

Rodinné konstelace

PARTNERSKÉ A OSOBNÍ POTÍŽE mají často kořeny v původní rodině

Rodinné konstelace jsou skupinová metoda práce, proto se s nimi setkáme na otevřených seminářích. Na mých seminářích nabízím lidem v podstatě tři možné formy účasti: klient si staví vlastní systém; stojí v roli systému někoho jiného nebo pasivně pozoruje. Obecně lze říci, že metoda je vhodná nejen k řešení problémů, ke zmírnění negativního, toho, co nefunguje, ale i ke kultivaci, k posílení pozitivního, toho, co funguje. Vždy jde o to, najít v systému pro sebe místo, kultivovat svou pozici a své vztahy.

Metodu lze využít v celé řadě témat. Nejčastěji se užívá v oblasti rodinných vztahů, a to buď v rodině původní – rodiče a sourozenci, tak i v rodině nynější – manžel/ka a děti. V této metodě se jasně ukazuje, jak jsme spojeni s původní rodinou a jak naše partnerské či osobní potíže často mají původ právě tam. Mnohdy to víceméně tušíme. Někdy však by nás tato souvislost ani v nejmenším nenapadla.

Konstelace lze použít k řešení řady osobních témat, v podstatě ke kultivaci jakéhokoliv systému, jehož jsme součástí (pak už to samozřejmě nejsou rodinné, ale jiné konstelace, např. pracovní).

Stání v rolích

Podívejme se nejdříve na průběh práce, kdy si klient staví vlastní systém. Dotyčný lektorovi zformuluje zakázku, tedy to, co chce řešit, čeho chce docílit. Obrovskou výhodou v této metodě je fakt, že se nemusí sdělovat žádné popisy toho, co se dělo a kdo byl jaký. A nejen že nemusí, ale nesmí! Slova o tom, že „otec byl moc přísný“ a „manželka je někdy hysterická“ sem tedy rozhodně nepatří. Co je ale důležité, jsou fakta o významných objektivních událostech z historie rodiny. To znamená rozvody, závažné nemoci, předčasná úmrtí, potraty, adopce atd. Tato fakta mohou mít v následné práci svůj význam, ale nemusí. Pak klient vybere z účastníků představitele svého systému a rozestaví je v prostoru místnosti. Dále s nimi už pracuje lektor a hledá harmoničtější uspořádání v souladu se zakázkou klienta. Když se to podaří, klient se do nového uspořádání postaví.

Stání v roli bývá často ještě silnějším zážitkem

Klient nemá téma, kterým by se chtěl na semináři aktivně zabývat, ale je otevřen účasti v rolích. Tato forma účasti je velmi užitečná. I když se řešená témata na seminářích opakují, každý systém je jiný a každá role je jiná. V roli má člověk možnost zažít si něco „na nečisto“, aniž by tím musel v životě projít. Je



možné tak zažít roli silného otce, opouštěného partnera, milovaného dítěte a mnohé jiné. To může být pro něj návodem pro jejich lepší zvládnutí současnosti či budoucnosti. A dále je možné stát v rolích, které člověk nikdy nezažije – potracené dítě, jiné pohlaví, atd. Často účast v cizích rolích bývá pro člověka silnějším zážitkem než stavění vlastního systému. Případně se mu v cizí roli zážitky z jeho systému dokončí.

Pasivní účast

Účastník semináře se však nemusí ničím aktivně zabývat, nemusí ani stát v rolích. To znamená, že pokud je vybrán do role, může bez vysvětlování odmítnout, a je to zcela v pořádku. Tato forma je velmi vhodná pro nováčky, kteří chtějí metodu či lektora nejdříve nezávazně okouknout. Dále je vhodná pro stydlivé či ty, kteří mají z této práce strach. Mít strach, nedůvěru, pochyby je naprosto v pořádku. Je důležité si to přiznat a respektovat to. Práce s konstelacemi bývá prožitkově velmi silná a silné bývají i její důsledky. Proto je zde respekt velmi důležitý. Osobně si opatrného, kritického a zdrženlivého přístupu cením více než bezhlavého a zbrklého. Těch prvních si vážím, ty druhé brzdím.

V čem tato terapie může pomoci?

Klient se dozví, co se v daném rodinném (případně pracovním apod.) systému skutečně děje, a co je třeba uskutečnit pro žádoucí změnu.

Mohou to být věci, které už věděl, ale neznal řešení nebo řešení nebylo z různých důvodů možné. K tomu tato metoda nabízí díky práci s cizími lidmi a s pomocí systémových zákonitostí velké možnosti.

Mnohokrát se však klient dozví věci, které nejen nevěděl, ale ani vědět nemohl. Jsou to události, které se staly v systému, a které na něj dosud mají nevědomý vliv. Díky jejich vynesení na světlo se s nimi může dále pracovat. A v tom je přínos této metody jedinečný.

Co následuje po ukončení semináře?

Někdy odchází klient s velmi pozitivním naladěním. Je spokojen s tím, co se událo a s tím, čeho dosáhl. Někdy naopak je mu po semináři hůře než před seminářem. Je to proto, že se dotkl věcí, které v něm vyvolají smutek, lítost apod.

Velmi záleží i na míře ukončení systému. Je-li systém ukončený – klient si na semináři něco vyjasnil, něco dokončil a je to hotová víceméně uzavřená věc. Zůstává-li ale systém otevřený – klient na semináři pomyslně nedojel do nějakého cíle, ale spíše se vydal na novou cestu. Tehdy je třeba na tématu dále pracovat a může být například velmi užitečná systematická psychoterapie. Více se o seminářích můžete dozvědět na internetových stránkách www.systeminstitut.cz.

Problém může být úplně jinde

Uvedu velmi krátký příklad. Žena si chtěla postavit svůj systém – svou současnou rodinu. Její zakázka se týkala jejího vztahu se 17letým synem, měla dojem, že ho trochu svazuje, a chtěla to zlepšit.

Postavili jsme zástupce za jejího manžela, za ni a za jejího syna. V postaveném systému se žena dívala na syna, měli spolu velmi dobrý kontakt. Muž stál trochu mimo. Obrátil jsem ženu směrem k manželovi a nechal je dívat se na sebe. Žena se cítila nejistě, nejraději by se zase obrátila k synovi. Manžel říkal: „Já ji nemohu nic dát, ona ode mě nechce nic přijímat.“ Postavil jsem tedy novou zástupkyni – její matku. Ženu jsem přivedl k její matce. Vyvolalo to v obou silné prožitky. Tam byl začátek přijímání. A tam jsem po několika větách a nějakém čase systém ukončil.

Chtěli jsme řešit syna a nakonec jsme přes manžela skončili u matky. Tak vidíte, v systému všechno navzájem souvisí. A skončit u matky je dobrý konec i začátek.

Mgr. Jaroslav Simon

Klinický psycholog a psychoterapeut