

JAN BÍLÝ

*Láska, vztahy,
konstelace*

Partnerství jako možnost růstu
a transformace



MAITREA

*LÁSKA,
VZTAHY,
KONSTELACE*

Jan Bílý

*L Á S K A, V Z T A H Y,
K O N S T E L A C E*

*Partnerství jako možnost růstu
a transformace*



MAITREA

2008

Bílý, Jan

Láska, vztahy, konstelace : partnerství jako možnost růstu a transformace / Jan Bílý. --

1. vyd. -- Praha : Maitrea, 2008. -- 240 s.

ISBN 978-80-903761-9-9 (brož.)

316.472.42 * 613.88 * 316.614.5-025.12 * 159.923.5

- partnerské vztahy

- sexualita

- rodinné konstelace

- rozvoj osobnosti

- populárně-naučné publikace

316.4/.7 - Sociální interakce [18]

Jan Bílý: Láska, vztahy, konstelace

© Jan Bily 2008

Czech edition © MAITREA a.s. Praha 2008

ISBN 978-80-903761-9-9

OBSAH

NA ÚVOD	9
CO VLASTNĚ JSOU KONSTELACE?	14
JAK SE KONSTELACE DĚLAJÍ?	15
KONVENCE V PŘEPÍSECH KONSTELACÍ	18
DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ	19
PODĚKOVÁNÍ	20
DÍL PRVÝ: JAK SE SEJÍT	21
ROZCHOD	21
<i>Konstelace „Zůstaneš v mém srdci“</i>	25
SRDCE V KLECI	28
<i>Cvičení „Uznání toho, co jsme dostali“</i>	29
Černá klec	30
Zlatá klec	32
Černožlatá klec	33
<i>Konstelace „Obsazené srdce“</i>	35
ČEKÁNÍ NA PRINCE NEBO PRINCEZNU	38
Čekám na něco, co nemohu rozpoznat	39
Čekám na něco, co neexistuje	40
Čekám na nevhodném místě	40
Čekám v nevhodný čas	41
Vědomě čekám na něco jiného než nevědomě	42
Čekání na partnera, kterého však nechci	43
<i>Konstelace „Cesta Bohyně“</i>	44
TŘI DRUHY LÁSKY	48
Definice lásky?	48

Závislostní láska	50
<i>Konstelace „Potřebuji tě...“</i>	54
... a jak z toho?	58
SMLUVNÍ LÁSKA	59
Hluboká a důvěrná láska	62
<i>Cvičení „Co od svého partnera potřebuji?“</i>	64
KMENOVÁ DUŠE A VZTAH	66
<i>Konstelace „Už neunesu ti dál pomáhat“</i>	70
DÍL DRUHÝ: JAK DOJÍT DO HLOUBKY	75
PŘÍBĚH TOUHY	75
DVA LEDOVCE	79
<i>Konstelace „Milenka“</i>	82
VNITŘNÍ MUŽ, VNITŘNÍ ŽENA	86
<i>Konstelace „Tady jsem ve své síle“</i>	93
PRINCEZNY, PLAVÁČCI A POPELKY	98
Princezna a osamělý kovboj	101
Plaváček	103
Hloupý Honza / Petr Pan	104
Otesánek	105
Popelka	106
Karkulka	107
(Panna) Marie	109
<i>Konstelace „Ledová královna“</i>	111
<i>Konstelace „Švanda dudák“</i>	115
DEBATY, HÁDKY A SYSTÉM ČERNÝCH BODŮ	120
Neexistuje nic, co by se týkalo pouze partnera	122
Mluvte o svých pocitech a akceptujte pocity druhého	123
Váš partner má právo cítit cokoli	124

Váš partner má svou vlastní realitu	124
Váš partner je ten, kterého si zrovna zasloužíte	125
Během hádky změňte pozici.	126
System černých bodíků	127
<i>Konstelace „Podvádím manžela“</i>	128
SVÁTOST, INTIMITA A ZDRAVÍ SEXU	132
<i>Konstelace „Málo sexu“</i>	139
<i>Konstelace „Pánská volenka“</i>	142
<i>Cvičení „Hra na bar“</i>	145
KDYŽ JÓNI NECHCE – „NOCI S NEPŘÍTELEM“	146
<i>Konstelace „Nemohu mít sex se svým mužem“</i>	149
<i>Konstelace „Rituální usmíření mezi muži a ženami“</i>	150
<i>Konstelace „Vztek a agrese vůči mužům“</i>	153
KDYŽ LINGAM NECHCE – PESTROST KVĚTINEK	157
Poskytování a plnost.	158
ŘEKA EMOCÍ A OSTROV PREZENCE	161
JAK SE MUŽ VZDÁVÁ SVÉ SÍLY	163
<i>Konstelace „Projekce“</i>	168
<i>Konstelace „Radost“</i>	171
DÍL TŘETÍ: JAK ZŮSTAT – „SACRED INTIMACY“	177
SYNDROM ZLATÉHO ZUBU	180
Proč se bráníme hloubce?	182
SYNDROM BOHYNĚ KÁLÍ	186
<i>Konstelace „Nora“</i>	187
PARTNERSTVÍ, PSÝCHÉ A SPIRITUALITA	191
<i>Konstelace „Devi a Shanti“</i>	196
VIDÍM V TOBĚ BOHA, VIDÍM V TOBĚ BOHYNI	200

<i>Konstelace „Chci s tebou žít“</i>	202
<i>Cvičení „Vidím v tobě Boha/Bohyni“</i>	206
<i>Konstelace „Matka Bohyně“</i>	206
DĚTI VE VZTAHU	212
<i>Cvičení „Obraz rodičů“</i>	220
NA ZÁVĚR	228
MALÝ SLOVNÍK POJMŮ	232
POUŽITÁ LITERATURA	235

NA ÚVOD

Většina z nás touží po naplněném a šťastném partnerském vztahu. Otázkou je, jak jej vybudovat, ale také co pro nás vůbec označení „šťastný a naplněný“ znamená. Vzájemné porozumění a pochopení? Intenzivní oboustrannou přitažlivost a úžasný sex? Nebo děti a dlouholeté hluboké soužití? Věčnou lásku a věrnost? Anebo od všeho trochu?

Většinou je tomu tak, že do partnerského vztahu promítáme všechno to, co nám už léta chybí. Kořeny těchto potřeb přitom sahají mnohdy až do našeho nejranějšího dětství. Můj indický učitel Osho jednou řekl, že většina z nás ani netuší, co vlastně je láska – pořád se jen honíme za tím, co jsme kdysi nedostali. Ideální partnerství vypadá podle něj jako dva domky na protilehlých březích jezera. V jednom domku žije on, ve druhém ona. Když chce jeden z partnerů zažít, zakusit druhého, vyvěsí lucernu (třeba červenou...). Druhý, pokud chce totéž, připádluje přes jezero. Setkají se a prožijí něco krásného. A nad ránem ten druhý zase odpluje „domů“.

Když tento obraz líčím na seminářích, reagují účastníci kurzů většinou povzdechem: „To by bylo krásné!“ Jistě, je to obraz velmi svobodného, pro některé možná až nepřipustně nezávislého vztahu. Ale proč je většina našich vztahů naplněna závislostmi, nedorozuměními a někdy i hádkami, touhou, která není uspokojena, nebo odmítáním, které leží pod povrchem polovičatých úsměvů? Případně – proč už léta žádný vztah nemáme? Nebo ještě v horším případě – proč jsme k sobě po měsících a letech neřešení partnerských problémů otupěli a jakoukoliv snahu o zlepšení našeho vztahu jsme vzdali?

Rodinné a systemické konstelace spolu s pochopením polarit mezi takzvaným „mužským“ a „ženským principem“ nám mohou ukázat cestu k lepšímu, hlubšímu a naplněnějšímu partnerství. Naš vlastní mužský

a ženský princip, které se v některých konstelacích objevují jako „vnitřní muž“ a „vnitřní žena“, se vzájemně setkávají jako ramena kříže – v jednom bodě. V bodě, který znamená úplnost, který dává vzniknout něčemu docela novému (například dítěti) či krátkému a intenzivnímu zážitku celistvosti (nebo chcete-li, prožitku božství). Jinde než v tomto bodě jsou oba principy neslučitelné. To však neznamená, že bychom je nemohli pochopit a aktivně využívat v partnerském životě. Naopak – právě proto, že každý z nás v sobě zahrnuje oba principy, je jejich pochopení krokem nejen k vyrovnanějšímu partnerskému vztahu, ale i k porozumění sobě samému.

V konstelacích jsme schopni se vcítit nejen do těchto antagonistických principů, ale můžeme zažít i jiné důležité pocity a vhledy do souvislostí a zákonitostí, které setkání „vnitřní ženy“ a „vnitřního muže“ doprovázejí. Tím se vyvíjí náš vztah k „vnější ženě“ (naší partnerce), případně k „vnějšímu muži“ (partnerovi). Najednou jsme schopni porozumět tomu, proč už dlouhá léta nenalzáme nikoho, kdo by se k nám hodil, nebo proč se stále setkáváme s podobnými či dokonce identickými problémy u různých partnerů. Jsme schopni vidět naše zděděné, přenesené a skryté vzorce chování, které ovlivňují mnohdy již v prvních okamžicích naše seznamování se s potenciálními partnery, s nimiž v průběhu vztahu „jedeme po známých kolejkách“ až k finálnímu zklamání a dalšímu hledání.

Tato kniha je výsledkem mé dlouholeté práce s partnerskými konstelacemi a mé snahy porozumět svým vlastním problémům ve vztazích a následně mého přání růst společně s těmi, kdo přicházejí do mých seminářů hledat odpovědi na své otázky.

Naše touha *porozumět* tomu, co se děje v našem vztahu, však často ovlivňuje a redukuje to, co v konstelacích *prožíváme*. Rozum a prožitek totiž nemusejí jít vždy jako kamarádi ruku v ruce. U popisu vztahů narážíme mnohdy na základní problém každého, kdo pracuje s lidmi na emoční

úrovni – na nutnost verbalizovat něco, co se do slov dá převést jen těžko. Stanislav Komárek píše ve své knize *Spasení těla* (Mladá fronta, 2005): „Novověká věda se z nějakého důvodu hodí k popisu interpsychických interakcí různých jedinců velmi málo a nějaký diferencovanější pojmový slovník a systematický výzkum ani nevyvinula – a je otázkou, zda se svými východisky a ‚bazálním nastavením‘ vůbec může. [...] Je pozoruhodné, že přirozený jazyk má označení pro tolik druhů živočichů a rostlin, ale o mezilidských emočních interakcích hovoří jen v sumarizující výsledné zkratce – ‚miluji tě‘, ‚štve mne‘ atd. Emoce se prožívají, ne řečově tematizují.“

Z tohoto důvodu – abych nevysvětloval pouze souvislosti pozorované na workshopech a seminářích, ale abych se pokusil zachytit i to, co leží mimo „řečové tematizování“, tedy onu „atmosféru konstelací“ – jsem zvolil střídání popisných statí s převážně doslovným přepisem konstelací. V některých kapitolách jsou popisné části delší a jdou více do hloubky, v jiných kapitolách zůstávám v popisné části pouze u několika aspektů tématu a zbytek přenechávám řeči konstelací. Jsem přesvědčen, že konstelace ukazují i to, co by jinak potřebovalo sáhodlouhý výklad. Z téhož důvodu jsem použil v knize množství obrázků, které mohou čtenáři napomoci vcítit se do konstelační situace. Ačkoliv se popsané konstelace liší od prožitých, doufám, že ty, které jsem do knihy zařadil, mohou čtenáře přivést k hlubšímu zamyšlení a „zacítění se“.

Vznikla tak velmi mozaikovitá a pro někoho možná až trochu chaotická kniha, která čtenáře zvyklého na lineární posloupnost může mást. Navrhuji proto, aby čtenář knihu četl jakýmsi hedonistickým, požitkářským způsobem: Když vás něco bude nudit, něčemu nebudete rozumět nebo vám to bude „proti srstí“ a vy nebudete se mnou souhlasit, přeskočte jednoduše k dalšímu odstavci, kapitole nebo konstelaci. Jako autor si nečiním nárok vědět, co je pravda nebo jak je to „správné“. Můžete také číst tuto knihu na přeskáčku, od prostředka nebo od konce. Způsob mého

psaní byl diktován tím, že většinu knihy (a to i teoretické části) tvoří popisy zkušeností – mých osobních zkušeností a zkušeností z konstelací a z mé poradenské činnosti. Každá z nich ovlivnila můj náhled na svět. Zrovna tak kterákoliv ze zkušeností a konstelací nebo i domněnek popsaných v knize může vést k onomu bleskovému pochopení souvislostí, které čtenáři dosud unikalo. Samozřejmě zde čtenář nalezne i návrhy možných řešení, které jsou z těchto zkušeností vyvozeny. Jestli však tyto návrhy povedou v jednotlivých konkrétních případech k řešení problémů a k zodpovězení otázek – nebo jinak řečeno – jestli se budou hodit právě vám, to se neodvažuji předvídat.

Čtenáře, který by v knize hledal obecně platné recepty na řešení problémů, musím zklamat. Jsem přesvědčen, že takové recepty, pokud vůbec někdy byly k něčemu dobré, dnes pomalu ztrácejí platnost. Z tohoto důvodu neshledávám osobně příliš důležitými knihy, jejichž autoři tvrdí, že návody na šťastná řešení „vlastní“ a svým čtenářům je „prodávají“. Změna našeho vnímání reality, a tím i začátek řešení těch hlubokých problémů, které nazýváme životními, je závislá na individuálním přístupu každého z nás a přichází vždy zevnitř. Důležitým prvkem každé změny je emoční prožitek, nejen intelektuální porozumění, a ten může být pouze „můj“, tedy čistě osobní. Proto jsou zde popsány také cvičení a rituály, které vedou k hlubšímu vnímání naší vlastní reality a našich vzorců chování.

Při psaní jsem si občas představoval, jak chodím nějakým velkým knihkupectvím a hledám tuto knihu. Ve kterém oddělení bude asi zařazena, kde ji hledat? V oddělení společenských věd jako je psychologie? Asi těžko, na to jí chybí vědecká odbornost a mně univerzitní vzdělání. Kdesi u esoteriky? Na to pojednává zjevně o příliš pozemských a reálných věcech. Nebo v oddělení s příručkami typu praktických rad do manželství? Při tom jsem si uvědomil, že tato kniha klade pravděpodobně víc otázek, než kolik poskytuje hotových řešení. Často totiž nechávám čtenáře hledat svou vlastní

odpověď na problém nebo na otázku „co to vlastně znamená“. Chtěl bych je nalákat k vlastnímu studiu vztahových vzorců a zákonitostí a k objevování vlastních pohledů na realitu v partnerských vztazích, neboť jsem spolu s německým futurologem Matthiasem Horxem přesvědčen, že pro budoucnost jsou správné otázky daleko důležitější než správné odpovědi.

Vzpomínám si, jak můj otec, který krátce před „Pražským jarem“ navštěvoval večerní kurzy na pražské Vysoké škole ekonomické, přišel jednou domů a vyprávěl o „zarážejícím způsobu vyučování jistého docenta z USA“. Když se ho poté, co ve své přednášce předložil různé názory na jistý ekonomický problém, jeho studenti – čeští politici – ptali, který tedy z těch všech rozporuplných pohledů na věc je správný, usmál se a odpověděl: „To, vážení, musíte zjistit každý sám pro sebe.“ Dnes chápu, že tyto rozpory mezi různými pohledy na realitu jsou vlastní nejen této knize, ale i konstelacím, mé oblíbené technice. Konstelace nám ukazují něco, co má mnoho vrstev, a proto se mohou zdát především vědecktějším a kritičtějším pozorovatelům často rozporuplné a neexaktní. Při vedení konstelací nebo u pozdějšího přepisu dění v nich mám často intenzivní pocit, že nám „Univerzum“ (zde si můžete dosadit „Boha“, „Bohyni“, „vyšší Já“ nebo cokoli jiného, co je nad námi, co nás přesahuje) odhaluje mnoho – možná dokonce nekonečně mnoho – vrstev či druhů poznání. My jsme ovšem v naší „lidskosti“ schopni vnímat jen několik z těchto vrstev, ne-li pouze jednu jedinou. Kniha, kterou držíte v rukou, odpovídá touze nalézt další takové vrstvy a propojit je, i když se potom celek může zdát nejednotným a rozporuplným.

V konstelacích pracujeme s takzvaným fenomenologickým přístupem. To znamená, že lektor konstelací dění nepředjímá, ale nechává ve velké míře systém klienta, tj. konstelaci tvořenou zástupci, určovat směr, kterým se chce a potřebuje ubírat. Znamená to ustoupit se svými vlastními představami o tom, co je správné, co by se mělo dít, co klient a jeho systém

potřebují, a jen bedlivě vnímat, co nám konstelace říká. Znamená to také stát se tak trochu dítětem, které fenomény probíhající kolem sebe nehodnotí, ale pouze pozoruje a prožívá a teprve na základě prožitku zařazuje do kategorií „užitečné“ a „méně užitečné“. To, co se v konstelacích ukazuje, ať už to nazýváme duší systému nebo jeho touhou po celistvosti a harmonii, nás přesahuje, a to z jednoduchého důvodu – my jsme toho součástí. To, co nás přesahuje (nebo – jak v konstelacích často říkáme – „co je větší“), nelze pozorovat analytickým pohledem, nelze to „uchopit“. Lze se tomu pouze vystavit a nechat to na sebe působit. Ideální přístup čtenáře k této knize by mohl vypadat stejně. Pokud vás cokoliv zde popsaného přivede dál, pokud vás to inspiruje, pokud zjistíte, že by to pro váš svět mohlo být užitečné, pak kniha, kterou držíte v ruce, splnila svůj účel.

CO VLASTNĚ JSOU KONSTELACE?

Systemické (rodinné) konstelace je nejlépe zažít. Je totiž poměrně obtížné tuto metodu popsat někomu, kdo konstelace nezažil. Pro mě osobně jsou systemické konstelace jednou z nejužasnějších příležitostí k osobnímu rozvoji, protože v sobě slučují jak rozumové pochopení souvislostí, tak emoční prožitek. Právě tato oboustrannost spojená s velkou hloubkou, do které se během konstelací dostáváme, je pravděpodobně příčinou jejich současného rozmachu. Při hledání toho, čím konstelace působí, lze nalézt například následující tři definice konstelací (dalo by se však vyjmenovat mnohem více úrovní jejich působení):

1. Konstelace jsou pohledem na celek a zkoumáním vztahů mezi částmi celku a celkem. Všichni jsme členy nějakých systémů (celků) – rodiny, partnerského vztahu či pracovního kolektivu. V systemických konstelacích se zabýváme celým tímto systémem. Je totiž stále více patrné, že

k pochopení toho, co se nám a kolem nás děje, je nutné se dívat na celek, a nikoliv na jednotlivé problémy. **Tím pochopíme víc.**

2. Konstelace vedou ke změně (nebo k vývoji) vnitřního obrazu klientovy reality. Každý z nás se řídí ve svém životě vnitřními obrazy, které ho buď podporují, nebo brzdí, dodávají mu sílu, nebo ho oslabují, a určují to, co vnímá a jak to vnímá. V konstelacích pracujeme s těmito obrazy a dáváme jim prostor pro vývoj a větší harmonii. Když se mi podaří změnit můj vnitřní obraz reality, reaguji na své okolí jinak a mé okolí reaguje jinak na mě. **Tím můžeme změnit i věci, které leží mimo nás.**

3. Konstelace jsou spojením se se životem. Moderní přístup vědy k základům naší existence nás učí, že nic neexistuje ojedinele. Od subatomárních částic přes molekuly, prvky a rostliny až k člověku, ke složitým sociálním strukturám, k naší planetě a galaxiím je vše propojeno se vším. Konstelace nám dávají možnost zažít jedinečný a nesmírně důležitý pocit sounáležitosti, pocit, že nejsme sami; možnost vrátit se k našim kořenům, k předkům, ke zdroji síly. **Tím se dostáváme k sobě, ke své podstatě.**

JAK SE KONSTELACE DĚLAJÍ?

Nejlépe v kruhu dalších účastníků (např. konstelačního semináře). Konstelace jsou ve své podstatě **postavením prostorového modelu** rodiny, partnerského vztahu nebo jiných celků (systémů). Jde tedy o simulaci mezilidských vztahů a struktur, která se děje rozestavením zástupců vybraných z řad spoluúčastníků semináře. Tito zástupci představují v konstelaci (většinou nepřítomné) členy konkrétního systému – například partnera a partnerku, jejich děti a předchozí důležité partnery, rodiče, důležité rodinné příslušníky a podobně.

V průběhu konstelace je účelné zachovávat jisté minimální formální postupy a prvky, určitá pravidla toho, jak se konstelace dělají. Následující postup se ustálil jako jeden z nejučelnějších:

Na začátku svého „sezení“ vylíčí klient stručně svou „zakázku“ – tj. problematiku, na kterou se chce v konstelaci soustředit. Čím méně klient popisuje jednotlivé členy svého systému (např. rodiny) a čím méně vysvětluje problematiku jejich vzájemných vztahů, tím lépe. Předejde se tak přílišnému ovlivňování jejich představitelů v konstelaci. Při líčení rodinných událostí se má klient koncentrovat na holá fakta a nezabývat se domněnkami. Mnohdy se popis problému nebo zakázky klienta omezí na několik vět. (V extrémních případech je expozice problému omezena na jednu jedinou větu. Bert Hellinger rovněž stavěl několikrát konstelace, aniž by od klienta cokoliv slyšel.) Toto z psychologického hlediska nepochopitelné zestručnění anamnézy má v konstelacích své opodstatnění. Jak uvádím podrobněji ve své první knize *Úžasná síla celku*, je fascinace podrobnostmi problému na překážku jeho řešení.

Po vylíčení zakázky si klient vybere, většinou na doporučení vedoucího konstelace, zástupce pro sebe a pro další důležité postavy související se zakázkou. Při výběru se nechává vést pouze svou intuicí a pocity a neorientuje se na vnější podobu, na věk nebo na podobná kritéria. V ojedinělých případech je také možné vybrat si pro mužské role ženy a naopak, například při nedostatku odpovídajících účastníků semináře.

V dalším důležitém kroku rozestaví klient tyto zástupce do pozic, které odpovídají jeho vnitřnímu obrazu systému (rodiny, podniku, partnerského vztahu). Měl by tak činit soustředěně, s jistou vážností a nechat se přitom vést svým pocitem „jak to je“, a nikoliv svou představou „jak by to mělo být“. Po postavení konstelace se klient posadí zpátky někde do kruhu zbylých účastníků tak, aby mohl vše, co se v konstelaci odehrává, dobře vnímat. Nyní je možné začít s konstelací pracovat.

Dotazováním se zástupců, jejich přemísťováním, nebo i doplněním konstelace dalšími osobami, které v systému chybí, můžeme působit ve smyslu výše uvedených tří okruhů působení – směrem k pochopení souvislostí systému, ke změně obrazu klientovy reality či k většímu spojení všech, kdo konstelaci prožívají, s jejich vlastním nitrem.

Po dokončení konstelace vystoupí všichni zástupci ze svých rolí. To se děje zpravidla větším krokem „z role ven“ nebo jiným způsobem – otřepáním se, poděkováním tomu, koho jsem zastupoval, atd. Po konstelaci je lepší jistý čas o svých prožitcích nemluvit. Dáme tím proběhnuté konstelaci možnost doznít a zamezíme rozmělnění našich emočních prožitků racionálním výkladem.

Při stavění systému nevadí, že zástupci nemají žádné znalosti o osobách, které v konstelaci představují. Působením prostorových pozic se zástupci dostávají do charakteristických pocitů a stavů, které je možno využít k rozpoznání vztahů v systému a k určení dalšího postupu konstelační práce. Toto překvapivě přesné působení pozic, do kterých byli zástupci postaveni, se vysvětluje schopností každého z nás vnímat a vyjadřovat pocity v prostorových souvislostech. Vnímáme například odlišně člověka, který stojí po našem boku, od toho, který je k nám čelem, a zase jinak osobu stojící za námi a „chránící nám záda“. Jak dalece působí v konstelacích jiné faktory, například „informační pole“ systému nebo podprahové předávání informací mezi podvědomím klienta a zástupci stojícími v rolích, není ještě zcela probádáno. Důležité je, že konstelace fungují a že ve většině případů pomáhají.

Na závěr se ještě musím zmínit o metodě individuálních konstelací, tj. konstelací, kdy klient nestaví svůj systém prostřednictvím živých zástupců, ale s pomocí značek (kartonů, listů papíru, polštářků atd.) na zemi. U této metody tedy není spoluúčast dalších osob nutná. I když osobně dávám přednost skupinové metodě, mohou být individuální konstelace také velmi účinné a mají oproti semináři i své výhody.

KONVENCE V PŘEPÍSECH KONSTELACÍ

- Pro zástupce, které si klient nebo klientka vyberou za sebe do konstelace, používám v popisu konstelací označení „Klient“/„Klientka“.
- Jména nebo označení zástupců píšu vždy s velkým počátečním písmenem (např. Partnerka, Otec, Předci). V komentářích ke konstelacím, nebo pokud mám na mysli reálné osoby, uvádím je s malým začátečním písmenem (otec, partner).
- Pokud mluví sám klient nebo klientka (např. v případě, když líčí svou zakázku, když něco říká ze židle, odkud pozoruje konstelaci, nebo když na konci konstelace stojí sám/sama v konstelaci), používám jeho/její křestní jméno.
- Všechna jména a klíčové detaily v popisech konstelací byly změněny tak, aby byla vyloučena možnost jakékoliv identifikace se skutečnými osobami. Pokud máte dojem, že někoho v popisu poznáváte, je to tím, že mnohé problémy jsou i v detailech nám všem společné.
- V prepísech konstelací zachovávám většinou původní, někdy i nespisovnou mluvu, abych čtenáři poskytl co nejautentičtější dojem.
- Ačkoliv jsem se snažil na místech, kde to bylo nutné, používat oba rody („on/ona“ nebo „partner/ka“), používám jinak v knize většinou mužský rod („poradce“, „čtenář“, „partner“). Možná je pouze otázkou času, kdy myšlenka rovnocennosti mužského a ženského principu nalezne cestu nejen do vědomí celé společnosti (což se již děje), ale i do pravopisu. Důsledné používání obou rodů by tedy bylo sice systemicky správné, ovšem na úkor snadné čtivosti. Proto prosím, abyste si tam, kde se podle kontextu může jednat o obě možnosti (což je ve většině případů), druhý rod doplnili.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Ačkoliv každý čtenář může sledovat myšlenky, teze a cvičení uváděné v knize, jakož i konstelace a konstelační rituály zde popisované, prospěšnými pro své poznání a osobní růst, bylo vše napsáno a publikováno s tou výhradou, že ani autor, ani vydavatel nezamýšlejí poskytovat čtenáři psychologické či lékařské poradenství, neposkytují žádné diagnózy ani léčení a nenabízejí náhradu za odbornou péči v případech zdravotních, psychických, emočních, spirituálních, vztahových a sexuálních problémů. V takových případech je na zodpovědnosti každého vyhledat specializovaného odborníka. Veškerá cvičení a rituály uváděné v této knize byly vyzkoušeny v seminářích a během individuálních sezení, autor ani vydavatel však nemohou přebírat jakoukoliv právní zodpovědnost za následky jejich praktikování mimo semináře a bez vedení odborníka.

PODĚKOVÁNÍ

Rosvitě, která byla první.

Iris – jako té, která mi ukázala zázraky a kvetoucí pomerančovníky.

Naně, která mě naučila nepomáhat a odejít dveřmi, když partnerka říká, že skočí z okna.

Britě, která mi ukázala, jak láskyplně nelpět.

Astrid, která mě naučila vidět skrze mou vlastní vlčí mlhu.

Poděkování Janě, Lauře a Barboře Ch., které mě doprovázely k mým kořenům.

A veliký dík Barborce, která mě s láskou, někdy i neúprosně, ale vždy upřímně zrcadlí.

Speciální poděkování Bertu Hellingerovi za jeho práci, která mi dovo-luje vidět a rozumět.

Speciální poděkování Oshovi za jeho otázku: „Who is in?“

Speciální poděkování také Davidu Deidovi, jehož knihy a učení pro mě byly tím posledním kamínkem do mozaiky této knihy.

Dále děkuji Zdeňce Tuškové a všem z Equilibria, kteří mi pomohli začít působit v České republice.

Děkuji též Barboře Nádvorníkové (www.eastwick.cz), MUDr. Lauře Čekanové a PhDr. Jaroslavovi Simonovi (www.jaroslavsimon.cz) za jejich cenné připomínky k této knize a Daně Šlancarové za její redakční a jazykové úpravy.

DÍL PRVÝ: JAK SE SEJÍT

ROZCHOD

Je 26. dubna 1976. Stojím na hranici Německa se Švýcarskem, nebo vlastně někde u ní – na pasece uprostřed lesíka pokryté čerstvým dubnovým sněhem. Už jsem asi pětkrát minul něco, o čem jsem byl přesvědčen, že je to hraniční patník, a přesto stále nevím, jestli jsem ještě v Německu, pro které mám vízum, nebo už ve Švýcarsku, pro které vízum nemám, kde ale chci požádat o azyl. Můj bývalý spolužák František – nyní Franc – mě „vysvobodil“ z divadelního zájezdu do německého Schweinfurtu, kam jsem se dostal jako kulisák, a vzal mě s sebou do Basileje. Na hranici mne ovšem zdvořile, leč neúprosně odmítli vpustit. Zkousím to tedy přes „zeleňou čáru“. V keckách, které pozvolna promokají, se v aprílové chumelenici bořím do bláta. Je mi dvacet jedna a čtvrt roku a jsem stále ještě panic.

Beznadějně zamilovávat jsem se začal už na základce. V zimě jsem mrznul před školou, abych ji jakoby „náhodou“ potkal. Ona vyšla a... – někdo jiný ji vedl za ruku. Na gymplu to nebylo jiné. Ve druháku jsem na školním výletě kvůli jedné spolužačce před kamarády vypil na ex flašku vodky – a poslední, co si pamatuju, je, jak jsem se pokoušel vlézt k ní do stanu a v posledním okamžiku vědomí pochopil, že tam není sama. Cesta vlakem druhý den byla příšerná, ale měl jsem naději, že si mého hrdinského činu – opít se do němoty – všimla. Ona však měla oči jenom pro Aleše, který hrál skvěle basket. Já sice hrál výborně třídního klauna, jenže to na dívky nějak nezabíralo.

Pak přišla vysoká škola, které jsem za půl semestru nechal, protože mi obsahy přednášek a cvičení připadaly absurdní. Tou dobou jsem už psal

básně, maloval a účastnil se poloilegálních uměleckých akcí, na kterých se pilo hodně červeného vína, kouřilo (obé jsem odmítal) a mluvilo o beznadějnosti doby a nutnosti „proti-umění“. Každý z nás byl přesvědčen, že je sledován všudypřítomnou policií. U někoho toto ať už zdánlivé, nebo skutečné ohrožení vedlo k pevnému vztahu s partnerem nebo partnerkou sdílejícím podobný osud. Mým tehdejším přesvědčením bylo, že zůstanu až do konce života bez žen. Samotnému mi to připadalo trochu divné a neobvyklé, ale věděl jsem, že to ustojím. Jedna podivná, nevydařená noc s jakousi švadlenou toto moje přesvědčení jenom posílila.

Nyní tedy stojím na hranici a nevím kudy kam. Franc říkal, ať jdu za střelbou, Švýcaři totiž prý stále cvičí domobranu. Nejspíš už několikrát přenesli střelbu – myslím, že to je ten správný vojenský výraz – protože zvuk jde jednou z této strany, podruhé z jiné. Mám pocit, že bych to měl vzdát – a kdyby někdo přišel, nějaký pohraničník odkudkoliv, udělal bych to rád. Jsem připraven požádat kohokoliv kdekoliv o azyl, jen se dostat z té chumelenice. Cítím se naprosto opuštěný, na konci svých sil, nikde nikdo v okruhu kilometrů a možná na celém světě. Chtěl bych si sednout do sněhu (uvědomuju si, že moje naděje na heroické zmrznutí je planá, sníh taje a všude je pouze hnusné mokro) a počkat, až mě někdo najde. Jenže vím, že nikdo nepříjde. A tak jdu a bloudím a čekám, že se něco stane, že někam dojdu...

Když se dnes ohlížím zpátky, vidím své tehdejší hraniční bloudění jako rozchod, a to pravděpodobně ten nejdůležitější ve svém životě. Může se zdát, že začínat knihu o vztazích rozchodem (byť se svou vlastní) je trochu zvláštní. Jenomže aby se mohlo uskutečnit cokoli nového, musí být něco starého ukončeno. Každá změna je provázána rozchodem s tím, co už nepotřebujeme. Zanecháváme to za sebou a děláme krok někam do neznáma. Většinou nás neznámo nevíta na hranicích s dary, květinami a cheer-group – tančícími sexy děvčaty. Skoro vždycky prší nebo sněží

a něco v naší duši hrozně bolí. Cítíme se být velmi blízko hluboké depresi, nervózní agresi nebo prostě chuti od všeho utéci. Často jsme nemocní – to znamená „ne-mocní“, nemáme žádnou moc nad svou cestou, nefungují už žádné nacvičené kontrolní mechanismy, naše obrana se blíží nule. Rozchod je tak jistým druhem katarze. Výstižně to řekl Allan Lowen: „Je to, jako když se pod tebou otevřou dveře a ty se někam propadneš.“ Přesto bez rozchodu není cesty dál.

Není náhoda, že jedním ze spouštěčů tzv. psychospirituální krize (o ní bude v této knize ještě řeč), hluboké duchovní proměny, která přichází náhle, nečekaně a takříkajíc úplně nevhod, jsou rozchody s milovanými osobami nebo vynucená a radikální změna dlouholetých zaběhaných životních okolností. Abychom se mohli s něčím novým sejít, musíme se rozejít se vším, co nám brání se tomuto novému bezmezně a s láskou otevřít. To se však lehčeji řekne, než udělá, zejména jestliže „to nové“ vypadá jako zasněžená a nevlídná krajina někde na německo-švýcarském pomezí. Po krátkodobém počátečním nadšení (pokud vůbec nějaké bylo) se nám do nového prostě nechce. Nic nového není pohodlné – nic tady není jisté, vůči ničemu nemůžeme vystupovat jako protřelí „mazáci“. Mnohé z toho, co se před námi odehrává, vůbec nechápeme.

Obraťme se tedy nejdříve k tomu, s čím se rozcházíme. Ať už je za námi cokoliv, může nám to dávat sílu k další cestě. Nebo nás to na této cestě také může brzdit – jelikož nás to táhne zpátky. V rodinných konstelacích je mnoho účastníků překvapeno, jak je snadné dostat od toho, co je za námi, podporu. Je zde ovšem jeden háček. Musíme být schopni to, co opouštíme, uctít. Dát tomu „pravé místo“ v našem životě a pozvat to ono místo zaujmout. Což může být v případě partnera nebo partnerky, se kterými jsme se rozešli v nedorozumění, bolesti a sporu, těžké. Podobně v případě tragického rozchodu – pokud nám někdo blízký umřel, není lehké tohoto člověka uctít se vším všudy, tedy i s tím, že nás opustil.

Mnohdy cítíme jakousi zlobu: Proč nás tady nechal samotné? V koutku duše zatrpkneme a jakékoliv pokusy nechat ho odejít s láskou a úctou selhávají.

Umění správně se rozejít se stává v naší stále se zrychlující společnosti nesmírně důležitým. Každý z nás roste do individuální podoby – takový, jaký jsem, jsem naprosto v pořádku. Mentální, duchovní a osobnostní rozvoj směřuje v současné době k jedinečnosti každého z nás. Mají-li pak dva „jedineční“ lidé vztah, budou mít alespoň na začátku své cesty velký problém se na formě společného života vůbec domluvit. Každý z nich bude obhajovat svou pravdu a jedinečnost a na (odlišnou) pravdu a jedinečnost toho druhého se bude dívat často jako na jeho chybu. Množství rozchodů a rozvodů bude v důsledku této individualizace (pro osobnostní rozvoj ovšem nutné) ještě mnoho let stoupat. V současné době se v České republice přibližně každé druhé manželství rozvádí. Za deset let jen obtížně nalezneme pár, který spolu bude žít delší dobu bez rozchodu. Jak se tedy správně rozejít?

Stavíme-li konstelaci páru, který se rozešel nebo se rozchází, většinou to vypadá jako v následující konstelaci. V rozcházejícím se páru se každý partner dívá do své budoucnosti. Většinou stojí zády k sobě, protože to „s tím druhým už nemůžou vydržet“. Jejich děti – pokud je mají – stojí kdesi uprostřed, zapletené do toho, co se mezi partnery děje nebo dělo. Mnozí z nás zažili tuto situaci sami jako děti a dokážou si ještě vzpomenout, jaké to bylo. Děti vyvinou velké úsilí rodiče opět spojit, jestliže se však jejich snaha nesetká s úspěchem, dostanou se skoro vždy do jakéhosi spojenectví s jedním z rodičů. Takový rozvod není a nemůže být zdařilým rozchodem. Mezi partnery totiž existuje něco, co je stále spojuje a bude je spojovat i nadále. To něco je láska a vše, co spolu partneři sdíleli a co si navzájem dali. A lásku, kterou jsme jednou pocítili, je nutno uctít i tehdy, je-li nyní přehlušena zraněními, zlobou nebo nenávisť.