

Metoda stavění systémů: neuvěřitelná, ale funguje

Byla jsem to já a zároveň někdo jiný. Co jsem čekala? Že se dostaví nějaká vlna pocitů, vnitřní hlasy nebo já nevím co, ale určitě že to nebude tak „všední, normální“ stav, v jakém jsem se po celou dobu nacházela. Žádný hlas shůry nebo zhloubi, prostě jsem něco říkala a dělala naprosto přirozeně, „za sebe“... zkrátka a dobře, musí se to zažít, popisovat se to nedá.

Autorem metody stavění systémů je německý terapeut Bert Hellinger (1925). Po studiích filozofie, teologie a pedagogiky působil 16 let v Africe, kde studoval skupinovou dynamiku a domorodé rituály. Seznámil se s psychoanalýzou, primární terapií, gestaltem, transakční analýzou, hypnoterapií a vytvořil vlastní směr systémové a rodinné terapie - rodinné konstelace, který se brzy rozšířil i do pracovní oblasti - organizační konstelace. Metoda je určena každému, kdo chce ve svém systému (rodině, firmě, u sebe, ...) determinovat a rozvíjet svou pozici, harmonizovat vztahy, odhalit podstatu probíhajících dějů, porozumět potížím a nalézt možná řešení.

Celé to připomínalo hru. Jedna z účastnic setkání nastínila svůj problém, kterému chce přijít na kloub: proč práce, která mě ještě donedávna naplňovala a bavila, je najednou únavná a stresující? Vidím správně nastalou situaci nebo postupuji špatně? Co mám změnit, s čím se smířit ...? Potom vybrala z přítomných figuranty, reprezentující objekty jejího problému (její nadřízený, zástupci jednotlivých poboček) i ji samotnou a rozestavěla je tak, jak cítí, že v jejím problematickém systému stojí - blízko, dál od sebe, naproti či zády k sobě... Po pár minutách soustředění začal moderátor klást otázky: jak se na tomto místě cítíte, co byste chtěli udělat, jak pozici změnit, aby vám bylo lépe? Co když uděláte krok vpravo, vlevo, blíž...? Představovala jsem slovenskou pobočku, nic jsem nevěděla ani o firmě, ani o zadavatelce, stála jsem a říkala si: to se mi to nelíbí, když je tak blízko, nejradši bych odešla co nejdál... Jak jsem na to přišla a odkud se vzal ten dojem? Netuším...

Systém tvořený lidmi (rodina, firma, ...) má dvě roviny – vědomou a nevědomou. Metoda stavění systémů neboli konstelací odhaluje specifickým způsobem onu nevědomou rovinu, v čemž i spočívá její jedinečnost. Neboť v systému vše navzájem souvisí, vše se ovlivňuje. Je tedy užitečné vidět celkové souvislosti a vnímat celý systém. Systémový přístup je zároveň efektivní. Nesnaží se o změnu tam, kde je problém, ale tam, kde je příčina. Jak to tedy funguje? Postavením systému předáte určitou informaci a energii. Neuvěřitelné na tom však je, že rozestavení představitelů jsou schopni tuto energii vnímat! Nepotřebují k tomu dopředu žádné konkrétní informace! Samo se ukáže, jak se v systému jednotliví členové cítí. Objeví se to, co se v systému děje. To je diagnostický efekt metody. Následně se pracuje s touto energií. Hledá se, co ji blokuje či co by ji posílilo. Tato část bývá velmi náročná a může být doprovázena velmi silnými pocity. Obsahuje v sobě terapeutický efekt. V závěrečné fázi se klient postaví do svého „nového“ systému a vnímá energii nového uspořádání. Klient odchází s nově nabytým obrazem. Věci se pak dávají samy do pohybu. Mnohdy až nečekaně.

Po nějaké době stojíme všichni jinak než na začátku. Osobně se cítím dobře a ostatní tvrdí totéž. Zadavatelka si vyměňuje místo s figurantkou a staví se do nového systému. I ona je spokojena - ukazuje se, že na podporu šéfa bude lepší nespoléhat, spíše se opřít o tým nejbližších spolupracovníků, některým pobočkám ponechat téměř autonomii, s jinými spolupracovat těsněji. („Já tu firmu znám,“ říká mi po skončení akce Klára Lichá, konzultantka společnosti Adecco, v jejichž prostorách se setkání personalistů s metodou stavění systémů konalo. „Tu pobočku, kterou jsi zastupovala, řídí velice samostatná a soběstačná dáma, zachovává si jistou nezávislost, zkrátka stojí v systému firmy přesně tam, kam ty ses nakonec přesunula.“ Neuvěřitelné, nezbývá mi než vrtět udiveně hlavou a nechápat...).

Zaměření metody je pozitivní. Při stavění systémů se přijímají pouze pozitivní zakázky. Například zlepšení pozice v rodině či práci, zlepšení vztahu, atd. Je tedy vhodná pro

každého, kdo usiluje o to, něco zlepšit. Stavět se dají pracovní, partnerské či jiné vztahy, metodu lze použít ve všech oblastech, které tvoří systém.

Mgr. Jaroslav Simon, klinický psycholog, nabízí od r. 2002 semináře konstelací pro veřejnost i firmy a byl i moderátorem akce pro personalisty, konající se ve společnosti Adecco: „Metoda je vhodná pro každého, kdo chce zlepšit svou pozici v systému, harmonizovat vztahy v systému či lépe porozumět tomu, co se v systému děje. Není třeba žádná předchozí zkušenost, není třeba žádných znalostí. Je vhodná pro laiky. Velký přínos však může mít i pro odborníky. Nejen v rámci osobní kultivace, ale také v odborné oblasti. Pochopení systémových zákonitostí či jejich zažití na vlastní kůži v roli představitele v postaveném cizím systému může velmi obohatit terapeutickou práci s klienty. Z toho plyne i motivace, s kterou můžeme k této metodě přistupovat. Buď si chceme aktivně postavit svůj systém. Anebo můžeme „jen“ účinkovat v cizích rolích. To je velmi užitečné, protože nám to dává možnost zcela hmatatelně zakusit rozličné pozice v systému. Každá z těchto pozic nás něčím osloví a obohatí. To se pak pozitivně projeví i v našem praktickém životě. Ale je také možné „jen“ pasivně přihlížet a nezapojoovat se ani do rolí. I to má mnohdy velký efekt. Buď na prožitkové úrovni, kdy spoluprožíváme s těmi, kdo stojí v systému, anebo na úrovni rozumové, kdy můžeme lépe porozumět tomu, co v systému platí, funguje a co je užitečné.“

Já dodávám - stavte a účinkujte, je to podivuhodný zážitek, obohacující a odhalující netušené. Ve vztazích, lidech, ve vás samých.

Zdena Bočarová, Kariera.iHNed.cz, 30.6.2005