

AMBIS vysoká škola, a.s.

Systemické konstelace jako efektivní metoda seberozvoje

Bakalářská práce

Autor:

Karolina Amort

Andragogika, kombinované studium

Vedoucí práce:

PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.

Praha

2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a v seznamu uvedla veškerou použitou literaturu. Zároveň prohlašuji, že jsem dodržel/a požadavky na minimální rozsah práce stanovený vnitřními předpisy AMBIS VŠ.

Stvrzuji, že jsem seznámena se skutečností, že práce bude zpřístupněna třetím osobám prostřednictvím informačního systému AMBIS vysoké školy, a.s.

V Praze, dne 10.8.2024

Karolina Amort

Poděkování

Děkuji vedoucí práce PhDr. Tereze Vacínové PhD a PhDr. Marii Vacínové CSc. za jejich ochotu odborné vedení a podporu během procesu psaní mé bakalářské práce.

Děkuji také respondentům, kteří se zúčastnili mého výzkumu.

Formulář platný od 23. 9. 2021

Zadání přijato dne

6/6/23
stýbr.

**UNIVERZITA
JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA s.r.o.**

Zadání bakalářské práce

Akademický rok: 2022/2023

Jméno a příjmení: Karolina Amort

Studijní program: Andragogika

ID studenta: 1116210038

Datum odevzdání zadání: 3.5.2023

Obhájené kvalifikační práce (Pokud student žádnou kvalifikační práci neobhájil, kolonky proškrtně):

Název absolventské práce z VOŠ:

Název bakalářské práce:

Název práce: Systemické konstelace jako efektivní metoda seberozvoje

Zásady pro vypracování práce: (vyplňte všechny hodnoty; neměňte strukturu formuláře)

Cíl práce: (stručné vymezení zkoumaného problému)

Cílem práce je seznámení se se samotnou metodou, jejím odstigmatizování od ezoterapie. Dále pak jak systemické konstelace používat, pro koho jsou mohou být přínosné, kdo a za jakých podmínek je může ve své práci využívat.

Teoretická východiska:

Podstatou teoretické části práce je zformulování tématu, který bude autorka následně analyzovat za použití dostupných zdrojů. Jedná se o odbornou literaturu, knihy, časopisy, dostupné internetové zdroje.



Anotace

Práce představuje metodu Systemické konstelace jako účinnou metodu pro rozvoj osobnosti a zvýšení životního potenciálu. Teoretická část se zabývá představením metody samotné a přibližuje problematiku oblasti, ve které se dá využít. Jsou zde popsány mechanismy fungování metody a její výchozí směry. V praktické části pak pomocí vícepřípadové studie a rozhovorů názorně ukázáno, jak a za jakých podmínek lze metodu použít v praxi a jaký má dopad na další vývoj jedince.

Klíčová slova

Systemické konstelace, metoda seberozvoje, trauma, transgenerační přenos, rodinná loajalita.

Annotation

The work presents the Systemic Constellation method as an effective method for personality development and increasing life potential. The theoretical part deals with the presentation of the method itself and approaches the issue of the area in which it can be used. The mechanisms of the method's operation and its starting directions are described here. In the practical part, with the help of a multi-case study and interviews, it is clearly shown how and under what conditions the method can be used in practice and what impact it has on the further development of the individual.

Key words

Systemic constellations, method of self-development, trauma, transgenerational transmission, family loyalty.

Obsah

ÚVOD	8
1 SYSTEMICKÉ KONSTELACE	9
1.1 Co jsou Systemické Konstelace?	9
1.2 Bert Hellinger – zakladatel.....	10
2 TEORIE SYSTEMICKÝCH KONSTELACÍ	10
3 SYSTÉM JAKO ZÁKLAD	12
3.1 Svědomí v systému	14
4 VÝCHOZÍ SMĚRY SYSTEMICKÝCH KONSTELACÍ.....	16
4.1 Primární terapie.....	16
4.2 Transakční analýza.....	17
4.3 Gestalt terapie	18
4.4 Rodinná terapie	19
4.5 Ericksonovská terapie	20
4.6 Neurolingvistické programování – NLP	20
5 DRUHY SYSTEMICKÝCH KONSTELACÍ	21
5.1 Konstelace rodinné:.....	21
5.2 Konstelace partnerské:	22
5.3 Konstelace podnikové a firemní:	23
5.4 Konstelace traumatu:.....	23
5.5 Konstelace transgeneračního přenosu:	23
6 TRANSGENERAČNÍ PŘENOS.....	24
7 VYUŽITÍ SYSTEMICKÝCH KONSTELACÍ	26
8 PRAKTICKÁ ČÁST	28
8.1 Cíl výzkumu a stanovení výzkumných otázek	28
8.2 Metodika výzkumu	29
8.3 Průběh výzkumu	30
8.4 Výsledky výzkumu	30
8.4.1 Sběr dat.....	30
8.4.2 Výsledky vícepřípadových studií	43
8.4.3 Výsledky rozhovorů s respondenty	45
8.4.4 Závěr výzkumu.....	47
ZÁVĚR	48
SEZNAM ZDROJŮ	49
SEZNAM PŘÍLOH	51

Úvod

Cílem této práce je představení Systemických konstelací jako účinné metody k rozvoji osobnosti a duševního zdraví a prozkoumat principy systemických konstelací, jejich teoretické základy, a analyzovat jejich praktické využití v kontextu osobního a rodinného poradenství. Práce se zaměří na objasnění, jak mohou systemické konstelace přispět k odhalení nevědomých rodinných dynamik a jak mohou být využity k osobnímu růstu a řešení komplexních životních situací.

V České republice bohužel není používání této metody nijak legislativně ošetřeno, je tedy používána neprofesionály a má tedy určité ezoterické stigma, které jí naprosto nepřísluší. Nerozlišuje se mezi metodou samotnou, její teorií a konkrétní aplikací.

V rukou školeného profesionála je metodou naprosto fascinující.

V moderní době je stále častější hledání hlubšího porozumění sobě samému a řešení životních problémů nejen prostřednictvím tradičních terapeutických metod, ale i alternativními přístupy. Mezi tyto přístupy patří i systemické konstelace, které se v posledních desetiletích staly významným nástrojem v oblasti osobního rozvoje a poradenství. Tato metoda, kterou do povědomí přivedl německý terapeut Bert Hellinger, nabízí jedinečný pohled na lidské vztahy a rodinné vazby, které často skrytě formují naše životy.

V teoretické části je uvedeno, jak konstelace fungují, jaké jsou její zdroje a zásady.

Praktická část se poté pomocí jednotlivých případových studií a rozhorů snaží prokázat metodu jako přínosnou v oblasti rozvoje osobnosti jedince.

1 Systemické konstelace

1.1 Co jsou Systemické Konstelace?

„Konstelace nejsou terapeutickou metodou, i když jejich léčivé účinky jsou často v jednotlivých případech i z celkového pohledu téměř zázračné, a dalo by se říci, že práce s nimi slouží duševnímu blahu klientů. Důvodem pro to však není někoho léčit či zachraňovat. To, co ve skutečnosti léčí, je pohled na skutečnost takovou, jaká je, aniž bychom se snažili ji měnit“ (Nelles, 2004, str. 14).

Systemické konstelace patří již mnoho let k technikám, které se využívají v poradenství. Mají svůj limit a nejsou všespásnou metodou, ale jsou metodou, která přesahuje klasické poradenství ve smyslu zcela jiné optiky a jsou schopny dát klientovi možnost nahlédnout na svůj problém ze zcela jiného úhlu pohledu.

„Aby se člověk mohl opravdu vidět, musel by tedy jakoby vystoupit sám ze sebe. Jednu možnost, jak to udělat a jak získat nezaujatý pohled sám na sebe, a především na své vztahy a svou roli v nich nabízejí rodinné konstelace nebo obecněji řečeno konstelační práce“ (Nelles 2014, str. 72).

Konstelace jsou metodou, která je schopna růst klienta zprostředkovat. Postavím-li klientovi jeho rodinný systém a on v něm uvidí různá osudová zapletení, transgenerační přenosy, přebírání osudu jiného člena rodiny a podobně, pak ono rozmotání, vystoupení ze závislosti, z loajality vůči předkům... pomůže klientovi v růstu velmi intenzivně.

Všichni máme jedno společné: narodili jsme se do rodiny. Jsme ovlivňováni nejméně třemi generacemi předků a budeme dále ovlivňovat nejméně tři následující (viz. kapitola níže). Tato skutečnost většinou bez povšimnutí ovlivňuje náš současný život a směr, jakým se bude ubírat. Metoda systemických konstelací nám může z tohoto „začarovaného kruhu“ ukázat cestu ven.

Je to metoda, jejíž použití je velmi všestranné. Můžeme stavět konstelace reálných systémů (původní rodina, současná rodina, pracovní kolektiv, partneři...), ale též konstelace archetypů,

nemocí, záměrů, vnitřních osob klienta. Klientovi je tak umožněno nahlédnout i na hluboké nevědomé procesy a získat tak na svůj problém zcela nové pohledy.

Výsledky této práce jsou jasně viditelné. Klienti zažívají výrazné posuny a AHA efekty, díky nimž se kvalita jejich duševního života a osobního rozvoje výrazně zlepší.

1.2 Bert Hellinger – zakladatel

Rodinou systemickou terapií se snažím odhalit, zda někdo uvnitř rozsáhlé rodiny není zapleten do osudů předchozích rodinných členů. Zapletení je možno objevit postavením rodinného systému. Jakmile je zapletení evidentní, je možno se z něj vymanit. (Hellinger 2004, str. 13)

Zakladatelem metody systemických konstelací Bert Hellinger (1925–2019) byl německý terapeut, jehož bohaté životní zkušenosti kněze, studium psychoanalýzy, Janovi „primární terapie“, Gestalt terapie, Transakční analýzy, terapie pevným objetím Jiřiny Prekopové nakonec vyústil ve zcela specifický způsob práce, kde všechny své poznatky integroval.

Původně pracoval hlavně se systémem rodiny – tedy formou Rodinných konstelací. Název „systemické“ pak hovoří o tom, že se konstelace zabývají různými systémy.

Bert Hellinger nebyl objevitelem něčeho, co neexistovalo, ale integroval terapeutické směry, díky nimž dokázal nahlížet na to, co skutečně je oproti přijímání jakýchkoliv dogmat.

2 Teorie systemických konstelací

Každý z nás je osudově spojen se svou rodinou. Tyto vazby cítíme vědomě či nevědomě. Do velké rodinné duše – svědomí rodu patříme všichni.

Skrze konstelace můžeme tedy odhalit skryté důvody toho, co se nám děje, naše nevědomé procesy a automatické projevy a původ jejich existence. Jde o programy, které mají dalekosáhlý přesah do naší minulosti a promítají se v současnosti.

Tyto vlivy často působí velmi tajně a skrze konstelace pak můžeme odhalit, proč se v našich rodinách opakují určité vzorce, způsoby chování, těžké osudy, stejné nemoci, sebevraždy, potraty...

Konstelace tvoří obrazy systémů. V ní stojí zástupci, kteří zažívají pocity těch, které zastupují. Vytvoří se tak pole, které je samo o sobě fenoménem a které podmiňuje právě ony pocity a postoje. Zástupci se pak mohou sami hýbat – cosi je nutí, mohou se odvracet, zažívat silné fyzické vjemy a emoce. Narušené pole pak pod vedením moderátora konstelace (poradce, terapeut) postupně uspořádá a vytvoří léčivý obraz.

Pokud jde o roli terapeuta – konstelátéra stáváme se bohužel často svědky jasného zneužívání konstelací k vytvoření jakési aury ezoterična. A to se stává v případech, kdy konstelace praktikují lidé bez jakéhokoli psychologického, či pedagogického vzdělání. Mnohdy nemají ani základní povědomí o fungování konstelací samotných. Několikadenní kurz opravdu nestačí. Výsledkem jsou poškození klienti a stigmatizace samotné metody konstelací.

„Podstatným prvkem určujícím průběh konstelace je podle mého soudu teorie, které se drží ten, kdo konstelaci vede. Průběh konstelace se může odvíjet velice různě podle toho, jaké má filozofické, psychologické nebo sociologické teze či představy, jaké má historické znalosti a profesní kvalifikaci a jaké kompetence získal, a také podle toho, do jaké míry postoupil ve vlastním vývoji“ (Ruppert, 2008, str. 169).

Je-li tedy konstelátér profesionál, musí při stavění konstelace dbát na určité zásady.

Hellinger nám stanovil 3 základní. Musíme konstelaci stavět bez strachu, bez úmyslu a bez lásky.

Terapeut se nesmí pokoušet zmírnit cokoli, co se v konstelacích objeví, a to i v případě, kdy se ukáže něco velmi bolestivého. Každý je schopen nést svůj osud. (Nelles, 2004, str. 139).

To samo o sobě je samozřejmě pro konstelátéra výzvou. Nesmí se konstelace účastnit svými pocity, soudy, či pohledy na věc. Je nutné přijímat klienta tak, jak je. Na místě je tedy i sebezkušenostní výcvik, který nám pomáhá nevášet do konstelace „to svoje“.

3 Systém jako základ

Základem konstelační práce je systém. Ten může být tvořen i dvěma jedinci a ti zapadají do větších celků a systémů celého rodu obou zúčastněných. Pomáháme tedy systému jako celku. Jednotlivé části systému na sebe působí. Představíme-li si rodinný systém například jako strom, každá ulomená větev, každý hnijící kořen bude mít nesporný vliv na fungování celého stromu jako. Zbylé větve pak nahrazují ty nemocné a přebírají jejich funkci.

Přirovnáme-li tento obraz k rodům je zřejmé, že jsme ovlivňováni našimi předky, jejich životy, osudy a úděly, které museli nést. Celý rodinný systém se stále snaží o nápravu, aby věci byli v rovnováze. Nemáme tedy mnohdy ani na výběr a takzvaně následujeme „volání rodu“, který potřebuje zachovat rovnováhu a nevědomě se stáváme aktéry života někoho jiného. Staneme se onou náhražkou za zlomenou větev nebo máme nemoc uhnílého kořenu, o který se nikdo nepostaral a svědomí systému doufá v nápravu.

Jakmile se něco uspořádá, cítíte pocity úlevy, míru a možnosti udělat něco prospěšného. Tohle je význam té jednoduché fráze „dát do pořádku“. Najednou je cítit úleva. Řády se odhalují, nevynalézají se. Nacházím je při stavění rodinných systémů. (Hellinger 2004, str. 72).

Cílem je ukázat nerovnováhu systému a zjednat nápravu. Dát klientovi zažít pocit rovnováhy a řádu, což se obvykle děje v samém závěru konstelace. Klient má možnost cítit harmonii, řád, podporu a lásku, a to mnohdy poprvé v životě. Účinky těchto „léčivých obrazů“ bývají velmi dojemné a léčí na úrovni duše, ale i těla.

Účinná psychoterapie, která zahrnuje nové interpersonální zkušenosti, způsobuje v genové expresy změny, jež vedou ke strukturálním změnám mozku. (Poněšický 2019, str. 165).

Podle Bílého (2007) můžeme možné dění v systémech rozdělit na několik základních druhů. Jsou jimi identifikace, následování, přebírání, triangulace, parentifikace a dvojí přesun. Podrobně popsáno níže. Všechny uvedené systémové „chyby“ se dějí zpravidla nevědomě a klient není schopen na danou zápletku vědomě nahlédnout. Konstelace mu může pomoci se v situaci nebo modelu svého chování lépe porozumět a nastolit nové pořádky.

Identifikace:

V rodinném systému je běžné, že se jeden člen rodiny takzvaně identifikuje s jiným členem systému. Může jít o člena, který je už mrtví, o člena z různých důvodů ze systému vyloučeného nebo někoho z předků, se kterým se identifikujeme v rámci transgeneračního přenosu. Identifikující se člen se pak snaží zjednat nápravu tím, že se chová, jedná cítí a mnohdy i myslí jako jeho identifikační vzor. Náprava systému vyžaduje, aby se zástupci obou členů rodinného systému konfrontovali, vyslovili nahlas, kdo je kdo. Například může vyslovit „Vše, co jsem dělal jsem dělal z úcty k tobě a z lásky k celému rodu.“ Identifikační vzor pak může odpovědět. „Děkuji, už to dělat nemusíš“ (Bílý 2007).

Následování:

Následování jde ještě dál než identifikace. Následující je často schopen následovat až do vyloučení z rodiny nebo dokonce do smrti. Z praxe známe příběhy týkající se témat sebevražd, stejných nemocí či potratů, opakujících se v rodině po generace ve stejném vzorci, které jsou jasným příkladem následování. Velmi často jde též o člena rodiny, jehož osud byl zapomenut, tabuizován či z různých důvodů vytěsněn. Často v konstelaci můžeme vidět, že ten, kdo byl považován za vyvrhla byl motivovaný láskou. V konstelaci se to projevuje tak, že zástupce vytěsněného člena chce z konstelace odejít anebo říká, že tady nemůže být. Do konstelace pak v rámci léčby přivedeme následovaného a necháme proběhnout vyjasnění rolí. Klíčové zde vždy je, že musí proběhnout přijetí vyloučeného zpět do rodinného systému. Členové systému řeknou nahlas: „patříš k nám“ (Bílý 2007).

Přebírání:

Přebíráme břemena a úděly jiných členů systému. Děláme tak z hluboké lásky k nim a ze soudržnosti a loajality s celým rodem. Podvědomě nesneseme utrpení našich blízkých a v touze pomoci na sebe přejímáme jeho těžký osud. Děti často přebírají problémy svých rodičů a tím si zasloužit jejich lásku. V konstelaci je nutné s úctou vrátit vše, co nám nenáleží původnímu majiteli. Můžeme k tomu použít například nějaký předmět symbolizující břemeno. Nikdo z našich předků nechce, aby jeho potomek trpěl za něj. Vrací se do své hrdosti a je schopen svůj úděl nést sám (Bílý 2007).

Triangulace:

Stavíme se za někoho proti někomu. Například děti se staví za matku proti otci a chtějí za ní otci ukázat, že jeho chování vůči ní je špatné. Příklad politiků a mluvčích za chudé. Nebezpečné

je to zejména jsou-li ten, kdo „vyřizuje“ problém druhého a ten, za koho je problém vyřizován součástí stejného systému.

Je třeba nechat každého vyřešit si svoje záležitosti sám (Bílý 2007).

Parentifikace:

Parentifikací nazýváme situaci, kdy se menší staví nad většího. Děláme rodiče svým rodičům, poučujeme starší. Například syn může cítit zodpovědnost za svého otce a je nucen tíhu zodpovědnosti řešit za něj. Řešení spočívá v ponechání zodpovědnosti tam, kde je její místo – na starším členu řádu, a to bez ohledu na to, zda je schopen ji unést. Neznamená to, že nebudeme pomáhat, ale nebudeme se u toho povyšovat (Bílý 2007).

Dvojitý přesun:

Tuto zápletku můžeme nejčastěji pozorovat v partnerských vztazích. Dvojitým přesunem se nazývá, protože nejdříve se klient s někým identifikuje – první přesun a po té celou identifikaci přesune na svého partnera. Například: syn má matku hysterku, identifikuje se s ní, ale hysterii přesune na partnerku – udělá hysterku z ní. Máme-li s někým vnitřní konflikt, projektujeme ho na někoho dalšího a vůbec nevíme, proč to děláme. (Bílý 2007).

3.1 Svědomí v systému

„Všichni členové skupiny následují svědomí stejným způsobem, se stejnými pocity a stejným strachem z překročení norem – to vše pro jistotu sounáležitosti k různým skupinám, náboženstvím nebo k různým stranám.“ (Hellinger, 2004 str. 38).

Bílý (2007) dále uvádí, že přebíráme úkoly, osudy, konflikty a tvoříme situace, ve kterých je můžeme rozehrát. Děláme z loajality k systému. Pokud je někdo tedy jakýmkoliv způsobem ze systému vyloučen, systém si za něho najde náhradu. Každý systém žádá rovnováhu.

„Kdekoliv existují pouta, je automaticky vnímáno, co je nezbytné k tomu, aby mi byla dovolena sounáležitost a co mám dělat nebo nedělat, abych o právo sounáležitosti nepřišel. Orgánem percepce je v tomto případě svědomí.“ (Hellinger, 2004 str. 38).

Kde jsou pouta, tam je svědomí. Možnost sounáležitosti se skupinou mi ukazuje, že můžu mít dobré svědomí a cítit nevinu. Vina v tomto smyslu znamená strach, že do skupiny již nebudu patřit. (Hellinger 2004).

Podle Hellingera (2000) sounáležitost k systému znamená ochotu nést společný osud rodu a rodiny. Právě toto svědomí nás vede k opakování zápletek osudů lidí, které ani neznáme nebo už jsou mrtví, ale náleží do našeho systému. Rozklíčování našeho chování je pak téměř nemožné. V konstelacích pracujeme právě s tímto svědomím. Můžeme tak všem členům rodu dát náležitou úctu, je možné prožít potlačené emoce a narovnat tak rovnováhu systému. Svědomí nás s naší skupinou poutá tím více, čím níže jsme na žebříčku hierarchie. V systému rodiny to znamená, že ti, kteří jsou níže postavení se pro dobro silnějších vydávají takzvaně k použití. Tento mechanismus je možné vysledovat ve všech systémech, ať rodinných, pracovních či politických. Níže postavení dělají „špinavou práci“ za výše postavené, děti obhajují svoje rodiče a nesou za ně pokorně jejich břemena a zjednávají nápravu za něco, co nedělaly.

Pouto jde tak hluboko, že se například děti rodičů, kteří jsou slepí, chovají, jako by byli sami nevidomí (Hellinger 2004).

„Největší hrozbou pro dítě je být vyřazeno. Dítě žije s přesvědčením: Já patřím do této rodiny a chci do ní patřit. Budu s ní sdílet společný osud, ať už je jakýkoliv.“ (Hellinger, 2004 str. 37).

Dále Hellinger (2005) uvádí že svědomí máme více, podle toho, v jaké skupině se zrovna nacházíme. Co v jedné skupině příslušnost k rodině či skupině neohrozí může být v jiné rizikové.

4 Výchozí směry systemických konstelací

4.1 Primární terapie

Primární terapie je hojně využívaná. Zakladatelem této metody je Arthur Janov (1924–2017), americký psycholog a psychoterapeut, který věřil, že naše současné psychické problémy mají původ v potlačených emocích a zraněních prožívaných v dětství. Cílem je odbourání příčin strategií přežití – obranných mechanismů, které nám pomáhají přežít ve vnějším světě a které jsme si vytvořili jako obrany před prožíváním stejných traumat stále dokola. Zdraví můžeme být pouze pakliže tyto obrany nebudeme ve svém životě potřebovat. Je potřeba se propracovat hluboko do minulosti, do důvodů vtištění našich základních programů, vzpomínky a bolest znovu prožít, aby mohly přestat ovlivňovat naše současné chování a myšlení (Janov 2014).

Přicházíme na svět jako tabula rasa, bez neuróz, bloků, strachů a zranění. Systém obran si začínáme vytvářet postupně. To, co náš obranný systém posiluje prohlubuje neurózu. Jedeme v našich skrytých programech. Fungujeme ve strategiích přežití, ale vnitřní napětí se zvyšuje.

Jak uvádí Rohr (2013) způsob našeho myšlení je naprogramován. Tyto skryté – tajné programy v nás stále pracují a nevědomě ovlivňují naše chování a nutí nás vyvinout tzv. antiprogramy – strategie přežití – obrany, díky nimž můžeme fungovat v okolním světě. To samo o sobě vytváří frustraci a následné emocionální problémy.

V konstelaci se zabýváme primární bolestí a můžeme díky ní odkrýt primární traumatickou zkušenost a následně přeprogramovat celý systém kontraproduktivních obran, které nám již nebudou sloužit. Můžeme v konstelaci postavit zástupce za důvod bolesti, původ vytvoření programu.

Primární terapie rozlišuje pocity primární a sekundární. Konstelace pak přidávají pocity převzaté z rodinného systému a metapocity (Janov 2007).

Primární pocity – krátké, výrazné, intenzivní, cítí je i blízké okolí (mrazení, husto, radost, hněv).

Sekundární pocity – dramatické a velmi berou energii, dlouhé, bezhraniční (deprese, vina, stěžování si).

Převzaté pocity – nejsou to vlastní pocity, pokusy o změnu se nedaří (strach, úzkost)

Metapocity – nejsou emocí, ale energií. Odvaha, pokora, moudrost, metaláska, metaagrese. Nelze si je navodit. Jsou odměnou stáří a životní zkušenosti (Janov 2007).

4.2 Transakční analýza

„Hry se přenášejí z generace na generaci. Stopy oblíbené hry každého jedince je možno sledovat zpět k jeho rodičům a prarodičům i kupředu k jeho dětem: tito potomci zas – nedojde-li k nějakému úspěšnému zákroku – jim naučí svá vnoučata“ (Berne, 2011 str. 181).

Takto zděděné scénáře se pocházejí z dětských iluzích, které u většiny jedinců přetrvávají celý život. U inteligentnějších a vnímavějších lidí může postupné rozbíjení takových iluzí vést k různým životním krizím, a tedy i možnosti scénář jednou provždy zanechat za sebou jako nepotřebný (Berne 2013).

Zakladatelem transakční analýzy je americký lékař a psychiatr Eric Berne (1910–1970). Transakční analýzu jako terapii vyvinul na základě psychoanalýzy. Proces transakce a her, které spolu lidé vedou. Zkoumá role, které na sebe bereme v komunikaci, hry, které přenášíme (Berne 2011).

Hry mezi námi, jak uvádí Berne (2011), se odvíjejí od stavu našeho ega. Každý máme několik stavů ego, ze kterých vychází naše jednání.

„Tento repertoár můžeme roztrdit do následujících kategorií: 1. stav ego, který je obrazem stavů ego rodičovských osobností, 2. stav ego, který nezávisle usiluje o objektivní hodnocení skutečnosti, a 3. stav ego, který představuje pozůstatky minulosti, stále aktivní já, jež bylo zafixováno v raném dětství. Odborně se jim říká exteropsychický, neopsychický a archeopsychický stav ego. Jejich nositele nazýváme populárně rodič, dospělý člověk a dítě.“ (Berne, 2011, str. 27-28).

To znamená, že každý z nás má v sobě všechny tyto úrovně ego, které se ve společenském kontaktu a hrách může libovolně projevovat a měnit. V dítěti sídlí naše tvořivost, průbojnost a radost. Funkce dospělého je udržení života v okolním světě a usměrňování aktivity rodiče a dítěte. A funkce rodiče umožňuje výchovu vlastních dětí a tzv. automatický chod mysli ve smyslu „tak se to dělá“ a to v dobrém i špatném smyslu, i když to může někdy znamenat zůstávání v automatismu skutečného rodiče (Berne 2011).

„Výchova“ dětí spočívá především v tom, jak je naučit, které hry mají hrát. Různé kultury nebo různé společenské třídy dávají přednost určitým typům her a různé kmeny nebo rodiny dávají přednost jejich určitým variantám (Berne, 2011 str. 181).

Rodiče nás učí, jak se chovat a my to předáváme dál a systemické konstelace tuto metodu prohlubují o podvědomou část. Hry se předávají generačně. Předáváme si vzorce a scénáře v celém rodinném systému. V tomto prostředí se pěstování skutečně důvěrných styků jeví jako ohrožující – projevení upřímnosti znamená vydání se napospas okolí. Raději se smíříme s hraním zděděných či výchovou naprogramovaných funkcí (Berne 2011).

4.3 Gestalt terapie

„Já dělám svoje a ty dělej taky svoje. Nejsem na světě proto, abych žil podle tvých očekávání, a ty nejsi na světě proto, abys žil podle mého. Ty jsi ty a já jsem já, a jestliže náhodou najdeme jeden druhého, je to krásné. Jestliže ne, nedá se s tím nic dělat. (Perls 2022).

Zakladatelem směru je Frederik (Fritz) Perls (1893–1970), německý psychiatr a psychoanalytik židovského původu.

Základem Gestalt terapie je ty a já tady a teď. Význam má vzájemné pole klient – terapeut, vzájemný vztah, ve kterém se dříve či později reprodukuje zážitky, vzorce a postoje z našeho života. Pole se organizuje ve shodě s potřebami klienta. Změna v poli terapeut – klient pak zpětně navozuje možnost změny v poli klienta (Perls 2022).

Gestalt neanalyzuje, ale interpretuje. Nevysvětluje, aby nedošlo k zabřednutí do neurózy.

Cílem je u osob dosáhnout sjednocení těla, pocitů a rozumu. Vyrovnanost osobnosti nastává, když vnější projevy (vědomí – vyjadřování, chování, vzhled, činy) souhlasí s vnitřními pocity (podvědomí – emoce, pohnutky, pudy). (Kalina 2013).

V Gestalt terapii se „snažíme podporovat proces růstu a rozvíjet lidský potenciál. Nemluvíme o okamžité radosti, okamžitém smyslovém uvědomění, okamžitém vyléčení. Proces růstu potřebuje čas.“ (Perls, 2022, str. 12).

Dále uvádí, že: „V terapii nestačí dostat se přes hraní rolí. Musíme též zaplnit díry v osobnosti, aby se člověk stal zase úplným a celistvým.“ (tamtéž).

Klient používá terapeuta jako osobu, do které projektuje to, co by sám chtěl v sobě mobilizovat a nejde mu to. Toto využíváme v konstelaci a díky projekci zástupců dochází k léčení chybějících míst.

4.4 Rodinná terapie

Rodina jako systém. Ve kterém má každá její část své místo a své interakce s ostatními členy systému. Systém pak může plnohodnotně fungovat pouze za předpokladu, že jsou všechny „části systému“ vyvážené. Každá část je vázána na ostatní a ovlivňuje tak celý systém a vzájemné interakce všech částí ovlivňují kvalitu celku.

Vychází ze systému, jeho částí, ze sledu dějů, z řádu. V tom se naprosto shoduje se systemickými konstelacemi.

Zakladatelka Virginia Satir (1916-1988), americká sociální pracovnice, psycholožka a terapeutka, uvádí že: duševní onemocnění má „interpersonální povahu“ (Satir, 2007, str. 17).

To znamená, že onemocnění jednoho člena rodiny se vždy týká rodiny, jako celku.

A dále: „Moje teorie a mé praktické působení stojí na novém úhlu pohledu na příbuzné“ (Satir 2007, str. 8). A v rámci terapie srze vnímání klienta a situaci příbuznými přes funkci celého systému zpět ke klientovi. „Je jasné, že jakékoliv chování jednotlivce lze považovat za reakci

na komplexní soubor zákonitých a předvídatelných „rodinných pravidel“ která ovšem mohou být členům rodinného systému skrytá (Satir, 2007, str. 8-9). V případě konstelační práce můžeme tuto teorii rozvíjet i na předky.

Každý systém může plně fungovat pouze jsou-li všechny jeho složky přítomny.

Rodinná terapie se tedy zabývá nejen individuální psychikou, ale hlavně ději, které překračují hranici individua. Zkoumáme akce, reakce a interakce mezi členy skupiny, kdo, jak a proč z dané situace těží, co v kom situace vyvolává. Cílem rodinné terapie je uzdravit jedince skrze jeho rodinný systém (Gjuričová, Kubička 2009).

4.5 Ericksonovská terapie

Milton Hyland Erickson (1901–1980) byl americký psycholog, zastánce hypnoterapie a rodinné terapie. Nevědomí pro něj bylo místem, které generuje řešení psychických problémů a můžeme se k němu dostat především pomocí hypnózy.

Použití metaforického výkladu pacientova problému – Erickson každému pacientovi vyprávěl příběh o něm. Pro každého pacienta je třeba vymyslet vlastní teorii, a ne následovat striktně určitý typ terapie.

Použití zvláštních technik jako podpora rezistence, nabídka horšího řešení, zasévání myšlenek, což samo o sobě vypadá velmi manipulativně a destruktivně. Nedochází ale k nerespektování zákonitostí klienta (Haley 2003). To je konstelacím velmi podobné.

4.6 Neurolingvistické programování – NLP

Vychází z Ericksonovské a rodinné terapie.

Zkoumá vzorce chování klientů a nabízí jim ty, které vedou ke změně. Zaměřuje se na programy, vytvořené interakcí mezi mozkiem, jazykem a tělem. Tato interakce produkuje jak

efektivní, tak neefektivní chování a je zodpovědná za procesy, které dávají vzniknout našim úspěchům i neúspěchům (Brandler 2016).

Dnešní vědecké výzkumy v oblasti neurověd doporučují terapie právě oním přeprogramováním se, ať už meditací, vizualizací, vědomými vzorci, afirmacemi či použitím psychotropních látek – pod lékařským dohledem či holotropního dýchání.

5 Druhy systemických konstelací

Konstelace můžeme v základě dělit následovně.

5.1 Konstelace rodinné:

Láska mezi rodiči a dětmi podléhá rodinné hierarchii. Děti si s rodiči rovny nejsou. Musejí zůstat dětmi a rodiče musejí zůstat rodiči.

Postavení původní rodiny a zkoumání toho, kdo kam náleží, kdo byl vyčleněn, kdo přebírá místo, které mu nenáleží. Nutno podotknout, že tyto „chybné“ děje se v rodinných systémech z lásky a loajality k rodu samotnému. A to i v případech, kdy je tato loajalita vnímána jako tabuizované chování.

Řád říká, že rodiče dávají a děti berou. Je třeba vyrovnat dávání a brání napříč generacemi. To znamená že necháme rodičům jejich osud a odpovědnost za vlastní život. Nevyžádaná pomoc ponižuje. Děti dávají dál zase svým dětem (Hellinger 2007).

„Když budeme zblízka pozorovat rodinné struktury, odhalíme určitý počet dědičných struktur s opakováními, která nebyla vědomě zvolena, ba dokonce ani povšimnuta.

Co se zdá zděděné – „náhodné“, aniž by to bylo jasně definováno může být například počet dětí, věkové rozestupy mezi dětmi nebo i počet sňatků, počet spontánních i umělých potratů. Jsou rodiny monogamní, rodiny s jedním manželstvím, rodiny s několika sňatky a opakovanými

manželstvími. Jsou rodiny s jedním, dvěma, třemi nebo i čtyřmi manželstvími. Jsou rodiny, kde se jejich členové rozvádí nebo ovdoví. Jsou rodiny se sebevraždami, násilnou smrtí, nemanželskými dětmi, levobočky nebo naopak potomky výhradně legitimními. Jsou rodiny „kobylek“ a rodiny „mravenečků“ stoupající nebo naopak klesající na společenském žebříčku. Zdá se, jako by se skladba a struktura rodiny opakovaly a dědily, psychologicky dědily – jako by existovalo nepsané pravidlo, podle kterého se všichni řídí duchem i tělem“ (Ancelin Schutzenberger, 2021, str. 145).

5.2 Konstelace partnerské:

Podle Hellingera (2005) zkoumáme, co se děje problematického ve vztazích – partnerství, rodičovství, manželství.

S partnerem si bereme i celou jeho původní rodinu. V nové rodině působí síly související s původní rodinou a často jde o nevědomé procesy. Jejich odhalením můžeme opustit principy původní rodiny a dát tak vzniknout zcela novým principům.

Hellinger dále uvádí, že velmi důležitým momentem v partnerství je fakt, že partnerství má přednost před rodičovstvím. To znamená, že partnerský vztah musí být na prvním místě, aby partneři měli kde brát energii pro rodičovství – rodičovská láska se živí partnerstvím. A štěstí dětí přímo závisí na míře partnerské spokojenosti (Hellinger 2005).

Dalším důležitým aspektem v partnerských vztazích je vyrovnaní dávání a braní. Není-li toto v rovnováze přichází do vztahu na straně toho, kdo nemůže nebo nechce dávat víc pocit viny a vztah je tím ohrožen. Dávat ale mohu jen tolik, kolik druhý může, či chce vrátit (Hellinger 2004).

Je také velmi důležité, aby při vstupu no „nového systému“ – spojení v partnerském vztahu, partneři opustili původní rodinu. Nejen fyzicky, ale oba partneři musí být ochotni opustit „pravidla hry“, která platila v původním systému a vytvořit si nová, pro oba přijatelná (Hellinger 2005).

5.3 Konstelace podnikové a firemní:

V podstatě stejné zásady, jako u konstelací rodinných. Platí zde hierarchie. Zkoumáme, co se děje pod povrchem vztahů kolegů, vedoucích a podřízených (Bílý 2007).

Nejčastějšími zakázkami mohou být následující otázky (Bílý 2007):

Proč dochází k mobbingu a bossingu?

Proč se v kolektivu cítíme špatně?

Proč nejde dokončit projekt?

Proč se firma rozpadá?

Proč mám špatné vztahy s konkurencí?

Je akceptována hierarchie podniku?

5.4 Konstelace traumatu:

Pokud zažijeme trauma, obvykle se odštěpí část nás. A my nejsme celiství. Díky rozštěpení jsme schopni unést to, co se stalo, ale působí v nás strategie vyhýbání, kontroly, iluzí a projekcí. V konstelaci pak dochází k zvědomení rozštěpené části a jejímu opatrnému přijetí.

V případech konstelací traumatu je nutné brát v potaz retraumatizaci klienta – to znamená nekonstelovat trauma znovu, ale prostě jen přijmout situaci jaká je (Ruppert 2008).

5.5 Konstelace transgeneračního přenosu:

Pokud známe příběh předků, můžeme postavit zástupce za osobu, s níž se klient identifikuje. Mnohdy je až neuvěřitelné, jak příběh rezonuje s klientovou současností. Vzájemná konfrontace pak vede k přijetí vlastních rolí a vyrovnaní rovnováhy v systému.

Téma transgeneračního přenosu je podrobně popsáno níže.

6 Transgenerační přenos

„Mám velmi silný pocit, že jsem ovlivňován věcmi nebo problémy, které moji rodiče, prarodiče a další předkové zanechali nedořešeny a nezodpovězeny. Často to vypadá, jako by v nějaké rodině byla neosobní karma, která přechází z rodičů na děti. Tak se mi vždycky zdálo... jak bych musel dokončit věci nebo třeba jen pokračovat ve věcech, které dávná minulost zanechala nevyřízeny.“ (Jaffé, 2015, str. 203).

„Nejsme pouhé loutky svých genů, nýbrž máme možnost rozhodovat, co ze svých genů uděláme. Mimoto si musíme v zásadním rozsahu uvědomit, že vlivy zvenčí mají význam pro náš život, a to více, než jsme si doposud mysleli. Týká se to všech životních oblastí od výživy až po životní prostředí a v poslední řadě kvality našich sociálních systémů. Toto náhlé vysvobození z vězení výlučně genetického formování nám dává poznat, že jsme do nadgenerační rodinné historie vevázáni výrazně silněji, než jsme se domnívali. \měli bychom se intenzivněji zabývat svými předky, abychom lépe porozuměli sami sobě. S předky přece nesdílíme jen geny, ale pokračujeme také v tradici jejich myšlenek, pocitů, rozhodnutí a činů. \všechny tyto úrovně se v nás ozývají, a to jak v duševní dimenzi, tak v našich buňkách jako biologicky prokazatelný proces. Nezabývat se tímto veskrze emocionálním dědictvím znamená uzavírat se před důležitým a dosud podceňovaným zdrojem poznání: před faktorem předků“ (Tauschel, 2017, str. 214-215).

Transgenerační přenos je fenomén, při kterém se určité vzorce chování, postoje, traumat, hodnot a jiných psychologických a sociálních faktorů přenášejí z jedné generace na další. Tento přenos může probíhat jak na vědomé, tak na nevědomé úrovni a může zahrnovat jak pozitivní, tak negativní aspekty.

Wolynn (2017, str. 35-36) uvádí, že „historie, kterou máme společnou se svou rodinou, začíná už před naším početím. Ve své nejranější biologické formě jakožto neoplozené vajíčko již sdílíte buněčné prostředí s matkou a babičkou. Když byla vaše babička v pátém měsíci těhotenství a čekala vaši matku, prekursorová buňka vajíčka, z něhož jste se vyvinuli, byla již

ve vaječnicích vaší matky. To znamená, že před tím, než se narodila vaše matka, byly ona, vaše babička a neranější stopy nás v jednom těle – tři generace sdílejí totéž biologické prostředí.“

Existují různé typy transgeneračního přenosu: sociální a kulturní – přenos kulturních tradic, hodnot a sociálních rolí z jedné generace na druhou. Genetický a epigenetický – přenos genetických informací a epigenetických změn, které mohou ovlivnit vývoj a chování potomků. Epigenetika se zabývá změnami v expresi genů, které nejsou způsobeny samotné DNA, ale mohou být ovlivněny prostředím a životním stylem.

A psychologický – přenos traumat a emocí a vzorců chování z rodičů na děti. Opakující se vzorce nemocí, úzkosti, sebevraždy, vztahové či finanční problémy. Tento přenos charakterizuje tzv. traumatická rekonstrukce neboli „nutkání k opakování“, jak to nazval Freud a jde vlastně o pokus nevědomí *„znovu přehrát to, co je nevyřešené, abychom to napravili. Toto nevědomé nutkání znovu prožít minulé události může být jedním z mechanismů, jež působí, když rodiny opakují nevyřešená traumata v budoucích generacích“* (Wolynn, 2017, str. 26-27).

V individuální terapii se pracuje s předpokladem, že člověk vedený skrytým scénářem přenášeným z minulých životních zkušeností se opakovaně dostává do nežádoucích životních situací. Teprve odvaha zachovat se jinak vede ke korektivní zkušenosti, která snižuje dluh nahromaděných repetici nezdavých vzorců.

Transgenerační traumatický stres se rozvíjí jako vyšší systémová úroveň systemického traumatického stresu rodiny. Je následkem traumatické zkušenosti minulých generací, jež nebyla uzdravena v rámci své původní rodiny a jejíž chronifikované vzorce se přenášejí na potomky prostřednictvím dynamiky transgeneračního emočního pole jako explicitní nebo implicitní součást rodinné historie (Tóthová, 2011).

Z výzkumu Bruce Liptona, průkopníka v oblasti buněčné biologie, (Wolynn, 2017, str. 36-37) vyplývá, že náš genetický kód není jasně daný. Je pouze výchozím bodem, jež dále emocionálně, biologicky a psychologicky ovlivňuje prostředí od samého početí, a že toto formování trvá celý náš život. Jeho výzkum dále dokazuje, že naše DNA je ovlivnitelná jak negativními, tak pozitivními myšlenkami, názory a emocemi. Lipton dokázal, že podmínky z vnějšího prostředí působí skrze buněčnou membránu a mění tak chování a psychologii samotné buňky. Následkem je, že buňka některé geny upřednostní a jiné zase potlačí. Díky

tomuto výzkumu můžeme lépe porozumět procesu přenosu buněčné paměti z matky na dítě již v lůně. Matčiny emoce tak mohou změnit genetickou expresi dítěte. Emoce, které se často opakují se v podstatě vtisknou do dítěte a změnit tak, jak se dítě bude v určitých situacích chovat.

Rachel Yehudová, profesorka psychiatrie a neurovědy na Mounth Sinai Shool of Medicine New York ve své studii neurobiologie posttraumatické stresové poruchy a výzkumu kortizolu (stresového hormonu napomáhajícímu našemu tělu vrátit se k normálu po traumatické zkušenosti) u přeživších holokaust a jejich dětí poukazuje na fakt, že lidé s PTSD znovu prožívají pocity spojené s traumatem jako je deprese, úzkost, noční můry a denní děsy i přes fakt, že zážitek je již v minulosti. Jejich děti se pak rodily s nízkými hladinami kortizolu, což je predisponovalo k prožívání stejných symptomů PTSD, které prožívali jejich rodiče, ačkoliv se skutečné traumatizující situace vůbec nezúčastnili (Wolynn, 2017, str. 29-30).

7 Využití systemických konstelací

Možnosti konstelační práce mají své hranice. Limitovány jsou kompetencemi jednak terapeuta, ale i klienta samotného.

Podle Hellingera (2005) musí terapeut pracovat vždy pouze v souladu s tím, kam ho pustí klient. Za žádných okolností není možné konstelaci manipulovat nebo jakkoliv ovlivňovat a musí přijímat realitu takovou, jaká se v obraze konstelace ukáže.

Dále (2007) dodává, že terapeut musí být připraven vystavit tíži klientova příběhu. Jinak nebude schopen klientovi pomoci a celá konstelace bude mít spíše retraumatizující charakter. Skrze realitu takovou, jaká je, jejím bezpodmínečným přijetím i s jejími hrozivými stránkami a následným vyrovnáním v řádu systému přichází pro klienta úleva.

Terapeut musí mít k provádění praxi odpovídající vzdělání (viz kapitola 2) a musí klienta dobře znát. „Semináře“, kam přijdou lidi „z ulice“ bez jakékoliv předešlé konzultace a znalosti metody nemají se skutečnou konstelační prací nic společného a provádí je „terapeuti bez praxe

a náležitého vzdělání. Výsledkem jsou traumatizovaní klienti, kteří odcházejí v neošetřeném stavu.

Možnosti klienta mohou být limitovány psychotickými onemocněními, hraniční poruchou osobnosti, v akutních krizích, u těžkých kardiovaskulárních onemocnění, v těhotenství u epilepsie a těžkého astmatu.

Naopak kontraindikací není abstinující alkoholik, lidé s depresí či úzkostí, kteří jsou kompenzováni léky, či vyléčení drogově závislý (Bílý, 2007).

8 Praktická část

Cílem praktické části je názorně na jednotlivých případech ukázat, jak metoda systemických konstelací funguje v praxi a v následných rozhovorech demonstrovat její účinek na účastníky výzkumu. Zjistit, jaký měly konstelace vliv na další vývoj daného problému, zda metodu hodnotí jako přínosnou, hodnou důvěryhodnosti a zda by ji ohodnotili jako metodu ovlivňující jejich duchovní růst.

Výsledky práce mohou poskytnout vhled do problematiky, seznámení s mechanismy metody, určit její místo v psychologickém poradenství jako metodu doplňující klasickou psychoterapii a jako takovou prováděnou pouze terapeuty s patřičným vzděláním a výcvikem.

V praktické části práci je použita kvalitativní metoda případových studií a autentických rozhovorů s respondenty.

Cílová skupina jsou frekventanti pokročilé terapeutické skupiny, kteří jsou zároveň klienty psychoterapeutické poradny Mgr. Ludmily Sedlákové, kde autorka práce pracuje jako koterapeut systemických konstelací. Počet respondentů je sedm, u každého je uvedena případová studie a následný autentický rozhovor. U vybraných respondentů je pro ilustraci uveden průběh konstelace. Všichni respondenti byli obeznámeni se skutečností, že získaná výzkumná data budou použita pouze k účelům zpracování této práce.

8.1 Cíl výzkumu a stanovení výzkumných otázek

Cíl výzkumu je na základě získaných výzkumných dat ukázat metodu systemických konstelací jako zcela kompetentní v oblasti psychologického poradenství a názorně na jednotlivých případových studiích demonstrovat možnosti obsažené v konstelační práci s klienty.

V následných rozhovorech se výzkum zaměřuje na subjektivní vnímání dané metody jednotlivými klienty, proč si zvolili či jak se o metodě samotné dověděli.

V práci jsou stanoveny tři výzkumné otázky:

VO1 Jak vidí respondenti metodu samotnou?

VO2 Jak ovlivnila konstelační práce další vývoj respondentů?

VO3 Jsou konstelace plnohodnotnou metodou poskytující klientovi nástroj k seberozvoji?

8.2 Metodika výzkumu

Jako metoda výzkumu byl zvolen kvalitativní výzkum. Kvalitativní výzkum je metodologický přístup, který se používá k řešení konkrétních problémů v reálném čase a reálných podmínkách. Tento typ výzkumu je často participativní, což znamená, že výzkumníci spolupracují s účastníky, kteří nejsou pouze pasivními objekty výzkumu, ale aktivními partnery v procesu zkoumání. Výzkumníci a účastníci tedy pracují společně na vývoji a implementaci řešení problémů. Akční výzkum je zaměřen na sběr kvalitativních dat, jako jsou rozhovory, pozorování a dokumenty, které poskytují hluboký vhled do zkoumaného problému. Proces celého výzkumu je iterativní, což znamená, že se opakuje cyklus plánování, jednání, pozorování a reflexe.

Nejprve je nutné problém identifikovat, poté naplánovat kroky strategie a kroky, které budou implementovány k řešení problému v reálném prostředí, potom přijde systematické sledování a dokumentování procesu a jeho dopadů, a nakonec dojde k analýze získaných dat, hodnocení a reflexe zkušeností.

Hlavním přínosem této metody výzkumu je aktivní zapojení účastníků do procesu, což může vést k vyšší pravděpodobnosti udržení změn výzkumem dokázaných a je také velmi flexibilní ve smyslu možnosti změn v průběhu procesu. Mínusem této metody může být časová náročnost celého procesu, který vyžaduje dlouhodobý závazek od výzkumníků i účastníků.

Cílem výzkumu je vytvoření uceleného obrazu problému (Hendl 2023).

Pro tuto práci byly vybrány metody jednotlivých případových studií a následného rozhovoru, který je součástí kazuistiky. Obě tyto metody umožňují získat detailní a hluboké informace a poznatky o lidských zkušenostech, názorech a motivech od respondentů prostřednictvím přímé interakce a obě metody byly zvoleny právě pro svoji autentičnost a co nejbližší kontakt s respondenty. Autentický rozhovor se zaměřuje na vytvoření otevřeného, upřímného a

důvěrného rozhovoru mezi výzkumníkem a respondentem. V závislosti na povaze výzkumu se tyto dvě metody, více případové studie a strukturovaný rozhovor, zdály být nejvhodnější.

Tento přístup výzkumu klade důraz na autenticitu, oba účastníci rozhovoru se snaží být co nejvíce sami sebou a pravdivě sdílet své myšlenky, pocity a zkušenosti. Cílem je získat co možná nejpresnější a nejhlubší pochopení zkoumaného jevu.

Rozhovory i pozorování jednotlivých konstelací bylo se souhlasem respondentů nahráváno a přepsáno pro snadnější analýzu dat.

8.3 Průběh výzkumu

Výzkum probíhal v následujících fázích:

1. Nastavení výzkumného problému – duben 2023
2. Teoretická příprava práce – červenec, srpen 2023
3. Nastavení metodologie, plánování konkrétních kroků pro sběr a analýzu dat – září 2023
4. Výběr výzkumného vzorku – cílové skupiny – září 2023
5. Sběr dat – pozorování a zaznamenávání konstelační práce, polostrukturované rozhovory – září 2023 - květen 2024
6. Analýza dat – červen 2024
7. Interpretace dat, zpracování závěrů v práci – červenec 2024

8.4 Výsledky výzkumu

8.4.1 Sběr dat

Pro potřeby výzkumu, jak je již zmíněno výše, byla vybraná skupina sedmi respondentů, kteří jsou pravidelnými klienty poradny a je u nich tudíž možné hodnotit výsledky výzkumné činnosti i s odstupem několika měsíců. Bylo také možné pozorovat situaci, která je dovedla ke konstelační práci, jaké byly jejich motivy, jak dlouho podstupovali klasickou psychoterapii a jaký vliv na ně samotné, na jejich vztahy a na jejich životy konstelace měla.

Následují jednotlivé případové studie, jejichž součástí je autentický rozhovor, který vždy proběhl s několika měsíčním odstupem od konstelace. U některých je pro ilustraci uveden průběh konstelace.

Každé jednotlivé konstelace byla autorkou, co by pozorovatelem dění nahrávána a dále přepsána k analýze. Každý rozhovor byl přepsán a použit v původní verzi pro zachování autenticity metody.

Před konstelací je nutné, aby se terapeut vyptal na základní témata týkající se možné rodinné minulosti (otázky se týkají předčasných úmrtí, potratů, sebevražd, vražd, rodinných tabu, vyčleněných členů rodiny, křivd, předmanželských vztahů rodičů či prarodičů, traumatů v těhotenství matky, odloučení matky a dítěte, adopce, umělé oplodnění) není tedy absolutně možné, aby se konstelátor a terapeut viděli poprvé. Naopak je velmi žádoucí, aby konstelace měla jen doplňující katarzní charakter k probíhané terapii. Terapeut musí znát klientovi možnosti a hranice toho, co je schopen ustát.

Pracujeme s nevědomím a často vycházejí na světlo jevy a souvislosti, které jsou pro klienty nečekané a velmi bolestivé.

Dále musí být jasně stanovena zakázka konstelace samotné: co chce klient zjistit.

Zástupce za jednotlivé postavy vybírá terapeut, ne klient (mohlo by dojít ke zkreslenému výběru na základě sympatií).

Klient se na konstelaci pouze dívá. Zapojí-li se do ní je to zpravidla až na samotný konec konstelace, což bývá zpravidla moment s velkým katarzním účinkem. Zástupci i klienti projevují silné emoce, někteří mohou plakat, je tedy třeba, aby terapeut byl schopen tyto emoce a tíži situace ustát.

Na závěr konstelace se terapeut vždy ujistí, zda jsou všichni účastníci v pořádku, zda je to takto pro všechny srozumitelné a můžeme tedy konstelaci ukončit.

V konstelacích nikoho nesoudíme. Nikdy nevíme, jaké motivy donutily naše předky chovat se určitým způsobem, všichni jsme oběti obětí. Přistupujeme k nim s pokorou a uvědoměním, že bez nich bychom tu nebyli. Jsou takový, jací jsou jako i my jsme takový, jací jsme i díky nim. Po konstelaci je klient poučen, že není dobré konstelaci v následujících týdnech analyzovat, či jakkoliv rozebírat, ale nechat ji působit. Případně po několika měsících zhodnotit výsledek práce.

Rozhovory byly vždy prováděny s odstupem několika měsíců.

Paní Helena, 40 let, výživová poradkyně

Paní Helena se nemohla zbavit nedostatečného pocitu vlastní hodnoty. Neustále přítomný pocit „jsem tady špatně“ a „nejsem dost dobrá“ vyvolal strategii přežití – antiprogram být „Černou ovčí“ – být vyčleněná. Jak ale víme, antiprogramy nás nevedou k prolomení původního programu (v případě paní Heleny byl původní program právě nedostatečný pocit vlastní hodnoty), ale k jeho posilování, a nakonec jeho potvrzení. A tak to bylo i u paní Heleny. Dokonale si pokaždé, když byla součástí nějakého společenství zopakovala základní nastavení – jsem tu špatně, na něž úspěšně aplikovala svůj antiprogram – být vyčleněná.

Tento cyklus se opakoval již 40 let, kam až si paní Helena pamatovala. Ačkoliv byla paní Helena velmi krásná a chytrá (čemuž samozřejmě sama nevěřila) byla ve všech společenstvích, kam přišla ponižována či opovrhována, a nakonec společenství vždy opustila. Tento stejný pocit zažívala ve své původní rodině a ani její vztahy s muži nebyly šťastné. Dříve či později paní Helena vytvořila situaci, díky které musela ze vztahu odejít a nemusela se tak nikomu přibližovat.

Nicméně žití „vyloučeného člena“ bylo už pro paní Helenu dále neúnosné. Paní Helena sama sebe nazvala „osamělým solitérem“.

Paní Helena pochází rodiny rozvedených rodičů, má jednu žijící starší sestru, její matka měla tři samovolné potraty, jedno dítě, bratr, narozený ještě před paní Helenou a její sestrou zemřel. Paní Helena sama dvakrát podstoupila umělé přerušování těhotenství.

Další možná traumata v rodině jí nejsou známa.

Záměr: proč je potřeba se oddělit a vymezit

Konstelace:

Nejdříve se postaví zástupce za paní Helenu. Ten se cítí, jako by tu neměl být, jako by tu byl špatně. Cítí nepatřičnost. Pociťuje velkou touhu být kdesi daleko, dívá se do dálí. Zároveň ale cítí povinnost tady stát a demonstrovat, že tu jsem za někoho jiného. Postupně se přidávají další členi rodiny. Terapeut zkoumá interakce, pocity. Když se na scéně objeví někdo nový. Přidá se matka, otec, žijící sestra, zemřelý bratr i nikdy nenarození sourozenci. Z pohybu matky je jasné, že se nejvíce vztahuje k mrtvým sourozencům, hlavně k zemřelému bratrovi. Zdá se, jako by

být mrtví znamenalo, že se ke budou rodiče vztahovat. Zemřelý bratr stojí stranou od ostatních a k němu se přidává Helena, která se tím ocitá mezi světem živých a světem mrtvých a udržuje tak svého zemřelého bratra při životě. Z toho je jasné, že se jedná o identifikaci s bratrem. Identifikujeme se, abychom někoho dostali zpět do systému a děláme to z loajality k rodu a z lásky. Celé rodina se jeví jako rodina solitérů. Matka je odpojená u svých mrtvých dětí, hlavně u zemřelého bratra, který je skutečným osamělým solitérem, který nikdy nikam nepatřil, zemřel ještě v porodnici jako deseti denní miminko a pochován je v hromadném hrobě, ale je výjimečný – otec ho velmi chtěl – jako jediného chlapce. Otec se cítí velmi vinen, že pro záchranu svých dětí nemohl nic dělat a je zcela odpojen od rodiny. Starší sestra je v návaznosti na disociaci matky směrem k živým dětem také odpojená.

Do celé konstelace je nutné vnést rád, všichni musí na své místo. Kdo je mrtví, je mrtví. Musí proběhnout rozloučení matky se zemřelým bratrem, který ji ujistí, že je tam, kde má být, a že je mu dobře. Je se svými dalšími čtyřmi sourozenci. I Helena musí přestat držet svého zemřelého bratra. A vrátit se mezi živé. Helena řekla svému bratrovi: „Dělala jsem to z lásky k tobě. Chtěla jsem být také mrtvá“. Bratr: „Já vím, děkuji ti za to, ale už to dělat nemusíš. Já jsem v pořádku. A ty jsi živá a musíš žít“. Všechny zemřelé děti se uspořádají „do světa mrtvých“. Matka směrem k nim: „Vidím vás, jste moje děti“. Mrtvé děti směrem k matce: „A ty jsi naše matka“. Samotné vyslovování těchto jednoduchých vět má velký léčivý účinek a narovnává rovnováhu v systému, ve kterém má každý své místo. Každý. Teprve potom je matka schopna vidět i své živé děti. A ony jí. Otec je schopen odložit svoji vinu, když pochopí, že nemohl nic dělat. Všichni musí přijmout realitu takovou, jaká je. Bez výčitek, bez vin a bez stavění na jiné než své místo. Teprve potom se Helena cítí být součástí své rodiny, a ne osamělým solitérem.

U paní Heleny měla konstelace velmi pozitivní účinek. Cítila se po ní obohacená, jakou má velkou rodinu a často s svým bratrovi mluvila se svým synem, který o něj projevoval velký zájem a mluví o něm jako strýci. Taktéž spolu často hovoří o dětech paní Heleny, které se nemohly narodit, což znamená, že syn paní Heleny je jejím třetím dítětem. Tak jako byl zemřelý bratr třetím dítětem matky paní Heleny. Matka paní Heleny ale bohužel trauma tohoto rozsahu nebyla schopná zpracovat a disociace, která byla v konstelaci zřejmá je viditelná i běžném životě.

Nicméně se necítí, jako osamělý solitér.

Paní Marcela, 41 let, překladatelka

Paní Marcela byla naprosto přesvědčená o tom, že s ní je něco špatně. Cítí se „divná“, nechce, aby se na ní kdokoliv koukal, v partnerství zažívá pocitu studu za svoji ženskost. Součástí jejího příběhu bohužel je, že byla v dětství zneužívána svým otcem, čehož si je plně vědoma, ale stále se nedokáže přes svoje pocity plně přenést. V tomto případě půjde tedy o to, že i když víme, odkud náš problém pramení, nejsme schopni se s ním vypořádat. Tady může konstelace pomoci v konfrontaci s problémem, jiným náhledem na situaci, pochopením příčin, které mohly vést ke vzniku našeho trápení. V případě paní Marcely je tedy zakázkou konstelace konfrontace s otcem a narovnání situace. Jde o korektivní zkušenost, kde si klient může zažít, jaké by to bylo, kdybychom měli dokonalé rodiče, kteří by nám dali vše, co nám dát měli. Což je samo o sobě „sci-fi“, ale takový prožitek nám může pomoci na cestě pochopení k tomu, proč vlastně dokonalí nebyli, a proč je nutné, abychom pochopili, že v dospělosti si všechny tyto věci, které nám „měli dát“ musíme dát sami. A co vedlo naše rodiče k tomu, že nám je například dát nemohli, třeba z toho důvodu, že se jim jich také nedostalo nebo oni sami zažili nějaké trauma, na základě, kterého toho nebyli schopni. Vinit za svoje jednání rodiče je takovou první volbou, která nás ale do sebelítosti a nezodpovědnosti za svůj život. Je nutné si uvědomit, že dospělost nás zavazuje k tomu, abychom pochopili, že se všichni můžeme rozhodnout, zda budeme svůj život žít, nezávisle na tom, co všechno nám rodiče „udělali“ a přijmeme své rodiče takové, jací jsou nebo budeme lapeni kolečku obviňování rodičů za to, jaký náš život je. Volba je na nás. Opět zdůrazňuji, že v konstelacích nesoudíme, ani neviníme, všichni jsme oběti obětí.

Paní Marcela pochází z rozvedené rodiny, má jednoho bratra. Ví, že její otec byl adoptován, své pravé rodiče nikdy nepoznal, v deseti letech mu zemřel adoptivní otec.

Záměr: Jelikož terapeut klientku dobře znal a dané téma s ní dlouhodobě řešil, téma konstelace bylo jasné – konfrontace s otcem a zažití pocitu, že „se mnou je všechno správně“.

Konstelace:

V konstelaci vyjde najevo, že na podvědomé úrovni (jako dvě malé děti) se mají Marcela a její otec opravdu velmi rádi. Což je tak vždy. Někde pod veškerou nespravedlností, a i když nám rodiče skutečně ublížili je vždycky láska k dítěti. V důsledku nezpracovaného traumatu z dětství – v konstelaci otec cítí strach lidí a naprostou prázdnotu, nezažil žádná vztah se svojí matkou, (pro každého jedince určující, jaký je jeho raný vztah s matkou, tato skutečnost celoživotně ovlivňuje jeho vztahy s lidmi i jeho nastavení samotné), nikdy nikam nepatřil a

s adoptivní matkou se nepodařilo navázat jakýkoliv vztah. Jediným, ke komu se otec citově navázal byl jeho adoptivní otec, který ale brzy zemřel. Podhoubím činů otce je tedy nenasycená láska. Jelikož ale v rámci svých dětských programů žijeme (většinou) celý život a rozehráváme je stále dokola, aby se nám potvrdily naše dětské programy, otec paní Marcely opakoval kolečko disociace od „matky“ (disocioval se od dcery), stal tak znovu „Nikým“ jako když byl malý, touží po tom vědět kdo je, ale je ztracený a má obrovský strach z citového napojení a v touze po blízkosti osahává dceru (vlastně se dotýká sám sebe) Tím se ale uzavře jeho kolečko, zpečetí se jeho dětský program a on může znovu prožívat svůj příběh . že ho nikdo nechce. Jelikož je velmi těžké pro dítě pochopit, jak mu jeden z jeho nejbližších lidí mohl takto ublížit, musí do konstelace přijít nějaká vyšší síla – boží láska, smysl života... aby se všem mohlo ulevit. Dítě uvidí, že otcovo chování mělo původ v obrovské bolesti, otec uzná, že jeho chování bylo špatné (špatně tedy není paní Marcela, ale chování jejího otce k ní), Marcela otcí „to špatné“, co je jeho vrátí zpět. Teprve tehdy můžou být v konstelaci oba dospělí, nést zodpovědnost za své činy.

Paní Klaudie, 35 let, tanečnice

Problém paní Klaudie ji zcela ochromoval. Byla v situaci, kdy měla nastoupit se svým šestiletým synem do nemocnice na operaci mandlí. Zdálo by se rutinní zákrok. Paní Klaudie ale zažívala naprostý děs a v noci se budila hrůzou, že její syn jde do nemocnice zemřít. Že poté, co ho odvezou na sál už ho nikdy neuvidí. Tato situace ji znepokojovala natolik, že se obávala, že do nemocnice nebudou moci vůbec nastoupit. Vůbec nebyla schopna se tohoto iracionálního pocitu zbavit. Nedošla k žádnému sobě známému důvodu, proč by v ní tato situace měla vyvolávat tak intenzivní pocity.

Paní Klaudie pochází z rozvedené rodiny, s otcem se nestýká. Je jedináček.

Záměrem konstelace bylo zjistit původ pocitů, že syn paní Klaudie jde do nemocnice zemřít

Konstelace:

Jelikož je jasné (díky faktu, že konstelaci vede zkušený terapeut, klientku zná), že u takto silných pocitů, pro nemáme reálné opodstatnění se nejspíš bude jednat o identifikaci s některým z předků, terapeut se paní Klaudie začne ptát na možná rodinná traumata spojená s předčasnou

smrti dětí či odloučení dítěte od matky v raném věku. Paní Klaudie nejistě odpovídá, že jí kdysi matka říkala, že vlastně měla ještě jedno dítě, které ale umřelo malé a dále se o tomto tématu v jejich rodině nehovořilo.

V dané chvíli to znamená, že terapeut musí tuto možnost vyzkoušet a tím jí vyloučit nebo potvrdit. Neznačená to, že terapeut bude jakkoliv konstelaci ovlivňovat. Z reakcí účastníků a průběhu konstelace samotné (konstelace si opravdu žije svým životem) lze jasně vyčíst, zda jdeme správným směrem – například změnami v poli konstelace, silnými emočními projevy zástupců nebo naopak žádnými projevy.

V následné konstelaci jasně vyjde najevo, že se jedná o identifikaci s matkou paní Klaudie. Po postavení matky do konstelace zástupce cítí nesmírnou bolest a strach o své dítě. Tato bolest je pro zástupkyni matky téměř nesnesitelná a polevuje až v okamžiku, kdy jí její syn (mrtví) ubezpečí, že už je mu dobře, a že patří k ní. I ona je mu schopná říci: „jsi můj syn, patříš ke mně a mám tě ráda. Mrzí mě, že jsme spolu nemohli být“. Na tento léčivý obraz se dívá zástupkyně paní Klaudie a pláče. Všem se uleví. Dcera pochopí, že cítila strach a bolest svojí matky. Těžko si asi dokážeme představit, jak hluboká a nesnesitelná musela tato bolest být, a že zpracovat podobné trauma je téměř nemožné.

Okolnosti se ještě více objasnily, když se paní Klaudie odvážila t úmrtí svého bratra s matkou promluvit. Vyšlo najevo, že její bratr nikdy neopustil porodnici. Zemřel po porodu císařským řezem a matka ho po svém usnutí před operací nikdy neviděla. Tady paní Klaudie jasně pochopila, proč cítí takový děs před nástupem do nemocnice.

U paní Klaudie měla konstelace a následní AHA moment takový důsledek, že do nemocnice se synem nastoupila a sice se strachem, který je u všech matek v podobné situaci normální, ale bez paniky celou situaci zvládla.

Pan Pavel, 45let, grafik

Pan Pavel měl problém se svým synem. Většinou, když klient vysloví tuto větu, je více než jasné, že problémem není ono „nezbedné dítě“, nýbrž dospělý samotný. Děti mají tendence ukazovat dospělým jejich nevyřešené záležitosti jako divadlo přímo před očima. S ještě větší razancí a urputností než jejich rodiče. A tím dávají svým rodičům šanci, aby si svoje problémy skrze ně vyřešili a jejich děti je potom neposílali dál na svoje děti. Od dětí je to čin vskutku heroický, i když to tak nevypadá, a dělají to jak jinak než z lásky k rodičům. Samozřejmě

podvědomě. Syn pana Pavla, Ignác, 16 let, byl dlouhodobě psychicky nemocný. Již rok nebyl schopen chodit do školy a v současné době bydlí u matky a s otcem téměř nekomunikuje. Bere antidepressiva, chodí na terapie, ale nic z toho mu zdá se nepomáhá.

Pan Pavel pochází z neúplné rodiny, jeho rodiče se rozešly, když mu bylo 13, ale ještě další 4 roky bydleli ve společném domě, než se jeho matka společně s ním odstěhovala do jiného domu. Po té pan Pavel se svým otcem několik let nemluvil a žil s matkou, než nezačal žít sám.

Pan Pavel, jako jeden z mála rodičů, byl ochoten akceptovat fakt, že za stavem jeho syna může být jeho jednání. V nedávné době se totiž i on (jako jeho otec) rozešel se svou ženou, se kterou poté ještě několik let žil ve společném domě, dokud se neodstěhovala jinam. Kde s ní momentálně pobýval i Ignác.

Záměrem konstelace pana Pavla tedy bylo zjistit, jak by mohl on přispívat k problémům svého syna.

Konstelace:

Konstelace byla pro pana Pavla velmi překvapující. Vidět totiž názorně, co přesně a proč vaše dítě dělá, a že je to z loajality a z lásky k vám není jednoduché.

Byla postavena původní rodina pana Pavla, tedy matka, otec a pan Pavel. Z interakcí mezi jednotlivými zástupci bylo jasné o co v rodině jde. Rodina byla postavená v čase, kdy ještě žili spolu, ale rodiči spolu již nebyli. To nám konstelace dovolují – přenášet určité děje po časové ose a zkoumat tak vývoj napříč událostmi. Zřetelně šlo o zavinění otce pana Pavla z rozchodu rodičů. Pavel se uchýloval k matce a na otce se nemohl ani podávat, Takto přerušovaný tok napojení na otce má pro syna dalekosáhlé následky. V rodinách rozcházejících či rozvádějících se rodičů je běžné, že některé, popřípadě všechny děti zaujmou postoj, ve kterém se přikloní k jednomu z rodičů. A to k tomu z rodičů, který „ten opuštěný“. Je prostě třeba najít za situaci viníka, protože děti bolest, kterou jim ztráta původní rodiny přináší jednoduše neunáší a podvědomě se snaží situaci vyřešit za své rodiče. A to ať jsou jakkoliv staré.

Pan Pavel viděl situaci, ze které bylo zcela jednoznačně zjevné, že na něj jeho matka manipulativně působila tak, aby ho postavila do situace, kdy ji bude muset chránit. Podotýkám, že tyto procesy probíhají většinou nevědomě. Až na výjimky rodiče své děti používají k těmto účelům nevědomě na základě svých dětských zranění a naprogramování jejich rodiči – všichni jsme oběti obětí). Matka se musí chránit. V podstatě jej postavila do pozice svého partnera, který se postavil proti otcí. Čímž mu ovšem velmi ublížila a ovlivnila tak jeho další vývoj.

Bylo tedy potřeba v konstelaci situaci vyrovnat. Bylo potřeba vrátit matce její vinu za rozpad jejího manželství. A dále omluvit se otcí -: „Tati promiň, mrzí mě to. Mám tě rád.“, směrem k matce: „Mami, nebudu už dál tvým partnerem, co bylo mezi vámi je vaše věc.“ Podobné věty mají v konstelaci vždy silně katarzní účinek. Na konec konstelace je dobré ještě upevnit rodinný řád. To znamená všichni řeknou nahlas svoji pozici v řádu. Pan Pavel vysloví: „Já jsem váš syn“, matka: „já jsem tvoje matka“ a otec: „já jsem tvůj otec“. Toto jednoduché pojmenování věcí tak, jak jsou mnohdy postačí k nastavení ztracené rovnováhy v systému. Je z něj jednoznačně jasné, že naši rodiče jsou v systému nad námi. To znamená, že je absolutně nemůžeme soudit. V Případě pana Pavla na konci konstelace nastala dojemná scéna, kdy si pan Pavel dovolil konečně nesoudit svého otce za jeho domnělé viny směrem k matce. To vedlo k napojení se na otcovu lásku a sílu, kterou pan Pavel doposud nepocíťoval a také mu to jasně ukázalo, jak se teď nejspíš cítí jeho syn. A že a proč jde naprosto dokonale v jeho stopách. Zde byla konstelace ukončena.

Aby byl záměr pana Pavla splněn, bylo nutné postavit jeho „současnou“ rodinu. Ve smyslu rodiny, ze které pocházejí jeho dvě děti (i když už pro pana Pavla není časově současná).

V této konstelaci byli postaveni zástupci za Ignáce, pana Pavla a Ignácovu matku, bývalou ženu pana Pavla, paní Pavlu.

Nejprve byl postaven zástupce za pana Pavla a syna Ignáce. Interakce mezi nimi je téměř nulová. Pavel by se rád k synovi přiblížil, ale ten nechce. Popisuje, že se k otcí nemůže přiblížit, něco mu brání. Ignác se cítí bezradný a sám. Zoufale potřebuje pomoci, ale pomoci si nechat nemůže. Ne od otce. Na scénu přichází matka. Ignác jde směrem k ní. Matka ale před Ignácem utíká. Ignác nechápe. Matka mu jasně říká, že ho nechce. Ignác je ztracen. Toto je v konstelaci velmi emotivní a velmi smutná podívaná. Zástupce Ignáce pláče. Terapeut se ptá, co by potřeboval. „Maminku“ odpovídá Ignác. Matka bohužel není schopna přijít svému synovi na pomoc (toto se často odehrává v případech, kdy rodič sám má těžké nezpracované trauma ze svého dětství – v případě paní Pavli je to úmrtí její matky ve věku jejích pěti let. V takovém případě matka není schopná dát dítěti to hlavní – bezpodmínečnou lásku). Ignác se stává malým bezmocným dítětem, které je ponecháno na pospas okolnímu světu bez matky, kterou jako jedinou, jako všechny malé děti chce (a přesně tak se projevuje ve skutečném životě – malé dítě neschopné se pohnout ze své pozice, které sice v jeho věku už nepláče, ale projevuje jinou formu stagnace a demonstruje ji v psychické nemoci). Toto nechtění se ale projevuje pouze podvědomě na základě matčina zranění. V reálném životě je Ignác silně matkou manipulován, aby setrval na její straně.

Pavel ale pomoci chce a říká synovi: „já tě ale chci“. Ignác odpovídá: „Ale já tebe ne“. V tuto chvíli je třeba přidat do konstelace to Něco, co synovi bránilo v pohybu k otci. Terapeut přidává zástupce za Něco. Něco se okamžitě staví k otci. Matka se cítí spokojeně, že něco je pouze na straně otce a synovi to ukazuje. Říká: „Podívej, co nám tatínek udělal“. Takové výroky jsou pro děti velmi bolestné. Vychází najevo, že ono Něco je vina. Vina, kterou svou rolí oběti uvalila matka na otce. Jinak by nemohla roli oběti tak dobře používat a manipulovat tak syna na svoji stranu. Vina je nejsilnější manipulativní nástroj. Pan Pavel, na základě svého programu, který jsme mohli jasně vidět v předchozí konstelaci tuto vinu dobrovolně přijal. Protože před lety se stalo přesně toto v jeho původní rodině.

Je třeba nazvat otevřeně věci pravými jmény. Vina se postaví mezi rodiče a řekne: „Já jsem vás obou, jsem i tvoje i tvoje“. Matce se výrazně přitíží (aby se situace matky zlepšila, musela by se ona sama aktivně zajímat o své trauma a návaznosti svého chování na něj – terapie, konstelace... poté by byla schopna z role oběti vystoupit, přijmout svoji část viny za rozpad manželství a nepřenášet toto zavinování na svého syna). V této chvíli se Ignác začíná vztahovat ke svému otci: „Tati“ pronese jako by to bylo poprvé po dlouhé době, kdy si uvědomil, že má otce. Pavel: „Jsi můj syn a mám tě rád“. Ignác: „Promiň tati. Já tě mám taky rád“. Ignác a Pavel se teď mohou přiblížit. Ono promiň musí zaznít, aby byla jasná úcta k tomu, že bez svých rodičů bychom tu nebyli. V zájmu toho, aby korektivní zkušenost zúčastněných byla úplná propůjčíme matce schopnost „vyřešit“ si svoje problémy. Nyní je schopna vzít na sebe svůj podíl viny, nazvat věci pravými jmény a přijmout svůj díl za rozpad manželství, a hlavně ponechat si svoje viny pro sebe. Matka směrem k Ignácovi: „Už za mě nemusíš řešit moje záležitosti. To, co bylo mezi tvým otcem a mnou je naše věc.“

V této fázi je možné přidat do konstelace reálného pana Pavla místo jeho zástupce. Zopakují se důležité věty v konstelace mezi synem a otcem. Zástupce za Ignáce pláče stejně jako pan Pavel. Necháme emoce projít a můžeme konstelaci ukončit.

Můžeme jenom doufat, že tady se rodinné schéma naruší a syn neuzavře kolečko začarovaného kruhu příkloněním se „na stranu“ své matky „oběti“, nebude tak následovat program svého otce, ale společně najdou pro jejich vztah lepší naplnění.

Pan Pavel a jeho syn k sobě nakonec našli cestu. Nicméně jelikož Ignácova matka bohužel neprošla procesem zpracování svého traumatu, její pozice ve vztahu k synovi stále trvá. Situace není jednoduchá, ale i pojmenováním věcí pravými jmény a to, že Ignác sám těmto mechanismům porozumí vede věci správným směrem.

Paní Andrea, 39 let, zubařka

Paní Andrea měla malou dcerku (5 let), u které se začalo objevovat velmi zvláštní chování, které si neuměla nijak vysvětlit. Byla velmi zmatená, většinu času trávila „ve svém světě“, kde si poslední dobou i povídala se svými imaginárními kamarády. „To by ještě bylo normální, říkala si paní Andrea“. Problém ale byl, že se dcera začínala projevovat velmi agresivně ve skutečném světě. To znamená, že začala mít problémy ve školce, nespolupracovala s učitelkami a nehrála si s ostatními dětmi. Nakonec začala být agresivní i na svoji matku.

Paní Andrea byla zoufalá. Nepomáhala klasická terapeutická intervence a paní Andrea začínala zvažovat, zda problémy své dcery začít konzultovat s psychiatry.

Paní Andrea pochází z úplné rodiny, žádná rodinná traumata jí nejsou známa. Dcerka byla „vymodlené dítě“.

Záměrem konstelace bylo zjistit, co vede dceru k jejímu chování.

Konstelace:

V konstelaci se zástupkyně za dcerku projevovala velmi zvláštně. Odešla kousek od matky, otočila se k ní zády a sedla si na zem cítila neklid a nepatřičnost. Když se někdo v konstelaci přibližuje k zemi nebo si přímo lehá, může to terapeutovi napovědět, že je nějakým způsobem zapleten se smrtí nebo mrtev. Jelikož byla dále konstelace nehybná a nic se neměnilo ani přidáním dalších postav rodinného systému (což celé trvalo asi třicet minut, kdy terapeut zkoumá reakce všech zúčastněných na nově přichozí postavy, ze kterých je možné vyčíst o co se jedná), vedlo to terapeuta k položení několika doplňujících otázek klientce. Jednalo se o otázky týkající se možných předčasných úmrtí dětí v rodině, samovolných i umělých potratů, možných zamlčených dětí členů rodiny. Na všechny tyto otázky odpověděla paní Andrea negativně. Poté se zamyslela a jen tak mimochodem podotkla, že mají s manželem zamrazených dalších 10 embryí pro případ, že by chtěli mít ještě děti. Všechny účastníky konstelace zamrazilo – to se obvykle stává, a může to na sobě pocítit i ten, kdo zrovna není v roli, ale je konstelaci přítomen i klient sám, když se dostanete k jádru problému. To byla indicie, se kterou mohl terapeut dále pracovat. Tato situace se bohužel poslední dobou stává velmi často. Děti, které mají tyto „neživé, ale nemrtvé“ sourozence na sebe přebírají jejich pocity, podle toho se chovají v reálném světě. Jejich rodiče, kteří metodu umělého oplodnění či zmrazení živých embryí považují za řešení své situaci, kdy z nějakého důvodu nemohou mít děti přirozenou cestou nevidí, že by tom mohl být jakýkoliv problém. Což tak zpravidla ze

zkušeností s konstelační prací jednoznačně je. Jak bylo zmíněno výše, cokoliv se v konstelaci ukáže nemůžeme soudit. Bereme fakta, jaká jsou a pracujeme se záměrem klienta. Poté, co terapeut přidal do konstelace všechny sourozence se dcerka paní Andrei velmi uklidnila. Bylo objasněno, kolikátým dítětem byla v pořadí a její sourozenci jí poděkovali za zviditelňování jejich tíže a ujistili ji, že už to dělat nemusí. Dcerka paní Andrei jim řekla, že to dělal z lásky k nim. Vzájemně si poděkovali, dcerka se mohla vrátit, tam, kam patří, to je ke své matce a otci v „říši živých“ a konstelace se mohla ukončit.

Ne často mívají konstelace zcela jednoznačný viditelný efekt. Většinou je zapotřebí další terapeutická práce. Není to metoda všespásná. Ale v případě paní Andrey se to stalo. Chování dcery se velmi zlepšilo a problémy postupně odezněly ve chvíli, kdy z tématu dalších dětí přestalo být tabu a bylo jim i reálném životě vyčleněno místo v rodině. A to tím, že si paní Andrea s manželem embrya vyžádali a poté je důstojně pohřbili.

Paní Pavla, 39 let, žena v domácnosti trvale žijící v Německu

Paní Pavla už dlouhou dobu řešila pocity vyčerpání, ale neschopnost se zastavit, stálý neklid, pocity studu a úzkosti, neustále řešila v sobě otázku, zda je tu vůbec správně a pronásledovaly ji různé katastrofické představy. Popisovala, že její život nemá cenu. Neuměla si vysvětlit reálný původ těchto pocitů, ale jakkoliv se jí zdály irelevantní, neuměla si s nimi poradit. V noci se bezdůvodně budila a pocítovala děs, kontrolovala manžela i syna, zda jsou v pořádku. Ale nemohla přijít na nic, co by v jejím reálném životě mohlo být v nepořádku.

Paní Pavla z úplné rodiny, má jednoho syna. V rozhovoru s terapeutem před konstelací uvádí, že celá jedna větev její rodiny zahynula v koncentračním táboře, kromě jejího prastrýce, kterému se z něj podařilo uprchnout. Jiná traumata jí nejsou známa.

Záměrem konstelace bylo zjistit, proč paní Pavla jde do naprostého vyčerpání a nemůže se zastavit.

Konstelace:

Zástupkyně paní Pavly se po postavení do konstelace cítila velmi neklidně. Její neustálé těkání ji nutilo k nepřetržitému pohybu, který způsoboval absolutní vyčerpání. Paní Pavla popisovala, že se nemůže zastavit, jelikož zastavit se by znamenalo padnout na zem a přestat se hýbat –

tedy zemřít. Poté, co terapeut zkusil do konstelace přidat Pavlina prastrýce bylo jasné, že se jedná o transgenerační přenos. Paní Pavla prožívala naprosto identické pocity, které popisoval prastrýc v konstelaci. Jak mám žít dál? Když jsem přežil jako jediný? Má můj život cenu – jak může mít můj život cenu, když je možné to, co se děje kolem?

V této konstelaci bylo nutné postavit zástupce Smyslu života (Vesmíru, Boha, cokoliv, co koresponduje s nastavením klienta a přesahuje nás), což se děje v konstelacích, které se dotýkají tak obrovských traumat, že jsou lidskou myslí téměř neobsáhnutelná. Je nutné pochopit a přijmout, že i utrpení má svůj smysl, a že díky utrpení předků jsou další generace potomků naživu. Bylo nutné, aby Pavla „vrátila“ svoje pocity původnímu majiteli, svému prastrýci, větou „odevzdávám, co není mé“ a poděkovala mu za jeho hrdinský čin – že přežil a nevzdal to, díky čemuž je i ona naživu. Prastrýc poděkuje Pavle, že se snažila jeho trauma zpracovat. Prostě: „Vidím tě“ nebo „patříš k nám“ má někdy v konstelaci přímo magický účinek. Smyslem života je život sám a to, že může pokračovat v dalších generacích.

Paní Pavla má manžela polsko – německé národnosti, se kterým má syna, což je samo o sobě viditelné důkazem její životaschopnosti.

Pan Karel, 35 let, vědecký pracovník

Pana Karla přivedla ke konstelacím, jak sám říkal, bezvýchodná situace, se kterou si nevěděl rady. Problémem byla jeho náměsíčnost. Tedy spíše to, že začal být nebezpečný sám sobě – v náměsíčném stavu se snažil otevřít okno a „odejít“ z něj. Tato situace začala tedy být neúnosná a pan Karel se jí rozhodl řešit. Bezvýchodnost situace spočívala v tom, že nezabírala žádná jiná léčba a manželka pana Karla se obávala, aby svoji noční akci nedokončil a nevyskočil z okna. Pan Karel již podstoupil různé druhy léčby, včetně klasické psychoterapie a hypnózy, ale neúspěšně.

Pan Karel pochází z úplné rodiny, o ničem, co by mělo v jeho rodině být v nepořádku neví.

Záměrem konstelace bylo zjistit a odstranit důvod náměsíčnosti pana Karla.

Konstelace:

V konstelaci byl nejdříve postaven zástupce za pana Karla. Po chvíli byli postaveni také zástupci za původní rodinu pana Karla. Nicméně vše bylo velmi statické a žádné výrazné změny

v cítění nebo chování zástupce pana Karla nenastávaly. Že jsme na správné stopě poznáme v konstelaci hlavně na rekciích hlavního aktéra – tedy zástupce toho, pro koho konstelaci stavíme. Tady se ale zdálo, že se nemůžeme hnout z místa. Žádné výrazné reakce, podle kterých by se mohlo dál postupovat nenastávaly. V takových situacích je nutné najít nějaké jiné řešení. Do konstelace byl postaven důvod neboli příčina, která vede pana Karla k jeho chování. Příčina se dlouho pohybovala po místnosti, a nakonec si lehla na zem a popisovala, že to její místo, a že se nemůže hýbat. To může být indicie, že se jedná o někoho mrtvého. Terapeut se v tuto chvíli ptá pana Karla, zda si nepamatuje v rodině někoho, kdo třeba prodělal dlouhou nemoc nebo se z nějakých důvodů nemohl delší dobu hýbat. Pan Karel si okamžitě vybavil svého prastrýce, který v jednom roce onemocněl a zbytek života byl upoután na lůžko. Žil a zemřel v nemocnici ve svých devatenácti letech. Rodina ho bohužel po několika letech vytěsnila a přestala ho v nemocnici i navštěvovat. Bylo pro jednodušší dělat, že je mrtví. Bolest a utrpení takového dítěte si asi neumíme ani představit. Když ho pan Karel zmínil, zástupce za příčinu začal okamžitě plakat. Polem konstelace projel mráz. Bylo jasné, že jde o jasný případ následování. Někdo z rodiny – tedy pan Karel bude na osud předka poukazovat svým způsobem tak dlouho, dokud nepřestane být tabuizován a nebude přijat zpět, kam patří, tedy do svého rodu. Kdyby se to nestalo, bude jeho osud pan Karel následovat třeba až do smrti, zopakuje ho a sám zemře. Pan Karel neměl daleko k tomu, aby to ve skutečnosti udělal. Dokonal to, co jeho prastrýc nemohl, vstal z postele a skočil z okna. Do konstelace byli přidáni rodiče a sourozenci prastrýce pana Karla. Následovalo velmi dojemné přijetí do rodinného kruhu. Utrpení bylo obrovské na obou stranách. Byla vyslovena věta: „Patříš k nám“. Zástupce pana Karla poté vrátil svému strýci jeho osud, vzájemně si poděkovali a svoje spojení s láskou ukončili.

Toto byla jedna z konstelací, které mají okamžitý a viditelný účinek. Pan Karel už nikdy náměsíčný nebyl.

8.4.2 Výsledky vícepřípadových studií

Na základě analýzy sedmi případových studií lze formulovat následující závěry:

- Rodinné a generační vlivy na psychické problémy: Většina analyzovaných případů ukazuje, že psychické a emocionální problémy jednotlivců často pramení z nevyřešených rodinných

traumat a generačních konfliktů. Konstelace odhalily hluboké spojení mezi pocity méněcennosti, osamělosti nebo strachu a historickými událostmi v rodině, jako jsou úmrtí, rozvody nebo emocionální odpojení od rodičů. Identifikace s předky, kteří trpěli, často vede k opakování těchto vzorců chování.

- Léčivá síla uznání a integrace minulosti: V případech, kdy klienti dokázali prostřednictvím konstelací čelit rodinným traumatům a integrovat je do svého současného života, došlo k výraznému zlepšení jejich psychického stavu. Přijetí reality a umístění každého člena rodiny (živého i zemřelého) na jeho správné místo v systému umožnilo klientům uvolnit potlačené emoce a ukončit cyklus opakování negativních vzorců.

- Role terapeutické konfrontace: V případech, kde byl terapeut schopen klientům pomoci čelit konkrétním traumatům (např. konfrontace s otcem u paní Marcely), se ukázalo, že terapeutická konfrontace a korektivní zážitek mohou být klíčové pro jejich uzdravení. Přestože se jednalo o bolestivé procesy, vedly k pochopení hlubších příčin problémů a následnému přijetí vlastní zodpovědnosti za svůj život.

- Význam loajality a lásky k rodině: Klienti často nevědomě jednali z loajality k rodině, a to i na úkor vlastního štěstí. Tato loajalita se projevovala například u paní Heleny, která si nevědomky udržovala pocit osamělosti ve snaze udržet při životě vzpomínku na zemřelého bratra. Podobně pan Pavel a jeho syn Ignác opakovali vzorce chování spojené s přerušným vztahem mezi Pavlem a jeho otcem.

- Význam individuální zodpovědnosti: Konstelace opakovaně ukázaly, že pro překonání generačních traumat je klíčové přijetí vlastní zodpovědnosti. Klienti, kteří byli schopni pochopit a přijmout roli svých rodičů a jejich omezení, vykazovali výrazný pokrok v řešení svých problémů. Tento proces často zahrnoval odložení obviňování rodičů a převzetí kontroly nad vlastním životem.

- Katarzní účinek konstelací: U všech případů se ukázalo, že konstelace mají silný katarzní účinek. Klienti často zažili intenzivní emoční uvolnění a získali nový pohled na své problémy, což jim umožnilo lépe porozumět vlastnímu chování a emocím. Tento efekt vedl k výraznému posunu v jejich vnitřním prožívání a ve vztazích s rodinou.

- Role terapeuta: Terapeutova znalost klienta a jeho schopnost citlivě vést konstelaci byly zásadní pro úspěch terapeutického procesu. Díky tomu mohli klienti nejen pochopit hlubší příčiny svých problémů, ale také je efektivně řešit.

Tyto závěry zdůrazňují důležitost rodinných systémů a transgeneračních traumat v psychoterapeutické praxi a ukazují, že konstelace mohou být účinným nástrojem pro odhalení a léčení hlubokých emocionálních ran.

8.4.3 Výsledky rozhovorů s respondenty

V rámci rozhovorů bylo každému respondentovi, který se zúčastnil případové studie položeno pět následujících otázek.

1. Co Vás přivedlo k metodě systemických konstelací?
2. Jaké jste měl/a před seminářem o metodě konstelací mínění?
3. Jak konstelační práce změnila Váš pohled na metodu samotnou?
4. Jak konstelační práce změnila Váš pohled na vaší osobu a vaše vztahy?
5. Jak byste zhodnotili svoji zkušenost s konstelační prací celkově, doporučili byste konstelace jako metodu vedoucí k osobnímu rozvoji?

Z rozhovorů vyplynulo, že všichni respondenti hodnotí metodu systemických konstelací jako velmi účinný nástroj seberozvoje. Ať už skrze zlepšení vztahů v rodině, porozumění příčinám svých problémů a jejich následnému řešení, či vyřešení nebo skrze zcela nový náhled na situaci a změnu životní perspektivy a vnímání sebe sama.

K první otázce většina respondentů uvádí, že je ke konstelacím přivedlo selhání všech dostupných jiných technik vedoucích ke změně. Na radu psychologa, či terapeuta, jeden respondent na radu známé kontaktovaly terapeuta, který se konstelační prací zabývá. Ke konstelacím je tedy ve všech případech přivedla jistá bezvýchodnost situace a ochota zkusit cokoliv, aby svůj problém vyřešili. Zde byl zřetelně problém, jakým se doposud na metodu systemických konstelací nahlíží, jaké je o ní rozšířené mínění a přístup k metodě samotné. Tento fakt samotný vedl k druhé otázce.

V odpovědích respondentů k druhé otázce se jasně ukázalo, jak je metoda samotná vnímána a jaké předsudky panují o konstelační práci. Čtyři ze sedmi respondentů uvedly, že se konstelace zúčastnili, ale s velkou nedůvěrou v celou metodu i terapeuta samotného a ani nečekaly žádné výsledky. Šli to prostě zkusit dle hesla: „Nic jiného mi stejně nezbyvá“. Jako důvod svého postoje uvedli, že dostupné informace o konstelacích, ani většina lidí, kteří je provádí nebudí profesionální dojem a nemá žádné vzdělání týkající se práce s lidmi. Byli ale ochotni se zúčastnit konstelace vedené terapeutem, který svoje vzdělání v oboru byl schopen doložit a měl výcvik v systemických konstelacích. Další tři respondenti byli již s technikou konstelací obeznámeni od svých terapeutů, ke kterým docházeli na klasickou psychoterapii, jako s další metodou, která se dá v terapii použít.

Ke třetí otázce se všichni respondenti vyjádřili velmi kladně. Shodně uvádějí, že byli velmi překvapeni pravdivostí a až odzbrojující autenticitou metody. Jejich pohled na metodu samotnou změnila tedy ve všech případech velmi výrazně a všichni shodně uvedli, že je to velmi multifunkční nástroj k rozvoji sebe sama i pohledu na své životní problémy, a že může být cenným doplňkem psychoterapie jako takové. Všichni také kladli důraz na profesionalitu konstelátora a následnou spolupráci s ním.

Rovněž ke čtvrté otázce se respondenti vyjádřili shodně kladně. Všichni uvádějí, že konstelace měla klíčovou roli v jejich terapeutickém procesu a zcela ovlivnila vnímání sebe samých i vnímání rodinných vztahů celkově. Nový náhled na příčiny svých problémů a minulé rodinná traumata zhodnotili všichni jako velký přínos pro budoucí formování svých vztahů včetně vztahu k sobě samým.

Pátá otázka, jak by respondenti hodnotili celkovou zkušenost s konstelační prací a zda by konstelace doporučili jako účinnou metodu seberozvoje byla opět shodně všemi respondenty zodpovězena pozitivně. Všichni se shodují na tom, že metoda je velmi funkční, flexibilní a překvapivě účinná. Popisují ji jako zkušenost, která vám „otevře oči“, či „rozšíří vnímání sebe sama a svého rodinného scénáře ve zcela novém světle“. Výsledkem těchto AHA momentů je následné rozdílné vnímání reality vlastního života vedoucí k osobnímu růstu co týká vztahů i rozvoje dalších osobních kompetencí. Všichni by taktéž shodně metodu doporučili jako součást terapie či poradenství.

Přepisy rozhovorů se nachází v Příloze č.1.

8.4.4 Závěr výzkumu

Cílem výzkumné části práce bylo zjistit, zda mohou být systemické konstelace nástrojem k seberozvoji. Z výzkumu jasně vyplynulo, že nepochybně mohou. Z obou částí výzkumu je zřejmé, že metoda samotná má na posun jednotlivce v jeho seberozvoji nemalý vliv, že může mít také obrovský vliv na celkové zlepšení kvality vztahů v životě klienta.

V práci byly zkoumány tři výzkumné otázky:

VO1 Jak vidí respondenti metodu samotnou?

VO2 Jak ovlivnila konstelační práce další vývoj respondentů?

VO3 Jsou konstelace plnohodnotnou metodou poskytující klientovi nástroj k seberozvoji?

Všechny výzkumné otázky byly jasně zodpovězeny

První výzkumná otázka týkající se názoru respondentů na metodu samotnou se jasně ukázalo, že respondenti měli o metodě velmi zkreslené informace, byli skeptičtí nebo ji považovali za metodu ezoterickou. Teprve jejich vlastní zkušenost s konstelací vedenou profesionálem změnila jejich úhel pohledu a všichni se shodují na její přínosnosti jako doplňkové metody v psychoterapii.

Všichni respondenti se shodují na tvrzení, že konstelační práce zcela značně ovlivnila jejich přístup k vidění svých vztahů, svého osobního příběhu a svého života celkově, a to velmi pozitivně. Zaznamenali změny v přístupu k rodinným příslušníkům, začali lépe vnímat realitu svého života a převzali zodpovědnost za svůj život. Tyto nově nabyté postoje pak vedli k rozvoji jejich osobnosti a životního potenciálu.

Všichni respondenti se také shodují na tom, že konstelace jsou plnohodnotnou metodou, která může klientovi poskytnout účinný nástroj k seberozvoji v podobě zcela jiného úhlu pohledu na svoji životní realitu skrze přijetí své rodiny a jejího osudu. Poté je možné přijmout sebe sama.

Závěr

Konstelace jsou naprosto úžasnou metodou, o sebepoznání a rozvoji umožňující vidět své problémy ze zcela jiného úhlu a jejich účinky jsou přinejmenším překvapující. Je to metoda, která rozšiřuje vědomí ve smyslu vědomí o příčinách svých problémů a svého chování a dává vzniknout novému vnímání vlastního osudu, dochází skrze ni k přijetí sebe samého jako celku rodinného řádu. Když člověk zapustí kořeny, cítí je a respektuje, pocítí neuvěřitelnou životní sílu, skrze níž pak může svůj život skutečně žít.

Představují mocný nástroj, který umožňuje hluboký vhled do skrytých struktur našich životů a vztahů. Přestože nejsou univerzální metodou, jejich schopnost odhalit a transformovat nevědomé vzorce chování a rodinných dynamik z nich činí cenný prostředek v oblasti osobního rozvoje a terapie. Práce ukázala, že prostřednictvím konstelací je možné efektivně pracovat s problémy, které mají své kořeny v rodinném systému a které mohou být zdánlivě neřešitelné tradičními přístupy, a to z nich dělá zcela jedinečnou metodu vedoucí k seberozvoji a uzdravení.

Cílem této práce bylo dokázat, že konstelace nejsou žádnou šarádou, kterou může vést kdokoliv, ale metodou, která, vedená profesionálem, může mít v terapii své pevné místo a značně ji urychlit.

Tato práce může být považována za zdroj informací o metodě samotné s ukázkami, jak ji používat v praxi.

Závěrem lze říci, že systemické konstelace mají potenciál stát se jedním z klíčových nástrojů v oblasti poradenství a terapie, pokud jsou aplikovány s respektem k jejich komplexnosti a etickým zásadám.

Seznam zdrojů

BERNE, E., *Jak si lidé hrají*, Portál 2011, ISBN 978-80-7367-992-7

BERNE, E., *Co řeknete, až pozdravíte: transakční analýza životních scénářů*, Portál 2013, 2. vyd., ISBN 978-80-262-0486-2

BRANDLER, R., ROBERTI, A., FITZPATRICK, O., MICHKOVÁ, H., *NLP pro každého: naprogramujte svou hlavu na úspěch*, Bizbooks 2016, ISBN 978-80-2650-477-1

BILÝ, J., *Úžasná síla celku: Organizační, podnikové a experimentální konstelace*, Pragma 2007, 1. vyd., ISBN 978-80-7349-049-2

GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA, J., *Rodinná terapie systemické a narativní přístupy*, Grada 2009, 1. vyd., ISBN 978-80-247-2390-7

HALEY, J., *Neobvyklá psychoterapie Milтона H. Ericksona*, 1.vyd., Triton 2003, ISBN 80-7254-349-0

HELLINGER, B., *Rodinné konstelace – objevná síla*, Triton 2004, 1. vyd. ISBN 80-7254-4

HELLINGER, B., WEBER, G., BEAUMONT, H., *Skrytá symetrie lásky: Co podporuje lásku v partnerských vztazích*, Pragma 2000, 1. vyd. ISBN 80-7205-759-6.

HELLINGER, B., NEUHAUSER, J., *Partnerské terapie Berte Hellingerové – Jak žít v lásce*, Pragma 2005, 1. vyd., ISBN 80-7205-175-X

HELLINGER, B., *Rodinné konstelace – imperativy lásky*, Triton 2007, 1. vyd., ISBN 978-80-7254-848-8

HENDL, J., *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*, Portál 2023, ISBN 978-80-262-1968-2

JAFFÉ, A., *Vzpomínky, sny, myšlenky C.G. Junga*, Portál 2015, 2. vyd., ISBN 978-80-262-0803-7

JANOV, A., *Primární terapie*, Maitrea 2014, 1. vyd. ISBN 978-80-7500-073-6

JANOV, A., *Prvotní výkřik*, Pragma 2007, 1. vyd., ISBN 80-7349-024-2

KALINA, K., *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*, Grada 2013, 1. vyd., ISBN 978-80-247-4361-5

NELLES, W., *Obejmi svůj život*, Ježek, 1.vyd. 2014 ISBN 978-80-85996-44-9

NELLES, W., *Život nemá zpátečku*, Ježek, 1. vyd. 2014 ISBN 978-80-85996-42-5

NELLES, W., *Rodinné konstelace Alternativa*, 1. vyd. 2004 ISBN 978-80-85993-89-9

PERLS, F.S., *Gestalt terapie doslova*, Portál 2022, ISBN 978-80-262-1861-6

PONĚŠICKÝ, J., *Proces změny v dynamické psychoterapii a psychoanalýze*, Triton 2019, ISBN 978-80-7553-709-6

ROHR, HP., *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty*, Portál, 1. vyd. 2013 ISBN 978-80-262-0354-4

RUPPERT, F., *Trauma a rodinné konstelace: Duševní štěpení a jejich léčba*, Portál 2008, 1. vyd., ISBN 978-80-7367-367-3

SATIR, V., *Společná terapie rodiny*, Portál 2007, 1. vyd., ISBN 978-80-7367-303-1

SATIR, V., BANMEN, J., GREBER, J., GOMORI, M., *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, Cesta 2005, ISBN 978-80-7295-071-3

SCHUTZENBERGER, A., *Bolest mých předků mě provází: transgenerační přenos v terapii*, 1. vyd., Portál 2021 ISBN 978-80-262-1843-2

TAUSCHEL, P., *Tajemství předků – transgenerační přenos jako výzva a šance*, Portál 2017, 1. vyd., ISBN 978-80-262-1267-6

TÓTHOVÁ, J., *Úvod do transgenerační psychologie rodiny: Transgenerační přenos vzorců rodinného traumatu a zdroje jeho uzdravení*. Portál 2011, ISBN 978-80-7367-856-2

Seznam příloh

Příloha č.1 - Přepisy rozhovorů

Příloha č.2 - Informovaný souhlas