

Obnovit tok lásky

O psychoterapeutické metodě rodinných konstelací jsem už několikrát slyšela velmi pozitivní informace – a to nikoli od terapeutů, ale od spokojených klientů. Proto jsem požádala o rozhovor klinického psychologa Mgr. Jaroslava Simona, který práci se systémy (rodinné konstelace) s klienty provádí.

„I samovolně pozorování může být hodně obohacující a často i emočně silné. Efekt to má i pro ty, kdo stojí v systému jako představitelé. Díky tomu mohou velmi intenzivně prožít celou řadu rolí a jejich variant. To je může velmi obohatit a pomoci při fungování v jejich skutečných rolích v reálném životě.“

O jakou metodu jde?

Jde o metodu německého psychoterapeuta Berta Hellingera. Seznámil jsem se s ní před několika lety, hodně mne oslovila. Čím déle ji znám, tím mi dává větší smysl a přesvědčuji se o jejím významu.

Je to psychoterapeutická metoda. Není to klasická systematická psychoterapie. Tu nenahrazuje ani se jí nesnaží konkurovat. Je jen určitým vstupem, který může klientovi hodně dát. Hodně věcí může vylout na povrch, hodně věcí je možné prožít a hodně věcí se může změnit.

Často se při této práci objevují velmi silné pocity. Velmi rychle je v ní možné dostat se poměrně hluboko. Smyslem této metody je najít pozitivní řešení. Nemyslím však ono „pozitivní“, kdy se to nějak zaplácá nebo namaluje narůžovo. To funguje pouze na racionální úrovni, ale na hlubší pocitové úrovni to nezabírá. Zde hledáme schůdnou cestu, realizovatelnou pozici, postoj, který skutečně můžeme zaujmout. Vždy se hledá nejlepší možné pozitivní východisko. Překvapivé je, že ho lze nalézt i ve velmi těžké a negativní situaci. Líbí se mi, že metoda není orientována na hledání problémů. Nezkoumá se míra patologie v systému – rodině. Nehodnotí se, kdo jaký je. Hledá se jak věci zlepšit. Proto je tato metoda vhodná pro každého, kdo chce něco změnit k lepšímu. Avšady je co měnit. Každý vztah či systém vztahů můžeme dále kultivovat, harmonizovat.

Jak metoda v praxi probíhá?

Klient přichází s nějakou zázkazkou. Přijímá se vždy jen zázkazka pozitivní – např. chci zlepšit vztah s rodiči, s partnerem, s dětmi, svou pozici v rodině či v práci atd. Nemusí si stavět jen systém rodinný nebo pracovní. Užítí metody je hodně široké. Může si stavět i své rozhodování, různé oblasti života, zkrátka lze stavět vše, s čím je v nějakém vztahu.

Po formulaci zázkazy klient postaví představitele svého systému. Členy systému si vybere z účastníků semináře. Jednotliví účastníci to mohou odmítnout, jejich účast je zcela dobrovolná. Nakonec klient postaví někoho i za sebe. Potom si jde sednout a stává se pozorovatelem. Představitelé rolí (otce, matky, sourozenců, prarodičů, manželky, šéfa, kolegů apod.) na svých místech něco cítí. S tím pak terapeut dále pracuje. Klient pozoruje, co se děje s jeho systémem. Je velmi užitečné, aby průběh vnímal, byl k tomu otevřený.

Co cítí představitelé systému?

Představitelé vnímají pocity na psychické úrovni (je mi dobře, jsem spokojený, je mi smutno, cítím zlost

apod.), i na fyzické (těžko se mi dýchá, cítím tlak na ramenou, třesou se mi nohy apod.) a terapeut ve své práci vychází z těchto jejich pocitů.

Za koho oni to ale vlastně cítí?

Funguje to na tom principu – a to mi přijde neúžasnější – že vybraní představitelé jakoby přebírají, vnímají určitou energii, která v systému je. Tím pádem jejich pocity hodně odpovídají tomu, jak je to ve skutečnosti. Ten, kdo si systém postavil, je někdy velmi překvapený, jak přesně to odpovídá jeho reálné situaci.

Musí klient o sobě něco prozrazovat?

Velká výhoda této metody je, že nemusí! Klient podává informace o systému, který si chce stavět. Podmínkou ale je, že jsou to jen fakta o závažných událostech, které se staly (rozvod, závažné nemoci, předčasná úmrtí, vězení, emigrace apod.). Tyto události mohou mít při stavění systému svůj význam, ale nemusí to tak být. Nepřijímají se žádné jiné informace ani žádná hodnocení! „Můj otec byl přisrny“ – to tam v žádném případě nepatří.

Co se děje dále?

Lidé v daném postavení cítí určitou energii a mají určitě pocity. Terapeut hledá lepší postavení pro všechny členy toho systému. Když se dospěje ke konečnému postavení, pak se klient postaví do nového uspořádání. Tím práce končí. Klient odchází s prožitkem nového uspořádání. Nemusí přemýšlet co dál. Je to postavené právě na tom prožitku. To je rozdíl ve srovnání s řadou jiných metod, kde se věci dále rozebírají, analyzují a hledá se, co by klient měl udělat. Tady klient nemusí dělat nic. Odchází s novým obrazem svého systému. Užasné je, že často se ve skutečné rodině, jejíž systém si klient postavil, jakoby samovolně dějí určité změny. Mám ohlasy, že efekt byl v některých případech až závažný. Nemůžeme to ale automaticky očekávat.

Kolik klientů se během víkendové akce vystřídá?

Je to velmi rozdílné. Mně osobně je bližší pomalejší, ohleduplnější stavění a následné ošetření. Tomu odpovídá i délka. Jsou systémy, které jsou ukončeny za dvacet minut a jiné, kdy je to hodně intenzivní a těžké a trvá to i dvě hodiny. Setkal jsem se i s případy, že jsme museli práci přerušit.

Jaký efekt si odnášíš ti, co nechtějí stavět své systémy, ale „jen“ fungují v rolích?

Tahle metoda přináší užitek všem účastníkům. Je možné se účastnit zcela pasivně jen jako pozorovatel, kdy účastník nestaví svůj systém a odmítne i účast v cizí



rolí. I samovolné pozorování však může být hodně obohacující a často i emočně silné. Efekt to má i pro ty, kdo stojí v systému jako představitel. Díky tomu mohou velmi intenzivně prožít celou řadu rolí a jejich variant. To je může velmi obohatit a pomoci při fungování v jejich skutečných rolích v reálném životě. Velmi významný bývá i prožitek role, jejíž prožití jim život neumožnil. A ovšem efekt to přináší hlavně pro ty, kteří si staví svůj systém.

Jaká je pro klienty event. následná péče?

To je častý dotaz, ba i kritika některých odborníků. Tvrdí, že je to jednorázová emočně silná metoda, která může klienty rozhodit i poškodit. Mně se nic takového nepotvrzuje. Velmi důležitý je však přístup terapeuta i rámec, ve kterém se metoda praktikuje. Může u klientů oslovit a otevřít bolavá témata. Proto dávám kontakt na psychoterapeuta pro případ, že by někdo potřeboval otevřené věci dále zpracovávat. Má zkušenost je však taková, že tato metoda osloví ty lidi, kteří jsou tomu otevření a "nazráli" pro tuto práci. Mnohdy bývají prožitky velmi silné – a i negativní. Přesto nejsou obavy na místě, protože vždy se dají dostatečně zpracovat. A navíc v této metodě není smyslem jítření negativních prožitků, ale hlavně jde o nalezení pozitivního východiska. Pokud však cítím, že by postavení systému mohlo být nevhodné (z různých důvodů, m.j. i u člověka v akutní fázi duševního onemocnění), tak stavení systému odmítnu. To jsem udělal již několikrát.

Určitě existuje víc lidí, kteří metodu dělají – jak se mají zájemci v nabídce orientovat? Nemůže někdo, kdo to neumí, klientům ublížit?

Výcvik v této metodě, který by byl oficiálně uznávaný, u nás neexistuje. To je asi osud každého nového směru. Já mám např. výcvik v rogeriánské psychoterapii a Rogers sám ve své době také nefungoval v oficiálním rámci. Ve světě zažívají rodinné konstelace boom. Jejich autor, dnes již téměř osmdesátiletý německý psychoterapeut Bert Hellinger má spoustu následovníků. Metoda vypadá hodně efektivně a jednoduše, takže jistě mnoho lidí bude mít zájem ji provádět. Zdaleka to však není tak jednoduché, jak to vypadá. Já osobně jsem tímto způsobem terapie a jejími výsledky hodně fascinován. Přesto však zdůrazňuji, že to není metoda samospasitelná. Není to absolutní pravda. Je to jen jeden z přístupů a těch je v psychologii celá řada. Pro je dobré zacházet s jejími výstupy střídavě. Osobně bych byl tedy skeptický ke každému, kdo ji prezentuje jako dogma. A hlavně bych byl zvědav, jakou má ten člověk zkušenost z práce s lidmi. Bohužel u nás existuje mnoho samozvaných terapeutů, kteří si přečetli pár knížek a už chtějí léčit svět.

Máte nějaké zpětné vazby?

Stavěl jsem systémy s lidmi, které jsem neznal, ale i s kolegy a známými, kde jsem měl velmi dobrou zpětnou vazbu. V klasické psychoterapii se systematicky na něčem pracuje za účelem konkrétního výsledku. Tady jde jen o jakýsi vstup. Systém se postaví a najde se nejlepší možná varianta postavení. Tím je práce skončena a nechá se to působit. Výsledek je obsažen v samotném postavení. Hellinger sám přirovnává svou práci k práci zahrádníka, který v určité fázi také nechá na přírodě, co vyroste a klíčí rostlinku násilně nepoputahuje.

Myslím, že by mělo být seriózně prozkoumáno a ověřeno, jaký má tato metoda dlouhodobý terapeutický



foto: archív

Metodě rodinných konstelací jde o to obnovit tok lásky a obnovit ho i v případech, kdy to vypadá, že je totálně zablokovaný.

efekt. Na tom se již pracuje. Měl jsem řadu konkrétních pozitivních ohlasů – např. od klienty, která chtěla zlepšit vztah s duševně nemocným bratrem. Asi týden po postavení systému bratra potkala. On nepřešel jako jindy na druhou stranu ulice a dal se s ní dokonce do řeči. To byl v jejich vztahu posun opravdu veliký. Další klient pracoval na svém vztahu s otcem. V době, kdy si systém stavěl, měl od něho nepřijatý hovor. Zároveň je, že se spolu nekontaktovali již několik let! To jsou změny okamžité a viditelné. Důležitější jsou změny dlouhodobé. Ty se uskutečňují pomalu. Tvrdí se, že se konstelace integruje až dva roky.

Co považujete vy sám na této metodě za nejcejnější?

V této neverbální metodě se pracuje s energií. Často se v ní dějí věci, které neumím nazvat jinak než duchovní, já nejsem věřící, jsou mi bližší východní filozofie. Autor metody hovoří o skrytých „řádech lásky“. Pro mnohé z nás je slovo „láska“ nepřijatelné. Zavání to náboženstvím nebo něčím mystickým. Cítím však, že tato metoda může lásku a její význam prezentovat způsobem pro laiky i odborníky přijatelným. To mi přijde jako její největší plus. Několikrát jsem při této práci zažil velmi hmatatelné silný tok lásky. Nejjednodušší řečeno – jde o obnovení toku lásky. Obnovit ho i v případech, kdy se zdá totálně zablokovaný. Nejde o to nasazovat si růžové brýle a nějak překrucovat těžkou realitu. Smyslem je najít něco pozitivního a z toho začít. V některých případech je to velmi obtížné, protože někteří rodiče byli objektivně skutečně poškození. Hledáme to, co lze ocenit – a to lze vždy nalézt. Ať už rodiče byli jacíkoliv. Kdyby se nic jiného nenašlo, jsme jim přece vděční za život. To je minimum, co můžeme najít, ale zároveň asi i to největší, zač jím můžeme být vděční. A pokud si to nejen uvědomíme, ale naplno pročítme, pak jsme nalezi-li skulinku, kterou se tok lásky může obnovit...

PhDr. Helena Chvátalová

Rozhovor o metodě rodinných konstelací měl zaujat Nalozh, že jsem se rozhodla víkend s Mgr. Jaroslavem Simo- nem zúčastnit – v příštím čísle tedy přineseme reportáž ze stavení systémů.



kresba: Nela Koudřábková, ZŠ Třtávka, Kamenice

Bert Hellinger

je německý psychoterapeut. Ve 20 letech vstoupil do katolického řádu a 16 let pracoval jako misionář v Africe, kde se seznámil s domorodými rituály a skupinovými prací. Později opustil náboženský řád, vrátil se do Evropy, studoval psychoa- nalýzu, gestalt terapii, transakční analýzu, Ericksonovu hypnoterapii, NLP.

Jeho metoda je jedinečnou integrací více směrů.