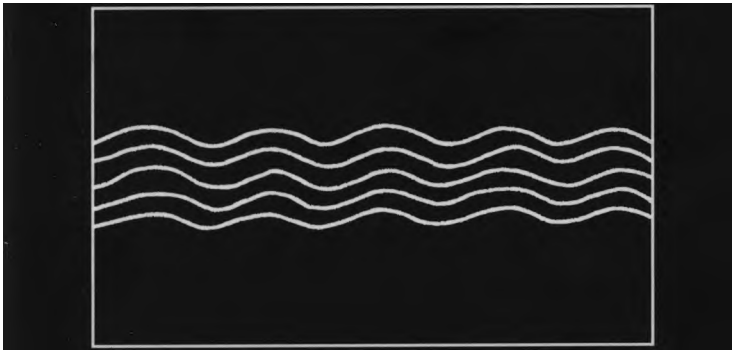
Rodinné konstelace

tok lásky

Jaroslav Simon



TRITON

TRITON
Praha / Kroměříž

Cítíme-li skutečnou pokoru,
uvědomíme si,
že zatímco řídíme svůj život,
náš život je řízen naším osudem.

Bert Hellinger

Věnování

Tuto knihu věnuji

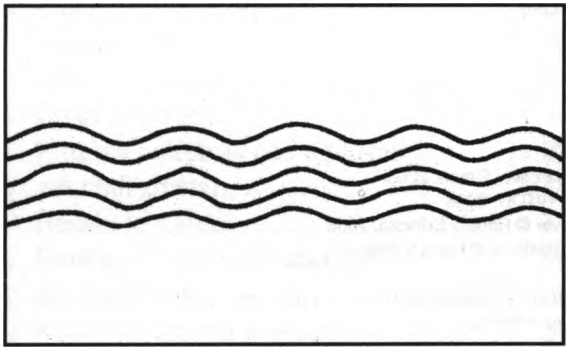
svým rodičům,
kteří mi dali život
a vše potřebné

a svým učitelům,
kteří mi ukázali cestu.

Rodinné konstelace

tok lásky

Jaroslav Simon



TRITON

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

autor:
Jaroslav Simon, 2008

recenze:
Jan Bílý

©Jaroslav Simon, 2008
©TRITON, 2008
Cover © Renata Brtnická, 2008
Illustrations © Hana Voříšková

Vydalo Nakladatelství TRITON, Vykáňská 5, 100 00 Praha 10
www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-132-1

Obsah

1. Úvod..... 13
2. Zakladatel metody..... 16
3. Co jsou konstelace..... 17
4. Jak stavět..... 19
5. Kdy stavět..... 21
6. Komu konstelace doporučit..... 22
7. Komu konstelace nedoporučit..... 23
8. Co dělat při práci lektora..... 24
9. O čem se při stavění nemluví..... 25
10. O čem se při stavění mluví..... 26
11. Změnit v systému můžeme jen sebe..... 27
12. Příprava na stavění..... 30
13. To už je dávno, to nemůže mít vliv..... 31
14. Věty v konstelacích..... 32
15. Přijetí našeho a předání cizího..... 33
16. Jak být v roli 36
17. Jaký to má efekt..... 37
18. Co dělat po tom..... 38
19. Prožitek potřebuje čas a prostor..... 39
20. Jak chtít změnu..... 40
21. Řešení je v srdci..... 44
22. Důvěra v proces vyžaduje pokoru..... 45
23. Jak vyjít z role..... 49
24. Každý výstup má své fáze..... 50
25. I pozitivní změna vyvolává strach..... 51

26. Řešení je cesta..... 53
27. Ujdeme jen tolik, kolik lze..... 55
28. Konstelace jsou obrazy reality.....56
29. Odlišnosti konstelací.....57
30. Výhody konstelací.....58
31. Konstelace a psychoterapie..... 59
32. Nalézt a přijmout své místo..... 61
33. Jak přijmout rodiče.....63
34. Přiblížit, nebo vzdálit? Obojí! 64
35. Někdy je nejlepší utéct.....65
36, Nejde o morálku, ale o energii 68
37. Všichni mají v systému své místo.....69
38 Všichni mají v systému svou pozici..... 71
39 Hierarchie v systému..... 73
40. Starost o sebe.....75
41 Starost o partnerství..... 77
42. Starost o rodičovství..... 79
43 Hierarchie systémů.....81
44 Neohlížej se na děti 83
45 Starost o děti.....84
46 Vztahy mezi sourozenci 85
47 Odmítání dětí rodiči nesouvisí s dětmi ... 87
48 Rodičům nemáš co odpouštět 89
49 Vina rodičů..... 91
50 Adoptivní rodiče nejsou víc než vlastní... 93
51 Ztratila jsem dítě, chci být s ním.....95
52 Nevěru nesmíš odpustit 97
53 V sexu jde často o něco jiného..... 99

54. Kořeny máme v zemi..... 100
55. Řešení a vyřešení minulosti 101
56. Chci to po něm, sama se toho bojím ... 104
57. Zátěže se zbavíme jen předáním..... 105
58. Hlídej si své hranice 108
59. Někdy je řešením zapomenout..... 109
60. Identifikace - to nejsou tvé děti 112
61. Následuješ její osud..... .. 113
62. Dítě potřebuje mít oba rodiče - v srdci . . 1 1 6
63. K bolesti je třeba odvahu..... 117
64. Za zlem je vždy bolest..... 118
65. Vztek mívá prodlevu..... 119
66, Skutečné přijetí - vzteku..... 120
67. Přijetí je až za bolestí..... 121
68 Kdo to má v životě těžší..... 122
69 Přijetí viny osvobozuje..... 123
70, Odpovědnost nezná procenta..... 124
71 Hledal jsem tě v alkoholu 125
72 Čekání..... 127
73 Co je opravdová láska..... 128
74 Útěk do duchovna..... 129
75 Uctění je důležité, klanění zbytečné 136
76 Neplet se do věcí svých rodičů..... 137
77 Už to nebudeme stavět..... 138
78 Za sebevraždu nemohou druzí..... 139
79 Mrtví nás u sebe nechtějí..... 141
80 Sebevražda je tah spodního proudu 143
81 Jak skoncovat s životem?..... 145

82. Válka stále působí..... 147
83. Nepátrejte po tajemství..... 148
84. Přijmout bezmoc je nejtěžší 149
85. Na dědictví nemáš žádný nárok.....150
86. Babi, máme tě rádi, ale..... 151
87. Nemusíš nám nic říkat 152
88. Jsem už blíž smrti než životu 153
89. Už se to tady nedá vydržet.....154
90. To je hrozné, já umřela zbytečně..... 155
91 Já jsem lepší než tví rodiče..... 156
92. Nechci takovou matku..... 157
93 Zdroj života je maminka.....158
94. Já nejsem tvůj táta.....162
95, Vrátila jsem se..... 163
96. Jsem mrtvá, nechte mě jít..... 165
97 Ted už vás vidím.....166
98, Vybojovala jsem život, ale co dál?..... 167
99 Dneškem to přece nekončí..... 168
100. My tátu nepotřebujeme..... 169
101 Těžký osud je obyčejný.....170
102 Nevybírej si jen to hezké..... 171
103 Chci být nezávislá.....173
104 Matka s dcerou nejsou kamarádky 175
105, Alpy a Himaláje za víkend nestihneš .. 176
106. Nechci být jako máma.....177
107, Řvala bych jako zvíře 179
108, Stavění konstelací není práce na poli .. 180
109, V konstelacích mi vyšlo.....181

110. V konstelacích ti vyšlo.....182
111. Mami, měla bys jít na konstelace..... 183
112. Musíš jít na konstelace..... 184
113. Tady nejde o problémy, ale o energii ... 185
114. Jak se správně rozvést..... 186
115. Vidět pozitivní není sebeohlupování . .. 187
116. Pomoz sobě, pomůžeš ostatním..... 188
117. Dala jsem ti, co jsem mohla 189
118. Jsou tu děti pro tebe, nebo ty pro ně? .. 191
119. Nesu to za tebe.....192
120. Před kým mě vlastně chráníš? 193
121. Někdy je lépe nevidět..... 195
122. Má ženo, ctím tvé rodiče..... 196
123. Pomalá a rychlá změna 197
124. Tátův hlas mě drží při životě.....200
125. Nic už po mně nechtějte..... 201
126. Já jsem mrtvá.....202
127. Chceš o tom mluvit, nebo to žít? 203
128. Nový pohled na nemoc.....204
129. Rozbila jsi rodinu..... 205
130. Cítím ryzí lásku..... 207

Poděkování

Děkuji

recenzentovi
za pečlivou práci a pozitivní přístup,

ilustrátorce
za splnění mých představ,

přátelům a kolegům
za povzbuzení a podporu,

klientům a účastníkům seminářů
za sdílení jejich životů.

1. Úvod

V této knize vás chci stručně a srozumitelně seznámit s metodou rodinných konstelací a se zákonitostmi a pravidly, z kterých tento přístup vychází. Kniha sama o sobě není návodem, jak pracovat s touto metodou, a nepostihuje všechny varianty, možnosti, šíři a hloubku této práce.

Prezentuji zde svou zkušenost a svůj pohled. Popisuji příklady a témata, která se na seminářích nejčastěji opakují. Jména jejich aktérů jsou změněna, nejedná se o přesný a doslovný popis. Uvedené příklady jsou vytrženy z kontextu a užity k ilustraci jednotlivých zákonitostí a pravidel. Za účelem přehlednosti a názornosti jsou uvedeny pouze některé kroky a reakce mé i účastníků, bez všech konkrétních souvislostí a aspektů daných situací.

Řešení uvedených případů a realizace zmíněných zákonitostí a pravidel je v praxi vždy přísně individuální s ohledem na konkrétního klienta, jeho situaci a celkový kontext.

Tok lásky. Láska v každém z nás vyvolává různé asociace. Někdo o ní nechce moc mluvit. Jiný zase mluví jen o ní. Na tom ale tolik nezáleží. Nejdůležitější je, nakolik jsme schopni ji žít.

S láskou nebo kvůli ní se na světě vytvářejí ty nejkrásnější věci. Lidé dělají vše pro to, aby ji získali. Ať už přímo a vědomě, nebo různými náhradními způsoby. A všechny zlé věci se dějí z jejího nedostatku.

Opravdová láska není nic velkého. Je to úplně obyčejná věc. Začít s ní můžeme jen sami u sebe. Nelze se o ni snažit. V každém z nás už je. Jen je potřeba odházet to, co brání jejímu toku. Jde to vždy svým tempem. A proto každý malý krok je důležitý.

V knize je několik témat věnováno smrti. Smrt se v rodinách objevuje velmi často, ale my o ní nemluvíme. Nevidíme ji, nebo spíše nechceme vidět. Naše moderní kultura se tomuto tématu úspěšně vyhýbá.

Láska i smrt. Díky lásce život vzniká, díky smrti zaniká. Obě existují. Jsou všude okolo nás. A obě společně tvoří Život.

2. Zakladatel metody

Bert Hellinger

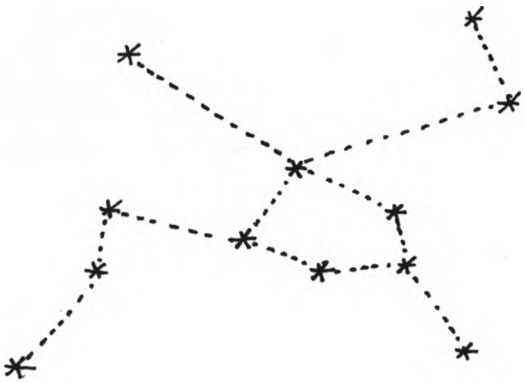
Je německý psychoterapeut, narozený v roce 1925. Studoval filozofii, teologii a pfcdagogiku. Několik let strávil v misionářském katolickém řádu v Africe. Po návratu do Evropy studoval psychoanalýzu, skupinovou dynamiku, primární terapii, Gestalt terapii, transakční analýzu, rodinnou terapii, ericksonovskou hypnózu, neurolingvistické programování a další přístupy. Vytvořil vlastní směr rodinné systemické terapie, který nadále vyvíjí. Svým postojem k lásce, životu a osudu člověka daleko přesahuje hranice svého oboru.

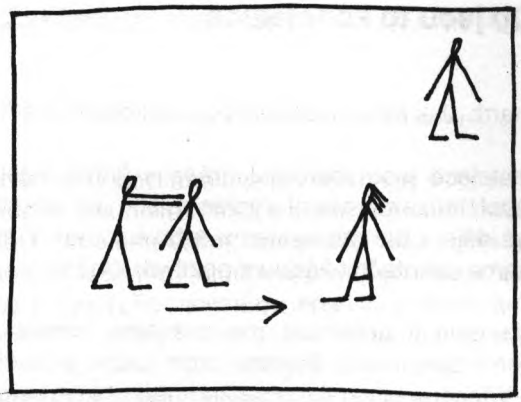
3. Co jsou to konstelace

Richard: „Jak bys v krátkosti popsal konstelace?"

„Konstelace jsou metodou práce s lidmi; s jejich pomocí můžeme velmi rychle zjistit, co se skutečně děje v daném systému a také to, jak v něm můžeme uskutečnit žádoucí pozitivní změnu."

Podle oblasti uplatnění rozeznáváme konstelace rodinné, partnerské, firemní, organizační a jakékoli jiné. Všechny konstelace se zabývají určitým systémem. Proto je můžeme obecně nazývat systemické konstelace.



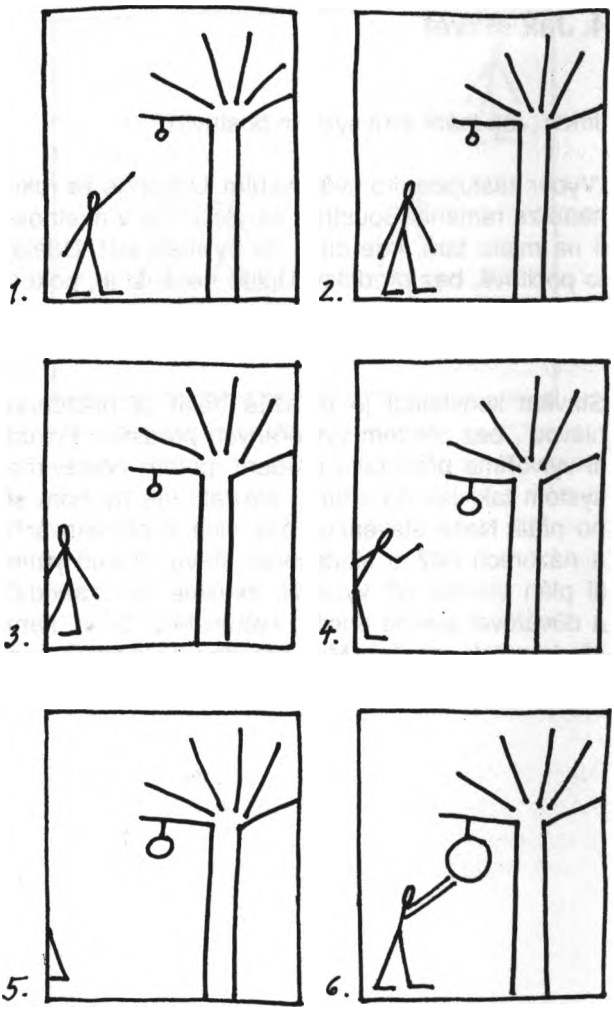


4. Jak stavět

Jirka: „Jak mám svůj systém postavit?[11]

„Vyber zástupce pro svůj systém. Uchop je za ruku nebo za ramena. Soustřeď se. Zaveď je v místnosti na místo tam, kde cítíš, že by měli stát. Udělej to pocitově, bez představ. Úplně nejlepší je, pokud vůbec nevíš, kam koho postavit. Přistupuj k tomu ‚s prázdnou hlavou'."

Stavění konstelací je důležité dělat „s prázdnou hlavou", bez předem vytvořených představ. Pokud si vytvoříme představu předem, potom nestavíme systém tak, jak ho cítíme, ale tak, jak bychom si ho přáli. Naše stavění je pak více o představách a názorech než o skutečném stavu. Pokud jsme si plán stavění už vytvořili, zkusme ho „zahodiť a důvěřovat svému pocitu, svému tělu, že ví, kam představitele zavést. Mít „prázdnou hlavu" je pro některé typy lidí to nejtěžší.


1.
2.
3.
4.
5.
6.

5. Kdy stavět

Petra: „Kamarádka mi říká, že bych si měla postavit systém, ale já nevím, jestli to opravdu chci. Možná mám i strach. Možná mám i obavu z toho, jak bych to potom zvládla."

„Jsem rád, že to říkáš. Otázka kdy stavět je velmi důležitá. Strach a nervozita je před stavěním normální. Jsou i známkou toho, že ke stavění přistupujeme vážně. Strach z toho, jak to budeme zvládat po konstelacích, je také poměrně běžný. Často se pak ukazuje, že naše představy byly děsivější než sama skutečnost. Ale pokud jsou naše obavy odůvodněné, měli bychom se opravdu nejdříve věnovat ošetření budoucnosti po konstelacích. A stavět tehdy, až to budeme mít zabezpečeno. Pokud se nám do toho moc nechce, nebo onen ‚přetlak[1] v nás je malý, pak raději nestavme. Nemělo by to dostatečnou energii, nebo by se neukázalo nic nového. Do ničeho se nenuťme. Budme na sebe hodní. A nechrne to uzrát."

Nechat rozhodnutí stavět konstelaci uzrát bývá někdy těžké. Většinou jsme netrpěliví a vše chceme hned. Ale trpělivost se vyplatí. Zralá jablka chutnají lépe a nedá tolik práce je utrhnout.

6. Komu konstelace doporučit

Marek: „Komu mohu konstelace doporučit?"

„Můžeš je doporučit každému, kdo chce pracovat na sobě a na svých vztazích. Pomocí konstelací můžeme řešit rodinná, partnerská, osobní, pracovní i jiná témata. Konstelace pomáhají řešit problémy. Ale dají se efektivně použít i ke kultivaci toho, co dobře funguje. Je samozřejmě důležité, aby tento způsob práce danému jedinci vyhovoval. Nemusí tomu věřit, ale musí tomu být minimálně otevřený. Důležité je i vybrat si lektora, který mu bude ‚sedět* a k němuž bude mít důvěru."

Stavění konstelací je skvělá metoda použitelná v mnoha oblastech. Na druhou stranu je to jen jedna z mnoha metod. Nemusí být vždy vhodná k řešení našeho problému a někdy mohou být jiné metody daleko efektivnější. Při posuzování vhodnosti této metody je užitečné kromě konzultace s lektorem dát i na svůj pocit.

7. Komu konstelace nedoporučit

Marek: „Komu konstelace nedoporučit?"

„Konstelace bych nedoporučil tomu:

- kdo je v akutní krizi a očekává nebo potřebuje rychlé řešení;
- kdo je akutně fyzicky nebo emočně oslabený;
- kdo je psychicky vážně nemocný;
- kdo má zkreslené vnímání reality - kvůli drogám, alkoholu či psychóze;
- kdo potřebuje téma dlouhodobě zpracovávat verbálně."

Neexistují žádná paušální doporučení ohledně nevhodnosti konstelací. Proto je potřebné všechny specifické případy konzultovat s lektorem.

8. Co dělat při práci lektora

David: „Co mám dělat poté, co rozestavím systém?"

„Po rozestavění představitelů si sedni někam na místo, odkud dobře uvidíš. Popřípadě ho můžeš v průběhu práce se systémem měnit. Během práce pozorně sleduj, co se v systému děje a buď tomu otevřený. Nijak do toho nezasahuj. Některé věci ti budou připadat známé, s jinými nemusíš plně souhlasit, další ti dokonce mohou připadat nepravděpodobné. Jen to bez posuzování sleduj, vnímej a nech se tím oslovit. Zvláště vnímej to, co se tě dotýká nebo co se dotýká představitelů v systému. Pozorně poslouchej věty, které mají vliv na změnu. Pokud by tě v průběhu práce napadla dodatečně důležitá objektivní informace nebo by se dělo něco, co je objektivně nemožné, řekni mi to."

K pozorování práce se systémem není třeba zvláštní instrukce. Je třeba se jen otevřít tomu, co se tam děje. A být plně u toho.

9. O čem se při stavění nemluví

Klára: „Chtěla bych si postavit svoji původní rodinu. Naši neuměli komunikovat mezi sebou. Maminka byla moc hodná a táta toho často využíval."

„Ne, ne, ne. To mi neříkej. To nás teď nezajímá. Tyto informace jsou jistě důležité. Avšak do klasické práce s konstelacemi nepatří. Nejen že nejsou potřebné, ale mohou mít i negativní vliv, protože dopředu vytvářejí o lidech určitý obraz na základě subjektivního hodnocení. S tím se však v konstelacích nepracuje. V úvahu se berou pouze objektivní fakta. Žádné popisy a hodnocení."

Při práci s konstelacemi se sdělují jen objektivní fakta. To je velká výhoda pro ty, kteří o sobě neradi mluví a nevýhoda pro ty, kteří o sobě a svých problémech mluví rádi.

10. O čem se při stavění mluví

David: „Co mám říct, pokud si chci postavit svůj systém?"

„Před každým stavěním systému je důležité dobře zformulovat svou zakázku. Zakázka je něco, co chceš dosáhnout. Někdy je zcela jasná a lze ji jasně vyjádřit. Často však člověk může mít zmatek nebo nevědět, jak téma uchopit. Potom s formulací pomohu. Cílem zakázky by měla být pozitivní změna. Změna pozice, vztahů. Je důležité, aby vycházela z nás samých, aby nám nebyla nadefinována někým zvenku."

Dobře zformulovat to, čeho chceme dosáhnout, je 50% úspěchu. Je proto užitečné věnovat tomu dostatečný prostor. Někdy se problém vyřeší už při samotné formulaci zakázky.

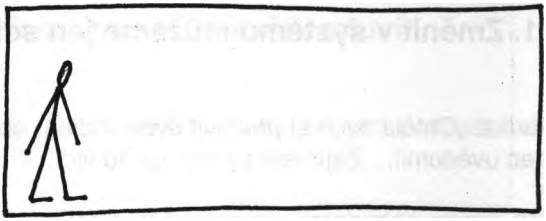
11. Změnit v systému můžeme jen sebe

Radka: „Chtěla bych si postavit svou rodinu, aby si otec uvědomil... Zajímalo by mě, jak to vidí..."

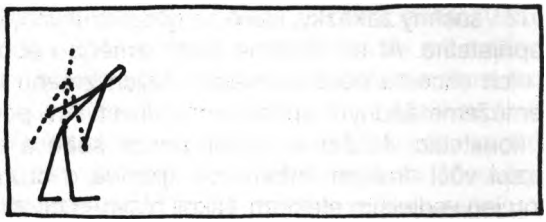
„Ne, ne, to nebudeme stavět, protože tvá zakázka se týká druhého. Co chceš ty najít ve svém systému? Všechny zakázky, které se týkají druhých, jsou nepřijatelné. Ať už chceme jejich změnu nebo se o nich chceme něco dozvědět. Jejich změnu totiž nemůžeme žádným způsobem ovlivnit. Ani pomocí konstelací. Můžeme změnit pouze sebe a svoji pozici vůči druhým. Informace zjištěné o druhých jsou jen vedlejším efektem. Nikoli hlavním cílem. Ze stejného důvodu odmítám zakázky, které se týkají systémů, v nichž člověk není členem. To je pro mě nejen zbytečné, ale navíc neetické."

Při práci na sobě je hlavním cílem změna sama sebe. Je to zároveň i nejefektivnější způsob, jak vyvolat změnu druhých. Vše ostatní je jen plýtváním energie a času nebo útěkem před sebou samým.

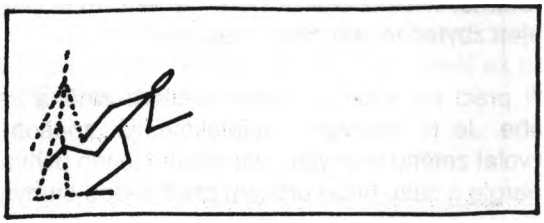
1.



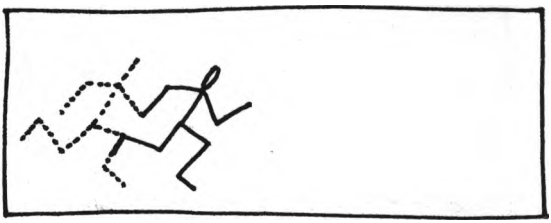
2.

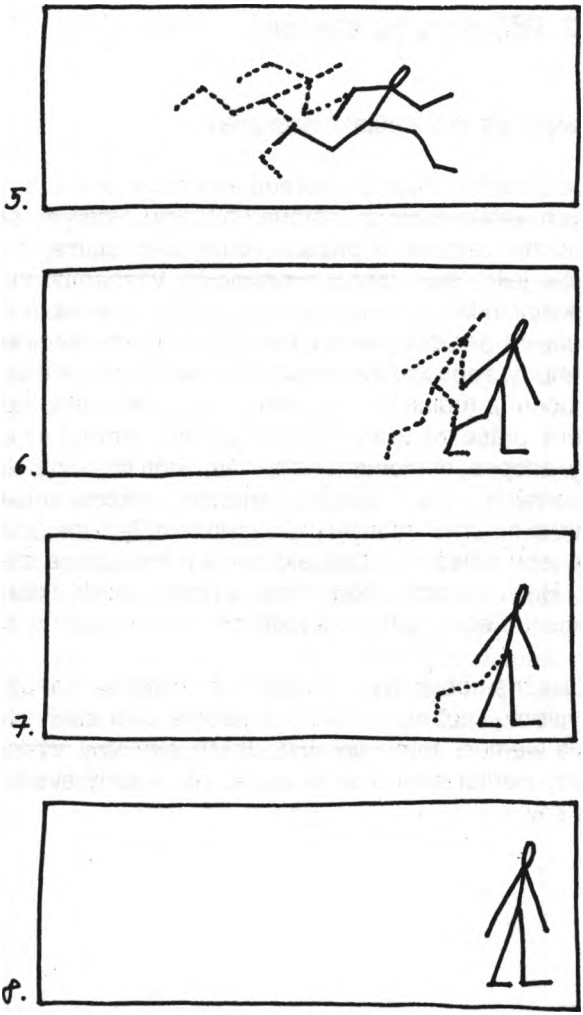


3.



4.




5.
6.
7.
8.

12. Příprava na stavění

David: „Je třeba nějaká příprava?"

„Je užitečné zjistit si dopředu informace o významných událostech z historie systému, kterým se chceme zabývat. V případě rodiny nás zajímají rodiče, jejich sourozenci a prarodiče. Významné objektivní události jsou: rozvody, závažné tělesné či duševní nemoci, potraty, předčasná úmrtí, tragické nehody, sebevraždy, rodinná tajemství, členové vyloučení z rodinného systému, emigrace, válka, nucené práce za války, důležité předmanželské vztahy, adopce, mimomanželské děti, oběti či pachatelé trestných činů, sexuální zneužití, alkoholismus, ztráta majetku, manželství s cizincem. Tyto informace jsou důležité pouze jako fakta o tom, co se stalo. Historky okolo, hodnocení a popisy jejich aktérů nejsou třeba a v této metodě jsou nežádoucí."

Závažné objektivní události z historie daného systému mohou v něm mít nadále svůj silný vliv. Ale nemusí tomu tak být. Jejich samotný výskyt tedy neříká sám o sobě vůbec nic. Každý systém je jiný.

13. To už je dávno, to nemůže mít vliv

Karel: „V naší rodině se stalo..., ale to už je hrozně dávno..., to nemůže mít žádný vliv."

„To je jedno, kdy to bylo. Nezpracované události působí i desítky let. A je úplně jedno, co si o nich vědomě myslíš. Ony působí samy o sobě. A často v praxi největší vliv má to, o čem si myslíme, že je zcela nedůležité. Proto mě zajímá, na co sis vzpomněl. A v postaveném systému se ukáže, jestli to má nějaký vliv."

Je užitečné znát dopředu významné informace. Pokud chybí důležitá informace, musí se někdy stavění přerušit. Informace se může objevit sama i během stavění - klient si najednou na něco vzpomene. Někdy naopak informace důležité nejsou. Některé věci můžeme v systému ošetřit, aniž bychom přesně věděli, o co jde. Nejde totiž o události samotné, ale o vliv, který v systému mají. Jedním extrémem je popírat tyto vlivy v historii rodiny. Druhým extrémem je stát se vášnivým sběratelem těchto dat.

14. Věty v konstelacích

Pavel: „Jak budu vědět, jaké věty mám v roli říct?“

„Věty vám budu navrhovat já. Ale je pro mě velmi důležité, aby to byly věty, které vám v dané situaci přesně sednou. Aby to nebyly manipulace. Proto mé věty berte jako návrhy. Manipulace pro mě spočívá v tom, že nerespektuji vaše prožívání. Například kdybych vás nutil říct ‚rád tě vidím[1] tehdy, když k někomu cítíte vztek. Pokud vám věty nesednou, nebo byste to řekli jinak, budeme společně hledat tu pravou větu. Druhá věc ovšem je, když to tak budete cítit, ale nedokážete to nebo nechcete to říct. To je veliký rozdíl. Tuto situaci ošetříme jinak."

Věty vyřčené v konstelacích musí respektovat prožívání zástupců. Jinak to jsou prázdná slova bez efektu. V horším případě mohou nevhodné věty zmanipulovat a zkreslit situaci nebo způsobit další těžkosti - odpor klienta či skupiny, fyzické příznaky, vypadávání z role atd.

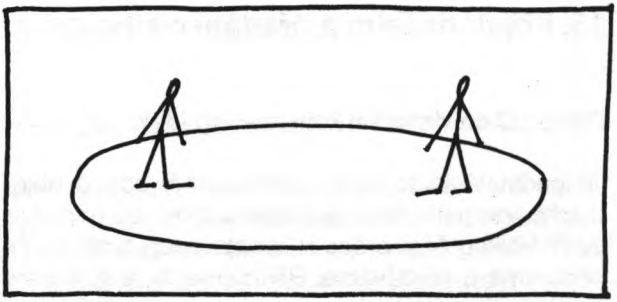
15. Přijetí našeho a předání cizího

David: „O co vlastně v konstelacích jde?“

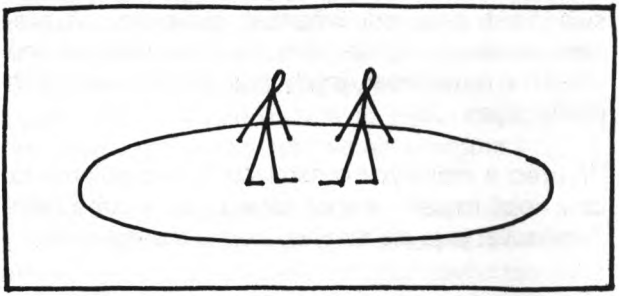
„V podstatě je to velmi jednoduché. Jde o přijetí toho, co patří nám, a předání toho, co nám nepatří. Velkou část práce v konstelacích tvoří to, že přijímáme a předáváme. Přijímáme to, s čím jsme nenavázali vztah nebo to, co jsme odmítali - své místo, svou pozici, své rodiče, své předky a blízké, svůj osud, svou odpovědnost, svou vinu. A předáváme to, co nepatří nám, co jsme nesli za jiné - jejich odpovědnost, jejich vinu, jejich osud, jejich pocity, jejich role.“

Při práci s rodinnými konstelacemi rozpojujeme to, co k sobě nepatří, a spojujeme to, co k sobě patří. Zrealizovat to je ale mnohdy hodně dlouhá cesta.

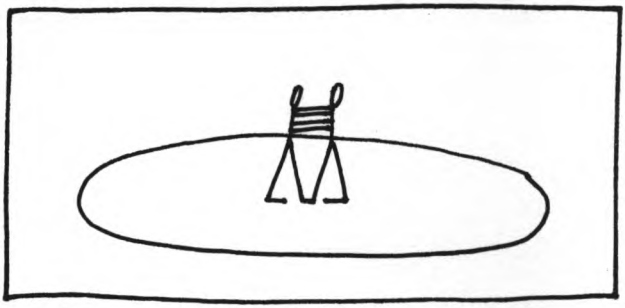
1.



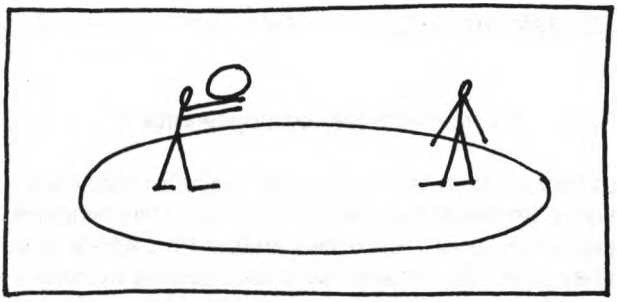
2.



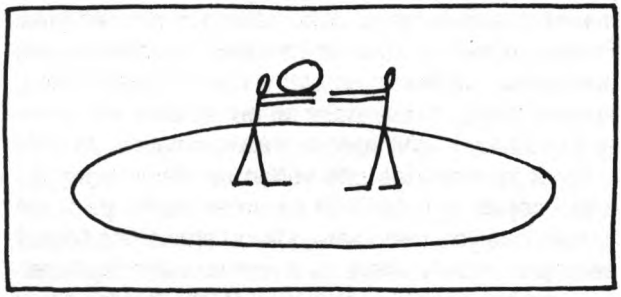
3.



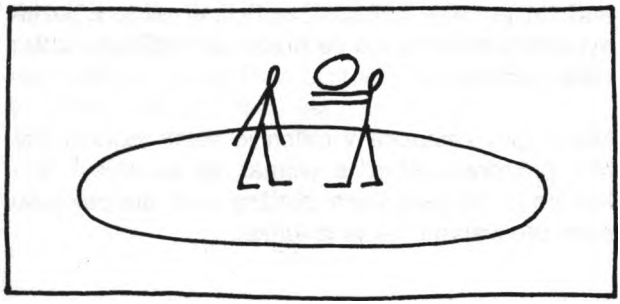
1.



2.



3.



16. Jak být v roli

Pavla: „Jak mám stát jako zástupce v roli?“

„Účast v rolích je dobrovolná. Proto ji můžeš kdykoli odmítnout bez udání důvodu. Není vhodné stát v roli, pokud se dobře znáš s tím, kdo si staví systém. Tato znalost by ti totiž bránila nezávisle vnímat, co se v systému objeví. Není také vhodné jít do role s úmyslem ‚pomoci[1] a zahrát hodnou maminku, manžela apod. Jako zástupce nic nehraješ. Pouze se necháš oslovit místem, na které budeš postavena. Můžeš něco cítit v těle - brnění rukou, horkou hlavu, těžké nohy apod. Můžeš mít pocity psychické - cítit radost, vztek, smutek. Je také možné, že nebudeš cítit vůbec nic. Mohou se objevit i nějaké impulsy - jít na určité místo, pocit, že tu někdo chybí, nebo věta, kterou chceš říct. Někdy se objeví i pocity, které se ti mohou zdát nepřijatelné - můžeš například cítit v roli matky lhostejnost či nenávist k dětem. Avšak pokud to cítíš, tak to tam patří. A je velmi užitečné to říct. V roli je důležité být otevřený tomu, co se objeví. A nedělat si s tím vůbec starost."

Návod pro zástupce v rolích je velmi jednoduchý. Mít „prázdnou hlavu" a vnímat, co se objeví. Některým to zní jako velmi obtížný úkol, ale pak jsou sami překvapeni, jak je to lehké.

17. Jaký to má efekt

Radek: „Jaký mají konstelace efekt?"

„Konstelace mají efekt v několika rovinách. Přinesou nám důležité informace o daném systému a porozumění tomu, co se v něm skutečně děje, i tomu, co je potřebné ke změně. Máme v nich možnost prožít emoce a navázat dobrý kontakt se svým prožíváním. I přesto, že se pracuje s cizími lidmi, jsou tyto prožitky opravdové a mnohdy velmi silné. Každý systém má určitou energii, kterou v něm díky jeho postavení hmatatelně cítíme. Uvědoměním si této energie můžeme od ní získat větší odstup, a tím i schopnost lépe s ní zacházet. Postavený systém vytváří sám o sobě koncentrovaný obraz. Je to jakýsi otisk, který na nás dále působí. A významné jsou i věty, které v systému zaznějí. Jejich znění si odnášíme v uších a mohou být důležitým poselstvím na naší další cestě."

Každý systém je jiný a liší se v rovinách, jimiž nás osloví. A také každý máme jinou rovinu, která je nám vlastní. Podle toho systém více zasáhne hlavu, srdce, tělo, oči nebo uši.

18. Co dělat po tom

Věra: „Co mám teď dělat po semináři? Mohu tomu nějak dál pomoci? Neztratí se to, co jsem tu prožila?“

„Je to různé. Někdy se téma zcela zpracuje. Například se dokončí rozchod s bývalým manželem. Vše je uděláno. Už nic netřeba. Jindy je to nový začátek. Například jsme neviděli otce nebo děti. A teď je vidíme. To je začátek změny. Někdy vyjde něco překvapivého, nového. Ptáme se, jak s tím naložit, co máme dělat a jsme z toho i zmateni. Často je nejlepší nedělat nic. Dát tomu čas a nechat to působit. Ono to v něco vyplyne. Někdy je užitečné na tématu dál pracovat jiným způsobem. Například v psychoterapii, kde je více prostoru k jeho rozpracování."

Neexistují paušální doporučení toho, co dělat po semináři konstelací. Vždy je to individuální. Ale nejvhodnější je: nechat to působit.

19. Prožitek potřebuje čas a prostor

Petr: „Toho, co jsem tady na semináři zažil, je hodně a je to pro mě dost silné. Co s tím? Jak ty prožitky nechat nejlépe doznít?"

„Aby byl prožitek zpracován, musíme ho přijmout. U pozitivních prožitků to není problém, těm se většinou nebráníme. Ale u negativních si říkáme, proč se tím dál zabývat, jaký to má smysl, co tím vyřeším, co si pomůžu atd. Negativnímu se bráníme. Není užitečné se v prožitcích utápět nebo být masochistou a znovu a znovu se rýpat ve své ráně. Ale negativní prožitky lze zpracovat jen jejich přijetím. Je proto užitečné vědomě si vymezit svým pocitům čas a prostor, kde se jim můžeme věnovat nerušeni okolím. A je dobré své okolí o tom dopředu informovat, aby vědělo, co se s námi děje a co potřebujeme."

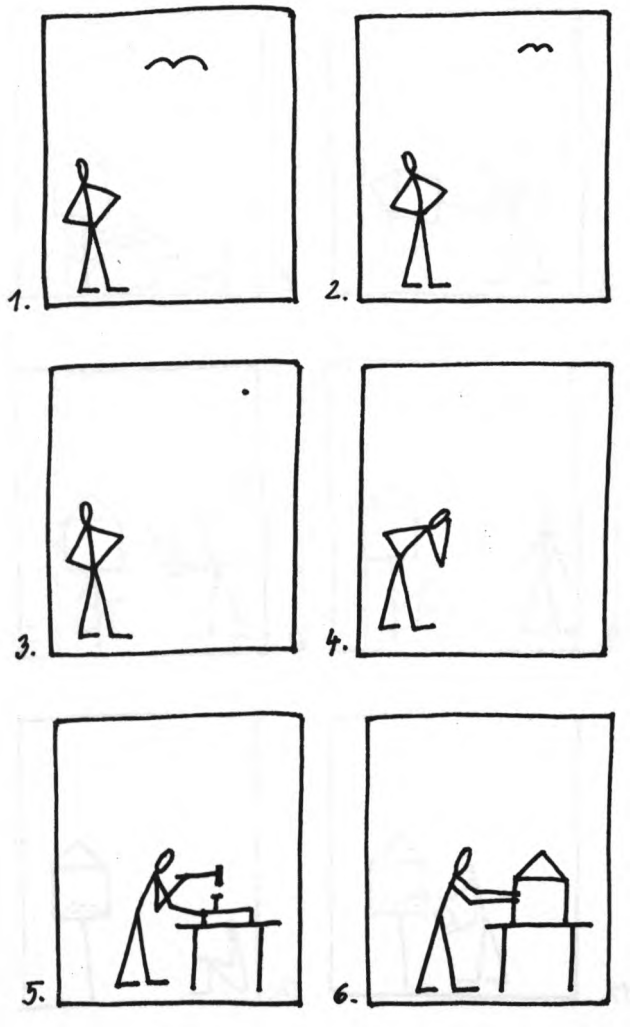
Každý prožitek vyžaduje svůj čas a prostor. Naše snaha o urychlení vše jen komplikuje. Na prožívání nelze nic urychlit. Každý to má nastaveno jinak. Někdo potřebuje málo, jiný více času.

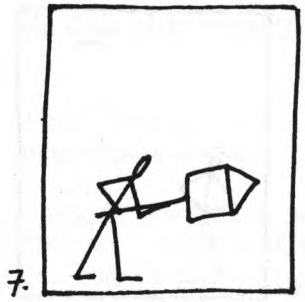
20. Jak chtít změnu

Pavel: „Chci hodně zapracovat na změně. Jak to mám nejlépe udělat?"

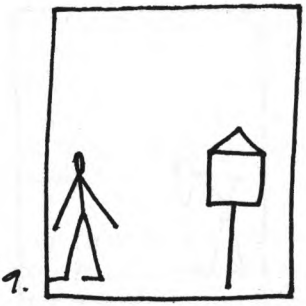
„Vypadáš jako sportovec. Chodíš do posilovny?" „Chodím." „Tak to máš podobné. Můžeš tam chodit hodně často a usilovně cvičit. To máš ve svých rukou, to můžeš vůlí ovlivnit. Jak rychle ti vyrostou svaly, už na tobě tolik nezáleží, tam jen čekáš. A jestli potkáš v posilovně nějakou hezkou dívku, kterou můžeš oslovit, to už neovlivníš vůbec. Ale můžeš tomu být otevřený. A to cvičení ti při tom může pomoci. A tak je to i se změnou. Něco ovlivníš přímo, na něco musíš čekat a něčemu se musíš otevřít."

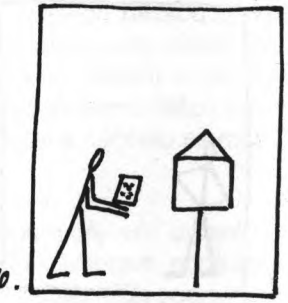
Lidé často při snaze o změnu chtějí vůlí ovlivnit to, co ovlivnit nejde. Mohou však připravit podmínky, aby se změna stala. A tou nejdůležitější podmínkou je otevřenost vůči změně. Nejedná se o vnější činnost. Je to vnitřní práce.

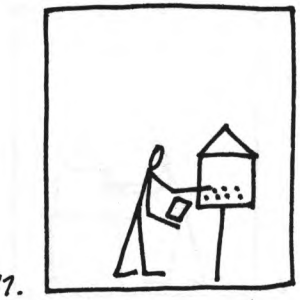

1.
2.
3.
4.
5.
6.


7.

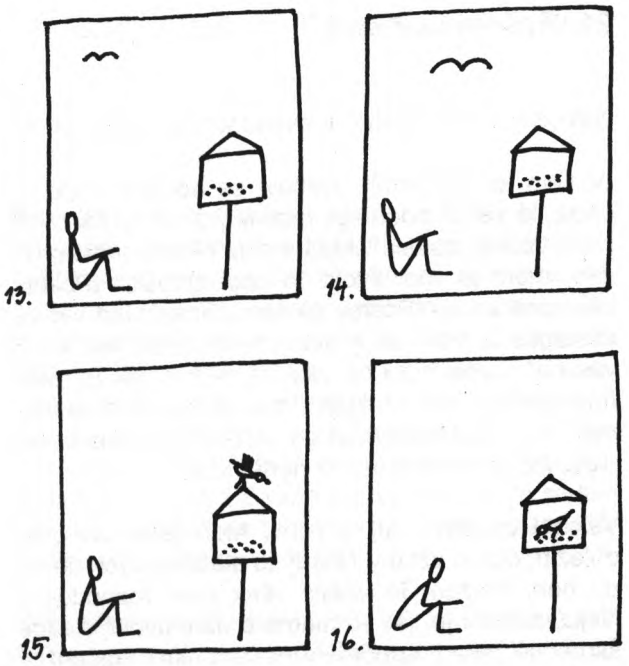
8.


9.


10.


11.

12.


13.
14.
15.
16.

21. Řešení je v srdci

Jan: „Chci řešit vztahy se svou tetou a strýcem.“

„V čem je problém?" „Nebaví se se mnou. Od té doby, co začali podnikat, mají jiný život. Chtěl bych naše vztahy zlepšit." „Máš s nimi nějaký problém?" „Ne, mám je rád. Proto to chci zlepšit." „Postav zástupce za ně. Postav se tam přímo." Jan vybírá zástupce a staví se k nim. „Jane, řekni jim: Mám vás rád a záleží mi na vás. Je mi líto, jak to mezi námi teď je." Jan opakuje slova. „A takhle to necháme," ukončuji systém. „A co dál?" ptá se zklamaně. „Nic. Víc už nelze a víc už není třeba."

Všichni chceme mít s lidmi, kteří jsou pro nás důležití, dobré vztahy. Někdy to ale z různých důvodů není možné. To vnější však není rozhodující. Nejdůležitější je, jak to máme s nimi uvnitř. Každé skutečné řešení spočívá v našem nitru. Řešení je v srdci.

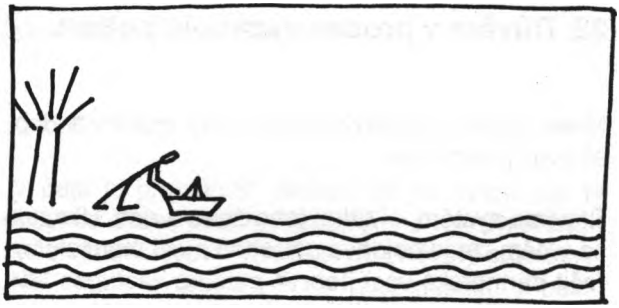
22. Důvěra v proces vyžaduje pokoru

Mirek: „Chci si postavit svůj rodinný systém a zlepšit svoji pozici otce.“

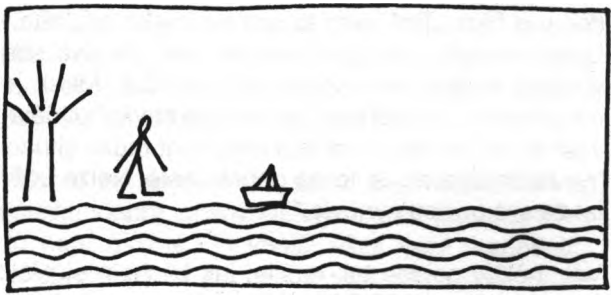
Stavíme systém - Mirka, jeho ženu a děti. Ukazuje se v něm, že je nejdříve potřebné mezi manžely vyřešit partnerské věci. Teprve poté se zástupce Mirka obrací ke svým dětem. Jeho dcera stála celou dobu opodál. Stavím do systému Mirka. Dívá se na dceru a říká: „Teď jsem tu pro tebe jako tvůj táta.“ Dcera to slyší, reaguje pozitivně, ale zůstává stát v určité vzdálenosti. Konstelaci ukončuji. Mirek je nespokojený: „Chtěl bych pro ni udělat víc.“ „Udělali jsme, co se dalo. Snaha o urychlení může situaci jen zkomplikovat. Je to na dobré cestě. Nelze udělat ze své pozice nyní víc.“

Věci někdy nejdou tak rychle, jak bychom si přáli. Můžeme ze své pozice udělat maximum. Ale víc už nelze. Pak nám zbývá jen trpělivě čekat a důvěřovat nastartovanému procesu. Vyžaduje to od nás určitou pokoru, protože jsme nuceni si přiznat svou omezenou moc.

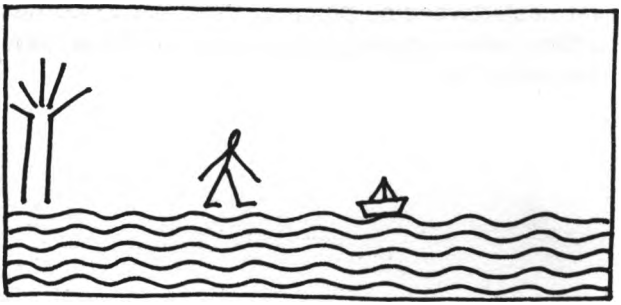
1.

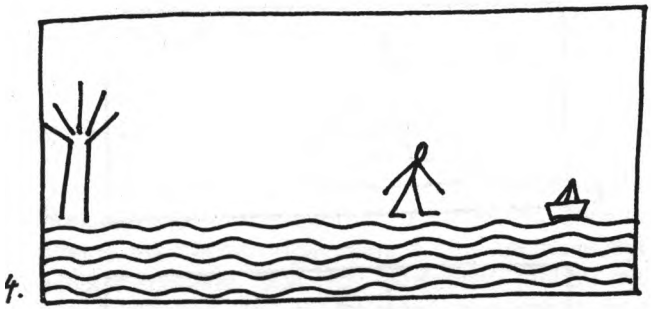


2.

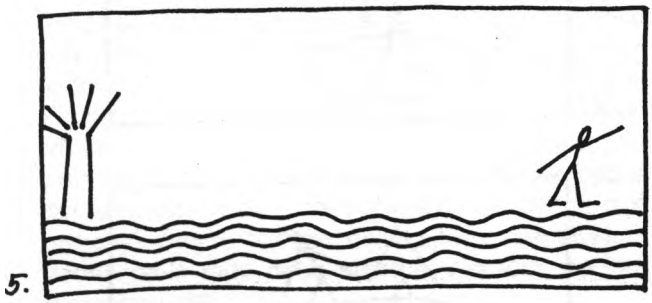


3.

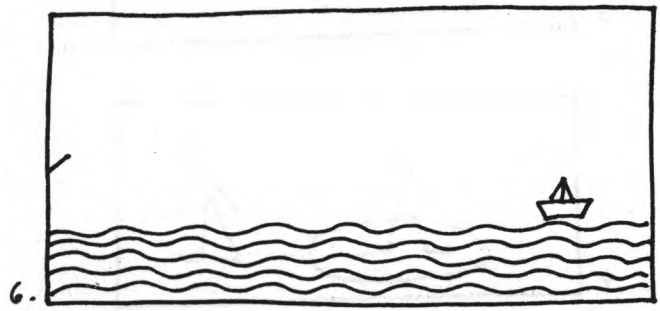




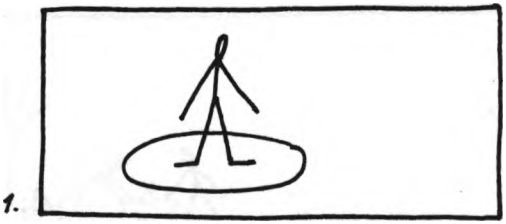
4.

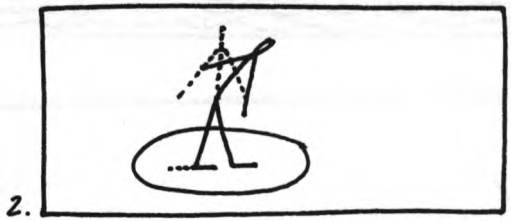


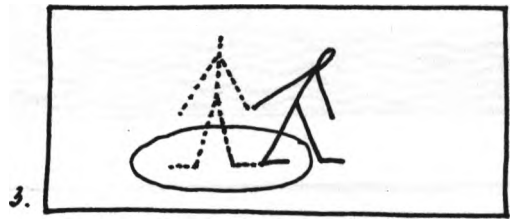
5.

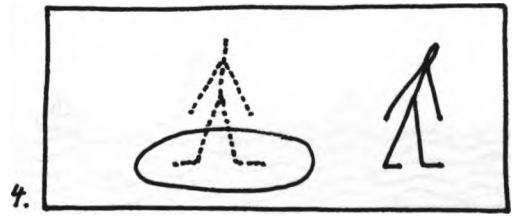


6.


1.


2.


3.


4.

23. Jak vyjít z role

Pavla: „Jak mám vystoupit z role?“

„Každá role je obohacující zkušeností. Může se vás dotknout něčím pozitivním, co si chcete odnést. Stejně tak něčím negativním, s čím nechcete být příliš v kontaktu. Oba typy zkušeností mohou být velmi užitečné. Je však důležité vystoupit z role samotné. Pomůže vám fyzicky se vytřást, pohybovat se, jít se napít. Pokud je ve vás po roli něco nedokončeného nebo máte těžkosti s vystoupením z role, informujte mě o tom a ošetříme to spolu. Často se vás role jakoby náhodou dotknou právě tématem, které je pro vás aktuální. Přesto role neberte osobně vůči sobě ani vůči těm, v jejichž systému jste hráli - neomlouvejte se jim za své ‚výkony'. Stejně tak jim nedávejte o přestávkách žádné další rady nebo informace o tom, co jste v systému cítili."

Cizí roli v konstelacích bychom měli opustit. Ponechme si ale to, čím nás obohatila.

24. Každý výstup má své fáze

Tomáš: „Chci najít své místo v rodině.“

Stavíme Tomáše a jeho rodiče. V systému hledáme řešení. Na konci Tomáš s úctou děkuje rodičům za vše, co mu dali, a co nejrychleji svou původní rodinu opouští. Po přestávce míní zklamaně: „Ale to jsem si to s nimi moc nevyřešil. A myslím, že by to bylo určitě důležité třeba s otcem.“ „Tomáši, toto je nyní nejlepší řešení. Další krok nastane později. Až přijde jeho čas.“

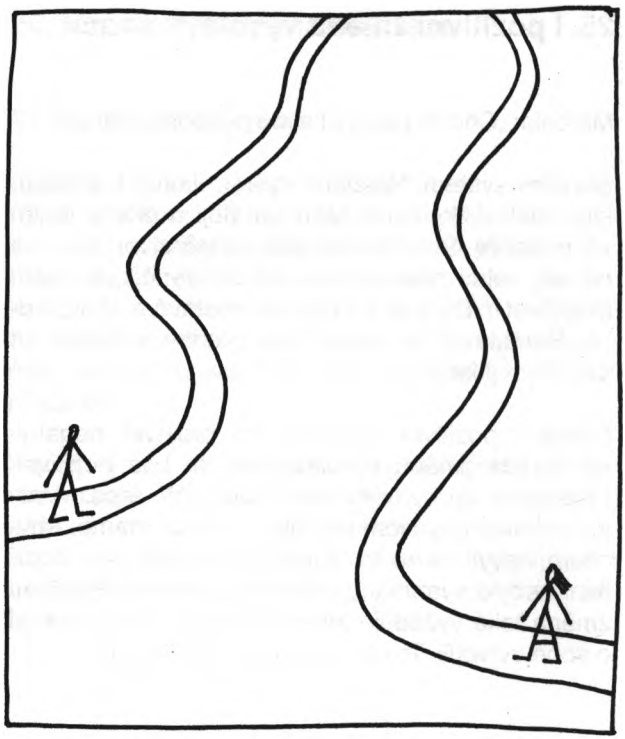
Každý výstup má své fáze. V určité výšce založíme tábor a zabydlíme se v něm. A pokračujeme dále až po nějakém čase. Někdy i sejdeme na určitou dobu dolů. Někdy i přestaneme s výstupy. Po čase se zase vrátíme a pokračujeme. Probíhá to ve fázích.

25.1 pozitivní změna vyvolává strach

Marcela: „Chci si postavit svou původní rodinu."

Stavíme systém. Nakonec systém končí u předků, kteří měli těžký osud. Marcela stojí u nich a je jim všem dobře. Stavím zástupce za její život. Dívá se na něj velmi překvapeně, až zděšeně: „Já mám svůj život?" Dívá se na něj, ale zůstává stát u předků. Představa, že opustí své předky a začne žít svůj život ji leká.

Někdy i pozitivní vyústění lze prožívat negativně. Každá změna vyvolává strach. I ta pozitivní. Představa, že by nám mohlo být ještě lépe, vyvolává obavu, abychom nepřišli i o to, co máme. Abychom nebyli za tu troufalost potrestáni. Aby pozitivní nebylo vyrovnáno něčím negativním. Pozitivní změna také vyžaduje změnu obrazu, který jsme si o sobě vytvořili. To vše potřebuje nějaký čas.



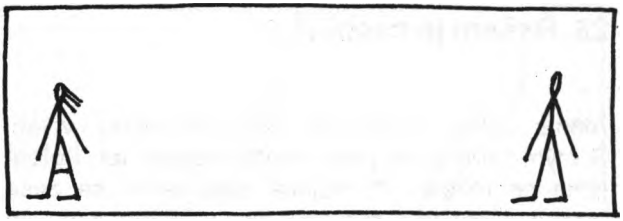
26. Řešení je cesta

Alena: „Chci si postavit svůj partnerský vztah. S mým partnerem jsme chodili několik let. Potom jsme se rozešli. Po nějaké době jsme se zase potkali a chceme být opět spolu. Proto jsme se nedávno rozešli se svými dosavadními partnery."

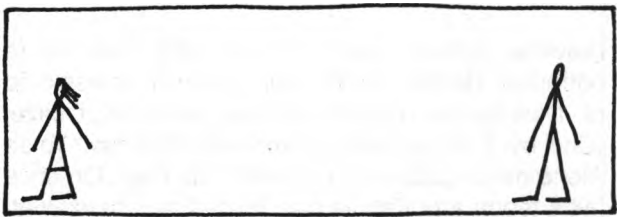
Stavíme systém. Ošetřujeme v něm vše, co je potřebné. Partner Aleny stojí nakonec kousek od ní. Dívá se na ni pozitivně, ale nemůže jít blíže: „Chci být s tebou. Budu potřebovat ještě čas." To se Aleně nelíbí: „Já to chci vyřešit!" Oponuji: „On chce být s tebou a potřebuje čas. Můžeš to respektovat, nebo nemusíš. Některé věci se dají vyřešit rychle, někdy je potřebné chvíli čekat."

Řešení je někdy určitý úkon, který můžeme udělat teď hned. Někdy je to ale spíše cesta. Potom řešení znamená absolvovat tuto cestu. Netrpělivost může cestu překazit.

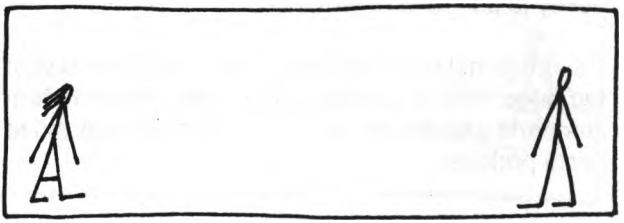
1.



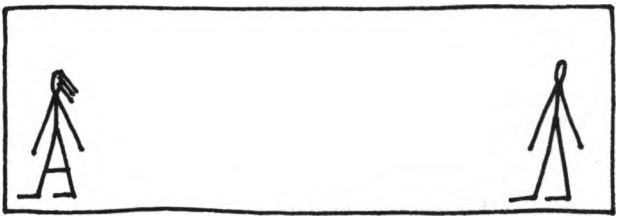
2.



3.



4.



27. Ujdeme jen tolik, kolik lze

Jitka: „Chci si postavit svůj systém s otcem. Během mého těhotenství byl ke mně fyzicky agresivní. Bylo to hodně nepříjemné. Mám ze stavění strach."

„Budu opatrný. Nebudeme spěchat. Nemusíš se tam stavět, jestli nechceš." Stavíme systém - ji a otce. Otec stojí v několikametrové vzdálenosti, zástupkyně Jitky je odvrácená. Nenastává žádný další vývoj. „Chci se tam postavit," říká Jitka. Stavím ji do systému. Postupně si zvyká na své místo. Po dlouhé chvíli pohlédne krátce na otce. Je na ní vidět, že je statečná a chce dojít co nejdál. „Pokud to Jitko půjde, zkus nahlas vyslovit: Jsi můj otec. Nemusíš se na něj přitom dívat." „Jsi můj otec," říká Jitka. Pak systém ukončujeme.

Každý systém je jiný. Vždy ujdeme jen tolik, kolik je možné ujít. K posouzení toho, kam je možné dojít, se nemůžeme řídit pohledem zvenku, ale pohledem toho, kdo po té cestě jde.

28. Konstelace jsou obrazy reality

Petr: „Chtěl bych si postavit svůj vztah s manželkou Pavlou. Jsme v rozvodovém řízení, chce se dát se mnou rozvést. Neočekávám, že tím zastavím rozvod, ale chtěl bych zlepšit, co lze.“

Stavíme systém - Petra, jeho ženu Pavlu a jejich děti. V průběhu stavění se ukázala na straně ženy Pavly zápletka v původní rodině, která se poměrně snadno vyřešila. Pavla ke svému muži: „Nyní tě vidím jinak." Stavím Petra do systému. Je dojatý a dlouze se objímá se zástupkyní své ženy. „Rozvod tím už asi nezastavíme. Ale udělali jsme něco pro kultivaci vašeho vztahu. A to po rozvodu pomůže nejen vám, ale i vašim dětem," ukončuji systém.

Konstelace jsou obrazy reality. Proto by se měly brát „jen" jako obrazy. Ne doslova. Je užitečné nechat se obrazy oslovit a dovolit věcem jít svou cestou.

29. Odlišnosti konstelací

Patrik: „V čem se konstelace na první pohled liší ve srovnání s jinými terapiemi?"

„Jako hlavní vnějškově viditelné odlišnosti vidím to, že konstelace jsou jednorázovým vstupem - na tématu se nepracuje opakovaně, systematicky a dlouhodobě. I když to samozřejmě nevylučuje opakované stavění systému po delší době či jiným způsobem nebo další práci na tématu. V tom se liší od systematické psychoterapie. V konstelacích si můžeme stavět svoji rodinu, aniž bychom řešili nějaký zjevný problém. V tom se liší od rodinné terapie. Kromě důležitých objektivních informací se téměř nemluví o sobě a nepopisují se druzí. V tom se liší od klasických terapií. Představitelé v rolích nic nepřehrávají. Nemají své role předem definované, to znamená, že vlastně ani nevědí, co by měli ‚hráť. V tom se liší od psychodramatu a hraní rolí."

Specifika konstelací jsou zároveň jejich výhodou i omezením.

30. Výhody konstelací

Marek: „Jaké vidíš hlavní výhody konstelací?"

„Konstelace mají několik velkých výhod. Je to rychlost, s jakou mohou zjistit, co se v daném systému děje, i rychlost, kterou se dají některé věci v konstelacích ošetřit. Potom je to prožitek, který je pro všechny zúčastněné velmi silný a hmatatelný takřka na vlastní kůži. Dále je to schopnost konstelací objevit i nevědomé skryté roviny systému. V tom jsou zcela jedinečné. A v neposlední řadě je to jejich systémový přístup, který je uplatňován prakticky. Jakákoli změna se děje s ohledem na všechny zúčastněné členy systému."

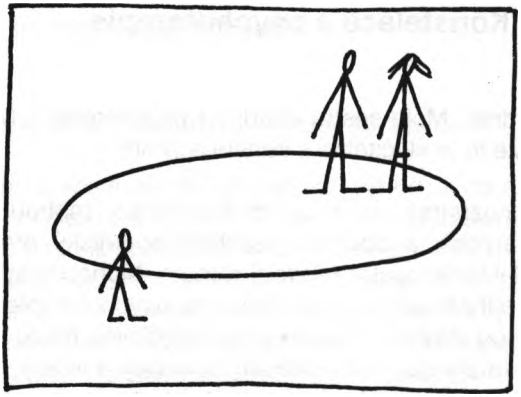
Konstelace mohou být svými přednostmi velkým obohacením jiných přístupů práce s lidmi.

31. Konstelace a psychoterapie

Martina: „Moje sestra chodí na psychoterapii. Myslíš, že to je slučitelné s konstelacemi?"

„Samozřejmě. Velmi dobře. Konstelace mohou velmi urychlit a obohatit psychoterapeutický proces a efektivně ošetřit některá témata. Mohou v systému odhalit skryté vlivy. Lépe než psychoterapie. Na druhou stranu v psychoterapii se člověk může svými tématy zabývat mnohem detailněji a více je rozpracovat ve vztahu ke konkrétní životní praxi. Lépe než v konstelacích. Jedinou možnou překážku spolupráce konstelací a psychoterapie mohou představovat jejich aktéři. Na jedné straně lektor konstelací, který neuznává nebo nezná psychoterapii, případně klienta od ní odrazuje. Na druhé straně psychoterapeut, který nezná či neuznává konstelace, případně od nich klienta odrazuje. Vážný rozpor může představovat i odlišný přístup k některým oblastem. Například k vyloučeným členům systému, k odpouštění rodičům, k alkoholikům, adopcím apod.

Spolupráce konstelací a psychoterapie může být velmi efektivní a obohacující. Záleží jako vždy na jediném. Na lidech.

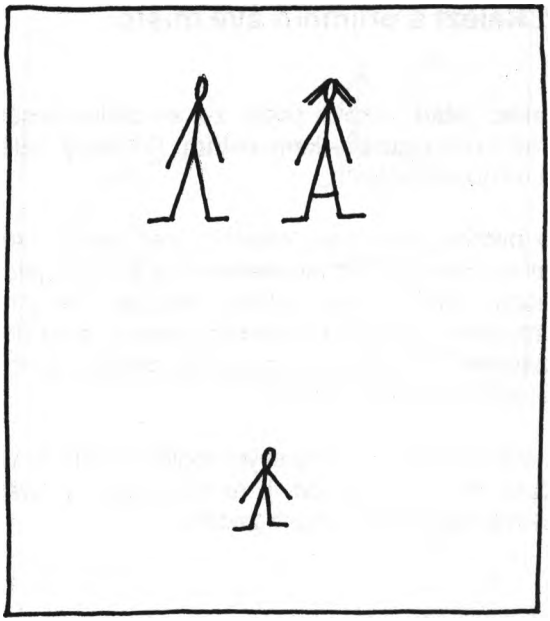


32. Nalézt a přijmout své místo

Standa: „Mám takový pocit, že se stále hledám. Pořád trochu nevím, kam patřím. Potřebuji nalézt své místo ve světě."

„Co bychom tedy měli stavět?" ptám se a usmívám se. Standa: „Vůbec nevím, kde začít a jak to uchopit. Potřebuji najít nějaký začátek." Po chvíli přemýšlení: „Možná má původní rodina, je to dobrý začátek?" S úsměvem pokyvuji: „Myslím, že to je ten nejlepší možný začátek."

Na svět přicházíme díky svým rodičům. Tam to vše začalo. A z toho se odvíjí naše pozice ve světě. Musíme tedy začít u svých začátků.



33. Jak přijmout rodiče

Petr: „Chci si postavit svou původní rodinu a přijmout své rodiče."

Stavíme systém. Nakonec stojí Petr před svými rodiči: „Milí rodiče, to, co je vaše, vám teď s úctou vracím. Nesl jsem to za vás. Patří to vám. A nechávám to u vás. Vy jste moji rodiče a já jsem váš syn. Přijímám vás jako své rodiče. Děkuji vám za život, který jste mi dali. Beru to tak, jak to bylo."

Rodiče nemůžeme přijmout bud proto, že nám nedali, co jsme chtěli - dostatek lásky. Anebo je nepřijímáme proto, že nám dali něco, co jsme nechtěli - nějakou jejich zátěž. Řešením je ocenit to, co nám dali. A to je možné vždy - dali nám minimálně život. Pokud neoceníme život, který nám dali, je to dobrý způsob, jak je trestat a zároveň si ho ničit i nadále. Dalším krokem je vrátit jim jejich zátěž a už ji nenést. Teprve poté je můžeme přijmout. Návod je jednoduchý. Jeho realizace je jedna z nejtěžších věcí v životě. A zároveň nejhodnotnější.

34. Přiblížit, nebo vzdálit? Obojí!

Magda: „Chci si vyjasnit svůj vztah k rodičům, moc se v tom nevyznám."

Stavíme systém. Zástupkyně Magdy stojí před rodiči. Dívá se na ně láskyplně: „Chybíte mi. Potřebuji vás." Jde k nim a objímá se s nimi. Zároveň však cítí, že se musí vzdálit, nemůže stát blízko u nich, cítila by z nich zátěž, kterou nesou. Staví se dál od nich. „Mám vás ráda, ale tohle je dobrá vzdálenost pro mě, abych se s vámi cítila dobře."

Někdy máme pozitivní i negativní pocity zároveň. Chceme se přiblížit a zároveň potřebujeme odstup. Jsme zmatení a myslíme si, že vlastně nevíme, co chceme. Připadá nám to neřešitelné. Řešením není vybrat si jedno. Řešením je obojí.

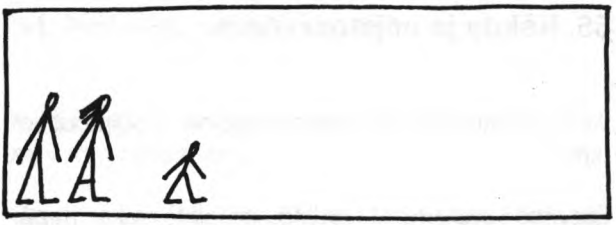
35. Někdy je nejlepší utéct

Jana: „Chci najít své místo v rodině a přijmout rodinu."

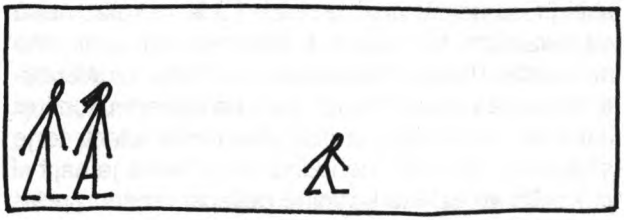
Stavíme systém. V rodině je cítit velké napětí. Zástupkyně Jany: „Nechci mít s nikým kontakt, chci jít co nejdál pryč od nich.“ Jde několik metrů od ostatních. Nechávám ji ostatním říct: „Potřebuji se vzdálit. Prosím respektujte to. Z této vzdálenosti se na vás mohu dívat." Tam konstelaci ukončuji. Jana po přestávce namítá: „Ale takhle utéct, to je srabáctví!“ „Prosím, nehodnoť to. Důležité je najít si pro sebe ve vztahu k rodině nejlepší možnou pozici. A tu sis nyní našla. Další kroky přijdou časem."

Útěk je svým způsobem srabáctví. A před svou rodinou neutečeme ani na druhý konec světa. Ale někdy je útěk jediným možným řešením k nalezení své pozice. Díky odstupu je nám lépe a můžeme ostatní lépe vidět. Teprve pak máme možnost je pomalu přijmout. Nejdříve se vzdálit, abychom se mohli přiblížit.

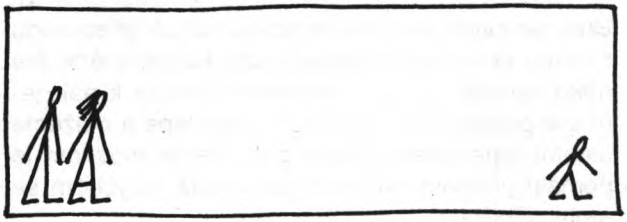
1.



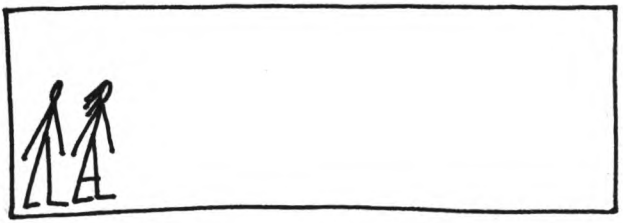
2.

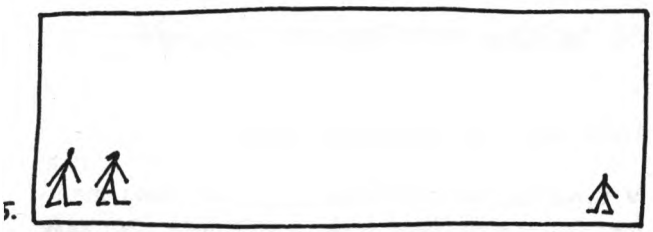


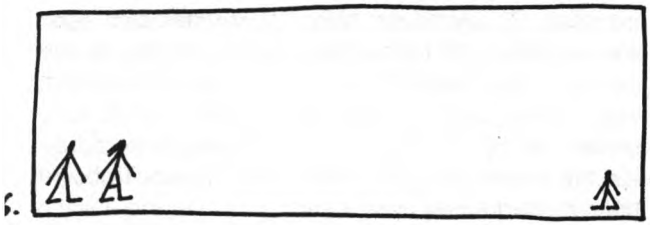
3.

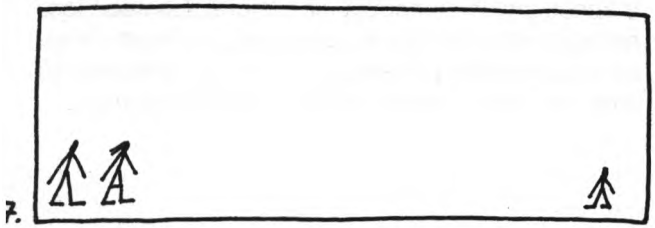


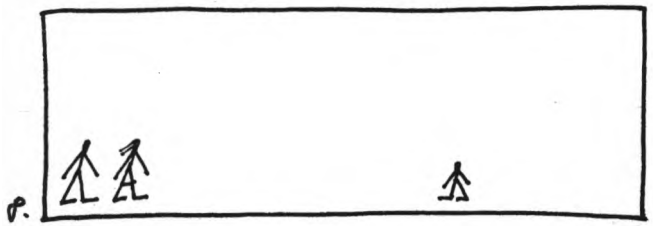
4.











36. Nejde o morálku, ale o energii

Iveta: „Chci si postavit svoji rodinu."

V systému nakonec Iveta stojí před svou mamkou. Nabízím jí různé kroky a věty, které by mohly vést k jejich přiblížení. Iveta vše odmítá. Konstelaci ukončuji. Po přestávce Iveta: „V konstelacích opakovaně vidím, že by se měli přijmout rodiče. Já ale nemám ráda jakékoli moralizování. Nechci přijmout svoji matku proto, že by se to mělo.“ „Nikdo tady neřekl, že by se něco mělo. Tady nejde o morálku, ale o energii a sílu, kterou to přinese. TTeba to někdy v budoucnu vyzkoušíš."

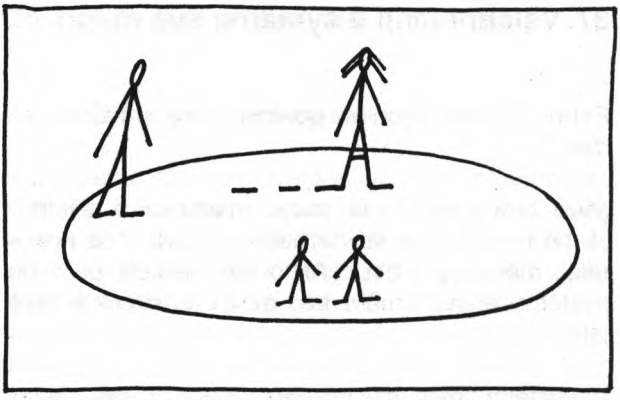
V konstelacích se nedělá nic z morálních nebo teoretických důvodů. Vše se uskutečňuje v zájmu toho, co zúčastněným přinese energii a sílu. Neřídíme se tedy morálkou a teorií, ale prožíváním a energií.

37. Všichni mají v systému své místo

Petra: „Chtěla bych si postavit svoji původní rodinu."

„Kdo tam patří?" „Já, moje maminka a sestra." „A co otec?" „Ten se na naší výchově moc nepodílel, měl svoji práci." „Ať to bylo jakkoli, patří do systému a má v něm své místo. Postavíme také jeho."

V systému mají všichni jeho členové své místo. Všichni do něj patří bez ohledu na naše mínění o jejich přínosu a významu. To je jedna z nejzákladnějších systémových zákonitostí. A také nejčastěji porušovaných.



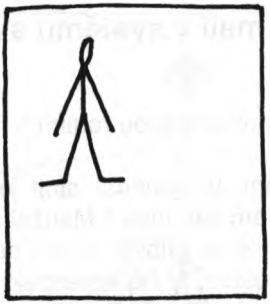
38. Všichni mají v systému svou pozici

Jitka: „Chci si postavit svou rodinu."

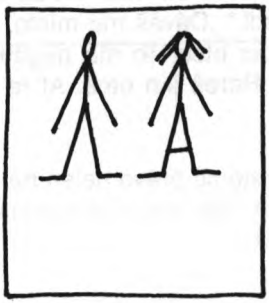
Stavíme systém. V systému stojí její zástupkyně před dětmi: „Mám vás ráda." Manžel stojí vedle trochu opodál. Chce se přiblížit více k dětem, ale Jitka mu zastoupí cestu. „Ty ho nerespektuješ jako otce dětí.“ „Ale respektuju, vždyť může stát tady poblíž. Já se o děti postarám sama. On už se se svou výchovou předvedl." „Dáváš mu místo, ale nerespektuješ jeho pozici otce. To má negativní dopad na děti." „Jaký?" „Bereš jim otce. Ať je jakýkoli, je to jejich otec."

Každý má v systému právo nejen na své místo, ale i na svou pozici. Tuto pozici si nemusí zasloužit. Je objektivně daná.

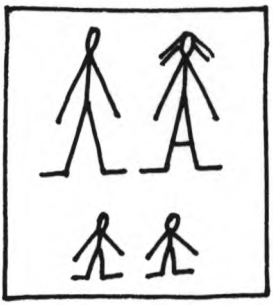
1.



2.



3.

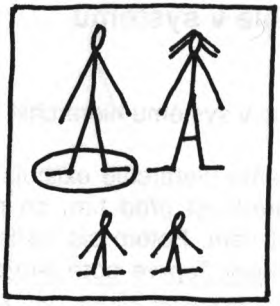


39. Hierarchie v systému

David: „Existuje v systému hierarchie?"

„V rámci systému hierarchie existuje. To, co přijde nejdřív, má přednost před tím, co přijde později. Nejdřív jsi byl sám. Potom sis našel ženu a stali jste se partnery. Teprve poté jste se stali rodiči. Doposud jsem nepoznal žádný pár, který by to měl jinak." (smích)

Z hierarchie v rámci systému vyplývá i pořadí, ve kterém se musíme průběžně starat o jednotlivé úrovně. Nejdříve se postarat o sebe. Potom se postarat o své partnerství. Teprve pak se starat o své rodičovství. Pokud toto pořadí nerespektujeme, zaplatí za to ta nižší úroveň, respektive to na ni přesuneme. Pokud se nepostarám o sebe, přesouvám to na partnera či na děti. Pokud se nepostarám o své partnerství ve jménu rodičovství, přesouvám tuto starost na děti.

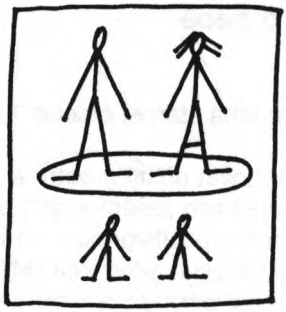


40. Starost o sebe

David: „Co znamená starost o sebe?“

„Znamená to věnovat určitý prostor a čas jen sobě. Potřebuji ho nejen pro řešení svých osobních problémů, ale i k tomu pozitivnímu - ke kultivaci toho, co mě posiluje, rozvíjí, povznáší. Mé osobní problémy mi nevyřeší partner, ani děti. I když by sebevíc chtěli. Nejsou toho schopni. Stejně tak u nich nemohu hledat své osobní naplnění. To si mohu a musím najít jen já sám. Pokud si tento prostor nevezmu, ztrácím sám sebe. To má negativní vliv na mě, ale i na mé partnerství a rodičovství. Pokud si pro sebe tento prostor vezmu, má to pozitivní efekt na mě, ale i na mé partnerství a rodičovství."

Věnovat se svým problémům a svému rozvoji často vyvolává pocit viny ve vztahu k partnerovi a dětem. Avšak budu-li spokojený já sám, je předpoklad, že se mnou bude spokojený i partner a děti. A naopak. Vše tedy začíná u mě. Starost o sebe je na prvním místě.

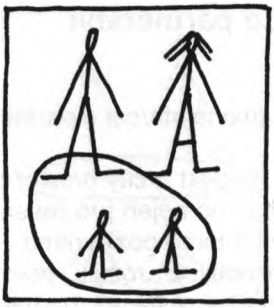


41. Starost o partnerství

David: „Co znamená starost o partnerství?"

„Znamená to věnovat určitý prostor a čas jen partnerství. Potřebuji ho nejen pro řešení partnerských problémů, ale i k tomu pozitivnímu - kultivaci toho, co partnerství posiluje, rozvíjí, povznáší. I po příchodu dětí rodiče zůstávají partnery. Mnoho lidí však po narození dětí jakoby rezignuje na své partnerství a upřednostní pouze své rodičovství. Hlavní jsou pro ně děti. Často to bývá kompenzace, kdy chtějí svým dětem nahradit to, co nedostali v dětství sami. Je to však druhý extrém, který má také své negativní důsledky. To, co zanedbají u sebe, často na sebe převezmou děti. Nebo je svým upnutím na sebe vážou. A to děti omezuje v jejich dalším životě. Pokud si jako rodiče neuděláme prostor pro vlastní partnerství, ztrácí tím nejen naše partnerství, ale i rodičovství. Pokud si tento prostor uděláme, má to pozitivní efekt na naše partnerství i rodičovství."

I jako rodiče musíme pečovat o své partnerství a nenechat vyhasnout partnerskou lásku. Není nic lepšího pro děti, než milující se rodiče.

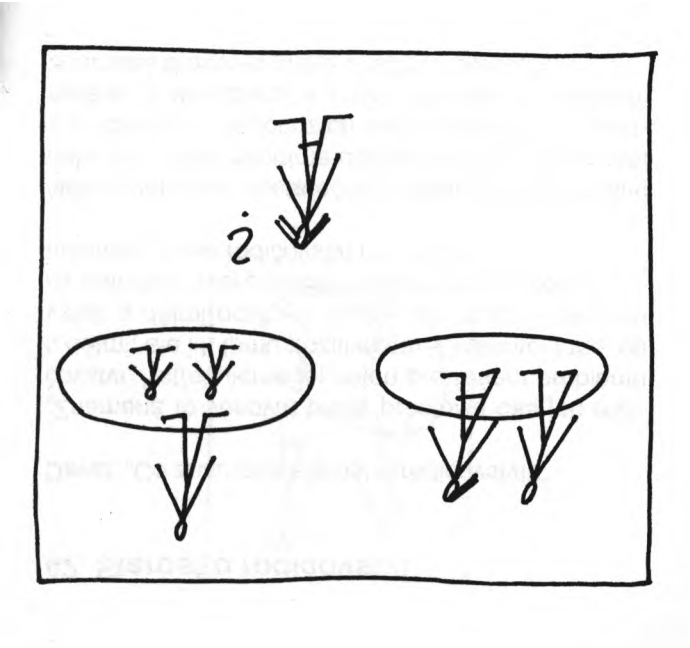


42. Starost o rodičovství

David: „Co znamená starost o rodičovství?"

„Znamená to věnovat určitý prostor a čas jen rodičovství. Potřebujeme jej nejen pro řešení problémů s dětmi, ale i k tomu pozitivnímu - kultivaci toho, co vztah s dětmi posiluje, rozvíjí, povznáší. Obě roviny potřebují svůj prostor. Pokud si tento prostor neuděláme, naše rodičovství tím ztrácí."

Někdy nemáme dostatečný prostor pro rodičovství nebo se v něm necítíme dostatečně jistí. To souvisí s problémy v předchozích dvou úrovních - v partnerství či ve vztahu s rodiči. Být lepším rodičem znamená pracovat právě v těchto rovinách.

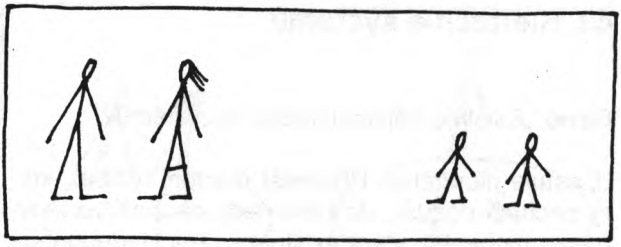

i

43. Hierarchie systémů

David: „Existuje nějaká hierarchie systémů?"

„Existuje hierarchie. Přednost má ten systém, který přichází později. Je tomu tedy naopak ve srovnání s hierarchií, která existuje v rámci jednoho systému."

Hierarchie systémů v praxi vypadá tak, že nové manželství má přednost před tím předchozím a naše nynější rodina - manžel, manželka a děti, má přednost před naší původní rodinou - před rodiči a sourozenci. Respektovat tuto hierarchii znamená, že musíme učinit vše potřebné, abychom mohli opustit předchozí systém. Pokud tak neučiníme, starý systém bude zasahovat do nynějšího a nastanou komplikace. Tato hierarchie zní jednoduše, ale v praxi se často nerespektuje. Potom maminka má větší slovo než manželka, tatínek je důležitější než manžel, jedna manželka se nesnáší s druhou a podobně.



44. Neohlížej se na děti

Jiří: „Doma se ženou mluvíme už dlouho o rozvodu. Už se to táhne hodně dlouho, chtěl bych si to více ujasnit."

Stavíme systém - Jirku, jeho ženu a děti. Mezi partnery je napětí. Zástupce Jirky se stále dívá na děti. V tom pohledu je lítost i nevyřčená otázka - mám to udělat? Mám se rozvést? „Neohlížej se na děti. Podívej se nejdříve na svou partnerku. Tam hledej řešení vašeho vztahu," navrhuji mu důrazně.

Ohled na děti je pochopitelný. Avšak nesmíme je zatěžovat něčím, co jim nepřísluší - rozhodováním o vztahu rodičů. To je pro každé dítě obrovská zátěž, bez ohledu na to, jak to vnějškově snáší a jak se k tomu staví. Pokud je dítě tuto zátěž nuceno nést, přestává být dítětem a stává se dospělým. Řešení partnerského vztahu je pouze věcí jich dvou. I když mají děti. Proto je dobré se při řešení partnerských vztahů neohlížet na děti a nepřenášet na ně tím odpovědnost za partnerství. Právě kvůli nim samotným.

45. Starost o děti

Kateřina: „Chtěla bych pomoct dětem, aby se srovnaly s mým bývalým manželem, jejich otcem."

Stavíme - Kateřinu, děti a bývalého manžela. Nakonec Kateřina stojí v systému. Dívá se na bývalého manžela. „Řekni mu: Ty jsi můj první muž," navrhuji jí. „To neřeknu." „Byl někdo před ním?" „Nebyl. První byl on, ale nechci to říct."

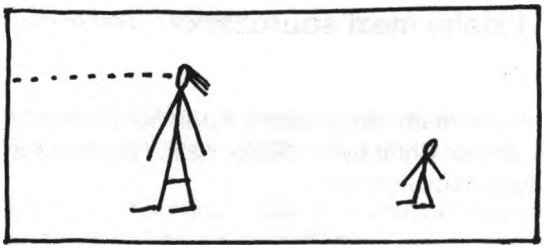
Pokud nemáme k něčemu odvahu, často se to snažíme realizovat na dětech. Chceme-li skutečně pomoci v něčem dětem, je užitečné položit si otázku, zda v tom nepotřebujeme pomoci my sami.

46. Vztahy mezi sourozenci

Pavel: „Nemám téměř žádný vztah se starším bratrem Jirkou. Chtěl bych nějaký najít. Nic závažného se mezi námi nestalo."

Stavíme systém - Pavla, jeho bratra Jirku a jejich rodiče. V rodině se ukazuje velké napětí. Nejhůře je na tom Jirka. Jde mimo rodinu, chce být od toho co nejdál. Téměř nevnímá ostatní: „Nemám tu s nikým žádný kontakt, jsem rád, že stojím a že mi je trochu lip. Ostatní vidím, ale nejsem teď schopný udělat nic víc." Pavel se staví do systému a obrací se k Jirkovi: „Jsi můj bratr. Jsem rád, že tě vidím a že tu jsi."

Pokud se mezi sourozenci nestalo nic objektivně závažného - přebrání partnerky, spor o dědictví, fyzické násilí apod., jejich napjaté vztahy vždy souvisejí se systémovým zapletením, v kterém se jeden či druhý nachází.

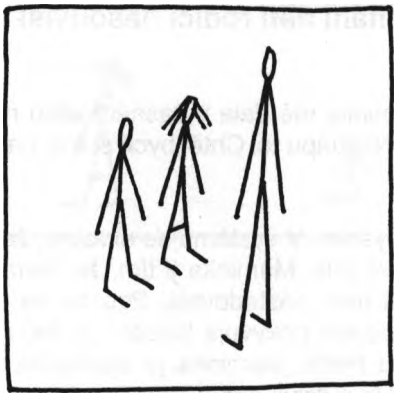


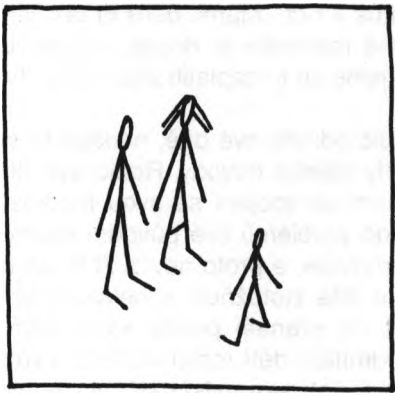
47. Odmítání dětí rodiči nesouvisí s dětmi

Petr: „Maminka mě dala v časném věku na výchovu k tetě. Nechápu to. Chtěl bych si k ní najít nějaký vztah."

Stavíme systém. V systému se ukazuje, že babička přišla o své dítě. Maminka ji tím, že Petra dala na výchovu k tetě, následovala. Petr se na to dojatě dívá a chápavě pokyvuje hlavou. „Vidíš, nesouvisí to s tebou Petře. Maminka je zapletená ve svém systému," vysvětluji. „Já jí to odpouštím," říká Petr smířlivě. „Nemáš jí co odpouštět. Ale můžeš to přijmout." Zkus jí říct: „Mami, beru to tak, jak to bylo." Zástupkyně maminky je dojatá a přikyvuje: „Ano, ano. Oba jsme za to zaplatili svou cenu. Ty i já."

Pokud rodič odmítá své dítě, nedává to smysl. Ale má to vždy nějaké důvody. Rodič své dítě nevidí, protože není ve spojení se svou matkou, nebo je zapleten do problémů své původní rodiny, nebo je spojen s mrtvým, a proto nevidí živé. Je také možné, že své dítě ztotožňuje s někým jiným, než je. Potom na ně přenáší pocity, které patří někomu jinému. Odmítání dětí rodiči může mít různé důvody. Nikdy to však nesouvisí s dětmi samotnými.



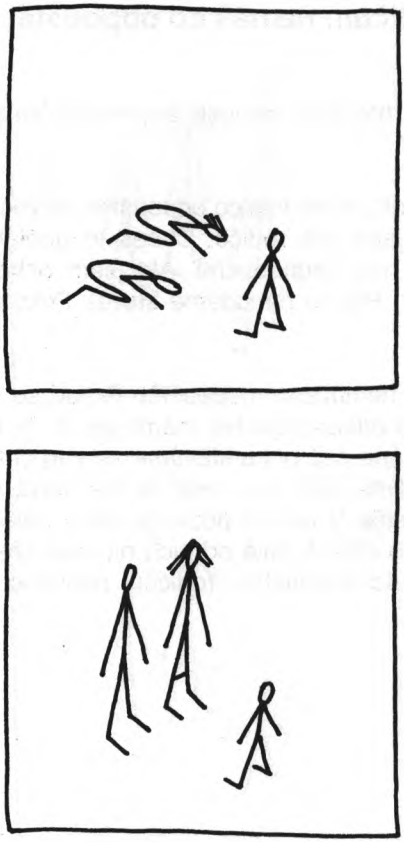


48. Rodičům nemáš co odpouštět

Tomáš: „Chtěl bych odpustit svým rodičům za jejich výchovu."

„Svým rodičům nemáš co odpouštět. Můžeš je však přijmout jako své rodiče. Chceš to udělat?" „Ne, přijetí je moc jednoduché. Ale jsem ochoten jim odpustit." „Pak to nebudeme stavět. Pokora potřebuje čas."

Rodičům nemůžeme odpouštět. Pokud se stavíme do pozice odpouštějícího, máme za to, že bychom to dělali lépe než oni a stáváme se v tu chvíli větší než oni. Dítě větší než rodič se tak stává rodičem svého rodiče. V takové pozici je nikdy nemůže přijmout jako dítě. A také od nich nic nemůže dostat. Proto místo odpouštění rodičům mluvíme o jejich přijetí.

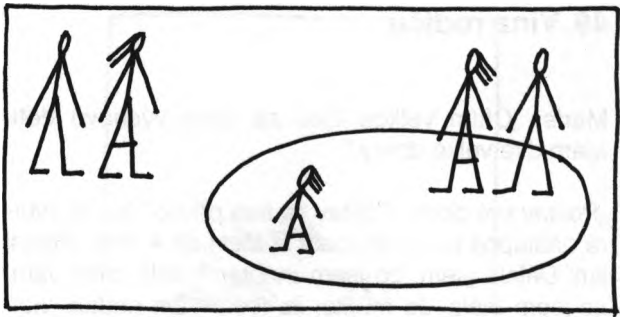


49. Vina rodičů

Marie: „Cítím velkou vinu za svou výchovu dětí. Mám dvě velké dcery."

„Postav své dcery. Postav se tam přímo." Marie vybírá zástupce pro své dcery a staví se k nim. „Řekni jim: Dělala jsem, co jsem mohla. A dala jsem vám, co jsem měla. Je mi líto, že jsem vám nedala víc." Marie opakuje věty. „Chci, aby mi odpustili," dodává Marie. Nechávám dcery před Marii kleknout. „Nechci, aby byli pode mnou." „Nemají ti co odpouštět. Mohou to jen přijmout. Jsou pod tebou, protože jsou tvé děti. Ty jsi velká a oni malé. A tak je to správně. Řekni jim to prosím." Marie opakuje: „Já jsem velká. Vy malé." Kroutí hlavou: „To je nezvyklé." „To ti věřím. Dívej se na ně tak. A opakuj si to. Takhle je to správně. A teď tu není žádná vina."

Někteří rodiče si v určitém období uvědomí, co vůči dětem zanedbali. Pak se začnou cítit provinile. Avšak tím situaci ještě víc komplikují. K tomu, co se již stalo, přidávají dětem další zátěž - své provinění. Navíc díky snaze odčinit tuto vinu se chovají v opačném extrému než dříve. A tím děti ještě víc poškozují. Proto je v tomto přístupu nežádoucí, aby rodiče cítili vinu. Přípustná je pouze lítost. Díky ní se vůči dětem nestávají menšími jako v případě viny. Neztrácejí tak pozici, která jim náleží. Zůstávají sami sebou a nic neodčiňují.To dětem nejlépe pomůže.

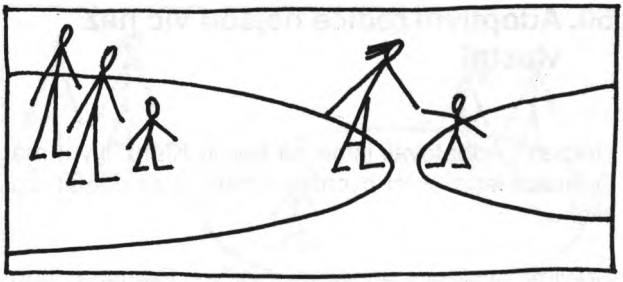


50. Adoptivní rodiče nejsou víc než vlastní

Roman: „Adoptovali jsme se ženou Kláru. Nyní má šestnáct let a chtěl bych ve vztahu k ní udělat, co mohu."

Stavíme systém - adoptivní rodiče - Romana, jeho ženu a Kláru. Klára se po chvíli začne točit na místě a přecházet. Hledá vhodnější místo, ale nikde to není ono. Jakoby nemá stání, neví kam se sebou. „Postavme její biologické rodiče," navrhuji. „Proč? Nikdy je nepoznala, nestarali se o ni, ani se na ně neptala," namítá Roman. Stavíme vlastní rodiče. Dívají se na sebe překvapeně, nevědí, co s tím, ani Klára, ani oni. Vlastní matka Kláry má trochu výčitky, ale nejsou schopni nic říct, ani udělat. Jen na sebe fascinovaně hledí. Adoptivní rodiče se trochu bojí, neradi by o Kláru přišli. Nechávám Kláru říct svým adoptivním rodičům: „Toto jsou mí vlastní rodiče. Dali mi život. Teď je poprvé vidím. A když se tu objevili, zklidnila jsem se."

Je důležité, aby adoptivní rodiče měli úctu k biologickým rodičům. Úctu k nim i jejich osudu. Tím dětem nejlépe prospějí.

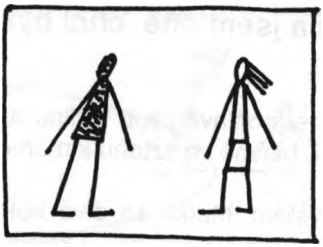


51. Ztratila jsem dítě, chci být s ním

Petr: „Chci si postavit svou rodinu a najít tam pro sebe pozici, hlavně ve vztahu k mámě."

Stavíme systém. Matka se dívá bokem, příliš nevnímá lidi okolo. Ptám se: „Umřel někdo u vás v rodině?" „Jo, ted si vzpomínám, že babička říkala, že mamka ještě před námi čekala dítě a že o ně přišla," odpovídá Petr. Stavím zástupce za první potracené dítě. Zástupkyně matky okamžitě silně reaguje. Přitiskne se k němu, pevně ho drží a nevnímá nikoho okolo. „Ty jsi mé první dítě a ted jsem s tebou," šeptá. Ostatní jen bezmocně a dojatě přihlížejí. Až po delší době matka vzhlíží k ostatním. „To je mé první dítě," představuje ho ostatním a pevně ho drží. „Vidím vás, ale teď jsem s ním. A chci být s ním." Navazuji: „S tím Petře nemůžeš nic dělat. Nesouvisí to s tebou. Chce to čas." Petr dojatě přikyvuje.

Každá matka dá dítěti své srdce. Pokud dítě umře a ona se s ním dostatečně nerozloučí, chce jít nevědomě za ním. Chce jít za svým srdcem.

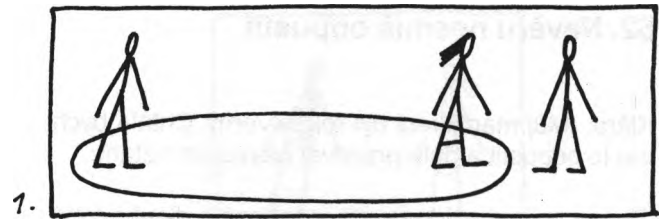


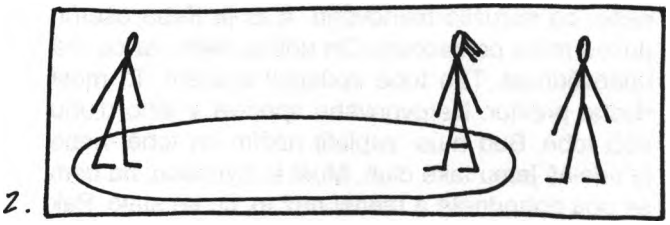
52. Nevěru nesmíš odpustit

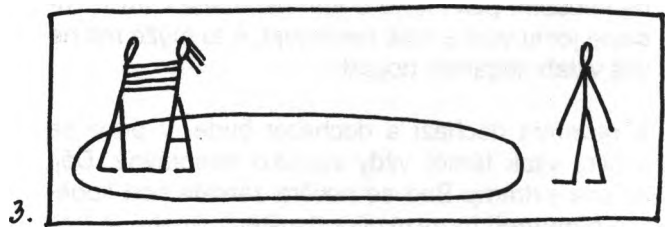
Klára: „Můj manžel mi byl rok nevěrný. Chtěla bych mu to odpustit a dále pracovat na našem vztahu."

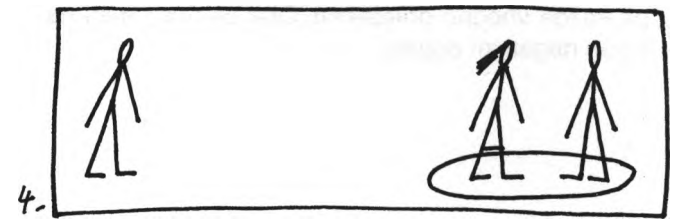
„Ty mu to nesmíš odpustit, nechceš-li dlouhodobě ohrozit váš vztah. Stalo se mezi vámi něco závažného, co narušilo rovnováhu. A to je třeba ošetřit, pokud máte pokračovat. On udělal něco, za co má odpovědnost. Tím tobě způsobil zranění. To musí dostat prostor. Nerovnováha spočívá v jeho dluhu vůči tobě. Buď musí zaplatit něčím on tobě, nebo ty uděláš jemu také dluh. Musí to být něco, na čem se oba dohodnete a menší než to, co se stalo. Pak teprve se může udělat čára. Pokud se to dostatečně neošetří, pak i když o tom nebudete mluvit, zůstane jemu vina a tobě nevinnost. A to může mít na váš vztah negativní dopad."

K nevěrám dochází a docházet bude. V praxi se s nimi však téměř vždy zachází nesprávně. Dějí se dva extrémy. Buď se nevěra zamete pod koberec a partneři to nazývají odpuštění. Anebo je toto téma i po dlouhé roky stále po ruce a vytáhne se při každé vhodné příležitosti. Oba přístupy mají na vztah negativní dopad.


1.


2.


3.


4.

53. V sexu jde často o něco jiného

Dita: „Mám neuspokojivý sexuální vztah s partnerem. Chci to zlepšit."

Stavíme systém - ji a jejího partnera. Žena se dívá jinam. „Měla jsi předtím vážný vztah?" ptám se. „Měla jsem v sedmnácti velkou lásku, pak se ale zabil při autonehodě." „Postavme také jeho," navrhuji. Dita staví zástupce pro svou první lásku. Stojí vedle sebe a dívají se stejným směrem. Dita se obrací k zástupci nynějšího partnera a ukazuje na svou lásku: „On byl první. Byl před tebou. Má místo v mém srdci. Teď jsem u něho. To nesouvisí s tebou."

Problémy v sexu často souvisejí s problémy ve vztahu. A problémy ve vztahu mohou souviset s neuzavřeným předešlým vztahem.

54. Kořeny máme v zemi

David: „Chci si postavit svůj partnerský vztah. Jsme se ženou šest let a není to ono, nerozumím tornu."

Stavíme Davida a jeho ženu. V postaveném systému se zástupkyni jeho ženy nedaří dobře. „Jsou nějaké důležité informace ohledně tvé ženy?" ptám se. David: „Zapomněl jsem ještě dodat, že má žena je cizinka." Stavíme zástupce za její zemi. Žena se na něj dívá téměř zamilovaně. Jdou k sobě a objímají se. „To je moje země," říká hrdě svému muži. „To je to, co mi chybělo." David se staví do systému. „To nechápu, vždyť by se tam měla mnohem hůř, než se má se mnou a v naší zemi." „Ať je to tam jakékoli, je to její země. Tam má kořeny. A podívej se na ni, jak je jí s ní dobře."

Všichni jsme spojeni s rodinou a se zemí, z které pocházíme. Máme tedy kořeny v rodině i v zemi. A pokud se toto spojení naruší, jako rostlinka usycháme. Poučení můžeme hledat u zahradníků.

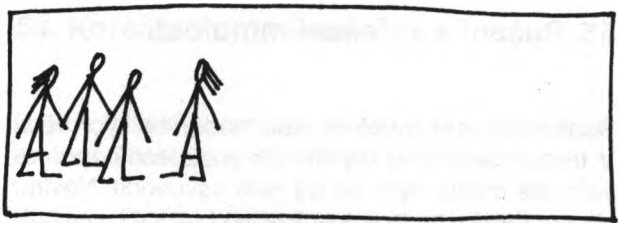
55. Řešení a vyřešení minulosti

Radka: „V mém životě se stalo hodně těžkých věcí. V terapii jsem si to myslím už dostatečně zpracovala, ale chtěla bych se od nich osvobodit. Nevím, jak to udělat, aby to bylo konečné."

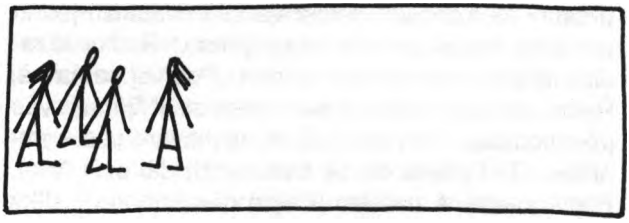
„Postav za každou událost ve své minulosti jednu postavu. Postav se tam sama přímo." Radka rozestavuje zástupce a staví se tam. „Podívej se na ně. Řekni jim: Jste součástí mé minulosti. Přijímám vás jako součást své minulosti. A nechávám vás v minulosti. Teď půjdu dál. A budu si žít dál svůj život. Podle svého. A udělám v něm něco dobrého díky tomu, co jsem se od vás naučila."

Svou minulostí se můžeme zabývat velmi dlouho. Můžeme ji řešit celý život... Anebo ji můžeme přijmout a jít dál.

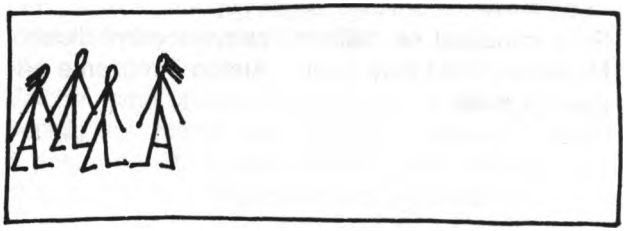
1.



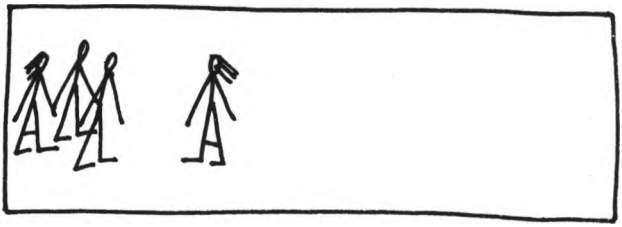
2.



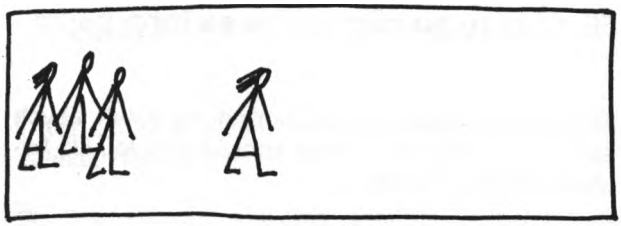
3.



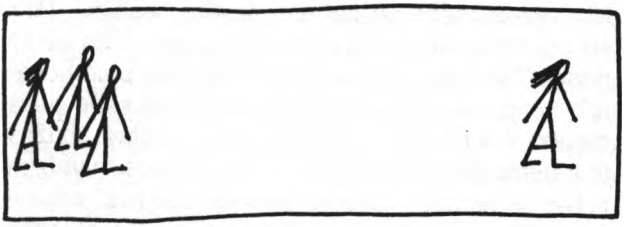
4.



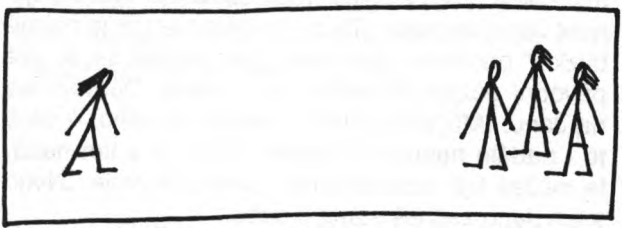
5.



6.



7.



56. Chci to po něm, sama se toho bojím

Jana: „Chci si postavit svůj partnerský vztah, abych se v něm cítila lépe. Jsme spolu sedm let. Už bychom mohli mít i dítě.“

Stavíme systém - Janu a jejího partnera Petra. Nic významného se během stavění neobjeví. Petr se cítí ve vztahu dobře. Nakonec stojí Jana vedle něho. Ošívá se. „Co se děje? Co bys potřebovala?" ptám se. „Připadá mi, že jsme od sebe příliš daleko. Asi bychom mohli být blíž." „Dobrá, můžeš jít k němu blíž, můžete se i chytit za ruce," vybízím ji. Nic se neděje. „Já bych to chtěla od něj," odpoví po chvíli Jana. Zástupce Petra se na mě ohlédne s otázkou. Pokyvuji mu, tedy zkouší jít blíž a chytnout Janu za ruku. „To mi nevyhovuje, to je hodně blízké," pouští se Jana jeho ruky a staví se do své původní pozice. Konečně je to jasné. Obracím se na Janu: „Můžeš to chtít i nadále od něho. A on ti to i nadále nebude schopen dát. A ty s tím nadále můžeš být nespokojená." Jana přikyvuje. „Nebo s tím Jano začneš sama u sebe."

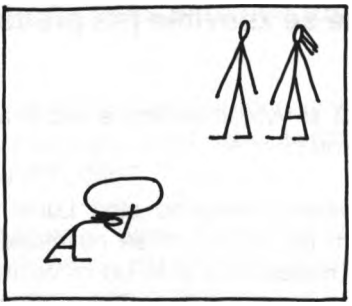
Někdy je potřebné změnit úhel pohledu. Většinou od druhých k sobě. Jinak budeme stále nespokojení stát na konci slepé uličky a obviňovat z toho ostatní.

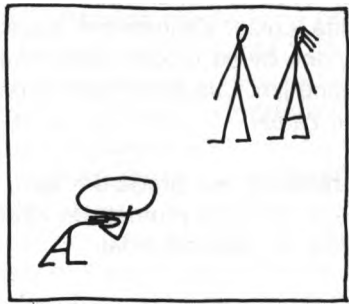
57. Zátěže se zbavíme jen předáním

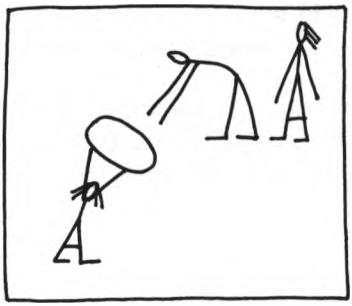
Lucie: „Chci si vyřešit vztahy s rodiči a zbavit se zátěže, kterou cítím."

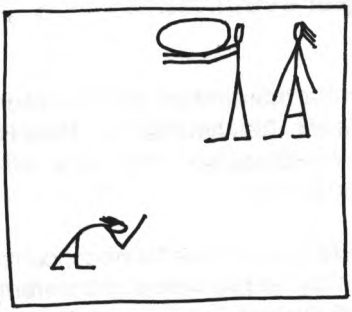
Stavíme systém. Nakonec stojí Lucie před rodiči. „Zkus jim předat to, co za ně neseš," navrhuji jí. Zástupci rodičů: „My si to od ní vezmeme, patří to nám." „Já jim to nechci předat, nechci je zatížit. Nejraději bych to někam odhodila, nechala to ležet," odmítá Lucie. Zástupkyně babičky: „To by nepomohlo, ono by se to k ní zase vrátilo. Musí to předat adresně jim." „Já jim to nechci dát," zůstává stát Lucie se zátěží.

Zátěže se zbavíme jen předáním tam, kam patří. Není možné ji nechat „vyšumět" do ztracena. Když zátěž nepředáme, neseme ji dál.

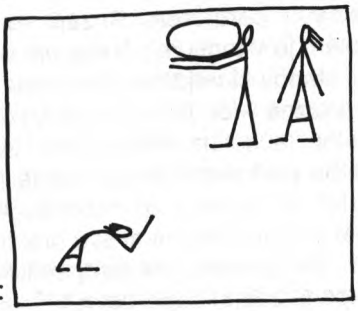

1.


2.

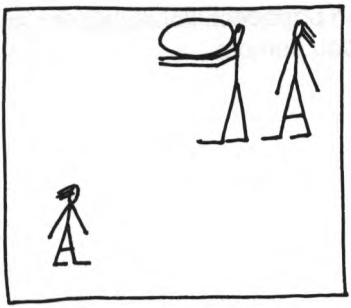

3.



4.



5.



6.

58. Hlídej si své hranice

Jitka: „Mám partnera. Mám ho moc ráda a nechci se s ním rozejít. Ale využívá mě. Poradili mi, že si mám postavit konstelaci, protože v mé rodině je prý silné zneužívání.[1]*

„Nebudeme to stavět a hledat něco, co ti někdo doporučil. Aktuální je problém s partnerem. Problém znáš a ať má jakékoli kořeny, řešit ho můžeš přímo v realitě se svým partnerem. Rozejít se s ním nechceš. Problém je v tom, že překračuje tvé hranice. Řešení je - stanov si nejdříve pro sama sebe konkrétně své hranice - co jsi ochotna, co je pro tebe ještě přijatelné, a co už nikoli. Další věcí je tyto hranice svému partnerovi srozumitelně komunikovat, aby věděl, co chceš a co nechceš. A poslední nejdůležitější věcí je, ubránit si své hranice v praxi. A v tom ti mohou pomoci jiné terapeutické metody, které ti v případě zájmu doporučím."

V některých případech konstelace nejsou nejvhodnější metodou pomoci.

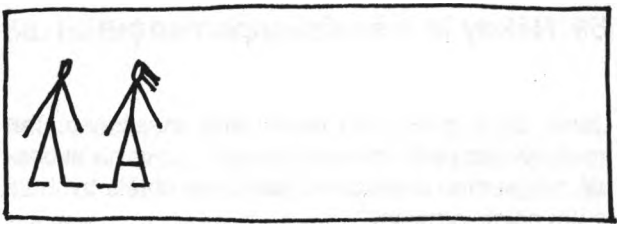
59. Někdy je řešením zapomenout

Jana: „Byla jsem před deseti lety znásilněna. Ten muž byl potrestán nízkým trestem, už je na svobodě. Už jsem to mnohokrát řešila, ale chtěla bych se s tím nějak vyrovnat."

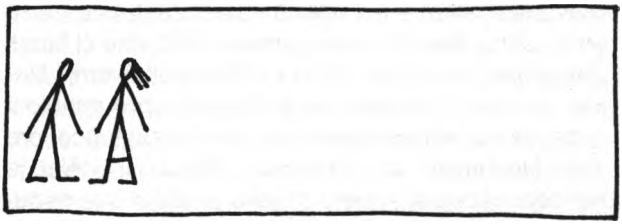
Stavíme systém - ji a onoho muže. Zástupce muže se na Janu dívá, ale není ochoten cítit vinu či lítost. „To je ono, tak to je. Já ho i někdy potkávám." Nejde nic dělat. Stavím k muži zástupce pro minulost a na druhý konec místnosti stavím zástupce pro život. Nechávám Janu říct muži: „To, co jsi udělal, je tvá odpovědnost. A beru to jako součást své minulosti. A teď to nechávám v minulosti a jdu si žít svůj život." S těmito slovy odvádím Janu od muže směrem k jejímu životu.

Některé věci nemůžeme zcela vyřešit. Není s kým si je vyříkat. Není způsob, jak je posunout. Ale mohou stále vázat hodně naší energie. Pak je užitečným řešením přestat je řešit. Nechat je odplout na oblaku času.

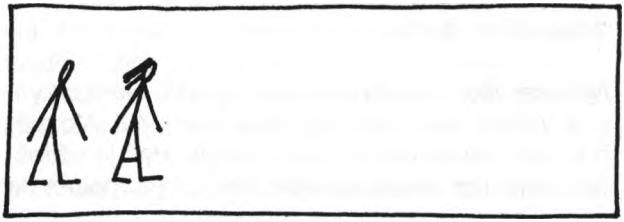
1.



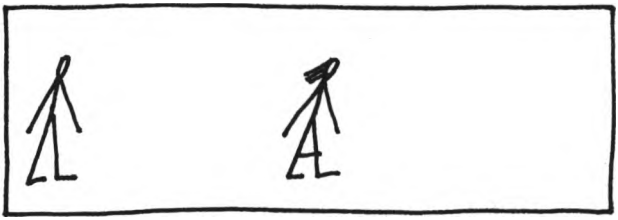
2.



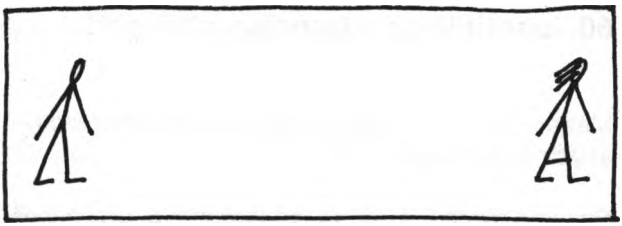
3.

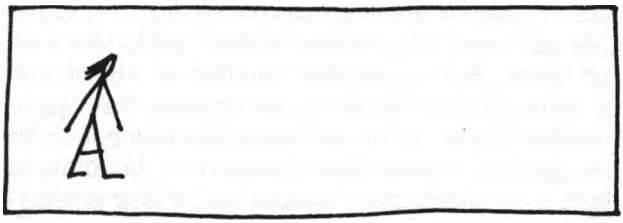


4.

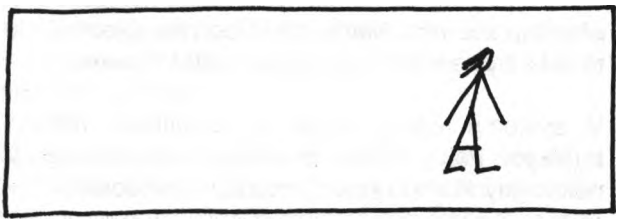


5.





7.



60. Identifikace - to nejsou tvé děti

Marie: „Chci si postavit systém své původní rodiny, abych našla vlastní pozici."

Stavíme systém. Objevují se tam mrtvé, předčasně zesnulé děti. Je jich celkem pět. Zástupkyně Marie leží u nich na zemi a vroucně se s nimi objímá: „Vy jste moje, nikomu vás nedám." Je to velmi silná scéna, je k nim silně připoutaná. Ve skutečnosti Marie žádné děti nemá ani neměla. Patří jejím babičkám - tři děti jedné a dvě děti druhé. Stavím do systému babičky. Nechávám je říct: „Maruško, to jsou naše děti." Marie to zpočátku vůbec neregistruje. Teprve pozvolna říká: „Dobře se o ně postarejte, slibte mi to." Babičky to slibují a pomalu si přebírají své děti. Marie jim je pomalu předává. Je to, jako by se loučila se svými vlastními dětmi.

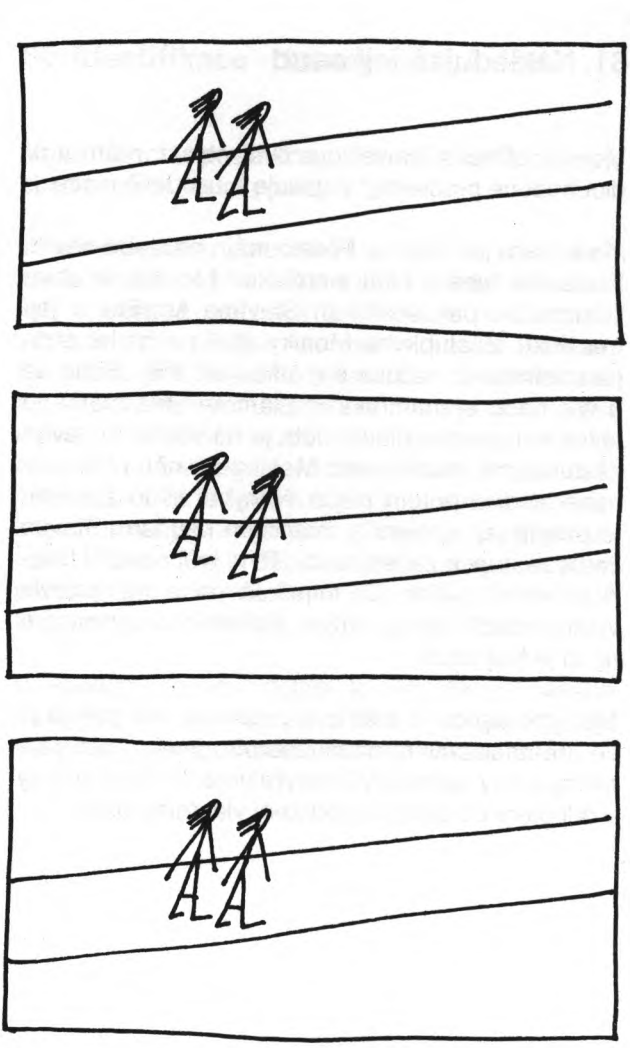
V systému někdy dojde k identifikaci někoho s někým. Pak se dotyčný chová a cítí, jako by byl někdo jiný. K této výměně dochází nevědomě.

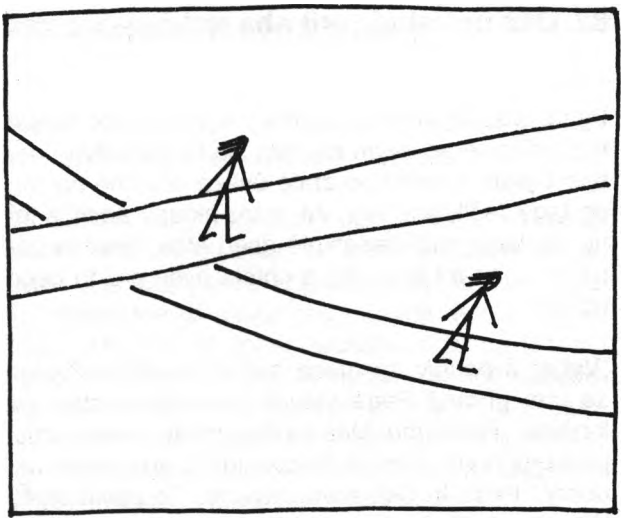
61. Následuješ její osud

Monika: „Chci si stavět pracovní oblast, mám v ní dlouhodobé problémy," popisuje a usedavě pláče.

„Tvá práce je důležitá. Přesto mám pro tebe návrh. Postavme tebe a tvou maminku." Monika se chvíli rozmýšlí, pak souhlasí. Stavíme Moniku a její maminku. Zástupkyně Moniky stojí na druhé straně místnosti a nechce s matkou nic mít. „Stalo se u vás něco významného?" ptám se. „Má matka je těžce nemocná a dlouhá léta je na vozíku." Stavím zástupce za osud matky. Monika na něho fascinovaně hledí a přitom pláče. Nehýbe se to z místa, je patrné její spojení s matčiným osudem. Stavím vedle zástupce za její osud. „To je tvůj osud.“ Užasle se na něho dívá. „Co to je? Já mohu mít opravdu vlastní osud?" „Ano, můžeš. Pořádně si ho prohlédni, to je tvůj osud."

Můžeme usilovně řešit své problémy, ale pokud je ve hře následování osudu někoho jiného, tyto problémy nikdy uspokojivě nevyřešíme, Řešení je tedy v odpojení od cizího a nalezení vlastního osudu.





62. Dítě potřebuje mít oba rodiče - v srdci

Petra zvažuje stavění: „Jsem v rozvodovém řízení, rozvádím se se svým mužem. Je to definitivní, dospěla jsem k tomu po zralé úvaze. Vlastně nevím, co tady řešit, jen vím, že mám hloupý pocit z toho, že beru naší desetileté dceři otce. Není to pocit viny, jen mi to je líto a chtěla bych pro to něco udělat.“

„Vyber a postav zástupce svého manžela. Postav se tam přímo." Petra vybírá zástupce a staví se k němu. „Řekni mu: Máš navždy místo v mém srdci jako můj první manžel. Respektuji tě jako otce naší dcery." Petra to říká a prociťuje to. „To úplně stačí. Víc už nemůžeš udělat."

Každé dítě potřebuje mít oba své rodiče. Ale to, co je nejdůležitější, není fyzická přítomnost. Potřebuje je cítit ve svém srdci. A aby dítě mohlo mít oba rodiče ve svém srdci, vyžaduje, aby tam měli i oni sebe. To je uskutečnitelné bez ohledu na to, jak jejich manželství dopadlo.

63. K bolesti je třeba odvahu

Marie: „Chtěla bych, aby se děti vyrovnaly s tragickou smrtí svého otce a mého manžela."

„Postavme tedy manžela, děti a tebe," navrhuji Marii. „Aha. Já myslela, že budeme stavět jen je. Ještě si to rozmyslím," odpovídá. „Ok, to je v pořádku nemusíme to stavět teď." Druhý den se Marie hlásí: „Myslím, že tomu neuteču a že už k tomu mám i sílu. Postavme to. A myslím, že děti nebudeme potřebovat." Stavíme systém - Marii a zástupce jejího tragicky zemřelého manžela. Je to krátké, ale silné loučení. Beze slov. V několika minutách se loučí s mužem, s kterým prožila mnoho let.

Postavit se bolesti chce svůj čas. Je důležité to respektovat. Každý potřebuje jiný čas. Někdy to trvá dva dny, někdy dvacet let a jindy to nepřijde nikdy. Cítit bolest je těžké. Vyžaduje to odvahu. Odvahu k bolesti.

64. Za zlem je vždy bolest

Katka: „Chtěla bych si postavit svou rodinu a najít své místo ve vztahu k otci, který vůči nám byl a je velmi agresivní. I fyzicky."

Stavíme systém - Katku a její rodiče. V konstelaci se ukazuje těžký vztah otce s jeho otcem. Další zátěž je i u jeho otce. Všichni museli hodně nést a nic nedostávali. Katka se na to dívá a nakonec se staví do bezpečné vzdálenosti od svého otce. „Budu se chránit, tati," říká zástupci svého otce. Stavím k otci zástupce pro jeho osud. Katka: „Teď vidím, že se vlastně ani tak nechráním před tátou, jako před jeho těžkým osudem a tím, co s ním souvisí. V této vzdálenosti se můžu nejen chránit, ale zároveň začínám vidět svého otce jinak."

Agresivita má svou příčinu. Vždy je za ní nějaké zranění a s tím spojená bolest. Agresivní lidé však s touto bolestí nejsou v dostatečném kontaktu. Proto jsou agresivní. Uvidíme-li jejich bolest nebo její možné příčiny, můžeme tyto lidi lépe pochopit. To, že je chápeme, nás však nezbavuje nutnosti se před nimi dostatečně chránit.

65. Vztek mívá prodlevu

Milena: „Chci si postavit sebe a svého nynějšího partnera."

Do systému stavíme i její dceru z prvního manželství. Postupně přidáváme i zástupce za jejího prvního manžela. „Toho sem už ani nemusíme stavět, to už je za mnou," říká Milena. Přesto ho do konstelace stavím. Milena nakonec stojí v konstelaci a dívá se na prvního manžela. „To je neskutečné, jaký já na něj cítím vztek! To není možné, myslela jsem si, že už to mám dávno vyřešené."

Někdo projevuje svůj vztek okamžitě. U jiného to má prodlevu. Někdy pár hodin. Jindy pár let.

66. Skutečné přijetí - vzteku

Jitka: „Chci si postavit sebe, svého partnera a ještě bych tam chtěla postavit svůj vztek.“

Stavíme systém. Zástupce za vztek stojí těsně za Jitkou: „Cítím se jako drak, který tu může létat okolo. Stojím u ní za zády a občas mám potřebu dlouze vydechnout - jakoby plivnout síru, abych se jí připomenul." Jitka se obrací na vztek: „Co ode mě chceš?" „Nic. Jen abys mě respektovala." „Respektuji tě," říká mu Jitka. „Ona to říká jen tak. Ve skutečnosti chce, abych hned poté co nejdříve zmizel," namítá zástupce za vztek. Jitka se mu uklání. „To je zbytečné. Já nechci nic zvláštního. Jen abys mě respektovala. Abych cítil, že o mně víš. A že tu mám své místo. Že tu mohu zůstat. Jinak se budu stále připomínat a mohu být i nebezpečný."

Skutečné přijetí znamená možnost zůstat navždy. A to platí i v případě vzteku. Pokud ho dlouhodobě nepřijímáme, stává se nebezpečným.

67. Přijetí je až za bolestí

Boris: „Chci si postavit svoji původní rodinu."

V konstelaci stojí nakonec Boris několik metrů od rodičů a lhostejně je pozoruje: „Jsou to mí rodiče, ale nepotřebuji je." Navrhuji mu: „Zkus se k nim přiblížit pár kroků." Přiblíží se. „A ještě pár." Jak se k nim pomalu blíží, mění se jeho pocity: „Už necítím lhostejnost, ale vztek. Vztek za to, že si mě nevšímali." Navrhuji mu větu: „Chyběli jste mi." Opakuje ji. „Teď cítím velký smutek." Navrhuji mu další větu: „Potřeboval jsem vás. A pořád vás potřebuji. Jako své rodiče." Opakuje slova a pomalu se přibližuje až k nim. Objímají se.

Proces přijetí má několik fází. Nejdříve se objevuje lhostejnost. Později přichází vztek a odmítání. Jdeme-li hlouběji skrz lhostejnost i vztek, odhalíme bolest. Pokud se jí otevřeme, pak teprve může přijít přijetí. Skutečné přijetí a řešení je tedy až za bolestí.

68. Kdo to má v životě těžší

Radek: „Chci si postavit systém a zlepšit svou pozici v rodině."

Stavíme systém. V systému se ukazuje, že vše směřuje k zástupci Radka, všechnu zátěž nese on. Jeho starší bratr stojí bokem celého systému a dívá se do zdi. Nemá s nikým vůbec žádný kontakt. Stojí tam lhostejně a opuštěně. „Jo, jo, to je přesné. Vždy bylo vše na mně. Můj starší bratr, ten je v pohodě," říká Radek. Radek si nakonec své věci v systému vyřeší. Jeho bratr zůstává stát ve velké vzdálenosti od ostatních. Je vidět, jak je pro něho těžké se přiblížit. „Možná jsem se s tím bráchou mýlil," uzavírá Radek.

Kdo to má a měl v životě těžší? To je otázka, na kterou nejsme schopni správně odpovědět, protože to vždy hodnotíme zvnějšku. Zvnitřku jsou věci prožívány úplně jinak. Proto nemá smysl tuto otázku klást. Vzájemné srovnávání nám i brání v přijetí druhých.

69. Přijetí viny osvobozuje

Lenka: „Chci si postavit svoji rodinu a najít nejlepší možnou pozici."

Stavíme systém. V konstelaci se objevuje strýc, který nešťastnou náhodou přejel autem jejího pětiletého bratra. Je to velmi těžká role, zástupce strýce se cítí velmi špatně fyzicky i psychicky. Ostatní se vůči němu vztahují pozitivně: „Chápeme to. Necítíme vůči tobě nic negativního." Nikdo ho neviní ani neodsuzuje. Ani představitel zemřelého bratra. Přesto strýci stále není dobře a něco potřebuje. Nechávám ho říct k zástupci jeho oběti: „Přijímám svou odpovědnost a svou vinu. Udělám něco hezkého k uctění tvé památky." Pomalu opakuje slova. „To je ono, to jsem potřeboval," ulevuje si strýc.

Pokud viníci mohou přijmout svou vinu, nacházejí úlevu. Jiné řešení není. Jen přijetí viny osvobozuje. A druzí by jim měli přihlášení se k vině umožnit. Nikoli jim odpouštět. To nepomáhá. A na to druzí v případech objektivní viny ani nemají právo.

70. Odpovědnost nezná procenta

Jana: „Chci si vyřešit vztah se svým prvním manželem."

Stavíme systém. Nakonec tam stojí bývalí manželé proti sobě. Řekni mu: „Přijímám svou část odpovědnosti za konec našeho vztahu," navrhuji Janě. „To já neřeknu. Byla to hlavně jeho vina, jak se choval. Af přizná on svou hlavní vinu. Pak přiznám já svoji menší." „Tak s tím nepohneme a necháme to, kde to je," ukončuji systém.

Konkrétní odpovědnost máme ve vztahu jen za konkrétní činy. Za vztah samotný nesou odpovědnost vždy oba. Nehraje se na procenta.

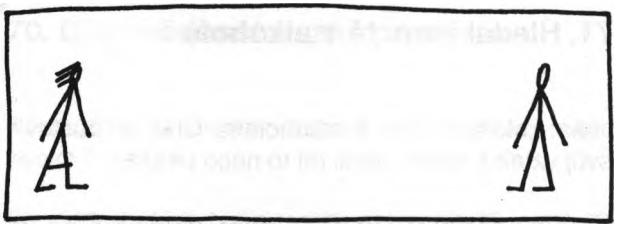
71. Hledal jsem tě v alkoholu

Jirka: „Mám potíže s alkoholem. Chci si postavit svůj vztah k němu, jestli mi to něco ukáže."

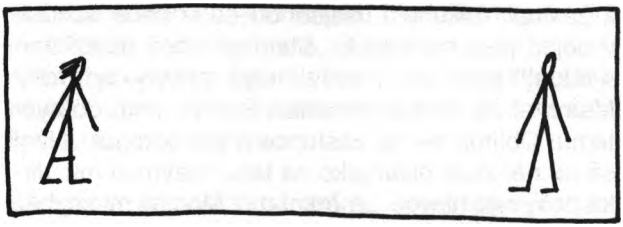
Stavíme zástupce za Jirku a za alkohol. Oba se na sebe dívají. Po chvíli zástupce Jirky jde blíže k zástupci alkoholu. Najednou se u něho schoulí v objetí jako malý kluk. „Stalo se něco důležitého s tátou?" ptám se. „Zemřel, když mi byly čtyři roky. Máma si už nikoho nenašla." Stavím Jirku do systému. Objímá se se zástupcem pro alkohol. „Nyní se na něj zkus dívat jako na tátu," navrhuji mu. Jirka pokyvuje hlavou. „A řekni mu: Moc jsi mi chyběl. Hledal jsem tě. Ted jsem tě našel."

Problém s alkoholem je vždy zástupný. Alkohol často symbolizuje něco, co hledáme nebo něco, co nám chybí. Alkohol nám to nahrazuje. Do doby, než to najdeme jinak.

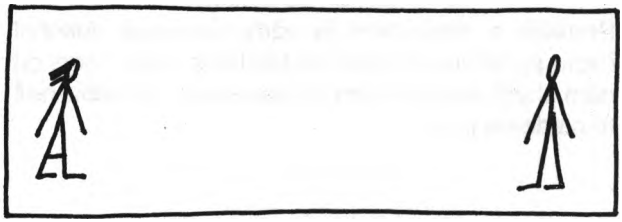
1.



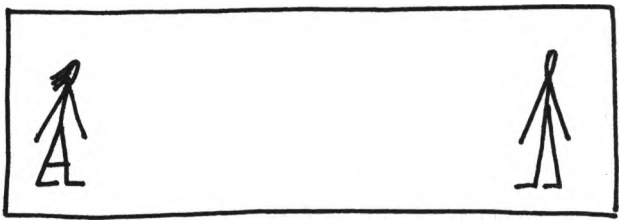
2.



3.



4.



72. Čekání

Jan: „Chci si postavit svůj partnerský vztah. Je to mezi námi takové divné."

Stavíme systém - zástupce Jana a jeho partnerky. Nic zvláštního se v postaveném systému neděje. Oba stojí, dívají se na sebe a jsou trochu rozpačití. Po chvíli se ptám muže: „Jak se cítíš?" „Dobře, rád ji vidím." Obracím se k ženě. „Jak ty?" „Taky dobře." Oba se cítí dobře, ale nic se neděje. Stále se jakoby na něco čeká. Obracím se znovu k muži: „Mohl by ses vůči ní vyjádřit?" „Ne, ne, já čekám, až co ona." Obracím se na ženu. „Já si taky počkám, až co on." Oba stojí dlouhou chvíli proti sobě a čekají. Nic se neděje. Vyjádřit se nechtějí. Čekají, až co ten druhý.

Někdy trpělivost přináší růže. Někdy je to ztráta času.

73. Co je opravdová láska

Marie: „Už jsem si své manželství stavěla, to bych dnes nechtěla. Chtěla bych ale skutečně milovat svého manžela."

„Stalo se mezi vámi něco, proč bys ho nemohla milovat?" „Ne." „Vyber a postav zástupce za něj. Postav se tam přímo." Marie vybírá zástupce, rozestavuje ho a staví se do systému. Řekni mu: „Ty jsi můj muž a já tvoje žena. Vzali jsme se z lásky. Ty máš své chyby. Já mám své chyby. Mám tě ráda takového, jaký jsi. Přijímám tě takového, jaký jsi."

Opravdová láska je ve skutečnosti jednoduchá. Znamená - přijmout druhého takového, jaký je. Je to jednoduché a obyčejné. A to je vždy to nejtěžší.

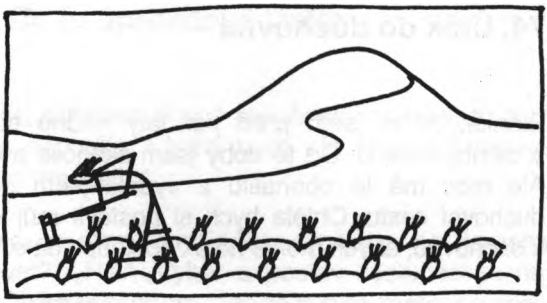
74. Útěk do duchovna

Blanka: „Měla jsem před pár lety hodně ošklivý a dlouhý rozvod. Od té doby jsem skončila s muži. Ale moc mě to obohatilo a vydala jsem se na duchovní cestu. Chtěla bych si postavit můj vztah k duchovnu, abych mohla nějak postoupit dále."

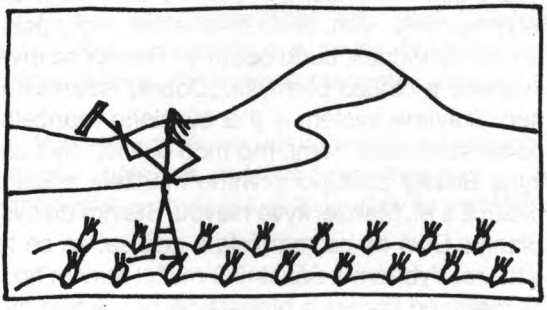
„Cením si Blanko tvé duchovní cesty. Určitě ti dala hodně síly. Mám návrh. Postavme tebe a tvého bývalého manžela. Vím, že to bylo těžké, proto pokud se pro to rozhodneš, budu opatrný." Blanka se dívá překvapeně a dlouze přemýšlí. „Dobrá," souhlasí nakonec. Stavíme systém - ji a bývalého manžela. „To, co se stalo mezi námi, mě moc bolelo," říká zástupkyně Blanky zástupci prvního manžela a Blanka to prožívá s ní. Manžel kývá hlavou. Stavím do systému Blanku. Dívá se na manžela a zdá se, že se to v ní uzavírá. Vybírám z účastníků muže, stavím ho několik metrů od Blanky a představuji ho: „A toto by mohl být tvůj budoucí partner." Blanka se na mně vyděšeně ohlíží. Pak se dívá na muže a z dálky ho zkoumá. Pomalu se mění její výraz. Zdá se, že ji začíná zajímat. „Potřebuješ tady nyní nějaké duchovno?" ptám se jí. „Myslím že ne," odpovídá s úsměvem Blanka.

Realita je těžká. Proto z ní někdy utíkáme do duchovna. Takový útěk může být pro náš život velmi užitečný a obohacující. Po určité době může být užitečné se vrátit k tomu, od čeho jsme utekli. A s duchovnem zůstat v kontaktu.

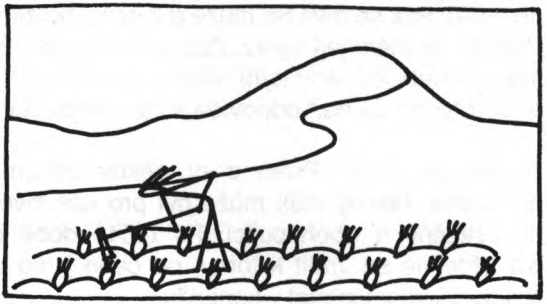
1.

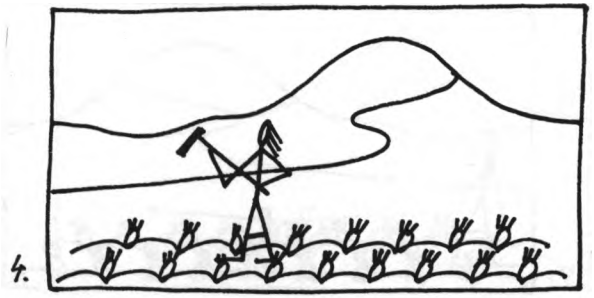


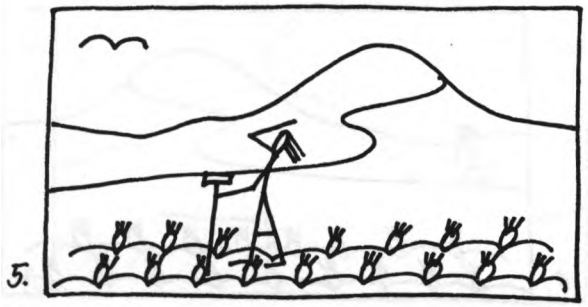
2.

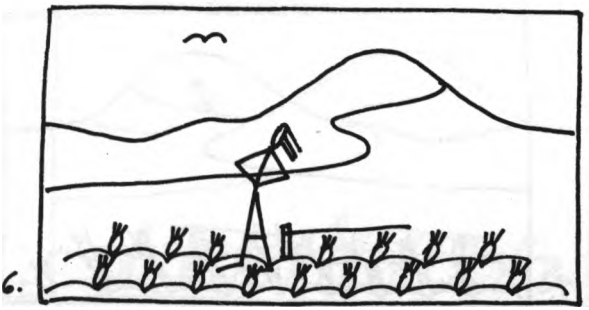


3.

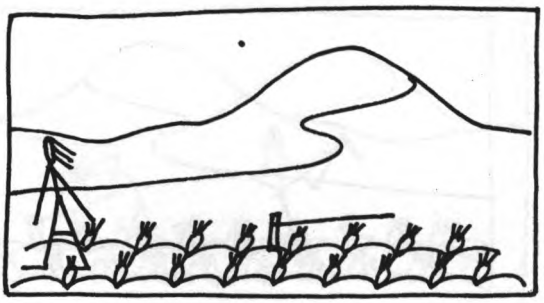



4.

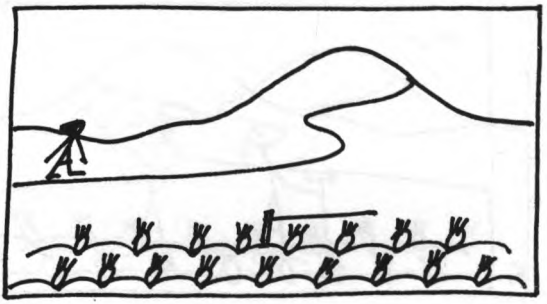

5.


6.

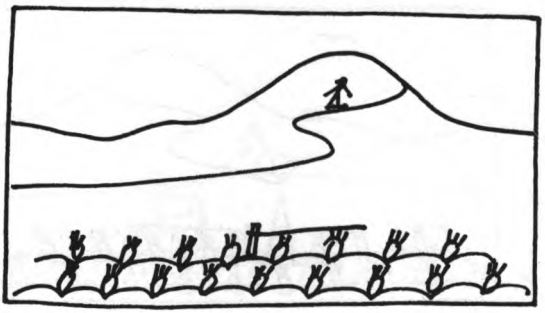
7.

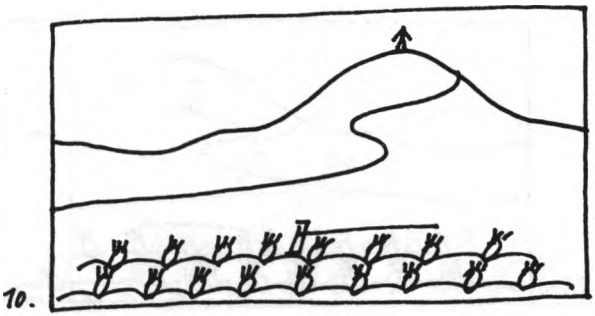


8.

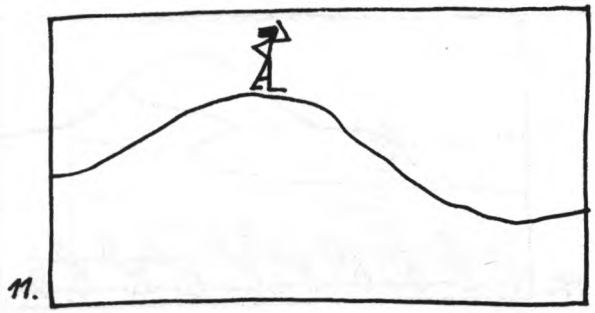


9.

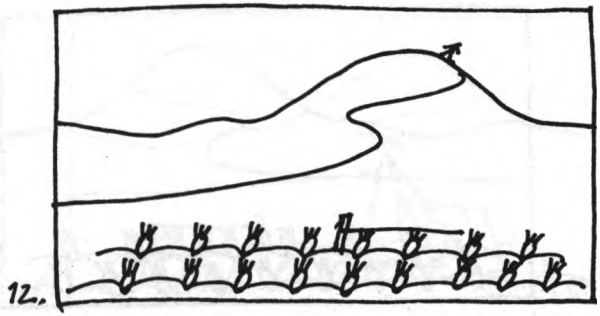




10.

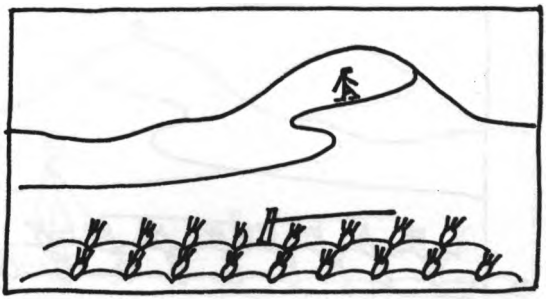


11.

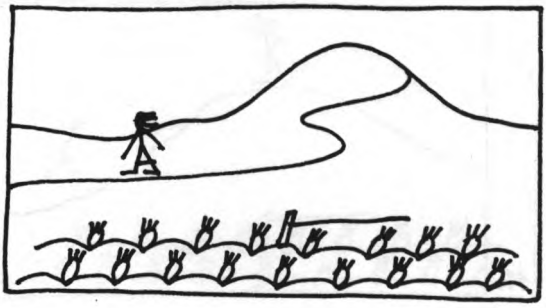


12.

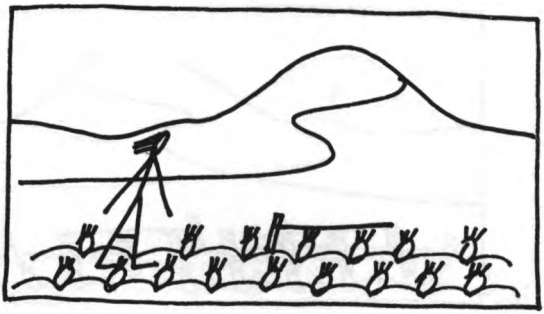
13.



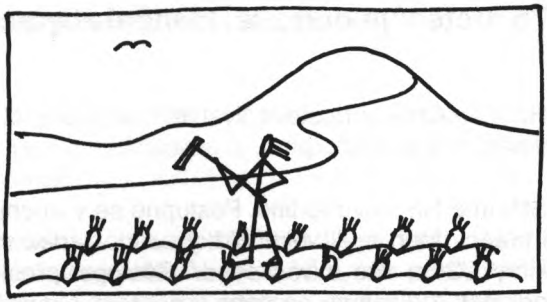
14.



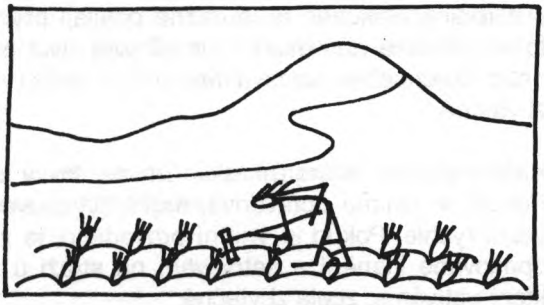
15.



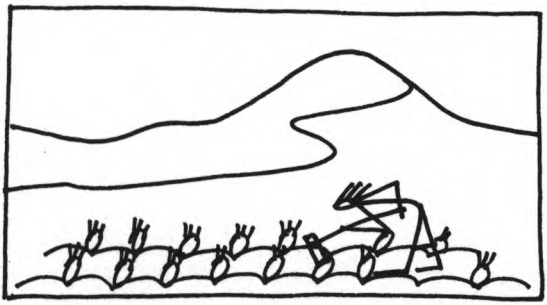
16.



17.



18.



75. Uctění je důležité, klanění zbytečné

Radek: „Chci si postavit systém své rodiny a najít v něm své místo."

Stavíme Radkovu rodinu. Postupně se v ní objevují i předci, kteří měli velmi těžký osud. Radek se jim klaní: „Ctím vás a váš osud." Zástupci předků to přijímají a dívají se na něho v dobrém. On však se jim stále klaní. Nechce je opustit a vrátit se zpět do své rodiny. Nakonec ho důrazně posílají pryč: „Je to náš život a náš osud. Ty máš svůj život a svůj osud. Nechceme, abys u nás ‚držel stráž'. Je to zbytečné."

Každé uctění je vnitřní akt. Činíme ho v srdci. Pokud ho činíme opravdově, může být provedeno velmi rychle. Pokud je vnitřní provedeno, je vnější opakované klanění a setrvávání na stráži u těch, které uctíváme, zcela zbytečné.

76. Nepleť se do věcí svých rodičů

Jana: „Moji rodiče mají velmi komplikovaný vztah. Pracuji jako psycholožka a terapeutka a chci jim nějak pomoci."

„Tvoji rodiče jsou tvoji rodiče a ty jsi jejich dítě. Pokud se chceš plést do jejich věcí, pak přestáváš být dítětem. Chceš-li jim pomoci, můžeš jim doporučit nějakou knihu nebo jim dát kontakt na nějakého terapeuta, pokud o to stojí. Ale víc ne. Jejich věci nech na nich. Chceš-li pomáhat, věnuj se své práci. A pokud si to vyřešíš s rodiči, i tvá práce se změní."

Do věcí svých rodičů nemáme právo se plést. Ani když jsme psychologové.

77. Už to nebudeme stavět

Libor: „Chtěl bych si postavit svůj vztah k ženám."

„Libore, co na tom chceš ještě stavět? Už se nějakou dobu známe. Stavěli jsme tvou rodinu, stavěli jsme tvou bývalou přítelkyni, stavěli jsme tvé osobní téma, probíráš to u své terapeutky." „Moc rád bych si našel přítelkyni," odpovídá Libor. „Já ti to věřím. V konstelacích jsme už spolu udělali kus práce. Určitě bychom v ní mohli pokračovat. Ale není už čas jít do toho a skutečně nějakou ženu, která se ti líbí, oslovit?"

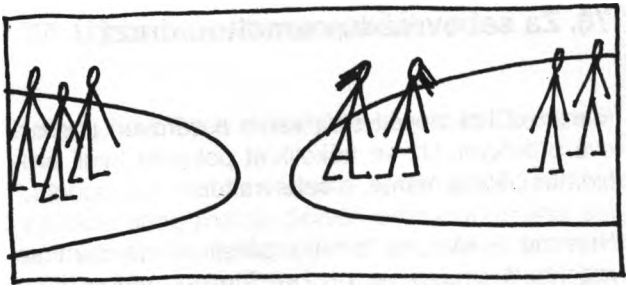
Konstelace jsou někdy výborným útěkem před realitou.

78. Za sebevraždu nemohou druzí

Martin: „Chci zlepšit svůj vztah a zároveň pomoci své přítelkyni. Už se několikrát pokusila kvůli problémům, které máme, o sebevraždu."

Stavíme - Martina a jeho přítelkyni. Systém se rozehrává a ukazuje se, že přítelkyně chce jít za svým tragicky zemřelým bratrem. Zástupce Martina stojí opodál a nemůže s tím nic dělat. „Vidíš Martine, to s tebou vůbec nesouvisí. Řekni jí: Mám tě rád a nechci o tebe přijít. Ale je to tvá volba a tvá odpovědnost."

Lidé se sebevražednými úmysly mívají pro svůj záměr mnohé „pochopitelné" objektivní důvody. Žádné běžné životní problémy ale nejsou důvodem k sebevraždě. Sebevražedné úmysly nepramení z vnějších problémů, ale z určitého psychického nastavení. Skutečné příčiny tohoto nastavení jsou často úplně jinde. A týkají se úplně jiných lidí, než těch, kteří jsou obviňováni. Proto ze sebevraždy nemůže nikdo nikoho vinit. Za sebevraždu nemohou druzí.

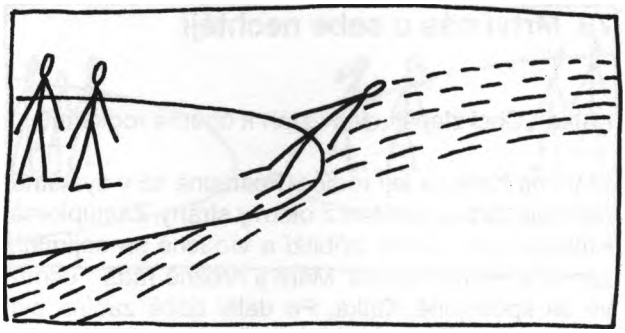


79. Mrtví nás u sebe nechtějí

Katka: „Chci zlepšit svůj vztah k oběma rodičům."

Stavíme Katku a její rodiče. Postupně se v systému objevuje mrtvá babička z otcovy strany. Zástupkyně Katky se k ní rychle přiblíží a vroucně se objímají. „Je mi s ní moc dobře. Mám ji hrozně ráda," usmívá se spokojeně Katka. Po delší době začíná být babička nervózní: „Já ji mám taky moc ráda, ale já jsem mrtvá a ona je živá. Já už ji u sebe nechci! Ať se vrátí zpět do života. Tam je její místo." „Řekni jí to," navrhuji babičce. Babička opakuje důrazně svá slova Katce. Zástupkyně Katky se na ni nechápavě dívá a očividně to nechce přijmout. Babička začíná být trochu nazlobená. Navrhuji: „Řekni jí důrazně: Katko, mám tě ráda jako tvá babička. Já jsem mrtvá a ty jsi živá. Nechci tě u sebe. Tvé místo je v životě. Budu se na tebe dívat s láskou. A teď se vrať!" Katka nakonec s nechutí pomalu odchází od mrtvé babičky.

Zástupci mrtvých se v konstelacích často velmi rádi setkávají se svými blízkými. Patří k sobě. Avšak svět mrtvých a živých jsou dva odlišné světy. Každý přísluší do toho svého. Mrtví nás rádi vidí, pokud je do jejich světa přijdeme navštívit, ale nechtějí, abychom v něm zůstávali. Naše místo je ve světě živých.

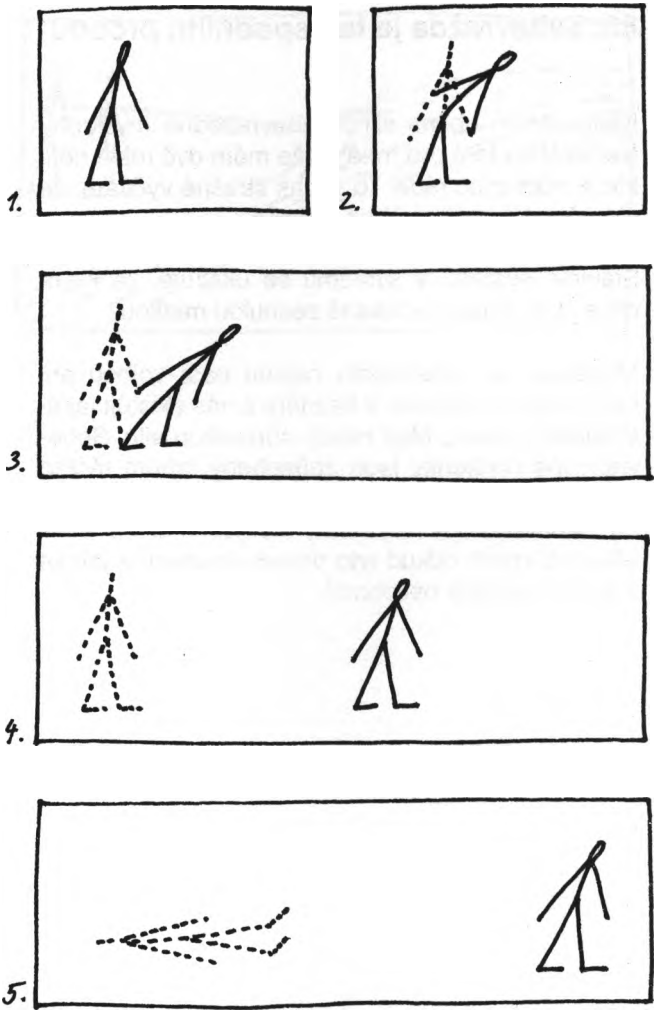


80. Sebevražda je tah spodního proudu

Klára: „Mám občas silné sebevražedné myšlenky. Nejhorší na tom pro mně je, že mám dvě malé děti, které mám moc ráda. To si pak strašně vyčítám, že mě něco takového vůbec napadá."

Stavíme systém. V systému se ukazuje, že Klára chce jít za svou předčasně zesnulou matkou.

Myšlenky na sebevraždu nejsou naší volbou ani naším zlým úmyslem. V každém z nás existují jaké-si spodní proudy. Mají někdy obrovskou sílu. Sebevražedné myšlenky jsou způsobeny tahem těchto mocných proudů. Proto nemá smysl se z nich vinit. Za sebevražedné myšlenky nemůžeme. Je však užitečné zjistit, odkud tyto proudy pramení a jak se z jejich nadvlády osvobodit.

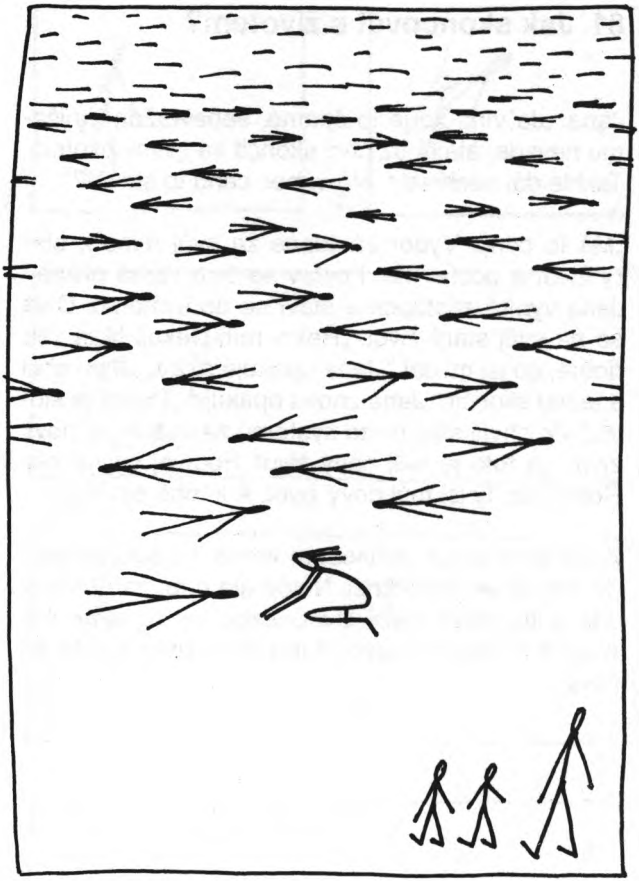

1.
2.
3.
4.
5.

81. Jak skoncovat s životem?

Jana: „Já vím, že je to špatné, sebevražda k ničemu nevede, ale já už chci skončit se svým životem. Takhle dál nechci žít. Má vůbec cenu to stavět?"

„Má to cenu. Vyber zástupce za svůj minulý, starý život a postav ho. Postav se tam sama přímo." Jana vybírá zástupce a staví se do systému. Dívá se na svůj starý život. „Řekni mu: Děkuji ti za vše dobré, co jsi mi dal." Jana opakuje slova. „Nyní chci s tebou skončit." Jana znovu opakuje. „Prociť ta slova." Po chvíli stavím do systému zástupce za nový život. „A toto je tvůj nový život. Podívej se na něj. Řekni mu: Ty jsi můj nový život. A k tobě směřuji."

Zabít se je svým způsobem lehké. To dokáže každý, kdo je ve velké krizi. Nejde ale o to, zabít sebe. Jde o to, zabít starý život. Zabít to, co jsme žili. A začít žít něco nového. Zabít starý život a začít žít nový.



82. Válka stále působí

Marek: „Chci si postavit svou současnou rodinu a najít v ní vlastní pozici."

Stavíme systém - Marka, jeho ženu a dvě děti. Markova žena hledí mimo systém. Hledáme, co tam chybí. Na scéně se objevuje její dědeček, který zahynul ve válce. Přitahuje ji to silně k němu. Ukazuje se, že tam patří více lidí. Postupně si několik lidí lehá na zem vedle dědečka. Jsou to jeho kamarádi - spolubojovníci. Markova žena se k nim s úctou přibližuje a pomalu si k nim lehá na zem. Teprve až po setkání s nimi se s nimi může rozloučit. „Milý dědečku, ctím tebe i osud vás všech," říká a všem se jim hluboce klaní. Teprve poté se může vrátit zpět do své rodiny.

Velká traumata většinou zůstávají neošetřena. Všichni jsou rádi, že to mají nějak za sebou a už se k tomu nechtějí vracet. Proto tato traumata dále působí v systému. Nevědomě. Až do té doby, dokud nejsou vědomě zpracována. U silných traumat k tomu dochází až po mnoha letech.

83. Nepátrejte po tajemství

Lenka: „Chci si postavit svou rodinu. Vím, že se něco stalo u babičky, ale nemluvilo se o tom.“

Stavíme systém. Zástupkyně babičky se nakonec na ostatní dívá v dobrém: „Mám je všechny ráda, ale nechci, aby se ke mně přibližovali." Stavím do systému zástupce za tajemství. Všichni včetně Lenky se chtějí uklonit tajemství. Babička svolí, ale stále je nervózní: „Stále si hlídám, aby se nepřibližovali blíž.“ Nechám všechny zástupce poodstoupit a uklonit se z větší vzdálenosti: „Babičko, ctíme tvůj osud a tvé tajemství a necháváme ho u tebe.“ „To je dobře," říká zástupkyně babičky. „U mě to musí zůstat."

Tajemství bývají v rodinách důležitá svým vlivem.
V konstelacích ošetřujeme tento vliv a respektujeme obsah tajemství. To platí i v realitě. Ctíme tajemství. Nepátráme a nešťouráme do nich. Nevíme, co je v oné skříňce skryto. My jsme možná silní, ale nevíme, co by otevření skříňky způsobilo druhým. Některé skříňky jsou uzamčeny desítky let. A uzavřené mají zůstat.

84. Přijmout bezmoc je nejtěžší

Jan: „Chci si postavit svou rodinu. Jsem rozvedený, mám tři dospívající děti a moc se s nimi nevídám. Chtěl bych pro to něco udělat."

Stavíme systém. Jan říká své bývalé ženě: „Děkuji ti za vše dobré, co jsme spolu zažili. Je mi moc líto, že to tak dopadlo. Respektuji tě jako matku našich dětí." Jeho slova zní opravdově, je vidět, jak je pohnutý. Bývalá žena slova slyší, ale nic to s ní nedělá. Je vůči němu lhostejná. Jan se dívá na děti se slzami v očích a říká: „Jsem váš otec a vy jste moje děti. Jsem tady pro vás jako váš otec a navždy budu. Mám vás moc rád." Děti stojí na straně matky. Dívají se na něj také lhostejně. „Jane, tady nelze nic dělat. Jen čekat. Udělal jsi maximum, co se dalo. Jednou to určitě přinese ovoce."

Pozice bezmoci je velmi obtížná. Není divu, že často vyvolává u těch, kteří se v ní ocitnou, velkou agresi. Řešením je přijmout svou bezmoc. To je hodně těžké. Možná úplně nejtěžší.

85. Na dědictví nemáš žádný nárok

Robert: „Chtěl bych si postavit své zemřelé rodiče a vyřešit si s nimi dědictví."

„Co bys na tom chtěl řešit?" ptám se. „To se řeší u právníka." Robert je trochu rozzlobený: „Byli docela dost bohatí, táta měl několik firem. A odkázali většinu majetku buddhistické společnosti. Mně skoro nic, asi jen dvacetinu." „Dali ti život a vše ostatní. To, jak naložili se svým majetkem, je jejich věc a jejich rozhodnutí. Na to nemáš žádný nárok." Robert se tváří naštvaně. „Chceš to řešit podle mého návrhu?" ptám se. „Zkusím to," odpovídá po chvíli. „Postav je a postav se tam přímo." Robert vybírá zástupce pro své rodiče a staví se do systému směrem k nim. Řekni jim: „Děkuji vám za život a za vše, co jste mi dali. Ctím vás jako své rodiče. A respektuji vaše rozhodnutí."

Na dědictví nám neplyne žádný nárok. Tento mylný předpoklad vede nejen k našemu zklamání, ale navíc nám brání v přijetí svých rodičů a předků.

86. Babi, máme tě rádi, ale..

Eva: „Ráda bych si postavila naši babičku. Je jí skoro 80 let a už se jí to v hlavě hodně plete. Máme ji moc rádi, ale někdy je to s ní moc těžké," popisuje Eva, má na kraji pláč a působí hodně vyčerpaně.

„Evo, vyber a postav svou babičku. Vyber zástupce za členy tvé rodiny a postav se s nimi naproti babičce." Eva vybírá všechny zástupce a nakonec se sama staví do systému. „Dívejte se na sebe. Řekni: Babi, máme tě moc rádi. Jsi naše milovaná babička." Eva opakuje slova a přikyvuje. „A ještě řekni: Ale musíme se chránit. A myslet na sebe. To není nic proti tobě, babi. Ted budeme myslet víc na sebe."

Se starými lidmi bývá někdy velmi obtížné vyjít. Zvláště tehdy, nejsou-li jednoznačně nemocní. Na jedné straně je máme rádi, vážíme si je a jsme jim za mnohé vděčni. Na druhé straně s námi někdy silně manipulují, neprávem nás obviňují, chtějí nemožné, mají své vrtochy. Často pak jedna milovaná babička dokáže rozvrátit celou rodinu, protože nikdo „nemá to srdce" jí oponovat a stanovit hranici. Proto je v těchto případech tak důležité myslet na sebe a chránit se. A to i tehdy, když to babička nechápe. Vnitřně ji máme rádi, ale vnějškově se musíme chránit. A někdy být i nekompromisní a tvrdí.

87. Nemusíš nám nic říkat

Petr: „Chtěl bych si postavit systém a něco v něm přímo ošetřit. Ale nerad bych říkal, o co se jedná."

„Petře, ty už konstelace dobře znáš. Postav si to, jak to potřebuješ, a nic nám neříkej." Petr vybírá čtyři zástupce - dvě ženy a dva muže. Staví je do řady vedle sebe. Pak se před ně staví přímo. Dlouze se na ně dívá. „Je mi to moc líto. Vážím si vás." Lehce se uklání. Pak systém končí.

Pomocí konstelací můžeme efektivně pracovat na vztazích s druhými lidmi. Ostatní účastníci přitom nemusí vůbec vědět, o koho a o co se jedná. V některých případech to dokonce nemusí vědět ani lektor. Klient nemusí ani nic vyslovit nahlas. Důležitá je vnitřní práce.

88. Jsem už blíž smrti než životu

Petr: „Žiju s maminkou, která je už starší. Otec nám umřel. Má sestra umřela při autonehodě. Chtěl bych zlepšit svůj vztah s maminkou. Svou rodinu jsem si už stavěl."

Stavíme jen zástupce Petra a jeho maminky. Po nějaké době se tam objevuje mrtvá sestra. Maminka jde k sestře a stojí u sebe. Je jim dobře a láskyplně se obě dívají na Petra. Petr stojí na druhé straně místnosti a dívá se na ně. Jde k mamince. „Chtěl bych ti nějak pomoci, mami, vtáhnout tě víc do života." „Mám tě ráda Petře, ale jsi na mě moc živý. Já jsem už blíž k smrti než životu. Nic mi nechybí. Nech mě prosím a žij si svůj život," odpovídá mu láskyplně maminka. Stavím zástupce za Petrův život a otáčím Petra směrem k němu. „To je tvůj život, Petře." Ohlíží se ještě na maminku. Ta má radost: „Hodně štěstí, Petře."

Můžeme věnovat hodně energie svým blízkým, abychom jim pomohli žít podle našich představ. Pokud ale respektujeme jejich představy a zanecháme našich snah o jejich změnu, můžeme onu energii použít pro svůj vlastní život. A to jim často udělá největší radost.

89. Už se to tady nedá vydržet

Veronika: „Chci si postavit svůj vztah s manželem."

Stavíme systém. Proti sobě stojí oba manželé. Bokem stojí dvě děti. Zástupkyně dvanáctileté dcery říká: „Už se to tady nedá vydržet. Je to hrozné napětí. Je to na zbláznění. Už prosím něco udělejte, nějak to vyřešte. To je jedno jak, ale hlavně ať už to šílené napětí skončí."

Někdy rodiče vyřeší svůj vztah až tehdy, když jsou k tomu dotlačeni problémy svých dětí.

90.To je hrozné, já umřela zbytečně

Roman: „Chci najít místo ve své rodině."

Stavíme Romana a jeho rodiče. V systému se postupně objevuje teta z máminy strany. Na zemi leží dva mrtví, kteří zemřeli předčasně. Teta: „Silně mě to táhne k nim, patřím k nim a nejraději bych se mezi ně zavrtala." Nechám ji lehnout na zem mezi zástupce mrtvých. Dívá se na ně a spokojeně se usmívá. Po delší chvíli vykulí oči: „Jé, to je hrozné, tady já nemám co dělat! Já sem k nim nepatřím!" Ptám se Romana, co se ve skutečnosti stalo. Dle objektivních informací teta údajně zemřela při nehodě v Austrálii. „To je hrozné, já umřela zbytečně," dodává teta.

Z lásky se i umírá. Někdy zbytečně.

91. Já jsem lepší než tví rodiče

Helena: „Chtěla bych si postavit svoji původní rodinu."

V postaveném systému se nakonec Helena ocitá na kolenou před svými rodiči. „Chci tady mít i svého manžela." Zástupce manžela souhlasí, nechávám ho tedy kleknout vedle ní. Oba klečí před rodiči ženy. Ona se dívá na své rodiče. „Vidím je, ale nemám potřebu říct jim, že je přijímám." Muž říká: „Já bych jí dal víc než oni." Zkouším různé cesty, ale nic nefunguje. Nechávám ho tedy říct ženě: „Já bych ti dal víc než oni. Jsem lepší než tví rodiče." Muž opakuje slova a dívá se hrdě na Helenu.

Každý systém si jde svou cestou. A dojde jen tak daleko, jak to jde. Pokud žena nepřijímá své rodiče, nemůže od nich brát. Pokud ji v tom její muž podporuje a cítí se sám větší než její rodiče, je to tak trochu smutné hrdinství. Smutné v tom, že hrdinové bojují marný boj. A navíc o tom nevědí.

92. Nechci takovou matku

Jitka: „Chci si postavit svou rodinu a najít v ní svou pozici."

Stavíme systém. Nakonec stojí Jitka před matkou. Dívá se na ni se směsicí lhostejnosti a zloby: „Nechci takovou matku." Navrhuji jí různé věty, které by matce mohla říct. Věty nechce slyšet, jediný závěr zní: „Nechci takovou matku." „Dobrá, nemusíš ji chtít. Vidíš tu ještě nějakou jinou matku? Nějakou lepší, kterou bys byla ochotna přijmout?" Nechápavě se na mne dívá a kroutí hlavou nad nesmyslností mé otázky. „Samozřejmě nevidím, jinou matku nemám." „Právě. Máš jen ji."

Ty nejviditelnější věci zpravidla přehlížíme. V konstelacích si je můžeme lépe uvědomit. Každý máme jen jednu matku. Pokud ji nepřijímáme, zůstaneme bez matky.

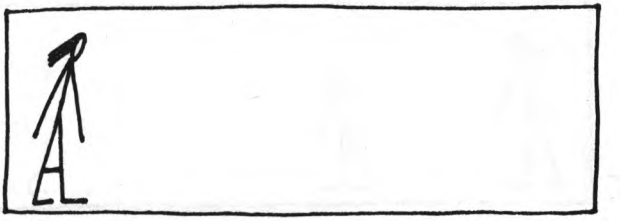
93. Zdroj života je maminka

Ludmila: „Chci si postavit své manželství, jsem dva roky vdaná, zatím nemáme děti."

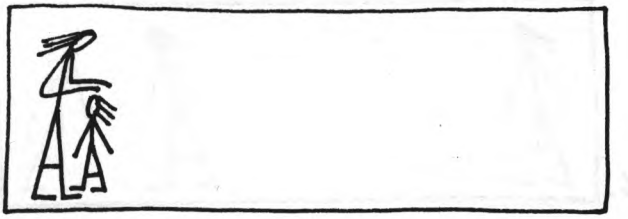
Stavíme systém - manžela a ji. Ve vztahu se to zdá dobré, nic negativního se neobjevuje. Zástupkyně Ludmily však nemá dostatek energie: „Potřebuji nějaký zdroj energie, víc života." „Postavme maminku," navrhuji. „Proč maminku? Nebylo by lepší někoho jiného nebo něco jiné?" „Zkusme to," opět navrhuji. Stavíme maminku. Obrací se k sobě. Ludmila stojí před ní rozpačitě. Nechám ji kleknout na zem. Nebrání se, kleká si. Dívá se na matku, ale moc neví, co s tím. Nechám ji dát ruce lehce kolem maminčiných nohou a nechávám matku říct: „Já jsem tvá matka. Já jsem tu pro tebe." Ludmila jí pomalu klade hlavu na břicho. Za chvíli ji zaboří do břicha hlouběji a začíná plakat: „Jé, tady mi je krásně. Tady bych zůstala navždy." „Našla jsi svůj zdroj života. Tak u něho teď zůstaň a užij si to."

Zdroj energie a života hledáme všude možně. Je to ale přece nad slunce jasné. Skutečný zdroj života je naše maminka. Neznám nikoho, kdo na svět přišel jiným způsobem.

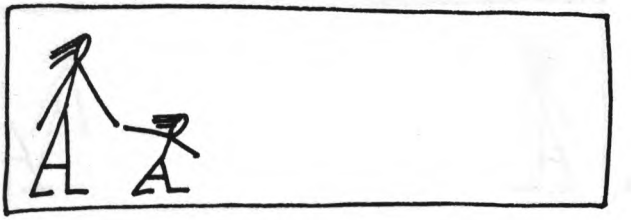
1.



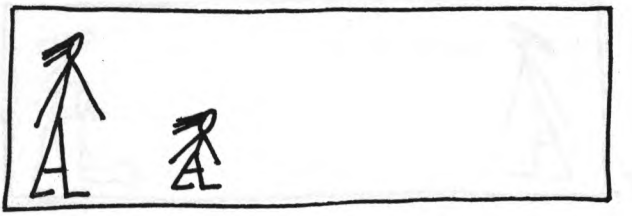
2.



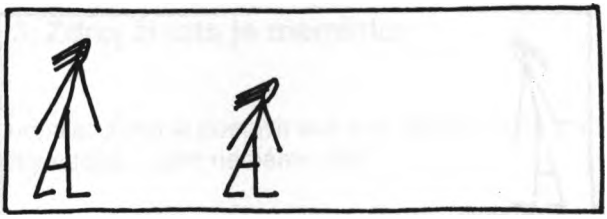
3.



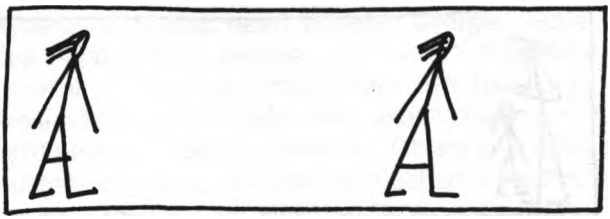
4.



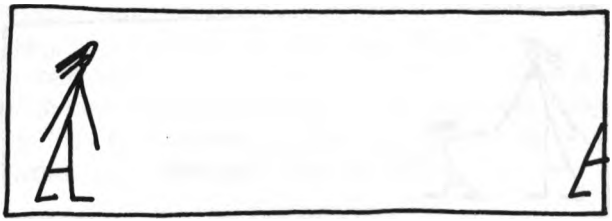
5.



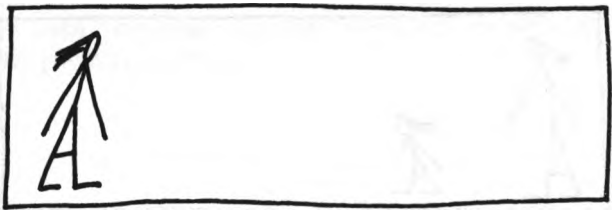
6.

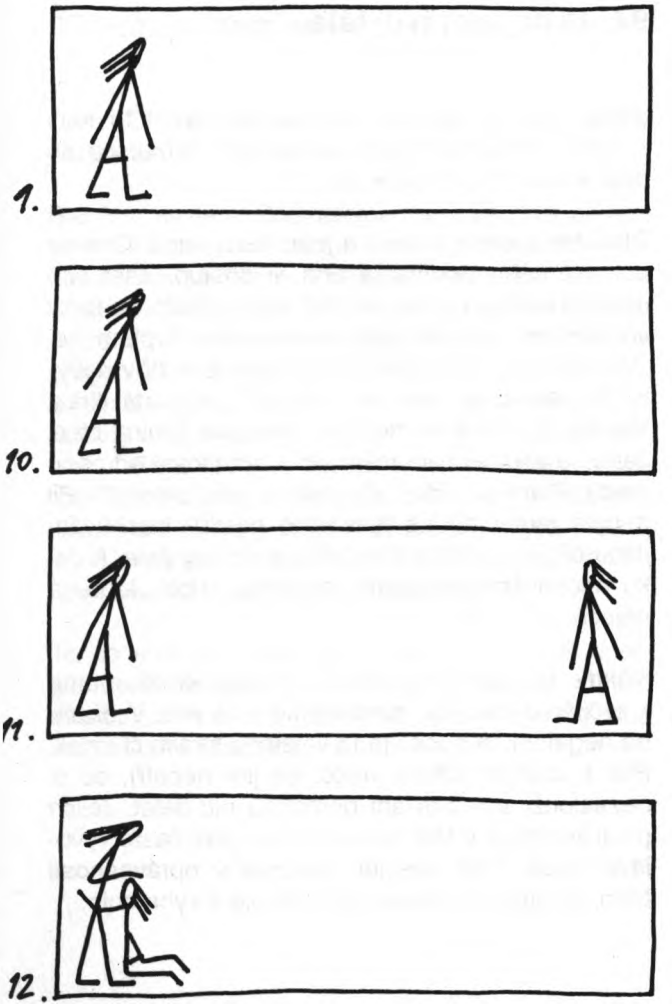


7.



8.




1.
10.
11.
12.

94. Já nejsem tvůj táta

Jirka: „Chci si postavit svůj vztah. Jsem tři roky ženatý, nemáme dosud děti a moc tomu, co se děje ve vztahu, nerozumím."

Stavíme systém -r Jirku a jeho ženu Janu. Ona se bojí na něho podívat a drží si odstup. Zástupce Jirky: „Nechápu, proč se mě bojí." „Stalo se mezi vámi něco významného objektivního?" ptám se. „Ne, jen jsme se začali dost hádat, a to dřív nebylo. Ale spíše já, ona se stáhne," odpovídá Jirka. Stavím do systému zkusmo zástupce ženina otce. Jana se začne chvět ještě víc a odtahovat od obou mužů. Ptám se Jirky: „Co bylo s jejím otcem?" „Pil a bylo tam i hodně fyzického násilí." Nechávám Janu dívat se střídavě na otce a na manžela. A Jirku nechávám opakovaně a pomalu říct: „Jano, já nejsem tvůj táta."

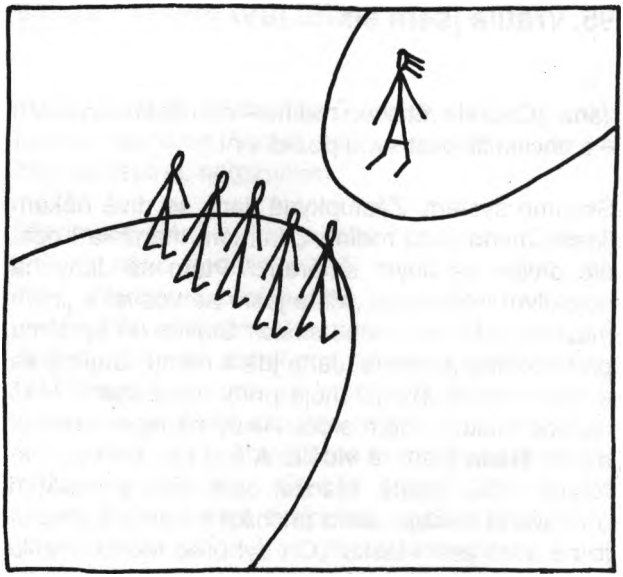
Někdy dochází k přesunu. Pocity, které máme k určitému člověku, přesuneme i na jiné. V případě negativních pocitů je to většinou strach či vztek. Pak k druhým cítíme něco, co jim nepatří, co si nezaslouží a s čím ani nemohou nic dělat. Jejich pocit bezmoci v této situaci v nich pak často vyvolává vztek. Což nás jen utvrzuje v oprávněnosti toho, co cítíme a situace se posiluje a vyhrocuje.

95. Vrátila jsem se

Jana: „Chci stavět svou rodinu - manžela a dvě děti - a chci kultivovat svou pozici v ní."

Stavíme systém. Zástupkyně Jany se dívá někam jinam, mimo svou rodinu: „Vnímám manžela i děti, ale dívám se jiným směrem." Ptám se Jany na objektivní informace. „Měla jsem se vdávat s jiným mužem, nakonec z toho sešlo." Stavím do systému předchozího partnera. Jana jde k němu. Objímá se s ním a loučí: „Byl jsi moje první velká láska. Máš navždy místo v mém srdci. Nikdy na tebe nezapomenu. Ráda jsem tě viděla. A teď jdu zpět ke své rodině," říká dojatě. Manžel celé dění s napětím a obavami sleduje. Jana přichází k němu a ukazuje na svou první lásku: „On byl před tebou. Vrátila jsem se. Ted tu mohu být plně pro tebe."

To, co je neukončené, váže naši energii. Tato energie musí zákonitě někde chybět. Pokud minulé záležitosti skutečně uzavřeme, energie může plně proudit tam, kde jsme - v přítomnosti.



96. Jsem mrtvá, nechte mě jít

Katka: „Chci si postavit svou původní rodinu. Jsem ze čtyř sourozenců, má nejstarší sestra ve čtyřech letech tragicky umřela."

Stavíme systém - Katku, sourozence a rodiče. Mrtvou sestru nechávám lehnout na zem. Všichni okolo ní strnule stojí. Je to nehybná tryzna. Není v tom žádný život. Je to strnulé a nehybné. Nikdo nic necítí. Jedině mrtvá sestra se cítí dobře a nic nepotřebuje: „Cítím se v klidu a míru, smířená se svým osudem, tak to mělo být.“ Pomalu začínám jednotlivé členy konfrontovat s tím, co se stalo. Velmi pomalu začínáme otevírat onu bolest. Mají potřebu si k zemřelé sestře lehnout, objímat ji, dotýkat se jí. „To je velmi nepříjemné. To mě stahuje zpět, zasahují mi do mého světa, to nechci," říká zástupkyně mrtvé. Potřebují se s ní však rozloučit. Hledáme způsob. „Lehký dotek prstů je pro mně přijatelný, ale víc ne!“ říká rozhodně zástupkyně mrtvé sestry. Dotýkají se jí zlehka prsty. Působí to jako dotyk a setkání dvou světů. Svět živých a svět mrtvých. Loučí se s ní slovy: „Máš navždy místo v našich srdcích. A teď tě necháváme jít.“ „To je dobře, teď jsem konečně volná," vydechne si zástupkyně mrtvé sestry.

V konstelacích se ukazuje, že mrtví potřebují být od nás volní. Pokud jsme se s nimi dostatečně nerozloučili a držíme je, brzdí je to a nedělá jim to dobře. Tím prolínáme jejich a náš svět. My svůj opouštíme a je nutíme být v našem.

97. Teď už vás vidím

Lenka: „Chci si postavit svou nynější rodinu a najít v ní svou pozici."

Stavíme systém - Lenku, jejího manžela a dva syny. V systému se Lenka dívá ven ze svého systému. „Ona nás vůbec nevidí," stěžuje si starší syn i manžel. Ptám se Lenky na informace. Nakonec přicházíme na tetu, která tragicky zemřela. Vybírám zástupkyni tety a stavím ji do systému. Lenka jde k ní a loučí se s ní. Teprve poté se vrací ke své rodině. „Ted už vás vidím," říká svému manželovi a dětem.

Pokud někdo někoho nevidí vůbec nebo ho vidí nedostatečně, nebývá to proto, že by nechtěl. Jeho energie je vázáná někde jinde. A dokud ji neuvolní, nemůže vidět plně, i přes veškerou svou snahu.

98. Vybojovala jsem život, ale co dál?

Renata: „Svou rodinu jsem si už stavěla, chci řešit něco jiného. Překonala jsem rakovinu a to jsem se rvala jako lev. A ted, když jsem se uzdravila, jako by se ze mě ta bojovnost vytratila. Asi mě něco drží u smrti. Mám si postavit sebe a smrt?“

„Už jsme systém rodiny spolu nedávno stavěli, proto navrhuji - postavme tebe a tvé cíle a plány, sny. To, co tě láká, přitahuje, čím žiješ." „To nevím, co bych postavila. To mě vůbec nenapadlo. Budu na tom pracovat. Příště přinesu seznam," usmívá se Renata.

Nestačí vyhrát boj se smrtí. Je i důležité mít pro co žít. Žít je někdy nejtěžší.

99. Dneškem to přece nekončí

Standa: „Chci si postavit svou původní rodinu a najít způsob, aby mi bylo dobře."

Stavíme - Standu a jeho rodiče. V systému hodně času věnujeme jeho vztahu s otcem. Po přestávce se Standa zamyslí: „Teď si uvědomuju, že jsme ještě zapomněli ošetřit můj vztah s bráchou. To by mohlo být taky užitečné." „Určitě bychom se mohli věnovat i tomu," souhlasím, „ale dneškem to přece nekončí."

V systému ošetřujeme jen to nejdůležitější a to, co má největší energii. Zabývat se všemi věcmi najednou energii rozmělní a bere sílu výslednému obrazu. Méně je více.

100. My tátu nepotřebujeme

Anna: „Chci si postavit svou rodinu a zlepšit svou pozici k dětem."

Stavíme systém. Ke konci stojí zástupkyně Anny proti svým dvěma dcerám. Muž stojí opodál. Zkouší se přiblížit, ale zdá se to zbytečné. „Výchovu svých dětí zvládám." „To je jejich táta," odpovídám. „Já vím, však já to respektuji, může tu být." „My to s mamkou zvládáme, my tátu nepotřebujeme," přikyvují dcery.

Často se stává, že děti převezmou od rodiče obraz, který má o druhém rodiči. Vidí ho pak jakoby jeho očima. To se děje většinou nevědomě bez jakéhokoli ovlivňování ze strany rodiče. Druhý rodič je vůči tomu bezmocný. Nezbývá mu, než čekat, až ho jednou děti uvidí vlastníma očima.

101. Těžký osud je obyčejný

Jiří: „Chci si postavit svou původní rodinu. V naší rodině se stalo moc událostí, měl jsem těžký osud.“

„Pokud svůj osud nazýváš těžkým, fixuješ se k onomu hodnocení a bude daleko těžší se z toho vymanit. Lepší bude nazvat ho obyčejným."

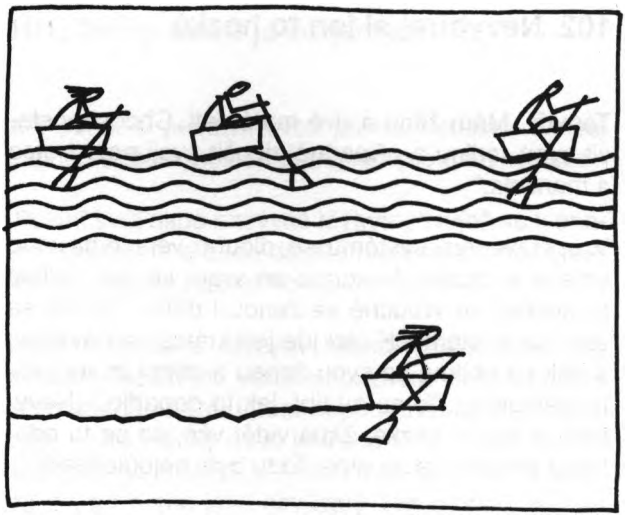
Osud nazýváme těžkým hlavně proto, abychom jej uctili. Nesmíme však sklouznout do lítosti. Ctít neznamená litovat. Lítost nepomáhá, naopak oslabuje. Proto i těžký osud je třeba vidět svým způsobem jako obyčejný. Lidé, kteří měli těžký osud a přijali ho, ho berou jako obyčejný. Tím mohou nejlépe zhodnotit to, co jim přinesl.

102. Nevybírej si jen to hezké

Tomáš: „Mám ženu a dvě malé děti. Chci si postavit svou rodinu a případně zlepšit svoji pozici otce a manžela."

V postaveném systému se dlouho věnujeme jeho vztahu s otcem. Nakonec se vrací ke své rodině a objímají se vroucně se ženou i dětmi. Tomáš se staví do systému. K otci jde jen krátce na návštěvu a pak se objímá se svou ženou a dětmi místo svého zástupce. „To se mi líbí, jak to dopadlo." „Nevybírej si jen to hezké. Zkus vidět vše, co se tu odehrálo. Podívej se na otce. To tu bylo nejdůležitější."

Výsledný obraz v konstelacích je důležitý. Avšak neméně důležitá je cesta k němu. Není dobré si vybírat jen to, co se mi líbí - například hezké konce, ale vidět vše - i cestu k nim.

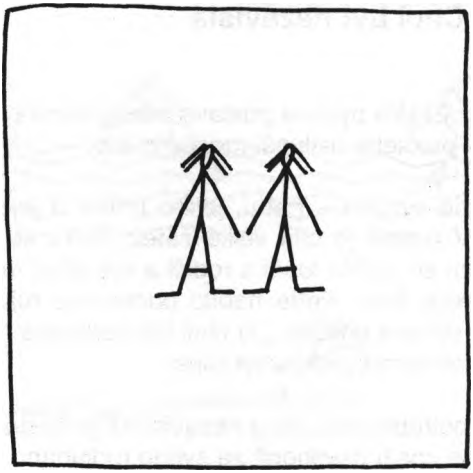


103. Chci být nezávislá

Petra: „Chtěla bych si postavit svou původní rodinu a najít pro sebe nejlepší možné místo."

Stavíme systém - Petru, jejího bratra a jejich rodiče. V rodině je cítit velká zátěž. Petra se svým bratrem se rychle loučí s rodiči a vykračují do svého života. Bratr Petře nabízí pomocnou ruku, ale ona ji striktně odmítá: „Já chci být nezávislá." A tak tam stojí sama a chce být silná.

Silná potřeba svobody a nezávislosti je často u lidí, kteří se snaží osvobodit ze svého rodinného systému nebo v něm stojí v izolaci. Díky tomu se naučí být velmi silní. Nenaučí se dovolit si slabost. Chtějí být nezávislí a samostatní. Tím se odřezávají od zdrojů a nenaučí se přijímat a brát. Jejich snaha je iluzí skutečné svobody a platí za ni svou cenu. Tak dlouho, dokud je osud nedonutí ke změně.



104. Matka s dcerou nejsou kamarádky

Jitka: „Chci si postavit svou nynější rodinu a podívat se, jestli nemohu udělat jako matka víc.“

Stavíme systém - Jitku, jejího manžela a jejich dceru. V systému nakonec stojí Jitka blízko své dcery. Obě se na sebe usmívají, cítí se dobře. „Máme se rádi, je nám dobře, jsme dobré kamarádky," říká Jitka a usmívá se. „Vy ale nejste kamarádky, vy jste matka a dcera.“ Nechávám dceru před matkou kleknout na kolena. „Nejraději bych ji hned vyzdvihla na svoji úroveň, je mi to nepříjemné," oponuje Jitka. Nechávám dceru říct: „Ty jsi moje máma, já jsem tvoje dcera. Ty jsi velká, já malá. Ty dáváš, já beru. A tak je to správně." Jitka se se slzami v očích usmívá, ale už netahá dceru nahoru. Něco jí došlo. A zdá se, že i dceři se daří lépe.

Rodič a dítě je rodič a dítě. Mohou mít kamarádský vztah, ale nejsou to kamarádi. Kamarádi jsou na stejné rovině. Avšak rodič je velký a dítě malé. To jsou dvě odlišné roviny. Pokud děláme z dítěte svého kamaráda, vytahujeme ho na svou úroveň. Může se mu v tom navenek dařit i dobře, ale má to pro něho negativní důsledky, protože přestává být dítětem. Pro toto rozlišení není podstatné, jak vztah rodiče s dítětem pojmenujeme nebo jak vypadá zvenku, ale jaká je v něm energie.

105. Alpy a Himaláje za víkend nestihneš

Blanka: „Ráda bych si postavila sebe, manžela a děti. Nejsem si moc jistá, zda to dělám dobře."

Stavíme systém. Po skončeném systému říká Blanka zklamaně: „Uvědomila jsem si, že i moje původní rodina je důležitá. Stalo se tam mnoho věcí. A ještě bych si měla postavit..." Přerušuji ji: „Alpy i Himaláje jsou krásná pohoří. Určitě stojí za to, je vidět. Avšak chceš-li si to prožít, za víkend to určitě nestihneš."

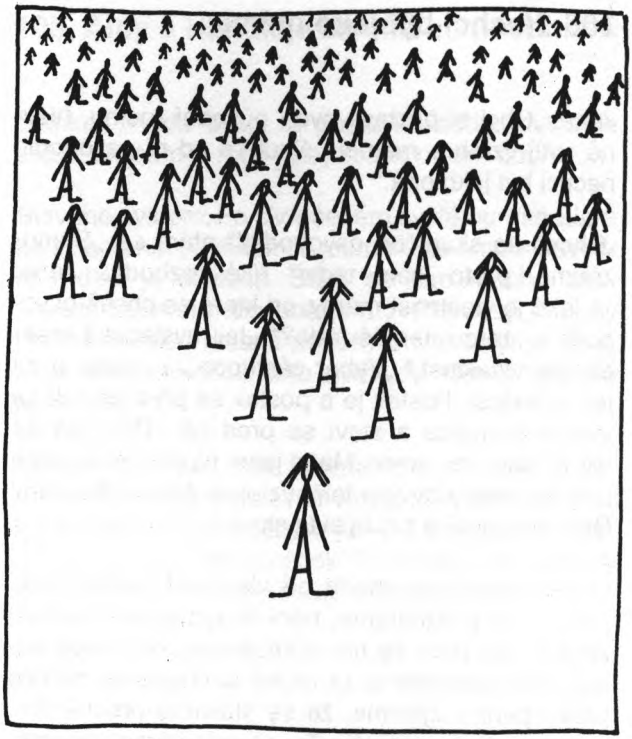
Někteří turisté se ještě nevrátili z výletu, ale už plánují další. Jsou to takoví štvanci, kteří chtějí mít co nejvíc zážitků, ale nezbývá jim čas je prožít. A možná ani nechtějí ten prožitek. Podobné je to u někoho i s přístupem k terapeutickým metodám.

106. Nechci být jako máma

Jana: „Chci si postavit svou původní rodinu, hlavně svůj vztah s mámou. Chci se od ní osvobodit, nechci být jako ona.“

„Chceš se skutečně osvobodit?" ptám se. „Samozřejmě, proto jsem tady!" říká rozhodně Jana. „A jaká je vlastnost mámy, od které se chceš osvobodit a kterou nemáš ráda?" „Její hysterické reakce, její vzteklost." „Vyber zástupce za mámu a za její vzteklost. Postav je a postav se před ně." Jana vybírá zástupce a staví se před ně. „Dívej se na ně. A řekni jim slova: ‚Mami jsem tvoje dcera. Jsem jako ty. Někdy bývám taky vzteklá. Ale trochu míň.[1] Dívej se na ně a prožij si ta slova."

Chceme-li se osvobodit od vlastnosti svého rodiče tím, že ji odmítáme, není to právě ten nejlepší způsob. Za prvé se tím odřezáváme od představitele oné vlastnosti a za druhé si chystáme nemilé překvapení - zjistíme, že se stáváme přesně tím, co jsme nikdy nechtěli. To, co odmítáme vědomě, nevědomě pak následujeme. Proto skutečné osvobození spočívá v přijetí.



107. Řvala bych jako zvíře

Jan: „Chci si postavit svoji původní rodinu a vyjasnit si své vztahy k rodičům."

Stavíme systém - Jana a jeho matku a otce.
V postaveném systému vyjde postupně najevo, že matka přišla o tři děti. Vybírám tři zástupce a nechávám je lehnout si na zem. Zástupkyně matky si pomalu sedá vedle nich. Dívá se na ně, jak leží na zemi, a má oči doširoka otevřené: „To je hrozná bolest. To nikdy nepřebolí. Řvala bych jako zvíře." Dlouze se na ně dívá v tiché pietě, všichni jsme zcela tiše. Stavím okolo ní několik žen a nechávám je říct: „My jsme také přišly o děti. My víme, jaké to je.“ Dívají se do očí a vzájemně se pomalu dotýkají.

Matky, které přišly o dítě a tuto skutečnost přijaly, mají moji největší úctu. V jejich přítomnosti je cítit zvláštní síla a důstojnost. A zároveň největší sepětí se Životem, který zahrnuje oboje - zrození i smrt.

108. Stavění konstelací není práce na poli

Jindra: „Chci si postavit svou původní rodinu. Minulý víkend jsem stavěl a něco jsme udělali s mámou. Teď bych chtěl vyřešit otce, bráchu a uctít předky."

„Minulý víkend jsi něco stavěl a něco se událo. Dej tomu Jindro prosím čas, který to potřebuje. Dnes bys rozhodně neměl stavět."

Stavění konstelací není práce na poli. Není to sázení brambor, kdy v pondělí zasadíme deset řádků a v úterý dalších deset. Je to spíše péče o vzácné keře v zahradě. Kropíme, hnojíme, zastřihujeme a čekáme, co z toho vyroste. A to chce svůj čas. Nejsme zemědělci ale spíše zahradníci.

109. V konstelacích mi vyšlo..

Petr: „Měl bych si postavit svoji původní rodinu. Minule jsem si stavěl svůj nynější vztah a vyšlo mi, že...“

Přerušuji ho: „Af ti Petře vyšlo cokoli, neřiď se tím. Konstelace jsou výborná metoda, ale neber je jako dogma. Nech se jimi ovlivnit, ale nejdůležitější je, co chceš ty. Nechrne to ještě chvíli uležet, možná z toho vyplyne něco jiného, nebo vůbec nic.“

Nenechme se manipulovat ničím. Ani konstelacemi.

110. V konstelacích ti vyšlo..

Barbora: „Chci si postavit sebe a své rodiče a pokusit se zlepšit s nimi vztah.“

Stavíme systém. Po jeho ukončení Barbora říká: „To je zajímavé, co se tam ukázalo o tátovi a jeho vztahu s jeho tátou. To mu musím říct." „V žádném případě, Barboro. Ty jsi stavěla systém. Ne táta. Starej se o sebe, ne o něj. Druhým je přípustné říct jen něco, co bude nápomocné jim nebo našemu vztahu, například: .Ukázalo se, že když stojím blízko tebe tati, dělá mi to moc dobře.[1] “

To, co vyjde na světlo v konstelacích o druhých, musíme brát s respektem a úctou. Jsou to jejich věci. Nám do nich nic není. Ale můžeme si z toho vzít něco pro sebe. Něco, co nám je pomůže více přijmout, více pochopit.

111. Mami, měla bys jít na konstelace

Renata: „Chci si postavit svůj systém - sebe a své rodiče a udělat, co je možné pro zlepšení."

V postaveném systému se postupně objevuje více témat k řešení. Hlavně ve vztahu mezi její matkou a babičkou. „Tak to sem příště pošlu mamku, aby si to postavila a vyřešila si to s ní sama." „To nedělej, Renato. Můžeš jí říct, jaké to tu pro tebe bylo, co se tu řeší, jak to vypadá a můžeš jí dát kontakt. A ona pokud bude chtít, přijde. Ale pokud ji budeš chtít nutně poslat na seminář s jejím problémem, pak jsi to ty, kdo má problém."

Možná jsme měli to štěstí, prostor, odvahu a sílu, že jsme se mohli ve svém vývoji posunout někam dál. A pak si myslíme, že by si i rodiče měli vyřešit své problémy. Ale ve skutečnosti jsme to my, kdo by si měl něco řešit. My máme problém. V tom, že je nepřijímáme takové, jací jsou, a tam, kde jsou. Proto je užitečnější všechnu energii, kterou věnujeme jejich změně, zaměřit na změnu svoji. A třeba se nás jednou sami zeptají, díky čemu jsme tak skvělí.

112. Musíš jít na konstelace

Romana: „Chci si postavit svůj rodinný systém a najít v něm své místo.“

Stavíme zástupce za Romanu, jejího bratra a jejich rodiče. V rodinném systému se ukazuje velká zátěž. Jednotlivými kroky se nám daří systém ošetřit a najít pro Romanu nejlepší možné místo. Po přestávce Romana říká: „To je neuvěřitelné. Ani přesně nevím, co všechno se stalo, ale jako by ze mě něco těžkého spadlo. Hned po návratu řeknu kamarádce, že sem rozhodně musí jít. Ona se v tom stále babrá pomocí různých terapií." „Romano, lepší bude, pokud jí popíšeš, o čem to tu je, a pouze jí to navrhneš. A nech to na ní, jestli přijde. Každý má svoji cestu."

Konstelace je velmi silná a specifická metoda. Nemusí být ale vhodná pro každého. Každý má svůj čas a svůj způsob, jak chce, aby mu bylo pomoženo.

113. Tady nejde o problémy, ale o energii

Pavel: „Máme problémy s učením naší dcerky ve škole. Chtěl bych je pomoci vyřešit."

„Metoda konstelací není určena k řešení specifických poruch učení. Tím se zabývají specializované poradny, které jsou na to přímo zaměřené. Proto bych ti doporučil obrátit se na ně. Ale je pravda, že hodně problémů dětí vychází z toho, co se v daném rodinném systému děje, jaká tam je energie. Pak je problém pouze příznak této energie. Zvaž to, zda se na to chceš podívat tímto způsobem. Je možné, že nám postavení systému něco užitečného přinese, ale nemusí se to týkat problémů s učením tvé dcerky. Nechrne tomu ještě čas. Uvidíš odpoledne nebo zítra."

U problémů, které mají systémové příčiny, se musíme zaměřit na celý systém a hledat řešení v něm. Jinak se problém vrátí nebo se po čase objeví někde jinde. Problém je příznak, který se jen přelévá, protože příčina zůstává. Ale některé problémy nemají systémové příčiny. A pak je zbytečné zabývat se celým systémem.

114. Jak se správně rozvést

Honza: „Jsme se ženou v rozvodovém řízení, rozvod je jistý. Přesto bych si chtěl postavit systém a rozvést se co nejlíp. Nevím, jestli to není hloupé, když už vlastně není co řešit.."

„Vůbec to není hloupé, naopak. Postavme to.“ Stavíme systém - Honzu, jeho ženu a děti. Honza se staví do systému a říká své ženě věty: „Milá Hano, děkuji ti za vše dobré, co jsme spolu prožili. Máš navždy místo v mém srdci jako má první žena. Je mi líto, že to tak mezi námi dopadlo. Budu tě respektovat jako matku našich dětí." Po přestávce říká Honza: „I když konstelace a ty věty znám, říct to nahlas přímo, je úplně něco jiného. Jsem rád, že jsem si to postavil."

Rozvodu se často vyhýbáme z více důvodů. Nemáme k němu odvahu. Nebo jsme četli o jeho negativních dopadech na děti. Anebo proto, že jsme ho sami jako děti zažili. Pak mu chceme za každou cenu zabránit a je to druhý extrém, protože v manželství dopustíme to, co bychom jinak nedopustili. A to je pro děti taky špatné. Rozvod sám o sobě není špatný. Špatný je dlouhodobě nefunkční partnerský vztah. Je to trochu jako být chirurgem. Chirurg nemůže být jen „hodný". Někdy je nucen udělat bolavý řez, aby něco uzdravil. Musíme být schopni vzít na sebe roli toho chirurga. A konstelace nám mohou pomoci, aby řez byl co nejčistší.

115. Vidět pozitivní není sebeohlupování

Blanka: „Chci si postavit svou rodinu. Jsem rozvedená a nemám z toho všeho dobrý pocit vůči dětem."

V systému se objevuje její manžel z předchozího manželství. Navrhuji jí věty: „Ty jsi můj první muž. Děkuji ti za vše dobré, co jsme spolu zažili." „Nejde to. Nechci ho ani oslovit, bylo mezi námi spoustu problémů." „Zkus ocenit to dobré, co mezi vámi bylo. Určitě něco bylo, alespoň na začátku. Byli jste spolu několik let." „Nevím, co bylo dobré, napadá mě jen to špatné." „Dobrá, nechrne to. Potřebuje to ještě čas," ukončuji konstelaci.

Vidět pozitivní a ocenit to, neznamená, že budeme věci, které byly černé, lakovat na růžovo. Tímto „pozitivním myšlením" se jen ohlupujeme a zkreslujeme skutečnost. O to zde nejde. Jde o nalezení čehokoli pozitivního, co je možné ocenit. Čehokoli. I sebemenší věc je důležitá, protože jejím oceněním se otevíráme druhému člověku a zhodnocujeme to, co jsme spolu prožili. Pokud nechceme nic ocenit na druhém a na naší společné zkušenosti, znehodnocujeme tím nejen jeho, ale i část svého života a sama sebe.

116. Pomoz sobě, pomůžeš ostatním

Jan: „Chci si postavit svou nynější rodinu. Mám svou ženu a děti moc rád. Rád bych dobře stál ve své pozici."

Stavíme systém - Jana, jeho ženu a dvě děti. V systému se objevuje Janův otec. Vyjasňují si svůj vztah. V tu chvíli je pro Jana nejdůležitější otec, jeho rodina je bokem. Jeho děti se na to dívají a usmívají se. Ukončuji systém. Po přestávce Jan namítá: „Bylo to pro mě moc silné a důležité, ale teď si uvědomuju, že já úplně zapomněl na mou rodinu." „Ano zapomněl, byl jsi s otcem. Ale dětem to dělalo moc dobře." Zástupci dětí se dívají na Jana a přikyvují.

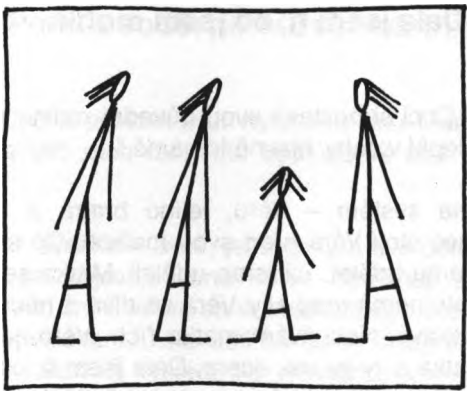
V konstelacích se velmi jasně ukazuje, co má vliv. Pokud si něco řešíme na své úrovni - s manželem, manželkou, nebo na úrovni vyšší - s matkou, otcem, má to pozitivní vliv i na nižší úrovně - partnera, děti. Pokud si v konstelacích rodiče něco řeší, buď to děti nezajímá a projeví zájem o rodiče, až když si to dořeší, nebo je to zajímá a už samotný proces jim dělá dobře. Je obvyklé, že to cítí i na fyzické úrovni. Například maminka si něco řeší s babičkou a během toho dcera cítí, že má teplejší ruce. Práce na sobě je v tomto případě nejefektivnější, protože pracujeme zároveň v několika rovinách. Řešením vztahu s rodiči pomáháme sobě, jim, partnerovi i dětem. Proto mysleme na sebe. Tím nejlépe pomůžeme druhým.

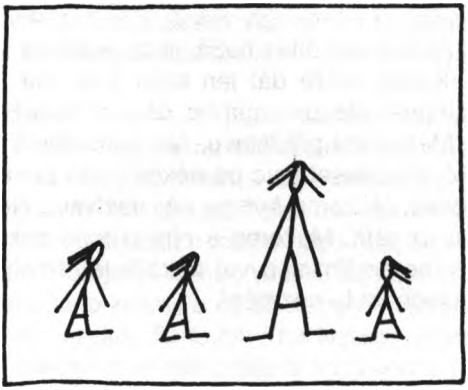
117. Dala jsem ti, co jsem mohla

Věra: „Chci si postavit svou původní rodinu a najít k nim lepší vztahy, hlavně k mámě.“

Stavíme systém - Věru, jejího bratra a rodiče. Nakonec stojí Věra před svou matkou. Co se dalo v systému udělat, už jsme udělali. Matka se na ni dívá, ale nemá moc síly. Věra se dívá a něco zjevně očekává. Nechávám matku říct: „Věro, já jsem tvá matka a ty jsi má dcera. Dala jsem ti, co jsem mohla. Je mi líto, že toho nebylo víc.“ Věra: „Já to nepřijímám, chtěla bych to jinak."

Pokud rodič něco dítěti nedá, je to proto, že to sám nemá. Každý může dát jen tolik, kolik má. Zní to samozřejmě, ale pro mnoho dětí je to těžké přijmout. Měly jinou představu. Ale je to stejně bláhové, jako chtít deset tisíc po někom, kdo má u sebe jen stovku. Můžeme být na něj naštvaní. Nemusíme mu to věřit. Můžeme s ním o tom diskutovat. A můžeme se tím zabývat několik let. I celý život. Ale skutečnost to nezmění.





118. Jsou tu děti pro tebe, nebo ty pro ně?

Karla: „Mám tři děti a jsem pět let rozvedená. Chtěla bych se podívat, jestli můžu udělat ještě něco víc pro děti.“

Stavíme systém - Karlu, její tři dcery a bývalého manžela. V konstelaci proběhne pár vět mezi jejím bývalým manželem a ní. Nakonec stojí Karla obklopená svými dětmi. Všichni vypadají spokojeně. Přesto mám ještě návrh: „Postavme ještě možného fiktivního nového partnera." „Ne, ne, já už žádného chlapa nepotřebuju! Já mám tady své děti,“ odpovídá s úsměvem Karla. „Mám tedy jiný návrh. Podívej se na své děti a řekni jim v duchu: Jste tady v tom se mnou. Hodně od vás dostávám. Jste tady pro mně." Karla se dívá s úsměvem na své děti a postupně v duchu opakuje věty. „A nyní jim v duchu zkus říct: Jsem tady pro vás. A jsem tady na to všechno sama." Karla to opět zkouší. Po chvíli se přestává usmívat.

Děti bývají pro rodiče velkým zdrojem radosti. Dávají jim smysl překonávat mnohé překážky. Důležité však je, kdo je ve skutečnosti pro koho? Kdo koho drží, kdo je komu oporou? V konstelacích platí, že rodič je velký a dítě malé. Velký dává oporu malému. Velký dává a malý bere.

119. Nesu to za tebe

Jana: „Chci si postavit svou původní rodinu a pokusit se, aby mi bylo lépe.“

Stavíme systém - Janu a její rodiče. V systému se po chvíli objevuje potracené dítě, které bylo ještě před Janou. Matka se na ně dívá, ale nechce s ním mít žádný kontakt. Její dcera Jana jde na zem k dítěti. Sedá si k němu a objímá ho. Matky se to netýká. Navrhuji Janě říct slova: „Jsem tu místo tebe mami. Nesu za tebe tvůj smutek."

V systému vše souvisí. Nic se neztratí. Pokud se někdo k něčemu nepřihlásí, udělá to někdo za něj. Děti často dělají něco za své rodiče. Dělají to většinou rády. Z lásky. Ale musí za to v životě zaplatit svou cenu.

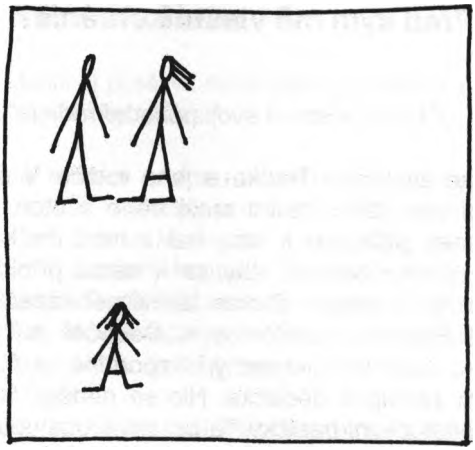
120. Před kým mě vlastně chráníš?

Radek: „Chci si postavit svoji původní rodinu."

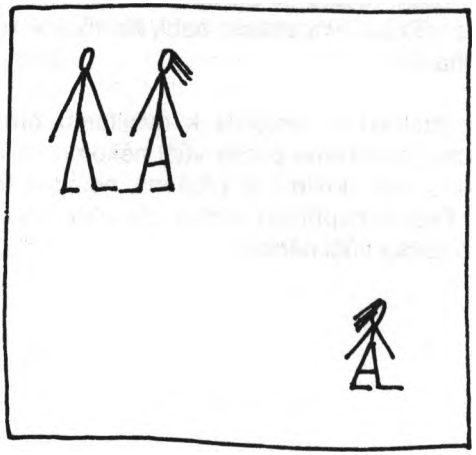
Stavíme systém - Radka a jeho rodiče. V systému se staví jeho matka mezi něho a otce. Když se Radek přibližuje k otci, má z toho matka panický strach: „Nechci, aby se k němu přibližoval, mám o syna strach." Z otce žádné nebezpečí není patrné. Ptám se na informace. „Dědeček prý skončil jako duševně nemocný," vzpomíná si Radek. Stavím zástupce dědečka. Nic se neděje. Stavím ještě zástupkyni babičky. Ta po chvíli odstupuje od dědečka. Nechávám babičku říct: „Bojím se tě." Tam to patří. Matka se zklidňuje. Nechávám ji říct babičce: „To byl tvůj strach, babi. Ne můj. A u tebe ho nechávám."

Někdy dochází v systému k dvojitému přesunu. Nejen že přeneseme pocity vůči někomu na někoho jiného, ale dojde i k přesunu nositele těchto pocitů. Potom například matka cítí vůči manželovi to, co babička vůči dědovi.

1.



2.



121. Někdy je lépe nevidět

Katka: „Mí rodiče mají velké hádky. Všechny pokusy jim pomoci selhaly a moc mě to trápí. A vím také, že to je jejich věc, že to nemohu nést za ně. Přesto přemýšlím, jestli není ještě nějaké řešení."

„To chápu. Každé dítě trpí, pokud vidí, jak trpí jeho rodiče. Vyber zástupce za své rodiče a také zástupce za jejich problémy. Postav je a postav se tam sama přímo." Katka vybírá zástupce, rozestaví je a postaví se do systému. „A nyní ti navrhnu řešení: Otoč se a dívej se jiným směrem. Někdy je lépe nevidět."

Masochisticky se sužovat trápením, s kterým nemůžeme nic udělat, nikam nevede. Navíc nám to bere energii, kterou bychom mohli použít tam, kde můžeme skutečně pomoci. Proto je někdy lépe problém nevidět. Znamená to úplně přerušit nebo časově či prostorově omezit náš kontakt s ním. To od nás vyžaduje určitou míru znecitlivění a sobeckosti. A také to vyžaduje ubránit se pocitu viny.

122. Má ženo, ctím tvé rodiče

Karel: „Má žena má s rodiči problematické vztahy. V jejich rodině se stalo hodně věcí. Já mám se svými rodiči dobré vztahy i přesto, že to také nebylo jednoduché. Rád bych své ženě pomohl, ale ona nechce o nějaké terapii, natož o konstelacích ani slyšet. Co pro ni mohu udělat?"

„Nemůžeš dělat moc, ale něco přece. Vyber zástupce za svou ženu, za její rodiče a postav se k nim přímo." Karel vybírá zástupce a staví se k nim do systému. „Podívej se na ni, potom na její rodiče. Ukloň se jim." Uklání se. „Řekni jim: Ctím vás jako rodiče své ženy." Opakuje slova. „A ted se podívej na ženu a řekni jí: Ctím je jako tvé rodiče. A ostatní nechám na tobě." Karel se při poslední větě trochu ošívá, ale pak se usměje a přikyvuje: „Ctím je jako tvé rodiče. A ostatní nechám na tobě."

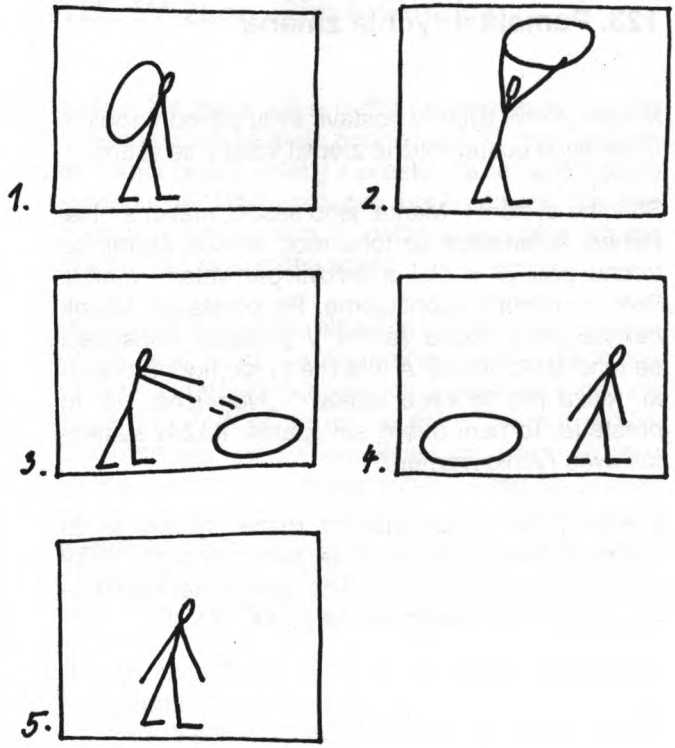
Někdy nemůžeme aktivně nic dělat pro druhé. Nemůžeme zasahovat do jejich věcí a pomáhat jim proti jejich vůli. Ale můžeme zaujmout určitý postoj. A tím se někdy překvapivě mohou věci dát do pohybu.

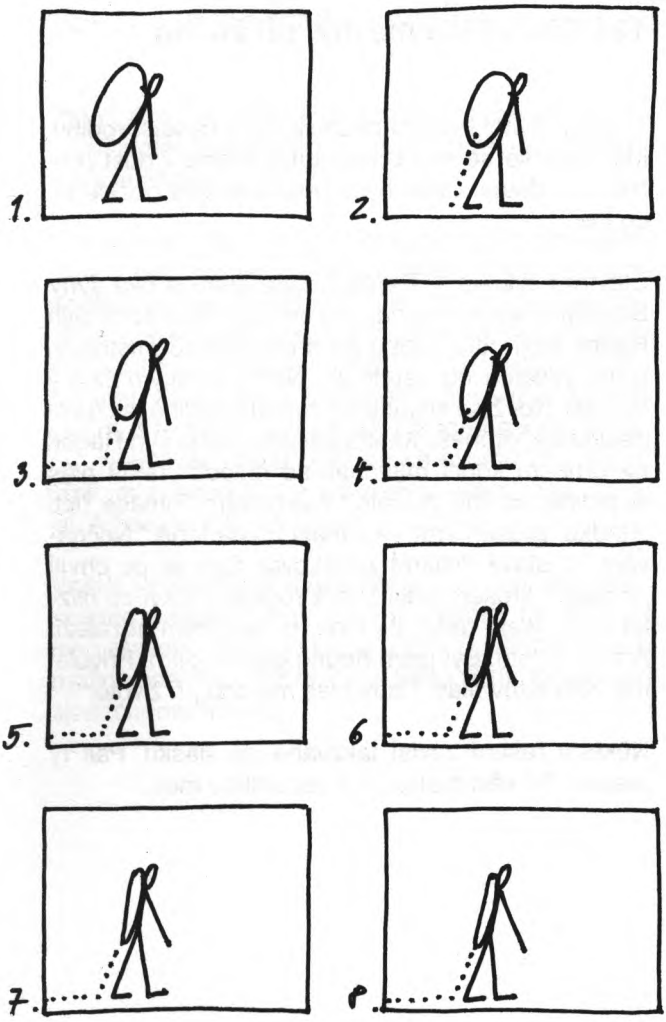
123. Pomalá a rychlá změna

Marek: „Chtěl bych si postavit svou původní rodinu. Chtěl bych pokud možno zlepšit vztahy se všemi."

Stavíme systém - Marka, jeho sestru, matku a otce. Během konstelace se toho moc neděje. Marek se trochu přiblížil k otci a oslovil pár větami matku. Poté konstelaci ukončujeme. Po přestávce Marek namítá: „Teď trochu žárlím. V předešlé konstelaci se toho stalo hodně. A v té mé to jde hodně pomalu. Můžu pro to něco udělat?" „Nemůžeš. Tak to prostě je. To není dobře ani špatně. Každý systém má svou rychlost změn."

Změny jsou v konstelacích různé. Někdy je to okamžitá úleva, jako když ze sebe shodíme těžký batoh. A někdy je to pozvolné, takřka nepozorovatelné. Jako když odsypáváme písek.


1.
2.
3.
4.
5.


1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

124. Tátův hlas mě drží při životě

Tomáš: „Chtěl bych si postavit svou nynější rodinu. Má žena se se mnou rozvádí a máme i dost problémů s dětmi. Chtěl bych udělat ze své pozice to, co jde."

Stavíme systém - Tomáše, jeho ženu a dva syny. Stavění je velmi dlouhé, vše se točí okolo ženy. Syn Radek stojí celou dobu na druhé straně místnosti, velmi vzdálen od ostatních. Nemá s nikým žádný kontakt. Když se situace se ženou v rodině jakžtakž stabilizuje, pronáší Tomáš pár slov. Jeho syn Radek na druhém konci místnosti se ohlédl: „Tátův hlas je jediné, co mě zaujalo." Nechávám Tomáše říct: „Radku, prosím vrať se, záleží mi na tobě." Nechávám ho slova dvakrát zopakovat. Syn se po chvíli pomalým krokem přibližuje k rodině a staví se blízko otci: „Jsem tady, ale moc mi na ničem nezáleží. Ani na životě. Byl jsem hodně dlouho sám. Přivolal mě sem tátův hlas. Tátův hlas mě drží při životě."

Některá řešení závisí takzvaně na vlásku. Pak ty „nejmenší" věci mohou mít obrovskou moc.

125. Nic už po mně nechtějte

Táňa: „Chci si postavit svou původní rodinu. Chtěla bych zlepšit své vztahy s rodiči. Hlavně s otcem, který je alkoholik."

V konstelaci se ukazuje velmi těžká pozice jejího otce. V jeho rodině je mnoho zátěže. Jeho zástupce se dívá na svou rodinu a říká: „Mám vás všechny rád a záleží mi na vás. A dívám se na vás s láskou. Ale víc už po mně nechtějte. Víc už nejsem schopen dát. Žádné city už neunesu. Jsem rád, že tady stojím, z té mé původní rodiny je to tíha k neunesení." Nechávám Táňu poklonit se svému otci a říct: „Tati, ctím osud tvůj a tvé rodiny. Jsem ráda, že tu jsi. A beru to tak, jak to je."

Vnější pozorovatel může otce, který je alkoholik, snadno odsoudit. Pokud však vidíme, co stojí za jeho stavem, jsme schopni ocenit u něho to, co je možné ocenit a uctít to, co je třeba uctít. To vede ke skutečnému řešení.

126. Já jsem mrtvá

Klára: „Chci si postavit svoji původní rodinu. Ráda bych objevila, jestli to může být lepší. Mamka nám před dvěma lety umřela. Bylo to nečekané po krátké nemoci."

Stavíme systém - Kláru, její sestru, otce i matku. Uděláme pár malých přesunů. Nakonec stojí celá rodina pohromadě. Vypadá to téměř jako ukončené. Ale zástupkyni matky se něco nezdá. „Ale já jsem mrtvá, já už nejsem živá. On to nechce slyšet," říká a dívá se na otce.

V konstelacích se často objevuje, že je z rodiny někdo vyloučen. Nejčastěji to bývají mrtví. V postaveném systému se to projevuje tak, že chybí nebo s ním ostatní nejsou v kontaktu. Ostatní dělají, jako by nebyl. Může být i vyloučeno něco - nějaká událost. Opět často je to úmrtí. V konstelaci se to projevuje tak, že daný jedinec stojí v systému jako živý. Ostatní dělají, jako by nebyl mrtvý. V obou případech je řešením integrace - integrace vyloučeného člověka nebo vytěsněné události v systému.

127. Chceš o tom mluvit, nebo to žít?

Barbora: „Chci si postavit svůj partnerský vztah. Jsme spolu šest let. Chtěla bych, aby náš vztah byl hlubší, intimnější."

Stavíme systém - Barboru a jejího přítele. Nakonec stojí Barbora proti zástupci svého partnera. Střídavě se mu dívá do očí a uhýbá pohledem mimo. „Chtěla bych nějak řešit tu intimitu mezi námi." „Podívej se mu do očí," navrhuji. Dívá se. „Máš potřebu řešit intimitu?" ptám se. „To ne, teď ji cítím," říká s úsměvem Barbora. „Řešit to chci, když se mu nedívám do očí." „Můžeš si vybrat - mluvit o intimitě, nebo ji žít. Je to na tobě."

Mluvit o něčem a hledat řešení je vždy důležité. Ale někdy je mluvení jen útěkem před skutečným řešením.

128. Nový pohled na nemoc

Tomáš: „Moje žena má silnou obsesi. Přináší to mnoho komplikací, je to pro mě hodně těžké soužití. Někdy bývám nepříčetný vzteky, někdy to v sobě nějak ovládnu a pak ležím bez energie. Chtěl bych v tom najít nějakou svou pozici."

Stavíme systém - Tomáše, jeho ženu a její obsesi. Žena se v systému cítí s obsesi dobře. Cítí její podporu. Když se muž proti obsesi obrací a chce se jí zbavit, odvrací se žena od něho, posiluje se její vztah s nemocí i nemoc sama se cítí silnější. Navrhuji mu: „Když se na ně díváš, vidíš, že tvá žena se svým způsobem s obsesi cítí dobře. Je to její opora. Mohli bychom ji brát i jako její kamarádku. Zkus se na ni tak chvíli dívat." Tomášovi má slova zní zprvu zvláštně, ale zkouší to: „Jsi kamarádka mé ženy a máš tady své místo," říká s úsměvem. To má svůj vliv. Nemoc hlásí: „To je zvláštní, tím já ztrácím moc." A Tomášova žena se na něho dívá po jeho slovech mnohem přívětivěji a otáčí se směrem k němu. Tomáš je překvapený: „Netušil jsem, že existuje ještě nějaké jiné řešení. Vím, že to nebude lehké, ale je to pro mě nový pohled a nová cesta."

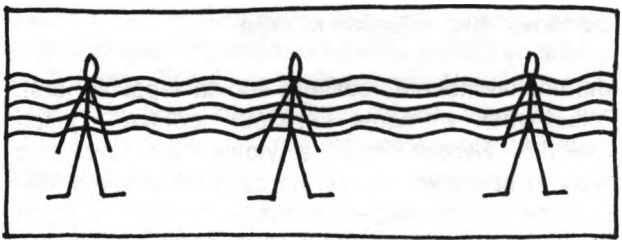
Často to funguje opačně. To, čeho se chceme zbavit, je třeba přijmout.

129. Rozbila jsi rodinu

Monika: „Mám partnera, je ženatý a má dvě děti. Máme se moc rádi. Je v rozvodovém řízení. Chce si mě vzít. Ale je to pro mě těžké ustát. Ze všech stran slyším, že jsem rozbila rodinu."

Stavíme systém - Moniku, jejího partnera Pavla, jeho ženu Ivu a jejich dvě děti. V systému stojí žena Pavla velmi bojovně. Navrhuji: „Moniko řekni Ivě: Respektuji tě jako první ženu Pavla. Budu tě navždy ctít jako matku vašich dětí. Je mi to líto. Láska se neptá." Monika postupně pomalu opakuje ony věty. „Dívej se na ni zpříma a klidně, Moniko. Cit pouze lítost, žádnou vinu," vybízím ji a dávám jí čas. „Potřebuješ tady ještě někoho, kdo tě morálně odsuzuje?" ptám se po delší chvíli. „Ne, nepotřebuji. Vůči ní to bylo nejtěžší. Dívám se na Ivu, respektuji ji a zároveň tu stojím sama za sebe. To je dobré. Když se dokážu dívat do očí jí, zvládnu to vůči každému," říká sebejistě Monika.

Morální hodnocení rozlišuje lidi na lepší a horší. Pokud však vnímáme konkrétní jedince v jejich konkrétní životní situaci a vidíme všechny, aniž bychom některým stranili na základě určitých idejí, potom cítíme respekt k nim samotným, k jejich životům i k jejich lásce. Morální hodnocení pak zcela ztrácí význam.



130. Cítím ryzí lásku

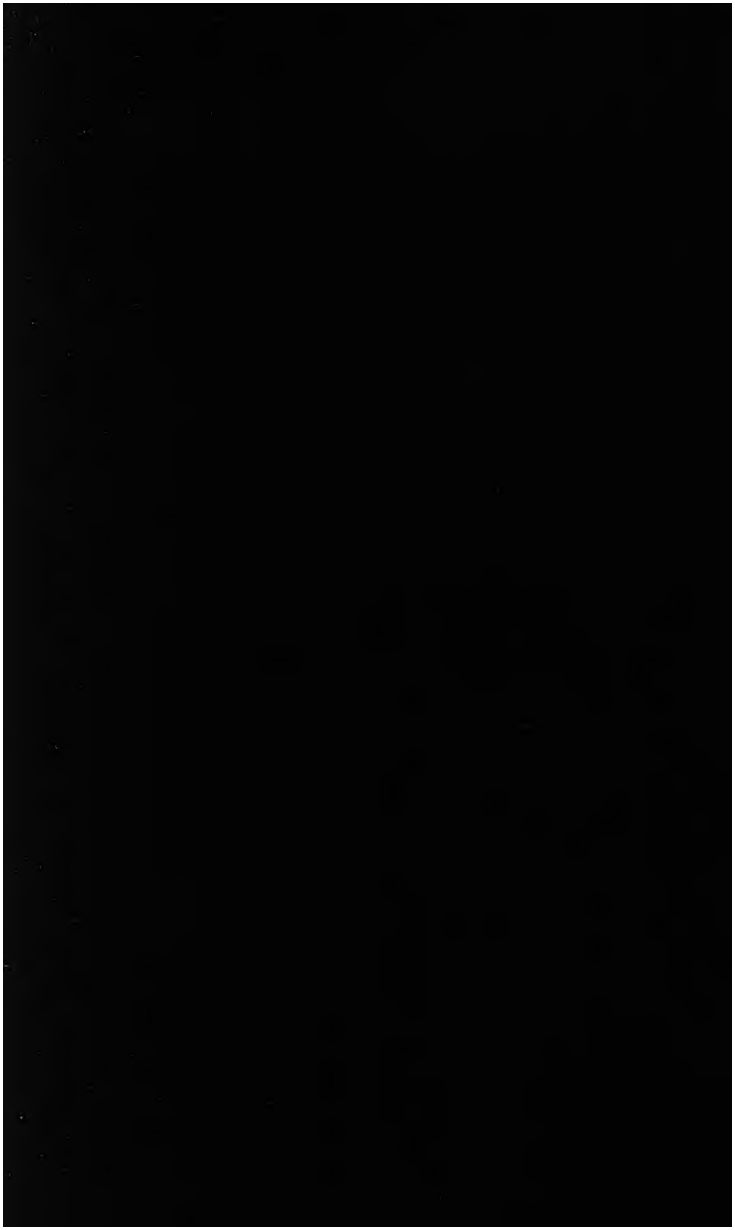
Dana: „Chci si postavit svoji původní rodinu a najít v ní pro sebe pozici."

Stavíme systém - Danu a její rodiče. V rodině se ukazuje důležitá teta Dany, která zemřela před několika lety. Zástupkyně tety se s Danou objímá a říká jí na rozloučenou: „Přeju ti v tvém životě hodně štěstí. Budu se na tebe dívat s láskou." Dana odchází a teta ji provází svým pohledem. Po skončeném systému říká Markéta, která stála v roli tety: „To bylo úžasné, to jsem ještě nikdy v životě nezažila. Já jsem cítila opravdu ryzí lásku."

V konstelacích máme někdy to štěstí cítit čistou lásku. V běžném životě se ten prožitek zase přehluší. Ale už víme, jaké to je.

Vaše ohlasy a otázky vítám na:
info@jaroslavsimon.cz

Jaroslav Simon
Rodinné konstelace - tok lásky

Vydalo Nakladatelství TRITON v Praze roku 2008
jako svou 1151. publikaci. Vydání 1.
Odpovědný redaktor Mgr. Petr Mušálek
Ilustrace Hana Voříšková
Obálka Renata Brtnická
Sazba Vladimír Vyskočil - KORŠACH
Tisk PBtisk, s.r.o.

ISBN 978-80-7387-132-1