

Obnovit tok lásky II

Při čtení rozhovoru s Mgr. Jaroslavem Simonem „Obnovit tok lásky“ o metodě tzv. rodinných konstelací v Děti a my č. 5/2003 možná mnohého čtenáře napadlo, jak asi takový seminář konkrétně probíhá. A tak jsem si v listopadu na vlastním těle a duši osahala, že „to“ funguje.



Alena Šolc

„Metoda rodinných konstelací je vhodná pro každého, kdo chce něco změnit k lepšímu. A vždy je to změnit. Každý vztah nebo systém vztahů můžeme dále kultivovat, harmonizovat,“ říká psychoterapeut Mgr. Jaroslav Simon.

Rodinné konstelace

Jsou neverbální metoda, kde se pracuje s energií. Lidé v daném postavení – představitelé členů systému – jakoby přebírají, vnímají určitou energii, která v systému je. Proto jejich pocity hodně odpovídají tomu, jak je to ve skutečnosti. Ten, kdo si systém postavil, je někdy velmi překvapený, jak přesně to vystihuje jeho reálnou situaci.

Terapeut hledá lepší postavení pro všechny členy systému. Když se dospěje ke konečnému postavení, pak se klient postaví do nového uspořádání. Tím práce končí. Klient odchází s novým obrazem svého systému.

Semináře se zúčastnilo 20 lidí. Jak už to u podobných akcí bývá, počet žen bylo výrazně vyšší než počet mužů (17 žen na 3 muže). Záměrem, který si chce postavit svůj systém, ať už rodinný (já, matka, otec, sourozenci, babička atd.) nebo pracovní (já, šéf, spolupracovníci) nebo i docela abstraktní (cíl a můj vztah k němu), nejprve s pomocí terapeuta zformuluje zakázku, která musí být pozitivní (tedy ne „všechno mi ubližuje, co mám s nimi udělat“, ale „chtěl bych se ve své rodině cítit lépe, co pro to já mohu udělat“). Mgr. J. Simon vyprávěl, že již v některých případech odmítl systém stavět, protože na klientovi bylo evidentně vidět, že on sám žádnou změnu udělat nechce.

Když se zformuluje zakázka, poví klient několik stručných a velmi věcných informací, které se systému týkají. Informace nesmějí být hodnotící (že „matka byla v rodině dominantní, otec ušlápnutý“, tam nepatří), ale opravdu jen věcné popisné (rozvod, smrt v rodině, potrat, emigrace, vězení apod.).

Pak si klient vybere představitel svého systému včetně sebe. Každému z nich položí zezadu ruce na lopatky, zavře oči (není nutné) a pak „tlačí“ představitele na takové místo v prostoru, kde cítí, že „ono“. Pak si jde sednout a dívá se, co se děje s jeho systémem pod terapeutovým vedením.

Dcera a matka

Mladá žena, která chtěla zjistit, proč se ve své nynější rodině necítí nejlépe a chtěla pro sebe najít pevnější postavení nejen v rodině, ale „ve světě, abych prostě našla svoje místo“, postavila do systému představitele sebe a manžela vedle sebe, proti nim stály představitel jejich dětí, šestileté dcery a devítiletého syna, který stál blízko matce. Na terapeutův dotaz, jak se na tom místě cítí, řekl, že mu vadí, že má malý kontakt se sestrou a že nevidí pořádně na otce, protože sestra mu výhled na něj zakrývá. Terapeut otázkami a změnami postavení systém nakonec malinko upravil tak, že manželé stáli pořád vedle sebe, děti proti nim, ale tak, že obě děti viděly na oba rodiče a chlapec se posunul blíž k sestře. Žena, která v systému představovala mladou maminku, která si systém postavila, najednou viditelně znervózňela. „Takhle to přece nemůže zůstat,“ řekla skoro plačtivě. „Tady vedle mě je strašně prázdná, to se nedá vydržet.“ „Koho tam tedy postavíme?“ zeptal se terapeut ženy, která si systém postavila. „Vaši zemřelou matku?“ Žena, která teď jen pozorovala, co se s jejím systémem děje,

zrychlila dech a přikývla. Terapeut vybral představitelku její matky a postavil ji bokem do mezery mírně za ni.

Dramatická scéna, které se teď odehrávala před očima ostatních účastníků mezi představitelkou mladé ženy a představitelkou její zemřelé matky byla očividná a nikoho nenechala klidným. „Proč jsi mě tu nechala,“ plakala „dcera“ tvářív tvář „matce“, jejíž představitelka byla neuvěřitelně studená. „Vždycky jsi byla tak studená a ještě jsi mi odešla. Moc jsi mi tím ublížila, mám na tebe vztek.“ Najednou se „syn“ přiblížil v systému blíž k „matce“, že jí chce před babičkou ochránit.

Vyslovit rituální věty smíření, přijetí a lásky, bylo pro „matku“ i „dceru“ zjevně velmi těžké.

„Ty jsi moje matka, já tvoje dcera,“ řikala pod terapeutovým vedením mladá žena, která si mezitím stoupla do systémového místa vybrané představitelky. „Ty dáváš, já přijímám.“ „Ale tohle já nechci říkat, vždycky jsem já dávala víc, a nakonec odešla, ani rozloučit jsem se s ní nemohla,“ vzlykala mladá žena. (Později se ukázalo, že maminka té mladé ženy tragicky zahynula, když jí bylo 13 let a přibližně ji ani nezvala na pohřeb, protože je „na to ještě malá“...). Nakonec slova smíření vyslovila představitelka zemřelé matky, mladá žena se viditelně uklidnila, představitel jejího manžela řekl, že cítí, že už mu nebudou bránit, aby jí byl oporou a představitel syna řekl, že cítí, že už maminku nemusí chránit, že to zvládne s tátou. V této pozici terapeut systém ukončil.

Dcera a otec

Dívka, která se rozhodla postavit svůj systém, aby zjistila, proč pořád cítí ve vztahu ke svým rodičům silné napětí a vztek, a chce se toho zbavit, protože je miluje, k postavení systému sbírala odvalu celé dva dny. Nakonec se přece jen rozhodla a postavila „otce“ zády k „matce“ (matka stála nejen v pozadí, ale i bokem) a představitelku sebe ze strany k oběma rodičům. Představitel otce po chvíli řekl, že v dále před ním je někdo, kdo ho velmi přitahuje.

Terapeut se zeptal dívky, kdo by to mohl být, zda se v otcově životě nestalo něco závažného. Děvče po chvíli váhání vykokotalo, že otec, než si vzal maminku, byl jednou ženatý a měl syna, ale jeho první žena se s ním rozvedla, zatímco byl na vojně, její druhý manžel dýkl přijal za své a nedovoli, aby se syn se svým otcem stýkal. A že se o tom v rodině nikdy nemluví, ona se dozvěděla, že má kromě dvou vlastních brášek i jednoho nevlastního, náhodou až jako dospělá.

Terapeut postavil do systému před otce další dva členy jako jeho první ženu a syna. „Táhne mě to k nim,“ řekl před-

stavitel otce zadržnutým hlasem, chtěl bych s nimi být.“
„Méla jsem tě ráda, je mi líto, že to nevyšlo,“ řekla představitelka první manželky, „ale respektuju, že máš novou rodinu a já mám novou rodinu, a že spolu nemůžeme být. Ale děkuji ti za všechno dobré, co jsme spolu prožili.“

Starší žena, která představovala druhou manželku, se začala chvět a po tvářích jí stékaly slzy. „Cítím se strašně,“ řekla tichounce. „Celý život jsem se bála, že odejdeš.“ „Chcete se vrátit ke své současné rodině?“ zeptal se terapeut „otce“? „Ne, chci být s nimi!“ – otec se ještě o krok přiblížil k první ženě a synovi. „Tahle blízkost je mi nepřijemná,“ řekla „první žena“. „Nezakaz to, prosím, a vrať se ke své nové rodině.“ Po třetím důrazném opakování: „Nezakaz to a vrať se,“ se „otec“ konečně váhavým krokem otočil a přiblížil se k „druhé ženě“. Stál teď blízko ní i „deci“. V této fázi se skutečná dcera postavila do systému místo své představitelky.

„Mám na vás strašnej vztek,“ vzlykala. „Byl to od vás hrozný podvod, nic ve vašem vztahu nebylo upřímné, vždycky jsem to cítila. Mám vztek za sebe i za bráchy. Chtěli jste nás všeho uchránit, ale stejně jsme to nesli.“

„Matka“ se přiblížila k deči a vzala jí za ruce. „Já jsem tvoje matka, ty moje dcera, já dávám, ty přijímáš.“ „Ale já mám vztek,“ plakala dívka. Terapeut přinesl těžký batoh a podal jej dívce. „Dej jim ten batoh a řekni, že už jsi tu jejich tíhu nesla dost dlouho, že už ji nechceš a že jim ji vračís.“ „Ale já mám chuť to po nich hodit,“ plakala děvče. Nakonec přece jen podal batoh rodičům, kteří si jej od ní vzali a řekli: „To, co je mezi námi, patří jen nám. Tebe se to netýká. Ty jsi jen dítě. Je nám líto, že jsme ti ublížili. Svůj osud už poneseš společně.“

Nakonec se dívka s představitelkou matky úlevně objala, ale když stanula tváří v tvář „otci“, rozplakala se znovu. „Pořád mám na tebe strašnej vztek, cítím nenávisť, jo, já tě nenávidím...“

„Pod nenávisť se skrývá obrovská bolest,“ vysvětlil nám, fascinovaně přihlížejícím, terapeut. „Jenže bolest člověka oslabuje, a to ona nechce ukázat, nechce ukázat svou slabost, ale sílu a tu jí dává právně nenávisť...“

Systém byl ukončen ve chvíli, kdy „dcera“ s „otcem“ stáli proti sobě, nebyli schopni se ještě vzít ani za ruce, natož obejmout, ale dívali se navzájem zpřima do očí a terapeut řekl, že teď se nechá nově postavení působit, že to chce čas. Nakonec dcera ještě řekla: „Děkuji za život, který jste mi dali, a udělám z něj něco hezkého...“

Matka a syn

Starší paní se svěřila, že má problém ve vztahu s dospělým synem, protože má výhrady ke způsobu jeho života. Šve ji, že syn nevyužívá potenciál, který podle ní má. Cítí, že ho drží a nechce „pustit“ a chtěla by to změnit, aby se jejich vztah zlepšil.



Do systému postavila jen představitelce syna a sebe, „manžel“ a „dcera“ seděli v pozadí. Žena, která stála v systému za ni, se najednou trochu předklonila a řekla: „To je zvláštní, nerozumím tomu, cítím silnou bolest kousek nad žaludkem. Jakoby mě tam někdo krájel nožem. Ale to je úplně fyzická bolest. Cítím, jako bych tam měla nějakou díru. A chtěla bych, aby syn přišel co nejdříve ke mně, aby se ke mně přitiskl, aby byl náplastí na tu bolest...“

„Neměla jste náhodou někdy potrat?“ zeptal se terapeut ženy, která systém stavěla. Do očí jí vhrkl slzy a užasle přikývla. „Ano, po dvou dětech jsem třetí dala pryč.“ Terapeut vzal další dívku a posadil jí do systému k nohám „matky“ jako ono potracené embryo. „Patří tam?“ zeptal se. „Ano, patří tam,“ řekla „matka“. „Patřím tam,“ řekla dívka.

„Syn“ se otočil k „matece“ a říkal: „Ty jsi moje matka, já jsem tvůj syn. Miluju tě, maminko, ale mám svůj život a nemůžu být náplast za někoho jiného.“ Dívka představující embryo se tiše rozplakala. „Ale to jsem měla říct já, to slovo patřilo do pusy taky mě, já jsem taky chtěla říkat maminko...“

Matka, která si v této fázi opět stoupla do systému místo své představitelky, s rukou na hlavě „embrya“ řekla: „Je mi líto, že jsem neměla dost síly přivést tě na svět, vždycky budeš mít velké místo v mém srdci.“ „Manžel“, který byl mezitím do systému postaven vedle manželky, řekl: „Jsem vedle tebe a budu tu tíhu nést s tebou, když mi to dovolíš...“

Systém byl ukončen ve chvíli, kdy „manželé“ s potraceným dítětem stáli vedle sebe a dívali se na „syna“, který stál mírně pootočen zády k nim, ohlížel se na ně a matka řekla: „Ten problém byl o ní, ne o tobě. Teď už vím, že nemůžeš být záplatou na mou bolest.“

„Teď už to chápu maminko,“ řekl „syn“. „Vzdor vyprchal, cítím lásku.“ „Já bych rád řekl, že ji mám pořád rád, že je pro mě pořád ženou,“ řekl „manžel“.

„Je mi, jako bych našla, co mi chybělo,“ řekla žena tichounce. „Teď už to bolest ponese spolu s tatínkem, tebe se to netýká. Budeme tu pořád pro tebe, ale ty si jdi svou cestou, dávám ti své požehnání...“

Děti a my

Toho byly jen tři systémy z osmi, které za vikend byly postaveny. Také jsem si postavila svůj systém a také jsem viděla – jako ostatně asi všichni, kdo našli odvahu postavit se tváří v tvář svým zraněním, otázkám a nejistotám, že problém je trochu jinde, než se na první pohled zdá.

Stavění systémů je svým způsobem fascinující. Je velmi očištné a osvobozující.

Traumata a zranění v životě utrpíme všichni, a také všichni – ať chceme nebo ne – někomu dalšímu ublížíme. To je život – a jakkoli bychom si to přáli, nejsme dokonalí. A tak, aniž o tom víme, neseme si zranění mnohdy roky stále v sobě a bezděky je předáváme výchovnými vzorci, které takřkajíc nasáváme a pak předáváme s mateřským mlékem, dalším generacím. Teprve když najdeme sílu a způsob přerušit tento začarovaný kruh a vyrovnat se se svým životem – a rodinné konstelace jsou určitě jednou z možných cest – přestaneme naplňovat slova Starého zákona „za hříchy otců do sedmého kolena trpětí budeš“ ...

PhDr. Helena Chvátalová

Najít klid a mír

Všichni jsme součástí celé řady systémů.

Systémy existují vně nás – naše rodina, kolegové, vztahy, příroda, národ, země.

Jsou i uvnitř nás – vlastnosti, cíle, sny.

Mnoho věcí se v nich děje nevědomě.

Proto jsou obličejem přístupné, a i řešitelné.

Naším cílem je objevit to nevědomé a poznat zákonitosti systémů.

Nalezení řádu a respekt k němu nám přináší klid a mír. Ve všech systémech.



foto Maria Jemelková

Zveme vás na prožitkový seminář

SYSTÉMY

podle metody Berta Hellingera

Rodinné konstelace

KDO: Mgr. Jaroslav Simon, klinický psycholog, psychoterapeut

KDY: sobota 9.00 – 19.00 hod. 7. 2., 27. 3., 24. 4., 29. 5., 19. 6. 2004

KDE: Centrum Lotus, Dlouhá 2 (4. patro), Praha 1 (u Staroměstského náměstí)

CENA: 800,- Kč/ den, platba na místě

PŘIHLÁŠKY:

email: simon16@tiscali.cz

INFORMACE:

mobil: 603 83 85 84 (volat večer)