

## Pozitivní konstelace

workshop na 3. konferenci systemických konstelací v Praze 11. – 13.4.2008

### PhDr. Jaroslav Simon

Když jsem zvažoval téma, které zvolím pro svůj workshop na letošní konferenci, vzpomněl jsem si na konferenci minulou. Prezentoval jsem na ní práci s traumaty v konstelacích. Traumata je oblast, kde se pracuje s těžkými negativními pocity. Napadlo mne tedy zvolit úplný opak – konstelace, kde se pracuje pouze s pozitivním. Ptal jsem se ale sám sebe: V čem je to přínosné? Co je na tom nového? Není to jen umělé vydělování určité oblasti klasických konstelací? Nakonec jsem u tématu zůstal. Přesvědčilo mne o tom několik následujících důvodů. Pozitivní konstelace mohou být velmi užitečné v řadě případů. Mohou být použitelné vždy. Mohou být libovolně opakovatelné. Jsou zcela bezpečné. A posledním, ale neméně významným důvodem byl fakt, že kdykoliv jsem měl možnost stavět po určitý čas jen pozitivní konstelace, přinášelo mi to hluboké velmi příjemné pocity.

Toto téma můžeme uchopit z různých stran. Mottem této konference byl zvolen osobní růst a prosperita. Každý, kdo má určitou zkušenost s rodinnými konstelacemi ví, že náš úspěch a růst velmi souvisí s naším rodinným systémem. Závisí na tom, nakolik si v něm vyřešíme své vztahy s živými, ale i mrtvými. Existují-li v systému neošetřené majetkové křivdy, těžké osudy nebo vazby na mrtvé, může to být spojení, které nás drží ve své moci a neumožňuje nám „vzlétnout“. Proto má pro náš úspěch v životě velký smysl ošetřovat věci minulé. Avšak náš postup nesouvisí jen s osvobozením se od minulosti vzadu za námi. Souvisí také s tím, co je před námi vpředu, a jak se k tomu vztahujeme.

Pokud se díky osudu začneme zabývat sami sebou, je to dlouhý proces hledání. A v podstatě nekonečný. Řešíme své problémy a sami sebe a každým vhladem se nám odkrývá další patro a další souvislosti. Postupujeme dále a čekáme, až to jednou skončí. Ale ono to nikdy neskončí. Je to nekonečné. A my jsme někdy jako archeolog, který je upocený a posedlý svým hrabáním v zemi a zabýváním se minulostí. Nebo jako převozník, který ohnutý stále nese a překládá svůj náklad. Potom je zřejmé čas něco změnit. Opustit tento přístup a tuto roli. Přestat být orientováni na problémy a na to, co je těžké, složité a velké. Začít se dívat dopředu a vystavit tvář slunci. Zaměřit se na to pozitivní a začít vnímat lehké, jednoduché a malé. Není to snadné. Pozitivní věci většinou přehlídíme nebo nedoceňujeme. Připadají nám příliš obyčejné a samozřejmé na to, abychom jim věnovali pozornost. Přitom však malé věci mají často ten největší význam.

O co jde v pozitivních konstelacích? Nalézt oblast, kterou můžeme uznat a ocenit. Tím se otevřeme či vystavíme jejímu pozitivnímu vlivu. Díky tomu si uvědomíme jejich sílu nebo tuto sílu začneme vnímat. Co se míní tím pozitivním? Cokoliv, co je funkční, anebo se funkčním může stát. Jakákoliv oblast, která je tvořená lidmi nebo čímkoliv abstraktním. V těchto konstelacích už nepracujeme dále, jako je tomu při klasické práci s konstelacemi. V tom je jejich omezení. Na druhou stranu zde není žádné riziko, že se otevře něco negativního.

Nalézt oblast a uznat a ocenit ji. Co to znamená prakticky? Například:

- postavit zástupce za rodiče a poděkovat jim za život.
- postavit zástupce za své přátele a ocenit, že tady jsou.
- postavit zástupce za životní události a ocenit zkušenosti, které nám přinesly.
- postavit zástupce za pracovní zkušenosti a ocenit to, co jsme dokázali.

Je však důležité, abychom si vybírali pouze takovou oblast, o které předem s jistotou víme, že jsme schopni ji uznat a ocenit. V opačném případě není záruka, že konstelace zůstane jen pozitivní.

Pozitivní konstelace můžeme užít v řadě případů:

- klient nemá sílu nebo ochotu jít do potenciálně těžkých věcí
- klient potřebuje navázat kontakt se svými zdroji
- klient potřebuje vnímat svou sílu
- klient s traumatem potřebuje zdroj bezpečí
- klient cítí velkou zátěž a potřebuje situaci vyvážit
- klient je objektivně bezmocný situaci řešit
- klient je unavený z negativního
- klient má strach z budoucnosti
- klient má strach z reality

Práci s pozitivními konstelacemi bychom také mohli nazvat jako práci se zdroji. Zdroje nás kotví v realitě a jsou zdrojem síly. Pokud bychom je rozdělili podle umístění ve fyzickém prostoru, mohli bychom mluvit o zdrojích, které jsou – za námi, před námi, vedle nás, nad námi, pod námi a v nás.

1. za námi je opora = rodiče, přátelé, opory, předci, události, zkušenosti, vzdělání
2. vedle nás jsou průvodci a kotvy v realitě = kolegové, známí, vztahy, práce, instituce
3. před námi je směr a cíl = projekty, cíle, vize
4. nad námi je inspirace = filozofie, duchovní směr, Bůh, náboženství, pravidla
5. pod námi je uzemnění = půda, země, příroda, fyzická práce
6. ve středu je naše ukotvení = naše fyzické tělo

Toto rozdělení i názvy mohou být odlišné, můžeme si je udělat svým způsobem a jinak, důležité je, aby nám to dávalo smysl.

Jak s tím můžeme v praxi pracovat?

1. vybereme zástupce představující pozitivní kvalitu – rodiče, kolegy, vize, atd.
2. postavíme je a postavíme se před ně
3. oceníme je (nahlas či v duchu)
4. vnímáme jejich sílu pro nás
5. postavíme se do své pozice a je necháme v jejich – za námi, vedle nás, apod.
6. vnímáme jejich vliv a i případné impulsy, které se objeví v jejich přítomnosti

Pouze u zdrojů, které jsou pode mnou, nade mnou či ve mně nejde doslovně dodržet jejich umístění v prostoru a musíme jim přidělit nějaké jiné vhodné místo. Je však důležité, abychom pracovali jen s něčím konkrétním. I když se bude jednat o abstraktní oblast – vize, filozofie, apod., je potřebné, aby měla pro nás konkrétní zcela uchopitelný obsah. Jen tak bude pro nás mít svůj užitek v realitě.

Jak jsem již řekl, pozitivní konstelace anebo konstelace zdrojů se mohou opakovat bez omezení. Pozitivního není nikdy dost a i malé cvičení může mít velký význam. Uznání a oceňování, které děláme při pozitivních konstelacích se tedy může rozšířit i do našeho přístupu k sobě a okolí a stát se naším životním stylem nebo i způsobem osobního rozvoje. Pokud budeme dostatečně vytrvalí, vše se nám může stát zdrojem a ve všem ho můžeme vidět.

## Stavění konstelace

„A nyní bych rád postavil pozitivní konstelaci. Zajímá mne práce s velkými celky. Proto jsem na minulé konferenci při práci s traumaty stavěl komunisty a jejich oběti. Dnes máme pozitivní konstelace, proto se zaměřím jen na to pozitivní. Rád bych od vás slyšel jména Čechů, kteří něco dokázali a dali světu.“ Z publika padá řada jmen. „Prosím, aby se jejich autoři postavili vedle sebe na jednu stranu místnosti.“ V místnosti se postupně objevuje: Karel Čapek, Tomáš Masaryk, Karel IV., Jan Werich, Tomáš Baťa, Bedřich Smetana, Antonín Dvořák, František Křižík, Ema Destinová, Václav Laurin a Václav Klement, Jan Hus, Jan Amos Komenský, Václav Havel, Otto Wichterle (paní, co ho jmenuje, s ním jela autem), Dagmar Pecková, Kněžna Libuše, Tereza Maxová, apod.

„Prosím další z diváků, aby jmenovali jména národností a stavěli se vedle sebe na druhou stranu místnosti.“ Za chvíli tam vedle sebe stojí: Ir, Švéd, Američan, Ukrajinec, Kanadčan, Arab, Vietnamec, Japonec, Rus, Němec, Maďar, celkem asi dvacet národností. „Prosím zbytek diváků, aby se postavili a zamíchali mezi Čechy.“ V několika řadách stojí známí i neznámí. A nyní prosím obě strany, aby se vzájemně představily. Zástupce na jedné straně říká za všechny: „My jsme Češi.“ Na druhé straně se postupně představují jednotliví zástupci národů: „Já jsem Japonec“, „Já jsem Kanadčan“, atd. A teď prosím o představení jednotlivých osobností ostatním národům. Postupně se jeden po druhém představují: „Já jsem Bedřich Smetana“, „Já jsem Jan Ámos Komenský“, atd.

A nyní nechávám zástupce Čechů všem národnostem říci: „Oni patří k nám. Něčím jsme přispěli světu. A něčím světu ještě přispějeme.“ „Dívejte se vzájemně do očí a procíťte to.“

„A tady to necháme. Děkuji vám za pozornost.“