

*Cítíme-li skutečnou pokoru,
uvědomíme si,
že zatímco řídíme svůj život,
naš život je řízen naším osudem.*
Bert Hellinger

Věnování

*tuto knihu věnuji
mým rodičům,
kteří mi dali život
a vše potřebné,
a mým učitelům,
kteří mi ukázali cestu*

Rodinné konstelace tok lásky

**Rodinné konstelace
tok lásky
Jaroslav Simon**

VINA RODIČŮ

Marie: „cítím velkou vinu za svou výchovu dětí. Mám dvě velké dcery.“

„Postav své dcery. Postav se tam přímo.“ Marie vybírá zástupce pro své dcery a staví se k nim. „Řekni jim: dělala jsem, co jsem mohla. A dala jsem vám, co jsem měla. Je mi líto, že jsem vám nedala více.“ Marie opakuje věty. „Chci, aby mi odpustili“, dodává Marie. Necháává dcery před Marii kleknout. „Nechci, aby byli pode mnou.“ „Nemají ti co odpouštět. Mohou to jen přijmout. Jsou pod tebou, protože jsou tvé děti. Ty jsi velká a oni malé. A tak je to správně. Řekni jim to prosím.“ Marie opakuje: „Já jsem velká. Vy malé.“ Kroutí hlavou: „To je nezvyklé.“ „To ti věřím. Dívej se na ně tak. A opakuj si to. Takhle je to správně. A teď tu není žádná vina.“

Někteří rodiče si v určitém období uvědomí, co vůči dětem zanedbali. Pak se začnou cítit provinile. Avšak tím situaci ještě více komplikují. K tomu, co se již stalo, přidávají dětem další zátěž – své provinění. Navíc díky snaze odčinit tuto vinu se chovají v opačném extrému než dříve. A tím děti ještě více poškozují. Proto je v tomto přístupu nežádoucí, aby rodiče cítili vinu. Přípustná je pouze lítost. Díky ní se vůči dětem nestávají menšími jako v případě viny. Neztrácejí tak pozici, která jim náleží. Zůstávají sami sebou a nic neodčínají. To dětem nejlépe pomůže.

NEVĚRU NESMÍŠ ODPUSTIT

Klára: „můj manžel mi byl rok nevěrný. Chtěla bych mu to odpustit a dále pracovat na našem vztahu.“

„Ty mu to nesmíš odpustit, nechceš-li dlouhodobě ohrožit váš vztah. Stalo se mezi vámi něco závažného, co narušilo rovnováhu. A to je třeba ošetřit, pokud se má jít dále. On udělal něco, za co má odpovědnost. Tím tobě způsobil zranění. To musí dostat prostor. Nerovnováha spočívá v jeho dluhu vůči tobě. Buď musí zaplatit něčím on tobě nebo ty uděláš jemu také dluh. Musí to být něco, na čem se oba dohodnete a menší než to, co se stalo. Pak teprve se může udělat čára. Pokud se to dostatečně neošetří, pak i když o tom nebudete mluvit, zůstane jemu vina a tobě nevinost. A to může mít na váš vztah negativní dopad.“

K nevěrám dochází a docházet bude. V praxi se s nimi však téměř vždy zachází nesprávně. Dějí se dva extrémy. Buď se nevěra zamete pod koberec a partneři to nazývají odpuštění. Anebo je toto téma i po dlouhé roky stále po ruce a vytáhne se při každé vhodné příležitosti. Oba přístupy mají na vztah negativní dopad.

DÍTĚ POTŘEBUJE MÍT OBA RODIČE – V SRDCI

Petra zvažuje stavění: „jsem v rozvodovém řízení, rozvádím se se svým mužem. Je to definitivní, dospěla jsem k tomu po zralé úvaze. Vlastně nevím, co tady řešit, jen vím, že mám blbý pocit z toho, že беру naší 10ti leté dceři otce. Není to pocit viny, jen mi to je líto, a chtěla bych pro to něco udělat.“

„Vyber a postav zástupce svého manžela. Postav se tam přímo.“ Petra vybírá zástupce a staví se k němu. „Řekni mu: máš navždy místo v mém srdci jako můj první manžel. Respektuji tě jako otce naší dcery.“ Petra to říká a procítuje to. „To úplně stačí. Víc už nemůžeš udělat.“

Každé dítě potřebuje mít oba své rodiče. Ale to, co je nejdůležitější, není fyzická přítomnost. Potřebuje je cítit ve svém srdci. A aby dítě mohlo mít oba rodiče ve svém srdci, vyžaduje, aby tam měli i oni sebe. To je uskutečnitelné bez ohledu na to, jak jejich manželství dopadlo.

VÁLKA STÁLE PŮSOBÍ

Marek: „chci si postavit svou současnou rodinu a najít v ní svou pozici.“

Stavíme systém – Marka, jeho ženu a dvě děti. Markova žena hledí mimo systém. Hledáme, co tam chybí. Na scéně se objevuje její dědeček, který zahynul ve válce. Přitahuje jí to silně k němu. Ukazuje se, že tam patří více lidí. Postupně si několik lidí lehá na zem vedle dědečka. Jsou to jeho kamarádi – spolubojovníci. Markova žena se k nim s úctou přibližuje a pomalu si k nim lehá na zem. Teprve až po setkání s nimi se s nimi může rozloučit. „Milý dědečku, ctím tebe a váš osud“ říká a všem se jim hluboce klaní. Teprve poté se může vrátit zpět do své rodiny.

Velká traumata většinou zůstávají neošetřena. Všichni jsou rádi, že to mají nějak za sebou a už se k tomu nechtějí vracet. Proto tato traumata dále působí v systému. Nevědomě. Až do té doby, dokud nejsou vědomě zpracována. U silných traumat k tomu dochází až po mnoha letech.

MRTVÍ NÁS U SEBE NECHTĚJÍ

Katka: „chci zlepšit svůj vztah k oběma rodičům.“

Stavíme Katku a její rodiče. Postupně se v systému objevuje mrtvá babička z otcovy strany. Zástupkyně Katky se k ní rychle přiblíží a vroucně se objímají. „Je mi s ní moc dobře. Mám ji hrozně ráda,“ usmívá se spokojeně Katka. Po delší době začíná být babička nervózní: „Já ji mám taky moc ráda, ale já jsem mrtvá a ona je živá. Já už ji u sebe nechci! Ať se vrátí zpět do života. Tam je její místo.“ „Řekni jí to,“ navrhuji babičce. Babička opakuje důrazně svá slova Katce. Zástupkyně Katky se na ni nechápavě dívá a očividně to nechce přijmout. Babička začíná být trochu nazlobená. Navrhuji: „Řekni jí důrazně: Katko, mám tě ráda jako tvá babička. Já jsem mrtvá a ty jsi živá. Nechci tě u sebe. Tvé místo je v životě. Budu se na tebe dívat s láskou. A teď se vrať!“ Katka nakonec s nechutí pomalu odchází od mrtvé babičky.

Zástupci mrtvých se v konstelacích často velmi rádi setkávají se svými blízkými. Patří k sobě. Avšak svět mrtvých a živých jsou dva odlišné světy. Každý přísluší do toho svého. Mrtví nás rádi vidí, pokud je do jejich světa přijdeme navštívit, ale nechtějí, abychom v něm zůstávali. Naše místo je ve světě živých.

NECHCI BÝT JAKO MÁMA

Jana: „chci si postavit svou původní rodinu, hlavně můj vztah s mámou. Chci se od ní osvobodit, nechci být jako ona.“

„Chceš se skutečně osvobodit?“, ptám se. „Samozřejmě, proto jsem tady!“, říká rozhodně Jana. „A jaká je vlastnost mámy, od které se chceš osvobodit a kterou nemáš ráda?“ „Její hysterický reakce, její vzteklost.“ „Vyber zástupce za mámu a za její vzteklost. Postav je a postav se před ně.“ Jana vybírá zástupce a staví se před ně. „Dívej se na ně. A řekni jim slova: Mami jsem tvoje dcera. Jsem jako ty. Někdy bývám taky vzteklá. Ale trochu míň. Dívej se na ně a prožij si ta slova.“

Chceme-li se osvobodit od vlastnosti svého rodiče tím, že ji odmítáme, není to právě ten nejlepší způsob. Za prvé se tím odřezáváme od představitele oné vlastnosti, a za druhé si chystáme nemilé překvapení – zjistíme, že se stáváme přesně tím, co jsme nikdy nechtěli. To, co odmítáme vědomě, nevědomě pak následujeme. Proto skutečné osvobození spočívá v přijetí.

JAK SE SPRÁVNĚ ROZVÉST

Honza: „jsme se ženou v rozvodovém řízení, rozvod je jistý. Přesto bych si to chtěl postavit a rozvést se co nejlépe. Nevím, jestli to není blbý, když už vlastně není co řešit.“

„Vůbec to není blbý, naopak. Postavme to.“ Stavíme systém – Honzu, jeho ženu a děti. Honza se staví do systému a říká své ženě věty: „Milá Hano, děkuji ti za vše dobré, co jsme spolu prožili. Máš navždy místo v mém srdci jako má první žena. Je mi líto, že to tak mezi námi dopadlo. Budu tě respektovat jako matku našich dětí.“ Po přestávce říká Honza: „I když konstelace a i ty věty znám, říci to nahlas přímo, je úplně něco jiného. Jsem rád, že jsem si to postavil.“

Rozvodu se často vyhýbáme z více důvodů. Nemáme k němu odvahu. Nebo jsme četli o jeho negativních dopadech na děti. Anebo proto, že jsme ho sami jako děti zažili. Pak mu chceme za každou cenu zabránit a je to druhý extrém, protože v manželství dopustíme to, co bychom jinak nedopustili. A to je pro děti taky špatné. Rozvod sám o sobě není špatný. Špatný je dlouhodobě nefunkční partnerský vztah. Jsme trochu jako chirurg. Chirurg nemůže být jen „hodný“. Někdy je nucen udělat bolavý řez, aby něco uzdravil. Musíme být schopni vzít na sebe roli toho chirurga. A konstelace nám mohou pomoci, aby řez byl co nejčistší.

POMOZ SOBĚ, POMŮŽEŠ OSTATNÍM

Jan: „chci si postavit svou nynější rodinu. Mám svou ženu a děti moc rád. Rád bych dobře stál ve své pozici.“

Stavíme systém – Jana, jeho ženu a dvě děti. V systému se objevuje Janův otec. Vyjasňují si svůj vztah. V tu chvíli je pro Jana nejdůležitější otec, jeho rodina je bokem. Jeho děti se na to dívají a usmívají se. Ukončuji systém. Po přestávce Jan namítá: „bylo to pro mne moc silný a důležitý, ale teď si uvědomuji, že já úplně zapomněl na mou rodinu.“ „Ano zapomněl, byl jsi s otcem. Ale dětem to dělalo moc dobře.“ Zástupci dětí se dívají na Jana a přikývují.

V konstelacích se velmi jasně ukazuje, co má vliv. Pokud si něco řešíme na naší úrovni – manželem, manželkou, nebo na úrovni vyšší – s matkou, otcem, má to pozitivní vliv i na nižší úrovně – partnera, děti. Pokud si v konstelacích rodiče něco řeší, buď to děti nezajímá, a projeví zájem o rodiče, až když si to dořeší, anebo je to zajímá, a už samotný proces jim dělá dobře. Je obvyklé, že to cítí i na fyzické úrovni. Například maminka si něco řeší s babičkou a během toho dcera cítí, že má teplejší ruce. Práce na sobě je v tomto případě nejefektivnější, protože pracujeme zároveň v několika rovinách. Řešením vztahu s rodiči, pomáháme sobě, jim, partnerovi, i dětem. Proto myslíme na sebe. Tím nejlépe pomůžeme druhým.

Rodinné konstelace – tok lásky
Jaroslav Simon

autor: Jaroslav Simon

sazba: Jan Forejt – Formall
digitalizace: Jana Nezbedová

První tištěné vydání nakladatelství Triton v roce 2008,
druhé Jaroslav Simon 2022, první elektronické
Jaroslav Simon 2025.

Vaše ohlasy a otázky vítám na: info@jaroslavsimon.cz

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována,
rozmnožována ani jinak šířena bez písemného
souhlasu vydavatele.

www.jaroslavsimon.cz

ISBN 978-80-11-01049-2
ISBN 978-80-11-07195-0 (pdf)
ISBN 978-80-11-07196-7 (ePub)
ISBN 978-80-11-07197-4 (Mobipocket)