečnit ve vlastním životě jakoukoli změnu a obviňujeme své okolí, své rodiče a předky za to, co se nám děje. Není dobré svalovat vinu a odpovědnost na někoho jiného. Všichni jsme strůjci vlastního zdraví a štěstí. Vždy je třeba řešit sebe sama a až poté řešit naše okolí. Když člověk převezme zodpovědnost do vlastních rukou, dává mu to sílu. Jen my sami máme možnost ve svém životě cokoli měnit, a to navzdory tomu, v čem jsme vyrůstali. Pokud řešíme pouze ty okolo nás, vlastně se necháváme vláčet okolnostmi. Jen v každém z nás je klíč k řešení nás samotných. Patologickým projevem po konstelacích vnímám to, že někdo byl jednorázově na konstelaci, ukázalo se mu téma, které má přednostně řešit, ale ten dotyčný ani terapeut je včas nerozpoznali. Může to mít spoustu důvodů. Ten dotyčný se již tzv. neukázal na žádné terapii, což mi připadá jako pravděpodobné, nebo terapeut již dále nechtěl s klientem pracovat i jinými metodami, což vnímám jako neprofesionalitu.

V souvislosti s rodinnými konstelacemi se lze setkat u části laické i odborné veřejnosti se značnou skepsí s ohledem na „nevědeckost“ této metody. Mnozí v ní spatřují prvky mysticismu či spiritismu. Lze vůbec na výtku „nevědeckosti“ rodinných konstelací s úspěchem argumentovat?

Je zajímavé, jak se vše doplňuje. I vědci tvrdí, že nemoci jsou dědičné. Rodinné konstelace pracují se systémem, tedy i s dědičností. Pokud mohou být v genech informace o tom, jak vypadáme, které „nemoci“ máme, a to je vědecké, proč nelze připustit, že je tam také uloženo, jaké problémy máme řešit, zkrátka kdo jsme. Dědíme i informace o chování, způsobech jednání, řešení situací, postoje k životu. Většina nemocí vzniká nesprávným myšlením a zkresleným vyhodnocováním situací v životě. Toto zkreslení zaviňují emoce a zkreslená realita jsou naše iluze, často na hony vzdálené skutečnosti. Pak si navzájem, a často nevědomě, lžeme o realitě. V systémech existuje základní premisa – systém má snahu být vyvážený a směřuje k tomu i tehdy, pokud je rozkolísán. Systém rodiny se chová, zvláště z pohledu více generací, naprosto stejně. Vytěsňené prvky (členy rodiny) dosazuje v dalších generacích. Rodinný systém se chová jako hmota s pamětí např. svého původního tvaru, která se snaží s každou změnou vždy znova dosáhnout původního tvaru. Většina strachů, které

v životě prožíváme, nemusí být naše, ale podvědomé, kterými se systém snaží o rovnováhu. A všichni, kdo vyrůstají v rodině, kde je hodně strachů, kopírují je i ve vlastním životě, protože nic jiného neznají. Můj názor je, že se tato metoda nevyklučuje s metodou vědeckou, ale jen ukazuje jiný pohled na stejný systém. Pohled hlubší, s velkou budoucností, protože proniká za hranice, jichž klasická medicína v oblasti psychiky již dosáhla a za ně nemůže, pouze snad různými psychofarmaky, zásahy do genetického vybavení atp. To je nepřirozené, není to cesta k řešení.

Navzdory kritikům se rodinné konstelace stávají stále populárnějšími. S ohledem na tento boom se tak nejen v České republice této metodě věnuje mnoho terapeutů často bez odpovídajícího vzdělání. S tím souvisí také pochybnosti o kompetenci a kvalitě některých z nich. V této souvislosti se dokonce začíná uvažovat o možnosti institucionalizace rodinných konstelací a omezení jejich volného provádění. Jaký je Váš názor na tuto problematiku?

Většinu z toho, nač se ptáte, jsem zodpověděla v některých předchozích odpovědích, zejména v té sedmé. Snad jen dodám, že vždy, když měl kdokoli v čemkoli tendenci ochraňovat ostatní před čímkoli, zejména tím, že vytvářel instituce na cokoli, činil lidi nesvéprávnými v rozhodování a zužoval jim násilně rozhodovací prostor. Mrzačilo nás to tolik a tak dlouho, až se bez takovýchto ochran vlastně už neumíme rozhodovat a jsme v iluzi, že bez toho jsme vystaveni šamanům, neskutečnu a bandě laiků, kteří nás chtějí oškubat o peníze a ničemu nerozumějí a ještě nám ublíží. Ano, i tací jsou, ale i to je zapříčiněno nepřirozeným výběrem a neznalostí těch, kdo si mají terapeuta vybírat.

Co Vám osobně práce s rodinnými konstelacemi přináší?

Práce s konstelacemi mi přináší neustále nové možnosti, jak se podívat, co se vlastně v člověku odehrává a jakou roli v systému rodiny plní. Možnosti konstelací jsou dosud málo popsány. Je to disciplína, která zaznamenává rychlý rozvoj. Její možnosti jsou pro laickou, a zejména pro medicínskou veřejnost těžko popsatelné. Věřím, že i má práce přispěje k tomu, že její možnosti budou nekonečné. To není myšleno romanticky, ale jako matematická veličina. Je to, jako by se před Vámi otvíraly stále nové a nové dveře a za nimi nové místnosti, kterými můžete procházet, a pokud v nich uvidíte „nepořádek“, a opouštíte ji tehdy, pokud je uklizená a čistá. Do takové místnosti, kterých je v nás nekonečno, si pak kdykoli může každý z nás jít „odpočinout“, ale především zorientovat se, kudy dál za svým cílem –

vyrovnaností, světem bez zbytečných iluzí a zkreslených pohledů na sebe a také na ostatní.
Jednoduchým souvětím: Já konstelace miluji a přináší mi to radost a uspokojení.

Děkuji za rozhovor.

Analýza rozhovoru s terapeutkou

Terapeutka v rozhovoru uvádí svou zkušenost ze svých prvních konstelací s vystupováním v roli mentálně postiženého dítěte i to, o jak nevšední a velmi neobvyklý zážitek se jednalo. Tato zkušenost jen potvrzuje, jak přínosné může pro klienty být vystupování v nejrůznějších rolích. Ukazuje se, že možnost vnímat danou situaci ze zcela odlišného úhlu pohledu, z pozice jiného člena rodinného systému, vede u klientů ke komplexnějšímu, objektivnějšímu a širšímu chápání dění uvnitř jejich vlastního systému. Účastníci semináře tak mají možnost překročit hranice pouhého subjektivního nahlížení na situace, do kterých se ve vlastní rodině dostávají. Jak uvádějí teoretická východiska metody, konkrétní jedinci nejsou do rolí vybírání náhodou a často se stává, jak sami klienti popisují, že se jim v rámci účinkování v konkrétní roli otevře jejich vlastní problém. Většinou se tedy jedná o záležitost vztahující se k vlastní životní situaci uvnitř rodiny. Někdy však jde o zcela novou, fascinující zkušenost, o které se zmiňuje terapeutka. I ta ale není ničím dosud neobjeveným. Jsou známy zážitky z účinkování v rolích, popisující vnitřní život a vnímání reality např. dětí s autismem. Ponecháme-li stranou pochybnosti o pravosti a autenticitě, které se rozplynou většinou po vlastním absolvování semináře, nabízí se nám zde jedinečná, byť nestandardní, možnost využití konstelační techniky např. v rámci speciální pedagogiky. Zdá se, že potenciál, který nám tato metoda nabízí, ještě zdaleka není vyčerpán.

Dále terapeutka i ze své praxe potvrzuje obecně známý fakt výrazného nepoměru mužů a žen v návštěvnosti nejen rodinných konstelací, nýbrž rozvojových seminářů obecně. Z důvodů, které správně terapeutka uvádí, projevují muži mnohem častěji než ženy neochotu přiznat chybu, nedokonalost a slabost nejen sobě, ale především svému okolí. Ze stejného důvodu mají rovněž odpor k projevení citů a emocí. Jedná se o zcela přirozený jev vycházející ze samotné podstaty mužství. Nicméně jistá dávka odvahy a pokory je mnohdy nezbytnou podmínkou k žádoucí změně. Zdá se tedy, že z tohoto pohledu musí muži při návštěvě semináře překonávat mnohem silnější zábrany, než je tomu u žen.

Terapeutka rovněž potvrzuje fakt, že, na rozdíl od jiných druhů rodinné terapie, na rodinné konstelace docházejí lidé spíše ezotericky zaměřeni. Skutečně se zdá, že tato metoda je spjata právě s tímto společenským prostředím. Vzhledem k tak výraznému úspěchu rodinných konstelací nejen v České republice se tak nabízí zajímavý ukazatel výrazného počtu lidí usilujících o sebepoznání, vlastní rozvoj, za pomoci mnohdy alternativních metod, jak o tom byla řeč v úvodu. Pravdou ovšem je, že rodinné konstelace již nezůstávají bez

povšimnutí i ze strany terapeutického „mainstreamu“. Navzdory v úvodu zmiňovaném napětí mezi alternativou a hlavním terapeutickým proudem, již lze dnes na internetu najít seznam klinických psychologů, kteří jsou s metodou rodinných konstelací obeznámeni a kteří respektují její výsledky. Dále terapeutka správně poukazuje na překážky stojící v cestě k žádoucí změně, jak ve vnitřním životě jedince, tak i v jeho nejbližším okolí. Mnoho lidí se potýká se situací, kdy nastartovaný proces změny naráží na odpor stávajících, mnohdy celoživotních poměrů a zvyklostí, který se může stát výraznou brzdou celkového rozvoje.

Terapeutka zcela oprávněně upozorňuje, že ani rodinné konstelace nelze považovat za kouzelný proutek, který by mávnutím vyřešil jakýkoli problém. Stejně jako u jakékoli jiné psychoterapie záleží především na klientovi, zda a jak daleko se pohne v řešení svých problémů. Terapeut či metoda mu v tomto snažení mohou být pouze nápomocní. Jednou z prvních věcí, kterou by měl klient nejen rodinných konstelací pochopit, je fakt, že v tomto ohledu nikdo neudělá nic za něj a jakékoli přenášení odpovědnosti na terapeuta či čekání na zázrak zprostředkovaný metodou znamená jen ztrátu času. Dále by klient měl disponovat dostatkem odvahy a ochoty ke změně. Nejedná se však pouze o připravenost vědomí. Svou roli tu sehrávají i faktory daleko za hranicí uvědomění. Jde o jakousi vnitřní připravenost, stupeň duševního vývoje, na kterém se v daném okamžiku jedinec nachází a v kterém buď již je nebo ještě není zralý k přijetí řešení. L. Trapková a V. Chvála tento stav popisují následovně: „Znejasnění bývá výsledkem nevědomé psychologické obrany, když člověk nesnese konfrontaci s vnitřním konfliktem na vědomé úrovni, anebo k tomu ještě není zralý... Pak pacient souvislost nepochopí, ani když ji má takřka před očima a disociace mezi příznakem a událostmi přetrvává.“²³

Terapeutka uvádí, že někteří klienti zapadnou do rolí rychle, jiní potřebují více času. K tomu lze ještě poznamenat, že dle teoretických východisek rodinných konstelací není výběr do rolí náhodný a proto i domnělé vlastní pochybnosti, nesoustředěnost a nejistota jsou součástí konkrétní role. Příklad terapeutky týkající se klienta, který se neustále hlídá a přitom přesně ztvární racionálně jednajícího otce příslušného rodinného systému, to dokládá více než dobře.

Terapeutka také zdůrazňuje cit terapeuta pro ideální ukončení konstelace bez ohledu na dokončení zápletky. Bert Hellinger v této souvislosti zmiňuje následující: „Je velmi důležité důvěřovat času. Nechtít za každou cenu konstelaci uzavřít, ale jít jen tak daleko, kam může, a pak ji ukončit. V bodě, ve kterém se ukončí, je nahromaděná největší energie, která člověka maximálně zasáhne. Pak je dobré čekat. Možná, že zítra nebo pozítří vyjde něco najevo a

bude možné pokračovat.²⁴ Teoretická východiska rodinných konstelací uvádějí, že vzhledem k velmi hlubokým úrovním, ve kterých se při konstelacích pracuje, nabídne daná konstelace klientovi vždy problém, který je pro něj nejaktuálnější a k jehož řešení zároveň klient v daném období již dospěl. Terapeut by měl mít vypěstovaný cit pro zhodnocení situace a ideální ukončení konstelace. Pokud totiž bude klienta nutit k vyvrcholení zápletky za každou cenu, konstelovaná situace klienta stejně dál nepustí a vyvolá v něm frustraci z nepřekonatelné překážky nebo odvede jeho pozornost od podstatných zkušeností a prožitků, které si měl z konstelace odnést. V obou případech bude pozitivní efekt vážně ohrožen. Terapeutka v této souvislosti zmiňuje i problematiku odbornosti. Nesnižuje význam akademického vzdělání pro provádění konstelací, ale soudí, že bez citu a vnímavosti je léčebný efekt ohrožen.

Dále terapeutka upozorňuje na význam obecných zásad pro cestu sebepoznání a vlastní rozvoj. Člověk by neměl obviňovat ze své situace okolí, ale příčiny problémů hledat především u sebe. Obrátit svou pozornost dovnitř a mít dostatek odvahy přiznat si věci, které tam možná objeví. Obviňování ostatních znamená odvracet pozornost od skutečnosti, opakovat stále dokola stejné chyby, neboť pouze člověk sám je odpovědný za svůj život. Lze jen doplnit, že tyto a mnohé další zásady jsou často nezbytným předpokladem pro využití toho, co nám konstelace může přinést a zároveň účinkování v konstelacích tyto vlastnosti zpětně posiluje. V případě klientových výrazných potíží po rodinných konstelacích vidí terapeutka řešení v tom, aby klient měl možnost situaci s terapeutem dále individuálně řešit a v tom, aby byl terapeut ochotný a schopný mu tuto návaznou péči nabídnout. Zdá se tedy, že spojení individuální psychoterapie a rodinných konstelací se jeví jako ideální řešení případných vážných komplikací.

Terapeutka se také domnívá, že metoda rodinných konstelací není v přímém rozporu s oficiální vědou. Pouze nahlíží na stejná fakta z odlišného úhlu pohledu, který jde v některých aspektech hloub.

K možnosti institucionalizace rodinných konstelací se vyjadřuje kriticky. Tuto eventualitu vnímá jako omezení rozhodovacího prostoru klienta. Naopak zdůrazňuje svobodu výběru terapeuta a poukazuje na důležitost takového výběru.

Rodinné konstelace pro ni znamenají možnost nahlédnout na lidské nitro a jeho vztah k systému jako celku, ke kterému patří.

První rozhovor s klientkou rodinných konstelací

Dále předkládám rozhovor s klientkou rodinných konstelací paní Monikou (35) a jeho analýzu. Rozhovor proběhl částečně strukturovanou formou.

Za jakých okolností jste se poprvé setkala s rodinnými konstelacemi a co vás na ně přivedlo?

Dozvěděla jsem se o nich poprvé od kamarádky. Hledala jsem tedy na internetu, nečetla jsem žádnou knížku. Tímto způsobem jsem získala informace. Věděla jsem částečně, do čeho jdu, ale skutečnost předčila veškerá očekávání. Takto silnou emotivní zkušenost jsem vůbec neočekávala. V podstatě jsem si tam šla vyřešit vztahy v širší rodině. Připadám si z rodiny jediná, kdo se snaží tu rodinu nějakým způsobem tmelit, držet pohromadě. Ačkoli občas se také nevyvarujete takových excesů, jako proč má můj táta radši mého bratra, který je nešikovný a neumí se sám o sebe postarat, já jsem ta hodná holka, proč mě nemají rádi... Tohle malé ublížené dítě jsem si tam vlastně šla hojit a také jsem si říkala, ať to přinese také něco dobrého do rodiny. Ať spolu zase konečně mluvíme a všechno je tak, jak má v rodině být. Do poslední chvíle jsem nevěděla, co všechno se tam bude řešit. Kamarádka mi říkala, že ty energie vytáhnou v daném okamžiku problém na povrch a ačkoli si člověk myslí, že tam s něčím přijel, terapeut odhalí pravou příčinu jeho problému. Na konstelacích nás bylo hodně, až mě překvapilo, že jsme si všichni stihli svou konstelaci postavit. Přijeli jsme tam v pátek a seminář pokračoval přes celý víkend. Zajímavé bylo, že si každý měl na začátku semináře vylosovat lísteček, kde bylo určité slovo. Tento lísteček jsme si měli uschovat s tím, že na konci semináře měl každý to slovo sdělit ostatním a říct, na kolik se to slovo blíží tomu, co jsme si tam řešili. No a já si vytáhla lísteček, na kterém bylo slovo láska. To bylo velmi zvláštní.

Vy jste tam tedy nejela s žádným konkrétním problémem. Zkrátka vás trápilo, že uvnitř vašeho rodinného systému obecně nepanuje láska. Něco vám v něm chybělo.

Ano. Láska, harmonie, nic takového z rodiny neznám. Máma je taková zvláštní bytost, která zůstala v jádru duše malým vzteklým dítětem. Když nejde vše podle jejích přání, tak dělá hrozné věci. Dělá potíže, pomlouvá své vlastní děti, vytváří mezi nimi rozbroje. Zkrátka věci, které jsou pro mě absolutně nepochopitelné. Když v tom vyrůstáte, tak i přesto, že máte

snahu to tak nedělat, ve vás tyto otisky zůstanou. Takže kolikrát i já dělám věci, které zkrátka dělat nechci, avšak vyplývají z toho, v čem vyrůstáte. To jsem si tam také jela řešit. Ten pocit, že jsem to dlužna svým dětem. Nechtěla jsem, aby mé vlastní děti měly stejné zkušenosti z dětství jako já. Byla jsem bita, za všechno jsem mohla. Na dětství nerada vzpomínám. Nemám na co vzpomínat. Mám pocit, že mě v dětství nepotkalo nic moc hezkého.

To znamená, že jste tam jela kvůli tomuto pocitu a také kvůli touze vyvarovat toho svoje děti.

Ano.

Rozumím. Takže jste si svůj rodinný systém stavěla na svých prvních konstelacích, které jste navštívila.

Ano. Byla to moje první a zatím poslední konstelace.

Účinkovala jste jako zástupce v nějakém jiném rodinném systému, než jste si stavěla ten vlastní?

Ano a bylo to pro mě naprosto úžasné. Do té doby jsem vůbec netušila, co to vlastně znamená. Hrála jsem roli mrtvého potraceného dítěte. I potracené dítě má své vlastní pocity. Měla jsem vůči představitelům nejbližší rodiny pocit jakéhosi optimismu. Jsem mrtvá, ale vy jste živí...

Měla jste hned zpočátku takto pozitivní pocity, že jim to přejete nebo to byl až výsledek toho, co se v konstelaci odehrálo?

Ne, v tu dobu jsem byla herec v dané konstelaci ne moc důležitý.

Ptám se proto, že jsem sám byl v roli potraceného dítěte a na tuto zkušenost nikdy nezapomenu. Cítil jsem se naprosto hrozně a stejně tak i zástupci mých rodičů. Teprve když mi z jejich strany byla věnována pozornost, která mi v rámci rodinného systému právem náležela a rodiče přijali svou vinu za to, co se stalo, všem se nám nesmírně ulevilo.

Já myslím, že v mé roli se jednalo o spontánní potrat, nikoli o cíleně přerušené těhotenství.

Ano, v tom může být rozdíl. Vystupovala jste ještě v nějakých dalších významných rolích?

Ano. Jedna slečna si tam stavěla konstelaci na svůj vztah s matkou. Říkala, že její máma je skvělá, mají se rádi, ale cítila, že je tam nějaké tajemství, o kterém jí nikdo nechce nic říct. Já jsem v konstelaci hrála její maminku. Přišla jsem na to, že se tam narodilo mrtvé dítě. Byla to holčička. A já doteď cítím strašnou bolest té mámy... (dojetí) Nezlobte se. Já si myslím, že ona chtěla umřít také. Vlastně jen díky tomu, že měla po boku svého manžela, se vrátila zpátky. Jinak by zemřela s tím dítětem. To bylo zřejmě to tajemství, které klientce nikdo nechtěl říct. Maminka z toho byla nemocná. Pravděpodobně ležela nějakou dobu na psychiatrii, ještě než se klientka narodila. Naprosto mě fascinovala intenzita toho prožitku. Nebyla jsem schopná dýchat, dusila jsem se. Terapeut mě z toho násilím tahal zpět. Jasně jsem cítila, jak umírám s tím dítětem. Bylo to něco hrozného. Ani nevím, jestli jsem někdy ve svém životě cítila takovou zoufalost. Bylo to až fyzicky intenzivní. Já jsem tam vážně málem umřela. Měla jsem opravdu pocit fyzického umírání. Nechtěla jsem se vrátit, chtěla jsem za svým mrtvým dítětem. Věděla jsem, že to byla holčička.

Zajímalo by mě, jak tuto vypjatou situaci zvládal terapeut.

Věděl, že to, co se děje, není tak, jak by mělo být. Snažil se mě z toho dostávat. Říkal mi, ať pravidelně dýchám... Postupně mě vracel zpátky. Přivedl ke mně zástupce manžela. Říkal mi, že na to nejsem sama, jsme tu spolu a společně to zvládneme. Vzal mě za ruku. Tenkrát v té realitě to tak asi nebylo. Tímto způsobem terapeut napravoval, co se stalo. Jakmile přišel zástupce manžela, velmi se mi ulevilo a byla jsem ochotná od toho problému odejít a vrátit se zpět do života.

To je skvělé. A jak tohle všechno prožívala samotná klientka?

Byla z toho také rozrušená. My jsme tam brečeli všichni. (smích) V této konstelaci jsme vlastně překonávali bariéru mezi mnou jakožto matkou a moji dcerou. Zprvu přede mnou zástupkyně klientky neustále utíkala. Po tomto dramatu to všechno padlo. Pak jsme se mohly

obejmout. Smály jsme se. Cítily jsme neskutečnou úlevu, že už je všechno tak, jak má být. Už mezi námi nebyla ta zábrana, překážka, která tam byla před tím. V životě na to nezapomenu.

Můžeme se tedy dostat k vaší konstelaci? Jakým způsobem probíhala, pokud se o to chcete podělit.

Určitě. Řekla jsem terapeutovi, o co mi asi tak jde. Vybrala jsem si zástupce za své rodiče, bratra, sestru, za prarodiče a za otcova zemřelého bratra, který zemřel jako čtyřletý na nachlazení a zápal plic. Rozestavěla jsem je podle intuice tam, kam mě to zrovna navedlo. Když terapeut řekl, aby se všichni vžili do svých rolí, každý se zařadil na místo, kde se cítil dobře. Pak se terapeut ptal na pocity všech zúčastněných. Vyšlo najevo to, na základě čeho jsem dnes schopná přemýšlet o svém životě. Moji prarodiče vlastně také nepoznali lásku. Ani jeden z nich. Babička z otcovi strany byla provdaná, jak vyšlo z konstelace najevo, za manžela, který byl o dost starší. Tam nebyla vůbec láska. Herečka, která hrála moji babičku, říkala: „Já tě nechci, mám někoho jiného, ty se mi vůbec nelíbíš.“ Postupně vyšlo najevo, že měla hochu, na kterého si myslela. Zástupce dědy říkal: „No tak když mě nechceš, tak si dělej, co chceš.“ U rodičů z matčiny strany to bylo podobné. Děda byl člověk, kterému bylo všechno jedno. Zástupce říkal: „Mě to nebaví, dejte mi všichni pokoj.“ Babička se sice snažila, ale absolutně se mýjeli. Všichni se tam mýjeli, nikdo nikoho neměl rád. Netvořili rodičovský pár. Skrže jakousi zaneprázdněnost svým osudem, věčným litováním sebe sama ve smyslu proč se věci dějí tak, jak se dějí a proč mě nikdo nemá rád, nikdo neměl čas na své děti. Ty vyrůstaly v pocitech odcizení, citové osamělosti. Zjistila jsem také mnoho dalších věcí. Vždy jsem si myslela, že mě moje sestra nemá ráda, ale její zástupkyně říkala, že to není pravda. Měla mě ráda, ovšem já jsem to v daný okamžik neviděla. Bratr se postavil čelem k oknu, vůbec jsme ho nezajímali. Mám-li to shrnout, ono je to takhle dodneška. Poté, co terapeut v konstelaci provedl určité energetické zásahy, mi zástupci mých rodičů řekli, že se cítí jako na prvním rande, že na sebe pohlédli úplně jinými očima. Skončilo to tím, že jsem se postavila do role mého zástupce a měla pocítit lásku svých rodičů. Ovšem nemyslím si, že bych ji pocítila vyloženě intenzivně. Od toho jsem si možná slibovala víc. Každopádně mi ale konstelace ukázala, proč se to tak děje. Potíže se vyřešily jen částečně.

Rozumím. Říkala jste tedy, že se zástupcům v průběhu práce s konstelací ulevilo a začali se cítit vzájemně mnohem blíže, ale ve skutečném životě nic takového zatím nepozorujete.

Zatím ne. Když jsem se však na to ptala lidí, kteří s tím mají více zkušeností, říkali mi, že toto se stává, když se v konstelaci nepříjde na nějaký daleko hlubší problém, který mohl být ukryt hluboko v minulosti. Že se většinou pak vztahy ještě zhorší, což se stalo i nám. Po konstelaci jsme se všichni hrozně rozhádali. Šlo tam o majetek, o peníze, o lásku, o vztahy mezi rodiči a dětmi... Opravdu si myslím, že se to spíše zhoršilo. Vysvětluji si to skutečně tím, že by se to mělo začít řešit hlouběji, až na to budu připravená. I když nevím, jestli budu řešit stejný problém. Některé věci jsem si osvětlila, pochopila, ale nemůžu řešit věci ostatních lidí. Myslím, že do tohoto tématu tak, jak jsem si ho řešila teď, už asi nepůjdu. Už zkrátka nebudu trpět za ostatní. Nevím, jak to přesně říct...

Říkáte to velmi správně. Každý má zodpovědnost především za svůj život. Dobře, pokud je to všechno, uzavřel bych téma zkušeností s vaší konstelací. Myslím, že jste to řekla velice dobře, že jsem tomu dobře porozuměl. Rád bych položil ještě několik doplňujících otázek. Zmínila jste se, že jste se v rámci rodinných konstelací ocitla také v roli zástupce. Mnoho lidí se obává, že se v této pozici nebudou schopni dostatečně „vžít do role“, vnímat pocity zastupovaných osob. Měla jste před seminářem také podobné obavy?

Určitě, protože ty musí mít každý, kdo na konstelacích ještě nebyl. Intenzitu těchto prožitků si nikdo nezasvěcený zkrátka nedokáže představit. To víte, že jsem měla strach.

Z toho, co jste říkala vyšlo najevo, že to dopadlo nad očekávání dobře.

Přesně tak. To, co jsem vám líčila, byl velmi temný zážitek, ale byly i jiné. Hrála jsem třeba matku klientky, která si také s matkou nerozumí a neví proč. V roli matky jsem měla pocit jakéhosi zahledění do minula. Stále jsem nostalgicky vzpomínala na to, co mě v životě hezkého potkalo. Měla jsem své nejbližší ráda, ale stále něco nebylo v pořádku. Terapeut nakonec do konstelace zařadil novou postavu a řekl mi: „Vidiš? To je tvá první láska. To, co tam neustále chybí, je tvá první láska.“ Já najednou byla šestnáctiletá pubertáčka a byla jsem nesmírně zamilovaná. Byly to úžasné pocity. Dostala jsem záchvat pubertálního smíchu a všichni se smáli se mnou. To jen k těm starostem, zda dokážu danou roli hluboce prožít. Navede vás to samo. Dostanete se do víru těch energií. To nemáte šanci ovládnout. To zkrátka nejde.

To je skvělé. Zeptám se dál. V souvislosti s rodinnými konstelacemi se lze setkat u části laické i odborné veřejnosti se značnou skepsí s ohledem na „nevědeckost“ této metody. Pro mnohé zůstává těžko akceptovatelný fakt, že by mohl kterýkoli člověk v hrubých rysech správně ztvárnit cizího jedince (i již zesnulého) či odhalit nevědomé vazby uvnitř rodinného systému, o kterém neví téměř nic. Jak jste se s těmito alternativními prvky této metody vypořádávala vy?

Pokud někdo pochybuje, pak by si to měl vyzkoušet. To nevysvětlíte. Nedá se ani říct, že musíte mít víru, protože i bez té víry to funguje. Jenom tam musíte jít a vyzkoušet to. Nevím, co jiného mám na to odpovědět.

To je v pořádku. Takhle to úplně stačí. Takže jste vůbec o rodinných konstelacích nepochybovala.

Já jsem nepochybovala, protože ti zástupci vůbec netušili, jací byli moji rodiče. Nikomu jsem to neřekla. Sdělila jsem pouze, že v naší rodině vůbec nepanuje láska. A oni přesně ztvárnili moje rodiče tak, jak si je pamatuji. Autoritativní děda, babička smutná z toho, že ji děda zahýbal... To nikdo nemohl tušit. Já tomu věřím.

Dobře. Navzdory kritikům se rodinné konstelace stávají stále populárnějšími. Tato metoda však není institucionalizována či licencována, tudíž ji může provozovat prakticky každý. V této souvislosti existují určité pochybnosti o kompetenci a kvalitě některých z terapeutů, kteří tuto metodu provádějí rovněž bez příslušného akademického vzdělání. Neobávala jste se případných následků nekompetentního vedení konstelace a podle jakých kritérií jste vybírala svého terapeuta?

Dala jsem hodně na doporučení. Lidé, se kterými jsem se seznámila, když jsem se začala zajímat o ezoteriku, reiki apod., mě v životě nezklamali, vždy mi dobře poradili, takže jsem na jejich radu dala i tentokrát. Je pravda, že na konstelacích nás bylo poměrně hodně a měla jsem pocit, že někdy to terapeut trochu uspěchal, aby se dostalo na všechny. Jediné, co mi na této metodě vadí, je to, že z toho začíná být dobrý byznys. Je to relativně dobře zapláceno, když se vás tam sejde nějakých patnáct. To jediné mi vadí. Jinak si myslím, že to bylo terapeutem dobře vedeno. Zasáhl v okamžiku, kdy zasáhnout měl a řídil konstelace velice fundovaně. Kdybych jela znova, asi bych se opět obrátila na něj.

Na poslední otázku jste částečně již odpověděla. Můžete nastínit, co jste si od absolvování rodinných konstelací slibovala a nyní, s odstupem času posoudit, do jaké míry byla vaše očekávání naplněna? Hovořili jsme o tom, že jste si šla na konstelace vyřešit nedostatek lásky ve vašem rodinném systému a vyvarovat toho případně i své děti. Říkala jste, že efekt ve skutečném životě nebyl takový, v jaký jste doufala. Věci se spíše ještě zkomplikovaly. Takže do jisté míry vaše očekávání naplněna nebyla.

Ale i to je pro mě určitou odpovědí. Někdy mám pocit, že trpím jakýmsi mesiášským komplexem, že se musím o každého starat. Na základě tohoto mesiášského komplexu jsem tam jela. Abych dala dohromady rodinu, ale teď vidím, že se musím starat o své věci, o svou rodinu, kterou jsem založila. Ať si každý žije svůj život tak, jak si to sám naplánuje. Já nemohu spasit svět.

V tom také spočívá určitá úleva, když si toto člověk uvědomí, že je to tak?

Ano, ale k tomu jsem se dopracovala poměrně těžce.

Takže v uvědomění si těchto věcí vám vaše konstelace pomohla.

Určitě. Moje rodiče jsou takoví, jací jsou. Hodně mi pomohlo to, že je nemůžu vinit z toho, že se ke mně tak chovali, protože oni sami nikdy nic lepšího nepoznali. Oni tak byli také vychovávaní a to, co vás nikdo nenaučí, pak také nemůžete předat dál. Toto zjištění mi také velmi pomohlo.

Dobře. To je vše. Velmi vám děkuji za rozhovor.

Analýza prvního rozhovoru s klientkou rodinných konstelací

Klientka v úvodu rozhovoru uvádí, že rozhodně neočekávala tak silný emoční zážitek, jakého se jí na semináři rodinných konstelací dostalo. K nečekané intenzitě tohoto prožitku se vrací v průběhu rozhovoru ještě několikrát. S podobným překvapením se lze setkat u lidí, kteří rodinné konstelace navštívili poprvé, poměrně často. Zdá se, že člověk bez předchozí zkušenosti je intenzitou a hloubkou prožitku zaskočen. Není výjimkou, že tato zkušenost zůstává i po relativně dlouhé době stále živá. Dále klientka zmiňuje fakt, že ne vždy se v konstelaci řeší přesně to, co klient očekává. To se v některých případech skutečně děje. Teoretická východiska rodinných konstelací tvrdí, že energie daného rodinného systému vynesou prostřednictvím konstelace na povrch problém, který je pro klienta či jeho rodinný systém mnohem aktuálnější, nezávisle na klientově mínění. Přijmeme-li teorii o zásazích do energetického pole rodinného systému, nejedná se o nijak překvapivý jev. Jestliže jsem výše použil termín „rodinné nevědomí“ pro pojmenování skrytých sil a mechanismů, kterými se rodinný systém projevuje, lze použít následující analogii. Z hlubinné analytické psychologie víme, že skryté síly a mechanismy osobního nevědomí působí zcela nezávisle, a mnohdy v přímém rozporu, s vědomým postojem jedince. Je tedy logické předpokládat, že stejně jako je tomu v rovině osobního nevědomí, i v nevědomí rodinném působí mechanismy zcela nezávisle na názorech, očekáváních či postojích jedince, který je součástí systému.

V rámci motivace k účasti na rodinných konstelacích klientka popisuje své nelehké dětství. Z jejích slov vyplývá, že si uvědomuje svou tendenci opakovat některé nežádoucí vzorce chování i uvnitř vlastní rodiny, navzdory své snaze se toho vyvarovat. Na tomto místě je třeba vyzdvihnout význam takového uvědomění a zároveň ochotu s tím něco udělat. Takový postoj vždy znamená první a důležitý předpoklad k realizaci žádoucí změny.

Dále klientka popisuje své zkušenosti v roli zástupce. Silný prožitek zastupované matky, které se narodilo mrtvé dítě, dobře demonstruje rodinnými konstelacemi odhalená rodinná tabu, která se v rámci systému projevovala nežádoucím způsobem. Zároveň tento pro klientku tak intenzivní zážitek dokládá fakt, že zástupci v rolích mají kromě emocí a pocitů rovněž fyzické prožitky viz dušení se, pocit fyzického umírání.

Při těžké krizi, kterou v tomto případě klientka v roli matky prožívala, byl terapeutem povolán zástupce manžela matky, aby pomohl své ženě krizi překonat. Klientka se domnívá, že ve skutečném životě to tak asi nebylo. Tímto způsobem terapeut napravoval to, co se stalo.

Při rodinných konstelacích se můžeme setkat poměrně často s tím, že terapeut nechává zástupce rodinného systému si mezi sebou řešit dosud nevyřešené záležitosti, které se samotným klientem mnohdy zdánlivě nesouvisí. Tento prvek práce dokládá fakt, že rodinné konstelace, jak bylo řečeno výše, neřeší samotného klienta, nýbrž ho zařazují do kontextu rodinného systému, aniž by ho při tom pouštěli ze zřetele. Zároveň se tak otevírá otázka účinku konstelace na ostatní členy rodinného systému v reálném životě, kteří nejsou na konstelacích přítomni a ani o nich a jejich průběhu nic nevědí. Teoretická východiska rodinných konstelací uvádějí, že vzhledem k tomu, že rodinné konstelace pracují se systémem jako celkem, může mít konkrétní konstelace kromě důležitých prožitků a uvědomění samotného klienta také léčebný efekt na ostatní členy jeho rodinného systému. Má se tak dít proto, že při konstelaci dochází mnohdy k zásahům do energetického pole rodinného systému a tím i ke změnám projevujícím se ve skutečném životě jeho členů, jak o tom níže hovoří obě klientky.

Klientka dále uvádí, že po absolvování konstelace se vztahy uvnitř její skutečné rodiny výrazně zhoršily. Bylo jí vysvětleno, že něco takového se může stát v případě, kdy konstelace narazí na mnohem hlubší problém. Bert Hellinger v této souvislosti říká následující: „Po rodinných konstelacích se často dostaví počáteční zhoršení a vyhocení situace. Potom však odezní. Po konstelaci je třeba počítat s tím, že to někdy trvá až dva roky, než impuls dosáhne svého cíle.“ Každá situace uvnitř rodinného systému je zcela jedinečná. Některé problémy zkrátka nelze harmonizovat okamžitě. Místo toho je potřeba mnohdy vyřešit nejprve problémy přidružené a k tomu původnímu se propracovat po jednotlivých vrstvách. Jak už bylo naznačeno výše, energie rodinného systému vynesou při konstelaci na povrch tu neoptimálnější vrstvu. Zdá se tedy, že při konstelacích se nevynořují jen problémy, k jejichž řešení již je připraven sám klient, ale v některých případech na ně musí být připraven i celý rodinný systém. To, co se při konstelacích děje, se údajně odehrává na mnohem hlubších rovinách, než je lidské vědomí. Tyto roviny a jejich zákonitosti jsou běžnému lidskému chápání nedostupné a to nejlepší, co mohou účastníci semináře včetně terapeuta udělat, je nechat věci plynout. Odevzdat se plně dění v přítomném okamžiku. Pouze přijetím přítomného okamžiku lze přijmout skutečnost takovou, jaká opravdu je, jak o tom hovoří teoretická východiska rodinných konstelací. Stejně tak je možné pouze skrze přítomný okamžik přijmout to, co nám daná konstelace může přinést. Skutečnost, že přijetí přítomného okamžiku představuje klíč k pochopení a přijetí života v jeho plném rozsahu, není zdaleka vlastní jen rodinným konstelacím. Známý duchovní učitel Eckhart Tolle například píše: „Proč je přítomný okamžik tím nejcennějším? Především proto, že je to jediný existující okamžik.

Nic jiného neexistuje... Už jste někdy něco dělali jindy než v přítomném okamžiku? Myslíte si, že je to možné?... Čím víc se soustředíte na minulost a budoucnost, tím méně si uvědomujete přítomnost, která je tím nejcennějším, co máme.²⁶ Proto se terapeuti rodinných konstelací učí mimo jiné důvěřovat dění, které daný okamžik přináší. Věci se prý vždy dějí tak, jak mají. Není nutné všemu porozumět, ale vytvořit prostor pro to, co se má stát. Nabízí se otázka, do jaké míry takový přístup brání integraci nevědomých souvislostí na vědomé úrovni. Avšak na druhé straně je to často právě přílišné racionální, intelektuální pojetí problému, které znemožňuje uchopení tématu hlubšími částmi osobnosti.

Vraťme se nyní zpět ke tvrzení klientky ohledně následného zhoršení vztahů uvnitř její skutečné rodiny. Pokud vůbec připustíme souvislost mezi tímto zhoršením a absolvováním rodinných konstelací, dalo by se z letného vnějšího pohledu usuzovat, že jí konstelace tedy spíše uškodila. Akceptujeme-li teorii o odstraňování bloků uvnitř energetického pole rodinného systému v průběhu konstelací (a tím i onu souvislost mezi jejich absolvováním a následnou reakcí členů systému), vyvstane před námi ono zhoršení vztahů ve zcela nové souvislosti. Dnes je už všeobecně známý fakt, že mnoho z dějů v psychické oblasti lze pozorovat rovněž v oblasti fyzického těla, na buněčné úrovni. Proto si můžeme dovolit následující analogii. V rámci alternativní medicíny se někdy provádí tzv. řízená detoxikace. Její princip spočívá v užívání přírodních detoxikačních preparátů obsahujících pro tělo informaci, která by se zjednodušeně dala charakterizovat jako výzva k mobilizaci těla vůči specifickému toxinu. Reakce organismu na tento typ léčby spočívá ve zvýšené senzibilitě a obranyschopnosti vůči specifickému toxinu. V praxi se tento jev projeví laicky řečeno ve vyhánění toxinu z jeho dlouhodobých „skrytí“ v organismu (např. infekční ložiska zapouzdřená v hlenech) a snahou vytlačit toxin z těla ven. Nečistoty, které se v těle jedince ukládaly třeba po celý jeho dosavadní život, jsou tak nuceny opustit své dosavadní místo a proto, aby mohly být z těla vyloučeny, musí být vyplaveny do méně hlubokých vrstev. Konkrétní nemoc či příznak se tak mnohdy manifestuje zjevným propuknutím. Jedná se zde o zcela přirozený mechanismus přechodného zhoršení příznaků, způsobený skutečností, že dlouho ukryvané nečistoty se dávají do pohybu směrem ven. Tato fáze také znamená mnohdy značnou zkoušku klientovy trpělivosti, neboť nabízí zdánlivý paradox. Klient onemocní právě tou nemocí, které se snaží zbavit. Proto je nezbytné, aby klient porozuměl mechanismu přechodného zhoršení a přijal ho jako nezbytnou součást zbavení se škodlivin. Podobným způsobem můžeme nahlédnout také na přechodné zhoršení situace po absolvování rodinných konstelací. Zásah do energetického systému rodiny podobně jako užívání detoxikačních preparátů může narušit stávající nežádoucí struktury, vyvolat jejich pohyb a tím následně

zhoršení. Jinými slovy nánosy „bahna“ na dně jsou rozvířeny do okolí čistou vodou, která takto zkalená může nečistoty odnést pryč. Jedná se o zcela přirozený a běžný jev. Přechodné zhoršení tak může signalizovat naopak skutečnost, že se cosi dává do pohybu a čištění započalo. Tímto způsobem může být tedy indikován proces změny. Nabízí se rovněž mnohem bližší přirovnání. Jak známo, také v psychické oblasti jedince je nutné často nejprve otevřít staré, dlouho neřešené konflikty, komplexy, traumata apod., prožít bolest, úzkost či jiné negativní stavy, aby tyto mohly skutečně odejít. Přechodné zhoršení se i zde jeví jako přirozený mechanismus nutný k žádoucí změně. Jestliže tento mechanismus funguje v psychické i fyzické oblasti jednotlivce, lze předpokládat, že podobný mechanismus může fungovat i u systému jednotlivců jako celku. Z tohoto úhlu pohledu můžeme na zhoršení vztahů po absolvování rodinných konstelací nahlížet také jako na projev probíhající změny.

Klientka na dotaz přiznává svoje obavy z neschopnosti vcítit se do role. Její zkušenost však dokazuje, že tato obava se ukázala jako zcela zbytečná, byť před seminářem jakkoli pochopitelná. Popisuje, že pocity, vjemy, emoce a vše ostatní, co bývá součástí role, přichází zcela přirozeně a jaksi „samo“.

Na otázku jak se klientka vypořádávala s alternativními prvky rodinných konstelací a s výtkami ohledně „nevědeckosti“ metody, doporučuje skeptikům, ať si jdou konstelace nejprve vyzkoušet. Těžko lze proti zjevné logice tohoto výroku úspěšně argumentovat. Klientka byla touto otázkou mírně překvapena. Nevěděla, co jiného se dá na toto téma odpovědět.

Jako důkaz funkčnosti metody následně uvádí zástupci věrné ztvárnění vlastností a duševních rozpoložení jejích předků přesně tak, jak si je sama pamatuje, ačkoli o nich na semináři téměř nic nikomu předem nesdělila. To je koneckonců základním kamenem práce s rodinnými konstelacemi, jak o tom byla řeč v teoretické části, a lze se s něčím podobným setkat v podstatě na kterémkoli semináři. Zdá se, že pro ni není důležité samotné vysvětlení principů funkčnosti těchto jevů. Nepotřebuje ho. Byla konfrontována s tím, že se tyto věci skutečně dějí a to jí stačí. Na tomto místě lze poznamenat, že ženy obecně mají větší sklon k přijetí skutečnosti, která se nachází mimo rámec běžného chápání. Souvislost s tím lze možná nalézt v přirozenosti, s jakou se ženy obvykle pohybují v přítomném okamžiku. Muži se svým více racionálním a analytickým myšlením by měli zřejmě větší potřebu nalézt vysvětlení pro to, co se na seminářích děje. Nicméně jak říká Bert Hellinger, vysvětlení zde nejsou to nejdůležitější.

Z další odpovědi ohledně způsobu výběru terapeuta vychází najevo, že klientka náleží k ezotericky orientované části populace, čímž potvrzuje slova terapeutky z předchozího rozhovoru o dominantním počtu klientů rodinných konstelací pocházejících právě z tohoto společenského prostředí. Dále klientka naráží na problém komercializace této metody. Můžeme konstatovat, že z rodinných konstelací se za dobu jejich vzestupu skutečně stal poměrně dobrý byznys. Často však s sebou komercializace konstelací přináší i některé průvodní jevy jdoucí na úkor klientů a srážející mnohdy kvalitní práci samotného terapeuta. Jde především o nadměrný počet účastníků, kteří mají přislíbeno postavení vlastní konstelace. Větší počet účastníků znamená pochopitelně větší zisk. Nicméně pak se lze v některých případech setkat s tendencí k předčasnému ukončení jednotlivých konstelací ve snaze zajistit jejich postavení všem, kterým to bylo přislíbeno. To s sebou samozřejmě přináší určitá rizika a rovněž ochuzení mnohdy velmi hlubokého prožitku, kterého se klientům na semináři dostává. Zcela neoddiskutovatelný zůstává fakt, že každý klient by měl dostat přesně tolik času, kolik skutečně potřebuje. Kromě toho může být pro některé klienty přespříliš nabitý program semináře vyčerpávající.

V závěru rozhovoru klientka uvádí přínos, který jí její účast na semináři přinesla. Ten se zdá být značný. Klientka uvádí odklon od přebírání odpovědnosti za osudy a strasti svých rodinných příslušníků a objev svobody, který jí toto uvědomění přináší. Dále pak důležité poznání pramenící z možnosti náhledu na život a osudy svých předků, že to, co nepoznali ve svých životech, nemohli ani předat dalším generacím a nelze je tak vinit z nedostatku lásky. Pohled z tohoto širšího hlediska, který se klientovi často na rodinných konstelacích naskytne, může vést ke zcela novému pohledu na své rodiče a jejich předky než tomu bylo dosud, pouze z pohledu ublíženého dítěte.

Druhý rozhovor s klientkou rodinných konstelací

Dále předkládám druhý rozhovor s další klientkou rodinných konstelací paní Janou (27) a jeho analýzu. Rozhovor proběhl částečně strukturovanou formou.

Za jakých okolností jste se poprvé setkala s rodinnými konstelacemi a co vás na ně přivedlo?

Poprvé jsem si o tom přečetla na internetu. V té době jsem víceméně instinktivně hledala, co by mi mohlo nějak pomoci. Dá se říct, že to byl až pud sebezáchovy. Do té doby jsem občas něco zkusila, ale většinou to nebylo dlouhodobého rázu. Vždy mi to momentálně pomohlo, ale zase jsem časem sklouzla do starých kolejí. Měla jsem pocit, že se motám v kruhu. Hledala jsem něco, co by bylo trvalejšího rázu. Cítila jsem, že na to sama nestačím, že potřebuji, aby mi někdo pomohl. Měla jsem pocit, že nemám sama šanci ty problémy pořádně vidět. Pak jsem narazila na rodinné konstelace a řekla si, že bych to chtěla zkusit.

V té době jste tedy už měla určité problémy, které vás tímto směrem naváděly. Můžete je nějak specifikovat?

V té době mi bylo dvacet pět. Problémy, které vrcholily, byly asi rok a půl před tím. Měla jsem ze svého života pocit, že to vede od desíti k pěti. Byla jsem v manželství ve vztahu, který mě nejen neuspokojoval, ale i trápil. Byla to věc, se kterou jsem si už nedokázala poradit. Zkusila jsem už všechno možné a byla jsem vyloženě na konci svých sil. Říkala jsem si, že už to asi nemá vůbec smysl. Cítila jsem se špatně. Byla jsem osamělá. Neměla jsem zastání ani u rodičů, neměla jsem nikoho. Byla jsem v té době na počátku navázání vztahu, o kterém jsem měla pocit, že mě naplňuje, ale který neměl žádné zázemí. Nevěděla jsem ani kam mám jít a co mám dělat, takže v té době jsem začala uvažovat o rozvodu. Ve své rodině jsem neměla zázemí, spíše mi házeli klacky pod nohy a nechali mě v tom. Já jsem v té době přes kamarádku, se kterou jsem se seznámila na internetu, narazila na reiki. Tam jsem cítila, že se něco děje, že můžu něco dokázat a začala jsem na sobě pracovat. V té době vrcholily problémy a já se rozhodla, že se odstěhuji a vztah s manželem ukončím. I když jsem se odstěhovala, některé problémy se ztratily, ale tomu, co jsem přinášela já, jsem samozřejmě neutekla. Takže ještě bylo potřeba řešit to, že jsem nebyla šťastná.

Pokud jde o ty problémy, choval se manžel nějak nepřístojně nebo se jednalo spíše o jakýsi pocit neuspokojení?

Bylo to o tom, že jsme v tom vztahu byli každý sám za sebe. A já vždycky hledala vztah, kde dva lidé žijí spolu a ne vedle sebe. Byly i konkrétní problémy. Můj manžel byl rozvedený, byl o hodně let starší, měl v péči syna, dominantní manipulativní matku, která mi dávala docela zabrat. Když jsem ty problémy chtěla společně řešit, tak se od toho distancoval. Takže na tom vztah ztroskotal.

Takže to byl problém, který vás přivedl na rodinné konstelace. V té době jste měla začínající vztah a rozhodla jste se, že ukončíte ten stávající. To se tedy podařilo a vy jste se rozvedla. V jaké fázi těchto událostí jste se dostala na rodinné konstelace? Bylo to až po rozvodu?

Bylo to až po rozvodu. Odstěhovala jsem se od manžela a rozvod proběhl až po půl roce. Na rodinné konstelace jsem se dostala asi čtvrt roku po rozvodu. Měla jsem představu, co přibližně budu řešit. Hlavně jsem řešila to, že rozvodem jsem přišla o určité iluze o manželství. Měla jsem představu láskyplného vztahu na celý život a tato představa se mi poněkud zhroutila. Vzhledem k tomu, že v naší rodině jsou rozvedeni opravdu všichni, moje máma dokonce třikrát, říkala jsem si, že to nemůže být samo sebou. Za touto představou jsem na konstelace šla. Rozhodně jsem nechtěla, aby ten další vztah, který v té době začal, takhle skončil. Chtěla jsem tyto věci vyřešit tak, aby tento vztah mohl fungovat už napořád.

To znamená, že šlo o odpoutání se od bývalého vztahu a pokračovat v životě dál?

Myslím, že ten bývalý vztah už byl za mnou docela dávno. Spíše šlo o to, aby neutrpěl nový vztah a také o to, abych si vyřešila věci, které mě trápily. Zkrátka jsem nebyla šťastná. I ve chvílích, kdy mi to bylo divné, protože se věci dařily tak, jak jsem si představovala. Další věc byla to, že jsem nebyla na světě ráda. Spíše jsem jenom přežívala a chtěla jsem vědět proč.

Takže šlo o nespokojenost se životem, se sebou samým... To jste si tam šla řešit.

Ano.

Dobře. Nyní bych rád přešel k vaší konstelaci. Mohla byste přiblížit, co se tam dělo, koho jste si stavěla a jak to probíhalo?

Přišla jsem tam s motivací zjistit, proč se všichni v naší rodině rozvádějí. Měla jsem totiž pocit, že jsem se v manželství opravdu snažila, aby to vyšlo a ono to nevyšlo. Chtěla jsem, aby napodruhé to už dopadlo dobře. Věděla jsem, že to nebyl problém pouze z manželovi strany, že ten problém je určitě i ve mně. Na konstelacích jsem řekla, za jakou motivací jsem tam přišla, co bych chtěla řešit. Terapeut se mě ptal na věci, na které se vždy ptá. Jestli je v naší rodině nějaký člen, který zemřel příliš mladý atd. Pak chtěl vědět, jak to v naší rodině je s mojí matkou, otcem a zda vím o nějakém rodinném problému, který se stal. Shodou okolností jsem dva měsíce před konstelacemi zjistila něco, co v naší rodině bylo tabu hodně dlouho, vlastně od roku 1942. Šlo o to, že můj pradědeček a prababička byli nuceni se rozvést, protože pradědeček byl Žid a prababička ne. Jak se později ukázalo, to byl hlavní důvod toho, proč se věci děly tak, jak se děly. Jednalo se o linii ze strany matky. Terapeut nechal postavit mě, moji mámu, babičku, babiččina bratra a jejich rodiče, tj. moji prababičku a pradědečka. Šlo o to, že můj pradědeček byl za války jako Žid deportován do koncentračního tábora a aby jeho děti zůstaly žít, zbývala jediná šance. Že by se s mojí katolickou prababičkou rozvedl. Byli tedy nuceni se rozvést. Ona původně nechtěla, jak jsem zjistila z dokumentu, který jsem našla až po konstelacích. Problém byl v tom, že moje babička, která ztratila svého otce, kterého velmi milovala, nebyla schopna tuto ztrátu akceptovat, přijmout a žít dál. Chtěla zemřít s ním a své matce dávala za vinu, že se s tátou rozvedla a že nejely do koncentračního tábora s ním. Tehdy to pro ni byla taková rána, tolik to bolelo, že se proti bolesti zatvrdila tím, že přestala mít otevřené srdce. Tím přestala být otevřená lásce, aby nebyla otevřená bolesti. Jeden z hlavních problémů bylo to, že toto bylo v naší rodině tabu. Nakonec prababička po válce, když byl pradědeček prohlášen za mrtvého, prosadila, aby byl ten rozvod zrušený a ona se stala vdovou. Terapeut tedy z konstelace zjistil, že rozvody v naší rodině se dějí hlavně proto, že tento rozvod byl nedobrovolný, byl tabu, nemluvalo se o něm, ani o pradědečkovi. Prababička zemřela asi rok a měsíc po tom, co jsem se narodila, takže žila ještě dlouhou dobu.

Takže ve vaší rodině existovalo toto tabu a to se neustále v podobě rozvodu v jednotlivých generacích vracelo.

Ano. Moje babička sice rozvedená nebyla, ale její manžel zemřel na rakovinu, když jí bylo asi padesát let. Zemřel tedy poměrně brzo a od té doby zůstala sama. Z konstelace jsem viděla, že tím nebyl zasažen její bratr, protože to byl schopný nějakým způsobem přijmout. Neobviňoval nikoho z toho, co se stalo. V jeho rodině, pokud vím, žádné rozvody nejsou. Ale u nás v rodině jsou rozvedeni úplně všichni. Moje máma je rozvedená třikrát, oba její bratři jsou rozvedeni, já jsem rozvedená a vzala jsem si rozvedeného muže... Zkrátka rozvodů je tam až příliš.

Viděla jste tam tedy, jak se toto téma opakuje napříč generacemi. V čem vám to pomohlo? Mohla byste charakterizovat, v čem spočíval přínos této konstelace?

Největší přínos pro mě spočíval v tom, že jsem pochopila, proč se na světě necítím dobře. Je to proto, že jsem cítila podvědomou solidárnost se svým pradědečkem, protože my všichni jeho potomci máme v sobě také židovskou krev, ale zůstali jsme žít. To byl vlastně hlavní problém. Pocit viny z toho, že člověk žije. Z toho pak pramení vše, co člověk prožívá. Díky vině si zakazují být šťastná, mít radost, prožívat štěstí. To když jsem pochopila, pro mě znamenalo ten největší přínos. Dá se říct, že mi to opravdu zachránilo život, protože jsem byla několikrát tak psychicky na dně, že jsem nejen o sebevraždě přemýšlela, ale i jsem se o ni několikrát pokusila. Z toho vyplývalo i sebepoškozování a vůbec celkový stav. Velmi nízké sebevědomí, pocit viny. Když se mi toto podařilo odbourat, tak jsem konečně byla schopná velmi pomalu cítit radost. Přestala jsem sama sebe trestat, odpírat si lásku. Nebylo to ale hned. Byla to otázka několika měsíců. V tom spočíval největší přínos.

Takže přínos konstelace spočíval v tom, že jste viděla, jak se věci skutečně mají. Terapeut vás nechal nahlédnout na realitu takovou, jaká je. Nesnažil se ji nějak měnit. Stačilo se pouze podívat, jak to ve skutečnosti je a z čeho ty věci pocházejí.

Ano, v tomto směru jsem se pouze dívala. Později jsem měla postavené systémy ještě dvakrát. Zde jsme řešili generaci mého pradědečka a prababičky a já jsem ještě potřebovala řešit své rodiče.

Ještě se vrátím k tomu, když jste se zmínila, že hlavní řešení nepřišlo okamžitě, ale trvalo několik měsíců. Přemýšlela jste o tom v průběhu toho času vědomě nebo jste to

nechala být a celá záležitost se zpracovávala jaksi sama a samy se také začaly v životě projevovat pozitivní změny?

Řekla bych, že obojí. Já jsem to opravdu dost vědomě řešila, protože jsem cítila, že to potřebuji nějak stihnout. Cítila jsem, že nemám moc času. Stalo se mi totiž v minulosti hodně věcí, které mě deptaly a bolely a já měla pocit, že toho už moc neunesu. Začala jsem to zpracovávat poměrně intenzivně. Pracovala jsem s reiki, meditacemi, hodně jsem zkoumala svoje pocity a reakce v různých situacích. Začala jsem si hodně věcí uvědomovat. Na konstelacích jsem se naučila jednu nádhernou a důležitou věc. Dívat se na situace jako pozorovatel. Vždycky člověk situaci prožívá, je do ní zatažený. Naučit se dívat na sebe a na druhého člověka z pozice někoho třetího pro mě bylo velmi významné.

Takže poté nabraly věci pozitivní směr v pojetí sebe sama atd. Dobře. Rád bych se posunul k těm dalším konstelacím. Můžete o nich něco říct?

To bylo asi za tři měsíce po první konstelaci. Tam jsem si postavila svoji rodinu. Mámu, mého otce, druhého manžela mámy, tátovu druhou ženu a všechny své sourozence. Tam už terapeut něco změnil. Postavil moji mámu naproti mému tátovi, aby ten vztah, který si do té doby nebyli schopni vyřešit, nějak proběhl. Do jaké míry to u nich proběhlo ve skutečnosti, nedokážu odhadnout. Myslím si ale, že se jim v hlavě za tu dobu něco událo. Hlavně v té tátové. Je fakt, že on není člověk, který by vyjadřoval své pocity, ale přece jen jsem vyzorovala, že se u něj něco uvolnilo. U mojí mámy je to těžší. Ona moc neumí odpouštět nebo si přiznat svoji chybu, takže tam to bude větší zádrhel. Mně to pomohlo v tom, abych našla vztah k nim, případně si vytvořila nový vztah. Ne z pozice dítěte, ale z pozice dospělého člověka, který už neřeší nějaké křivdy z dětství, ale který se dívá do budoucnosti, ne do minulosti. Vyzorovala jsem také přínos ve vztahu s mojí nevlastní matkou, který byl odmalička na bodu mrazu. Tam se to dost zlepšilo. Z mojí i z její strany. Ale bylo to tak, že jsem musela začít u sebe, aby se to zlepšilo.

Ano, někdy to tak bývá. Zeptám se, říkáte, že terapeut postavil proti sobě zástupce matky a otce. Co v té konstelaci mezi sebou řešili?

Řešili mezi sebou to, že každý má vinu na rozpadu toho vztahu. Že to není vina jen toho druhého. Myslím, že ve skutečnosti si to za vinu dávají. A také že jejich vztah je jen jejich věc a ne moje, protože oni svůj vztah řešili vždycky přese mě. Já byla jakýsi prostředník. To byla

další věc, kterou jsem si potřebovala vyřešit. Že nemám zodpovědnost za to, co se jim v životě děje. Vždycky jsem si ji přebírala a dávala si za vinu, když se jim nedařilo. Takže to byla věc, kterou jsem musela vůči nim nějak zpracovat.

A to se nakonec podařilo.

To se povedlo, ale přiznám se, že tyto věci dořešuji ještě i teď, po roce a půl. Občas ještě pocítuji, že sklouzávám do jakýchsi starých vzorců chování. Projevuje se to tak, že když třeba mámě není dobře, na něco si stěžuje, tak se jí to snažím vyřešit. Dělán jí v podstatě takového terapeuta. Zbytečně řeším její problémy, zbytečně si to na sebe nakládám. Stejně jí tím nepomůžu. Je to také tím, že jsem nikdy nepoznala lásku z její strany vůči mně jako dítěti. Myslím si, že to dělám z pocitu, že když mě neměla ráda jako dítě, tak mě třeba bude mít ráda jako někoho jiného. To si ještě musím postupně zpracovat.

Tato věc se řešila i v té třetí konstelaci, kterou jste si stavěla?

V té třetí konstelaci už nešlo o rodinnou věc. Tam jsem si řešila vztah s partnerem.

To byla tedy partnerská konstelace. Tam se pracuje trochu na jiných principech, že?

Tam jde hlavně o dořešení vztahů s bývalými partnery, aby se člověk mohl zcela soustředit na současný vztah. Většinou když nějaký starý vztah skončí, tak tam přetrvávají pocity viny, křivdy nebo obojí. To je také potřeba ukončit.

Podařilo se?

Ano, podařilo.

Tak to jsem rád. Vy jezdíte na konstelace pravidelně?

Ano, jezdím pravidelně.

Pak se tedy zeptám, když účinkujete v různých rolích a jezdíte tam pravidelně, co vám to přináší?

Přináší mi to zkušenost. Například jsem hrála roli matky, která byla opravdu manipulátor – trpitel. A já jsem si díky tomu uvědomila, že trpitel nejsem. Myslela jsem si, že ano, ale zjistila jsem, jaký je rozdíl mezi tím chtít trpět a být trpitel. Ty role mi přinášejí to, že zjistím, co jsem, nebo naopak to, co nejsem.

Dobře. Pokud je to všechno, tak bych uzavřel povídání o vaší konstelaci. Ještě je tu několik doplňujících otázek, které bych rád položil.

Jistě.

Zmínila jste se, že v rámci rodinných konstelací pravidelně vystupujete v různých rolích. Mnoho lidí se obává, že se v této pozici nebudou schopni dostatečně „vžít do role“, vnímat pocity zastupovaných osob. Měla jste před seminářem také podobné obavy?

Měla jsem obavy, ale pramenily spíše z mého nízkého sebevědomí. Zda nebudu v těch rolích vypadat moc hloupě. Neměla jsem strach z toho, že nebudu něco cítit, ale spíše z toho, zda nebudu vypadat jako blázen. (smích)

Takže to nakonec dopadlo dobře. Naprosto bez problémů jste zapadla do rolí.

Ano, do rolí jsem zapadla vždy bez problémů. Když jsem měla podobný problém, jaký se v dané chvíli řešil, tak se mi tím třeba i otevřel. Díky tomu jsem byla schopná zpracovávat i problémy svoje vlastní. A také jsem získala schopnost vhledu, kdy člověk sám sebe vnímá jako ukřivděného, ale přitom vidí i tu druhou stranu. Nic není jen černé a bílé. Někdo, kdo se zdá být zlý, může být ve skutečnosti jen nešťastný. V tomto směru mi to pomohlo získat vhled do situací.

Dobře. Zeptám se dál. V souvislosti s rodinnými konstelacemi se lze setkat u části laické i odborné veřejnosti se značnou skepsí s ohledem na „nevědeckost“ této metody. Pro mnohé zůstává těžko akceptovatelný fakt, že by mohl kterýkoli člověk v hrubých rysech správně ztvárnit cizího jedince (i již zesnulého) či odhalit nevědomé vazby uvnitř

rodinného systému, o kterém neví téměř nic. Jak jste se s těmito alternativními prvky této metody vypořádávala vy?

Já jsem nadšenec, který má sklony spíše naletět, nevidět podvod. Mám sklony vše vidět nadšeně. V tomhle jsem tedy problém neměla. Nedokázala bych nikomu vysvětlit, jak to funguje. Spíše jsem viděla, že to opravdu funguje. To si musí člověk zažít. Myslím, že je to věc, která nejde navodit nějak uměle.

Takže jste se neobávala, že by se mohlo jednat o jakýsi podvod. Někdo to považuje za pouhé divadlo, které může lidem něco přinést.

Osobně si myslím, že když člověk funguje podle nevědomých vlivů, programů, které mu do hlavy nacpalo okolí, když byl malý, tak v podstatě ve svém životě sám hraje divadlo. A myslím si, že když mu někdo přehraje divadlo jeho vlastního života, tak má šanci si uvědomit, jak žije. A je jedno, jestli žije dobře či špatně. Jde o to, že má možnost to vidět. Je možné, že někteří herci mohou věci zamlčovat nebo záměrně překrucovat. Jde o to, jak k tomu lidé přistupují, ale myslím si, že metoda sama o sobě podvod není.

Navzdory kritikům se rodinné konstelace stávají stále populárnějšími. Tato metoda však není institucionalizována či licencována, tudíž ji může provozovat prakticky každý. V této souvislosti existují určité pochybnosti o kompetenci a kvalitě některých z nich, kteří tuto metodu provádějí rovněž bez příslušného akademického vzdělání. Neobávala jste se případných následků nekompetentního vedení konstelace a podle jakých kritérií jste vybírala svého terapeuta?

Určitě jsem podobné obavy měla. Abych byla upřímná, moje máma je psycholog. Léčí lidi a sama to v hlavě nemá v pořádku. (smích) Neříkám, že je nemocná, ale myslím si, že má dost věcí, které by si měla vyřešit. Není pak schopná mít neutrální náhled a vidí věci podle toho, jak je má v hlavě. Takže určitou obavu jsem měla a dala jsem na doporučení lidí, kterým jsem věřila. Nechala jsem si terapeuta doporučit.

Měla jste pocit, že všechno zvládá tak, jak má?

Myslím, alespoň podle konstelací, na kterých jsem byla, že je kompetentní.

Mám tady ještě poslední otázku. Vy už jste na ni v podstatě odpověděla, ale přesto ji položím. Jedná se o jakési shrnutí. Můžete nastínit, co jste si od absolvování rodinných konstelací slibovala a nyní, s odstupem času posoudit, do jaké míry byla vaše očekávání naplněna?

Něco málo jsem o rodinných konstelacích přečetla, než jsem tam šla. Nějaká očekávání jsem měla, ale skutečnost byla naprosto jiná. Přineslo mi to hodně. Díky tomu, že mě to naučilo dívat se na situace z úplně jiné strany než pouze zevnitř, mi to pomohlo se poznat a věci změnit. Neříkám, že bych v současnosti byla schopná všechno vnímat pouze takto. Spíše je to o tom, že člověk už má šanci být obojí, jak účastník tak divák. Předtím jsem byla jen účastník a tak se věci řeší špatně. Myslím, že to byl pro mě dost velký přínos. Nemohu posoudit, do jaké míry změnil průběh konstelace ostatní členy rodiny. Spíše to беру tak, že jsem se změnila, změnila přístup k nim a proto i oni změnili přístup ke mně.

Dobře. Tak to je všechno. Myslím, že jste to řekla pěkně, výstižně, že jsem tomu dobře porozuměl. Takže vám mockrát děkuji za rozhovor.

Analýza druhého rozhovoru s klientkou rodinných konstelací

Z odpovědí klientky vyplývá, že ji na rodinné konstelace přivedly intenzivní problémy týkající se nespokojeného manželství, neschopnosti přijmout štěstí, radost, nepřijetí sebe sama atd.

Z odpovědí lze dále usuzovat, že i tato klientka stejně jako v předchozím případě pochází z ezotericky zaměřeného společenského prostředí.

Zcela správně si uvědomila nápadně se opakující vzorec rozvodu v jejím rodinném systému a rozhodla se odhalit jeho příčinu, neboť i v jejím vlastním životě se tento vzorec objevil. Co lze rovněž vyzdvihnout, je klientčino uvědomění, že příčina rozvodu neležela jen na straně bývalého manžela, ale z části také na ní a že svým vlastním nevyřešeným problémům, které se podílely na rozpadu manželství, samotným rozvodem pochopitelně neunikla. Taková uvědomění vždy vyžadují značnou dávku sebereflexe a odvahy přiznat si věci, které člověku nejsou příjemné. Nutno dodat, že zdaleka ne každý je něčeho takového schopen.

Příběh klientčiny konstelace názorně ukazuje, jak životní události a osudy jednotlivých členů významně promlouvají do dění uvnitř rodinného systému. Můžeme zde sledovat, jak se tabuizované události přenášely z generace na generaci, nadřazené individuálním osudům potomků, které si bral systém jako rukojmí ve snaze o uznání vyloučeného a o návrat do původního stavu. Členové systému tak nevědomě přebírali motiv rozvodu napříč generacemi.

Konkrétně u klientky se jednalo o skrytou solidárnost s tabuizovanou osobou systému, o skrytý pocit viny, který jí zabraňoval přijmout život se všemi jeho pozitivy a naopak způsoboval tendenci následovat osud tabuizovaného člena systému. Tento příklad také dokládá v teoretické části zmiňovanou skutečnost, že klient často nemusí o klíčových událostech, osobách či okolnostech, které stojí za jeho problémy, vůbec vědět. Přesto tyto skryté souvislosti zůstávají součástí rodinného nevědomí a prostřednictvím nevědomí také působí. Ponecháme-li stranou hlubší roviny, ve kterých údajně rodinné konstelace působí, bylo v tomto případě pro klientku důležité skrytou dynamiku systému, do níž byla zatažena, vidět a dané souvislosti pochopit. Teprve na základě jejich pochopení byla schopná situaci zpracovat a oprostít se od do té doby nevědomých pout. Podobný mechanismus lze běžně nalézt v hlubinné analytické psychologii na úrovni osobního nevědomí. Pochopení a následná integrace nevědomých obsahů do vědomí většinou vede k osvobození od do té doby

nesrozumitelných symptomů. Zmíněnou integrací ztrácí nevědomí svůj energetický potenciál a přestává vyvíjet mnohdy nepříjemný nátlak na vědomou část osobnosti. Dochází k celkovému uvolnění.

Jak správně poukazuje terapeutka z prvního rozhovoru, o léčebném efektu konkrétní konstelace rozhoduje do značné míry sám klient svým přístupem k řešenému problému. Zde je třeba vyzdvihnout způsob, jakým se klientka chopila toho, co jí konstelace ukázala, a začala to aktivně zpracovávat. Na tomto místě bych rád poukázal na význam práce na sobě samém ve smyslu vlastního osobnostního rozvoje. Jedním z nejvýznamnějších prvků této práce je cesta sebepoznání. Jedná se o postoj, kdy jedinec nikoli pouze prožívá, ale také vnímá, uvědomuje si, co se děje v jeho nitru. Ptá se na důvod reakcí jeho psýché v konkrétních situacích, má dostatek odvahy přiznat si svoji chybu či nepříjemnou vlastnost a je ochotný k žádoucí změně, snaží se nalézt skutečné motivace svého jednání atd. K těmto účelům může být využita i celá řada technik a metod (také alternativních). Tato cesta je většinou velmi tmitá. Vyžaduje dostatek trpělivosti, pokory i odvahy, neboť někdy ve svém nitru může člověk narazit na věci, které se mu vůbec nemusí líbit. Mohou ho dokonce vyděsit nebo velmi zraňovat. Ovšem i přes značnou obtížnost se tato cesta v konečném důsledku vyplatí, neboť vede k plnějšímu pochopení jak sebe samého, tak vnějšího světa, narozdíl od opakování stále stejných chyb, které si jedinec nechce přiznat. Tímto způsobem cesta sebepoznání člověka přibližuje k vnitřní harmonii. V našem případě klientka poháněná jakýmsi „pudem sebezáchovy“ přistoupila k problému zodpovědně a s upřímnou snahou se na výše zmíněnou cestu vydala, což jí nakonec postupně přineslo znatelné zlepšení.

I tato klientka se zamýšlí nad možnou souvislostí mezi průběhem konstelace a jejím vlivem na skutečné osoby z její rodiny. Podobně jako předchozí klientka také po absolvování rodinných konstelací pochopila, že nemůže přebírat odpovědnost či vinu za osud svých rodičů.

Dále klientka uvádí občasné tendence k návratu ke starým, nežádoucím vzorcům chování ve vztahu ke své matce. To koresponduje s faktem, že navzdory připravenosti i ochotě ke změně, ta mnohdy nebývá jednoduchá, potřebuje svůj čas, má tendence k regresi. Někdy však za neschopnosti zrealizovat změnu může stát další, dosud neřešený problém.

Klientka potvrzuje význam a přínos účinkování v rolích pro účastníky semináře. Pravidelné účinkování v konstelacích jí přináší celou řadu cenných zkušeností, z nichž některé se vztahují k jejímu reálnému životu. Zde můžeme opět připomenout, že vzhledem k intuitivnosti výběru do rolí, není podle rodinných konstelací účinkování v konkrétní roli pro

člověka náhodně. Někdy se proto stává, že se lidem díky vystupování v rolích otevře jejich vlastní problém nebo si něco důležitého v rámci již otevřeného tématu uvědomí. Zajímavým prvkem účinkování v rolích je právě možnost prožít subjektivní vnímání situace ze zcela odlišného úhlu uvnitř rodiny.

Klientka se před konstelacemi neobávala neschopnosti vžít se do rolí. V této souvislosti existují názory, že ženy jsou pro vnímání pocitů zastupované osoby v průměru výrazně citlivější než muži. Obavy klientky z účinkování jako zástupce byly zcela jiného charakteru.

Na otázku ohledně vypořádávání se s alternativními prvky metody odpovídá podobně jako předchozí klientka. Uvěřit tomu, co se při konstelacích děje, problém rozhodně neměla. Není pro ni důležité vysvětlení funkčnosti, nýbrž funkčnost samotná.

Také odpověď na otázku týkající se výběru terapeuta byla podobná jako u předchozí klientky. Dala na doporučení lidí, kterým důvěřuje.

Za největší přínos označuje na konstelacích získanou schopnost nahlížet na danou situaci z pohledu třetí osoby. Díky tomu je schopna vymanit se z pozice pouhého subjektivního prožívání a nahlédnout na situaci z jiné, mnohem širší perspektivy. Tento přístup může přinést mnoho pozitivního v sociálních interakcích obecně, což ostatně klientka potvrzuje.

Závěr

V rámci tvorby této práce jsem se seznámil s mnohými teoretickými východisky, často se vymykajícími konvenčním názorům, které mi poskytly nemálo podnětů k zamyšlení nad sebou samým i nad tématy společenskými. Vlastní absolvování semináře rodinných konstelací v rámci praktické části mi poskytlo mnohem hlubší pochopení a porozumění podstatě této terapeutické práce. K tomu přispěl i rozhovor s terapeutkou. Díky rozhovorům s klientkami jsem měl možnost nahlédnout na životní situace a osudy lidí ovlivněných rodinným systémem a poznat tak tento vliv z jiného, než jen teoretického pohledu.

Bylo zajímavé sledovat, jak se v průběhu tvorby práce její jednotlivé části zcela nezáměrně, nenásilně doplňovaly, čímž potvrzovaly svou autentičnost. Jak již bylo naznačeno v úvodu, práce se také dotkla jakéhosi konfliktu mezi ryze racionálním, vědeckým přístupem a alternativou reprezentující skutečnosti, které nelze běžnými způsoby vysvětlit. Není od věci si povšimnout, že podobný rozpor se neodehrává pouze v rámci odlišných terapeutických přístupů, nýbrž mnohdy v nitru každého z nás.

Mně osobně práce pomohla k plnějšímu pochopení významu rodiny a rodinných vztahů, který bývá často podceňován, stejně tak jako k rozšíření povědomí o současných možnostech terapeutické práce.

Vzhledem k faktu, že se u rodinných konstelací jedná o relativně nový pojem, doufám, že tato práce přispěje stejnou měrou ke zmíněnému povědomí i u případného čtenáře.

Zdroje:

- B. Hellinger: Rodinné konstelace – objevná síla, Triton, 2004
- B. Hellinger, H. Beaumont, G. Weber: Skrytá symetrie lásky, Pragma, 2000
- B. Hellinger, J. Neuhauser: Partnerské terapie Berta Hellingera, Pragma
- C. G. Jung: Výbor z díla – 1. svazek: Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi, Brno, 1996
- W. Nelles: Rodinné konstelace, Nakladatelství Alternativa, 2004
- E. Tolle: Moc přítomného okamžiku, Pragma, 2002
- L. Trapková, V. Chvála: Rodinná terapie psychosomatických poruch, Portál, 2004
- Z. Vojtíšek: Encyklopedie náboženských směrů v České republice, Portál, 2004

www.konstelace.info

www.rodinnekonstelace.cz

www.rodinne.konstelace.arcs.cz

Citace:

- 1, 2: Z. Vojtíšek: Encyklopedie náboženských směrů v České republice, Portál, 2004
- 3, 4, 14, 15, 21: B. Hellinger: Rodinné konstelace – objevná síla, Triton, 2004
- 5, 9, 16, 19, 22: W. Nelles: Rodinné konstelace, Nakladatelství Alternativa, 2004
- 6, 13, 23: L. Trapková, V. Chvála: Rodinná terapie psychosomatických poruch, Portál, 2004
- 7, 8, 10, 11, 12, 17: B. Hellinger, H. Beaumont, G. Weber: Skrytá symetrie lásky, Pragma, 2000
- 18, 24, 25: B. Hellinger, J. Neuhauser: Partnerské terapie Berta Hellingera, Pragma

20: C. G. Jung: Výbor z díla – 1. svazek: Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi, Brno, 1996

26: E. Tolle: Moc přítomného okamžiku, Pragma, 2002

Rodinné konstelace

Family constellations

Vlastimil Boháč

Summary:

The main point of this work was introduction of family constellations to a reader who did not know it. The work contains the description of theory and provides penetration to practice of this method including client's, therapist's or my own point of view. The reader can learn about some controversial questions as well and compare this alternative method with methods of mainstream in psychotherapy. That is why I suppose the point of the work was fulfilled.

