



Můžou za to vaši rodiče?

aneb jak vám rodinné konstelace mohou pomoci zbavit se starých a nefunkčních vzorců

Tomáš Vojtěchovský

Je velmi jednoduché za své problémy vinit vlastní rodiče. Málo se nám věnovali, špatně nás vychovali, nebyli tu pro nás. S tímto postojem za nic nemůžeme a prostě to hodíme na ně.

Znám to velmi dobře, dlouho jsem s tímto přesvědčeným žil. *Já za nic nemůžu, to oni způsobili, že jsem hloupý, drzý, neschopný, uzavřený, hubený, ...* (můžete doplnit podle libosti, sami určitě máte dost vlastních příkladů).

Až časem mi došlo, že s obviňováním druhých (v tomto případě rodičů) se daleko nedostanu. Že na to, abych se ve svém životě někam posunul, musím přijmout, co bylo a jít dál. K tomuto mi velmi významně pomohly **rodinné konstelace**.

Tento dokument jsem sepsal s cílem konstelační přístup srozumitelně popsat, usadit do souvislostí a dát konstelacím místo, které jim náleží. Jedná se o můj pohled vycházející z osobních zkušeností, výcviků a stovek absolvovaných konstelací. Pro mě jsou konstelace příležitostí k sebepoznání a cestou ke svobodě. Věřím, že mohou být i vaší cestou.

Tomáš Vojtěchovský,

www.cestoukonstelaci.cz



Zájem o rodinné konstelace v posledních letech výrazně roste. A právem – mají potenciál k vypořádáním se s těžkými životními osudy, k osobnímu růstu, i k osvobození se od nefunkčních vzorců chování, kterými se (většinou nevědomě) řídíme, i když nám více škodí, než pomáhají.

S rostoucím zájmem roste i množství průvodců (nebo chcete-li lektorů). Někdy se však setkávám s nevhodným přístupem, nekvalifikovaností a nerespektováním základních konstelačních principů.

Mezi veřejností pak vzniká řada mýtů. Mýty na jedné straně o všemocné, vše napravující metodě slibující vyřešení osobních, zdravotních, finančních, rodinných a partnerských problémů v podstatě na počkání. Na druhé straně jsou rodinné konstelace popisovány jako ezoterické čarování bláznivých duchovníků, kteří z otevírání třetího oka a čištění čaker ztratili kontakt s realitou a přišli o zdravý rozum.

Každá konstelace probíhá tak, že **na začátku se klient posadí vedle lektora a stručně popíše svou „zakázku“** – tedy téma, na které se chce podívat. Pak sdělí **fakta a důležité události** týkající se tématu. Lektor určí, za koho si má klient vybrat zástupce. Klient zástupce pak sám vybere a rozestaví je tak, jak to cítí. Po postavení konstelace se klient opět posadí a konstelace může začít.

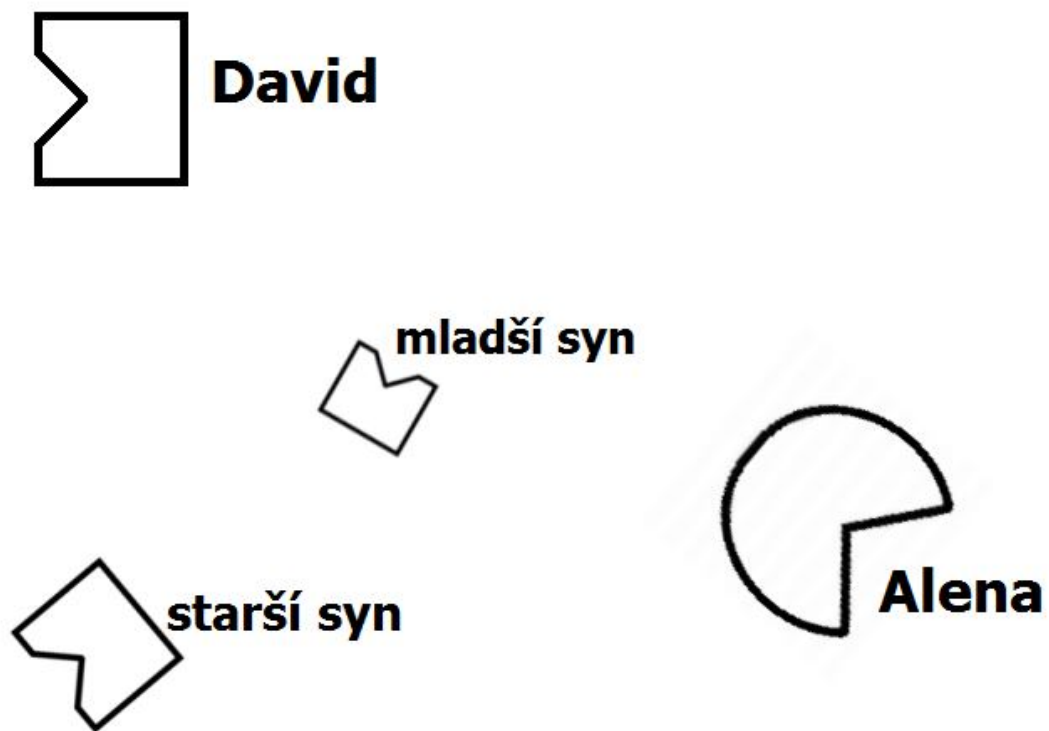
Zástupcům je dán čas, aby se vcítili do role. Poté následují své vnitřní impulsy k pohybu (pokud nějaké jsou), na vyzvání lektora sdělují své pocity a vnímají celkovou dynamiku. **Důležitá je upřímnost a pravdivost** – nejedná se o vymyšlení, ale o vyjádření skutečných vlastních pocitů, ať už jsou jakékoliv. Hledáme dynamiku systému, testujeme nové pozice účastníků – ty často velmi výrazně mění pocity a vztahy mezi zástupci. Tato **nová rozestavení a energie zharmonizují a uvedou systém do rovnováhy.**

Jak konstelace konkrétně vypadá, si můžeme ukázat na příkladu Davida.

Rozchod po italsku

Velmi častou konstelační zápletkou je bolestivý a nedokončený rozchod partnerů. Tak tomu bylo i u Davida a Aleny. David se pomocí konstelací chtěl podívat na právě probíhající rozvodové řízení s Alenou, kdy si navzájem dělali naschvály, osočovali se a komunikovali jen ve výčitkách a obviňování.

Mají spolu dva syny a takto vypadalo úvodní rozestavení:

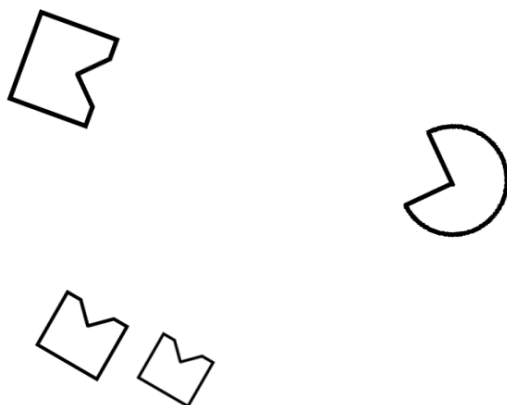


Partneři se dívají ven, komunikují spolu jen přes mladšího syna. Starší se stáhl mimo.

V dané situaci je nejdříve třeba:

- otočit oba partnery, aby se dívali na sebe
- vyčlenit děti (hlavně mladšího syna) z jejich konfliktu.

Situace pak vypadá následovně:



Oba synové okamžitě cítí velkou úlevu - už se nemusí účastnit konfliktu, který se jich netýká. Co je mezi dospělými, je mezi dospělými, dětem nepřísluší se do jejich záležitostí vměšovat.

David a Alena si chvíli hledí do očí. Po chvíli David začíná plakat. Oba pak opakují věty, které jim navrhuji.

David: „*Představoval jsem si to jinak. Mrzí mě, že to nevyšlo.*“

Alena: „*I já jsem si to představovala jinak. Taky je mi to líto.*“

Teď pláčou oba. Říkám jim, ať se slzám nebrání, ať si procítí bolest a smutek a ať se snaží vše jen pozorovat. Po chvílce pokračujeme.

David říká: „*Svůj díl zodpovědnosti беру na sebe. Navždy zůstaneš v mém srdci.*“ Totéž opakuje Alena.

Pak se obrátí ke svým synům a oba jim střídavě říkají: „*Já jsem váš táta (vaše máma). My jsme vašimi rodiči a navždy jimi budeme. Co je mezi námi, nechte nám. Poradíme si s tím sami. Vy jste děti, naše děti a můžete k nám kdykoliv přijít. I když už budeme žít každý sám.*“

Všichni se cítí, jako by z nich spadlo těžké břemeno. Když se pár dní poté David a Alena sešli, byli schopni spolu mnohem lépe komunikovat.

Pozn: Tato a všechny další zde uvedené konstelace jsou popsány výrazně stručněji, než ve skutečnosti probíhaly. Také není možné je zobecnit a snažit se je univerzálně použít; neplatí jednoduchá příčina -> následek. Na to je život příliš komplexní a mnohotvárný.

Cestou konstelací aneb v divadle frustrátů

Jeden můj známý nazval rodinné konstelace divadlem frustrátů. Toto možná poněkud neuctivé označení nicméně celkem dobře vystihuje, o co v rodinných (můžeme je nazývat také systemické, životní) konstelacích jde.

Na seminář rodinných konstelací se vydáváme zejména proto, že nás něco trápí, štve, otravuje, zkrátka frustruje a chceme s tím něco udělat. Slovo frustrace pochází z latinského *frustrá*, marně. Je to pocit, když se něco důležitého nedaří a my si s tím neumíme poradit.

Rodinné konstelace mohou divadlo připomínat. Na divadle máme herce, kteří v dané hře představují určité postavy. Do prostoru jeviště pak přichází, říkají své repliky, reagují na další postavy a zase odchází.

I v konstelacích využíváme zástupců pro ty, kterých se daná konstelace týká, např. rodičů, jejich dětí, dalších důležitých rodinných příslušníků apod. Ti po rozmístění do prostoru vnímají, co cítí a podle toho se začnou pohybovat. Následně s konstelací můžeme pracovat. Zde už se konstelace a divadlo začínají odlišovat.

Na rozdíl od divadelní hry, kde je určené a dané, co se bude dít, je to v konstelacích výrazně jinak a umožňují více. Umožňují pohled za oponu, umožňují nahlédnout do scénáře našeho života a uvědomit si, že jsme jeho spoluvůrci. Umožňují uvidět, co nás ovlivňuje a na základě toho se rozhodnout, jestli se tím chceme i nadále nechat ovládat.

Konstelace mohou pomoci:

- **odhalit příčinu našich problémů**
- **prožít emoce, kterým se celý život vyhýbáme**
- **dostat se do kontaktu se sebou samým**
- **nahlédnout na vzorce chování, kterými se (většinou nevědomě) řídíme**
- **začít aktivně spoluvytvářet svůj život**

Vše spolu víceméně souvisí, jak je dobře vidět z konstelace Marty.

Smrt na silnici

Marta trpěla velmi hlubokými pocity viny, které jí bránily věnovat se naplno tomu, co opravdu chce. „*Mám pocit, že si to nezasloužím.*“, říká.

Marta měla dva starší bratry, kteří oba zahynuli při dopravní nehodě, když jí bylo 5 let. Její rodiče už pak další dítě neměli a starali se jen o Martu.

Když jsme postavili původní rodinu, tedy otce, matku, Martu a bratry, hned se ukázalo, že energie rodičů a Marty směřuje k mrtvým bratrům. Nebo lépe řečeno od bratrů k předstírání, že všechno je v pohodě a smrt synů/bratrů se nás vlastně netýká.

Když jsem pak přiměl rodiče a Martu se na oba ležící chlapce opravdu podívat a dotknout se jich, konečně se mohl projevit jejich dlouho potlačovaný smutek, bolest ze ztráty, osamělost a lítost.

„*Chyběli jste nám. Dlouho jsme to nechtěli vidět. Bylo to příliš bolestivé.*“
řeknou postupně všichni tři. Všem tečou slzy a s nimi přichází smíření a přijetí toho, co se v minulosti stalo.

Marta si v tu chvíli uvědomí, že pocity viny pramení z toho, že přežila, zatímco bratři ne. Říká to i nahlas. Oba bratři na to reagují: „*Naším osudem bylo zemřít brzy. Tvým osudem je žít. Ze svého života můžeš udělat to nejlepší. Tak i nejlépe uctíš naši památku.*“

Marta pak vstává a cítí příval nové energie, chuť do života a touhu vrhnout se do své oblíbené činnosti.

Racio + prožitek = konstelace

Rodinné (systemické, životní) konstelace jsou **prožitková metoda sebepoznání a osobního rozvoje**. S jejich pomocí můžeme nahlédnout na příčinu našich potíží. Konstelace přistupují ke každému jako k součásti nějakého většího celku/systému. Nepracují tedy pouze s jednotlivcem, ale s celým systémem. Nejčastěji je to rodina, ale může to být i firma nebo jiné společenství. Proto název rodinné, systemické konstelace.

Můžeme uvidět, jak v rodině (nebo jiném systému) proudí energie a jak nás tento proud do obtížné situace dostal. Pokud tok energie změníme, systém se dostane do rovnováhy a všem se uleví.

Jelikož se jedná o prožitkovou metodu, **konstelace je nejlepší zažít**, například na konstelačním setkání. Zde se pomocí dalších účastníků jednotlivé konstelace staví. Jedná se o prostorový model systému, který umožňuje ukázat vztahy v systému, jeho dynamiku, tok energie a pocity jednotlivých členů. Vše probíhá podle ustálených formálních pravidel, která nejsou složitá, a na konstelačním setkání je brzy pochopíte.

Cílem není vracet se za každou cenu do minulosti a měnit, co se měnit nedá. Spíš jde o to **najít vlastní sílu** a uvědomit si, kdy a kde jsme se od ní odpojili. **Hledat cestu k sobě samým**, k opravdovým a hlubokým pocitům, které jsme v minulosti potlačili, protože pro nás byly příliš silné. Protože skrze tyto mohutné a silné pocity, které jsou často silnější než my, vůči kterým jsme bezmocní a zranitelní a které jsou mimo naši kontrolu, se dostáváme k naší vlastní síle.

O čem jsou konstelace

Ke konstelacím je v současné době mnoho přístupů. Metoda se vyvíjí a každý lektor si jí více či méně upraví k obrazu svému, aby odpovídala jeho pohledu na svět. Pro mě osobně jde o tři navzájem související oblasti:

- **Místo v rodině a v životě**
- **Potlačené pocity**
- **Vnitřně dospět**

Místo v rodině a v životě

Všichni máme otce a matku a pocházíme z rodiny. **Každý člen rodiny v ní má své přesné a jediné místo.** Tradiční konstelace ideálně končí tak, že vedle sebe stojí rodiče a naproti nim děti od nejstaršího k nejmladšímu zleva doprava. Zde se všichni cítí dobře, protože to odráží základní řád a uspořádání v rodině. Na svém místě se cítíme jistě a bezpečně a silní.

Pokud se výše popsaná konstelace týká naší původní rodiny, pak toto ale není konec. Ze svého místa **můžeme a musíme vykročit a naši původní rodinu opustit.** To neznamena se jí zřít; navždy zůstaneme dětmi svých rodičů a ze svého původu můžeme čerpat životní sílu. Jde jen o to se prostě posunout dále.

Někdy to není snadné (určitě ve svém okolí znáte někoho, kdo stále žije v pohodlí mama hotelu a využívá jeho téměř bezplatných služeb), ale je to nutné pro náš vnitřní růst. Opuštěním původní rodiny můžeme následovat svou vnitřní vizi a vydat se do vlastního života.

Co se stane, když nerespektujeme své místo v rodině, můžeme vidět na konstelaci Jirky, který si řešil problémy s otcem.

Jsem lepší než táta

Rodiče se rozvedli, když Jirkovi byly 4 roky. Jirka a jeho o rok mladší bratr pak vyrůstali s matkou, která si už dalšího partnera nenašla. S otcem se oba synové vídali dost málo – matka ho nechtěla, byla na otce našťvaná a cítila se podvedená.

Stejně pocity měl vůči otci i Jirka; to se ukázalo i na začátku konstelace. Jirka velmi silně cítil a přebíral pocity matky, její bolest a zklamání a chtěl jí pomoci. Jako každé dítě chtěl, aby jeho máma byla šťastná. Tak se snažil pomáhat a podporovat. S tím rostla nenávist vůči otci. Chtěl být lepší než on.

Obojí je velmi vyčerpávající – Jirkovi nepřísluší matce dávat, ale naopak od ní brát (*Pozn. o dávání a braní více v Principech rodinných systémů*). Energie proudí od rodičů k dětem, stejně jako voda teče dolů a ne nahoru.

Jirka byl schopen si to v konstelaci uvědomit a pochopil, že je vůči rodičům ten menší a přijímající. Když pak svým rodičům řekl: „*Vy jste rodiče a já dítě. Vy dáváte a dali jste mi to nejdůležitější – život.*“, procítil pravdivost svých slov. Jeho vztah k rodičům se pak výrazně zlepšil. S otcem několikrát sešel a alespoň částečně si vynahradili, co se nepovedlo dříve.

Potlačené primární pocity

Jsou pocity, při kterých jsme bezmocní a zcela vydáni napospas situaci a událostem, ve kterých se právě nacházíme. Například to mohou být:

- Ochromení a strach, pokud se ocitneme v život ohrožující situaci
- Zoufalství ze smrti blízké osoby
- Zaplavení láskou v přítomnosti milující matky
- Ohromení přírodní krásou
- Vzrušení z očekávání, např. před prvním rande

Zřejmě nejsilnější primární pocity zažíváme v té fázi porodu, kdy **začnou porodní stahy, ale děložní hrdlo se ještě neotevřelo**. To dítě prožívá jako bezvýchodnou situaci – děloha, která až dosud byla místem naprostého bezpečí, na něj ze všech stran fyzicky tlačí, ale průchod není otevřen, takže není kam uniknout.

Síla těchto pocitů může být ochromující a velmi často je vědomě nebo nevědomě potlačíme. Zejména v dětství je to nutné, protože jinak bychom nemuseli přežít. Jejich potlačením ale ztrácíme část sebe sama. Postupem času si tento vzorec chování zautomatizujeme a své pocity se naučíme mistrně skrývat. Ostatně společenský diktát si žádá silné osobnosti, které nic nevyvede z míry.

Konstelace umožňují se k těmto pocitům dostat, v bezpečí semináře je prožít a tím se vrátit ke své celistvosti.

Pokud není snadné opustit svou původní rodinu, tak **prožití potlačených primárních pocitů je velmi obtížné**. Celý život se pocitu bezmoci bráníme a teď si to najednou máme přiznat? Naše obranné mechanismy se tomu velmi brání a dělají vše proto, aby se nepříjemným zážitkům vyhnuly. Jenže přesně tohle je třeba – přestat se vyhýbat tomu nepříjemného, podívat se na to a přijmout, jak vše bylo. Pokud to dokážeme, **nesmírně se nám uleví a zažijeme příval nové životní energie**.

Jak se rodilo za socáče

Jedna z mých nejsilnějších konstelací byla ta, ve které jsme se dostali k mému vlastnímu porodu.

Celý život jsem měl pocit, že nesmím udělat nic, s čím by máma nesouhlasila. Pokud to udělám, tak ztratím její lásku, péči a pozornost. A to si nemůžu dovolit.

Tento hluboce zakořeněný vzorec vládl nade vším, co jsem dělal. Ovlivňoval úplně všechno.

Nejdřív jsem o něm vůbec nevěděl, pak jsem si nalhával, že to tak není a že jsem v pohodě. Potom jsem obviňoval mámu, že mě k sobě tak připoutala a udělala mě na ní závislým.

Až konstelace s porodem poodhalila, co za vším je. Narodil jsem se v roce 1974, tedy za hluboké totality, kdy se k porodu přistupovalo jako k hromadné výrobě. Děti byly hned po porodu odebrány od matky a dostávaly se k ní jen na kojení podle naplánovaného harmonogramu. Na potřeby dítěte se v socialistické zemi moc nehledělo.

V oné konstelaci jsem se dostal až k pocitům novorozence, který je hrubě odebrán od toho jediného, co zná. Bezmoc, kterou jsem pociťoval, byla nepopsatelná. Byl jsem vržen do chladného, neznámého a nehostinného světa. Byl jsem zcela bezbranný, zaplavený strachem ze smrti a zoufale jsem hledal něco, co mi pomůže přežít. Jedině matka mi mohla pomoci, k ní jsem se upnul, k ní jsem směřoval veškeré své naděje.

Když jsem si tohle všechno v konstelaci prožil, bylo to, jako bych se konečně narodil. Uvědomil jsem si, že toto ohrožení života už je pryč, že jsem přežil, že k přežití už mámu nepotřebuju a že je nesmyslné jí za tuto bolest obviňovat. To pro mě bylo velmi osvobozující.

Vnitřně dospět

Velmi často si uvědomujeme, že se chováme jako děti a pak se na to za sebe zlobíme. Mám na mysli takové chování, kdy za svoje problémy viníme někoho jiného: rodiče, partnera, neposlušné děti, vládu, šéfa, globální oteplování. Každého, koho můžeme prohlásit zodpovědným za svůj život a za své štěstí.

Když něco není podle našeho, často se ozve dítě v nás. Má pocit, že ztrácí bezpečí a jistotu, že přichází o své místo v rodině, že bude opuštěno. Pak pláče a naříká, prosí a žadoní a cítí se samo a ztraceno. Nebo se přestěhuje do svého fantazijního světa a před všemi se uzavře.

Jako děti jsme bezbranní, závislí, vydáni druhým napospas. Jako děti ještě neumíme přijmout zodpovědnost a převzít život do svých rukou. Oproti tomu **jako dospělí jsme schopni jednat**. Nebojíme se a neodmítáme se podívat na situaci takovou, jaká je, a v rámci možností na ní reagujeme. Nečekáme, že někdo další za nás naše problémy vyřeší. Dovolíme si prožít své pocity, i ty nepříjemné – bolest, strach, vztek, bezmoc, zklamání. Skrze jejich prožití, uvidění a přijetí je můžeme opustit (resp. nás samy začnou opouštět). Tak se stáváme jistějšími, vnitřně silnějšími a tím dospělejšími.

Pokud jde všechno dobře, pak procítíme hlubokou vděčnost za vše, co nastartovalo změny a co náš život obrátilo vzhůru nohama.

Co to znamená vnitřně dospět, nám ukazuje tato konstelace:

Ty nemáš otce

Helenu trápil vztek, naštvanost a zároveň pocit, že s tím nemůže nic dělat. Tyto pocity má celý svůj život. Když jsem se jí zeptal na základní fakta z rodiny, dozvěděl jsem se, že vyrůstala jen s matkou. Ta jí vždycky říkala: „Ty otce nemáš.“ Když byla Helena starší, došlo jí, že každý má otce a tedy, že i ona musí nějakého mít. Matka o něm ale nechtěla mluvit. Jen jí řekla, že se náhodně seznámila s obchodním cestujícím, strávili spolu jednu noc a tehdy byla Helena počata.

Když jsme postavili konstelaci, zástupkyně Heleny cítila vůči matce silný vztek a zlost. *„Dělala jsi ze mě blbce. Každý má otce; proč jsi mi ho zapírala?“*

Požádal jsem zástupkyni, ať si tyto pocity vzteku a bezmoci naplno procítí. Také jsem jí řekl, že jsou to pocity dítěte a že pro dítě jsou v pořádku. Důvody být na matku našťvaná tu byly – v důležité věci jí lhala a popírala otce. Stejně tak byla bezmocná. Byla závislá na matce, která se o ní starala.

Vztek a bezmoc jsou pro dítě oprávněné. Pro dospělou, která tyto pocity přebírá a identifikuje se s nimi, to tak už ale není. Protože pak se chová stejně jako to dítě.

Řešení je uvidět a uznat tyto dětské pocity a přestat se s nimi identifikovat. Vztek a bezmoc se tak uvolní a tím se od nich Helena může osvobodit.

10 zásadních otázek a odpovědí k rodinným konstelacím

1. Jak metoda konstelací vznikla a kdo s nimi začal?

Tato metoda vznikla původně v Německu, zakladatelem je německý psycholog Bert Hellinger (nar. 1925). Metoda byla vytvořena zpočátku pro potřeby rodinné terapie. Je známá pod názvem rodinné konstelace. Postupně se rozšířila mimo rodinu na jiné systémy. Odtud pak název systemické konstelace.

Bert Hellinger vystudoval filozofii, teologii a pedagogiku a jako člen katolického misijního řádu pracoval 16 let u obyvatel Zulu v Jihoafrické republice. Poté se stal psychoanalytikem a pod vlivem skupinové dynamiky, primární terapie, transakční analýzy a různých hypnoterapeutických postupů vyvinul sobě vlastní formu, rodinné konstelace.

Hellinger poukazuje na existenci vnitřního řádu, který nás vede životem a bezprostředně ovlivňuje naše jednání a chování, který je kolikrát pro okolí i nás samotné nepochopitelné.

2. Proč se zúčastnit?

Důvodů může být celá řada, zde je jen několik příkladů:

- Dlouhodobé problémy v partnerství, stejné problémy s různými partnery
- Komplikované rodinné vztahy
- Pocit, že mi něco chybí
- Zdravotní potíže
- Pocit zaleklosti, svázanosti
- Problémy ve výchově dětí
- Neschopnost plně se realizovat
- Touha více se otevřít plnosti života

3. Co rodinné konstelace nejsou?

Rodinné konstelace **nejsou psychoterapie, nenahrazují léčbu**. Tak, jak rodinné konstelace vnímám já, není to oprava něčeho, co se rozbilo a je třeba to napravit. Nevím, co je pro klienta správné a co ne a nepřísluší mi tedy nic opravovat. Jsem pouze hostem v klientově systému a následuji energii a impulsy, které během konstelace přichází.

Snažím se vidět a vnímat co nejplněji s odstupem, aby se nestalo, že pro stromy nevidím les. Jsem přesvědčen, že vše se děje z nějakého důvodu, vše má své místo a vše je v pořádku tak, jak je. K tomu mě napadá tento příběh:

Pradávný čínský příběh vypráví o rolníkovi, který měl k obdělávání půdy starého koně. Jednou se stalo, že kůň utekl do hor. Když sousedé dávali starci najevo svou účast v neštěstí, sedlák odpovídal: „*Neštěstí? Štěstí? Kdo ví?*“ Po týdnu se kůň vrátil a z kopců přivedl stádo divokých koní. Tentokrát sousedé blahopřáli. On opět odpověděl: „*Štěstí? Neštěstí? Kdo ví?*“

Později, když se rolníkův syn snažil jednoho koně zkrotit, spadl a zlomil si nohu. Všichni pokyvovali hlavami, že je to hrozné neštěstí. „*Neštěstí? Štěstí? Kdo ví?*“, byla opět jeho odpověď. Za pár týdnů táhlo vesnicí vojsko. Všechny schopné mladíky odvedli. Když viděli rolníkova syna se zlomenou nohou, nechali ho být. Takže to bylo štěstí? Neštěstí? Kdo ví? Všechno, co se na první pohled zdá jako zlo, může být zamaskované dobro. A všechno, co vypadá jako dobro, může být ve skutečnosti zlo.

Konstelace v mém podání také **nejsou ezoterická seance**, kde se zapálí vonná svíčka, udělá se numerologický rozbor daného dne, hodinu se mluví o tom, kdo je jaké znamení, zazpívá se mantra a v průběhu celého semináře se všichni navzájem ujišťují, jak jsou skvělí a duchovní a jaké je to peklo žít se zbylými omezeními a tupci, kteří jim chudákům jen ubližují.

4. Co tedy rodinné konstelace jsou?

Konstelace vnímám jako prostředek sebepoznání a osobního rozvoje. Využívá se fenomenologický přístup (z řeckého *faínomai* – ukazují se) a jedná se o prožitkovou metodu – rodinné konstelace je tedy nejlépe zažít.

Vycházím z předpokladu, že **nikdo z nás není izolovaným jedincem**, všichni někam patříme. **Jsme součástí** nějakého většího **celku, systému**. Takovým systémem může být pracovní kolektiv, spolužáci, sportovní oddíl. Pro nás je nejvýznamnější systém rodinný, ten nás ovlivnil a ovlivňuje nejvíce. V konstelacích se proto zabýváme celým systémem, ne jednotlivcem.

Skrze rozestavení jednotlivých částí daného systému do prostoru můžeme pozorovat jejich vzájemné působení, ovlivňování, vztahy a dynamiku. Širším pohledem na celý systém umožňuje lépe pochopit, co se děje, co na nás má vliv. Respektováním a obnovením pravidel a zákonitostí daného systému může vést k řešení různých problematických situací.

5. Proč je tak důležitá původní rodina?

Původní rodina (otec, matka, jejich rodiče, sourozenci atd.) je první systém, ve kterém se po narození ocitáme. Zde **zcela nevědomě přebíráme vzorce chování**, postoje, názory a způsoby řešení problémů, které byly v průběhu generací **nutné pro přežití**. Stejnými vzorci a postupy se řídíme i později – v partnerských vztazích, v zaměstnání, k dětem i k vlastnímu tělu. Velmi často nám ale tyto automatické a nevědomé vzorce, postoje a postupy v pozdějším věku **neumožňují žít tak, jak bychom si přáli**.

Chováme se tak, jako bychom v hlavě měli velmi výkonný počítač s obrovskou databází, kde jsou uloženy události a reakce, jak se při dané události zachovat. Náš počítač funguje tak, že při nějaké události velmi rychle proletí databází a zkoumá, jestli danou událost zná. Pokud ano, vyšle signál, že se má zachovat tak, jak má uloženo v databázi. Pokud situaci nezná, najde nějakou podobnou a reaguje stejně jako na známou událost; dost často neadekvátně. V dané situaci stejně neadekvátně reagujeme i později, protože už jsme si to tak uložili do naší databáze.

Pomocí konstelací se na tyto hluboce zakořeněné vzorce, názory a postupy můžeme podívat. Můžeme je zvědomit, uvidět, odkud jsme je přejali a uvidět, proč jsme je přejali (většinou jako reakci na potlačení bolestí, úzkostí, strachů a zoufalství, které pro nás byly moc silné a jako děti jsme si s nimi neuměli jinak poradit). **Najdeme-li odvahu a prožijeme potlačené, můžeme se s nefunkčními vzorci a postupy rozloučit a nahradit je pro nás vhodnějšími.**

6. Principy rodinného systému

„Disciplína musí být, jinak by si nikdo nedělal z ničeho nic,“ pravil dobrý voják Švejk. Disciplínu a pravidla je třeba respektovat i v rodinném systému. Jejich nerespektování nebo neznalost může negativně ovlivnit systém a poškodit klienta na velmi hluboké úrovni. Bert Hellinger vyzoroval tři základní pravidla a zákonitosti rodinného systému:

a) Právo sounáležitosti k systému

Každý člen rodiny má právo patřit do rodiny, ať už byl jeho osud jakýkoliv: emigroval, byl uvězněn, potracen, zemřel, spáchal sebevraždu nebo byl v psychiatrické léčebně. Je-li někomu jeho příslušnost odpírána, systém to připomíná, protože chce být celistvý.

b) Hierarchie a řád v systému

Toto pravidlo říká, že přednost má ten, kdo je v systému déle nebo má důležitější funkci. Například pokud si jedinec najde partnera a založí rodinu, má partnerství přednost před rodičovstvím. Když partneři preferují rodičovství, jejich vztah to oslabuje a způsobuje to problémy.

c) Rovnováha mezi dáváním a braním

Pokud má systém a vztahy v něm fungovat, musí být rovnováha mezi dáváním a braním. Když je rovnováha narušena, vznikají pocity zadluženosti nebo vyčerpání a potřeba toto srovnat. Podle pravidla hierarchie pro dávání a braní platí tyto zákonitosti:

- Ti, co jsou na stejné úrovni (např. partneři), si navzájem dávají přibližně stejně
- Rodiče dávají, děti přijímají
- Starší sourozenci dávají mladším
- Bezdětné páry mají potřebu dávat jinde
- Dospělé děti se (s úctou a respektem) starají o stárnoucí rodiče

7. Jak poznat dobrého lektora?

Jestliže jste na rodinných konstelacích nikdy nebyli, je asi nejlepší osobní doporučení od někoho, kdo se jich už účastnil. Ptejte se, jaká panuje atmosféra, jestli se cítíte bezpečně a panuje důvěra mezi lektorem a účastníky. Jestli mohli svobodně vyjádřit svoje pocity, jestli se cítíte respektováni.

Pokud ve vašem okolí nikdo s konstelační zkušeností není, zkuste vnímat, jestli s vámi rezonuje to, co jste si přečetli na www stránkách nebo na letáčku (nebo jestli s vámi rezonuje tento text). Když to rezonovat bude, vypravte se na seminář; pro začátek je lepší odpolední nebo jednodenní. Většina průvodců umožňuje se zúčastnit jako pozorovatelé, aniž byste si hned museli stavět vlastní konstelaci a vyprávět příběh vaší rodiny před neznámými lidmi. Kdyby vás někdo nutil do něčeho, co nechcete, odejděte.

Konstelace jsou o prožitcích, tak vnímejte, jak se tam cítíte, jestli:

- **panuje otevřená a důvěrná komunikace**
- je dán prostor všemu, co přichází a **necítíte manipulaci** ze strany lektora nebo dalších účastníků
- jsou **ctěny všechny osoby**, které do systému patří; i ty, které byly vyčleněny
- lektor ke každému přistupuje s respektem a vědomím, že každý **může (a musí) být takový, jaký je**

Zkrátka vycítit, že vás **nikdo do ničeho nenutí a jste ve správný čas na správném místě.**

8. Jak to probíhá?

Konstelační seminář probíhá v **bezpečném a důvěrném prostředí** ve skupině většinou 8-20 osob. Jedna konstelace trvá přibližně 30-60minut, po každé konstelaci zpravidla následuje krátká přestávka. Vše, co se na konstelačním semináři ukáže a odehraje, zůstává na semináři. Stejně jako lékař zachovává lékařské tajemství, tedy zachování mlčenlivosti o skutečnostech, se kterými se setkal ve výkonu svého zdravotnického povolání, i **lektor a účastníci jsou vyzváni k zachování mlčenlivosti.** Pokud budete mít potřebu sdílet své zkušenosti, tak ne jmenovitě.

Každá konstelace probíhá tak, že **na začátku se klient posadí vedle lektora a stručně popíše svou „zakázku“** – tedy téma, na které se chce podívat. Pak sdělí **fakta a důležité události** týkající se tématu. Lektor určí, za koho si má klient vybrat zástupce. Klient zástupce pak sám vybere a rozestaví je tak, jak to cítí. Po postavení konstelace se klient opět posadí a konstelace může začít.

Zástupcům je dán čas, aby se vcítili do role. Poté následují své vnitřní impulsy k pohybu (pokud nějaké jsou), na vyzvání lektora sdělují své pocity a vnímají celkovou dynamiku. **Důležitá je upřímnost a pravdivost** – nejedná se o vymyšlení, ale o vyjádření skutečných vlastních pocitů, ať už jsou jakékoliv. Hledáme dynamiku systému, testujeme nové pozice účastníků – ty často velmi

výrazně mění pocity a vztahy mezi zástupci. Tato **nová rozestavení a energie zharmonizují a uvedou systém do rovnováhy.**

Po skončení konstelace si zástupci vystoupí z rolí a **klient v sobě nechá působit nový obraz**, nové rozestavení v systému. Je vhodné příliš nemluvit o svých pocitech a dát proznít doznít tomu, co se ukázalo a odehrálo.

9. Co dělat po semináři?

Nejlépe nic. Ideálně nechat věci plynout, konstelace nerozměňovat přílišným mluvením a dát čas a prostor změnám, které konstelace nastartovaly. Někdy se objeví potřeba něco někomu říct, omluvit se, stanovit nová pravidla, vymezit se, někoho navštívit. Do ničeho se nenuťte a nechce působit prožitky a obrazy. Pokud cítíte silný impuls k akci, následujte jej.

Mírná nevolnost, bolest hlavy, neobvyklé pocity po semináři jsou celkem běžné a není třeba se jimi příliš znepokojovat. Jsou signálem, že se věci dávají do pohybu. Jděte se projít do přírody, zhluboka dýchejte, zaplavte si nebo si dopřejte masáž a dovolte konstelačnímu zážitku dosednout.

10. Jsou rodinné konstelace i pro mě?

Na to si musí odpověď najít každý sám. Rodinné konstelace jsou sebepoznávací a prožitková metoda, která umožní odhalit působení skrytých sil v rodině a otevřít prostor pro jejich vyjádření. **Jde o odvahu se jiným pohledem podívat sám na sebe.** Přiznat si své strachy, potlačené emoce, bolesti, hluboká duševní zranění. Pokud jste dospělí, připraveni nést odpovědnost za vše, co se vás týká, naleznete odvahy k cestě do svého nitra a chcete se ve svém rozvoji posunout, konstelace vřele doporučuji.

Líbil se vám ebook?

Zajímají vás podobná témata?

Pak se s vámi naživo rád potkám na konstelačním semináři nebo na individuální konzultaci. Termíny najdete tady: <http://www.cestoukonstelaci.cz/terminy/>



Tomáš Vojtěchovský

Cestou konstelací, www.cestoukonstelaci.cz

Tuto publikaci lze volně šířit v původní podobě.