

Obsah	
Úvod .....	9
<b>1. Současný stav.....</b>	<b>11</b>
1.1 Sociální práce a systemické konstelace .....	11
1.2 Sociální prostředí a vazby klienta .....	13
1.3 Systemické konstelace .....	15
1.4 Zdroje z nichž systemické konstelace čerpají.....	26
1.4.1 Primární terapie.....	26
1.4.2 Transakční analýza .....	28
1.4.3 Gestalt terapie.....	29
1.4.4 Rodinná terapie .....	30
1.4.5 Ericksonská terapie a NLP.....	33
1.5 Bert Hellinger – životopis a jeho práce .....	35
1.6 Druhy systemických konstelací .....	38
1.6.1 Rodinné konstelace .....	39
1.6.2 Partnerské konstelace.....	42
1.6.3 Podnikové a organizační konstelace .....	44
1.6.4 Experimentální a strukturální konstelace.....	46
1.7 Průběh systemických konstelací .....	52
1.8 Skupinová a individuální práce s klientem.....	53
1.9 Možnosti a hranice systemických konstelací.....	55
1.10 Požadavky na lektory systemickýck konstelací .....	56
<b>2. Cíl práce .....</b>	<b>59</b>
<b>3. Metodika .....</b>	<b>60</b>
3.1 Soubor respondentů .....	60
3.2 Použité metody .....	61
3.3 Zpracování výsledků.....	63
<b>4. Výsledky.....</b>	<b>64</b>
<b>5. Diskuse .....</b>	<b>96</b>
<b>6. Závěr .....</b>	<b>100</b>

<b>7. Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>101</b>
<b>8. Klíčová slova.....</b>	<b>105</b>
<b>9. Přílohy .....</b>	<b>106</b>

## Úvod

Sociální prostředí a vazby k našemu okolí jsou základní osnovou našich vztahů. Již v matčině lůně se stáváme součástí sociálních okolností našeho narození. Z dělohy fyzické se postupně rodíme do dělohy sociální a ta nám posléze nabízí saturaci našich potřeb. Systemické konstelace jsou možností, jak se můžeme na naše vztahy a vazby podívat „jinou optikou“. Tedy tak, jak obvykle nejsme schopni pojmut a pochopit skryté dynamiky v našem okolí, které ať chceme či nechceme, z velké části určují směr, kam se bude ubírat náš život.

Systemické konstelace vznikly v Německu. Za jejich duchovního „otce“ je považován Bert Hellinger, který spojením svých zkušeností a studia vytvořil základ pro „stavění systémů“. Zpočátku se jednalo o rodinné systémy, ovšem postupem času přišel on a jeho žáci na to, že podobná pravidla a zákonitosti jsou základem většiny systémů okolo nás. Za posledních dvacet let došlo k rozvoji a rozšíření konstelační práce po celém světě a stejně tak, jako je každý systém jedinečný i práce jednotlivých konstelářů vykazuje svá specifika. Systemické konstelace jsou možností podívat se s pomocí specifických způsobů práce na svůj vlastní obraz reality a zjistit, co patří mezi problematické oblasti našich vztahů. Konstelace se postupně rozvíjejí a je možno pracovat se systémem původní rodiny, současným partnerským vztahem, pracovním kolektivem, systémem těla, závislostí, peněžním přesvědčením, nebo třeba silou generací předků, vnitřními podosobnostmi a mnoha dalšími komponenty.

V sociální práci se setkáváme s problémy, které zatěžují klienta, jeho rodinu, jeho profesi a někdy i společnost. Zde mohou konstelace pomoci odkrýt skryté důvody toho, proč se klient ocitá v zaběhaných vzorcích, obtížných situacích a vyhledává pomoc a podporu. Některé rodinné dynamiky se dotýkají i několika generací zpět, kdy podobně, jako se replikuje DNA při početí, se přepisují vzorce chování některých našich rodinných příslušníků do našeho života. Tato dynamika pak mnohdy působí léta skrytě a vyjde najevo ve chvíli, kdy je někdo ochoten převzít a následovat osud toho, jež byl vyloučen. Posléze dochází k opakování těžkého osudu někoho z rodiny, poruchám ve vztazích, objevují se těžká onemocnění, alkoholismus, ztráty majetku a další nepříjemné životní události.

Naše sociální prostředí a vztahy, které máme, nás provázejí celým životem. Mnohdy znamenají posilu, vedení a růst. Stává se ovšem, že lidský život prochází změnami a pak nastává čas řešení složitých životních situací. Konstelace neexistují samy o sobě a zdaleka neřeší všechna témata našeho života. Jsou jen částí mozaiky, ve které je možné skládat dílky, pro někoho, kdo je ochoten vidět celkový obraz.

Důvodem výběru tohoto tématu byla má vlastní zkušenost se systemickými konstelacemi. V teoretické části se podrobně zabývám popisem metody systemických konstelací, stručně charakterizuji zdroje, z nichž konstelace čerpají, jejich základní principy, jejich vznik a životopis Berta Hellingera, uvádím současnou šíři používání této metody v oblastech, kam jsou aplikovány, a pokračuji popisem průběhu práce a požadavky na lektory systemických konstelací.

V praktické části se zaměřím na konkrétní klienty seminářů systemických konstelací. S pomocí odpovědí klientů na otázky se budu snažit vyvodit, jaké nejčastější důvody vedou klienty k využití práce právě metodou systemických konstelací. Což je cílem mé Diplomové práce.

Systemické konstelace mají v budoucnosti možnost ukázat, jak dalece je možné je použít v mnoha oblastech, například ve školství, zdravotnictví, pomáhajících profesích, poradenství a pevně doufám, že sociální práce nebude o mnoho pozadu.

## 1. Současný stav

### 1.1 Sociální práce a systemické konstelace

Zde si dovolím nastínit základní a prozatím evidentní styčné body obou těchto oborů. Tyto dvě oblasti se prolínají ve zdánlivě neslučitelném pojetí, nicméně práce W. Schimdbauera je velmi cenným vodítkem k tomuto rozuzlení. „V postavě odborníka na rodinnou terapii se sbíhají různé proudy. Terapeut sám bývá obětí narušených rodinných poměrů, podobně jako mnoho jiných příslušníků pomáhajících profesí. Rozhodl se vysvobodit z bezmocnosti a závislosti dítěte, neakceptovaného s jeho city a přáními a nuceného k přizpůsobivému chování. Chce se vysvobodit tím, že se identifikuje s ideální, všemocnou postavou rodiče, která pak může dávat ostatním to, co jemu samému chybělo. Rodinný terapeut však na druhou stranu také – právě díky své profesní roli – získal takovou šanci na vyvážení svého nedostatku uspokojujících socializačních prožitků, jakou mu žádná jiná profese nedá. Jemně a s převahou morální legitimacy může rodičům, s nimiž má co dočinění, dokazovat a ukazovat, jak to mají dělat lépe.“ (38) Tento text je ovšem přenositelný na většinu pomáhajících profesí, tedy i na sociálního pracovníka a jeho klienta.

Tématu sociální práce a konstelací se přímo věnuje v krátkosti i F. Ruppert: „Sociální pracovníci mají v mnoha oborech své působnosti co dělat s lidmi, kteří jsou velmi rozštěpení. Právě to je příčinou, že se tito lidé dostávají do extrémní sociální nouze a že se stále znovu zaplétají do nevyřešených konfliktů. Tito klienti jen obtížně vidí problém sami u sebe a zřídka vyhledávají psychoterapeutickou pomoc. Všechny osoby zúčastněné v případech, které mají na starost sociální pracovnice, se tak zaplétají do zdánlivě nevinných sítí, které jsou zároveň velmi problematické. (35)

V sociálních institucích se často odrážejí rozštěpení klientů v rozštěpeních pomocníků. Někteří vidí jen pachatelské části a části přežití a naléhají na zavedení co nejpřísnějších opatření. Jiní zase vidí výlučně traumatizované části klientů a části, v nichž jsou oběťmi. Podle mého z takového zapletení mezi sociálním pracovníkem a jeho klientem existuje jediné východisko: Je třeba vidět souhru a vzájemné působení částí oběti i pachatele v klientech a při zavádění různých opatření na to brát zřetel. Nepomůže zasahovat jen u

duševně narušených dětí, posílat je do domovů a stacionářů. Posílat je do pěstounské péče, nebo zajišťovat výchovou pomoc jen pro ně. Děti jsou se svými rodiči a především s matkami až příliš symbioticky spjaté. Cíl být této matce vzorem pro výchovu má jen omezený efekt. Naděje, že matka díky tomu získá mateřské kompetence je marná. V takové rodině se nic podstatného nezmění, dokud matce nebude jasné, že její dětské traumatické zkušenosti a duševní rozštěpení jsou znát ve všem, co dělá, ať se sebevíc snaží skrývat před světem a udržovat zdání normalnosti.“ (35)

Tímto je jen naznačeno, jaké další, mají systemické konstelace před sebou zde možnosti. Sociální práce zahrnuje možnosti ve využívání této práce, ať už v rámci celkového pohledu na rodinu, kolektiv, jako systém, v možnostech využívat supervizních konstelací a dalšího možného osobního růstu a vzdělávání sociálních pracovníků.

## 1.2 Sociální prostředí a vazby klienta

Každý člověk se rodí do svého velmi svébytného sociálního prostředí. Prvním sociálním prostředím je rodina. Matka a otec, sourozenci, prarodiče, to jsou první lidé, s nimiž si vytváříme vztahy. Během svého růstu každý poznáváme další osoby a skupiny, které formují a ovlivňují to, kým se staneme. V rámci sociálních skupin probíhá mnoho procesů, jsme ovlivňováni výchovou, máme před očima primární i další vzory. Veškeré interakce s prostředím pro náš vývoj znamenají formování našich prožitků, usměrňování našeho vnímání, nabídku vzorců chování, korekce myšlení přístupnými způsoby náhledu na věci. Prostředí jako socializační činitel hraje významnou roli v celém našem životě a předurčuje mnoho událostí, jež během života absolvujeme. V našem životě se odrážejí hodnotové systémy obou našich rodin, v průběhu let procházíme určitou řadou rodinných rituálů, v rámci výchovy jsou nám vštěpována pravidla a možnosti našeho působení.

V rodině, kde se narodí dítě, se tato situace stává jednou z důležitých oblastí jejího působení. Rodiny v rámci svých funkcí vytváří primární vzor chování a tento vzor je v průběhu života velmi silným poutem mezi rodinou a jedincem. Stejně tak jako přejímáme jazyk, návyky, rituály, způsoby řešení situací a žádoucí formy chování, nevyhne se přijetí věcí, které nás odlišují, vyčleňují, komplikují kontakty s ostatními, nebo nás vedou k chování, které je pro ostatní problematické, nebo nepřijatelné.

Další socializační skupinou jsou posléze skupiny vrstevníků v rámci vzdělávání, učitelé a vychovatelé, vzory a ti, jež nám pomáhají mimo rodiny s rozvojem našeho potenciálu. V rámci vzdělávání vstupujeme do školních zařízení a přibývají nám sociální kontakty, vztahy, příjemné i nepříjemné zážitky v důsledku našeho působení v tomto prostoru. Právě zde možná dochází k prvnímu zhodnocování našich zkušeností z dřívějších období, kdy v rodině a v okruzích přátel a známých najednou vytváříme vztahy a vazby, ke kterým, už například rodiče, nemají tak blízký přístup, tím pádem mají omezenou možnost tyto vazby korigovat a ovlivňovat. Začínáme navštěvovat další zájmové skupiny a zpravidla máme už v této době skupinu přátel, s nimiž se stýkáme. Vedle tohoto těsného sociálního prostředí jsou v rámci našeho života zastoupeny také vlivy popsatelné jako mak-

roprostředí, jež představuje naše národnostní, rasová příslušnost, náboženství, socioekonomické poměry, historický kontext a mnoho dalších komponent.

Pokud hovoříme o vazbách, jde zpravidla o vznikající a vytvářené vztahy v průběhu celého našeho života. Některé vazby jsou dané a životně důležité, bez nich by náš život mohl být ohrožen. Například vazba k matce těsně po porodu i během dalšího života je jednou z nejdůležitějších, kterou za svůj život vytvoříme. Tato skutečnost je neměnnou hodnotou a zajišťuje, mimo jiné, přežití našeho rodu jako takového. Vazby, jež jsou nám v průběhu života dány, jsou právě již zmiňované rodinné vztahy.

Další skupinou vztahů jsou vazby, které vytváříme na základě svého výběru a svých přání. Patří mezi ně volby přátel, partnerů, spolupracovníků, kolegů. Poslední skupinou, jež nás obklopuje, a s níž máme kontakt, jsou lidé, kteří se pohybují v našem prostředí a sdílejí například společný prostor, setkáváme se s nimi ve společném čase, či jsou jen součástí okraje našeho denního života. Díky těmto vazbám dnes můžeme fungovat jako samostatní lidé, protože pokud lidé v našem okolí vytvářejí to, co ke svému životu potřebujeme, stáváme se za určitých podmínek součástí celku a máme vůči němu svá práva i své povinnosti.

Sociální práce disponuje přesahy do většiny oblastí našeho společenského života. Řeší otázky, které se vztahují k rodině, skupinám vrstevníků, oblastem pracovní spolupráce i volnočasovým aktivitám. Každá z oblastí lidského života se může za určitých okolností stát problematickou z hlediska jednotlivce i skupin a zde nastupuje sociální práce se všemi nápravnými a opravnými prostředky ke korekcím příčin a následků takovýchto výjimečných situací. Člověk je tvor společenský a ke svému životu vazby a vztahy s okolím potřebuje. V době naší výrazné pracovní specializace se téměř neobejdeme bez okolí. Teprve poskládáním mozaiky vztahů a kontaktů vzniká celistvý obraz společnosti, jíž jsme každý nedílnou součástí.



### 1.3 Systemické konstelace

Systemické konstelace se zabývají systémy. Podle J. Bílého má každý systém několik shodných rysů, podle nichž lze jeho charakter popsat. Mezi základní charakteristiky systému patří to, že se skládá z jednotlivých částí. Tyto části mají spolu možnost komunikovat a během tohoto procesu se vzájemně učí, vyvíjí a dochází k vzájemnému ovlivňování. Dále je pro systém typické, že vytváří specifické systemické pole a to má například za následek to, že působí jako celek víc a jinak než pouhý matematický součet částí. Vzniká tím neoddělitelnost a nepostradatelnost každé součásti, která se tímto stává pro celek důležitá. Systém má tendenci zachovávat rovnováhu a má možnosti, jak se k ní neustále přibližovat. (4)

Anglický pojem „constellation“ překládá slovník jako „suhvězdí“, „model“, „vzorec“, „schéma“, „sestava“ nebo „struktura“. Pro popis nebo přiblížení systemických konstelací lze použít mimo souhvězdí všechny ostatní výrazy. (6)

Systemické konstelace vycházejí z fenomenologického přístupu a k tomuto tématu se vyjádřil W. Nelles ve svém krátkém článku Fenomenologie a věda v konstelacích: „Věda nemá s realitou nic společného. Věda je logicky správná v sobě samé a jako takovou ji je možné použít na realitu k užítku nás všech. Ale skutečnost sama zůstává vně vědy, věda je její část a nemůže ji vysvětlit. Jak by také mohla část něčeho vysvětlit celek? Celostní věda je nesmysl. Věda by se měla pohybovat v rámci svých hranic a uznat, že existují věci, které nelze jejími metodami vysvětlit, ale které jsou skrz na skrz reálné.“ (31) A dále pokračuje vysvětlením, co vlastně je tím rozdílem mezi vědou a fenomenologií:

„Fenomenologický přístup, srdce rodinných konstelací, předpokládá postoj, který je přímým protikladem postoje vědeckého. "Protiklad" neznámá, že by tento postoj byl proti-vědeckým, je pouze úplně jiný, protože se úplně jinak dívá na skutečnost. V následujících úvahách k fenomenologickému přístupu vycházím převážně z díla Wolfganga Giegericha, na jehož zajímavou knihu o „psychologii atomové pumy“ poukázal také Bert Hellinger. Když se věda setká s fenoménem, který potřebuje vysvětlení, pozoruje tento fenomén zvenčí. V jistém smyslu ho obkličí, aby ho mohla ze všech stran analy-

zovat. To znamená, věda je to obsáhlejší, to, co je větší - a je jedno, zdali pozoruje mravečnice, atomové jádro, člověka nebo celé Universum. Dokonce tváří v tvář nezměrným hloubkám vesmíru se staví věda (ačkoliv vynález maličkého člověka) jako obsáhlejší. Tato výchozí pozice je vědeckému pozorování imanentní, o tomto se nedá diskutovat, to je neměnné a bez této pozice vědu opouštíme. Mimochodem tento postoj není omezen pouze na vědu, podle Giegericha je základem moderního „lidství“, přesně řečeno je to základ křesťansko-západní kultury, která ve vědě vrcholí a to nezávisle na náboženském nastavení jednotlivých vědců.“ (31)

Giegerich nazývá tento postoj „arénovou situací“ nebo také „obklíčením bytí“. Zrovna tak jako diváci v aréně, kde sedí publikum v kruhu a všechny pohledy jdou zvenčí dovnitř, zrovna tak se dívá moderní věda na svět. A přesně tak se dívá vědecký psycho-terapeut na svého klienta a jeho problém. A zrovna tak by se dívala vědecky zaměřená konstelace na rodinu případně na duši klienta. Bert Hellinger zdůrazňuje, že nemáme naši duši v nás, ale ani se nenalézá duše klienta před námi. Tvrdí, že existujeme v duši, že duše je něco, co nás obsahuje. Když ale toto vezmeme vážně, znamená to, že nemůžeme dělat, jako kdybychom byli mimo duši, jako kdybychom ji mohli pojmout, uchopit nebo obsáhnout. My se můžeme pouze nechat obsáhnout nebo jí uchopit, neboť, abychom použili v konstelacích hodně používaný výrok, „ona je větší, my jsme menší“. Mohla by toto říci věda o předmětu svého zkoumání? Nemohla. Její celé úsilí směřuje ke zmocnění se zkoumaného objektu. (31)

Fenomenologický přístup je něco zcela jiného. Zde se my vystavujeme pohledu a působení fenoménu. Namísto abychom se snažili dívat se za kulisy, prozkoumat fenomén, odhalit ho, vezmeme ho jako skutečnost. Skutečnost je to, co se ukazuje. V této chvíli se mluví o divadelním postoji. Ten spočívá v tom, že se člověk nechá fenoménem uvidět, že se fenoménu vystaví. Já se duši klienta, jeho systému nebo naší společné duši otevřu. Já se nechám jejich bleskem zasáhnout. Tak jako v antickém divadle, kde diváci stáli oproti jevišti a nechali se unést maskami herců. Tito lidé byli podobně uchvázeni, jako se to dnes děje v konstelacích. Fenomenologicky pracující terapeut je ten, který se nedívá na klienta a jeho problém zvenku, nýbrž ten, který se nachází uvnitř a který dovolí, aby ho zasáhlo vyzářování fenoménu. Fenomenologický postoj je pasivní, pozorování

(klienta nebo konstelace) je spíše nechání se dívat nebo nechání dívat se na sebe, nechání se pozorovat tím, co se chce ukázat. Něco přijímám, co se mi ukazuje a nechávám se tím v tom, co dělám nebo co říkám, vést. To neumí a vlastně ani nesmí dělat žádný vědec. Ten nutí fenomény do své teorie, a když teorii konfrontuje se skutečností a případně ji pozmění nebo zavrhne, tak to dělá zas a jen proto, aby empirii lépe ovládal. Skoro se udře, aby urval realitě její tajemství. (31)

Zde následuje popis fenomenologického přístupu již výše zmiňovaného Berta Hellingera, jenž tento způsob přístupu začal používat v souvislosti se systemickými konstelacemi jako první: „Příliš teorie je na škodu praxi. Co je třeba udělat, vyplývá ze skutečného vnímání toho, co se děje. Otvírám se nejasné situaci, aniž vím, co se děje. Otázka zní: Jak poznám pravdu skrytou v temnotě? Vstupuji do proudícího pole, stávám se jeho součástí a pole mě přesahuje. Všechno kolem mě se pohybuje, některé věci se vyjasňují a odhalují něco u toho, co JE. Já se tomu otvírám a čekám, že něco pochopím. Jako bych tápal podél stěn temného pokoje, dokud nenajdu dveře. Jakmile najdu světlé místo, snažím se popsat, co mě osvětluje. Když najdu správné slovo, pak se lidé jichž se týká, pochopí na úrovni, jež přesahuje racionální myšlení. Vhodné slovo se jich dotýká a působí na ně, aniž si uvědomí jak.“ (19)

Na tomto místě nabízím popisy metody systemických konstelací od části autorů, pro možnost srovnání: „Systemické konstelace patří již řadu let k repertoáru moderních a efektivních technik v individuálním poradenství. Tato technika spočívající v „postavení“ prostorového modelu struktury systému se rychle šíří především v oborech, které se zaměřují na rozvoj osobnosti, na humanistickou psychologii nebo které se orientují na klienta a nalezení jeho vlastní cesty při řešení problémů.“ (6)

Systemické konstelace jsou silnou metodou práce s lidmi, která se dotýká samotného jádra věcí. Často má překvapivé účinky také na fyzickou nemoc. Jelikož však systemické konstelace, tak jako každá terapie, mají svůj limit, vyléčení systému se nedá předem zaručit. Integrace toho, co konstelace ukázala, probíhá dlouho. Je to proces trvající léta. Trpělivost a pokora jsou, dle autorova názoru, dary systemických konstelací modernímu člověku. (30)

V systemických konstelacích se obrazy systémů ztvárňují z vybraných zástupců. Vytváří se tak určité pole, ve kterém zástupci zažívají pocity a postoje členů systému, které zastupují. Lze říci, že toto pole systému je fenomén, který podmiňuje postoje a pocity jednotlivých členů systému. V rámci systemických konstelací se může díky změně postoje klienta toto pole nově uspořádat, což má ozdravné účinky. (11)

Jednotlivé konstelace jsou obrazy, něco jako momentky toho, co bylo a co mohlo být. A jako momentky ukazují jen určité aspekty situace, nikoli celou pravdu. Po inscenaci konstelace je nejlepší nedělat vůbec nic. Stačí, když nový obraz, necháme působit. A sami se necháme překvapit tím, co se stane. Pocity představitelů odhalují částečnou pravdu, ale neříkají nám nutně, co se stalo v minulosti. Pomáhají nám identifikovat nevědomé síly, které v systému působí. A pomáhají nám najít řešení. Nic víc konstelace nedělají. (19)

Hovoříme zde o systemických konstelacích, při nichž klient vybírá zástupce za členy systému ze skupiny účastníků, a tyto zástupce pak v prostoru rozestaví podle vzájemných vztahů. Následně jsou zástupci dotazováni, jak se jim na jejich místě daří. Z jejich odpovědí se pak získávají odkazy, co má být ještě v konstelaci změněno a kdo by snad měl být ještě do konstelace přidán. Řešení bývá nalezeno, když se všichni cítí na svých místech dobře. Z konstelací vzešly hluboké vhledy do řádů a dynamik v lidských vztazích. Tyto vhledy znamenaly průlom. Otevřely nové možnosti řešení a pomoci, které předtím nebyly přístupné. (20)

Konstelace jsou jednou z možností se názorně podívat a uvědomit si, co všechno se skrývá v našem systému – a to jak v rodině či ve vztahu s partnerem, tak třeba i v pracovním kolektivu, popřípadě uvnitř naší vlastní psychiky. V takových systémech se skoro vždy naleznou nějaká zranění, chybějící články, převzaté role apod., které nám potom působí potíže. (7)

Mnohé systémy jsou tak složité a vztahy mezi jejich členy tak komplikované, že je velice těžké řešit vzniklé problémy úvahou, diskusí, nebo domluvou. Když takový systém znázorníme fyzicky pomocí jeho prvků a vztahů mezi nimi - to znamená, když představíme jeho členů rozestavíme v prostoru na místo, které v systému podle pohledu klienta

mají – je možné velice rychle proniknout tam, kde se v systému stala nějaká chyba a napravit ji. (7)

Konstelace se na rozdíl od jiných systemických přístupů nebrání odhalovat problém, ale postupují přitom intuitivní nikoliv racionální cestou. Přitom se zabývají nejen analýzou současného systému, ale zkoumají i příčiny problémů v minulosti a hledají možnosti řešení v budoucnu. Znázorněný obraz systému a jeho dynamika totiž plasticky ukáže různé nesrovnalosti, nerovnováhy a případně patologické prvky v systému, a tím naznačí i možnosti jejich rozpletení. Konstelace popisuje vzájemné působení prvků systému v určitém tvaru nebo uspořádání. Změnou uspořádání se mění i vzájemné působení sil. Systemické konstelace jsou tedy jakousi obdobou grafického znázornění uspořádání a fungování systému, kde ovšem jednotlivé role hrají živí „herci“. Znázornění se děje v prostoru a mění se v čase podle toho, kam to jednotlivé prvky a jejich představitelé táhne. Cílem není nalézt objektivní pravdu o systému, ale podívat se na alternativní obrazy reality. (7)

Z určitého pohledu jsou konstelace metodou, nástrojem v procesu supervize nebo psychoterapie. Tak jako s každou metodou i s metodou konstelace můžeme docílit dobrých i špatných výsledků. V diskusi o smyslu nebo nesmyslnosti metody konstelace se bohužel málo rozlišuje mezi samotnou metodou, jejím teoretickým základem a konkrétní praxí její aplikace. Konstelace mají různé metodické aspekty. Hlavní znak metody spočívá v tom, že klient si sám vybírá zástupce, kteří mají reprezentovat jeho samého i důležité blízké osoby. Konstelace oproti např. psychodramatu jednoznačně chce znázornit duševní skutečnost klienta. (35)

Konstelace jsou metodou práce s lidmi, s jejichž pomocí můžeme velmi rychle zjistit, co se skutečně děje v daném systému a také to, jak v něm můžeme uskutečnit žádoucí pozitivní změnu. Podle oblastí uplatnění rozeznáváme konstelace rodinné, partnerské, firemní, organizační a jiné. Všechny konstelace se zabývají určitým systémem. Proto je můžeme obecně nazývat systemické konstelace. (39)

Z výše uvedeného výčtu úryvků autorů je možno si udělat základní představu o tom, co systemické konstelace jsou a tím nabídnout možnost k jejich použití dalším klientům. I

zde se ovšem velmi jasně odráží svébytnost a individualita lektorů konstelací. Každý z konstelářů je jako průvodce touto metodou nenapodobitelný, protože většina konstelářů pochází z velmi rozdílných skupin ohledně původních povolání, zkušeností a zaměření ve svém oboru.

Základními kameny systemických konstelací jsou systemické zákonitosti, jak uvádí J. Bílý:

1. Zákon o příslušnosti k systému – znamenající nevylučitelnost jakéhokoliv člena systému. Každý, kdo je členem systému, má právo na své místo. Toto místo nesmí být nikomu, kdo je členem systému, odpíráno. Je-li mu toto právo odepřeno, nebo je-li zapomenut, odsunut či jinak znevýhodněn, přebere jiný člen systému jeho místo. V případě, že se tak děje, přebírá některý člen systému jeho roli. (6) Každý člen rodiny má právo sounáležitosti. (18) Potřeba sounáležitosti, tj. potřeba úzkého vztahu k určité skupině. (19) Prvním pravidlem je, že každý, kdo přináleží, má stejné právo na příslušnost. Někdy však některé členy vyloučíme, posléze dojde k působení systémové dynamiky a někdo ze systému začne vyloučeného zastupovat. Toto nevědomé spojení s vyloučenou osobou nazýváme zapletením. (20)
2. Zákon o přednosti v systému – znamenající to, že starší člen má přednost. Ten, kdo je v systému delší dobu, má přednost před tím, kdo přišel později. Někdy je označován jako zákon o posloupnosti. Mezi systémy má ovšem mladší systém přednost, kvůli dělení systémů. (6) Například rodiče přichází do systému dříve než děti a jejich vztah má přednost před rodičovstvím. Rodiče musí stát v rodinné hierarchii na prvním místě a musí vyžadovat, aby to děti respektovaly. (18) Potřeba bezpečí, vypočitatelnosti a potřeba správného místa, tedy řádu. (19) Porušení pořadí, tj. porušení pravidla původu, trestá skryté svědomí velmi přísně. Každé dítě, které se pokusí převzít cosi za rodiče, nebo za někoho jiného, kdo byl v pořadí před ním, ztroskotá. (20)
3. Zákon o vyváženém dávání a přijímání – cokoliv, čím přispívám ke zdaru celku, musí být vyváženo něčím, co celek dává mě. Cokoliv jde ven, musí být nahraze-

no něčím, co jde dovnitř a naopak. Systém je stabilizován přiměřenou rovnováhou mezi dáváním a braním. Mezi partnery musí být toto v rovnováze. Rodiče dávají a děti přijímají, děti to posléze mohou vyrovnat láskou a dáváním zase svým dětem. (6) Zdravý vztah se může vyvíjet pouze když existuje kompenzace. Když od někoho něco obdržíme, cítíme se zadluženi, tedy cítíme povinnost dluh vyrovnat. (18) Potřeba udržovat rovnováhu mezi dáváním a braním. (19) Dalším řádem je, že dávání a přijímání musí být v rovnováze. Pokud jeden musí dávat víc, je vztah narušený. Pokud společně s láskou existuje potřeba vyrovnání mezi dát a přijmout, pak dává jeden tomu druhému, když něco dostane, na oplátku o něco víc. Tato výměna je uskutečnitelná v obou směrech, jak v tom výše popsaném, pozitivním, tak také v negativním. (20)

Systemické konstelace podle J. Bílého jsou především to, co vyjadřují následující definice:

1. Konstelace jsou pohled na celek. Všichni jsme členové nějakých systémů (celků). Rodiny, partnerského vztahu, kolektivu v naší práci. V systemických konstelacích se zabýváme celým tímto systémem. Je totiž stále víc patrné, že k pochopení toho, co se nám a kolem nás děje, je nutné dívat se na celek a nikoliv na jednotlivé individuální problémy. Tím pochopíme víc. (4)
2. Konstelace jsou změna vnitřního obrazu reality. Každý z nás se řídí ve svém životě vnitřními obrazy, které ho buďto podporují nebo brzdí, dávají sílu nebo oslabují, určují to, co vnímá a jak to vnímá. V konstelacích pracujeme s těmito obrazy a dáváme jim prostor pro vývoj a větší harmonii. Když se mi podaří změnit můj vnitřní obraz reality, reaguji na mé okolí jinak a mé okolí jinak na mě. Tím můžeme změnit i věci, které leží mimo nás. (4)
3. Konstelace jsou spojení se z životem. Moderní přístup vědy k základům naší existence nás učí, že nic neexistuje ojedinele. Od subatomárních částic přes molekuly, prvky, rostliny až k člověku, složitým sociálním strukturám, naší planetě a galaxiím je vše propojeno se vším. Konstelace nám dávají možnost zažít pocit sounáležitosti. Dostat se k

našim kořenům, k předkům, ke zdroji síly. Tím se dostáváme k sobě, ke své podstatě.  
(4)

J. Bílý dále uvádí základní druhy systemických zápletek v systémech, které je možné sledovat při práci s konstelacemi. Všichni autoři zdůrazňují, že tyto zápletky jsou nevědomého charakteru a mnohdy si dotyčný klient není vůbec schopen uvědomit či vybatvit jejich příčiny. Základní zápletky objevující se při systemických konstelacích jsou identifikace, následování, přebírání, triangulace, parentifikace a dvojitý přesun. Níže je každá z nich popsána a vysvětlena.

#### Identifikace

V systémech se často stává, že jeden člen se identifikuje s jiným členem. Identifikaci známe všichni z dětství – každý z nás chtěl být jako náš hrdina nebo jako naše vysněná princezna. Ani nemluvě o adolescenci, kdy přejímání vzorů, které leží většinou úplně na opačném konci spektra než rodiče, patří k vývojovému stádiu. Podvědomá identifikace v systémech má za následek, že já, ačkoliv vědomě nechci, dělám, cítím a často si i myslím to, co by v podobných situacích dělal, cítil nebo myslel můj identifikační vzor. Řešení spočívá v uznání toho, že zástupce nebo klient chtěl být jako jeho vzor. Přitom se postaví ten, kdo se identifikuje, před toho, s kým se identifikuje, a řekne nahlas: „Chtěl jsem být jako ty.“ Případně může dodat: „Dělal jsem to z lásky (úcty) k tobě.“ Na to mu například může jeho protějšek říct: „Já jsem já, ty jsi ty. Máš právo být sám sebou.“ (6)

#### Následování

Následuje-li někdo někoho jiného v konstelaci, jde většinou ještě dál než v případě identifikace. Je-li někdo ze systému vyloučen, pak ten, kdo následuje, se sám vylučuje ze systému, jeví tendenci ze systému odejít nebo být „vyhozen“. Na následování nutno pomýšlet zejména tehdy, existuje-li v podniku velká fluktuace – zde se nabízí otázka: „Kdo byl ten, který odešel, nebo byl k odchodu donucen jako první?“ Následování se v konstelaci samotné projevuje většinou tím, že zástupce chce konstelaci opustit, že ho něco táhne za hranice postaveného systému, nebo že chce dokonce vyjít z místnosti. Následování do smrti patří k velice dramatickým pohybům v rodinných konstelacích.



Jak tam, tak v podnikových konstelacích se následování řeší tím, že přivedeme do konstelace toho, koho chce zástupce následovat. Postavíme je proti sobě a necháme je dívat se jistou chvíli do očí. Ten, kdo odešel jako první, může tomu, kdo chce následovat, říci třeba větu: „To je můj osud. To nech, prosím, na mně...“ nebo: „To není tvoje cesta.“ Rozumí se samo sebou, že toto lze udělat až tehdy, byla-li původní křivda na tom, kdo odešel, uznána, a byl-li vyloučený člen opět systémem uctěn. (6)

### Přebírání

Tento druh zápletky je rozšířen v emocionálně provázaných systémech. Z lásky k druhému přebíráme jeho zátěže a problémy. To ovšem jde tak málo, jako pokoušet se, aby někdo jiný nesl to, co musíme nést nebo vyřešit my sami. Každý z nás má svoji úlohu, svoje břemena a svoje problémy, které patří pouze jemu. V rodinách přebírají děti často problémy rodičů - snaží se tak podvědomě koupit si jejich lásku. I na pracovišti známe věčné pomahače a hromosvody pro špatné nálady, kteří přebírají a nesou to, co je určeno jiným. Tato zápletky se řeší odevzdáním toho, co zástupce nebo klient nese pro druhé(ho). To lze znázornit nějakým předmětem, symbolizujícím břemeno. Můžeme použít třeba polštářek, kámen, nebo jiný předmět, který ten, co přebírá, obřadně předá zpátky tomu, komu tato zátěž náleží. Většinou následuje uvolnění nejen na straně toho, kdo přebíral a nesl, ale i toho, komu zátěž patřila. „Konečně“, jsou zde obvyklé reakce, „Konečně mohu nést svůj osud sám“. (6)

### Triangulace

„To s tím šéfem, to vyřídím za tebe. Já mu ukážu, takhle s tebou zacházet...“ je klasická triangulace v podniku. V rodině probíhá často takto: „To s tím tátou, mámo, to udělám za tebe. Já mu ukážu, takhle se k tobě chovat...“ Mnoho podnikových psychologů produkuje jednu triangulaci za druhou, stavějí-li se jednostranně za ublížené zaměstnance proti zlým podnikatelům. Nebezpečí triangulace přichází v úvahu vždy v případě, je-li ten, kdo chce za někoho vyřídit jeho věc, součástí společného systému. Z toho je jasné, že triangulace je jakousi pastí i pro coache, pokud „spadnou do drápů systému klienta“. „Nechám to na tobě“, značí první krok k řešení této zápletky. (6)

## Parentifikace

O parentifikaci mluvíme tehdy, když se menší staví nad většího – nějakým způsobem mu dělá „rodiče“. To se stává například, když si dcera hraje na matčinu psychoterapeutku nebo když se syn cítí být zodpovědný za „neschopného otce“, ale i když zaměstnanci pečují o neschopného ředitele a zdánlivě vedou podnik za něho. Parentifikace se léčí uznáním toho, že jsem jako ten, který se chce starat o rodiče, menší než oni a tím můžu ponechat starosti za vedení a tíhu odpovědnosti tam, kde je jejich místo. To, zda-li ten rodič nebo nadřízený je či není schopen zodpovědnost nést, není důvod v parentifikaci pokračovat. (6)

## Dvojitý přesun

Název „dvojitý přesun“ je pochopitelný z grafiky. Nejprve dojde k jednomu přesunu z předchůdce na klienta. Je to třeba identifikace popsána výše. Poté dojde k druhému přesunu, klient přesune konflikt svého předchůdce na nic netušícího partnera. Dvojitý přesun je velmi častý právě v partnerských vztazích. Ale i na pracovišti ho nalezneme. Nový vedoucí „reprodukuje“ konflikt svého předchůdce, se kterým je osudově zapleten, se sekretářkou a přesouvá tento konflikt na vztah se svou stávající sekretářkou. Takto lze vysvětlit pravděpodobně mnoho případů mobbingu, které se odvíjejí podle schématu: Někdo musí být černá ovce kolektivu. V těchto případech se totiž zjevně nejedná o skutečné nedostatky mobbované osoby, neboť v případě, že odejde, najde kolektiv mobbujících rychle další „oběť“. Pokud tento konflikt není náležitě ukončen, hrozí nebezpečí. Klient v případě, že se identifikuje se svým předchůdcem, bude mít tendenci na každý svůj protějšek, který bude připomínat konfliktní protějšek předchůdce, přenášet převzatý konflikt. Rozumí se samo sebou, že ani klient, ani jeho protějšek nebudou tušit, proč vlastně mají konflikt. Teprve hluboká analýza celého systému přinese rozuzlení a v okamžiku, kdy se na scéně objeví „ten, o kterého šlo“ (tedy předchůdce klienta a jeho protějšek) může dojít k ukončení celého konfliktu. (6)

V konstelacích se setkáváme s přebranými úkoly, pocity, osudy, které k nám nepatří, ale které přebíráme z pocitu sounáležitosti k systému. J. Bílý dále mluví o tom, že pokud někdo v systému není uctěn, nemá své místo, pokud je vytěsněn, obelháván, zapomenut,

nebo jinak znevýhodněn, nutí celý systém jiného člena, aby převzal jeho funkci, jeho zátěž, jeho pocity. Tento mechanismus nalézáme v každém systému, nejen v rodinném. Je to výraz jakési touhy systému zachovat si úplnost. (6)

Shodně o tomtéž hovoří Hellinger, i když poněkud razantněji: „Svědomy nás svazuje s naší skupinou nejpevněji, když jsme nejbezmocnější a nejzranitelnější. Když získáme ve skupině moc, naše svědomí se uvolní, dokud jsme závislí, zůstáváme poslušnými a loajálními. V takovém postavení jsou v rodinách děti, na pracovištích zaměstnanci, v armádě vojáci a v církvi věřící farníci. Pro dobro silnějších riskují slabší jedinci ztrátu štěstí, zdraví i života, i když je jejich vůdci bezohledně zneužívají ve jménu takzvaných „vyšších cílů“. Jsou to pokorní lidé, kteří riskují svůj krk, lidé, kteří dělají špinavou práci za druhé, neopětovaní hrdinové, kteří brání pozice do posledního dechu, ovce, které věrně následují své pasáky na jatka. Tohle jsou děti, které brání své rodiče a příbuzné, které pokračují v tom, co neplánovaly, napravují to, co neudělaly a nesou břemena, jež si nenaložily.“ (19) Ovšem vyjadřuje se i jednodušeji a jemněji: „Většina systémů ukazuje, že ten, kdo byl považován za špatného nebo se špatně choval, je naopak dobrý a motivovaný hlubokou láskou. Zatímco mnozí, kteří se považují za lepší, najednou zjistí, že to byli oni, kdo odstartoval ničivou dynamiku. Takto se pro každého otevře nová perspektiva. (18)

A dále: „Loajalita k systému znamená lásku a vyjadřuje ochotu nést společný osud rodiny.“ (18) Jinde se vyjadřuje takto: „Kdo jsou osoby, jimž rodiny nejčastěji upírají místo, které jim náleží? Bývají to dřívější partneři rodičů, nebo prarodičů. Udělali místo pozdějším partnerům a pozdějším dětem. Často také za svoje štěstí zaplatili vysokou osobní cenu. Na příkladu dřívějších partnerů můžeme nejlépe ukázat, jak dalekosáhlé následky má, když někomu v rodině je odepřena úcta a láska, jež mu náleží. Při rodinných konstelacích vychází najevo, že dřívější partneři jsou později zastupováni dítětem z nového vztahu. Toto dítě přebírá jejich pocity a vyjadřuje je také vůči rodičům. Zastupuje tedy dřívější partnery svých rodičů a někdy také přebírá jejich osud.“ (20)

## **1.4 Zdroje z nichž systemické konstelace čerpají**

Systemické konstelace nejsou izolovanou metodou a stejně tak jako ostatní metody používané pro práci s lidmi, nevznikly v laboratoři. Za „otce“ systemických konstelací je považován Bert Hellinger. Jeho práce, poznatky a zkušenosti podpořené neustálým studiem vyústily v metodu, jež on sám nazýval Rodinné konstelace. Postupem času a množstvím konstelací, které postavil, se jemu, i jeho žákům ukázalo, že podobné zákonitosti a zápletky se objevují ve všech systémech. Systemické konstelace vznikají jako mnohem širší základ pro práci a další experimentování na poli vzniklé a mnohdy velmi zajímavě se rozvíjející techniky.

Systemické konstelace jsou inspirovány a vznikají na základě syntézy několika směrů. Mezi ně patří transakční analýza, skupinová dynamika, primární terapie, rodinná terapie, Gestalt terapie, NLP, a další. Hellinger sám studoval psychoanalýzu, teologii, filosofii, pedagogiku aj. Postupem času systemické konstelace integrují převážně v rukou jeho žáků mnoho dalších složek, jako jsou například managementové prvky, mytologii, šamanské rituály, práci s tělem, práci s vnitřními podosobnostmi, globálními systémy a mnoha dalších vlivů. Hellingerovi z důležitých osobností na poli práce s lidmi sloužili pro inspiraci Sigmund Freud, Virginia Satirová, Arthur Janov, Eric Berne, Milton H. Erickson, Frederick S. Perls.

### ***1.4.1 Primární terapie***

Primární, nebo také prvotní terapie je způsob práce, jež používá mnoho terapeutů. Prvním z nich je A. Janov, jehož knihu si zde dovoluji ocitovat. „Prvotní terapie je založena na předpokladu, že v okamžiku narození nejsme ničím jiným, než sami sebou. Nepřicházíme na svět neurotičtí ani psychotičtí. Prostě se narodíme. Cílem prvotní terapie je odstranění příčin vnitřního napětí, odbourání obranného systému a vyléčení neurózy. Takže z teorie prvotní terapie vyplývá, že nejzdravější jsou lidé, kteří nemají žádný obranný systém. Všechno, co posiluje náš obranný systém, prohlubuje i neurózu, neboť to uzavírá neurotické napětí ve vrstvách obranných mechanismů, které nám sice umožňují fungovat ve vnějším světě, ale zároveň vnitřní napětí zvyšují. Prvotní terapie se dnes úspěšně používá při léčení široké škály neuróz, včetně heroinové závislosti. Tera-

peutická sezení jsou vzájemně propojena a psychoterapeut je obvykle schopen průběh pacientovy terapie předpovědět. Důsledky tohoto tvrzení budou stále důležitější, neboť jestliže dokážeme neurózy systematickým způsobem vyléčit, možná se nám podaří objevit faktory, které vzniku neurózy brání.“ (22)

Spojitosti mezi primární terapií a konstelacemi mi objasnil L. Matthiasovski, který jako letitý terapeut používající primární terapii propojuje obojí a snaží se o prolínání obou ve své praxi. Mezi těmito dvěma proudy práce existují propojení v tom, že se obě metody zabývají primární bolestí, primárním zážitkem a na základě rozpoznání primárních a sekundárních pocitů je možno cíleně pracovat na jejich zpracování klientem v primární terapii i při systemických konstelacích. Při odkrývání traumat v rámci sezení primární terapie lze provést klienta částí, kde prožívá osobní zkušenost traumatu a posléze lze řešit systemickou zápletku, která se objevila v průběhu tohoto sezení. Matthiasovski v rámci 3. mezinárodní konference systemických konstelací (28), předvedl v Praze možnosti propojení obou technik v rámci cvičení, kdy experimentálně v rámci práce nechal stavět konstelace z komponent, se kterými se běžně pracuje v primární terapii tak, že si ve skupince šesti osob rozdělili role hosta, moderátora, prabolesti, praprožitku, obrany a posledního článku nazvaného „ještě něco“. S tím, že nechal proběhnout cvičení a posléze došlo ke sdílení ve skupince a pak také ke sdílení v rámci fóra celé konference. (28)

Matthiasovski shodně s Janovem hovoří o rozlišování pocitů na primární a sekundární. Systemické konstelace přidávají pocity převzaté z rodinného systému a metapocity. Primární pocity jsou krátké a výrazné a jejich intenzitu pocítují i další osoby v okolí. Primární pocity podporují jednoduchost, konstruktivní činnost, posilují, dávají jistotu a klid. Patří mezi ně například zármutek, utrpení, hněv, radost, křivda, touha po pomstě. (19, 4)

Sekundární pocity jsou mnohdy dramatické, spotřebovávají energii, potlačují činnost, oslabují. Sekundární pocity trvají dlouho a zpravidla se po projevení ještě zhorší, nemají totiž hranice. Sem patří i hněv, ale je záminkou k nečinnosti, stejně jako sekundární

pocity viny, pocity utrpení v sekundární formě jsou provázeny neustálým stěžováním, tyto pocity nepomáhají k řešení. (19, 4)

Pocity převzaté z rodinného systému jsou pocity, které patří někomu jinému. Většina lidí nemůže pochopit, že jejich pocity nemusí být jejich vlastní. Nicméně se to ukazuje v konstelacích a lze to snadno rozpoznat. Máte-li pocit, který patří někomu jinému, jste zapleteni do něčeho, co jste nezpůsobili. Díky tomu ztroskotají vaše pokusy tyto pocity změnit. Metapocity neobsahují žádnou emoci. Jsou čistou koncentrovanou energií. Patří mezi ně odvaha, pokora, klid, lítost, moudrost, hluboké uspokojení, metaláska a meta-agrese. Metapocity vnímáme jako dar. Není možné je vyvolat, přicházejí samy od sebe jako požehnání. Jsou odměnou za životní zkušenost jako zralé ovoce. (19, 4)

#### ***1.4.2 Transakční analýza***

Za zakladatele tohoto směru je už mnoho let uznáván Eric Berne. Jeho přínosem je předně zmapování procesu transakce mezi lidmi a objevení her, jež jsou notnou součástí naší komunikace. Dále počal mluvit o rolích, jichž se v procesu růstu dotýkáme a přijímáme je za své a o našich životních scénářích. Vyvinul na konci šedesátých let minulého století metodu, která umožňuje zprůhledňovat lidské vztahy a lépe poznat své vlastní chování současně se získáním náhledu do chování našeho protějšku. (1)

Výsledkem sociálního programování je obvyklý tradiční, konvenční, nebo polokonvenční společenský styk. Rodiče učí své děti žádoucím způsobům, což znamená, že děti vědí, jak se mají za určitých situací chovat. (2) Systemické konstelace toto prohlubují o další podvědomou část a přidávají učení rodičů a jejich předávání dynamiky v systému svým potomkům. Hry se přenášejí z generace na generaci. Stopy oblíbené hry každého jedince možno sledovat zpět k jeho rodičům a prarodičům a stejně tak i kupředu k jeho dětem. Ti zase, pokud nedojde k úspěšnému zákroku, jim naučí další generace. Analýza her má tedy mohutnou historickou základnu, jež prokazatelně sahá do minulosti (aspoň sto let zpět) a promítá se přinejmenším do budoucích padesáti let. (2) Sám Berne přiznává, že přesahy v předávání scénářů a schémat mezi generacemi zasahuje velmi širo-

kou oblast celých generací. Tím se shoduje se systemickou praxí, v níž jsou brány v potaz široké rodinné struktury v rámci celého systému.

Berne vychází ze svých zkoumaných principů, jimiž jsou potřeba uznání, potřeba organizace času a životního postoje. Jde o základní lidské potřeby, které opravňují zavedení her do našeho života.

Mnohokrát bylo dokázáno, že když je lidská bytost připravena o smyslové stimulační, zešlívá. Snaží se zabít, poškozovat, nebo dobrovolně odejít ze života. (33) To se ukazuje a potvrzuje i v práci s konstelacemi, kdy dítě je ochotno odcházet za někoho ze systému proto, aby uspokojovalo své potřeby sounáležitosti. „Protože jsou projevy uznání životně potřebné, musí si člověk uspořádat čas takovým způsobem, aby dokázal tyto stimulační uspokojit, a tak „zůstat na živu“. Neuvědomělé účetnictví v našem podvědomí nepřetržitě kontroluje, zda je dávka přijatých stimulačních dostatečná, abychom měli důvod žít dál.“ (33) A dále se Ch. Petitcollinová rozepisuje o výchově. „Prvořadý vliv na dospělost nebo nezralost má pochopitelně výchova. Když rodiče nezvládnou svou roli, nebo překračují mantinely této role, nevyrůstají jejich potomci v prostředí, které je pro bezstarostné dítě zdravé a přirozené.“ Mluví o rolích rodičů nacházejících se v poloze, kdy přecházejí do role oběti, zachránce, nebo tyрана. (33)

### ***1.4.3 Gestalt terapie***

Ač se on sám za zakladatele nepovažuje, F.S. Perls je v literatuře uváděn jako první, kdo položil základ gestalt terapii. Sám uvádí: „Sama o sobě tu už dávno byla, jen ji nahlednout“. (32) Gestalt terapie je podle něj práce, ve které se snaží podporovat procesy růstu rozvíjející lidský potenciál. Nemluví o okamžité radosti, smyslovém povědomí, o okamžité léčbě. Proces růstu potřebuje čas. „V terapii nestačí dostat se přes hraní rolí. Musíme též zaplnit díry v osobnosti, aby se člověk zase stal celistvým a úplným. Gestalt má způsoby, ale není to žádná zkratka a zároveň nemusíte léta ležet na gauči u psychoanalytika. Každopádně musíme brát v úvahu, že organismus pracuje jako celek.“ (32)

V tomto okamžiku jsem to, co jsem a nemůžu být jiný. Tomuto odpovídá i gestalt modlitba: „Já dělám svoje a dělej taky svoje. Nejsem na světě proto, abych žil podle tvých očekávání, a ty nejsi na světě, abys žil podle mých. Ty jsi ty a já jsem já, a jestliže

náhodou najdeme jeden druhého, je to krásné. Jestliže ne, nedá se s tím nic dělat.“ (32) Tento nátlak je cítit v konstelační práci velmi silně, především to, že člověk prochází určitým procesem růstu. A ve chvíli, kdy nahlédne, že možná žil a převzal něco od někoho jiného, se od toho může vzdát. A jak postupuje gestalt terapie? Máme jeden velmi jednoduchý prostředek, abychom pacienta přiměli k náhledu, jak je to s tím potenciálem, jež se mu nedostává. „Klient totiž užívá mne jako projekční desky a očekává ode mne přesně to, co nemůže mobilizovat v sobě samém“. (32)

Zde je evidentní, že tento prvek projekce konstelace přebírají a díky projekci pomocí terapeuta a následně zástupců dochází k zaplňování chybějících míst klienta. „Rozdíl mezi gestalt terapií a jinými druhy terapie je v podstatě v tom, že neanalyzujeme. My interpretujeme. Doufáme, že se vyhneme starému omylu, který spočívá ve směšování chápání a vysvětlování. Jestliže vysvětlujeme, interpretujeme, může to být zajímavá intelektuální hra, ale je to nepravá aktivita, a falešná aktivita je horší než nedělat nic. Jestliže vykonáváte falešnou aktivitu, investujete čas a energii do neproduktivní věci a možná jste stále více podmiňováni k vykonávání těch zbytečných činností. Marníte čas a zapadáte stále hlouběji do bahna neurózy. Gestalt terapie je existenciální přístup, v němž se nezabýváme pouze symptomy nebo strukturou charakteru, ale jde nám o totální existenci člověka. Tato existence a její problémy jsou podle mého názoru zpravidla naznačeny ve snech.“ (32)

Systemické práci odpovídá neanalyzování, jen interpretace a stejně tak jako gestalt terapie používá sny, je možné říci, že konstelace používají obraz vytvořený systémem, tak trochu, jako se některé snové obrazy používají k pohledu na problémy klienta.

#### ***1.4.4 Rodinná terapie***

Virginia Satirová, autorka základního díla psychologie vztahů jako jedna z prvních hovoří o rodině jako o systému. „Všechny systémy se skládají z několika jednotlivých částí. Aby bylo dosaženo určitého výsledku, je každá část nezbytná a vázaná na všechny ostatní. Každá stimuluje ostatní části. Systém má svůj řád a sled, určovaný akcemi, reakcemi a interakcemi mezi účastníky. Konstantní souhrn určuje kvalitu jeho funkce.



„Systém je schopen fungovat pouze za přítomnosti všech složek.“ (36) Což je hlavní osnovou i rodinných konstelací.

Rozpoznání vlastního systému obvykle otevírá členům rodiny cestu k hledání a k tomu, aby přestali obviňovat sebe i ostatní, když se věci nedaří. Lidé se mohou ptát „jak“ namísto „proč“. Všeobecně vzato otázky „jak“ vedou k informaci a pochopení, kdežto „proč“ naznačuje vinu, a vede tedy k obrannému postoji. Všechno, co vyvolává obranný postoj, podporuje „prázdný hrnec“ sebevědomí a vede k potenciálně neuspokojivým výsledkům. (36)

„Každý člen je v systému nanejvýš významným faktorem. Udržuje jej v chodu nebo jej mění. Najít v něm své místo a poznat místa ostatních je napínavá, ač někdy bolestivá zkušenost. A jistě si uvědomujete důležitost systémů, uvážíte-li, že do značné míry sám život rodiny závisí na jejím systému.“ (36) K tomuto netřeba komentáře, na tom se zakládá celá práce konsteláře.

„Poznala jsem stovky rodin a zjistila jsem, že každou rodinu můžeme umístit na stupnici hodnot někde od velmi zdravé po velmi narušenou. Dobré rodiny fungují dost podobně. Také problémové rodiny, bez ohledu na to, jaké jsou jejich těžkosti, mají, zdá se mnoho společného. Jako rodinná terapeutka jsem za ta léta zjistila, že stále narážím na čtyři aspekty: (36)

1. Pocity a názory, které má člověk o sobě a které nazývám *sebehodnocení*.
2. Způsoby, které lidé používají pro vzájemné dorozumění a které nazývám *komunikace*.
3. Pravidla, kterými se lidé ve svém cítění a konání řídí a které se nakonec vyvinou v něco, čemu říkám *rodinný systém*.
4. Způsob, jak se lidé chovají k ostatním lidem a institucím mimo rodinu, který nazývám *společenská vazba*.“ (36)

„Bez ohledu na problém, který přivedl rodinu poprvé do mé kanceláře, ač to byla žena nebo manžel v depresi, delikventní dcera nebo syn schizofrenik, brzy jsem zjistila, že

recept byl vždy stejný. Ke zmírnění jejich rodinných potíží bylo nutno najít způsob, jak změnit tyto čtyři klíčové faktory.“ (36)

„V těchto rodinách bylo sebehodnocení nízké, komunikace byla nepřímá, nejasná a ne zcela upřímná. Pravidla byla přísná, nelidská, nediskutovatelná a provždy daná a vazby na společnost byly bojácné, ponížené a obviňující.“ (36)

Satirová představěla svůj obrázek rodiny pomocí sochání. Copingový styl členů rodiny může být znázorněn pozicemi, síla změnou jejich vertikální polohy, intimita horizontálními vzdálenostmi. Brala a oceňovala slova jako způsob komunikace, ostatní je občas používali jako behaviorální obranu. Satirová tedy používala sochání jako jeden ze způsobů, jak ve slovech neuvíznout. Sochání v sobě nese kvalitu dramatu, divadla, intervenci, i cvičení. (37)

Satirová také zformulovala svá terapeutická přesvědčení a principy do „Modelu růstu“: (37)

1. Změna je možná VŽDY. Vnitřní změna je možná, i když je omezena změna vnější.
2. Rodiče dělají věci tak, jak v danou chvíli nejlépe dovedou.
3. Všichni máme své vnitřní zdroje potřebné k úspěšnému „zacházení se sebou“ a růstu.
4. Máme možnost volby - ve smyslu vědomé odpovědi na stres, místo reakce na situaci.
5. Terapie se má zaměřit na zdraví a možnosti ne na patologii.
6. Naděje je nedílnou a zjevnou součástí procesu změny.
7. Lidé se sjednocují na základě podobností – a rostou na základě odlišností.
8. Hlavním cílem terapie je stát se tím, kdo za sebe rozhoduje.
9. Všichni jsme projevem téže Životní síly.

10. Většina lidí volí to, co zná, namísto pohodlí, zvláště ve stresových situacích.
11. Problém není problém, coping je problém.
12. Naše pocity patří nám. Všechny.
13. Lidé jsou od podstaty dobří. Pro spojení a ocenění své vlastní hodnoty musí nalézt svůj vlastní vnitřní poklad.
14. Rodiče opakují své rodinné vzorce z dětství, i přesto, že jsou tyto vzorce dysfunkční.
15. Nemůžeme změnit minulost. Můžeme jen měnit její dopad na nás.
16. Přijetí našich minulých krůčků kupředu zvyšuje naši schopnost zvládat přítomnost.
17. Cílem na naší cestě je přijetí rodičů jako lidí a setkání se s nimi na úrovni lidství.
18. Coping je projevem naší vlastní hodnoty, vyšší sebehodnocení znamená vyšší coping.
19. Vnitřní lidské procesy jsou univerzální, i když se odehrávají v různých situacích, kulturách a za různých okolností.
20. Proces je cesta a možnost změny. Obsah formuje kontext, ve kterém se změna může uskutečnit.
21. Hlavním cílem Modelu růstu je kongruence a vysoká sebeúcta.
22. Zdravý lidský vztah stojí na rovnocennosti. (37)

#### ***1.4.5 Ericksonská terapie a NLP (neurolingvistické programování)***

Erickson je světově proslulým lékařem a terapeutem, který se celý život věnoval experimentům a při terapii používal hypnózu nescíslnými způsoby. Méně známý je už svým strategickým přístupem bez formálního použití hypnózy, který vytvořil pro práci s jednotlivci, manželskými páry i rodinami. Vnesl do terapie mnoho hypnotických technik. V důsledku toho se vyskytla řada názorů a myšlenek, které povýšily hypnózu

z rituálu na zvláštní styl komunikace. Používal své poznatky a zkušenosti v postupech, které by nikdo neočekával. (13)

Mezi používané metody Ericksonovy práce patří techniky, jež se svým mistrovstvím používal v nepochopitelných a nečekaných situacích: podpora rezistence, nabídka horší alternativy, změna komunikace pomocí metafory, podpora relapsu, podpora reakce jejím zmařením, využití prostoru a místa, zdůrazňování pozitivního, zasévání myšlenek, zasévání pozitivní odchytky, amnézie a kontrola informací, probuzení a oddělení, zamezení sebezkoumání. (13)

„Jeho přístup vypadal velmi direktivně a často dokonce výrazně manipulativně. Nakonec zjistíme, že i když o intervencích zde rozhoduje výhradně terapeut a občas jdou i proti vědomému, či podvědomému odporu klienta, vždy jsou v souladu s jeho skutečnou hlubokou - někdy i ne přímo vyjádřenou – potřebou. Zdá se tedy, že Ericsson při svých intervencích přece jen v tom nejpodstatnějším respektuje zákonitosti sebeorganizace systému klienta.“ (7)

### ***NLP***

Z Ericksonské terapie vychází i tzv. neurolingvistické programování, které je jakousi psychologíí pro nepsychology. Obsahuje převzaté zdroje rodinné, gestalt a Ericksonské terapie.

Patří sem především zkoumání úspěšných vzorců chování a postupů vedoucích ke změně a používání jich jako inspirace pro konkrétního klienta. Využívá modelování, tedy pozorování a kopírování lidí vybraných jako vzor s následným použitím jejich chování, myšlení a vnitřních pochodů. Pěstování vnímavosti k vlastnímu cíli, zda se mi ho daří plnit, a jak se pozměnit, abych cíle dosahoval. Rozlišování kontaktních stylů jak vnímáme svět na: vizuální styl, auditivní styl a kinestetický (poslední dělíme na hmatový, čichový a chuťový). Pacing a leading znamená vzájemné sladění s partnerem dechem, gesty, tempem a poté vedeme. A poslední používaná metoda je kotvení zdrojů. To znamená vytváření kotev v oblasti psychického zdroje síly a jejího možného opětovného těžení s pomocí fyzického úkonu a žádoucí představy v situaci, jež to vyžaduje. (7)

## 1.5 Bert Hellinger – životopis a jeho práce

„Prvním výraznějším faktorem, který ovlivnil jeho pozdější práci, podle něj byli jeho rodiče a domov, kde vyrůstal. Díky své specifické víře nikdo z rodiny nevěřil překrouceným faktům národního socialismu. Jelikož opakovaně chyběl na setkáních Hitlerovského mládežnického spolku a stal se členem nezákonného Katolického mládežnického spolku, byl Gestapem označen jako „Podezřelý z toho, že je nepřitelem Lidu“. Šance na únik před gestapem se mu paradoxně naskytla ve chvíli, kdy byl odveden. Bylo mu právě 17 let, když se stal vojákem a prožil si skutečný boj, zajetí, porážku i život ve spojeneckém zajateckém táboře v Belgii. Druhým faktorem, který měl na jeho práci významný vliv, je jeho dětské přání stát se knězem. Když se ve věku 20 let dostal ze zajateckého tábora, vstoupil do katolického náboženského řádu a započal s dlouhým procesem očišťování těla, mysli a ducha v tichosti, studiu, rozjímání a meditaci. (15)

Jeho pozdější práce byly výrazně formovány také 16 lety v Jižní Africe, kde dělal u kmene Zulu misionáře. Řídil zde velkou školu, učil a zároveň byl i knězem na zdejší farnosti. Spokojeně tvrdí, že 13% všech černých Afričanů, kteří v té době chodili v Jižní Africe na univerzitu, byly žáky právě této misionářské školy. Jazyk kmene Zulu se naučil tak dobře, že mohl zastávat pozici učitele i duchovního, ale někdy vypráví zábavné historky o tom, jak zdvořilí a důstojní byly členové kmene Zulu, když místo zamýšlené promluvy řekl něco neslušného. Postupem času se mezi nimi začal cítit téměř jako doma. Nebo alespoň natolik, nakolik je to jen u Evropana možné. Díky tomuto procesu opuštění jedné kultury a začlenění do jiné si hlouběji uvědomil relativnost mnoha kulturních hodnot. (15)

Během těchto let se projevila jeho zvláštní schopnost vnímání systémů ve vztazích a jeho zájem o životy obyčejných lidí z pohledu kulturní rozdílnosti – všiml si, že mnoho z rituálů a bohoslužeb kmene Zulu má podobnou strukturu a funkci jako některé prvky mše odkazující na běžný lidský život. Do svých mší se pokoušel začlenit hudbu a rituály kmene Zulu. Byl hluboce oddán myšlence týkající se dobroty kulturní a lidské rozmanitosti a platnosti toho, že některé věci lze dělat více způsoby. (15)

Dalším faktorem významně ovlivňujícím jeho dílo byla jeho účast v ekumenickém semináři určeném pro příslušníky různých ras, který se týkal dynamiky ve skupině a byl veden anglikánskými duchovními. Z Ameriky přivezli způsoby práce ve skupině, které byly zaměřeny na dialogy, fenomenologii a vlastní zkušenost jednotlivců. Poprvé v životě se setkal s novým rozměrem způsobu, kterým se dalo pečovat o duše lidí. Vypráví, jak se jednou jeden z přednášejících zeptal skupiny: „Co je pro vás důležitější, vaše ideály nebo lidé? Co byste byli kvůli tomu druhému ochotni obětovat?“ Následovala bezesná noc, neboť dopad této otázky byl velmi silný. Hellinger říká: „Jsme velmi vděčný, že onen duchovní tuto otázku položil. V určitém slova smyslu úplně změnila můj život. Tato zásadní orientace směrem k člověku poté formovala veškerou moji následující práci. Dobře položená otázka je k nezaplacení.“ (15)

Jeho rozhodnutí po 25 letech opustit náboženský řád bylo klidné a přátelské. Popisuje, jak bylo postupem času stále jasnější, že jeho povolání kněze mu již neumožňovalo další vnitřní růst. Se svojí typickou nevinností se rozhodl jednat a rozhodl se vzdát jediného způsobu života, který až do té doby poznal. Vrátil se do Německa, zahájil psychoanalytická školení ve Vídni, potkal svoji budoucí ženu Hertu a o něco později si ji vzal. Děti nikdy neměli. Dalším výrazným ovlivňujícím faktorem byla psychoanalýza. Stejně jako do všeho ostatního, co kdy dělal, ponořil se naplno do studia psychoanalýzy a nakonec přečetl všechna Freudova díla i ostatní související literaturu. Avšak díky své přirozené zvědavosti se chtěl dozvědět víc. Zvláště poté, co mu těsně před dokončením studií přednášející psychoanalytik předal Janovovu knihu *Prvotní výkřik* (knihu, kterou onen psychoanalytik předtím sám nečetl). Navštívil Janova ve Spojených státech a nakonec u něj a jeho bývalého hlavního asistenta v Los Angeles a Denveru absolvoval devítiměsíční seminář. (15)

Komunita psychoanalytiků ve Vídni nesdílela jeho nadšení z možnosti začlenění zkušeností na základě tělesných prožitků do terapeutického procesu a on se tak znovu ocitl před otázkou, co je důležitější – oddanost skupině či láska k pravdě a výzkumu? Láska ke svobodnému výzkumu zvítězila, a přestože později dokončil studium na jiném institutu, bylo odtržení od ostatních psychoanalytiků nevyhnutelné. Ještě dlouho poté, co přestala být jeho spolupráce s Janovem plodná, zůstaly jeho znalosti psychoterapie za-

ložené na tělesných prožitcích základním prvkem jeho práce. Jeho práci ovlivnilo také několik dalších terapeutických škol. Ty se zařadily po bok fenomenologické/dialogové orientace dynamiky ve skupině, kterou se dozvěděl od Anglikánů, základní potřeby člověka vyhovět si s ostatními přírodními silami, kterou se naučil od Anglikánů i členů kmene Zulu v Jižní Africe, psychoanalýzy, které se vzdělával ve Vídni, a práce s tělesnými zkušenostmi, o které se dozvěděl v Americe. (15)

Díky Ruth Cohenové a Hilarionu Petzoldovi se začal zajímat o Gestalt terapii a s oběma zmíněnými ji začal studovat. V té době se setkal s Fanitou Englishovou, která mu představila *Transakční analýzu* a práci Erica Berna. Společně se svojí ženou Hertou se mu podařilo skloubit dostupné znalosti týkající se dynamiky ve skupině a psychoanalýzy s Gestalt terapií, Prvotní terapií a Transakční analýzou. Jeho práce zabývající se analýzou různých scénářů ukázala, že některé z těchto scénářů fungují i napříč generacemi a v systémech rodinných vztahů. V té době se postupně stávala stále jasnější dynamika identifikace. Velmi důležité byla také kniha Ivana Boszormenyie-Nagya *Neviditelná pouta*, kde se autor zabýval rodinami a odhalil v nich skryté loajality a potřeby vyvážení mezi tím, co člověk dává, a tím, co dostává. Studoval rodinnou terapii s Ruth McClenonovou a Leslie Kadisovou. Zde se poprvé setkal s modelem rodiny. „Jejich práce na mě velmi zapůsobila, ale nerozuměl jsem jí. Přesto jsem se však rozhodl, že chci pracovat systematicky. Poté jsem se zamyslel nad prací, kterou jsem již prováděl, a pomyslel jsem si „Ta je taky dobrá. Nevzdám se jí, dokud skutečně neporozumím systematické rodinné terapii.“ Takže jsem prostě pokračoval v tom, co jsem dělal předtím. Po roce jsem se nad tím znovu zamyslel a byl jsem překvapen, když jsem zjistil, že pracuji „systemicky.“ (15)

Když si přečetl článek Jaye Haleye o „zvráceném trojúhelníku“, objevil důležitost hierarchie v rodinách. Následovala práce s Theaou Schönfelderovou týkající se rodinné terapie a studium Hypnoterapie a Neuro-lingvistického programování Milтона Ericksona. Silný vliv na něj měla i práce Franka Farelye *Provokativní terapie*. Podobný vliv se dá přisoudit i dílu *Terapie pevným objetím*, kterou vynalezla Jiřina Prekopová. Nejdůležitějším prvkem, který převzal z NLP je zdůraznění práce s prostředky a nikoliv s problémy. Užívání příběhů během terapie je jistě projevem úcty k M. Ericksonovi.

První příběh, který během terapie použil, byl *Dva stupně štěstí*. Ti, kdož jsou obeznáni se všemi aspekty psychoterapie, vidí Hellingerův přínos v jeho jedinečném začlenění odlišných prvků. (15)

Nikdy netvrdil, že by objevil něco nového – není však pochyb o tom, že provedl novou integraci. Má přirozenou schopnost vrhat se do nových situací, ponořit se do nich, a jakmile si v nich najde to, co potřebuje, přechází k dalším. Dozajista ho jeho rané zkušenosti naučily, jak důležité a potřebné je umět naslouchat lidské duši – přestože to není vždy snadná metoda, jedná se o jedinou skutečnou ochranu, kterou máme před svody zrádných autorit. Celá jeho práce byla postavena na tom, že trval na *nahlížení* na to, co *je*, oproti slepému přijímání toho, co bylo řečeno – v kombinaci s pevnou oddaností a důvěrou člověka ve vlastní duši. V určitém smyslu se dá říct, že byl dokonalý empirik. Skrze toto všechno byl jeho filosofickým druhem Martin Heidegger – kterému také nebyla cizí rizika zrádné autority. Heideggerovo neustálé hledání pravdy, jež rezonuje v lidských duších, musí mít spojitost s oněmi větami, které klienti říkají v předtuše nějaké změny k lepšímu, jelikož je v nich obnoven tok lásky.“ (15)

## 1.6 Druhy systemických konstelací

Vzhledem k vývoji systemických konstelací, při němž B. Hellinger své žáky podporoval, a sám se snažil dále rozvíjet, se postupem času a experimenty na poli „stavění systémů“ opakovaly zkušenosti. Tím dochází neustále k rozvoji a rozšiřování této metody. Vzhledem k tomu, že systémů je mnoho, je možno pracovat na mnoha tématech a oblastech. Níže následuje stručný seznam okruhů, v nichž se systemické konstelace pohybují a rozvíjejí.



### *1.6.1 Rodinné konstelace*

Tato práce se zaměřuje především na stavění systému původní rodiny. Každý systém je jedinečný a tudíž je potřebné získat informace, kdo k naší původní rodině náleží. Stejně tak ke každému původnímu systému náleží události, které ovlivňují celé rodiny po několik generací. Hellinger popisuje základní vztah rodičů k dětem takto: „Rodiče dávají dětem to, čím jsou sami, a k tomu těžko mohou něco přidat, nebo ubrat. Proto mohou děti rodiče brát tak, jak jsou, a nemohou k tomu, co od rodičů dostali, nic přidat ani od toho nic ubrat. Je to zkrátka tak, a má to docela jinou kvalitu než když někomu něco z toho, co mám, daruji. To v první řadě. Takovým způsobem je třeba rodiče brát a když s tím člověk souhlasí, je v souladu s rodiči i sám se sebou, je celistvý.“ (17)

Rodiče ale dávají dětem kromě lásky ještě další, po mnoho let se o ně všemožným způsobem starají. I to si od nich děti berou. Všechno dohromady znamená od rodičů vůči dětem takovou laskavost, kterou děti nikdy nemohou vyvážit ani ničím převýšit. A pod tlakem takové laskavosti se pak od rodičů osvobozují. Nevydrží to. Proto toto dávání, tato laskavost vede k osamostatnění dětí od rodičů. A ty pak dávají to, co od rodičů dostaly, dál vlastním dětem nebo druhým v rámci své sociální angažovanosti. To je vyrovnaní. (17)

Rodiče však mají také něco, co patří jen jim osobně a nemůže se vztahovat na děti. Například osobní vina, nebo osobní zapletení, nebo mohou mít zásluhy. Tohle si dítě od rodičů nemůže a nesmí vzít, protože to mu nepatří. Zde se musí dítě zastavit. Je to jistý druh úcty k rodičům. Dítě z toho, co od rodičů dostalo, udělá vždy něco nového, něco, co vytváří jeho vlastní zásluhy. A nebo se samo proviní a nese svou vlastní vinu. Rodina je totiž jako společný podnik, kterého se účastní všichni jeho členové a z něhož vyplývají pro každého člena jisté povinnosti. Proto také musejí i děti odevzdávat rodině jistou míru, která vyplývá z určité nutnosti, potřebnosti. Rodiče po nich mohou požadovat, aby přispěly ke zdaru celku svým přínosem. Pokud tedy mají rodiče na své děti nároky, které toto přesahují, pak se z dětí stávají rodiče a z rodičů děti, úlohy se obracejí. To je taková perverze vztahů mezi rodiči a dětmi! Děti se přece nemohou proti takovým pošestilostem rodičů bránit. Jsou do něčeho zaplétány a musejí se přizpůsobit něčemu, za co

se později budou trestat, třeba tím, že odmítnou fungovat a budou upadat. Teprve dospělé dítě s náhledem může něco takového vrátit zpět, například pomocí psychoterapie.“ (17)

Tato část koresponduje se základním zákonem systemických konstelací o vyrovnaném dávání a braní. Dále se k tématu rodinných konstelací vyjadřuje Nelles: „Pro každého z nás platí: Rodiče již dali. Teď je na nás, abychom to, co nám dávají přijali. To je řád: Rodiče dávají, děti berou. Je to řád, protože je tomu tak. Vlastně se proti tomu ani nemůžeme bránit. Narodili jsme se bez svého souhlasu, a pokud ho nezhodíme, tak jsme život bez toho již přijali. Co však můžeme, je odpírat souhlas tomu, co nám bylo dáno, snižovat to a sami sebe zbavovat úsilí. Můžeme, a děláme to, všemi myslitelnými způsoby. Reptáme na to, co jsme dostali. Není nám to nic platné, neboť co je dané, to je dané! Kdo tomu vzdoruje, nebo tím tiše trpí nebo na tom terapeuticky pracuje, patří k těm, kteří pracují na vzdalování se skutečnosti. Nakonec jsou udřeni, ale skutečnost zůstává nedotčená. (30)

Patří k tomu také to, že rodičům necháme jejich osud a odpovědnost za vlastní život. Člověk jim může s některými věcmi, které již sami nezvládnou, pomáhat, ale nikdy nesmí zasahovat do jejich odpovědnosti. Patří to k důstojnosti každého člověka, tedy i rodičů a kohokoliv jiného, koho člověk miluje, aby rozhodoval o svém životě sám. A když se někdo rozhodne, že se s problémem vyrovná tam, že ho bude ignorovat nebo ho vytěsni nebo onemocní, či dokonce ze života odejde, tak to také patří k jeho důstojnosti. Pomoc, která není vyžádána, ponižuje.“ (30)

Rodinné konstelace jsou stejně jako rodiny zdrojem a základem systemických konstelací, tato práce je prvním modelem a výchozím bodem, jehož používal a používá B. Hellinger a jež nadále používají konsteláři obeznámeni z touto metodou. I v rámci výcviku rodinných konstelací se nejdříve učí adeпти poznávat zákonitosti právě rodinného systému a teprve poté jsou vedeni k další práci. Tento přístup kopíruje přirozený vývoj člověka jako sociální bytosti. První, co objevujeme po svém narození je svět naší rodiny. Všechny další systémy se připojují posléze a vzhledem k důležitosti se nezřídka kdy

stává, že do dalších vztahů, např. pracovních, či partnerských přecházíme s tím, co jsme v dobrém, i zlém převzali v naší původní rodině.

Při práci s rodinnými konstelacemi jsou zjišťována fakta, nikoli hodnocení a pohledy klienta. Mezi důležitá fakta zjišťovaná pro práci s konstelacemi patří členové systému a jejich specifika: prarodiče, rodiče, sourozenci, předešlí partneři rodičů, prarodičů, mrtví sourozenci, děti potracené (interrupce), sourozenci rodičů, prarodičů, lidé s těžkým osudem, postižení, rozvody, náhlá a předčasná úmrtí v rodině, oběti, pachatelé, „ti o nichž se nemluví“, „ti kteří udělali místo“, traumata, nemoci, incesty, homosexualita, závislosti, válečné zkušenosti, adopce, „ti jenž přišli o majetek“, „ti jež odešli“ (emigrace), hrdinství, smrt matky při porodu, váleční veteráni, delikvence, umělé oplodnění, anorexie a bulimie, sebevraždy, sebeobětování, celibát, nehody, nemanželské děti, tajemství, aj. (19, 18, 17, 30, 39, 4, 6)

Rodinné konstelace dávají možnost nahlédnout na klientův vnitřní obraz o jeho původní rodině, jejích dynamikách a zapleteních a tím pádem jeho místě v tomto systému. Díky zadání, nebo-li zakázce je možné postavit systém s pomocí zástupců, někdy stačí pouhý pohled na rozestavení zástupců, někdy konstelář vstupuje s několika intervencemi, popřípadě přidává další členy systému a někdy staví do konstelace samotného klienta. Nicméně společným jmenovatelem je to, že klient na hlubších úrovních vnímá to, co se před ním otevírá jako možnost jeho vlastního náhledu a cítění vůči stávajícímu obrazu. Každá konstelační práce je jedinečná a v podstatě neopakovatelná, je určena mnoha podmínkami a možnostmi. Rodinné konstelace nabízí náhled na klientův systém a možné léčení v rodině. Zakázka, kterou klient předkládá se týká jeho rodiny a není možné ji přenést a zevšeobecnit.

„Rodinné konstelace nejsou terapeutickou metodou, i když jejich léčivé účinky jsou často v jednotlivých případech i z celkového pohledu téměř zázračné, a dalo by se říci, že práce s nimi slouží duševnímu blahu klientů. Důvodem proto však není úmysl někoho léčit či zachraňovat. To, co ve skutečnosti léčí, je pohled na skutečnost, takovou jaká je, aniž bychom měli snahu ji měnit. Proto nelze rodinné konstelace považovat přísně vzato za terapii, zejména ne za psychoterapii, jejíž rámec a způsob pohledu v mnoha

ohledech dalece přesahují. V normálních případech se také s klienty nepracuje terapeuticky na jeho problémech, jak se tomu děje v psychoterapii, ale ten, kdo konstelaci řídí, ho doprovází tak dlouho, dokud klient nestojí tvář v tvář své rodinné skutečnosti.“ (30)

„Rodiče cítí hluboké uspokojení, když jsou svými dětmi přijímáni, když slyší jejich radostný smích, který říká: „Jsem rád/a, že jste mě měli.“ Děti najdou klid, přijmou-li své rodiče takové, jací jsou. (19) Láska mezi rodiči a dětmi podléhá rodinné hierarchii, která vyžaduje, aby děti zůstaly nerovnými partnery a aby rodiče dávali a děti přijímaly. Takže třetí řád lásky je nejuspěšnější, jsou-li děti dětmi a rodiče rodiči, tj. je-li respektována časová a funkční hierarchie v rodině. (19)

### ***1.6.2 Partnerské konstelace***

Tento typ konstelační práce je používán při zobrazování obtíží a problematických míst v současném systému klienta. Jedná se tedy o jeho současnou rodinu, o jeho partnerství, manželství a rodičovství. „Každý partnerský vztah směřuje k nové rodině. V rodině však působí určitý řád, který má na vztah bezprostřední vliv. Některé konflikty ve vztahu vycházejí z toho, že se řád zamotal či pokroutil. Nesnadné je, že se to často děje za zády zúčastněných a že se zčásti jedná o zcela nevědomé procesy.“ (29)

„Co je to vlastně vazba? Například v rámci partnerských konstelací se setkáváme s tím, že mezi dvěma lidmi, kteří měli sexuální vztah, existuje ještě po desetiletích duševní spojení, dokonce i po rozchodu. Partner má z takového vztahu v našem životě navždy místo, které už nemůže nikdo jiný zaujmout.“ (29) Mnozí si myslí, že sexualita je něco špatného. Jedná se však o silný pud a nelze jí odolat. Sexualita přináší život i přes veškeré překážky. V tomto smyslu je silnější než láska. Ještě mocnější je v případě, že se uskutečňuje z lásky. (16) Zde systemické konstelace dokonce ošetřují způsob, kdy, dítě vzniká během znásilnění ženy za války. Tento pohled je pro některé odborníky poněkud kontroverzní. Aby se partnerský vztah zdařil, musí oba partneři opustit původní rodinu. Nejen ve vnějším smyslu, ale každý z nich musí opustit principy platící v jeho rodině a dohodnout si s partnerem nové, které budou přijatelné v obou rodinách. V této nové rovině pak může dvojice prožívat vřelý vztah. (16)

„Když muž a žena vstoupí do manželství, potom naplňují lásku jako muž a žena. Milování má hluboký účinek na duši, díky němu jsou k sobě muž a žena neoddělitelně připoutáni. Nejsou už volní, i kdyby chtěli.“ (16) Takto se vyjadřuje ke vztahům B. Hellinger, J. Bílý ve své knize o vztazích toto téma posouvá dál a modernizuje jej: „V partnerství nejde o vinu, ale o otevření se. Jedině pokud se otevřu všemu, jak to přichází, tedy i bolesti, kterou mi partner nevyhnutelně svým odlišným vnímáním reality způsobuje, mohu zůstat sebou samým a ve chvílích vzájemného spojení dát partnerovi, co mu dát chci a co mohu.“ (5)

A dále pokračuje o vývoji našich partnerských vztahů: „Vývoj v systému je možný jen společně – i když se vám bude zdát, že se vyvíjíte jenom vy (k lepšímu samozřejmě). Vyvíjí se vždy celý systém, tedy i váš partner. Nemá tedy smysl si stěžovat na vašeho partnera, ať už směrem na venek, nebo tiše dovnitř. To nicméně neznamená brát fatalisticky vše, jak to je, a netoužit po změně. Změna se děje vždy v celém systému, tedy ve mně a v těch druhých, nikoliv pouze v nich.“ (5) V konstelacích partnerských je možno pracovat s jedním z dvojice, nicméně jak Hellinger ukázal, lze konstelačně a s velmi vysokou výtežností pro pár pracovat s oběma současně. (16)

Stejně tak jako u rodinných konstelací i zde jsou zjišťována fakta o systému klienta a jeho stručná charakteristika, která ovšem neobsahuje klientovy postoje, názory a komentáře ke členům systému.

Do současného klientova systému tedy patří on sám, jeho partner/ka, jejich rodiče z obou stran, předchozí partnerky a partneři obou, jejich sourozenci i mrtví, děti z předešlých vztahů, děti společné a děti současné, včetně potracených, dále jsou za důležité považovány tyto situace: Rozvody při společném dítěti, incest, adopce, chybějící rodič, postižení dětí, smrt matky při porodu, závislosti, hrdinství, sebeobětování, nevěra, trojčlenné vztahy, finance ve vztahu, promiskuita, celibát, homosexualita, bezdětnost, odmítání vztahu, „patchworkové rodiny“, delikvence u dětí, anorexie, tajemství, sebevražda, znásilnění, oběti, smrt v nízkém věku, nebo následkem nehody, nemoci, a mnoho dalších událostí, se kterými zpravidla klient přichází a považuje je za fakta ohledně svého vztahu důležitá. Někdy se ovšem stává, že taková skutečnost vyjde

najevo v konstelaci. Ovšem zde je lektory doporučována obezřetnost, zvláště v situacích, kdy je takové místo v systému nazváno „tajemstvím“. Některá tato tajemství se snaží léta nevyplout napovrch a zůstat tam, kde jsou a kde je jejich místo. (6, 19)

Tajemství v rodinném systému se podrobněji věnuje J. Bradshaw ve své knize Rodinná tajemství, jenž popisuje rozdělení a zásadnost některých tajných informací rodinami držených v utajení. Každá rodina vlastní svůj skrytý řád i vůči tajemstvím a jeho odhalování s pomocí systemických konstelací patří do rukou zkušeného konsteláře s praxí a klienta, jež má toto téma možnost zpracovat a zvládnout i pomocí informací a technik, které ho podpoří. (8)

### ***1.6.3 Podnikové a organizační konstelace***

Stavění systemických konstelací v rámci podniků, společností, firem, organizací, sdružení, nadací a dalších možných systémů zaměřených takto existují stejné zákonitosti jako u rodinných konstelací. K řízení firmy – to je řízení lidí – je nesmírně důležité podívat se na to, co se děje pod povrchem, co skutečně hýbá myslí a srdcem zaměstnanců. Vztahy, které se nalézají „pod povrchem“, nebo chcete-li pod vědomím každého ze zaměstnanců, jsou utvářeny z veliké části jeho minulostí, rodinnými prožitky, zkušenostmi, ale i právě minulostí firmy a historií kolektivu, do něhož se dostal, a vývojem místa, na které nastoupil. (6)

Cílovými skupinami jsou podle Bílého: Podniková sféra, firmy, koncerny, akciové společnosti, podnikatelé jako jednotlivci, OSVČ, poradci a coachové (intervize i supervize), neziskové organizace, spolky, občanská sdružení a družstva, sportovní kluby, zdravotnická zařízení, kulturní domy, kulturní zařízení (divadla), atd. (6)

Nejčastější zakázky a problémy řešené v rámci podnikových a organizačních konstelací: Osobní problémy v podniku, nedorozumění s vedením, mobbing a bossing, nejistota a nejasnosti spojené se změnou zaměstnání, osobní postup a kariéra, problémy se založením existence, supervize, harmonizace osobního a pracovního života, místo a kompetence, hranice jako projektového vedoucího, napětí firemního managementu s projektovým vedením, kde je moje místo jako vedoucího v týmu, projekt (krátkodobý) proti firmě (dlouhodobá), co je za tím, že nelze projekt dokončit včas (skrytý užitek

neúspěchu), jaké místo mám jako poradce, supervizi, moderátor v projektu, kde jsou zdroje síly, pro projekt a jak stojí vůči firmě, generální potíže s financemi, hledání finančních zdrojů, opakující se dluhy, zakořeněná finanční / peněžní přesvědčení, vina v rodině a unikající peněžní energie, a mnohé další. Z pohledu podniku to jsou například problematické vztahy se zákazníky, vztahy s konkurencí, problémy s plněním cílů organizace, nejasnosti ve struktuře podniku, propouštění zaměstnanců, výměna vedení, důvody stagnace podniku, rivalita, donášení, korupce aj. (6)

Kdo patří do podniku: Zakladatelé a vlastníci, správní a dozorčí rada, akcionáři, generální manager nebo ředitel, oddělení a resorty případně jejich vedoucí, zaměstnanci, poradci, supervizoři, vedoucí projektů, dodavatelé, externí spolupracovníci, zákazníci (klienti), abstraktní a hromadné pojmy, lid a podle potřeby další specifické komponenty. (6)

Manželé M. a P. Korčekovi v rámci 3. mezinárodní konference systemických konstelací v Praze představili v průběhu své přednášky dvě nejčastější utajené firemní tajemství ze své praxe a to 1. Absence vize podniku a 2. V podniku něco přebývalo (křivda) nebo chybělo (duch dobré služby). Za svou praxi mají zkušenosti s tím, že je samotné systemické konstelace v manažerských dovednostech a manažerské dovednosti v systemických konstelacích velmi obohatily. „To, že předešlé roky učili spolu společenský protokol považovali za odříkávání naučeného, a po zkušenostech se systemickými konstelacemi konečně pochopili, o čem to vlastně celé je.“ (25)

### **Supervizní konstelace**

Patří pod tuto kategorii systemických konstelací. Jedná se o modifikaci supervizí práce metodou systemických konstelací. O „modelování“ systémů v rámci supervize se zmiňuje v souvislosti se supervizí I. Veltruská: „I v supervizi organizace a supervizi individuální se s prospěchem uplatní modelování - krešné nebo modelové vytvoření týmu či klientova kontextu.“ (14) Ztvárnění obrazu a jeho působení, používané taktéž i v konstelační praxi.

Konstelační praxi v supervizi se také věnuje přímo J. Vodňanská, která je diplomovaná supervizorka Evropské asociace supervizorů a členka Českého institutu supervizorů

ČIS. Poskytuje supervizi individuální, týmovou, supervizi rodinné terapie atd. Je výcvikovou učitelkou supervize a v rámci 3. mezinárodní konference systemických konstelací v Praze přednášela na téma: „Experimentální využití konstelací v supervizi.“ (42) J. Bílý ke konstelacím supervizního charakteru uvádí toto: „Supervize je forma poradenství, kde reflexe (a sebereflexe) supervidovaného má větší význam než nalezení a dosažení konkrétních cílů, nebo řešení. V podstatě jde v supervizi o to zjistit, jaké mechanismy se u mě (jako klienta supervize) dávají v okamžiku práce s mými klienty do pohybu, jaké podpovrchové „hýbače“ u mě působí. Více než v jakémkoli jiném poradenském směru zde platí konstelační maxima – uznat to, co je. Nic víc, ale také nic míň, neboť sebepoznání jmenovitě mého vlastního „stínu“, té odštěpené oblasti mého já, kterou ani nechci vidět, bolí.“ (6)

#### ***1.6.4 Experimentální a strukturální konstelace***

Do této skupiny patří všechny ostatní konstelace, vyjma všech výše uvedených, tedy rodinných, partnerských, organizačních a podnikových. Jsou stavěny a vedeny v duchu dodržování všech obecně platných pravidel a zákonitostí, jež se systemických konstelací týkají tak, jako předchozí nabízené způsoby. Většina z nich původní rámec konstelací rozšiřují, prohlubují a přinášejí důležitý pohled na místa a děje v systémech, které nás obklopují. (6, 3)

**Konstelace zdravotních symptomů** – jsou způsobem práce, který nám umožňuje se podívat na souvislosti nemoci a našeho svědomí systému tak, jak spolu souvisí naše nemoc a náš systém. O tomtéž se zmiňují i V. Chvála a L. Trapková, kteří díky své dlouholeté práci v rodinné terapii vysledovali některé spojitosti mezi psychosomatickými onemocněními členů rodiny a celkovou situací v rodině. (41) V rámci těchto konstelací dojde někdy k velmi překvapivým zjištěním toho, jak naše nemoc souvisí s naším životem a že nám může v mnohém zprostředkovat pomoc, podporu, nebo nám ukazovat skrytou a neviděnou souvislost. (4)

**Konstelace vnitřních psychických entit** – jak už je možné sledovat v práci například R. Moorea a D. Gilletta, je možné psychiku člověka rozčlenit v duchu jungiánského konceptu na (v mužském případě) krále, válečníka, kouzelníka a milovníka. (27) Tím se



dostáváme k možnosti pojetí jistých rozlišných kvalit uvnitř každého z nás. Tímto tématem se z konstelačního hlediska zabýval A.S. Wittemann a ve své práci se svou ženou vytvořil koncept Pěti kontinentů duše, z něhož vznikla specifická metoda práce s vnitřními podosobnostmi Voice dialogue, která dovoluje navázání kontaktu s některými vnitřními složkami naší osobnosti, o nichž jsme neměli původně ani zdání a jež nás mohou velmi výrazně ovlivňovat. (43)

**Konstelace rozhodnutí a logických problémů** – představitelem této práce je M. V. von Kibéd. „Tato technika, skvělá především pro klienty, kteří „jsou příliš v hlavě“, vychází z vašeho problému. Že máte problém, je jasné, jinak byste nepřišli na konstelace. Tento problém musí být řešitelný, neboť kdyby nebyl řešitelný, nebyl by to problém.“ (4) Konstelace je posléze stavěna z těchto součástí: *Fokus* – ten kdo má problém? *Cíl* – Kterým směrem se má řešení ubírat? *Překážky* – Co mi stojí v cestě? *Zdroje* – Které nevyužité podpory mohu objevit? *Skrytý užitek* – Co mi dává řešení problému? *Příští problém* – Co přijde po vyřešení problému? Jeho další práce nazvaná Tetralemma má opět logicky neuchopitelné zadání. (4)

**Konstelace na vědeckém poli** – spadají do oblasti biologie, ekologie, ekonomie, sociologie aj. Například se jedná o práci B. J. Zeilhofera, který se intenzivně zabývá globalizací, ekonomikou a ekologií jako systémy, ve kterých se odehrává náš život a používá zástupce do takových rolí, jako jsou naše planeta, státy celého světa a podobně. (44) Stejně tak jeho krajanka M. D. Gravenstette v rámci své práce zastává názor, že konstelační práce může být výborným pomocníkem na cestě vlastního osobního růstu. Pomocí práce s tělem a energiemi včleňuje konstelace do oblasti problematických míst v našem organismu, souvisejících s místem v našem systému a tím posouvá lidskou společnost kupředu změnou, díky práci jedince. (12)

**Konstelace v uměleckém prostředí** – znamenají konstelace pohádek, mýtů, filmů, archetypů. Konstelace pohádek mají své specifikum v tom, že mnohdy postoupí do dynamiky stavěného systému mnohem hlouběji než jiné konstelace. Je možno v rámci práce sledovat pouze dynamiky s typickým obrazem např.: princezny, Plaváčka, Otešánka, hloupého Honzy, Popelky, Karkulky, o nichž se zmiňuje již E. Berne. (1, 5) Ne-

bo jako J. Bílý dát prostor konstelacím celých pohádek a mýtů v rámci semináře a posléze nechat klienta vyprávět „svůj vnitřní a intimní příběh“ přesně tak, jak si jej pamatuje z dětství, nebo jak ho naopak od dětství děsí. (4)

Konstelace archetypů jdou ve své hloubce ještě možná o jednu úroveň níže a v práci D. Stavropoulose je patrné ponoření se do síly symbolů řecké abecedy stejně tak, jako do procesu, kde zástupci v rolích absolvují svůj čas a intenzitu prožitku velmi silně a procházejí něčím, co se pohledům přihlížejících může zdát jako naprosto nepochopitelné. D. Stavropoulos je původem řeck, k této práci využívá nejen odlišné počty osob a metody, ale i prostor řeckého amfiteátru je pro nás nepředstavitelný. Zpravidla se práce ocitne v dimenzích práce připomínající prastarou inscenaci řeckého dramatu. Zde následně vygraduje velmi zjevný proces *katarze*, v dřívějších dobách zprostředkovatelný právě díky původnímu divadlu. (40)

**Konstelace traumatu** – tuto oblast konstelační práce se velmi intenzivně věnuje F. Ruppert, který popisuje, „že příčina duševních problémů tkví často v našich traumatických zkušenostech. Přirozené zvládnutí traumatu probíhá na základě štěpení psychických struktur. Takové štěpení sice umožňuje přežít po traumatické události, ale život se stává obtížným a namáhavým, protože působí strategie vyhýbání, kontroly, kompenzací a iluzí. Ruppert na četných příkladech předvádí, jak je možné úspěšně pracovat na zvědomění nevědomých rozštěpení ve vlastní osobnostní struktuře, vysvětluje jejich původ a nabízí řešení. Ústřední roli má rozvíjení metody rodinných konstelací směrem ke konstelacím „vnitřních částí“ – ke konstelacím traumat.“ (35)

A dále popisuje jak to uvádí do praxe: „Právě v případech traumatických vazeb se v člověku tvoří celá složitá struktura rozštěpení a odštěpených částí. Metoda konstelací může výrazně podpořit krok k sebepoznání toho, jaké různé části máme ve své duši. Je to cosi jako rentgenový snímek duševních struktur. Pro jednotlivá rozštěpení v pacientovi se volí jednotliví zástupci, takže se pacient může pozorovat zvenčí, sledovat vzájemné působení svých různých částí. Přiblížení z perspektivy vnějšího pozorova-

tele je dobré pro vytvoření nového stupně uvědomění, které je nutné pro další proces integrace různých duševních částí.“ (35)

**Šamanské konstelace a rituály** – holandský šaman a konstelář D. van Kampenhout ve své práci spojuje oba přístupy, jak praxi staré tradice šamanismu, tak přístup systemic-  
kých konstelací. „Systemická práce Berta Hellingera obsahuje jak šamanské, tak psy-  
choterapeutické prvky. Když lektor zpočátku hovoří s klientem a poté během konstelace  
nebo po ní mu předkládá nový náhled, resp. vede ho k němu, postupuje stejně jako  
v příručce psychoterapie. Dynamismus samotných rodinných konstelací se ovšem velmi  
blíží šamanismu, neboť šamanské léčivé rituály a konstelace dílem spočívají na stejných  
energetických a duchovních principech.“ (23)

A dále popisuje společné složky rituálů a konstelací: „V rodinných konstelacích obvyk-  
le berou zástupci na sebe utrpení za druhé přímo. Každý vnitřní posun, který zástupce  
zakusí, je krokem za někoho jiného, zástupce to dělá za druhého člověka. Zástupce na  
sebe během konstelace bere utrpení a poté se vrací zpět do svého života a vrací odpo-  
vědnost tomu, koho zastupoval. Přestože se forma konstelací evidentně liší od šaman-  
ských léčebných rituálů, kde se přijímá utrpení za druhé, za účelem jim pomoci, spočí-  
vají jak konstelace, tak staré šamanské rituály na stejných duchovních principech.“ (23)

Ve svém díle a ve své práci se D. van Kampenhout dále věnuje například tématům, kte-  
rá se dotýkají otázek přítomnosti mrtvých předků, projevů duše a ducha, významem síly  
a podpory předků pro náš život, rituály, zásadami léčebných postupů a dalšími. (23)

**Pohyby duše** – tento způsob práce, která se dá nazvat jako vyšší stupeň konstelační  
praxe popisuje první dlouhodoběji usazený lektor systemických konstelací v Čechách,  
původem němec B. J. Zeilhofer takto: „V naší duši existují ovšem na hlubší rovině ještě  
i jiné impulzy, které Bert Hellinger nazývá pohyby duše, jež přesahují toto spojení s  
naším rodinným systémem.“ (45)

„Tyto pohyby duše se však mohou rozvíjet jen tehdy, když je rozpoznán řád lásky, jinak  
blokuje svobodný proud pohybů duše, jdoucích směrem ke spojení, jednotě, uznání,  
překračování oddělujícího. Práce s pohyby duše vyžaduje vysokou úroveň bdělosti.  
Rozloučení s důvěrně známými přesvědčeními, vyřazení vnějšího vlivu na práci, při-

pravenost nechat se vést tím, co ukáže přítomný okamžik a důvěru v neznámé. To znamená, že tato práce vyžaduje od terapeuta i představitele vystoupení z vlastní osobnosti na velmi vysoké úrovni a následování pouze velmi jasných a přesvědčivých impulsů v poli. Pozorování pohybů duše a svěřením sebe sama do jejich účinku se během času vyvinulo z rodinných konstelací. Rodinné konstelace se skrz pohyby duše zintenzívnily a prohloubily. Rodinné konstelace a pohyby duše se vzájemně doplňují a pomáhají jedna druhé.“ (45)

**Specifické druhy práce se systemickými konstelacemi** – jedním ze specifíků je práce s dětmi. Účastník běžného semináře je osoba zpravidla starší 18 let, pokud je jeho věková hranice nižší, potřebuje souhlas rodičů. Většinou se jedná o aplikaci konstelační práce v rámci jiného terapeutického zaměření, např. aplikace v poradenství, školství, nebo v rámci jiné terapie. Ovšem i na tomto poli jsou výjimky, jednu tvoří M. Franke-Grickschová, která v rámci své pedagogické a poradenské praxe s dětmi pracuje konstelační metodou již řady let. „Na děti nejsilněji zapůsobily myšlenky a učení Berta Hellingera, o kterých jsem se dovídala na mnoha seminářích a které úplně změnily jejich pohled na rodinu a školu.“ (11)

„Na základě nového pohledu na svět bylo snadné a pro všechny inspirující chápat a realizovat poznatky různých systemických škol. Děti začaly brzy samostatně pracovat a přinášely mnohem více idejí, poznatků a návrhů řešení, než bych kdy dokázala já nebo než bych považovala vůbec za možné. Použití metody zahrnovalo oblast osobního vývoje dětí doma a ve škole stejně jako podstatné aspekty týkající se školy jako takové: Otázky zabývající se účinností učení, novými oblastmi vědění, učebními technikami, které využívají fantazie, ale také otázky týkající se nového uspořádání vyučovacího dne, sociální chování, agresivity v rámci třídy i mimo ni – abych se zmínila jen o některých důležitých oblastech.“ (11)

A níže předkládám, jak děti úplně samy, díky všem svým zkušenostem s rodinnými konstelacemi, přicházely na tyto zákony, například: „Dobře se vede těm dětem, kterým se daří ctít své rodiče. Starší mají přednost před mladšími. Potřebujeme rodinu pro svou ochranu, proto také pro ni něco děláme. Větší slovo má ten, kdo toho dělá více pro

ostatní. Láska a soudržnost existují nezávisle na tom, jestli si to člověk zaslouží či ne (např. když je někdo nemocný nebo udělal něco špatného). Dítě trpí, když se rodiče hádají, a přesto jim nemůže nic nařídit.“ (11)

Velmi zajímavým propojením terapeutických směrů je také společná práce Berta Hellinger a Jiřiny Prekopové, kde v rámci jednoho semináře probíhaly paralelně rodinné konstelace a terapie pevným objetím, které bylo původně používáno pod pojmem „holding“ jako metoda pomoci autistickým dětem. „Důsledkem pro další rozvoj terapie pevným objetím byl fakt, že ve většině případů se stalo nezbytným postavit rodinný systém, aby mohl pokračovat terapeutický proces. Teprve poté se totiž zjistilo, jaký konflikt se v daných lidech odehrává, v jakém pořadí mají probíhat jednotlivé procesy léčby a co bude tématem konfrontace při řešení vztahové krize. Bylo mi zřejmé, že jsou nám v systémech rodiny dány řády. Došlo mi, že výchova se nemůže podařit a že musí ztroskotat každá terapie, i pevným objetím, dokud nejsou řády zavedeny.“ (34)

Velmi blízko této tématice je práce J. Liedloffové nazvaná Koncept kontinua, v níž hovoří o svých zkušenostech, které nasbírala v Jižní Americe v oblasti řeky Caroni, kde je s dětmi od malička zacházeno výrazně jinak, než s dětmi v naší „civilizované společnosti“. Popisuje přirozenost a samozřejmost tamních dětí, které vychovávány s naprostou pozorností rodičů a vstupujíc do jejich svébytného života, zažívají dětství v úplně jiném konceptu. Nedochozí k ranému přerušení vazeb a potřeby dítěte jsou plněny dle situace a dle pocitů, jež vedou k vytvoření svébytného člena jejich kmene. Ženám v této oblasti přijde k smíchu skutečnost, že ženy civilizovaného světa čtou o zacházení s kojencem knihu, sepsanou mnohdy mužem. Zde tak často nedochází k přerušení pohybu směrem k matce, o němž mluví B. Hellinger, zde je matka dítěti v jeho ranných fázích kdykoliv k dispozici a zároveň je dítě nedílnou součástí jejího dennodenního života a života celého kmene. (26)

Do experimentálních konstelací můžeme také zařadit konstelace pro ženy, pro muže, konstelace peněžních přesvědčení, politické konstelace, konstelace vnitřního dítěte, konstelace se zvířaty, konstelace snů, astrologické konstelace, konstelace Enneagramu i mnohé další.

## 1.7 Průběh systemických konstelací

Pro zdárný průběh konstelací je potřeba souhry několika faktorů. V případě skupinové práce, která je nejčastěji používaným modelem, je to především zajistit prostor v němž bude konstelační práce probíhat, podmínky pro klienty, účast osob, jež jsou ochotny pracovat a lektor. Počet osob se v konstelační práci liší, zvláště podle druhu a zkušenosti konsteláře. Jedná se o desítku až například několik set účastníků. Prostor je dobré zpravidla zajistit klidný a nerušený s možností zázemí, tak velký, aby se účastníci pohodlně vešli okolo, nebo někdy vedle stavěných konstelací. Dále je důležité klienty seznámit s podmínkami semináře, jež si určuje lektor konstelací. Účastníci jsou upozorněni na specifika práce a je jim krátce představen lektor, metoda a zprostředkovány důležité organizační informace.

J. Simon začátek práce s konstelacemi popisuje takto: „Je užitečné zjistit si dopředu informace o významných událostech z historie systému, kterými se chceme zabývat. Závažné objektivní události z historie mohou v něm mít i nadále svůj silný vliv. Ale ne vždy. Jejich výskyt ještě sám o sobě neříká nic. Před každým stavěním je dobré 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 pomáhá lektor konstelací. Cílem zakázky by měla být pozitivní změna. Změna pozice, vztahů a vlastních pocitů. Je důležité, aby vycházela z nás samých, aby nám nebyla nadefinována někým zvenku. Dobře formulované to, čeho chceme dosáhnout je 50% úspěchu. Je proto užitečné věnovat tomu dostatečný prostor. Někdy se problémem vyřeší už při samotné formulaci zakázky.“ (39)

Zde následuje, dle J. Simona, popis toho, jak má klient stavět zakázku:

„Vyber zástupce pro svůj systém. Uchop ho za ruku nebo za ramena. Soustřed' 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 postavíš. Přistupuj k tomu s prázdnou hlavou.“ (39)

Po rozestavění představitelů si sedni někam na místo, odkud dobře uvidíš. Popřípadě ho můžeš měnit v průběhu práce. 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 pozoruj, 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 tě v průběhu práce napadla dodatečná důležitá objektivní informace nebo by se dělo něco, co je objektivně nemožné, řekni to. Není třeba zvláštních instrukcí, stačí být plně u toho. (39)

Po skončení konstelace se vrať na své místo a nech celý proces působit. Každý prožitek potřebuje svůj čas a prostor. Naše snaha urychlit to vše jen zkomplikuje. Na prožívání nelze nic urychlit. (39)

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 překvapeni, jak je to lehké. Neexistuje paušální doporučení toho, co dělat po semináři konstelací. Vždy je to individuální. Ale nejvhodnější je „nechat to působit“. (39)

Každá naše role jako zástupce člena systému je obohacující zkušenost. Může se nás dotknout pozitivně i negativně. Je však nejdůležitější vystoupit z role samotné. Pomůže se fyzicky vytřást, udělat úkrok, pohybovat se napít se aj. Cizí roli v konstelacích bychom měli opustit. Ponechme si ale to, čím nás obohatila. (39)

Výsledný obraz v konstelacích je pro klienta důležitý. Avšak neméně důležitá je cesta k němu. Není dobré si vybírat jen to, co se nám líbí – například hezké konce, ale vidět vše – i cestu k nim. 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. (39)

### **1.8 Skupinová a individuální práce s klientem**

Skupinová práce s klienty vyžaduje zkušenosti s vedením skupiny lidí, během práce se může stát, že není pracováno se všemi aktuálními zakázkami klientů, na lektora konstelací je kladen vyšší nárok na pozornost, někteří klienti se obávají o svém problému hovořit před ostatními, nebo prostě složení skupiny není vhodné pro konkrétní zakázku aj.

Na druhou stranu skupinová práce při stavění konstelací přináší mnoho výhod – použití zástupců do rolí, vytvoření prostředí podpory a důvěry, možnost sledování procesu konstelace v přímém rozestavení, zjevnost některých dějů na první pohled, možnost získání „zpráv“ z rolí od druhých, principy skupinové dynamiky v souladu s naším prožíváním, možnost sdílení, možnosti fyzického kontaktu s účastníky, zpětná vazba účastníků, uspokojení potřeby „nebýt sám“, navázání nových kontaktů, a mnohé další výhody. (4, 6)

Někdy ovšem není možné využít přítomnosti skupiny k práci. V těchto situacích můžeme využívat pomůcek k zobrazení daného systému v rámci individuální práce s klientem. Zde je dle J. Bílého možno použít kartónových značek nebo čtvrtek čistého papíru (6), které klient položí na podlahu, kde si myslí, že dotyčný člen systému zaujímá své místo. Pracuje se zde tak, že klient podle pokynů lektora stoupá na značky a v místě, kde stojí, očekává to, co mu pozice sdělí. Přicházejí zpravidla pocity, fyzické vjemy a další indicie. Práce potom pokračuje ve stejném duchu, dokud lektor nepovažuje za dostatečné množství informací, co jsou dispozici, nebo práci neukončí. Podobný způsob práce využívá B. Hellinger, v individuální práci využívá bot. (17)

Další možností je využití figurek (6) a rovné desky stolu, kde dojde k rozmístění systému před lektorem a klientem a k napojování se s určitými členy systému dochází dotykem. (6) Pro tuto metodu lze podobně využít kameny, postavičky, špalíčky dřeva, hrnky a mnoho jiných předmětů, jen je důležité vyznačit směr, kterým se která postava „dívá“ a někdy je rozlišit podle pohlaví (není vždy nutné).

Individuální konzultace se používají v situacích, kdy se jedná o delikátní situace, známé osobnosti, nebo se jedná o osoby, které mají s účastí ve skupině problém, o klienta, který metodu nezná a je potřeba mu tuto práci nastínit, nebo potřebujeme rychlé a přehledné zobrazení systému. (6) Toto ovšem velmi individuálně posuzuje ten, kdo práci v tomto duchu vede a vyhodnocuje, zda jsou důvody odpovídající a dostačující. Oproti skupinové práci je zde nevýhoda menšího přehledu o celkové situaci v systému, chybí zde zprávy od zástupců, existuje zde větší pracnost pro klienta a možnost většího ovlivnění procesu klientem. (4, 6)



## 1.9 Možnosti a hranice systemických konstelací

Konstelační metoda není vždy vhodnou alternativou, existují situace, kdy není vhodné ji doporučovat, nebo dokonce je přímo kontraindikována. Konstelace nejsou vhodné při akutních krizích (situační, psychická, traumatická) například aktuální rozchod, úmrtí blízké osoby, nevěra, atd. Konstelace nenahrazují žádnou lékařskou péči a nejsou náhradou za žádnou terapeutickou intervenci. Pokud se klient, podrobující se terapii chce zúčastnit semináře, je třeba toto oznámit svému lékaři či terapeutovi. Jakékoliv psychotické jevy (halucinace, hlasy, záchvaty strachu či paniky, pocit pronásledování, extrémní kolísání nálady) je nutno nejprve projednat s fundovaným terapeutem. (4)

Pozadí a příčiny i těžkých poruch lze rodinnou konstelací objasnit - tuto práci musí ovšem dělat buď ošetřující terapeut sám, nebo musí být s klientem na konstelaci přítomen. Sem patří i extrémní „esoterika“, ale i borderline-syndrom. U klientů, kteří jsou závislí na drogách, lze provádět konstelace pouze v rámci jejich již začaté léčby a za přítomnosti či na doporučení terapeuta. Dispozice a stavy, při kterých je zapotřebí zvláštní opatrnosti jsou: Kardiovaskulární poruchy (angína pectoris, infarkt, hypertonie atd.), těhotenství, epilepsie a dále celkové oslabení organismu, např. po prodělané těžké nemoci nebo po operaci, astma, glaukom atd. Dále není možné stavění konstelace pro někoho jiného, například pro dítě, rodiče, partnera. Schizofrenie je absolutně kontraindikována. Psychózy, manidoepresivní a hraniční porucha osobnosti jsou stavy, kdy klient patří do rukou odborníka ovládající metodu konstelací a je poskytována v souladu a v rámci terapie, stejně tak lidé užívající psychofarmaka patří do rukou odborníka. (4)

Naopak nejsou kontraindikovány: Drogová závislost po proběhlé úspěšné léčbě s minimálně roční abstinencí, neurózy, deprese, ani antidepresiva nejsou důvodem odmítnutí práce. Semináře konstelací jsou sebezpoznavací a vývojové semináře, ve kterých po celou dobu trvání nesou účastníci za sebe a za to, co dělají, plnou zodpovědnost. S klienty, kteří tohoto nejsou schopni nebo s nemocnými pacienty lze pracovat pouze za přítomnosti jejich ošetřujících terapeutů nebo po dohodě s těmito. (4)

### **1.10 Požadavky na lektory systemických konstelací**

B. Hellinger se k této problematice vyjadřuje v několika knihách: „Terapeut je v souladu s tím, co vychází na světlo, a to bez lítosti a smutku. Věří skutečnosti, která vyjde najevo. Nebojí se toho, co se dozví. To, co se v systému děje nedělá terapeut, to je věc duše systému. Terapeut v tuto chvíli přistupuje ze svého prázdného středu. Je velmi důležité důvěřovat času. Nechtít za každou cenu konstelaci uzavřít, ale jít tak daleko, kam může, a pak ji umět ukončit. Terapeut je zcela odkázán na spolupráci s klientem a nejde dále než klient. Je to velmi důležitá zásada. Nic nepřebírá za klienta. Terapeut nikdy nepracuje, když klient chce jen něco vědět, pracuje jen tehdy, když to klient bere vážně. A další zásadou je, že ten, kdo dokáže popsat svůj problém, ten je připraven a schopen svůj problém řešit.“ (16)

Pro práci je třeba určité hnutí. Při tomto hnutí hledíme dovnitř a držíme se zpátky, než dosáhneme oné prázdnoty, která by dokázala úplnost pojmout v celé rozmanitosti. Tento způsob vede k úplně jiným náhledům, než ven směřující cesta poznání. Pozornost by měla přitom být zároveň nasměrovaná i bezcílná, koncentrovaná i prázdná. Předpokladem pro vytvoření náhledu je nezáměrnost. Záměr nemůže náhled zastoupit ani nemůže být jeho základem. Dalším předpokladem je neohroženost, protože terapeut, bojící se vystavit realitě klientova života by mu stejně neposloužil, nýbrž jej vyděsí, protože jako terapeut jeho realitě nedorostl. (17)

Neohroženost a nezáměrnost umožňují soulad s realitou takovou, jaká je, tedy i s její hroživou a strach nahánějící stránkou. Terapeut se dostává do souladu se štěstím i neštěstím, s nevinností i vinou, zdravím i nemocí, životem i smrtí. Ale právě díky tomuto souladu získává poznání, náhled a sílu postavit se i tomu špatnému, a někdy je v souladu se skutečností také obrátí v dobro. (17)

Níže následují Etické zásady pro stavění systemických konstelací platící v Českém institutu systemických konstelací:

## Kompetence

- lektor zaručuje, že úrovní svých zkušeností a znalostí zajistí svým klientům dostatečnou péči s ohledem na jejich potřeby
- lektor se při své práci pohybuje v rámci limitů vlastních kompetencí
- pokud potřeby klienta překračují kompetence lektora, svěří je do péče příslušnému odborníkovi
- lektor nadále rozvíjí své kompetence dalším vzděláváním, spoluprací s kolegy, účastí na konferencích, atd.
- lektor usiluje o kvalitu své práce a získání zpětné vazby pomocí supervize
- lektor je otevřen spolupráci s kolegy i odborníky z jiných směrů

## Zásady vedení semináře

## Zakázka

- lektor přijímá pouze pozitivní zakázku - ve smyslu pozitivní změny pozice
- zakázku dává a systém si staví pouze člen daného systému
- zakázka se týká pouze klienta osobně, který si systém staví, tj. klient nezamýšlí zakázkou ovlivnit třetího
- zlepšení pozice nesmí být na ničí úkor
- lektor dbá na vytvoření a zachování chráněného prostoru pro účastníky
- lektor odmítne stavění konstelace, pokud není dostatečný časový prostor

## Role

- lektor respektuje, že účast účastníků v rolích je dobrovolná

## Věty

- lektorem vyslovené věty vůči představitelům v rolích jsou míněny jako návrhy
- lektor při formulaci těchto vět vychází z prožívání představitelů a vyhýbá se manipulaci

## Ošetření

- lektor dbá na vytvoření dostatečného prostoru na reflexi účastníků na závěr semináře
- lektor dbá na dostatečné vystoupení představitelů z rolí
- lektor dá účastníkům k dispozici kontakt na sebe nebo příslušnou osobu
- lektor má k dispozici kontakt na následnou odbornou péči a v případě potřeby ji předá účastníkům

## Mlčenlivost

- lektor zachovává mlčenlivost ohledně informací, které získal během své práce o účastnících, členech systému i systému samotném (rodina, organizace, firma, apod.)
- lektor vede k mlčenlivosti i účastníky semináře - včetně představitelů ohledně informací, které se dozvěděli prostřednictvím své role o cizích lidech (9)

Lektoři se z důvodů zkvalitnění konstelační praxe a díky snahám ČISKU o akreditaci této práce mohou zapsat na seznam doporučených lektorů systemických konstelací na stránkách této organizace. Podmínkami pro zapsání na tento seznam jsou dva základní předpoklady:

1. Prohlašují, že mají v oboru systemických (rodinných) konstelací výcvik o délce minimálně 150 vyučovacích hodin nebo atestací ukončený psychoterapeutický výcvik a minimálně 2 roky praxe konstelací.
2. Hlásí se k „Etickým zásadám systemických (rodinných) konstelací“ tak, jak jsou navrženy Českým Institutem Systemických Konstelací (viz výše).

J. Bílý považuje za důležité: Hlubokou zkušenost s psychikou lidí, empatii, zdravé osobní hranice, schopnost rozpoznávat podvědomé nástrahy klienta, průvodcovu vlastní cestu sebepoznání a konstelační výcvik. (4)

## 2. Cíl práce

Vzhledem k povaze metody systemických konstelací a jejich pozvolného prolínání do mnoha oblastí působení, bylo považováno autorkou za vhodné tuto metodu přiblížit a představit její základní parametry tak, jak jsou prezentovány autory knih o systemických konstelacích, jež jsou současně lektory, používající tuto metodu práce.

Jako vhodný způsob zmapování této oblasti jsme vyhodnotily skupinu klientů, kteří se seminářů a situací, jež obsahovaly prvky této práce, osobně zúčastnili. V rámci výzkumu bylo stěžejním tématem přiblížení vlastní zkušenosti těmito respondenty, klienty seminářů a individuálních konzultací v rámci systemických konstelací. Za zajímavý byl pro výzkum považován zvláště prvotní impuls k návštěvě semináře konstelací, důvody a příčiny, jež k tomu vedly, osoby, které se na tomto podílely, doba od rozhodnutí k uskutečnění. Dále to co při práci získali, jak se jim výsledek práce jevil z odstupu, došlo-li k opakovanému využití konstelační práce, subjektivní zhodnocení použitelnosti této metody v jejich dalším rozvoji a postoj k doporučení této práce a její další využívání.

**Cíl práce: Zjistit nejčastější důvody, které vedou klienty k využití práce se systemickými konstelacemi.**

Ovšem, abychom mohly tohoto cíle dosáhnout, bylo zapotřebí zformulovat ještě další, konkrétnější oblasti, v nichž by se měly výpovědi respondentů pohybovat. Následně byly vytvořeny a stanoveny další, podpůrné výzkumné otázky, které svou povahou a vrstvením nastiňují oblast, která je pro výzkum vymezena.

*Doplňující výzkumné otázky:*

Jaký impuls vede klienta k systemickým konstelacím?

Jak dlouho trvá, než klient cítí připravenost k návštěvě semináře systemických konstelací?

Jaké zkušenosti mají klienti s možnostmi práce na svých tématech pomocí systemických konstelací?

Jak vnímají dopad výsledků práce se systemickými konstelacemi na svůj život?

Je-li z jejich pohledu metoda přínosná a zda ji i nadále hodlají využívat a doporučovat?

### **3. Metodika výzkumu**

#### **3.1 Soubor respondentů**

Pro výběr vzorku byla zvolena metoda vytvořená kombinací dvou způsobů, a to kombinací účelového výběru a prostého náhodného výběru. S postupným získáváním kontaktů na konsteláře poté vznikl tzv. efekt „Sněhové koule“, při němž dochází k postupnému nabalování kontaktů na ty, jež už byly získány a na základě dalšího doporučení. (21)

Sběr dat probíhal v květnu roku 2009. Nejdříve autorka oslovila e-mailem skupinu konstelářů, působících v České republice, což bylo asi šedesát kontaktů a dalších kontaktů využila v souvislosti se svým působením, mezi přáteli a známými. Tito museli splňovat podmínku, že sami znají metodu systemických konstelací a mohou rozeslat dotazníky kolegům ze seminářů s konstelačním zaměřením. V první fázi odpovědělo pozitivně a bylo ochotno spolupracovat deset konstelářů.

Spolupráce spočívala v oslovení klientů, kteří navštěvují jejich semináře systemických konstelací, s tím, jestli klienti budou ochotni odpovědět na otázky v dotazníku. Během doby pro vyplnění dotazníků však další tři konsteláři odmítli spolupracovat z toho důvodu, že se jim nezamlouvala podoba dotazníku. Takže byla vytvořena druhá fáze rozesílání dotazníku s průvodními informacemi o tom, jak je možné navracet vyplněné dotazníky zpět.

Vzhledem k současné legislativní situaci je pochopitelné, že ze strany konstelářů není příliš velký zájem o oslovování klientů s těmito požadavky. Přes prvotní nesnáze se podařilo autorce nakonec sběr dat dokončit.

Základním kritériem pro zařazení do výzkumu bylo absolvování alespoň jednoho konstelačního semináře a postavení si alespoň jedné vlastní konstelace. Vzhledem ke specifikům této metody a omezenému počtu osob, jež tyto kritéria splňují, je vyhledávání respondentů velmi obtížné.

Základní soubor respondentů není znám, tento počet se velmi těžko určuje. Mnoho konstelářů pracuje v rámci svých soukromých aktivit a není možné ani přibližně tento počet určit. Snahou během celého výzkumu bylo získat heterogenní skupinu respondentů, ať už se to týkalo věku, pohlaví, povolání, zkušeností se systemickými konstelacemi, počtu konstelací, nebo bydliště.

Celkový počet vyhodnocovaných dotazníků byl 19, tři dotazníky bylo potřeba vyloučit z výzkumu z důvodu chybění informací v míře, která nebyla tolerovatelná. Nebylo možné se zpětně doptat na chybějící informace, protože respondenti zaslali dotazník po prostředníkovi.

### **3.2 Použité metody**

V oblasti systemických konstelací je prozatím málo výzkumných prací a dat přístupných v této souvislosti. Proto byl vybrán kvalitativní výzkum. Důvodem k tomuto bylo především zprostředkování pohledu a možnosti nových spojení a použití v dalších následujících výzkumech. Jednalo se především o získání velmi subjektivních dat a zkušeností respondentů.

„Podstatou kvalitativního výzkumu je vytvoření komplexního, holistického obrazu o zkoumaném problému...“ (21)

Jako metoda sběru dat byla původně zvolena metoda rozhovoru formou interview, ovšem od tohoto rozhodnutí bylo upuštěno. Tato metoda nebyla posléze použita, byla po pečlivém přezkoumání a schválení vedoucí práce změněna a použitou metodou v konečném sběru dat byla metoda – strukturovaný dotazník s otevřenými otázkami.

„Dotazování obecně zahrnuje různé typy rozhovorů, dotazníků, škál a testů. Tyto metody se mohou použít samostatně, jako je tomu v dotazníkových šetřeních, nebo v kombinaci s jinými metodami.“ (21)

V dotazníku byly použity tyto typy otázek: otázky demografické a kontextové, otázky vztahující se k vnímání, otázky vztahující se ke znalostem, otázky vztahující se k pocitům, otázky vztahující se k názorům, otázky vztahující se k nabitým zkušenostem. (21)

Definitivní podobou metody tedy byl dotazník s deseti otázkami, které jsou popisovány jako demografické. Následujících dvacet pět otázek byly otázky přímo na metodu, průběh a zkušenosti s metodou systemických konstelací.

„Produktem jsou odpovědi napsané respondenty. Respondent dostane dotazník k vyplnění a zodpoví ho, jak nejlépe dovede. Respondent má mít dostatek času pro

vyplnění dotazníku.“ (21) „Zpracování se provádí podobně jako u strukturovaného kvalitativního dotazování.“ (21)

Důvodem výměny metody v průběhu výzkumu byla etická složka výzkumu, kdy autorce bylo sděleno, že bude od respondentů požadovat velmi intimní fakta. V této situaci bylo snahou autorky o zachování maximální anonymity a ochranu informací sdělených respondenty. Dále byl tímto způsobem odstraněn vliv autorčiných osobních zkušeností s touto metodou práce a tím pádem možné zkreslení. Toto rozhodnutí podporoval i fakt, že v této formě je možné opustit omezení určitého prostoru a respondenti mohou být z kterékoliv části republiky. Tím pádem nedošlo k výraznému zpoždění, prodražení a fyzické náročnosti výzkumu. Autorka si je taktéž vědoma, že negativem této změny je menší možnost rozvíjení jednotlivých otázek.

Každý respondent obdržel dotazník ve stejné podobě. Měl možnost jej vyplnit, elektronická podoba dotazníku umožňovala neomezenou kapacitu místa pro jednotlivé odpovědi. Každý respondent libovolně obsáhle vyplnil dotazník a dostal možnost jej zaslat zpět. Toto fungovalo dvěma způsoby, přímo dotazník zaslat autorce na e-mailovou adresu k tomuto účelu zřízenou, s tím, že po skončení výzkumu bude zrušena a všechna obsažená data budou zničena. Nebo druhý způsob, který absolutně zajišťoval anonymitu respondentů a proběhlo zaslání vyplněného dotazníku přes kontaktní osobu. Dotazníky byly zpracovány pomocí počítače do použitelné podoby a vytištěny pro možnost použití a uschování.

Respondenti byli upozorněni na fakt, že odesláním dotazníku jedním, nebo druhým způsobem svolují k jeho zpracování pro potřeby mé diplomové práce a lze z jeho částí přímo ve výzkumné práci citovat. Vzhledem k podobě sběru dat byla použita možnost pasivního souhlasu, kdy se navrací formulář s podpisem pouze v případě nesouhlasu s účastí na výzkumu. (21)

Celkem bylo použito devatenáct dotazníků v elektronické podobě. Tři dotazníky bylo potřeba vyřadit z důvodů nevyhovění podmínkám pro vyhodnocení, především to bylo chybění několika odpovědí.



### ***3.3 Zpracování výsledků***

Po sebrání dat došlo k základní kvalitativní analýze dat, která zahrnuje identifikaci počátečních témat, konceptů, označení částí dat, vytváření tématických skupin a schémat pro třídění, syntézu a uspořádání dat. (21) Díky strukturované podobě dotazování byla tato fáze výzkumu zjednodušena.

„Při kvalitativní analýze a interpretaci jde o systematické, nenumerné organizování dat s úkolem odhalit témata, pravidelnosti, datové konfigurace, formy, kvality a vztahy.“ (21)

K zobrazení výsledků praktické části výzkumu bylo použito standardní rozmístění na stránce, nejdříve je uvedena otázka, posléze následuje výčet odpovědí respondentů v tabulkách a za tímto obsahem jsou pro ilustraci uváděny vybrané citace odpovědí, jsou vypsány kurzívou a nejsou jazykově upraveny. Důvodem k tomu bylo zachování autenticity výpovědi respondenta. Někdy, pokud bylo možno vytvořit tématickou skupinu odpovědí, je tento počet uváděn v tabulce pod otázkou. V některých případech ovšem nemohlo dojít k jinému uspořádání dat, než že byly odpovědi uvedeny v celém znění pro přesné vyjádření respondentových pocitů, prožitků a zkušeností.

#### 4.Výsledky

Mezi respondenty bylo 15 žen a 4 muži. Nejmladšímu z nich bylo 31 let a dvěma nejstarším bylo 46 let. Rozvrstvení dosaženého vzdělání vypadalo takto: středoškolského vzdělání dosáhlo 7 respondentů, 11 respondentů vysokoškolské vzdělání, jeden respondent se vzdělával i postgraduálně. Ostatní údaje viz tabulka níže:

Č.	Ž/M	Věk	Vzd.	Bydliště	Zaměstnání	Rod. Stav	Počet Seminářů	Vlast. Konst
1	žena	31	SŠ	Petřvald u Karviné	Studentka	svobodná	1	1
2	muž	46	SŠ	Praha	OSVČ	rozvedený	10 + 2 tréninky	Do 50
3	muž	37	VŠ	Brno	Grafik	ženatý	Trénink + sem. mnoho	7
4	žena	36	VŠ	Barchov	Vedoucí	vdaná	2	2
5	žena	39	VŠ	Frýdek Místek	Referentka	rozvedená	mnoho	3
6	žena	45	VŠ	Olomouc	Technický pracovník	rozvedená	mnoho	cca 5
7	žena	43	SŠ	Olomouc	Magistrátní úředník	rozvedená	cca 15	cca 8
8	žena	38	SOŠ	Olomouc	Kosmetička Masérka	rozvedená	6	4
9	žena	35	SOŠ	Svatý Jan nad Malší	Ekonomka školy	vdaná	2	2
10	žena	41	VŠ	Praha	Sekretářka	rozvedená	Trénink+ sem.mnoho	20
11	žena	46	VŠ	Libina	Starostka	vdaná	3	3
12	žena	45	SOŠ	Bruntál	Referentka person. odd.	vdaná	2	2
13	muž	44	VŠ	Pacov	Firemní poradce	rozvedený	30	5
14	žena	37	VŠ	Velká Bystřice	Odb. biol. pracovník	vdaná	cca 7	cca 5
15	muž	40	VŠ+ postg.	Praha	Lektor, OSVČ	ženatý	14	3
16	žena	37	VŠ	Frýdek Místek	Učitelka	vdaná	2	2
17	žena	36	VŠ	Pardubice	Lékařka	vdaná	více než 20	cca 9
18	žena	38	SŠ	Praha	Masérka Pedikérka	rozvedená	cca 9	cca 4
19	žena	39	VŠ	Olomouc	Učitelka na Vys. škole	vdaná	9	9

Otázka: Jak jste našel/la cestu k systemickým konstelacím?

- na základě účasti na akci, kde byla tato práce prezentována jako ukázka	2
- kombinací několika cest najednou, přátelé, internet, media	3
- doporučení bývalé manželky, bývalého manžela	2
- během poskytování jiných služeb klientovi	1
- pozvání přátel na společnou akci	1
- doporučení přátel a známých	6
- doporučení lektorem samotným	1
- doporučení psychologa	1
- doporučení člena rodiny	1
- informace na internetu	1

Podle výzkumu je nejčastějším způsobem prvního kontaktu osobní doporučení přátel, s tím, že přátelé navíc několika respondentům nabídli možnost přečíst si knihu, nebo nabídli adresu na internetu, kde bylo možno získat další podrobnější informace o metodě. Ve dvou případech to byli bývalí partneři, v jednom případě jiný člen rodiny, kdo doporučil seminář systemických konstelací respondentovi. U poloviny mužů bylo prvním kontaktem se systemickými konstelacemi ukázka v rámci jiné firemní akce.

*„... doporučení bývalé manželky“*

*„Kamarádka mě vzala na „prima“ akci.“*

*„doporučení od psychologa“*

*„Vše je se vším propojeno, účast na např. automatické kresbě-přátelé-kstelace-reiky-léčebné obrázky-pravá hemisféra –místři.....aj.“*

*„Jak to bývá informace přišly z více stran, známý, literatura, internet“*

*„Doporučení kamaráda a četba knihy o rodinných konstelacích – Bert Hellinger (Skrýtá symetrie lásky)“*

*„Doporučení sestry, které je doporučila kinezioložka“*

*„Po smrti dcery jsme měli doma hodně chladno a já hledala cestu k manželovi. Chtěla jsem najít příčinu toho co se to děje. Konstelace jsem našla na netu – četla jsem o této terapii.“*

*„Na základě „předváděcí“ ukázky“*

*„kniha rodinných konstelací přinesená kolegyní do práce“*

*„Součástí akce – ukázka v Prague Business Clubu“*

*„Prvotní informace u kadeřnice, později od masérky, po jejímž doporučení jsem konstelace absolvovala.“*

*„Zajímala jsem se o energie a psychologii vůbec. Na Zdeňku jsem dostala doporučení od bývalého manžela“*

Otázka: Měl/a jste představu, o tom, jak systemické konstelace vypadají?

- našel/a jsem si informace na internetu	1
- věděl/a jsem to z knihy i z internetu	2
- nejdříve jsem je viděl/a, takže ne	2
- teoreticky ano, prakticky ne	1
- nejdříve ne, posléze z knihy	1
- věděl/a jsem to z internetu	1
- jen částečně	2
- neměl/a	9

Téměř polovina respondentů udává, že představu o tom, jak vypadají systemické konstelace neměli. Další část respondentů udává pouze částečnou znalost této metody. Dva respondenti dokonce nejdříve metodu viděli a po-té se snažili nalézt o ní informace.

*„Našla jsem si informace na netu.“*

*„nevěděla jsem, do čeho jdu“*

*„ze zmínky“*

*„naprosto žádnou“*

*„Představu jsem měla, ale asi tak jako většina, nemohla jsem pochopit a uvěřit, jak může fungovat přenášení pocitů a vjemů lidiček, které neznám, nikdy neuvidím, nikdy jsem o nich neslyšela... samozřejmě po prvním stání v konstelaci věřím a vím, ale stejně nechápu 😊“*

*„Po přečtení knihy Berta Hellingera teoreticky ano. Prakticky se mi to zdálo nepochopitelné.“*

*„Nejdřív jsem si přečetla Hellingerovu Skrytou symetrii lásky.“*

*„Věděla jsem jak vypadají z internetu.“*

*„ano, přečetla jsem si to v knize a pak i na internetu“*

*„Před první ukázkou ne, pak jsem si četl kousky z Hellingera“*

*„Teoreticky ano, při doporučení a poté z internetových stránek.“*

*„rovnou jsem je viděla, představu jsem si nestihla udělat“*

*“Ne, moc ne“*

Otázka: Co vás nejvíce oslovilo a tím pádem rozhodlo o účasti na semináři systemic-  
kých konstelací?

- touha po změně v lepší život	4
- touha po náhledu a pochopení	3
- nadšení a pocity během práce	2
- vlastní vnitřní reakce, prožitek	2
- nadšení a touha to zkusit	2
- důvěra v doporučení	1
- novost zajímavé metody	1
- důvěra v lektora	1
- předem nic	1
- pocit klidu	1
- zvědavost	1

To, co nejvíce oslovilo respondenty bylo hned několik možností, nejčastější ovšem je možnost změny stávajícího nevyhovujícího pocitu z vlastního života, potom také touha po náhledu a pochopení některých věcí a poměrně častými důvody bylo i nadšení.

*„Nadchlo mě to a prostě jsem intuitivně cítila, že to mám zkusit....“*

*„Nejdříve jsem se s nimi setkal přes Radima Resse, na jinak zaměřeném semináři a jeho nadšení a následně pocity, prožívané uvnitř konstelace rozhodly pro hlubší studium.“*

*„Nedá se říct, že oslovilo. Byla jsem ve špatném psychickém stavu a chtěla jsem být šťastná, tak jsem se rozhodla pro změnu svého života.“*

*„Projev duše, vnitřní reakce „JÁ“*

*„Asi to, že touto cestou můžu rozkódovat a nahlédnout do rod. Systému a uvidět věci, jak doopravdy vypadaly a tím pochopit proč mam vůči své rodině ty pocity které mám a že hlavně s danou situací tím pádem můžu něco dělat! Při dalších účastech už to byla víra, že se věci mohou díky konstelacím pohnout...“*

*„Nevím, asi zvědavost“*

*„Důvěra v Libora“*

*„Doporučení kamaráda, člověka, kterému věřím.“*

*„Řešení rodinných problémů“*

*„Poznat další to, co je mezi nebem a zemí a není to možné spočítat, odvodit či naplánovat*

*že se dají řešit věci i bez účasti ostatních, kterých se to týká“*

*„Nová mystická metoda, u které se zdálo, že lidé něco prožívají, rituálnost“*

*„Těživá osobní situace, možnost jejího řešení.“*

*„To, že věci fungují i bez mého přičinění“*

Otázka: Jaké informace jste o semináři (metodě, lektorovi) potřeboval/la?

- žádné	5
- doporučení	2
- odbornost lektora a reference	2
- působení lektora na přátele	2
- o lektorovi nic, o metodě z médií a intuice	2
- pocit správnosti, fungování	3
- jen chuť vyzkoušet	1
- doporučení na lektora a četba	1
- doporučení z důvěryhodného zdroje, vlastní setkání	1

Rovněž potřeba dostatku informací a zkušeností se u respondentů lišila, čtvrtina respondentů nepotřebovala informace žádné. Naopak jeden respondent potřeboval informace z důvěryhodného zdroje, vidět, slyšet a setkat se s lektorem.

*„Potřebovala jsem vědět, jak na ty mé přátele ten lektor působil a jak se tam cítili.“*

*„Jen chuť vyzkoušet“*

*„Doporučení někoho, komu věřím.“*

*„Žádné-EL MORIA u mě funguje“*

*„Znám ho osobně a dlouho, což samo o sobě stačilo :-“*

*„Je to už hodně dávno a problému bylo tolik, že jsem si prostě jen něco přečetla, slyšela od někoho kdo konstelacemi prošel jaké to je a jak mu to pomohlo a prostě jsem důvěřovala té osobě která mi to doporučila, tu konkrétní osobu, vlastně každý lektor u kterého jsem konstelovala mi byl doporučen někým, komu jsem důvěřovala a kdo znal jeho práci.“*

*“Pomohlo mi doporučení a poté přečtení knihy Berta Hellingera.“*

*„Odbornost lektora a také co o něm říkají ti co ho zažili. Pak jsem pozorovala na místě a pochopila, že jeho intuice je úžasná, je to člověk s velkou trpělivostí a citem kterým nás vede. Důvěra v něj mi dovolila postavit si svou konstelaci“*

*„Zprvu žádné, nyní mě zajímá jeho kvalita = nepromítání svých hypotéz do práce se systémem“*

*„o lektorovi jsem nevěděla nic, oslovil mne letáček v tramvaji/na konstelace jsem už chtěla jít/ a intuice“*

*„Ověřoval jsem si, jestli není Jan Bílý až moc esoterik. Chtěl jsem co nejcivilnějšího a nejstřízlivějšího lektora.“*

*„Dozvědět se o něm od člověka, který ve mně vzbuzuje důvěru. Vidět lektora, slyšet ho přednášet, pocítit k němu sympatie.“*

*„Nepotřebovala, přivedla mne kamarádka“*

Otázka: Jaká očekávání jste před seminářem měl/a?

- pomoc s řešením vztahů	5
- žádná	5
- nová zkušenost	3
- nejistota	2
- objektivní pohled na rodinu	1
- ověření použitelnosti	1
- víra v přínos	1
- nevím	1

Očekáváním před seminářem se vyhnula cca čtvrtina respondentů.

Pomoc s řešením vztahů očekávalo pět respondentů a také počet tří respondentů je zajímavým z pohledu, který ukazuje, že očekávali novou zkušenost.

„Věřila jsem, že mi to určitě něco dá.“

„nová zkušenost“

„Neměla jsem očekávání, spíš podvědomý strach.“

„Jak před kterými. Někdy chci poznat se, očistit svou duši, přijat se už konečně jako žena vnitřně atd.“

„Že se naučím něco nového, dozvím se něco o sobě a snad i s něčím v sobě pohnu :-)"

„Při prvním, že mi pomůže řešit mé vztahy s maminkou, pak sama se sebou 😊 apod. Prostě vždy, že mi to pomůže ukázat cestu proč jsou věci, které chci řešit takové jaké jsou a co proto můžu udělat, aby se to změnilo!“

„Pomoci sama sobě.“

„Zlepšení rodinných vztahů“

„Podívat se na svou rodinu objektivně.“

„Nevím“

„že by se konečně mohlo s některými věcmi něco udělat“

„Že si ověřím použitelnost pro sebe a pak se především naučím používat metodu pro druhé – moc vlastních zážitků jsem nečekal.“

„Očekávala jsem pomoc, radu, vyřešení situace.“

„Jako vždy, obavy, strach, spousta cizích lidí...ale to mám furt 😊 Očekávání nebylo konkrétní“

„Neměla, nejprve jsem metodě nedůvěřovala, myslela jsem, že si to lidé vymýšlejí a přehrávají“

Otázka: Předtím jste využíval/a jiné metody práce na svých tématech?

- ne	3
- kineziologii	1
- holotropní dýchání	1
- ostatní odpovědi podrobněji následují za tabulkou	14



- „ano – cvičení jógy, návštěvy psychologa, kurz Reiki, různé duchovní semináře a přednášky.....“
- „Ano – Modrá Alfa / Ernestína Velechovská / základní seminář (2 víkendy) + další 2 víkendové semináře. Práce s jinými úrovněmi mysli. Práce, vycházející ze Sylvovy metody kontroly mysli.“
- „Oshovky, holotropní dýchání, arteterapii“
- „Ano.Podvědomí – alfa hladina-význam- sny „One brain“-různí facilitátoři- Cesta a cíl-eneagram rozmezí 10let, důvod: hledání pravdy, řešení konkrétních problémů“
- „práce s hladinou alfa (Modrá alfa) – Petr Velechovský asi 1994 Enneagram - Emanuel Byrtus 2004 automatická kresba – Alena Vychodilová 2007 reiki práce s vnitřní energií, čchi kung, SU-JOK, EAV, TČM atd“
- „a začala jsem potkávat lidičky, kteří se zabývali alternativní cestou, takže jsme začínaly s malováním mandalek s výkladem, kineziologie s dcerou, absolvovala jsem regresi, různé přednášky, kurz práce s vlastní energií až přišly konstelace, teď občas muzikoterapie a také terapie pevným objetím...“
- „Ne nic zásadního, rodinná konstelace s Janem Bílým bylo moje první setkání s „neviditelným“, s „pocitovým“.“
- „Používala jsem metodu konání v nekonání a sbírala jsem informace hlavně četbou. Dále nebylo možné aktivně nejednat, tak jsem začala hledat pomoc a řešení. Našla jsem je poměrně rychle.“
- „Silvova metoda kontroly mysli – Dragan Vujović – 05/2005 – 06/2007- Kineziologie – Schejbalová – 04 – 08/2007, Astrologie – Myslikovjan – 03/2007 – 02/2008, Enneagram – Emanuel Byrtus – 04/2009“
- „Psychoterapie, regresní terapie,“
- „SRT, cca 3 roky před konstelacemi, pečovaly o mne dvě paní, sama jsem je nevyhledávala, tak nějak ke mne přišly, jedna od sestry, druhá byla kolegyně v práci - hlavní důvod, že nemáme děti“
- „Komunita v rámci výcviku v Koučování – tři roky – profesionální růst a získání technik. Komunita v rámci Gestalt výcviku – emocionální otevření se a získání technik“
- „meditace, astrologie, karty, práce s intuicí, apod. druhy duchovního hledání“
- „Věnovala jsem se masáží, takže jsem se setkávala s lidmi a navíc jsem používala energii Reiki. To odstartovalo můj zájem o tyto hlubší věci.“

Otázka: Jak dlouho jste se připravoval/a na první seminář systemických konstelací?

- nepřipravoval/a	11
- při nejbližší příležitosti	1
- nijak zvláště	1
- 40 minut	1
- 2 dny	1
- týden	2
- 2 týdny	1
- rok	1

Více než polovina respondentů se na seminář nepřipravovala, ostatní respondenti uváděli velmi rozdílné časové údaje své přípravy na první seminář systemických konstelací.

*„Přátelé mi řekli, je to příští týden – tak jsem jela do Frýdku a bylo.“*

*„Nepřipravoval. Nebyla třeba příprava. Byl to logický další krok.“*

*„týden“*

*„Intuice mě neklame, rozhodnutí a jdu“*

*„Nepřipravovala, něco málo jsem si přečetla na webu J. Bílého“*

*„Myslím, že jsem se vůbec nepřipravovala, tuším že to bylo rychlé, že se náhodně – jako že náhody nejsou 🍀 uvolnilo na poslední chvíli místečko a tak jsem šla“*

*“Směju se, protože mi asi rok trvalo, než jsem se odhodlala.“*

*„Přečetla jsem si Hellingerovu knihu a přihlásila se na nejbližší možný termín k Bhagatovi“*

*„Nepřipravovala jsem se“*

*„Bylo to akce hrrr – jdu do toho“*

*„cca 2 večery, zjišťovala jsem informace o naší rodině“*

„Dva týdny a pak dvě hodiny“

„40 minut – pročítání internetové stránky, zjišťování informací o rodině“

„Nepřipravovala jsem se nijak zvlášť. Spíš jsem to musela zařídit doma, aby to fungovalo bez maminky☺.“

„Šla jsem hned“

Otázka: Co podstatného hrálo v tomto období roli?

- rozpad, potíže v manželství	6
- rodinné vztahy	4
- osobní problémy	2
- nevím	1
- pocit síly	1
- láska k sobě	1
- smrt blízkého	1
- nic podstatného	1
- zkušenosti z dětství	1
- konec pochybností o lektorovi	1

Respondenti zde uváděli nejčastěji důvody problematických vztahů v partnerském a rodinném životě a také potíže v rodině, z níž pocházejí. Dva respondenti uvedli osobní důvody, které blíže nespecifikovali. Další možnosti byly velmi různé.

„Měla jsem psychické problémy – rozchod s partnerem.“

„... Krach manželství a vnitřní rozhodnutí, že chci žít jinak – jedno jak, ale jinak!“

„nic, co by mělo přímou souvislost s RK“

„Zkušenosti z dětství a mé vzpomínky“

„můj rozvod s manželem a potíže okolo toho“

„Láska k sobě“

„Rodinné vztahy a vztahy s mým nejbližším okolím.“

*„Asi že se mi rozpadla má rodina – rozvod a nefungovala původní a chtěla jsem se přiblížit více k mamince!!!“*

*„Před první konstelací – smrt mého otce, dva samovolné potraty (mé těhotenství).  
Před druhou konstelací – smrt mé matky, ne příliš skvělý vztah s babičkou – matkou mé mamky.“*

*„Disharmonie v partnerském vztahu“*

*„V tom období došlo k manželské krizi, kterou jsem řešila.“*

*„že už mám dostatek sil, abych se mohla konstelací účastnit a řešit další věci, na které předtím nebylo sil“*

*„Odstranění pochybností o Janovi Bílém – internet a reference“*

*„asi téma na vnitřní ženu, které mne oslovilo a už dlouho jsem s tím tématem „rezonovala“*

*„Problémy v partnerství a také následně potíže s rodiči..“*

Otázka: Jaké téma bylo stěžejním tématem k řešení při vašem prvním semináři systemických konstelací?

- problematické partnerské vztahy	8
- problematický vztah vůči rodičům	5
- nepamatuji si	1
- pracovní kolektiv	1
- bezpodmínečná láska	1
- vztah s dítětem	1
- neměl jsem nic připraveno	1
- původ	1

Nejčastějším tématem pro respondenty bylo téma týkající se partnerských vztahů a problematických vztahu k rodičům.. Téma původu je možná také z této oblasti.

*„Problematické vztahy s muži“*

*„Porozumění problémům a rozporným pocitům v manželství a zároveň v konfliktním mimomanželském vztahu. A dosažení schopnosti se rozhodnout – buď ve vztahu zůstat, nebo odejít.“*

*„Pracovní kolektiv a vztahy v něm a mé místo“*

„...žárlivost mého nyní už exmanžela...“

„Snaha zlepšit můj nedobry vztah s dcerou“

„Vztah s maminkou a pochopení její životní volby, kterou jsem těžce nesla“

„Má svatba – odloučení od rodičů.“

„Partnerské vztahy a tím pádem atmosféra v celé rodině“

„První konstelaci jsem si dělala na nedávnou manželskou krizi“

„Neměl jsem nic nachystané“

„Řešila jsem svůj původ a vše okolo toho“

„Emocionální chladnost se zdroji v rodině“

„Nevěra“

„Můj vztah s manželem“

„Už si moc nevzpomínám, ale myslím, že to byl vztah s partnerem a naše první potracené dítě.“

„Bylo to téma na vnitřní ženu, které mne oslovilo a už dlouho jsem s tím tématem „re-zonovala“

Otázka: Jak jste se cítil/a na seminářích systemických konstelací?

- dobře a příjemně	7
- bezpečně, skvěle	5
- nervózně, nejistota	1
- osaměle, ztraceně	1
- bylo to náročné	1
- nepamatuji se	1
- prožila jsem si vlastní příběh	1
- očekávání, obavy z dopadu	1
- nejdříve rušen, potom intimně	1

Dobře, příjemně, bezpečně a někdy dokonce až skvěle se cítily téměř dvě třetiny respondentů. Sedm respondentů o prožitcích na seminářích a o pocitech uvádějí rozdílné informace.

„Cítila jsem se tam moc dobře a příjemně, lektor má své „kouzlo a charisma“ a působí velmi důvěryhodně, lidé byli také příjemní“

.....)... Skvěle, bezpečně, podporovaně, mezi svými.

„Nepamatuju se, jen prostě úžas.“

„Dobře a naplněně..“

„Bylo to skvělé prostředí plné skvělých lidí, kteří chtěli změnit svůj život k lepšímu.

...při většině konstelací jsme se sešli-v příjemné prostředí v energy, lektor profesionální přístup, lidský, -úžasný!!!“

„všechno skvělé :-“

„Naštěstí už jsem „tak daleko“ že nevidím problém vydávat své problémy v šanc druhým 😊) takže se cítím velmi dobře, jsem společenský a komunikativní tvor a miluji lidi a zvláště na stejné lodi, někdy mi bylo tak dobře, že se mi nechtělo vracet do reality, protože na semináři bylo vše super bezproblémové a realita se rýsovala úplně jinak 🌍 ale i to už je pryč, konstelace si užívám a jsem ráda že takové možnosti tu jsou.“

“Ze začátku jsem vždy nervózní, pak jsem ale VELMI FASCINOVÁNA.“

„Buddhistické rituály mě rušily, ostatní účastníci mi nejprve připadali příliš esoteričtí, postupně jsem se s většinou z nich sblížil“

„Očekávání dobrého konce smíšené s obavami, jak bude moje konstelace probíhat, jak zvládnou „zahrát“ situace ostatních, jaký bude mít vše dopad.“

„vždy dobře, probíhala zde vždy velmi otevřená komunikace a atmosféra, bez omezování a všichni dostali to, co očekávali - vládla zde úcta k názoru druhého a ze strany lektora jsem nikdy necítila odsudek ..... velmi rozdílné od jiných metod!!!“

„Bylo to hodně náročné a vyčerpávající. Proto jsem později odešla od Zdeňky k Janovi.“

„Lidé jsou skvělí, je to jak rodina, lektor je perfektní, cítím se úplně volně“

Otázka: Měl/a jste nějaké strategie, které by pomohly prosazení své vlastní konstelace?

- ne, neměl/a	12
- vycházím ze situace, nechávám to vyplýnout	4
- ano, měl/a jsem plán	2
- oddálení vlastní konstelace	1

Téměř dvě třetiny respondentů odpovědělo, že žádné strategie k prosazení zpracování vlastního tématu nemělo. Dva respondenti své chování považovali za strategii a jeden se dokonce snažil svou konstelaci oddálit co nejvíce.

*„...ne, neměla..“*

*„ne ne, když to bylo třeba, tak to přišlo.“*

*„Je to jako vše v mém životě, čeho jsem se bála nebo mi je ne zrovna příjemné, chci to mít rychle za sebou, takže jsem chodila mezi prvními.“*

*„Stačilo poprosit a zda to mělo být, tak to bylo – bez jakékoliv manipulace“*

*„Ze začátku jsem samozřejmě byla urputná a strašně moc jsem chtěla mít svou konstelaci, protože jsem měla pocit, že mám ten největší problém na světě 😊) ale teď to prostě nechám na vnímání lektora a buď mne vybere nebo ne, vím že i tak si odnesu vždy spoustu „materiálu“ na zpracování 🍏“*

*„Jednoduše, přišla jsem si postavit vlastní konstelaci. Víc jsem to neřešila.“*

*„Ne, nechával jsem to na okolnostech“*

*„Žádné strategie ...“*

*„Chtěl jsem ji co nejvíce oddálit, případně se jí úplně vyhnout – být pouze pozorovatelem“*

*„Ne, nikdy jsem netlačila na pilu“*

*„Když mi bylo těžko, že už nevydržím počkat, šla jsem za lektorem a řekla mu to“*

Otázka: Bylo pro vás důležité, jak na vás osobně působil lektor konstelací?

- ano	16
- ne	2
- obměna je posun a přínos	1

Tento výsledek je důkazem, že lektor výrazně určuje kvalitu své práce se systemickými konstelacemi.

*„... ANO. První seminář vedl Jan Bílý. Ačkoli jsem posléze pokračoval u Bhagata, mám Jana Bílého rád jako člověka i jako lektora a moc se mi líbí jeho přístup k vedení konstelací. Nicméně „Má krevní skupina, to je Bhagat“ .“*

*„Ne, tehdy to u nás dělal tuším právě jen ten jeden, Bhagat“*

*„Ano, bylo to velmi důležité“*

*„Ano muž – důvěryhodný člověk, upravený, dokončil či přerušil včas, když bylo potřeba danou konstelaci dokončit.“*

*„Rozhodně je to důležité“*

*„Ze začátku, myslím konstelací asi mám jen tendence posuzovat způsob práce s předcházejícím lektorem, že mne překvapí jiný pracovní postup, přístup apod.“*

*“Pohlaví nebylo pro mne důležité, důležitá byla komunikace, celkové vystupování (KLIDNÉ VYSTUPOVÁNÍ), ano, to vyzářování klidu, usmíření...“*

*„Ano, považuju to za nejdůležitější faktor. Osobnost lektora, jeho rozměr, je určující, nezáleží tolik, jakou metodu zvolí.“*

*„Ano velmi, musela jsem mu důvěřovat až po té jsem si konstelaci udělala.“*

*„Asi jo – dovednost = profesní důvěryhodnost“*

*„ano, lektor a jeho přístup mi naprosto vyhovuje“*

*„Ano – důležité bylo, aby si získal mou důvěru. Líbilo se mi, že z věci nedělá velkou vědu, je lidský a profesionální i z lektorského hlediska a má hodně zkušeností (jeden z předních dlouholetých praktiků)“*

*„Ano určitě“*

*„Naprostá důvěra v lektora“*



*„Ano, vedení konstelace je důležité..“*

*„Velmi důležité“*

*„Rozhodně je to důležité“*

Otázka: Jak probíhala vaše první vlastní konstelace?

*„Už to jsou dva roky, takže si to přesně nepamatuji, vím, že jsem plakala, ale bylo to takové očistné...“*

*„... Nerozuměl jsem jí a dodneška jí moc nechápu. Ale to je u konstelací jen přínos.“*

*„Těžce, lektor ji ukončil v mrtvé bodě, totéž téma pak bylo předmětem mé konstelace u B. Hellingera, kde jsem to pro změnu nepochopil já a bylo mi to vysvětleno a tím i konečně dokončeno až W. Nellesem po celkem asi pěti letech od první konstelace“*

*„Byla na bázi individuální konstelace, ze začátku jsem byla nervózní a pak hodně překvapená tím, že jsem se na svět dívala z pozice oběti a taky mě překvapilo, že to ne můj (ex)manžel mi ubližoval, ale že já jsem si nechala ubližovat a že rozhodnutí, že zůstanu v tomto utrpení, dětem nepomáhá, ale naopak. Ted' s odstupem času se to jen potvrdilo.“*

*„Už si nepamatuji , která byla opravdu ta 1., ale bylo to pokaždé – OSVOBOZUJÍCÍ“*

*„Základní rodinný systém – zajímavý byl pohled nezúčastněného pozorovatele, obraz naprosto věrně popsal skutečnost.“*

*„Jak už jsem psala první konstelace se týkala mne a maminky, lepší komunikace a taky že jsem věděla že jsem ji nedokázala odpustit určité její životní rozhodnutí, které ovlivnilo můj život v tom „nejhorším" věku... odtržení od původní rodiny - takže v konstelaci bylo hodně bolesti, pláče a ani v té konstelaci jsem nedokázala odpustit... postavila se celá ženská linie a problém šel opravdu hodně hodně daleko“*

*“Jan Bílý přistoupil, řekl, uděláme takovou rychlou konstelaci, rychlou svatbu... A opravdu, ač ostatní přede mnou měli z mého pohledu velké, dlouhé konstelace, vybírali si zástupce sebe, ta moje konstelace byla „rychlá“, nemusela jsem si vybírat za sebe nikoho, „hrála“ jsem od začátku sama sebe, jen jsem si vybrala manžela, maminku a tatínek mi byl přidělen Janem (ted' se také usmívám, vybral mi mého milého kamaráda, který mi právě konstelace velmi doporučil a přivedl mne k nim, to ale Jan nevěděl).“*

*„Mluvila ke mně, byla překvapivá, myslel jsem, že bude více o matce, ale byla o otci, který z poloviny zamrzl – poprvé jsem uviděl, že miloval svou první ženu (byl vdovec, má matka byla jeho druhou ženou) a že to měl s mou matkou těžké a začal jsem si ho více vážit. Zamrzlou polovinu mám zřejmě po něm.“*

*„Vlastně si nevzpomínám, ale myslím, že to bylo o vztahu doma a promítání vztahu s tátou do něho. Každá konstelace mi něco dala. Po téhle jsem přestala srovnávat manželku s tátou 😊“*

*Další kratičká vyjádření toho, jak respondenti popsali svou první vlastní konstelaci: neuvěřitelně pravdivě – standardně – zvědavost – dobře – se silnými emocemi – lehce a samozřejmě – jen kratší asi 15 minut, ale přesvědčila mne - Nelíbila se mi moje osoba a dominance vnitřního muže - Byla to konstelace plná bolesti a smutku ,ale konec byl nádherný*

Otázka: Byl/a jste lektorem vyzván/a vstoupit do této konstelace?

- ano	15
- ne	3
- nevím	1

Téměř čtyři pětiny respondentů byly vyzvány lektorem, aby v rámci práce s konstelací vstoupili do systému místo svého zástupce a převzali si roli, kterou jim zvolený zástupce zprostředkoval.

*„U své první konstelace u Jana Bílého ne. U ostatních ve valné většině ano.“*

*„Vlastně si nepamatuju, tuším ne.“*

*„Už si nevzpomínám“*

*„Několikrát“*

*„Ano, několikrát“*

*„Ano a byl to pro mne úžasný zážitek“*

*„Omlouvám se, ale touhle otázkou nevím co přesně myslíte.... vždy jsem si od svého „zástupce“ v konstelacích roli přebírala jestli je to myšleno takto a lektorem jsem byla k tomu vyzvána“*

*„Ano, na chvíli na závěr.“*

*„Ráda jsem stoupila na své místo, ale to jsem netušila, že ještě nebylo to pravé odhalení. Prožít si jak se klaníte smrti k zemi a život nejste schopni přijmout je hodně těžké. Konec byl úžasný – prožila jsem si radost ze života a je tomu dodnes.“*

*„jako napoprvé? - to asi ne...pak už skoro vždy“*

#### Otázka. Co si pamatujete a považujete za důležité z dění po konstelaci?

*„Svatba, děti“*

*„Trochu jiný přístup k lidem kolem sebe“*

*„Uvědomění, že já, moje pohoda, klid „uvnitř“ je nejdůležitější“*

*„začalo se to skládat jako puzzle a už mne to přestává trápit“*

*„po těch dvou letech mohu říct, že mě to hodně ovlivnilo v tom dobrém slova smyslu – a pomohlo mi to určitým způsobem zbavit se strachu – pan Červenka mi řekl, že žiju strachem své babičky, která už zemřela, a že to byl její strach, že ho mám opustit.....“*

*„... Po první konstelaci, to si nepamatuji. U ostatních mě to nejdříve překvapovalo. Lidé, s nimiž jsem léta nekomunikoval se najednou sami od sebe ozvali, komplikované vztahy se uvolňovaly, atd.. atp.“*

*„Po prvních dvou konstelacích: Večer po té – únava, druhý den smutek, třetí den zdravotní problémy (poprvé žlučnickový záchvat, podruhé deprese). Po třetí konstelaci pocit uvolnění večer poté a pohoda další dny.“*

*„Těsně po mé konstelaci jsem měla v hlavě totální chaos a ničemu jsem nerozuměla. Večer přišlo příjemné uvolnění. Pak jsem si začala uvědomovat změny ve mně a v mém okolí.*

*Nejdůležitější pro mě je zjištění, že jsem schopna sama na sobě pracovat, když jsem se dostala z nejhoršího a měnit svou vlastní realitu k tomu, abych byla plně spokojená. Nastartovalo mně to k celoživotnímu procesu rozvoje mé osobnosti.“*

*„Osvobození, úlevu, zlepšení komunikace s osobami s kterými byl na SK probírán „problém“*

*„Všechno se začalo měnit, hýbat, začaly se narovnávat vztahy v rodině. Do měsíce po konstelaci bylo najednou všechno jinak. Pak následovala každý měsíc další konstelace a převratné změny v mém životě.“*

*„...je to už asi zhruba 6 let a mezitím se dalo hodně hodně hodně věcí, takže už přesně nevím, co si ale určitě pamatuji, že maminka pak dostala chřipku nebo něco takového a že takový průběh silný, jak sama říkala, snad nikdy nezažila... vztahy se pomalu začaly upravovat, ale stále ještě na tom sem tam různými technikami pracuji... jinak vždy zaznamenávám nějaké změny... z poslední konstelace jsem na druhý den měla snad hodinový „sedánek u záchodové mísy“ - kdy mi nosem i ústy odcházely sliny, hleny apod. v doprovodu hlubokého nechápajícího pláče...“*

*“Těsně poté – že jsem se „konečně“ rozloučila s mým tatínkem a že je mi moc hezky u svého muže, v novém domově (to jsem si uvědomovala a uvědomuji i z většího odstupu). Když jsem přijela domů, tak jsem byla ráda, že jsem tam úplně sama (to mi vyhovovalo po obou konstelacích). S odstupem i několika let (od první a rok od druhé) jsem stále fascinována vůbec fungováním konstelací a také si připomínám, že mám přenechat druhému TO, co je jeho (někdy je to „těžké“) – mně TO „překáží“ a po vrácení tomu, komu to patří jsem překvapena, že jemu TO „nepřekáží“, ba právě naopak. Dále jsem fascinována pocity nenarozených dětí. Jak se nás mnohé týká, ač máme pocit, že nás se to tolik netýká (to když vstupuji do konstelací druhých). Za důležité považuji, připomenout si občas ty pocity, které jsem prožívala při konstelaci. Nemluvit s jinými o konkrétních věcech z konstelací.“*

*„Pamatuji si, že se mi ukázala situace úplně jinak než jak jsem ji vnímala do té chvíle. Tento pohled byl pro mě úplně nový, důležitý a pomohl mi vystoupit z vlastního stereotypu nazírání. Přestala jsem mé rodinné příslušníky vidět jako lidi, kteří mi dělají záměrně problémy.“*

*„Chuť tvořit, žít, radovat se!!! Změna, jako bych do konstelace byla pod poklopem, který někdo odstranil. Příroda je krásná, tráva voní, květy jsou úžasné.....“*

*„Těsně po té: tupá prázdnota a při tom hlava jede na plno, ale „jinde“, ne tady a teď – trvá cca 20 min. S odstupem času jenom pár obrazů, věty ne, fyzické pocity: nešlo mi se uklonit“*

*„Pocit blaženosti a úcty k otci, domácí úkol, který jsem dosud nesplnil (ukázat otci na jeho hrobě mé oblíbené autíčko z dětství)“*

*„..... asi ten zmatek, fyzické těžkosti bezprostředně poté a po určité době krásný pocit odlehčení, jasnosti v hlavě a obrovský příliv energie“*

*„Pro mě byla stěžejní konstelace o vyrovnání se s potratem a jiný úhel pohledu na moje děti. Bylo tam vidět, jak se vlastně v rodině mají a cítí.“*

*„Občas mi nebývá dobře, dostanu se to těžkých pocitů, deprese, melancholie, že nic nemá smysl, ale pak to odeznívá, trvá to max týden a pak ty pocity trvale zmizí, už třeba nemám pocity hlubokého smutku zničeho nic bez důvodu.“*

Otázka: Jak svou první konstelaci hodnotíte z celkového pohledu zpětně?

- kladně, pozitivně, vděčně, jako přínos, platně, jako předěl	19
---------------------------------------------------------------	----

„Jsem ráda, že jsem to absolvovala.“

„... Jako účinnou, inspirující a sebedůvěru dodávající. Při ní a po ní jsem měl možnost se spojit s vlastní pravdou. Do harmonie se dostalo to, co jsem cítil s tím, co jsem viděl. A to bylo pro mě snad nejdůležitější.“

„kladně“

„Jako logickou součástí cesty zcela v souladu se vším, co se dělo jinak.“

„Byla jsem překvapena, že dokážu prožít emoce na základě změny energií kolem mně.“

„Která byla 1. to už nevím, ale z celkového pohledu – každým dnem se měním a zdokonaluji. Láska roste!!! Očista duše“

„Od té doby mám naprosto jiný pohled a vnímání rodičů, předků, dětí“

„Určitě velmi pozitivně, byl to první krok k tomu měnit svůj dosavadní život s vědomím, že to jde a že jde řešit věci, vztahy, situace i jiným způsobem a měnit jejich vnímání na reálné úrovni“

„Utěšení, uspořádání něčeho, co bylo hodně hluboko „schované“. Porozumění mnohému.“

„Byl to první krok k osvobození.“

„Přinesla mi nové poznání na cestě v sebeobjevování a poznávání druhých“

„Setkání s něčím co jsem neznala a úžasně to pomohlo.“

„Dobře, ochutnal jsem něco zajímavého“

„jsem ráda, že jsem se odhodlala řešit věci, které mne trápily a nenašla jsem jinou cestu, jak je objasnit nebo s nimi něco udělat“

„Dodnes má svou váhu, i když si nejsem vědom konkrétních změn, ale určitě byla součástí mého emocionálního dospívání a charakterového dozrání“

„Přínos, obohacení mé osobnosti“

„ rozhodně kladně (jako všechny ostatní)“

„Byl to základ s kterým jsem začala. Člověk, jak se postupně mění, tak i tím mění svoje potřeby a tím se vlastně mění i témata konstelací. Já jsem sice přestala manžela srovnávat s tátou, ale stejně jsem později potřebovala vztah s tátou ještě jednou „vidět“.“

„Byla dost zásadní, změnila mi postoj k mužům“

Otázka: Jakých změn doznaly vaše postoje k řešenému tématu?

„Už se tak nebojím partnerských vztahů...“

„... Postup od několikaletého bloumání od „možná ano“ k „možná ne“ k rozhodnému NE. A to včetně převzetí odpovědnosti za vykonaný krok.“

„Mnohých. Těžko ale soudit, jaké by to bylo bez konstelací“

„Lépe vnímám ostatní“

„Změnil se mi celý život, žebříček hodnot, prostě všechno. Žiji v permanentní blaženosti a chci v tom pokračovat i nadále.“

„Zharmonizování osobnosti, čaker, zklidnění, akceptování, PŘIJETÍ SEBE SAMY, uznání, že mohu mít, dělat všechno, co cítím, že mám dělat (malovat léčebné obrázky, posílat a předávat lidičkám energii“

„Vhled, více pokory a nechat věcem volný průběh“

„Změnil se pohled na danou věc, situaci... místo odsuzování, vyčítání apod. se snažím pochopit její situaci, důvody apod. a hlavně tuto situaci vůbec pustit a nechat ji mamince, že ona se takhle rozhodla, že je to její a že já se s této situace můžu poučit ale přestat ji řešit a žít v ní, protože je to minulost, žít v přítomnosti a tvořit si budoucnost!“

“Velmi pozitivních.“

„Bylo pro mě jednodušší vidět situaci jako celek a vidět i role ostatních zúčastněných.“

„Došlo ke zlepšení vztahů“

„Život mě baví a dělám kurzy výtvarných technik s lidmi, měla jsem výstavu obrázků.....“

„Postoje nevím, ale změny proběhly a vždy k lepšímu“

*„To, že jsem se na celou situaci mohla podívat“*

*„Mám pocit vyrovnání se se svými rodinnými kořeny. Cítím se emocionálně otevřenější“*

*„Nadhled, sílu k řešení dalších věcí.“*

*„nedovedu odpovědět - je to moc široká otázka, změny nastaly...začalo mi být víc jasno“*

*„Kupříkladu jsem se přestala trápit nad potráceným dítětem (to bylo pro mě moc závažné téma) a nechala ho „odejít“ (po 10 letech!) a poté, co jsem viděla těžké osudy obou mých rodičů, které se setkaly, jsem je přestala hodnotit a tím se i postupně srovnával oboustranně náš vzájemný vztah.“*

*„Začali se mi líbit chlapi, zjistila jsem, že se jich nemusím bát a v následných konstelacích jsem pracovala na svém otci a dalších mužích a už jimi nepohrdám“*

Otázka: Jaká témata následovala na dalších seminářích?

- nezodpovězeno	1
- odpovědi viz níže	18

*„Na dalším semináři jsem zatím nebyla, studuji a mám málo volného času momentálně.....“*

*„... Vztah k rodičům, zejm. matce. Dále finanční otázky, témata v mé tehdejší firmě, trauma z opuštění, říci životu ANO.“*

*„Pak supervizní témata, finance, děti.“  
„smrt“*

*„Sobě jsem stavěla jen tři konstelace, ale hrála jsem v 90-ti % konstelací druhých lidí a to podle mně byla taky má témata, ale čistila se jiným způsobem.“*

*„Vnitřní muž, traumata.....“*

*„Vztah k tatínkovi , mé zdraví, vztah s dcerou, má práce, vnitřní systém, Závislosti“*

*„pochopení a uzavření tématu mé původní rodiny, proč nefungujeme spolu ale každý zvlášť, přijmutí že to tak je a že se tím nemá cenu trápit... přijmutí sama sebe a odpovědnosti ve svém životě...postavení se existenčnímu strachu a všem ostatním strachům,*

*stát na vlastních nohou a nehledat stále opory např. v partnerech apod.“*

*„Moje téma – vztek, rodinná „pyramida“ – z pohledu ženské rodinné – generační větve. Témata jiných, do kterých jsem byla pozvána – vztah matka – dcera, milenka – partner, ještě nenarozené dítě, potrat, otec.“*

*„Rodinná situace a dále seznámení s jednotlivými složkami osobnosti (vnitřní muž, žena atd.) a různými energiemi a mým vztahem k nim (sexualita, láska, strach atd.)“*

*„Posilování vnitřní ženy“*

*„Moje rodina – původní rodina“*

*„Konstelací jsem si nechával stavět pár a tak témata nejsou v žádných strukturách či systematickém řešení. Zacházím s tím jako s lékem: беру si ho, když už je nejhůř“*

*„že jsme nedobrovolně bezdětní, tchyně, rozvod rodičů, řízení auta, ženská linie“*

*„Konstelace mé oblíbené pohádky a supervize mé práce s lidmi a mé neochoty převzít odpovědnost za prodej v rámci mého podnikání“*

*„Osobní rozvoj- odpoutání se od strachu.“*

*„ stále táž jen hlouběji uložená - dětství, manželství, vztah k sobě...“*

*„Postupně to byl konkrétní vztah s tátou, strachy cokoli měnit v životě, spojení se svým vnitřním dítětem. Finanční konstelace spojené s podnikáním...velmi zajímavá byla moje „horoskopická“ konstelace, která probíhala za pomoci kolegyně, co dělá horoskopy.“*

*„Nejvíce holocaust, vyvraždění mnoha lidí v rodině matky, resp. všech. Toto téma je zdrojem téměř všech mých problémů v životě“*

Otázka: Máte pocit, že témata spolu souvisela?

- nezodpovězeno	1
- ano	15
- ne	3

Zde je jasné, že respondenti se ve většině případů přiklonili k názoru, že témata, jichž se týkala jejich práce se systemickými konstelacemi souvisela. Jedna z odpovědí ne byla,



že navazovala. Jedna respondentka nemohla tuto otázku zodpovědět, protože zatím absolvovala jen jeden seminář systemických konstelací.

„... *Nepochybně.*“

„...*určitě ..*“

„*Pro mě všechno se vším souvisí. Neexistuje uvnitř a venku. Není minulost a budoucnost. Jednoduše všechno JE PRÁVĚ TĚD.*“

„*Jak už jsem psala výše – Vše se vším souvisí*“

„*Samozřejmě*“

„*určitě, vše se točilo kolem původní rodiny a jejího působení a vlivu*“

“*všechno se vším souvisí*“

„*určitě*“

„*Mé místo v původní rodině mě připravilo na další zkoušky v životě, takže jistě...souvisela*“

„*Pocit ne, ale určitě spolu souvisela, protože jsou moje*“

„*ano, snad jen to řízení auta nesouvisí*“

„*ano velmi*“

„*rozhodopádně*“

„*nesouvisela, spíš navazovala*“

„*zcela*“

Otázka: Pokračujete v práci na svých tématech na dalších seminářích systemických konstelací?

- ano	12
- doufám	1
- ne	5
- nezodpovězeno	1

*„Zatím ne, počkám až dojdou sami“*

*„Na konstelace jsem dost intenzivně chodila asi rok. Teď už víc jak dva roky pokračuji jiným způsobem osobního rozvoje, který je pro mě intenzivnější a hlubší.“*

*„Jak se to vezme-kolikrát ego chce řešit tzv. rozumem téma, o kterém si myslí, že je důležité a v konečném důsledku se řeší jiné téma- samozřejmě, že ku prospěchu mě a všech zúčastněných.“*

*„Určitě, materiálu na zpracovávání je vždycky dost 😊“*

*“Ráda bych, ale začala jsem studovat na Arteterapii v Brně a tak časově nestíhám“*

*„Ale až to bude možné určitě zase půjdu“.*

*„Systematicky ne“*

*„ano, chtěla bych ještě pokračovat“*

*„Odstup mezi dvěma konstelacemi bylo několik let, až přijde ten správný čas, opět se ráda zúčastním.“*

*„Momentálně už ne – pracuji jinými formami (Gestalt, koučování, hypnóza)“*

*„Až bude potřeba, zúčastním se.“*

*„Teď jsem byla asi po dvou letech...“*

*„Pokračuji, už jsem si sice vyřešila všechna vědomá témata, ale ona další aktuální pořád naskakují“*

Otázka: Co vám pokračování touto metodou přináší?

- nezodpovězeno	1
- odpovědi viz níže	18

*„Větší spojení s hlubšími úrovněmi vědomí, jistotu a uvolnění v životě“.*

„Asi jako když se žába podívá z ptáčích perspektivy.“

„Energii a chuť na tématu pracovat“

„Přinášelo mi osobní poznání“

„**RADOST, PROJEVY BEZPODMÍNEČNÉ LÁSKY, OSVOBOZENÍ DUŠE-  
VNITŘNÍHO DÍTĚTE, ŘEŠENÍ DALŠÍCH SKRYTÝCH ZÁLEŽITOSTÍ**“

„Malé krůčky v práci na sobě, čištění a zlepšování vztahů k lidem, věcem, situacím ...“

„upevňování, jistotu v bytí, žití, lepší orientaci v mezilidských vztazích, více pochopení pro druhé, různých situací a vztahů apod. prostě mám pocit, že mi to přináší zkvalitnění celého života ve všech oblastech“

“Porozumění, pomáhám sama sobě.“

„Skládání se dohromady z oddělených částí.“

„Pocit uspokojení, že mohu pomoci sobě (poslouchat více srdce a utlumovat Ego), ale i druhým“

„Otevření očí objektivním pravdám.“

„Větší vnitřní klid“

„Respekt k metodě“

„Další obohacování a rozmrazování.“

„Osobní rozvoj, sílu..“

„ Klid, porozumění, lásku k životu a k Bohu, smíření...“

„Přispívá to k osobnímu rozvoji. Pokud si s něčím nevím rady a pokud jsem vyzkoušela jiné techniky, které mi na zpracování problému nestačily, vyrazím na konstelace.“

„Uklidnění, že je možnost, jak věci celkem bezbolestně řešit a účinně“

Otázka: Co je pro vás nejdůležitější při této práci?

- nezodpovězeno	1
- odpovědi viz níže	18

*„Volnost, lehkost a pravdivost. V konstelaci nikomu žádného Bulíka na nos nepovésíte. Alespoň ne u terapeutů, s kterými jsem se setkal já. Mimoto ... Jelikož mám za sebou stovky konstelací, dostávám se často do rolí zástupců a tak se mi, jakoby samy od sebe, řeší témata, o kterých jsem na úrovni racionálního rozumu neměl ani ponětí. Ale v okamžiku, kdy se do takové role dostanu, nepochybuji, že je to „pro mě“.“*

*„Možnost sama si zvolit cestu“*

*„Vyšší vedení. Tj. že výsledek nezáleží na jednom člověku (expertovi, na mě). Intenzivní práce Tady a Teď.“*

*„Nejdůležitější je, aby lektor byl ve vnitřní harmonii, ve svém středu.“*

*„Být propojena ,Oddat se víru dění“*

*„Prožitek, když někdy dost tvrdá zkušenost. Zkoušela jsem sama sobě konstelace metodou automatické kresby, funguje to, ale ten prožitek tam chyběl. Prožitek skupiny - úžasně stmeluje.“*

*„že mohu vidět věci takové jaké jsou a ne jak my sami je vnímáme, protože většinou to je subjektivní a že můžu nahlédnout na řešení situace a mám možnost s tím něco dělat, když budu já sama chtít“*

*“Důvěra v lektora“*

*„Být maximálně přítomná“*

*„Nic není nej...“*

*„Být otevřen a přijímat informace a nebránit se jim.“*

*„Klid v duši“*

*„Jiný vhled na situaci“*

*„Vlastní tempo a vlastní volba metod.“*

*„Lektor“*

*„Že to funguje“*

„Vidět to, ohmatat si to, pochopit...“

„Důvěra v ostatní lidi. Měli jsme ale asistentku, která nás pomlouvala, že do rolí vkládáme sebe. To mi narušilo ten tok a pak jsem se necítila dobře a sledovala jsem se a dávala do toho hlavu, jestli to náhodou nejde ze mě, to bylo špatné. Tak ta asistentka několikrát nepřišla a bylo to v pohodě, zase jsem nabyla pocitu, že to plyne dobře. Tady je hodně důležitá důvěra mezi lidmi a podpora. Někdo třeba nechytá ty energie a pak to i řekne, což je dobře. Mi to jde dobře, což může u někoho vyvolávat pocit, že si to vymýšlím. Kdo to nezpochybňuje, tak získá : -)“

Otázka: Máte pocit, že můžete metodu systemických konstelací někomu doporučit?

- ano, metodu mohu jen doporučit	19
----------------------------------	----

Tento výsledek hovoří za vše, metodu by respondenti rozhodně doporučili, ovšem níže následují doporučení, nebo situace, ve kterých jsou s doporučováním této práce opatrní.

„Určitě“

„Nepochybně. Pro začátek cesty k objevení sebe sama je to naprosto unikátní metoda. Člověk přijde „z ulice“ a má svobodu se jen podívat, odmítnout se postavit do role zástupce a poté se sám a ve svém vlastním čase rozhodnout, zda se mu to zamlouvá, nebo ne. Není třeba žádné závazné rozhodnutí předem o něčem, o čem jen málo víme – což mnohé další techniky neumožňují.“

„Určitě...“

„Rozhodopádně :o)“

„Ano, ale řídím se svou intuicí. Někteří konstelacím nejsou otevřeni, přesto poskytnu informace, které mi přijdou, abych je inspirovala.“

„Nemám jen pocit – doporučení, ale tak se děje---doporučuji nenásilně“

„Ano, všem v tísní.“

„Vřele! Všem, kteří na sobě chtějí pracovat a mají na tuto metodu dost síly a odvahy.“

„Určitě, tak i činím...“

„určitě, doporučila jsem ji již několika lidem, je však na nich jestli k tomu mají důvěru a pokusí se s daným problémem něco dělat“

*„Doporučila jsem ji 3 kamarádkám, které semnou jely do Olomouce a také zvažuji pozvání lektora do Krnova odkud jsem.“*

*„Určitě, dělám to.“*

*„ano, ale ne všem, jen těm, kdo jsou na ni připraveni“*

*„Určitě, sám ji občas používám, když si to klientovo téma vyžaduje“*

*„Ano, taky to někdy dělám.“*

*„Doporučila jsem ji asi 10 lidem a uspořádala konstelaci s lektorem pro studenty VŠ.“*

Otázka: Jaký rozdíl vnímáte při stavění vlastní konstelace a tím, když stojíte jako zástupce v rolích někoho jiného?

*„Obojí je zajímavé a rozlišné, ale neumím to bohužel nějak popsat. Možná, že když jsem stavěla svoji konstelaci, tak jsem více zapojovala mozek, než když jsem byla jako zástupce.“*

*„To jsou dvě úplně odlišné věci, které snad ani nejde srovnávat.“*

*„U role zástupce cítím větší lehkost, neboť nejsem na vědomé úrovni tolik zapleten. Proto se takto mnohdy pro mě děje něco nesmírně cenného a na velmi hluboké úrovni. To způsobuje absence obran, které jsou (anebo mohou být) přítomny v okamžiku, kdy je člověk „pohlčen“ vlastním problémem a blokován snahou tento problém vyřešit.“*

*„Obojí je pro mne přínosné, situace se mi částečně opakují“*

*„Necítím tam žádný rozdíl, protože jsme jedno a tak se energie harmonizuje všem zúčastněným a pokud bych to vzala v globálu, tak každá změna energií k větší harmonii, pomáhá i samotné planetě Zemi.“*

*„Samozřejmě, jak kdy. I/při vlastní konstelaci- jsem byla , co by pozorovatel, takže se na sebe dívala z jiného úhlu pohledu – někdy dojemné , někdy jiné“*

*„Je to naprosto jiný prožitek. Některé role jsou hodně hluboké, bývám v alfě a někdy si tam hodně odpočinu. Jiné role jsou příšerné, vyčerpávající ... ale vždy stojím v té roli,*

*kterou momentálně potřebuji a každá role mi něco dala, naučila. I když jsem pouze divák, každá konstelace mě někam posunula, něco mě naučila. “*

*„určitě je to pro mne daleko více emotivní když si dělám svou konstelaci a více vidím souvislosti a asi více situaci rozumím, tzv. se mi tvoří skládačka, když každá konstelace /tak jak to bývá/ mne většinou osloví a můžu si z ní něco vzít a odžít, většinou když jsem jen „přihlížející“.... ale když jsem v něčí konstelaci, dokáži si najít souvislosti proč jsem právě já v té „rolí“ a co mi to může ukázat“*

*“Rozdíl vnímám pouze na začátku – při stavění vlastní konstelace jsem více nervózní (nervozita brzo přejde). Jinak vím, že i v roli zástupce je to role, která je i mým tématem. A většinou cítím, kdy budu vybrána. “*

*„Jako zástupce jsem naprosto volná, nic nevím a hraju to, co přichází. Při vlastní konstelaci jsem nervózní, je mi nepříjemné ukazovat před skupinou něco, co je pro mě těžké, když ani nevím, co se vlastně ukáže. Vyhovuje mi práce v menších skupinkách, např. do 8 lidí. Ve skupině, kde je 30 lidí, je pro mě těžké stavět si vlastní konstelaci. Hrát v roli zástupce mě naopak baví. “*

*„Pravděpodobně rozdíl žádný nevidím, většinou se mne týká i když stojím jako zástupce někoho jiného, tak to cítím. “*

*„Moc rozdílů nejsou, protože intuitivně si Vás vyberou do role, kterou „potřebujete“ si prožít“*

*„Žádný“*

*„menší nervozita, když stojím v jiných konstelacích, ale pokud je mi nějaké téma blízké, tak nervozita panuje též“*

*„U vlastní jsem víc nervózní a zaangažovaný a více ke mně mluví. U cizích často necítím svou zúčastněnost až tak intenzivně“*

*„Ve vlastní konstelaci mám asi větší obavu z celého průběhu, v konstelacích ostatních mám pocit, že „hraju“ již něco známějšího, prožitého, co už „mám za sebou“. “*

*„ V konstelaci někoho jiného je mi vše o mnoho jasnější“*

*“Skoro žádný. Vnímám to intenzivně. Jenom u svojí jsem asi nervóznější a zvědavější jak to bude vypadat. Ale pocity, když stojím jako zástupce jsou stejné a prožívám je jako by byly moje. “*

*„U své se třepu, u ostatních to úplně pustím a jsem tam pro ně“*

Otázka: Jak si myslíte, že můžou ovlivnit systemické konstelace vztahy a vazby člověka vůči jeho sociálnímu prostředí?

- pozitivně, kladně, hodně, hluboce, výrazně, ku prospěchu všech	19
------------------------------------------------------------------	----

„Určitě velmi hodně.“

„Postupné znovupropojení se svým okolím. A to naprosto neomylně v té nejlepší posloupnosti.“

„Podstatně.“

“.....jen dobře ...“

„Můj názor je, že záleží na člověku samotném, jestli chce provést nějakou změnu ve svém životě nebo ne. Některý ucítí změnu k lepšímu po první konstelaci a jsou tak zvaní sběratelé, které to všechno zajímá a uvádí je to v úžas, ale v podstatě žádnou změnu nechtějí nebo se jí bojí. Ale učím se nic nehodnotit. Každý jsme nějaký a máme svou cestu rozvoje.“

„Vztahy –dle sebe nejen mohou, ale již ovlivnily, k lepšímu Vazby člověka – na své předky“

„Mohou mu napravit vztahy v rodině, pracovním kolektivu, jakékoliv vazby v jakékoliv součásti jakéhokoliv systému. Pochopit a naučit nás úctě k předkům, rodičům, pochopit, jak tyto systémy fungují, princip většího a menšího, ale hlavně naučí POKOŘE.“

„Nevím, jestli odpovím zcela přesně na tuto otázku, ale tím že člověk může nahlédnout do určitých situací a má možnost je řešit z jiného úhlu pohledu, mění sebe, své postoje, své pohledy a tím může ovlivňovat své prostředí aby i oni se mohli měnit a vnímali situace z nadhledu a více úhlu... a tím se může měnit i naše okolí a prostředí.... některé vztahy se mohou rozpadat a myslím třeba i jen ty kamarádské, přátelské, pracovní a přicházejí nové, možná nová zaměstnání, koníčky apod. a tím pádem se mění i prostředí... možná snad tak nějak to vidím já👉“

“Pozitivně. Jako když pročistíte potok či řeku od spadlých větví, které brání volnému proudu vody.“

„Pomůžou mu vidět sebe a ostatní objektivněji jako celek, neztrácet se ve vlastních emocích.“



*„Mohou ovlivnit vztahy nejen toho, kdo se konstelací zúčastní, ale i ostatních, se kterými se stýká, a to i velmi výrazně“*

*„Hodně moje vlastní zkušenost a soužití v rodině jsou svědkem“*

*„U neznalců a nevěrců vypadá jako blázen a nebezpečná osoba. Pro vlastní interakce s jinými sociálními systémy určitě pozitivně.“*

*„určitě hodně, dívám se na lidi jinak, neodsuzuji, nikdy přece nemohu vědět, co za jeho chováním stojí“*

*„Myslím, že hluboce, protože změny se odehrávají na archetypální rovině. Ovšem je asi také třeba je podporovat alespoň částečným vědomým porozuměním toho, co se děje.“*

*„Velmi je ovlivní a ku prospěchu celku“*

*„Záleží na míře přístupnosti a sebereflexe každého zúčastněného - pokud by byly na vhodné úrovni, pak je to ta nejlepší metoda - ALE KAŽDÝ MÁ SVOU SVOBODNOU VŮLI se získanými informacemi naložit podle vl. Uvážení“*

*„Myslím, že každý osobnostní rozvoj pomáhá nejen člověku samotnému, ale má i vliv na okolí. Jak se budu cítit uvnitř, tak to budu vysílat navenek. A čím budu mít srovnanější vztahy doma a ve své původní rodině, tím budu klidnější a budu tu pohodu a všeobecnou lásku vyzařovat do okolí. Pokud se budu snažit být u sebe ve svém středu a uzemněná, tak mi nemůže zvenku nic ublížit nebo rozházet a okolí mě bude vnímat jako pokorný, silný a všeobjímající celek.“*

*„Velmi, jsem spontánní, lidé na mě reagují přátelštěji, dala jsem pusu své matce, kterou jsem ještě před půl rokem neměla ráda a jakýkoliv fyzický dotyk mi byl nepřijatelný.“*

## 5. Diskuse

Systemické konstelace jsou metodou, která prožívá momentálně svůj „boom“. V této chvíli je důležité, aby došlo k ukotvení této metody do povědomí jako efektivní metody práce s klientovým systémem. Ovšem i na straně konstelářů je potřeba vymezit rámec jejich působení a vytvořit podmínky pro zařazení metody mezi efektivně použitelné a slučitelné techniky do celkového kontextu prostoru, ve kterém jsou využívány.

Na Slovensku došlo k velmi výraznému posunu v tom, že přístup systemických konstelací byl zařazen mezi techniky používané, certifikované a uznané. Ovšem za cenu toho, že omezili okruh osob, jež jej jako metodu mohou používat. Zde je mohou používat pouze lidé s psychoterapeutickým vzděláním. V Německu dodnes existují dvě možnosti, jak je možné začlenit systemické konstelace do práce – psychoterapeutická obec a část, která tuto práci používá v rámci poradenství. V České republice jsou tyto změny v proudu a vznikající Česká asociace systemických konstelací je toho důkazem.

Na téma systemických konstelací jsou vedeny diskuse na mnoha úrovních, mezi odborníky i laiky, mezi konsteláři vzájemně i mezi zástupci různých skupin, mezi klienty této metody a dalšími lidmi. Pokud se obrátím k výzkumu, obsaženému v této práci, jsou místa, která mi to potvrzují. Například nejčastějším způsobem, jak se klient dozví o této metodě je doporučení přátel a známých, jejich zkušenosti s touto metodou a nabídka informací v podobě knih, nebo medií. Také překvapivým momentem pro samotnou autorku bylo, že devět respondentů nemělo představu o tom, jak systemické konstelace vypadají, předtím, než poprvé zavítali na seminář, kde byla tato metoda použita.

Z výzkumu v této práci vyplývá, že nejčastějšími důvody pro vyhledání této metody jsou touha po změně života respondentů k lepšímu, touha po urovnání a porozumění problémům, které vznikají a trvají v partnerských vztazích, ve vztazích k jejich původním rodinám, a posléze k dětem. V době, ve které se obecně mluví o krizi rodiny a narušení vazeb v rámci multigeneračních vztahů rodiny jsou to témata, která se podle mého týkají mnoha rodin.

Jak hovoří Bílý a Hellinger, dochází k přerodu tradičních rodinných vztahů do podoby, která s sebou přináší nová témata a nové otázky. Vztahy našich rodičů a našich prarodičů už nemohou být brány jako vzor, který je třeba naplnit. Naše vztahy se mění vlivem

změn ekonomiky, kdy zaniká role muže jako živitele rodiny, vlivem prosazování individuality, kdy je preferována svoboda a nevázanost ve vztazích, kdy dochází k tomu, že v partnerském vztahu chybí touha po dětech, společném soužití, kdy je rozvodovost na tak vysoké úrovni a rozvod se v podstatě stává novým přechodovým rituálem.

Stejně tak dynamicky, jako se mění společnost okolo nás, to samé přináší změny v sociálním prostředí, kterého jsme všichni součástí. Tyto změny se nás dotýkají na mnoha úrovních, vztahy v rodině, vztahy v zaměstnání a všude okolo nás se dynamicky rozvíjejí a přinášejí nové podněty k zamyšlení. Když vztahy v rodině, zaměstnání a jinde nefungují, pocítíme to na své spokojenosti, na své komunikaci k okolí, mnohdy to pocítíme i na své peněženke.

Stejně tak, jako se říká: „doma není nikdo prorokem“ platí i to, že odklon od Tzv. velké rodiny znamená, že máme co dočinění s rodinou ve velmi úzkém pojetí a té někdy chybí dříve zprostředkované funkce. Zde potom nastupují poradci, pedagogičtí psychologové, supervizoři, sociální pracovníci, i další pomáhající profese aby tento deficit nahradili. Občas nám všem chybí orientace a odstup od vlastních problémů a potom hledáme pomoc zvenčí. Systemické konstelace pomohou nahlédnout to, co se v systému děje, mnohdy skryté dynamiky, které nemusíme léta sami dešifrovat. Protože i když dochází k rozpadu klasických rodinných struktur, existují zde tisíce let platné danosti v hierarchii, pravidlech, a posloupnostech systému tak, jak jsou zakořeněny v hloubce lidské existence. Systemické konstelace v rukou zkušeného konsteláře představují jednu z možností, jak se na svá témata podívat. Zviditelnit dosud skryté a poodhalit to, co si sami při vší snaze nedokážeme zprostředkovat.

Většina respondentů na svých tématech už pracovala jinými metodami a jedenáct z nich se na první seminář systemických konstelací nepřipravovala. Otázkou zůstává, zda je vůbec příprava na tuto práci možná? Určitě je dobré vědět o událostech v systému, které jsou důležité, které na něj mají vliv, na druhou stranu příliš rozebírat také není dobré. Stejně tak čas, potřebný k rozhodnutí, zda využít systemických konstelací, je podle výzkumu velmi variabilní.

Zdá se, že výzkum obsažený v této práci celkem věrně kopíruje situaci mezi těmi, kteří systemické konstelace využívají. Vycházím ze svých zkušeností, ale i ze zkušeností

svých kolegů, učitelů a přátel. Vyhledávají si lektora-konsteláře, který jim vyhovuje a kterému důvěřují, pro téma, které je pro ně zrovna aktuální, uznali, že témata, která řešili spolu souvisela, a celkové hodnocení své práce se systemickými konstelacemi hodnotili jako pozitivní, kladný, přínosný, platný způsob náhledu na sebe a své vztahy. Zkušenost s touto prací a její dopad na sebe vyhodnocují jako důležitý a všichni respondenti potvrdili, že tuto metodu mohou doporučit, dokonce tak činí a nadále valná část z nich pokračuje tímto způsobem práce i nadále. Jen specifikují, jak opatrní jsou při výběru osob, jimž je možno systemické konstelace doporučit a také popisují, že pokud dojde k vyplavení nového tématu v budoucnosti, tak uvažují o jeho zpracování podobným způsobem, jako pracovali na předešlých během semináře.

Autorce se zdá velmi důležité zdůraznit, jak silnou roli v tomto vztahu hraje právě vztah konsteláře a klienta.

Otázky, jak probíhala první vlastní konstelace, co se dělo po-té a jak ji hodnotí s odstupem času celkově, lze jen těžko hodnotit. V rámci této práce jde vždy o velmi jedinečnou zkušenost, která je nepřenosná, velice individuální a specifická. Respondenti na tyto otázky odpovídali zpravidla více obšírněji a proto byly jejich odpovědi použity v práci celé, bez zkrácení a hodnocení. S tímto se shodují i všichni ostatní lektoři konstelací, každá konstelace je jedinečným pohledem do klientova soukromí a pokaždé bývá i pro samotného konsteláře překvapením, co vyjde najevo.

Výpovědi respondentů jsou o to hodnotnější, protože většinou lektorů je doporučováno, aby o konstelaci několik následujících dní nehovořili a nechali ji působit. Konstelace působí na úrovních, které nejsou pro většinu z nás běžně denně přístupné, dotýkají se míst, o kterých zpravidla ani nevíme a působí na velmi hlubokých emočních úrovních. Velmi těžko lze zpravidla slovy popsat dění v konstelacích a ani to nebývá žádoucí. Proto si autorka velmi cení otevřenosti a upřímnosti respondentů, kteří byli ochotni vyplnit dotazník, který obsahoval otázky směřující do velmi intimních oblastí. S tím souvisely i obtíže, při hledání respondentů pro tento výzkum.

Autorka si uvědomuje, že tento výzkum není možno paušálně převést na jiné osoby a je poplatný pouze pro skupinu respondentů uvedenou v této práci. Ovšem velmi výrazným způsobem sonduje situaci mezi klienty samotnými.

Využitelnost této metody v oblasti sociální práce se teprve nabízí. Autorka shledává důležitým fakt, že pokud pracujeme s člověkem, je dobré se na něj podívat z pohledu jeho systemických souvislostí. Je potřeba vidět člověka v kontextu jeho rodiny, zkušeností, hodnot a jeho případných zátěží. Stejně účelně je možné nabídnout sociálním pracovníkům možnost supervize touto metodou. Se všemi specifiky, výhodami a omezeními, která to skýtá.

Hypotézy:

Systemických konstelací využívají nejčastěji klienti z důvodů potřeby vylepšit vztahy ve své rodině.

Klienti seminářů systemických konstelací využívají a doporučují tuto metodu z důvodů její prospěšnosti, přínosnosti a funkčnosti.

## 6. Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jaké nejčastější důvody vedou klienty k využití práce se systemickými konstelacemi. Jsou to podle výsledků výzkumu především obtíže ve vztazích, ať už partnerských, nebo rodinných obecně. V době, kdy se rozhodovali pro návštěvu semináře systemických konstelací poprvé, hrálo rozhodující roli v šesti případech rozpadající se a problematický partnerský vztah a ve čtyřech případech narušené rodinné vztahy obecně. Takže když respondenti odpovídali na otázku týkající se toho, co v té době nejvíce řešili, odpověděli v osmi případech, že partnerské vztahy a v pěti, že nesoulad vládl mezi nimi a rodiči. Zdá se tedy, že pokud respondenti řešili otázky ve svých rodinách, týkaly se obtíže právě jejich nejbližšího sociálního prostředí, které souvisí s podporou, pomocí a zázemím.

Výzkumné otázky, položené na začátku tohoto výzkumu byly v rámci výzkumu dostatečně zodpovězeny. Je možné říci, že k naplnění cíle této práce došlo.

Doufám, že jsem touto prací také přispěla do diskuse o zmiňované metodě zachycením subjektivního hodnocení, zkušeností, dojmů a postojů respondentů, kteří s ní měli možnost pracovat. Výsledky z výzkumné části ukazují, že pro některé klienty je metoda systemických konstelací užitečná a považují ji za obohacující. Napomáhá získat jiný pohled na osobní témata, přináší mnoho podnětů pro život, pomocí změny postoje jednotlivce může dopomoci i ke změně ostatních členů systému.

Metoda systemických konstelací je metodou zatím nerozšířenou mezi běžnou populací. Zatím ji využívá určitá část osob, které se s ní setkali a odnášejí si z ní své poznatky. Nicméně již dnes je možné vystopovat prvky této práce ve školství, koučingu, podnikatelské sféře, managementu, bankovníctví, zdravotnictví, terapeutických směrech, poradenství a oblastech osobního rozvoje.

V sociální oblasti by tato metoda časem mohla získat velmi pevné místo. Sociální pracovníci pracují s klientem a stejně tak pracují v rámci klientových systémů a souvislostí s tím spojených. Často se v rámci podpory a pomoci ukazuje důležitost zhodnocení celé rodiny, prostředí a kontextu klienta. Tady nabízí systemické konstelace otevřenou možnost do budoucna. S možností jiného úhlu pohledu, zjištění klíčového momentu a možnosti léčení systému prostřednictvím jednoho jeho zástupce.

## 7. Seznam použitých zdrojů :

1. BERNE , Eric. *Co řeknete, až pozdravíte*. 1. vyd. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 1997. 450 s. ISBN 80-7106-231-6.
2. BERNE , Eric. *Jak si lidé hrají*. 2. vyd. Liberec : Dialog, 1992. 200 s. ISBN 80-85194-52-X.
3. BÍLÝ , Jan. *Experimentální konstelace : Seminář s Janem Bílým*. 1. vyd. Praha : Jan Bílý, 2005. DVD
4. BÍLÝ , Jan. *WWW.konstelace.info : Systemické a rodinné konstelace* [online]. 2002. Praha : 2002 [cit. 2009-02-12]. Dostupný z WWW: <www.konstelace.info>.
5. BÍLÝ , Jan. *Láska, vztahy, konstelace : Partnerství jako možnost růstu a transformace*. 1. vyd. Praha : Maitrea, 2008. 240 s. ISBN 978-80-903761-9-9.
6. BÍLÝ , Jan. *Úžasná síla celku : Organizační, podnikové a experimentální konstelace*. 1. vyd. Praha : Pragma, 2007. 232 s. ISBN 978-80-7349-049-2.
7. BOBEK , Milan, PENIŠKA, Petr. *Práce s lidmi : Učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese. S úvodem do filosofie práce s lidmi, současné vědy a psychologie*. 1. vyd. Brno : NC Publishing, 2008. 288 s. ISBN 978-80-903858-2-5.
8. BRADSHAW, John. *Rodinná tajemství : Cesta k přijetí a znovunalezení sebe sama*. 1. vyd. Praha : Pragma, 1995. 350 s. ISBN 80-7205-140-7.
9. ČISK. *WWW.cisk.cz : Český institut systemických konstelací* [online]. Praha : ČISK, 2007 , průběžně aktualizováno [cit. 2009-03-09]. Dostupný z WWW: <www.cisk.cz>.
10. EGGERSCHWILER, Ruedi. *Systemické konstelace - krize jako způsob nalezení vlastního potenciálu*. 1. vyd. Praha : ČISK, 2008. DVD 2 díly
11. FRANKE-GRICKSCH, Marianne. *"Patříš k nám" : Rodinné konstelace s dětmi*. 1. vyd. Praha : Shambhala, 2006. 163 s. ISBN 80-239-6954-4.
12. GREVENSTETTE, Moa Doris. *Dovol si svůj osobní růst*. 1. vyd. Praha : ČISK, 2008. DVD 2 díly

13. HALEY, Jay. *Neobvyklá psychoterapie Milтона H. Ericksona*. 1. vyd. Praha : Triton, 2003. 318 s. ISBN 80-7254-349-0.
14. HAVRDOVÁ, Zuzana, et al. *Praktická supervize : Průvodce supervizí pro začínající supervizory, manažery a příjemce supervize*. 1. vyd. Praha : Galén, 2008. 213 s. ISBN 978-80-7262-532-1.
15. HELLINGER, Bert. *www.hellinger.com* [online]. 2003 [cit. 2009-03-02]. Dostupný z WWW: <www.hellinger.com>.
16. HELLINGER, Bert, NEUHAUSER, Johannes. *Partnerské terapie Berta Hellingerův : Jak žít v lásce*. 1. vyd. Praha : Pragma, 2005. 345 s. ISBN 80-7205-175-X.
17. HELLINGER, Bert. *Rodinné konstelace: Imperativy lásky*. 1. vyd. Praha : Triton, 2007. 388 s. ISBN 978-80-7254-848-4.
18. HELLINGER, Bert, TEN HÖVEL, Gabriele. *Rodinné konstelace: Objevná síla*. 1. vyd. Praha : Triton, 2004. 142 s. ISBN 80-7254-512-4.
19. HELLINGER, Bert, WEBER, Gunthard, BEAUMONT, Hunter. *Skrytá symetrie lásky : Co podporuje lásku v partnerských vztazích*. 1. vyd. Praha : Pragma, 2000. 290 s. ISBN 80-7205-759-6.
20. HELLINGER, Bert. *Šťěstí, které zůstává : Kam vedou rodinné konstelace*. 1. vyd. Praha : Equilibrium, 2008. 96 s. Pomoc rodinám. ISBN 978-80-254-1798-0.
21. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum : Základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
22. JANOV, Artur. *Prvotní výkřik : Léčba neurózy*. 1. vyd. Praha : Pragma, 2007. 372 s. ISBN 80-7349-024-2.
23. von KAMPENHOUT, Daan. *Obrazy duše : Duše v šamanských rituálech a rodinných konstelacích*. 1. vyd. Praha : Maitrea, 2007. 176 s. ISBN 80-903761-3-4.
24. KOZLOVÁ, Lucie, KUBELOVÁ, Veronika. *Jak psát bakalářskou a diplomovou práci*. 1. vyd. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2008. 56 s. ISBN 978-80-7394-112-3.



25. KORČEK, Pavol, KORČEKOVÁ, Mária. *Dobře utajené firemní tajemství*. 1. vyd. Praha : ČISK, 2008. DVD 2 díly
26. LIEDLOFFOVÁ, Jean. *Koncept kontinua : Hledání ztraceného štěstí pro nás a naše děti*. 1. vyd. Praha : DharmaGaia, 2007. 174 s. ISBN 978-80-86685-79-3.
27. MOORE, Robert, DOUGLAS, Gillette. *Král, válečník, kouzelník, milovník : aneb O mužské psychice*. 1. vyd. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 2001. 139 s. ISBN 80-7106-444-0.
28. MATTHIASOVSKI, Lazslo. *Rodinné konstelace a primární terapie*. 1. vyd. Praha : ČISK, 2008. DVD 2 díly
29. NELLES, Wilfried. *Amorův šíp : Láska, touha a růst v partnerském vztahu*. 1. vyd. Praha : Agamé, 2007. 153 s. ISBN 978-80-904016-0-0.
30. NELLES, Wilfried. *Rodinné konstelace*. 1. vyd. Praha : Alternativa, 2004. 165 s. ISBN 80-85-993-89-9.
31. NELLES, Wilfried. Fenomenologie a věda v konstelacích. *Systemické a rodinné konstelace* [online]. 2008, roč. 2008 [cit. 2009-01-30]. Dostupný z WWW: <<http://www.konstelace.info/wilfriednelles.html>>.
32. PERLS, Frederick S. *Gestalt terapie doslova*. 1. vyd. Olomouc : Votobia, 1996. 311 s. ISBN 80-7198-115-X.
33. PETITCOLLIN, Christel. *Oběť, kat a záchránce ve vztazích a komunikaci*. 1. vyd. Praha : Portál, 2008. 104 s. ISBN 978-80-7367-362-8.
34. PREKOPOVÁ, Jiřina, HELLINGER, Bert. *Kdybyste věděli, jak vás milují : Jak lze pomoci problémovým dětem rodinnými konstelacemi a terapií pevným objektem*. 1. vyd. Brno : Cesta, 2008. 318 s. ISBN 978-80-7295-105-5.
35. RUPPERT, Franz. *Trauma a rodinné konstelace : Duševní štěpení a jejich léčba*. 1. vyd. Praha : Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-367-3.
36. SATIROVÁ, Virginia. *Kniha o rodině : Základní dílo psychologie vztahů*. 2. vyd. Praha : Práh, 2006. 357 s. ISBN 80-7252-150-0.
37. SATIROVÁ, Virginia, et al. *Model růstu : Za hranice rodinné terapie*. 1. vyd. Brno : Cesta, 2005. 303 s. ISBN 80-7295-071-1.

38. SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka : Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Praha : Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-369-7.
39. SIMON, Jaroslav. *Rodinné konstelace - tok lásky*. 1. vyd. Praha : Triton, 2008. 208 s. ISBN 978-80-7387-132-1.
40. STAVROPOULOS, Dimitris. *Konstelace archetypů*. 1. vyd. Praha : ČISK, 2008. DVD 2 díly
41. TRAPKOVÁ , Ludmila, CHVÁLA, Vladislav. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 224 s. ISBN 80-7178-889-9.
42. VODŇANSKÁ , Jitka. *Experimentální využití konstelací v supervizi* [online]. 2000 [cit. 2009-03-10]. Dostupný z WWW: <<http://vodnanska.eu/supervize.aspx>>.
43. WITTEMANN, Artho S. *Inteligence duše : Jak přijít na kloub jejímu skrytému řádu*. 1. vyd. Praha : Pragma, 2000. 235 s. ISBN 80-7205-906-8.
44. ZEILHOFER, Bhagat J. *Globalizace, ekologie a ekonomie jako systémy, ve kterých se odehrává náš život*. 1. vyd. Praha : ČISK, 2008. DVD 2 díly
45. ZEILHOFER, Bhagat J.. *Institut rodinných konstelací : Rodinné konstelace a pohyby duše - metoda* [online]. [2006] , 21. dubna 2009 [cit. 2009-03-18]. Dostupný z WWW: <<http://www.familyconstellation.org/>>.

## **8. Klíčová slova**

Bert Hellinger

Experimentální konstelace

Partnerské konstelace

Podnikové konstelace

Rodinné konstelace

Sociální prostředí

Systemické konstelace

Vazby klienta

## **9. Přílohy**

Dotazník pro respondenty