



# Nejsi „šarlatán“

*aneb jak stát pevně za svou prací konstelátéra*

# Milý čtenáři

Milý čtenáři (studente, absolvente výcviku či konstelatéře), ty, který svou konstelační cestu teprve začínáš či se na ni bojíš vykročit, jsi tady správně.

Píšu Ti tento eBook, protože jsem si tou samou cestou prošla. Jako psycholožka a psychoterapeutka, která **25 let dělá konstelační práci**, za kterou se kdysi styděla. A jako pedagožka, která tento proces od studu k jistotě vidí u svých studentů i absolventů pořád dokola.

Dnes už stojím v tomto oboru pevně. Vím, co dělám, vím, proč to funguje a vím, jakou hodnotu to přináší lidem. Ale nebylo to tak vždycky.

- ✔ Chci, abys tu cestu prošel rychleji než já, protože svět potřebuje konstelatéře. Svět potřebuje narovnávat transgenerační traumata, rodové křivdy a bolesti. Pak nám všem bude lépe na naší Zemi.

**PŘED ČTENÍM EBOOKU SI VYTISKNI VŠECHNY PRACOVNÍ LISTY, KTERÉ NAJDEŠ NA KONCI. POMOHOU TI S POCHOPENÍM SEBE SAMA!!!**



# Co děláš za práci?

Možná znáš ten moment, kdy se Tě někdo zeptá: „**Co děláš za práci?**“ A tobě se udělá tak trochu slabo. A reakce?

## V akademickém prostředí

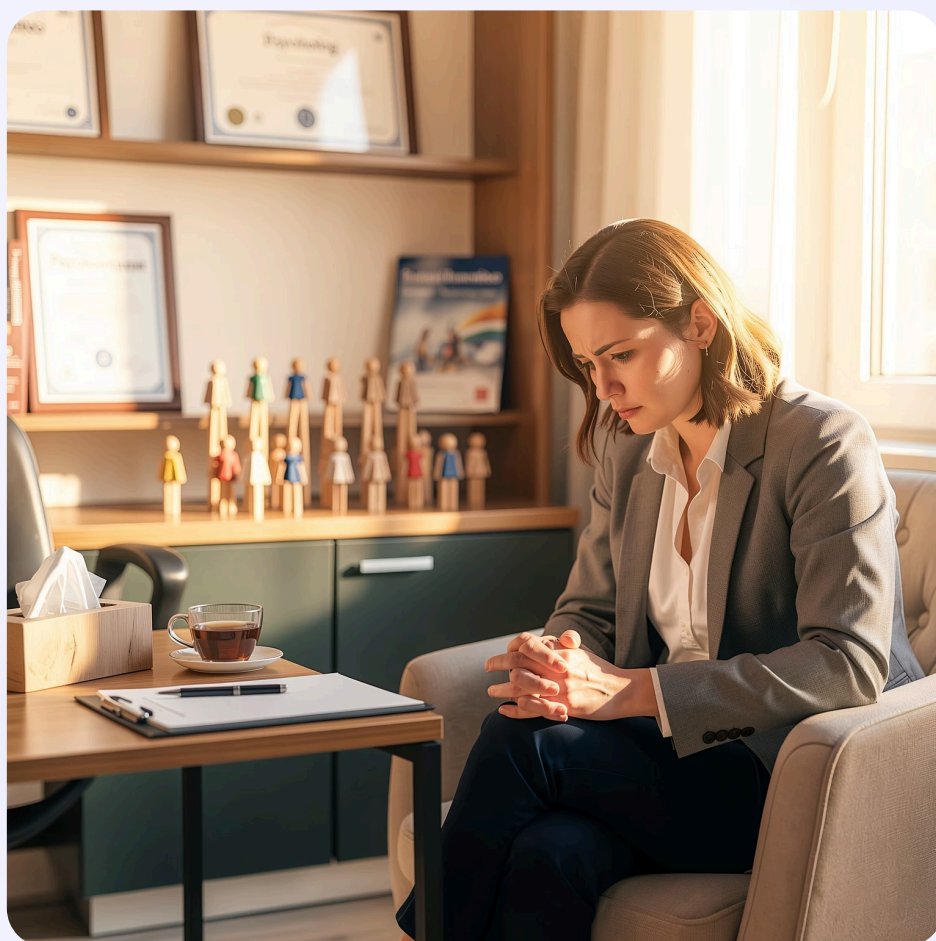
Vždy vytáhnout všechny tituly jako štít, abych obhájila, že nejsem onen šarlatán a ezoterik.

## V rodině

Raději zvolit jiné pracovní aktivity a přejít na jiné téma.

## Mezi přáteli

Rozmyslet si, jak moc do hloubky zajít – ne proto, že bys nevěřil tomu, co děláš.



# Nálepka „EZO“

Systemické konstelace totiž stále nesou nálepku, které se nedá snadno zbavit. „EZO.“

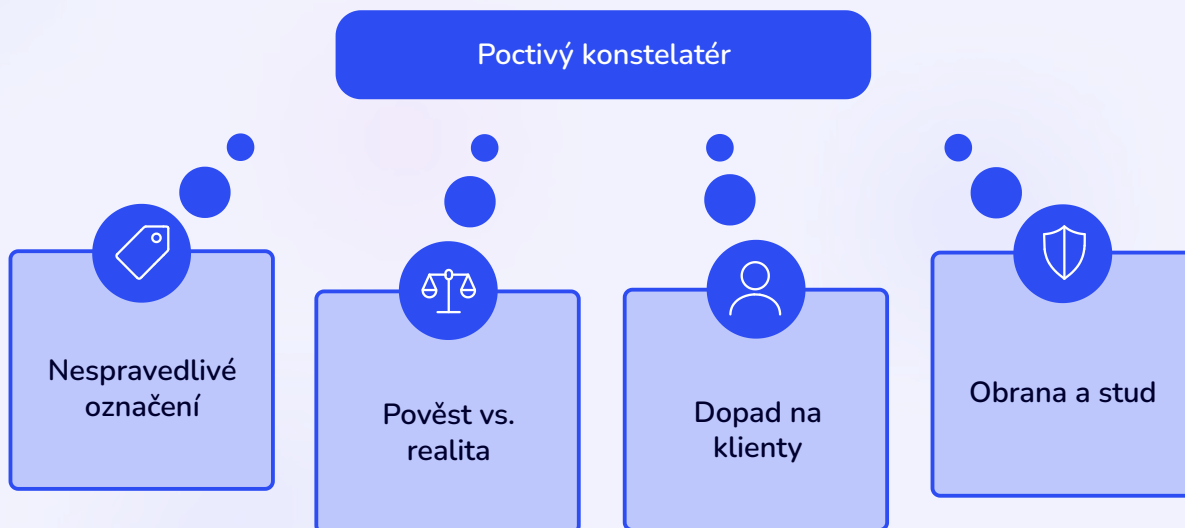
## Proč ta nálepka vznikla?

Konstelace stále dělají i lidé bez vzdělání v práci s lidskou duší. Nemusí být psychologové a psychoterapeuti, ale nevědí zhora nic o tom, co jsou nevědomé struktury, které konstelace vytahuje na světlo a o rovnováze systému, která se nastolí sama při dobře vedené práci.

## Jaký to má dopad?

Tím škodí klientům, kteří získávají špatnou zkušenost. A ty, který děláš anebo budeš dělat konstelace poctivě, s respektem a zodpovědností, se s nimi vežeš v jednom podivném ezoterickém voze.

# Poctivý konstelátor nese nálepku, kterou si nezasloužil.



# Ten nepříjemný pocit studu

„Pamatuji si přesně ten pocit nepříjemného studu. Stojím na akademické půdě, kolegyně se mě zeptá, čemu se věnuji, a ještě, než dokončím větu o konstelacích, cítím, jak se automaticky spouští ten vnitřní mechanismus.“

1

**Psycholožka**

Honem to ukaž.

3

**Doktorát**

Z psychoterapie a pedagogiky.

2

**Pedagožka**

Honem to ukaž.

4

**A pak...**

Pípla jsem cosi o konstelacích.

Jako bych lidem říkala: „*Nebojte se, jsem dost kvalifikovaná na to, aby mi bylo dovoleno tohle dělat.*“ Jako by samotné konstelace nestačily. Jako by potřebovaly můj životopis jako záštitu, za kterou se mohou schovat.



# Přiznávat potichu

Několik let jsem opravdu velmi opatrně říkala, že konstelace dělám. Jako by to bylo něco, co se přiznává potichu, jen těm správným lidem, ve správný čas. Jinak hrozí nálepka.

## Stud o konstelacích?

Ne. Konstelace jako takové jsem v sobě **nikdy nezpochybovala**.

## Stud z okolí?

Ano. Byl o tom, **jak je vnímá okolí**. A to jsou dvě úplně různé věci.

**i** Tím jsem si uvědomila něco velmi zásadního. Ten stud nebyl jen o konstelacích či o mně.



# Zažila jsem jejich sílu mnohokrát



## Jako zástupce

Přímá zkušenost s tím, co se děje uvnitř konstelačního pole.



## Jako facilitátor

Vedení procesu s respektem a zodpovědností vůči klientovi i systému.



## V práci s klienty

Klienti přišli s tíhou, kterou nesli celé generace, a odcházeli jiní, lehčí.

„Viděla jsem, co se děje, když systém dostane prostor promluvit. A to se nedá popřít.“



# Jistota nepřišla přes noc

Ta moje jistota ale nepřišla přes noc. Přišla přes tisíce konstelací, přes roky studia, přes momenty, kdy jsem musela stát v nejistotě a důvěřovat procesu i tehdy, když jsem mu plně nerozuměla.



**Tato cesta není přímá ani rychlá – ale je možná. A každý krok na ní má svůj smysl.**

# Na čem jistota stojí

Jistota přišla přes mnoho zdrojů poznání a osobní zkušenosti.

1

## Jung a psychoanalýza

Porozumění nevědomým strukturám a jejich roli v lidské psychice.

2

## Rodinná terapie

Pochopení systémových vazeb a dynamiky rodinných vztahů.

3

## Gestalt terapie & teorie pole

Práce s přítomným okamžikem a energií celého pole.

4

## Neurofyziologie & trauma

Vědecké poznatky o transgeneračním přenosu traumatu.

5

## Vlastní práce na sobě

Osobní zkušenost jako základ autentické práce s druhými.



# Tohle teď chci předat i tobě

A právě tohle teď chci předat i tobě. Nejen znalosti a techniky, ale tuhle vnitřní jistotu, která se nezhroutí pod první zpochybňující otázkou.

## Sdílíme to společně

Protože ten stud, který jsem léta nosila, sdílíme společně. Nejsi v tom sám. A právě proto vznikl tento eBook.

## Co tě čeká

- Vnitřní jistota, která se nezhroutí pod první zpochybňující otázkou
- Porozumění tomu, proč konstelace fungují
- Schopnost stát pevně za svou prací
- Cesta od studu k sebevědomému
- konstelatérovi

**Svět tě potřebuje, protože nevyřešené trauma hledá stále nové oběti.**



# Jak to vlastně funguje není otázka pro soudní obhajobu

Pokaždé, když se Tě někdo zeptá „a jak to vlastně funguje“ a ty najednou zapomeneš vše, co víš, a začneš se obhajovat jako u soudu, místo toho, abys odpověděl z pozice vědění, oslabuješ sebe i tuto práci.

Pokaždé, když se vrátíš z rodinné večere a povzdechneš si, že ti zase někdo řekl, že to není opravdová terapie, propadáš se do studu.

Cítím, že chceš dělat tuto práci naplno, ale drží Tě zpátky strach z toho, co si pomyslí ostatní.

A právě proto jsem napsala tento eBook.

- Ne proto, abys EZO nálepku ignoroval nebo popřel, to by nám nepomohlo – ale abys ji přestal nést jako břemeno, které ti nepatří a které tě brzdí.
- A abys dal konstelacím to správné místo ve svém profesním životě.



# Hrdost a zodpovědnost – dvě strany téže mince

Ta nálepka vznikla proto, že konstelace dělají i lidé mající ohromné pseudospirituální ego – a tím škodí klientům. Pseudoguruové mezi námi, a že jich je. To ale není tvoje cesta.

Konstelace jsou práce s nevědomím, s traumatem, s tím nejcitlivějším, co v člověku je. Vyžadují respekt, přípravu a hlubokou zodpovědnost vůči klientovi. A ty se učíš poctivě a víš, s čím zacházíš.

Člověk z jiné branže s týdenním kurzem nemá v konstelační místnosti co dělat. To je etická hranice, ne výraz nadřazenosti.

## Hrdost

Stojíš za prací, která funguje.

## Zodpovědnost

Víš, s čím zacházíš.

- Hrdost na to, co děláš, a zodpovědnost za to, jak to děláš, nejsou protiklady. Jsou to dvě strany téže mince. A obě musíš nést najednou.
- Jinak se budeš stále držet v ústraní, nebudeš mít klienty a budeš se zpochybňovat. Dojdeš tam, neboj se.



# Moje první zkušenost s konstelacemi

Čteš tyto stránky proto, že konstelace prožíváš jako něco skutečného a hlubokého. Protože jsi zažil momenty, které se nedají racionálně vysvětlit, a přesto víš, že byly pravdivé. Víc pravdivé, než když v běžném životě hlásáme pravdu skrze ego. Byla to ryzí pravda duše.

Čteš tyto řádky proto, že ses rozhodl dělat tuto práci co nejlépe, s vědomím, co to obnáší, a s výcvikem, který za sebou máš a nebo v něm jsi.

Nestačí to ale vědět jen uvnitř. Je potřeba to umět říct nahlas – bez studu, bez omluvy, s hlavou vztyčenou a s vědomím, že stojíš za něčím, co opravdu funguje.

A právě k tomu tě tento eBook provede, krok za krokem.

Začneme tam, kde to všechno začíná - u studu samotného. Odkud přichází? Proč sedí tak hluboko, že ho cítíš nejen ty, ale i my všichni - ti zkušenější i ti, kteří právě začínají?

## Kapitola 1: Proč se stydíme za práci, která mění životy k lepšímu

Moje první zkušenost s konstelacemi nebyla žádným osvícením ani AHA momentem. Byla to katastrofa. Byla jsem v šoku z toho, co se tam dělo.

*Seděla jsem v místnosti, kde vedla konstelaci žena, která o psychologii nevěděla pravděpodobně nic. Krom toho, že sdělovala účastníkům, že spolupracuje s elementály se tvářila jako „Ta, co ví víc.“*

- Bylo tam všechno, co psychoterapeuty děsí – chybějící hranice, žádná citlivá práce s traumatem, lidé v rolích bez jakéhokoli ukotvení nebo bezpečí.
- Vzpomínám si, jak účastnice, i přes vlastní nelibost, byla nucena mlátit do polštáře a nadávat otci. Bylo tam mnoho hysterie bez jakékoli systémové struktury.
- Tehdy jsem ještě nerozlišovala mezi metodou samotnou a tím, kdo ji používá. Odešla jsem s jasným závěrem: konstelace jsou naprosto šílená metoda pro šílené lidi. A nejsou pro mě. Styděla jsem se, že jsem tam vůbec šla.

# A pak přišel ten moment, který všechno změnil

## A pak přišel ten moment, který všechno změnilo.

Začala jsem se zvědavosti číst knihy Berta Hellingera, Franze Rupperta a dalších a řekla jsem si, že to ještě jednou zkusím. Ale jinde.

Ocitla jsem se u jiné konstelaterky, tentokrát v zástupné roli. Konstelace byla náročná, ale dobře strukturovaná. Stála jsem v ní a najednou jsem začala cítit něco, co nebylo moje. Nejen emoce - ale fyzické prožitky. Zimnici, nečekaný pláč, který propukl bez varování.

Tělesné pocity, obrazy, přesné, konkrétní a nezaměnitelné. Stála jsem jako zástupkyně za ženu, která nesla trauma, a já jsem neznala žádné detaily. A přesto – jak jsem se dozvěděla od klienta, pro kterého se konstelace stavěla – vše probíhalo s neuvěřitelnou přesností. Konstelace plynula, a nakonec se vše urovnalo do klidu, který přesahoval hranice běžného poznání.

**„Láska sleduje řád. Kde je řád, tam je láska. Kde chybí řád, tam láska trpí.“**

– Bert Hellinger



# Začala jsem hledat. A čím víc jsem hledala, tím víc jsem nacházela.

Byla jsem zvědavá a potřebovala jsem tehdy ono vysvětlení, jak je to možné, cítit pocity někoho, koho neznám a kdo už dávno nežije. Proto, abych to obhájila před ostatními. Proto, abych tomu sama rozuměla. Protože já jsem člověk, který nedokáže pracovat s něčím, čemu nevěří. **Jenže já tomu v té chvíli věřila - ale nevěděla proč.**

1

## Jung

U Curyšského jezera skládal kamínky do obrazů dění ve své mysli, fyzicky stavěl struktury svých myšlenkových pochodů do prostoru. Dělal přesně to, co dělám já v konstelační místnosti. Jen to tak nenazýval.

2

## Lewinova Teorie pole

Existují neviditelná pole informací, která propojují lidi, rodiny, systémy. Nejsme izolované bytosti, ale uzly v síti vztahů, které sahají hluboko do minulosti.

3

## Rodinná a gestalt terapie

Ukázaly, jak tyto vzorce žijí v těle, v pohybu, v prostoru.



*Carl Gustav Jung*

# Kvantová fyzika a konstelace – co mě vyrazilo dech

A kvantová fyzika přinesla to, co mě úplně vyrazilo dech. Vím, že se v ní pracuje s mikročásticemi, ale přesto se stále víc otevírá i našemu makrosvětlu.

## Dvouštěbinový experiment s opožděnou volbou

Vědomá pozornost může zpětně ovlivnit, co se stalo v minulosti, tedy, že přítomnost zasahuje do minulosti.

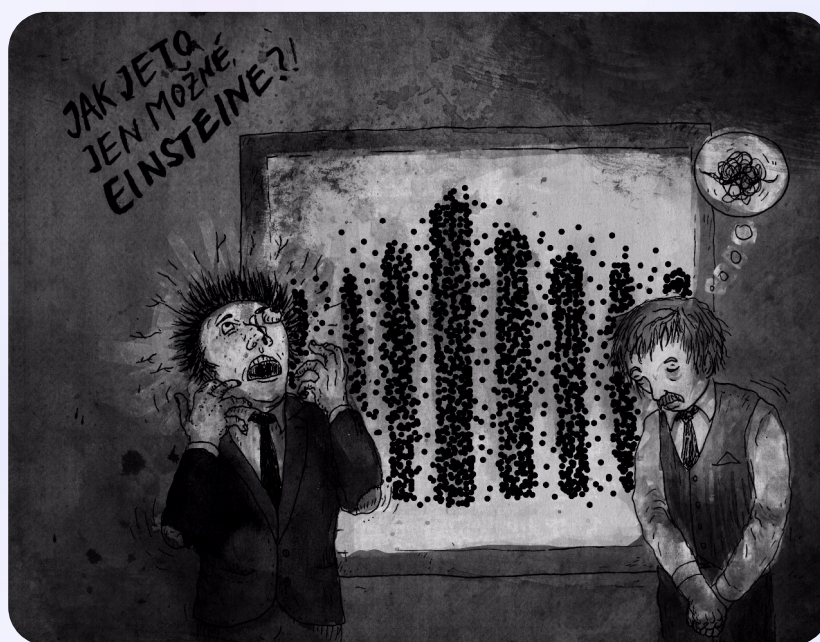
## Kvantová propojenost

Částice, které byly jednou v kontaktu, zůstávají propojeny bez ohledu na vzdálenost a čas.

A já jsem si říkala – to přece popisuje přesně to, co zažívám v konstelacích. Loajalitu potomků s předky, které nikdy nepotkali. A mír v zástupcích, kteří už nežijí, který se rozhostí po konstelaci.

*A pak jsem otevřela Bibli. V knize Kazatel Šalomoun píše: „Což bylo, jest to, což býti má; a což se nyní děje, jest to, což se dítí bude; aniž jest co nového pod sluncem.“ Kazatel 1,9 – Bible kralická 1613.*

**To je systemika v praxi :-)**



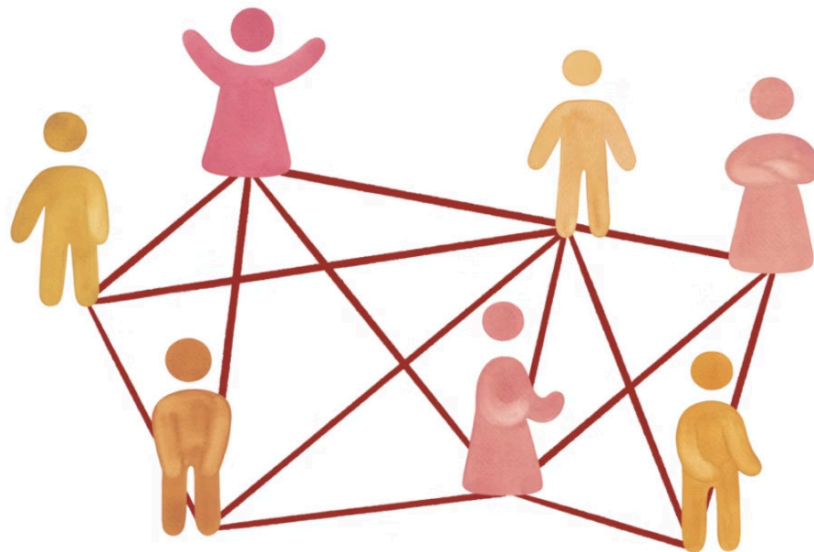
# Konstelace přestaly být záhadou

Mezigenerační přenos, o němž bylo mnohé napsáno, je vlastně pole, které si pamatuje a já pochopila, že nevědomé vzorce přenášené z generace na generaci často bolí - a konstelace jsou jedním z nejúčinnějších nástrojů, jak je učinit viditelným a léčitelným.

Skládala jsem mozaiku pomalu a pečlivě. Každý střípek zapadal na své místo. A konstelace přestávaly být záhadnou ezoterickou praktikou a stávaly se tím, čím skutečně jsou – hluboce psychologickou metodou s pevným intelektuálním zázemím.

- Stovky konstelací, které jsem vedla pro své klienty a výcviky, ve kterých jsem učila své studenty v Lucembursku a v Praze a workshopy ve Velké Británii mi daly obrovskou pokoru a respekt, ale také touhu po tom, aby se konstelace šířily dál profesionální cestou. Skrze mě, ale i skrze Tebe.

**Tato metoda funguje s přesností, která mě pokaždé udiví, ale nepřekvapí. Už ne, protože ji znám.**



# Co mě na konstelacích fascinuje dodnes?

Pětadvacet let praxe mi umožnilo na chvíli žít příběhy, které se nedají vymyslet. Příběhy, které mě pokaždé znovu dojmou a připomenou mi, proč tuto práci dělám.

## Pár útržků pro tebe

### Příběh 1

Přišel ke mně muž, který trpěl záchvaty měsíčnosti – opakujícími se stavy, které mu narušovaly celý život a pro které nenacházel žádné racionální vysvětlení. Lékaři vyloučili neurologickou poruchu i nádorové onemocnění.

V konstelaci se ukázalo, že byl hluboce loajální se svým zemřelým strýcem, který celý život trpěl locked-in syndromem – ležel ochrnutý, komunikoval jen mrkáním očí, vyloučený ze života rodiny, jakoby neviditelný. Jakmile jsme v konstelaci uspořádali rodinný systém a tomuto strýci dali jeho místo a uznání, záchvaty u klienta zmizely. Nikdy se nevrátily. Konstelace byla nesmírně silná a dojemná.



# Loajalita, která bolí

## Příběh 2

Pracovala jsem s lidmi, kteří byli potomky přeživších i nepřeživších holocaustu. Lidé, kteří měli hluboký pocit, že nemají právo na plný život – na radost, na úspěch, na lásku. Bez konstelací by si nikdy nedali do souvislosti, že tato loajalita k předkům, kteří zemřeli nebo trpěli, je drží ve skrytém přesvědčení, že oni sami nemají právo žít naplno.

Konstelace jim dala možnost tuto loajalitu pojmenovat, ucítit a transformovat. Bylo ohromující vidět, jak zástupci za jejich předky doslova toužili po tom, aby jejich potomci žili naplno, s láskou, s nadějí, s radostí. Jako by měli žít i to, co oni nemohli.

## Příběh 3

Na jednu konstelaci přišla žena, která trpěla závažnými alergiemi na téměř veškeré jídlo. Lékaři ji léčili antihistaminiky, ale příliš to nepomáhalo. V konstelaci se ukázalo, že byla napojena na osud její babičky, která přežila koncentrační tábor a trpěla tam samozřejmě obrovským hladem. Tělo ženy si tuto loajalitu neslo jako fyzický vzorec, jako nevědomé spojení s utrpením předchozí generace. Jakmile jsme toto spojení pojmenovali a babičce dali v systému její místo, ženino tělo začalo reagovat jinak.



# Pole nese informace, které vědomá mysl nemá

- Další konstelace ukázala etický problém. Pracovala jsem s rodiči malého chlapce, který byl bez zjevného důvodu až animálně útočný vůči matce – bál se jí způsobem který nedával smysl. V konstelaci se ukázalo, že chlapec byl loajální se svými zamraženými sourozenci – embryi, která nikdy nedostala šanci na život. Jakmile jsme i jim dali místo v rodinném systému, chlapcovo chování se změnilo.
- A pak jsou tu příběhy adoptovaných lidí, kteří neznají své kořeny - celou část své identity, která chybí. V konstelaci je možné pracovat s jejich předky i bez znalosti konkrétních jmen nebo dat. Pole nese informace, které vědomá mysl nemá k dispozici. A tito lidé odcházeli s pocitem celistvosti, který předtím nikdy nezažili.



## Konstelace nejsou boj s kritikou

Lidské příběhy jsou to, co mě na konstelacích baví. **Ne teorie, ne akademické argumenty, ne boj s kritikou.** Ale tato tichá, pokorná, fascinující práce s tím, co neseme v sobě a co jsme zdělili od těch, kteří byli před námi.

Jsme propojeni – všichni navzájem, přes generace, přes čas. A konstelace jsou jedním z neúčinnějších nástrojů, které umíme, jak toto propojení učinit viditelným a léčivým.

# Konstelace nejsou magie

Konstelace nejsou magie. Nejsou ani divadlo. Je to přesná, zodpovědná práce s nevědomými strukturami lidské psychiky - práce, která vyžaduje vzdělání, pokoru a hluboký respekt ke klientovi. Každý, kdo je dělá bez tohoto zázemí, riskuje, že způsobí škodu. A každý, kdo je dělá poctivě, ví, o čem mluvím.

## Bez dramatu

Konstelace nepotřebují velkou skupinu, dramatické rituály ani teatrální gesta. Čím méně dramatu, tím více prostoru dostane samotný proces.

## Bez show

Někteří konstelatéři dělají z konstelací show – otočky, zvláštní pohyby, nádech mystického obřadu. To není potřeba. Vůbec.



TAKHLE NE 🙅

# Konstelace jako každodenní nástroj

Já sama konstelace pravidelně používám i v individuální psychoterapii. Není potřeba celá skupina. Stačí kameny, figurky, prostě předměty, které zastoupí členy systému. A výsledek je stejně přesný, stejně hluboký.

- Tato možnost práce v individuálu mi dává obrovský rozsah - mohu s klientem pracovat na systémových tématech kdykoli, bez organizování skupiny, bez čekání.
- A pro tebe je to velmi důležitá informace, protože ti ukazuje možnost používat konstelace jako každodenní terapeutický nástroj, nejen jako skupinový zážitek na víkendovém výcviku.

**Hrdost na svou práci začíná právě tady – v tom, že víš, co děláš, proč to funguje a jak to používat s maximální zodpovědností a minimem zbytečného dramatu.**

- Teď víš, že ten stud není jen tvoje slabost ani náhoda. Vznikl v konkrétním prostředí a má konkrétní příčiny.
- A právě proto se dá také řešit – ne obecnými povzbuzeními, ale jasnými nástroji pro chvíle, kdy přijde kritika zvenku.
- 



# Kapitola 2: Co říkat – a co říkat nemusíš

Není Tvojí povinností nikoho přesvědčovat. Tvojí rolí je nabízet, ne obhajovat. Tenhle pohled je zásadní a stojí za to se u něj zastavit, protože právě tady se skrývá jedna z nejčastějších pastí.

Jakmile začneš vysvětlovat s pocitem, že musíš obhájit svou práci, přesuneš se, jak už víš, do pozice obžalovaného. A v tu chvíli stojí za to položit si otázku: Co vlastně obhajuji? Sebe, nebo konstelace?

Pokud obhajuješ sebe, pak ta sebeobhajoba z tebe mluví dřív, než stihneš říct jedinou větu, která by vydala racionální argument. Mluvíš celým tělem a jsi nesvůj. A z této pozice nevyhraješ nikdy, ani kdybys měl všechny vědecké argumenty světa za zády.

**Nejde o lepší argumenty. Jde o to, z jakého místa v sobě odpovídáš.**

- To místo máš v sobě – možná jen ještě čeká, až ho vědomě použiješ. Je to výcvik, který jsi absolvoval. Hodiny strávené jako zástupce, kdy jsi na vlastním těle cítil, co konstelace dělají. Supervize, zpětná vazba, osobní práce.
- To není málo. To je základ, ze kterého můžeš mluvit. Ne proto, abys někoho přesvědčil, ale proto, že víš, na čem stojíš.



# Mluví ze strachu z neznáma

Než se ale dostaneme k tomu, co říkat, je důležité pochopit, proč lidé vůbec reagují tak, jak reagují. Většina kritiků nemluví ze zlé vůle.

## Mluví ze strachu z neznáma.

Konstelace se vymykají jejich racionálnímu světu, ve kterém potřebují mít vše pod kontrolou a vysvětlitelné. Konstelace čerpají z nevědomých zdrojů, kam vědomá mysl nemá dosah – a právě to v lidech vyvolává neklid. Co nelze vysvětlit, to ohrožuje.

Útok na konstelace je tak často ve skutečnosti **obrana vlastní jistoty**, potřeba udržet svět srozumitelný a předvídatelný.

Toto pochopení ti samozřejmě nenabízí pocit lehké lhostejnosti k jejich reakci, ale může ti ulevit. Není to o Tobě, ani o metodě.



# Kdo s námi mluví?

## Zvídavý skeptik – ten, kdo opravdu chce pochopit

Tenhle člověk je ve skutečnosti dar. Není to protivný štoura, není to někdo, kdo tě chce trápit. Je to člověk, který chce pochopit – jen mu nikdo nikdy nenabídl způsob, jak na to. A to se dá změnit. Nemusíš mu všechno vysvětlit sám. Můžeš mu nabídnout zdroje – Teorii pole, Jungovo kolektivní nevědomí, zrcadlové neurony, kvantovou provázanost, gestalt terapii. Otevřeš mu dveře a ukážeš, kudy se dá jít. A na závěr přidej pozvánku: „Přijď se podívat a zkusit“. Žádná teorie totiž nenahradí vlastní zkušenost. A člověk, který přijde zvídavý a odejde s vlastním prožitkem, se může stát jedním z Tvých nejvěrnějších zastánců a šířitelů dobrého jména konstelací.

## Rigidní kritik – ten, kdo nechce slyšet

Tento člověk nepotřebuje vysvětlení. Je to většinou nepříjemný dialog. Nebo spíše monolog. Potřebuje mít svoji pravdu. A to není tvůj problém k řešení. Tady je nejlepší strategií jednoduše nevstupovat do hry. Ne z povýšenosti, ale z čisté hospodárnosti energie. Kdo nechce, má na to plné právo – a není naším úkolem ho přesvědčovat. Tvá energie patří těm, kteří jsou ochotni vstoupit.

## Zraněný člověk – ten, kdo měl špatnou zkušenost

Tady je potřeba nejdřív zastavit a uznat: „To, co popisuješ, se stát nemělo.“ Špatní konstelatéři bez pokory a vědění mohou skutečně ublížit – a to je přesně důvod, proč záleží na tom, kdo je vede a s jakým vzděláním za zády. Špatný konstelátér neznamená, že konstelace jsou špatné. Znamená to, že na kvalitě vzdělání záleží víc, než si většina lidí uvědomuje. S tímto člověkem nejde o obhajobu metody. Jde o uznání zklamání a případného poškození konkrétního člověka. A to je vždy první krok. A pak můžete společně v klidu diskutovat.

A co **dehonestátoři**? Ty poslouchat nemusíš. Vůbec. Útok si zaslouží klid a pevnou hranici, ne protiútok. Žádné „Oko za oko, zub za zub“. Protože nic nepůsobí přesvědčivěji než člověk, který ví, co dělá, a nepotřebuje to dokazovat.

**Konstelátoři, kteří stojí pevně ve svém oboru postupně umlčují i ty největší křiklouny. Ne argumenty. Svou přítomností a jistotou.**

# Než přijde ten moment – jak se připravit předem?

Sebevědomá odpověď se nerodí v momentě útoku. To už je pozdě. Pokud jsi rozhozený, nevymyslíš to. Rodí se v tichých chvílích samoty, kdy nikdo netlačí a ty máš prostor pracovat se sebou.

Jsou tři věci, které si můžeš udělat ještě předtím, než se s kritikem setkáš – a každá z nich tě posune z reaktivního do vědomého postoje.

01

## Ukotvení v těle

Nepodceňuj to. Zvědavý skeptik nebo rigidní kritik v Tobě spouští stresovou reakci – zrychlí se Ti dech, napne se Ti hrudník, začneš se potit a myšlenky se začnou honit jedna za druhou. Tělo přejde do módu obrany dřív, než stihneš říct slovo. A je to na Tobě vidět. Nauč se rozpoznat tento moment a zastavit ho vědomým dechem. Tři pomalé nádechy, ruce pevně na stehnech, pokud sedíš a chodidla cítí zem. To je opora. Nejde o meditaci – jde o fyziologický reset, který ti dá sekundu navíc. A ta sekunda je přesně ta, ve které se rozhoduješ, jestli odpovídáš z klidu nebo ze strachu.

02

## Vědomý výběr

Ne každý kritik, jak jsme si řekli, si zaslouží tvoji energii. Někomu věnuješ čas a otevřeš mu dveře. Druhému řekneš jednu klidnou větu a téma uzavřeš. Jak to poznáš? Podle toho, jestli po tvé odpovědi naslouchá, nebo jen čeká, kdy přestaneš mluvit, aby mohl útočně pokračovat. Kdo opravdu chce pochopit, na okamžik ztiší. Kdo chce vyhrát, neztiší nikdy.

03

## Příprava vlastní věty

Té jedné, která tě definuje. Ne celý argument, ne výčet studií, ne obhajoba. Jedna věta, která říká, kdo jsi a na čem stojíš. Pro každého z nás bude vypadat jinak – záleží na tom, jak dlouho jsi ve výcviku, kolik hodin praxe máš za sebou, co konkrétně o sobě můžeš říct. Může znít třeba takto: „Dělám konstelace v rámci certifikovaného výcviku pod supervizí psycholožky, psychoterapeutky - jde o odborné vzdělávání, ne o duchovní zábavu.“ Nebo jinak, svými slovy. Ale musí to být věta, kterou říkáš bez zaváhání, bez omluvy, bez potřeby, aby ji druhý přijal.

**Napiš si svou větu teď.**

**Řekni ji nahlas.**

**Opakuj ji, dokud nezní jako  
ty.**

- Vědět, jak se připravit, je základ. Co tedy říct, když se ta situace opravdu stane? Když stojíš naproti člověku, který zpochybňuje tvoji práci nahlas a přímo?
- Na to odpovídá třetí kapitola – konkrétními větami, které neútočí, ale drží pevnou půdu.



# Kapitola 3: Odpovědi, které tě nezaženou do úzkých

Připrav se na to, že uslyšíš věty, které bolí. Někdy přicházejí od cizích lidí, kteří ti chtějí zkomplikovat život. Ale nejhůř se poslouchají od těch, kterým chceš pomoci a kteří tě přesto nepochopí.

Tady jsou ty nejčastější zraňující věty a odpovědi, které zní pokorně a přesto sebejistě, ne defensivně.

## ***„Vy jste šarlatáni. Vy jste esoterici.“***

Tato věta rozhodně není otázka. Je to útok, za kterým se skrývá strach nebo hluboká neznalost. Nemusíš ji vyvracet ani obhajovat. Můžeš odpovědět klidně a přímo: *„Rozumím, že konstelace znáš zatím jen z doslechu. Pokud tě to opravdu zajímá, ráda ti doporučím odbornou literaturu nebo konkrétní texty, kde se dozvíš víc o tom, co za touto metodou skutečně stojí.“* A pak téma uzavřeš. Bez omluvy, bez dalšího vysvětlování. Nabídla jsi dveře. Kdo chce vstoupit, vstoupí. Kdo nechce, má na to plné právo.

## ***„Nikdo ještě neprokázal účinnost systemických konstelací.“***

Tato věta rozhodně není pravdivá – ale to neznamená, že musíš vstupovat do sporu. Existuje celá řada odborných prací, disertačních i vědeckých studií, které prokazují účinnost systemických konstelací v dlouhodobém horizontu. Výzkum v této oblasti existuje a roste. Odpověď může znít jednoduše a věcně: *„Konstelace jsou fenomenologická metoda. Pracuje s tím, co věda postupně popisuje vlastním jazykem – teorie pole, kolektivní nevědomí, zrcadlové neurony. Výzkumů v oblasti systemiky přibývá. A jako u každé psychoterapeutické metody – konečný důkaz je výsledek v životě klienta.“* Nemusíš citovat studie nazpaměť. Stačí vědět, že stojíš na pevném základě.

# Odpovědi na další zraňující věty

## „Hrajete tam divadlo? Bylo to předem domluvené?“

Tuto otázku slýcháš často a přichází od lidí, kteří konstelace nikdy nezažili a potřebují racionální vysvětlení pro něco, co jim přijde nepravděpodobné. Odpověď může znít takto: *„Zástupci se poprvé setkávají až v samotné konstelaci. Nikdo nic neví dopředu, nikdo nic nenačítá. Přesto se děje něco, co opakovaně překvapuje i samotné zástupce - a právě to je to, co zrcadlové neurony a teorie pole začínají vědecky popisovat. Přijď se jednou podívat. To je jediný způsob, jak to skutečně pochopit.“* Poslední věta je nejsilnější. Pozvánka na vlastní zkušenost uzavírá každou debatu lépe než jakýkoli argument.

## „To nemá žádnou psychoterapeutickou hodnotu. Co to tam vůbec chodíš dělat?“

Tohle slýcháš třeba i od rodiny. A to bolí nejvíc, protože za tou větou nestojí cizí člověk, ale někdo blízký, kdo se možná bojí, že tě to nějak změní, nebo prostě nechápe, co se tam děje. Odpověď nepotřebuje být dlouhá ani složitá: *„Dělám certifikované vzdělávání u odbornice v oboru psychologie a psychoterapie. Systemické konstelace používají psychologové a psychoterapeuti po celém světě jako uznávanou metodu práce. Mám za sebou/před sebou výcvik, hodiny osobní práce a vlastní zkušenosti. Neočekávám, že to hned pochopíš – ale prosím tě, abys to respektoval.“* A pak nech prostor tichu. Pevný postoj bez omluvy je silnější než jakýkoli argument. Ticho po takové větě není slabost. Je to hranice.

# Co mají všechny tyto situace společné?

**Nikdy se neomlouvej za to, co děláš. Nikdy nevysvětluj víc, než je nutné. Odpověz, nabídni dveře a nech druhého, ať se rozhodne. A nikdy nezapomeň, že člověk, který útočí, většinou mluví ze strachu – ze strachu z neznáma, z toho, co by mohl objevit sám o sobě, nebo z toho, že jeho svět je méně předvídatelný, než si myslel.**

Ty stojíš na pevné půdě. Nech svého oponenta, ať se na ni postaví sám, až bude připravený.



# Jeden příběh ze supervize – obranné mechanismy v akci

Skupina mých studentů odvedla konstelaci, na které pracovali pečlivě a zodpovědně. Zástupci přinášeli přesné a hluboké informace, systém se pomalu uspořádával, v místnosti bylo cítit to tiché napětí které přerůstá do úlevy, které provází skutečnou práci.

Po konstelaci klientka poděkovala a odešla. O několik dní později přišel vzkaz – že to bylo „dobře zahrané“. Že si to studenti patrně nacvičili a já jim řekla, co hrát. Že konstelaci nevěří.

Studenti byli smutní. Odvedli jednu ze skvělých konstelací, jaké jsem v jejich výcviku viděla, a klientka jim to jednou větou smetla ze stolu.

Museli jsme to na supervizi zpracovat a tady je to, k čemu jsme došli – a co potřebuješ vědět i ty.

**Klientčina reakce neměla nic společného s kvalitou naší práce. Měla vše společného s tím, co konstelace odhalila. Jenže lidská psychika má propracované obranné mechanismy – racionalizaci, disociaci, projekci – přesně to, co popsala Anna Freudová.**

A tyto mechanismy nastupují právě tehdy, když se pravda přiblíží příliš blízko. Čím přesnější konstelace, tím silnější může být obrana.

Klientka, která řekne „bylo to zahrané“, nám vlastně potvrzuje, že jsme se dotkli něčeho skutečného. Ego brání systém před změnou, protože změna je vždy trochu destabilizující, i když je léčivá.

Tvým úkolem není přesvědčit klienta, že to bylo pravé. Tvým úkolem je odvést poctivou práci – a to se děje. Co s tím klient udělá, je jeho cesta, jeho tempo, jeho připravenost. A ta není vždy okamžitá.

# SHRNUTÍ: Kdy odpovídat – a kdy ne?

Ne každá kritická poznámka si zaslouží tvoji reakci. A rozpoznat rozdíl je jedna z nejdůležitějších dovedností.

## Odpovídej tehdy, když...

...druhý člověk skutečně chce pochopit. Když se ptá s otevřeností, i když třeba s pochybnostmi. Když po tvé odpovědi na okamžik ztiší a přemýšlí. Když jeho otázka přichází ze zvědavosti, i když trochu nešikovné. Takovému člověku věnuješ čas, protože ten rozhovor má smysl – pro něj i pro tebe.

## Neodpovídej tehdy, když...

...druhý člověk nepotřebuje tvoji odpověď, ale potřebuje mít svoji pravdu. Když každou tvoji větu okamžitě přebije další námitkou. Když jeho tón není zvědavý, ale posměšný nebo agresivní. Když cítíš, že ať řekneš cokoliv, výsledek bude stejný. V takové situaci není tvým úkolem přesvědčit – protože přesvědčit nejde toho, kdo přesvědčit nechce. Tvým úkolem je zachovat klid a odejít z rozhovoru s důstojností.

Praktické kritérium je jednoduché – po první tvé odpovědi sleduj, co se stane. Naslouchá, nebo útočí dál? Pokud útočí dál bez ohledu na to, co jsi řekl, máš odpověď. Jedna klidná věta a téma uzavřeš. „*Rozumím, že na to máme jiný názor.*“ A dál nejdeš.

**Toto není kapitulace. Je to vědomá volba, kam dáváš svoji energii.**

- Věty z předchozí kapitoly fungují, když víš, s kým mluvíš. Protože stejné téma potřebuje jiný jazyk pro vědce, jiný pro duchovně otevřeného člověka a úplně jiný pro tátu u nedělního oběda.
- Čtvrtá kapitola je o tom, jak rozpoznat, kdo stojí naproti – a jak ke každému z nich najít cestu.

# Kapitola 4: Jak mluvit o konstelacích s různými lidmi

Existuje velký rozdíl mezi tím, když někdo útočí, a tím, když se někdo opravdu ptá. Útočník chce vyhrát. Tázající a hledající chce pochopit. A právě proto vyžaduje každý jiný přístup – ne obranu, ale most.

**Klíč je jednoduchý: mluv jazykem člověka naproti. Ne jazykem, který ti přijde správný nebo přesný, ale jazykem, kterému on rozumí a který rezonuje s jeho světem. Stejná metoda, tři různé dveře.**

## Rozhovor s vědcem nebo racionálním skeptikem

Tento člověk potřebuje rámeček, který dává smysl jeho způsobu myšlení. Nepotřebuje zázraky, potřebuje logiku.

*„Jak je možné, že zástupce cítí něco o člověku, kterého nezná?“*

*„Zrcadlové neurony nám dnes vědecky potvrzují, že jsme biologicky nastaveni na napojení se na druhého člověka. Kvantová fyzika popisuje propojení částic, které spolu nikdy nepřišly do kontaktu. Jung celý život pracoval s kolektivním nevědomím jako sdíleným polem přesahujícím individuální vědomí. Konstelace s tímto polem pracují – a věda ho postupně začíná popisovat vlastním jazykem. Nejlepší důkaz ale není v literatuře. Je v tom, co zažiješ, když se jednou postavíš jako zástupce.“*

Jak by tato odpověď zněla tvými slovy – s tím, co ty konkrétně víš a zažil jsi? **Napiš si ji sem:**

.....

.....

# Rozhovor s duchovně otevřeným člověkem

Tento člověk má otevřené srdce i mysl, ale možná zná konstelace jen povrchně nebo ze špatného zdroje.

***„Není to podobné jako rodinné konstelace, co dělají na těch podivných víkendových workshopech?“***

*„Konstelace mají mnoho podob a bohužel i mnoho lidí, kteří je dělají bez hlubokého vzdělání v práci s traumatem. To, co dělám já, vychází z výcviku v psychoterapii a práci s nevědomými rodinnými systémy. Pracuji s transgeneračními vzorci, s tím, co Jung nazýval kolektivním nevědomím, s polem, které nese informace přes generace. Je to přesná, zodpovědná práce – ne duchovní zábava.“*

Jak bys tento rozdíl vysvětlil ty – svými slovy, tak aby to znělo přirozeně, a ne jako citace z učebnice?

**Napiš si svoji verzi:**

.....

.....

# Rozhovor s běžným člověkem z rodiny či kamarádem

Tento člověk nepotřebuje teorii. Potřebuje příběh a pozvánku.

## **„A co tam vlastně děláte? Jak to funguje?“**

*„Představ si, že si vezmeš lidi z místnosti a každý z nich zastoupí někoho z tvé rodiny - třeba tátu, mámu, prarodiče. A najednou začnou cítit věci, které s tím člověkem souvisí, aniž by o něm cokoliv věděli. Přesné věci. Věci, které pak klient potvrdí. Nikdo to předem neví, nikdo nic nehraje. Prostě se to děje. A díky tomu se dají uvolnit věci, které člověk nosí celý život. Přijď se jednou podívat - to je jediný způsob, jak to skutečně pochopit.“*

Jak bys to vysvětlil ty někomu blízkému - jednoduše, bez teorie, tak aby to pochopil každý? **Napiš si svoji verzi:**

.....

.....

**Procvičuj každý dialog nahlas, dokud nezní jako ty – ne jako učebnice, ne jako já.**

# Co ještě může pomoci? Postav si vlastní konstelaci.

Postav si vlastní konstelaci, kterou jsi v mém výcviku zažil. Udělej si ji zas a znovu.

**Pokud jsi ji ještě neprožil, tady máš návod.**

Studenti dali do systému zástupce za náš výcvik, dali tam sebe navzájem, dali tam mě jako učitelku a supervisorku a také Berta Hellingera. A pak se v konstelaci zastavili – a dívali se na to, co vytvořili. Všechny tyto zástupce si postupně skládali za svá záda a „opírali se“. (Ty můžeš použít polštářky, figurky, kameny). Cítili, kde stojí a že se opravdu mají o co opřít. Že to není jen abstraktní pocit kompetence, ale něco hmatatelného, něco, co se dá zažít v těle.

Zažij si to také znovu a znovu.

To je tvá vnitřní kotva. Není to přesvědčení, které si vybuduješ přes noc. Je to zkušenost, ke které se budeš vracet – a konstelace Ti ji může pomoci prožít přímo, nejen pochopit intelektuálně.



# Opři se. A pak si to místo zapamatuj.

- Pokud máš možnost, a tu určitě máš, udělej si podobnou konstelaci i ty. Neváhej. Není to hra, je to důležité. Postav svůj výcvik, své učitele, svou praxi. Podívej se, kde stojíš. Opři se.
- A pak si to místo zapamatuj – protože právě odtud budeš mluvit, když Tě příště někdo zpochybní.

**Vnitřní kotva tě udrží vzpřímeně.**



Bert Hellinger

Je tu ještě jedna vrstva, kterou bych ráda otevřela. Nacvičené věty dobře fungují na lidi „venku“. Co ale uděláš s partnerem, rodičem nebo sourozencem, který tě zpochybňuje pořád dokola a tobě na jeho přijetí záleží? Čti dál.

# Kapitola 5: Jak si udržet sebevědomí, když nejbližší okolí nepřestává pochybovat

Tohle už není jen o technice odpovědi. Je to o tom, co se děje uvnitř tebe, když kritika přichází od těch nejbližších – znovu a znovu. Je to zraňující, vid'. Možná se v tom objevuje i tvůj rodinný program.

Kotva, kterou sis vybudoval, je základ – teď se podíváme na to, jak ji udržet pevnou i pod tímto tlakem. Je to těžké, ale nesmírně léčivé.

Tady je první zásadní věc, kterou je potřeba pochopit. Opakovaná dehonestace od blízkých není hodnocení tvé práce. Je to projev jejich vlastního strachu, potřeby kontroly nebo jednoduše neschopnosti vstoupit do světa, který neznají. Jejich pochybnosti o Tobě nejsou fakta o Tobě. Je to o nich samých.

Jak to tedy zvládnout bez toho, aby ses rozhádal s rodinou anebo trpěl?



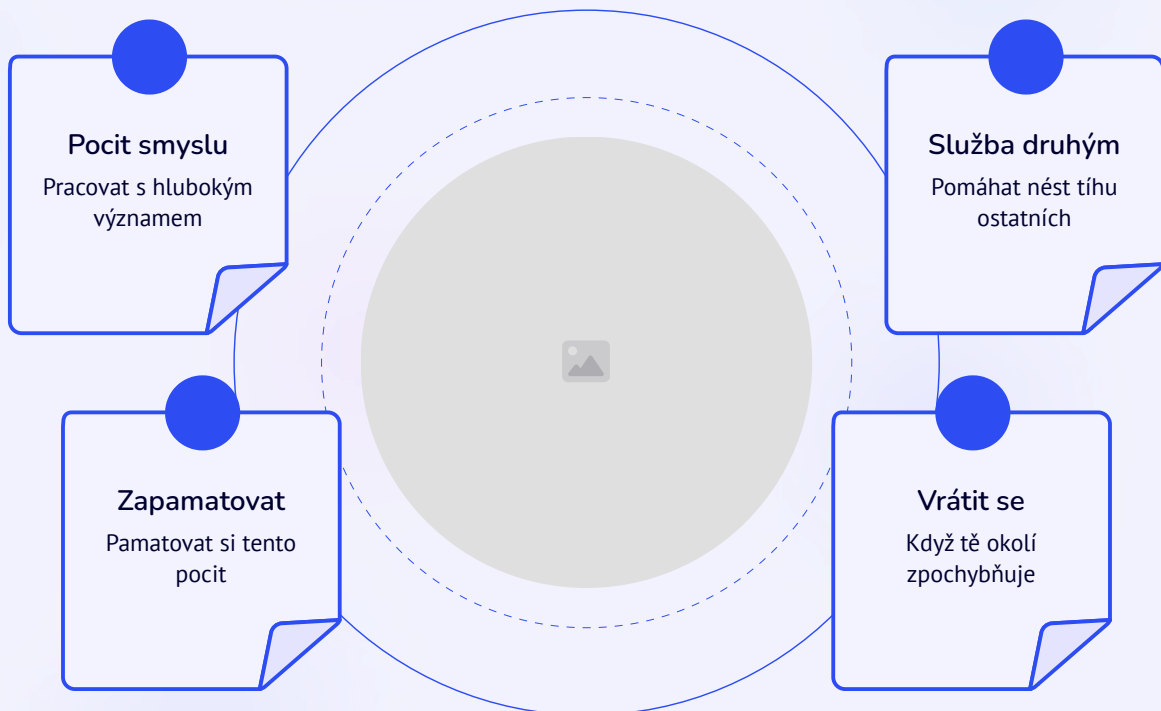
# Vrať se k výsledkům – ne k argumentům

Vrať se k výsledkům. Ne k teoriím, ne k argumentům – k reálným lidem, kteří se po konstelaci vrátili jiní. K těm momentům, kdy jsi stál u dobře postavené konstelace a cítil, jak se něco skutečně pohnulo.

Jak v místnosti najednou nastalo ticho jiného druhu. Jak klient po konstelaci vydechl způsobem, jakým možná vydechl poprvé za léta. Tyhle momenty jsou tvá fakta. Ta nikdo nemůže zpochybnit, protože je nezažil nikdo jiný než ty a tvoji klienti. O tom můžeš vyprávět, budou-li tví blízcí chtít.

A pak je tu ještě těžko přenositelná neuvěřitelně hluboká vděčnost a pokora, která přichází, když konstelace skutečně funguje. Když jako konstelátor stojíš u něčeho, co přesahuje racionální vysvětlení, a přesto se to děje s neuvěřitelnou přesností.

To není pocit nadřazenosti. Je to pocit, že smíš dělat práci, která má hloubku a smysl. Že jsi součástí něčeho, co pomáhá lidem nést věci, které nesli celý život sami. Tenhle pocit si zapamatuj. Vrať se k němu vždy, když tě okolí zpochybňuje.



# Přestaň vysvětlovat tam, kde tě nikdo neposlouchá

- Přestaň vysvětlovat tam, kde tě nikdo neposlouchá. Energie, kterou vkládáš do přesvědčování lidí, kteří přesvědčení být nechtějí, ti chybí jinde – u klientů, ve výcviku, v tvém vlastním rozvoji.
- Jasná hranice není arogance. Je to respekt k vlastní práci.
- Nepotřebuješ akceptaci okolí k tomu, aby tvoje práce měla hodnotu. Ta hodnotu má, ať ji okolí vidí nebo ne.

**Konstelatěři, kteří v oboru vydrží a rostou, nejsou ti, kteří přesvědčili všechny kolem sebe. Jsou to ti, kteří přestali čekat na souhlas zvenku a začali prostě dělat svou práci naplno. A tohle je možná nejdůležitější věta celého eBooku.**



# Kapitola 6: Jsem konstelater – a jsem na to hrdý

Vím, kolik absolventů výcviku konstelace nakonec nezačne dělat. Ne proto, že by na to neměli. Ale proto, že čekají. Čekají, až jim okolí dá důvěru, až kolegové přestanou kroutit hlavou, až se budou cítit dost jistí. A toto čekání nemá konce...

Jistota nepřijde dřív, než začneš. Přijde v procesu. S každou konstelací, která proběhne dobře. S každým klientem, který tě doporučí. S každým momentem, kdy stojíš v místnosti a víš – tohle je moje práce a dělám ji dobře.

Sebevědomí, které si buduješ, není jen pro chvíle krize. Je to základ, ze kterého vyrůstá něco důležitějšího – hrdost na to, kdo jsi a co děláš. Teprve v tom momentě zažiješ respekt okolí. A přesně tam tě vezme poslední kapitola.

Celým tímto eBookem jsi prošel cestu od studu k vědomé hrdosti na svoji práci. Teď je čas udělat poslední krok – postavit se pevně do své profesní identity a zůstat tam. Vědět, proč tuto práci děláš. A dělat ji s láskou, pokorou a respektem

## Reflexe

Projdi cestu od studu k hrdosti

## Smysl

Vědět, proč práci děláš



## Rozhodnutí

Udělej poslední krok k pevné identitě

## Postoj

Dělej práci s láskou a respektem

# Kdo vlastně jsi?

Jsi facilitátor či terapeut systemických konstelací. Tato označení jsou legitimní, používaná v odborné komunitě po celém světě a v českém prostředí nijak právně problematická. Nejsi ezoterik. Nejsi šarlatán. Jsi člověk s výcvikem, vzděláním a odborným zázemím, který pracuje s nevědomými strukturami lidské psychiky metodou, která má své vědecké kořeny i svou ověřenou praxi.

A to je něco, za čím si stojí stát.

## Co ti dává váhu?

Váhu ti nedává to, že přesvědčíš skeptika. Váhu ti dává to, co máš za sebou.

### Výcvik

Absolvovaný výcvik u certifikovaného odborníka, který sám prošel desetiletími praxe a vzdělávání.

### Komunita

Komunita kolegů, kteří sdílejí stejné hodnoty a stejnou zodpovědnost vůči klientům.

### Vlastní zkušenosti

Ty momenty, kdy jsi viděl, že se něco skutečně pohnulo. Kdy jsi stál v místnosti a cítil, jak se v člověku uvolňuje něco, co nesl možná celý život.

Toto zázemí není samozřejmostí. Je to výsledek tvého rozhodnutí dělat tuto práci. Dělat ji poctivě a zodpovědně. A právě to tě odlišuje od těch, kteří konstelace dělají bez vzdělání a bez respektu k tomu, s čím pracují.



# Hrdost není arogance

## Vzdělávání jako kotva identity

Naší kotvou je vzdělávání. A tato kotva drží.

Čím více se vzděláváš, tím pevněji stojíš. Každý výcvik, každá supervize, každá odborná kniha, každá hodina studia ti přidává vrstvu jistoty, která se nedá zpochybnit zvenku, protože je zabudovaná uvnitř. A tvůj učitel, tvůj výcvik, komunita, ve které jsi rostl jsou tvojí součástí.

**„Stojím ze tebou. Víím, co jsem tě naučila. Viděla jsem tě stát v mnoha rolích a vést tě výukové konstelace.“**

Vidím Tvoji cestu sebepoznávací i profesní, vidím Tvoji odvahu, vidím momenty pochybností i momenty, kdy se v práci něco skutečně pohnulo. A víím, co za tím stojí. **Nejsi v tom sám.**

## Hrdost není arogance

Být hrdý na svou práci neznamena povyšovat se nad ostatní. Znamená to vědět, co děláš, proč to děláš a jakou hodnotu to přináší lidem, kteří za tebou přicházejí. Oni z tvé hrdosti budou čerpat odvahu ke změně.

Znamená to konečně říct nahlas – dělám práci, která mění životy lidí k lepšímu. A dělám ji dobře.

**Dočetl jsi až sem. Zbývá ještě jeden krok – vzít to všechno s sebou a začít.**



**Gratulace**

Dočetl jsi až sem



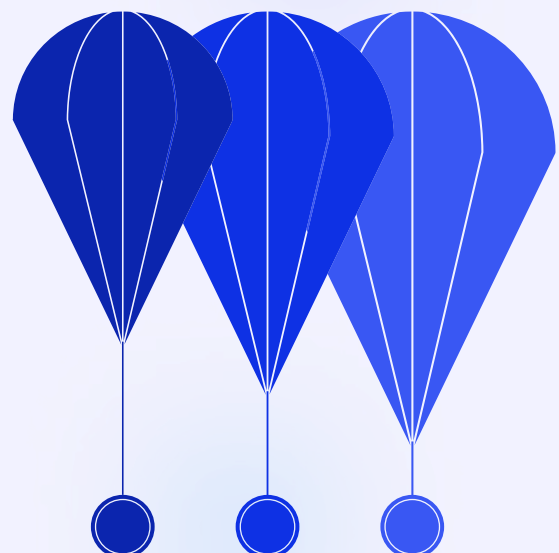
**Příprava**

Vem si poznatky s sebou



**Akce**

Začni hned teď



# Závěr: Teď je řada na tobě

Prošel jsi celou cestu – od pochopení kořenů studu, přes konkrétní nástroje, až po pevnou profesní identitu.

- Teď víš, že ten stud nebyl tvoje slabost. Byl to signál, že pracuješ v oboru, který teprve hledá své místo na profesionální mapě. A ty jsi součástí generace, která to místo vydobývá, generace konstelaterů, kteří se rozhodli dělat tuto práci poctivě, zodpovědně a bez omluvy.
- Víš, jak odpovědět na ostré otázky bez toho, abys vstoupil do pozice obžalovaného. Víš, že dehonestaci poslouchat nemusíš. Víš, že tvá práce má hodnotu nezávisle na tom, jestli ji okolí vidí nebo ne. A víš, že klid, ze kterého odpovídáš, nepřichází z argumentů – přichází z toho, co máš za sebou.
- A víš, kdo jsi. Facilitátor nebo terapeut systemických konstelací. Člověk s výcvikem, vzděláním a komunitou za zády. To je základ, na kterém se staví celá kariéra.

**Jeden poslední vzkaz: Nepotřebuješ souhlas. Nepotřebuješ, aby tě každý pochopil. Potřebuješ jen začít. A pak pokračovat. A pak dělat svou práci naplno, s hrdostí a bez omluvy.**

Výsledky budou mluvit za tebe – jako vždy mluvily.

# Svět potřebuje konstelaterý, kteří stojí pevně. Bud' jedním z nich.



# Co přijde dál?

Tento eBook je první krok. Pomohl ti pojmenovat stud, najít Tvůj hlas a postavit se pevně do své profesní identity.

Ale cesta konstelátéra je dlouhá a každá fáze přináší nové otázky. Proto vzniká celá série eBooků, která tě provede tím, co přichází po začátku – když už stojíš pevně, ale práce samotná tě stále překvapuje.

V dalších dílech se podíváme na věci, které se ve výcviku nestihnou probrat do hloubky.

## Zaseknutý reprezentant

Co dělat, když se reprezentant zasekne a nechce se pohnout.

## Obranné mechanismy klienta

Jak rozpoznat obranné mechanismy klienta - racionalizaci, disociaci, odpor - a jak s nimi pracovat, aniž bys ztratil nit konstelace.

## Archetypy v poli

Jak pracovat s archetypy, které se v poli objevují.

## Trauma a konstelace

Jak přistupovat k traumatu citlivě a zodpovědně, aby konstelace léčila, ne retraumatizovala.

Každý eBook bude stejně konkrétní jako tento – žádná „teorie pro teorii“, ale hlavně nástroje, které použiješ přímo v práci.

Sleduj, co se chystá. Série teprve začíná. Pokud chceš vědět, kdy vyjde další díl, sleduj mě na Facebooku, Instagramu nebo mi napiš přímo.

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[info@eucesyco.eu](mailto:info@eucesyco.eu)

# Chceš jít dál společně?

Tento eBook vznikl z 25 let práce, pochybností, a nakonec pevné jistoty. Pokud tě provázela podobná cesta, víš, že taková jistota se nebuduje sama – buduje se v prostoru, kde máš kolem sebe lidi, kteří rozumí tomu, co děláš.

Pokud tě zajímá, jak pracuji, co učím a kdy vychází další eBook ze série, napiš mi nebo mě sleduj. Jsem tady.

## [EUCESYCO](#)

A pokud uvažuješ o výcviku v systemických konstelacích, který stojí na pevných psychologických základech, a ne na ezoterické půdě - podívej se na tento odkaz.

## [Výcvik](#)

# Pracovní listy: Najdi svůj hlas

Přečíst si něco a skutečně to prožít jsou dvě různé věci.

Tyto listy jsou tady proto, aby ses k tomu, co jsi četl, vrátil vlastním tělem a vlastními slovy. Nejde o test ani o správné odpovědi - jde o to, aby poznání z těchto stránek přestalo být jen teorií a stalo se něčím, co opravdu neseš v sobě.

Vezmi si čas, sedni si v klidu, vezmi pero a papír a odpověz si upřímně - jen pro sebe. Nikdo jiný to číst nebude. A právě proto tady můžeš být úplně pravdivý.



# List 1: Kde mě to nejvíc bolí

Vzpomeň si na konkrétní situaci, kdy někdo zpochybnil tvou práci nebo tě označil za šarlatána, ezoterika nebo něco podobného. Kdo to byl a co přesně řekl? Zkus si tu větu vybavit co nejpřesněji - i když bolí.

- Co jsi v tu chvíli cítil v těle? Napětí v hrudi, stud, vztek, bezmoc, chuť zmizet? Popiš to co nejkonkrétněji.

.....

- Co jsi chtěl říct, ale neřekl? Co ti zůstalo v krku?

.....

- Co bys dnes řekl místo toho – klidně, pevně, bez omluvy?

.....

- A teď ještě jedna otázka, která je možná nejtěžší: Byl tam někde v tobě záblesk pochybnosti o sobě samém? Pokud ano, napiš ho. Protože pojmenovaný strach ztrácí moc.

.....

## List 2: Kdo mě zpochybňuje nejvíc

Napiš jména nebo popisy lidí, kteří tě v tvé práci nejvíce zpochybňují. Partner, rodič, sourozenec, kolega, kamarád. Klidně i více lidí.

- U každého se zamysli – mluví ze strachu z neznáma, z neznalosti, nebo z něčeho, co se ho osobně dotýká?

.....

- Čí souhlas ti chybí nejvíc – a proč právě jeho? Co by se pro tebe změnilo, kdybys ho dostal?

.....

- A pak si polož klíčovou otázku: Je to souhlas, který skutečně potřebuješ – nebo je to souhlas, který jsi si zvykl hledat ještě dávno před konstelacemi?

.....

# List 3: Na čem stojím

Toto je tvůj inventář pevné půdy. Napiš vše, co máš za sebou. Výcvik, počet hodin, supervize, osobní zkušenosti s konstelacemi jako klient nebo zástupce, literatura, kterou jsi prostudoval, odborníci, od kterých ses učil.

.....

- Teď si vzpomeň na tři konkrétní momenty ze své praxe nebo výcviku, kdy jsi věděl, že to funguje. Ne obecně - konkrétně. Co se stalo, co jsi viděl, co jsi cítil, co řekl klient nebo zástupce?

.....

.....

.....

- Napiš je sem jako tři krátké příběhy. Tato tři místa jsou tvoje fakta. Tvoje pevná půda. Vrať se k nim vždy, když tě okolí zpochybní - protože tato fakta nikdo nemůže vzít, protože je nezažil nikdo jiný než ty.

## List 4: Moje odpovědi

Vezmi větu, která tě nejvíc dostane - tu, na kterou nevíš co říct, po které se cítíš malý nebo obžalovaný. Napiš ji sem přesně tak, jak ji slýcháš.

- Teď si představ, že stojíš pevně, klidně, bez potřeby vyhrát spor. Z tohoto místa napiš odpověď - jednu, dvě věty. Klidnou, pevnou, bez omluvy.
- Není potřeba, aby byla dokonalá. Stačí, aby byla tvoje. Procvičuj ji nahlas, dokud nezní přirozeně a dokud ji neřekneš bez toho, aby se ti sevřel žaludek.
- Pak si vezmi další větu, která tě dostane, a udělej to samé.

.....

.....

.....

# List 5: Kdo jsem

Toto je tvůj profesní kotevní bod. Dokonči tyto věty pomalu a upřímně - ne tak, jak by to znělo hezky, ale tak, jak to skutečně cítíš:

- Jsem konstelater nebo konstelaterka, protože...

.....

- Tato práce mě naplňuje, když...

.....

- Moje práce přináší lidem...

.....

- Moment, kdy jsem nejvíc věděl, že tuto práci dělat chci, byl...

.....

- Za svou práci stojím, protože...

.....

- Nepotřebuji souhlas okolí k tomu, abych...

.....

Přečti si hotové věty nahlas. A pak si je ulož někam, kde je najdeš v momentu, kdy tě okolí zpochybní.

# Nástroje do praxe

## Protokol pro chvíle po zpochybnění

Odešel jsi z rozhovoru a je ti špatně. Cítíš napětí, stud, vztek nebo prázdno. Tady je postup pro prvních dvacet minut.

01

### Zastav tělo

Sedni si, dej nohy pevně na zem, polož ruce do klína. Tři pomalé nádechy - ne proto, aby zmizely emoce, ale proto, aby tělo vědělo, že je v bezpečí. Stresová reakce v těle trvá přibližně devadesát sekund, pokud ji nepodporujeme dalšími myšlenkami. Dej jí ten čas.

02

### Polož si otázku

Bylo to o mé práci, nebo o tom druhém člověku? Vzpomeň si na příběh z kapitoly 3 - klientka, která řekla, že to bylo zahrané. Obranné mechanismy nastupují tehdy, když se pravda přiblíží příliš blízko. Čím přesnější práce, tím silnější může být obrana. Napiš si odpověď na papír, jednu nebo dvě věty. Psaní zpomaluje myšlenky a dává jim tvar.

03

### Připomeň si pevnou půdu

Vzpomeň si na jedno konkrétní místo z praxe, kdy jsi věděl, že to funguje. Jeden moment, jeden klient, jedna věta, kterou někdo řekl. Toto je tvoje pevná půda a nikdo ti ji nemůže vzít.

# Pravidelná reflexe po každé konstelaci

Toto cvičení zabere pět minut a je nejlepší udělat ho ještě tentýž den, ideálně večer. Vezmi si notes a odpověz si na tyto tři otázky.

## Co se stalo?

Co se dnes v konstelaci skutečně stalo – co tě překvapilo, co bylo přesné, co jsi cítil v těle jako potvrzení, že proces funguje?

## Co příště jinak?

Co bych příště udělal jinak - ne z pocitu selhání, ale ze zvědavosti a touhy růst?

## Za co jsem vděčný?

Za co jsem dnes vděčný – klientovi, procesu, sobě?

Tyto tři otázky postupně budují archiv tvých vlastních důkazů. Za půl roku výcviku budeš mít zápisník plný konkrétních momentů, ke kterým se můžeš vracet vždy, když tě okolí zpochybní.

# Checklist před první konstelací s klientem

Než vejdeš do místnosti, projdi si tyto body. Nestačí je přečíst jen tak - čti každý vědomě.

- Víím, proč tuto práci dělám a co mi dává právo ji dělat - mám za sebou výcvik, hodiny praxe a supervizi.
- Mám připravenou svoji definující větu - tu jednu, která říká, kdo jsem a na čem stojím.
- Víím, že mým úkolem je odvést poctivou práci, ne přesvědčit klienta o čemkoliv.
- Víím, že klientova reakce po konstelaci je jeho cesta a jeho tempo - ne hodnocení mé práce.
- Jsem připraven být přítomen, pokorný a zodpovědný.

**Tento checklist není kontrola výkonu. Je to rituál vstupu - připomínka toho, kdo jsi a proč tam jdeš.**



**EUCEASYCO**