

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Filosofická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rodinné konstelace a přístup zaměřený na osobu a jejich současné
postavení v ČR

Vypracovala : Tereza Kostková

Plzeň 2015

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Filosofická fakulta

Katedra filosofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Humanistika

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rodinné konstelace a přístup zaměřený na osobu a jejich současné
postavení v ČR

Vypracovala : Tereza Kostková

Vedoucí práce: PhDr. Vladimír Havlík, CSc. – KFI

Plzeň 2015

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně. Veškeré použité podklady, ze kterých jsem čerpala informace, jsou uvedeny v seznamu použité literatury a citovány v textu podle normy ČSN ISO 690.

V Kostelci nad Černými lesy dne 13. 8. 2015

Tereza Kostková

Podpis

Poděkování

Děkuji váženému PhDr. Vladimíru Havlíkovi a PhDr. Jaromíru Murgašovi za odborné vedení práce a vstřícnost při konzultacích. Dále bych ráda poděkovala specialistce v rodinných konstelacích Ivaně Justychové za poskytnuté rady a pomoc při objasnění některých problematických témat.

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Co je psychoterapie.....	2
2.1	Vznik a charakter psychoterapie.....	2
2.2	Druhy psychoterapie.....	4
2.3	Zařazení rodinné psychoterapie PCA a rodinných konstelací.....	5
2.3.1	Hlubinná psychologie a Adlerovská psychoterapie.....	5
2.3.2	Humanistická psychologie.....	6
2.4	Shrnutí.....	7
3	Charakteristika metod.....	8
3.1	Rodinné konstelace.....	8
3.1.1	Rodinné konstelace a jejich obecná charakteristika.....	8
3.1.2	Systemicko-fenomenologický koncept rodinných konstelací.....	9
3.1.3	Principy rodinných konstelací.....	10
3.1.4	Průběh konstelací.....	14
3.1.5	Kritika.....	17
3.1.6	Klady a zápory rodinných konstelací.....	19
3.2	Psychoterapie zaměřená na osobu.....	21
3.2.1	Obecná charakteristika.....	21
3.2.2	Principy psychoterapie PCA.....	22
3.2.3	Průběh psychoterapie zaměřené na osobu.....	23
3.2.4	Kritika.....	25
3.2.5	Klady a zápory PCA.....	27
3.3	Shrnutí.....	28
4	Kontext metod.....	30
4.1	Nástin vývoje a současného postavení PCA v České republice.....	30

4.2	Efektivita PCA.....	31
4.3	Nástin vývoje a současného postavení rodinných konstelací v ČR.....	32
4.4	Efektivita rodinných konstelací	35
4.5	Shrnutí	36
5	Závěr	37
6	Resumé.....	39
7	Seznam literatury	40

1 Úvod

Neexistuje na světě snad jediný člověk, který by občas nezažíval pocity bezmoci, chmur, úzkosti, méněcennosti či jiné negativní psychické stavy. Někdy tyto pocity jednoduše odejdou stejně tak rychle, jako přišly. Bohužel častěji se stává, že se člověka drží po delší dobu. Často se lidé cítí i zahanbeni, že tyto pocity vůbec mají, přestože jim v jejich životech prakticky „nic nechybí“. Ve spoustě případů tyto dlouhodobé pocity představují problém, na který lidé sami nestačí. V takových chvílích mohou vyhledat psychoterapeutickou pomoc.

V této práci se budu zabývat konkrétně dvěma metodami psychoterapie. Rodinnými konstelacemi a psychoterapií zaměřenou na osobu (zkr. PCA). Cílem práce je poskytnout objektivní charakteristiku metod a jejich porovnání ve více rovinách se snahou dospět k závěru, která z těchto metod má v dnešní době vyšší postavení. Rodinné konstelace jsem absolvovala ve svých šestnácti letech a od té doby je navštěvuji už osmým rokem. Z toho důvodu se možná některé mé názory budou zdát naivní, ale vzhledem k věku a vývoji mé osobnosti i vzhledem k prostudování odborné literatury se budu snažit dát dohromady své osobní prožitky s teoretickými principy.

Práci uvedu kapitolou, zaměřenou na přiblížení, co je to psychoterapie, jako obor, ze kterého obě metody vznikly.

V další části se budu snažit charakterizovat zmíněné konkrétní metody. Porovnat jejich filosofii, principy, průběh léčby a jejich kladné a záporné stránky.

V třetí kapitole se pokusím nastínit jejich vývoj, postavení a využití v současné době v ČR. Dále poskytnu některé příklady nezávislého testování.

Na závěr uvedu, v čem jsou tyto metody rozdílné a v čem jsou si naopak podobné a doplňují se. Dále shrnu, která z metod je v dnešní době více rozšířená a jestliže budou k dispozici vědecky ověřené informace i jaká z nich má větší úspěšnost léčby. Samozřejmě případné výsledky budou pouze orientační z důvodu možností a dostupných prostředků.

2 Co je psychoterapie

2.1 Vznik a charakter psychoterapie

Počátky vývoje psychoterapie jako samostatné vědní disciplíny, lze nalézt od začátku 20. století.¹ Avšak její vliv v běžném životě byl součástí kultur již od archaického období. Psychoterapeutickou pomoc poskytovali nejdříve šamani, později duchovní a lékaři. Dříve ale zřejmě nebyla vyhledávaná tak často, jako je tomu v dnešní době. Každý člověk měl své jasně stanovené místo ve společnosti. Věděl, co se od něho očekává a byla dána jasná pravidla života. Ke změnám docházelo spíše pozvolna a lidé měli čas se jim přizpůsobit. V minulém století se situace začala výrazně měnit. Ve světě došlo k velkým změnám, a to v neobvykle rychlém tempu. Věda, mocenské ambice a technika přinesla nevídané proměny ve všech oblastech lidské společnosti a tím byly částečně narušeny dosavadní hodnoty. Lidé neměli dostatek času si zvyknout a přizpůsobit se. Kromě nově vzniklé nejistoty začal být člověk vystaven i větší každodenní zátěži. Mnozí se s novou situací nedokázali vyrovnat. Vzrostla tak poptávka po specializované pomoci.²

Vznik psychoterapie se připisuje P.M. Janetovi, profesorovi psychologie, který se zabýval sugescí a hypnózou a dále také zakladateli psychoanalýzy S. Freudovi. Janet jako první definoval psychoterapii jako „lечение psychologickým působením, mající své zákonitosti“³ Freud výrazně ovlivnil psychoterapeutické dějiny tvrzením, že léčba probíhá ve vztahu mezi terapeutem a klientem.⁴

Pojem psychoterapie pochází ze dvou řeckých slov „psyché“ a „therapón“. Psyché je původní označení pro duši. Dnes převažuje názor, že toto slovo vyjadřuje subjektivitu. Pojem therapón označoval služebníka a opatrovníka bohů. Dnešní slovo terapie je označením pro léčbu napomáhající k uzdravení.⁵ Bouček charakterizuje psychoterapii jako „léčebné působení na nemoc, poruchu nebo anomálii psychologickými prostředky“.⁶

Kratochvíl na psychoterapii nahlíží jako na „záměrné upravování narušené činnosti organismu psychologickými prostředky“.⁷ Do psychologických prostředků řadí převážně verbální a neverbální komunikaci a terapeutický vztah, ale také podněcování emocí, sugesce

¹ VYMĚTAL, J., *Úvod do psychoterapie*, str. 28.

² Tamtéž, str. 29.

³ Tamtéž, str. 28.

⁴ VYMĚTAL, J., *Úvod do psychoterapie*, str. 30.

⁵ Tamtéž, str. 13.

⁶ VYMĚTAL, J., *Obecná psychoterapie*, str.5.

⁷ Tamtéž, str.4.

apod. Manželé Hartlovi s tímto tvrzením souhlasí a sami konkrétně charakterizují psychoterapii jako „terapii léčení duševních poruch a hraničních stavů psychologickými prostředky, kterými jsou slovo, gesto, mimika, mlčení apod.. Vyžaduje talent, schopnost improvizace a intuice. Je vždy úsilím rozšířit subjektivní svět klientových hodnot“.⁸ V dnešní době nemá psychoterapie ustálený, jednotný systém teorií, ale existuje deset primárních směrů, přičemž každý z nich má svůj vlastní propagovaný soubor teorií a metodologií.⁹

Psychoterapii lze rozdělit na dvě části, a to jako obor (teorii) a jako činnost (praxi). S psychoterapií jako oborem se lze setkat v různých oblastech psychologie, medicíny a mnoha jiných pomocných profesích. Dále lze psychoterapii označit jako tzv. aplikovanou vědu, která má dvě části - obecnou a speciální. Do obecné se řadí veškeré metody, teorie a výzkumná data. Speciální část psychoterapie jako obor si lze představit jako rozdílné aplikace na různé druhy poruch. Psychoterapie jako činnost je částí praktickou¹⁰ a je to ve své podstatě vědomé, strukturované, záměrné léčebné působení na duševní procesy, stavy, funkce, poruchy, příčiny těchto poruch, pacientovu osobnost a její vztahy. Prostřednictvím tohoto působení dochází ke změnám v prožívání a chování pacienta.¹¹

Cílem této disciplíny je napomáhat jedinci v dosahování pravdivého sebepoznání, vyšší kvality života, efektivního zvládnutí konfliktů a životních úkolů, obnovy zdraví a normality. „Normalitu chápeme jako život člověka žijícího a rozvíjejícího se společně s druhými a naplňujícího tak své pozitivní možnosti ve společenství s ostatními lidmi a s ohledem na ně.“¹² Tento obor, jak uvádí Vymětal, je kromě léčby i primární prevencí a rehabilitací poruch zdraví.¹³

Ovšem i s psychoterapií souvisí pár kritických názorů. Podle M. Hunta mezi psychology převládá názor, že psychoterapie je účinná pouze v omezeném rozsahu, vědecky neudržitelná, a samotné psychoterapeuty často kriticky přirovnávají k „čarodějům“ a „šamanům“ převážně z důvodu, že se u klientů snaží dosáhnout zlepšení pomocí nevědeckých prostředků. Hunt ale upozorňuje, že výsledky psychoterapeutických sezení dovádí k empirickému vysvětlení, proč je psychoterapie tak úspěšná a vyhledávaná.¹⁴

⁸ HARTL, P., HARTLOVÁ, H., *Velký psychologický slovník*, str. 477

⁹ KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*, str. 13.

¹⁰ ŠPICAROVÁ, V., *Hodnocení rodinných konstelací (..)*, str. 10-11.

¹¹ KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*, str. 13.

¹² VYMĚTAL, J., *Obecná psychoterapie*, str. 14

¹³ Tamtéž, str. 14.

¹⁴ HUNT, M., *Dějiny psychologie*, str. 534.

2.2 Druhy psychoterapie

Psychoterapie je jako mnoho jiných oborů dělena různými způsoby. Z hlediska aktivity terapeuta se dělí na direktivní a nedirektivní. Direktivní psychoterapie se označuje aktivním přístupem terapeuta ke pacientovi. Terapeut se snaží měnit pacientovo myšlení, postoje a chování. Dále mu poskytuje rady a čeká od něho splňování určitých úkolů. Pro nedirektivní psychoterapii je typický spíše pasivnější přístup terapeuta. Terapeut se snaží vytvořit klidné bezpečné prostředí, kde pacient může být sám sebou a rozpovídat se o svých problémech a pocitech. Dává svým neutrálním přístupem prostor ke slovnímu i emočnímu vyjádření. Jen zřídka projeví terapeut vlastní názor a zcela se vyhýbá udělování rad a úkolů.

Další rozdělení je symptomatické a kauzální. Týká se přímé choroby a jejích symptomů. Zatímco se symptomatická psychoterapie zaměřuje na odstraňování vzniklých symptomů, psychoterapie kauzální se snaží nalézt příčinu těchto symptomů a odstranit ji. Hlubinné a dynamické směry považují symptomatickou psychoterapii za velmi nevhodnou, díky jejímu často krátkodobému a zdánlivému účinku. Příznivci těchto směrů zastávají názor, že pokud se neodstraní příčina, symptom se brzy buď navrátí, anebo vznikne jiný. Podle doktora Kratochvíla se ale bez symptomatické psychologie nelze obejít. V některých případech příčinu odstranit nelze, nebo není dostatek času na kauzální léčbu. Díky tomu nezbyvá než odstraňovat symptomy.

Z hlediska přístupu k pacientově osobnosti se psychoterapie člení na rekonstrukční a podpůrnou. Rekonstrukční psychoterapie usiluje o přestavbu pacientovy osobnosti a snaží se mu poskytnout jiné postoje a hodnoty. Naopak podpůrná psychoterapie bere pacienta takového jaký je a takového ho podporuje a pomáhá mu.

Neutrální dělení, bez citového zabarvení je náhledové a akční. Náhledová psychoterapie, jak už sám název napovídá, poskytuje náhled do problému. Pomáhá jeho objasnění a pochopení. Akční pracuje s přímým zvládnutím problému.

S ohledem na počet pacientů se psychoterapie rozčleňuje na individuální a skupinovou.¹⁵ Individuální terapie probíhá pouze mezi terapeutem a klientem. Skupinová se skládá z terapeuta a dvou a více klientů.

¹⁵ KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*, str. 15-16.

2.3 Zařazení rodinné psychoterapie PCA a rodinných konstelací

Po vzniku psychoterapie jako samostatného oboru vývoj postupoval prostřednictvím nových směrů. Pro tuto práci je vhodné, abych zmínila především individuální psychologii A. Adlera, ze kterého později vznikají rodinné konstelace a také humanistickou psychologii A. H. Maslowa, do které se řadí pozdější psychoterapie PCA.¹⁶ Tyto směry jsou pro zmíněné metody základem.

2.3.1 Hlubinná psychologie a Adlerovská psychoterapie

Hlubinná psychologie je označení pro soubor psychoterapeutických směrů, které hledají hluboce zakořeněné příčiny problémů. Těmi mohou být potlačené zážitky, činitelé působící v nevědomí. Hlubinná psychologie je nadřazenou skupinou individuální psychoterapie.

Alfred Adler (1870-1937) byl nejprve očním a praktickým lékařem. Po spřátelení se Sigmundem Freudem se stal předsedou Vídeňské psychoanalytické společnosti. V roce 1911 z této organizace odešel a začal pokládat první základy individuální psychoterapie.

Zastánci individuální psychoterapie tvrdí, že nevědomí výrazně ovlivňuje lidský život. Vývoj života stanovuje životní cíl, na který mají prvotní vliv dvě lidské potřeby a to potřeba začlenění do společnosti a potřeba se v ní uplatnit. Ve fázi uskutečňování těchto potřeb dochází podle Adlera ke srovnávání s ostatními lidmi. Když má člověk vůči ostatním pocit nějaké psychické či fyzické nedostatečnosti, cítí se méněcenný a musí tomuto pocitu čelit. Obvykle začne docházet ke kompenzaci, která probíhá ve snaze vyniknout v něčem jiném nebo překonat svůj handicap a být v dané oblasti co nejlepší. Existují i další reakce na pocit méněcennosti jako např. poškozování a pomlouvání osoby, se kterou se srovnáváme, abychom získali převahu. Také může dojít ke ztrátě odvahy čelit svým nedostatkům. Objeví se tzv. neuróza. Za neurózou se skrývají výmluvy, proč něco člověk nemůže, za účelem udržet si vlastní hodnotu.

Adlerova individuální psychoterapie nenahlíží při léčbě na pacienta, jako na izolovanou osobu, ale ve společenské interakci. V kontextu s jeho prostředím se „zaměřuje (...) zejména na tzv. rodinnou konstelaci, tj. postavení mezi sourozenci, které podněcuje vytváření osobnostních rysů.“¹⁷ Adler se ve svých studiích o individuální psychologii zabýval tím, jak může pořadí, ve kterém se dítě narodilo vůči sourozencům ovlivňovat jeho osobnost.

¹⁶ VYMĚTAL, J., *Úvod do psychoterapie*, str. 28-30.

¹⁷ KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*, str. 35.

Individuální psychoterapie zkoumá jaké typické rysy se objevují u dětí prvorozených, prostředních, nejmladších a jak je jejich pozice ovlivňuje v životě.

Individuální psychologie je ve srovnání s Freudovou psychoanalýzou jednodušší a optimističtější a to v takovém smyslu, že tvrdí, že „jsme pány svého osudu“.¹⁸ Toto tvrzení následně převzal B.Hellinger a aplikoval ho do metody rodinných konstelací.

2.3.2 Humanistická psychologie

Humanistická psychoterapie vznikla v 60. letech v USA, jako protiváha behaviorální terapie.¹⁹ Mezi vůdčí osobnosti tohoto přístupu patří A. Maslow, zakladatel humanistické psychoterapie a J. Bugental. Od roku 1962 lze k nim řadit i C. Rogerse. „Bugental popsal rozdíl mezi humanistickou a behaviorální psychoterapií takto: Zatímco behaviorální psychoterapie si staví za cíl dosažení schopnosti popsat, predikovat a ovládat chování organismů, humanistická psychoterapie se snaží pochopit vnitřní zážitky jedince a naučit jej, aby byl sám schopen své poznané zážitky ovládat, a tak se stal též odolný vůči jakékoli manipulaci zvenčí.“²⁰

Maslow měl velmi těžké dětství. Jeho otec byl chladný a často pobýval mimo domov. Matka byla přísná, trestala ho a upřednostňovala mladší sourozence. Pocit jistoty získal pravděpodobně až v manželství. Vystudoval psychologii, kterou pak vyučoval v New Yorku. Stal se vedoucím katedry psychologie ve Walthamu a později v Kalifornii začal pracovat na teorii humanistické psychoterapie, která měla pomoci lidem s běžnými problémy, jaké prožíval například on ve svém dětství.²¹

Humanistická psychoterapie věnuje více pozornosti pacientovi, nežli jeho problémům. Vnímá každou osobu jako vyjimečnou a jedinečnou bytost žijící za nějakým účelem a záměrem. Pacienta podporuje v jeho osobním rozvoji a ve využívání jeho vlastního potenciálu. Napomáhá mu být sám sebou a učí jej nechávat volný průchod emocím. V průběhu humanistické psychoterapie by měl pacient přejít od manipulace k aktualizaci.

¹⁸ KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*, str. 34-35.

¹⁹ „Behaviorální terapie se zaměřuje na samo chování a náhodilé okolnosti a faktory prostředí (...). Terapie k odstranění příznaků uplatňuje zásady učení a operativního podmiňování.“ (P. Hartl, H.Hartlová, *Velký psychologický slovník*, 2010, str. 600.)

²⁰ KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*, str. 92.

²¹ Tamtéž, str. 92.

Aktualizaci chápeme jako lidský přístup, který se vyznačuje vážením si sebe i druhých lidí.²² Jejím dílčím proudem je kromě jiných i rogersovská psychoterapie PCA²³ a gestalt terapie.²⁴

2.4 Shrnutí

V závěru této kapitoly bych ráda aplikovala získané informace přímo na rogersovskou psychoterapii PCA a rodinné konstelace.

Rodinné konstelace a psychoterapie PCA jsou psychoterapeutickými metodami. Jejich společný cíl je pomoci pacientovi k sebezpoznání, obnově zdraví, zlepšení mezilidských vztahů a zkvalitnění života.

Obě metody jsou metodami nedirektivního typu psychoterapie. To znamená, že jejich terapeuti se nesnaží cíleně měnit pacientovo chování a myšlení. Jen zřídka vyjadřují svůj vlastní názor, spíše nechávají prostor pacientovi k vlastnímu sebezpoznání a projevení pocitů.

Rodinné konstelace se řadí mezi kauzální druh psychoterapie hledající pravou příčinu problému. Psychoterapii PCA nelze jednoznačně přiřadit ani ke kauzálnímu ani k symptomatickému druhu. Důvod je ten, že terapie fakticky neprobíhá formou odstraňování symptomů a příčin problémů, ale posilováním osobnosti jedince.

Jak metoda rodinných konstelací, tak psychoterapie PCA spadá pod podpůrnou psychoterapii. To znamená, že se nesnaží měnit klientovu osobnost. Berou ho takového jaký je a jako takového ho podporují. Mohlo by se zdát, že rodinné konstelace lze částečně zařadit i do rekonstrukčního druhu psychoterapie. Jak jsem již zmínila, pro rekonstrukční druh je typické úsilí o změnu pacientovi osobnosti prostřednictvím nových hodnot, morálky, postojů apod. Z vlastní zkušenosti vím, že rodinné konstelace sice poskytnou klientovi soubor nových postojů a hodnot, ovšem neapelují na to, aby je klient přijal nutně za své. Jsou tak pouhým návrhem možností.

V závěru kapitoly jsem uvedla původ metod. Základ psychoterapie PCA vychází z humanistické psychoterapie. Rodinné konstelace se vyvinuly z hlubinné psychologie a její nejprimárnější principy vycházejí z Adlerovy individuální psychoterapie.

²² KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*, str. 93-94.

²³ Tamtéž, str. 92.

²⁴ Gestal terapie je založena na celostním chápání psychického dění. Zastává názor, že psychické obsahy nevznikají složením prostorových nebo časových částí, ale ze zážitků, vjemů jako celku“ (P. Hartl, H. Hartlová, *Velký psychologický slovník*, 2010, str. 474.).

3 Charakteristika metod

3.1 Rodinné konstelace

3.1.1 Rodinné konstelace a jejich obecná charakteristika

Rodinná konstelace je systematická psychoterapeutická metoda vyvinuta v osmdesátých letech 19. století B. Hellingerem. Zakladatel žil v letech 1929-2014. Ve dvaceti letech vstoupil do katolického řádu a stal se knězem. Studoval filosofii ve Würteburgu a v Pietermarityburgu v Jižní Africe, kde následně působil šetnáct let jako kněz u kmene Zulu.²⁵ Velký přínos měla pro jeho budoucí práci v rodinných konstelacích v Africe účast na církevních školeních ve skupinové dynamice. Jejich prostřednictvím pronikl do teorie a praxe skupinové práce s důrazem na fenomenologii, dialog a osobní zkušenost. Po dvaceti pěti letech se vrátil zpět do Evropy. Odešel z katolického řádu a započal studium psychoterapie. Nejprve se věnoval gestal terapii²⁶, ericksonovské hypnoterapii²⁷ a transakční analýze, poté se jeho zájem konkretizoval na rodinnou terapii,²⁸ kterou postupně přetvořil na systémovou rodinnou konstelaci.²⁹

Od vzniku rodinné konstelace se objevil nespočet charakteristických tezí o této metodě. Pro orientaci zmíním ty nejnámější z nich, které jsem čerpala z diplomové práce Kláry Malíkové. Bílý uvádí, že „rodinná konstelace je metoda růstu a sebepoznání“(Bílý 2000). Podle Půlpána je to "prožitková metoda, která odhaluje vlivy skrytých sil v našich rodinných systémech a vytváří prostor pro znovunalezení"(Půlpán 2002). Hellingerova metoda je "nástroj, který užívá Hellinger k tomu, aby učinil viditelnými obvykle skryté síly, které působí v lidských vztazích."(Hellinger,Weber,Beaumont 2000)³⁰ Nelles charakterizuje rodinné konstelace jako metodu, která odkrývá nevědomé původce problémů, snaží se vkládat do rodin řád (charakteristika řádu viz nadcházející kapitola) a pomáhá klientovi zaujmout v rodinném systému, v životě a ve společnosti své přirozené místo.³¹

²⁵ MALÍKOVÁ, K., *Rodinné konstelace Berta Hellingera jako terapeutická a poradenská metoda*, str.20.

²⁶ „Gestal terapie je založena na celostním chápání psychického dění. Zastává názor, že psychické obsahy nevznikají složením prostorových nebo časových částí, ale ze zážitků, vjemů jako celku.“(P. Hartl, H. Hartlová, *Velký psychologický slovník*, 2010, str. 474.)

²⁷ Ericksonovskou hypnoterapii manželé Hartlovi charakterizují, jako uměle navozený stav vědomí vyvolaný monotóním, uklidňujícím, konějším hlasem hypnotizéra za účelem změny vnímání, paměti a jednání (P. Hartl, H. Hartlová, *Velký psychologický slovník*, 2010, str. 194.)

²⁸ ŠINDLEROVÁ, *Rodina a sanace rodiny s přihlédnutím k poznatkům z rodinných konstelací podle B. Hellingera*, str. 22.

²⁹ HELLINGER, B., *Skrytá symetrie lásky*, str. 289.

³⁰ MALÍKOVÁ, K., *Rodinné konstelace Berta Hellingera jako terapeutická a poradenská metoda*, str. 6.

³¹ Osobní zkušenost.

Cílem terapie je pomoci pacientovi dosáhnout psychického zdraví, smíření s minulostí a se zmiňovaným rodinným řádem, naučit pacienta žít v přítomnosti bez strachů, v souladu se sebou samým, se svým životem a světem takovým, jaký je.³² I když výzkum, jak přiznává doktor psychologie D. B. Cohen, ukázal, že rodinné konstelace jsou za hranicemi profesionální psychologie, její linie jsou v psychologii, ale i v teologii a filosofii hluboce zakořeněny.³³

3.1.2 Systemicko-fenomenologický koncept rodinných konstelací

Podle M. Chrickscheho pracují rodinné konstelace dle systematicko-fenomenologického konceptu³⁴, který se v terapii vyznačuje tím, že všichni členové rodiny jsou podle něj součástí tzv. osudového společenství, které nás ovlivňuje skrz několik generací. Zjednodušeně řečeno určitý problém předka se může promítnout do současného pacientova života. I konstelátorka I. Justychové sdílí tento názor a dále ho rozšiřuje o svou tezi, že rodina také nevědomky formuluje to, jak vidíme svět, jak cítíme, myslíme a nakonec i jednáme. Podle ní bývá velmi často jednou z hlavních příčin kvality našich vztahů a zdraví.³⁵ M Chricksch převzal od zakladatele myšlenku, že v tomto společenství funguje základní rodinný řád.³⁶ Jestliže každý člen dodržuje pravidla řádu, vyznačuje se tento řád jako systém, ve kterém se všichni cítí svobodně, klidně a milovaně.³⁷ V případě, že některý člen řád nerespektuje, může se to odrazit na psychickém i fyzickém zdraví jeho i ostatních příbuzných. Možností, jak narušit řád je mnoho, proto se tomuto tématu věnuji v kapitole *Principy rodinných konstelací*. Pokud se většina principů uvedených v následující jmenované kapitole pravidelně porušuje, tak může dojít k nabourání řádu.

V rodinných konstelacích se formuluje obraz rodinného systému prostřednictvím vybraných zástupců (o zástupcích více viz kapitola *Průběh rodinných konstelací*). V průběhu konstelace se vytváří určité pole, v jehož rozložení se zástupci do jisté míry snaží vnímat pocity a myšlenky zastupovaných osob. Zástupci „nacíťují“ a spontánně reagují na podněty

³² NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 114.

³³ COHEN, B. D., *The dissertation: Systemic family constellations and their use with prisonreserving long-term sentences for murder or rape*, str. 3.

³⁴ Termín systemicko-fenomenologický koncept, použi už zakladatel B. Hellinger při popisu funkčnosti konstelací ve svém díle *Skrytá symetrie lásky*. Jeho následovníci tento termín pouze přejímají (B. Hellinger, *Skrytá symetrie lásky*, 2000, str. 17.).

³⁵ Rozhovor s I. Justychovou.

³⁶ GRICKSCH, M., „*Patříš k nám*“, str. 15.

³⁷ ŠPICAROVÁ, V., *Hodnocení rodinných konstelací* (..), str. 29.

přicházející od ostatních zástupců a terapeuta.³⁸ "Toto rodinné pole je fenomén, který podmiňuje postoje a pocity jednotlivých členů rodiny".³⁹ Jestliže klient změní postoj k určité situaci nebo osobě, mělo by dojít k novému uspořádání pole a pozitivním změnám.⁴⁰

3.1.3 Principy rodinných konstelací

Léčení konstelacemi vyžaduje od pacienta kromě toho, aby se držel určitých principů často i změnu jeho životního stylu a většiny tzv. myšlenkových vzorců. Rodinné konstelace staví na mnoha principech. Těmi nejdůležitějšími principy jsou princip přijetí, princip svobody, princip „to není mé/to není má věc“ a princip řádu a posloupnosti:

Nezákladnější princip, je *princip přijetí*. Vyžaduje, aby člověk přijal s láskou vše okolo sebe (lidi, věci, situace, život, negativní i pozitivní vlivy) takové, jaké to je, aby se neokrádal o svou vlastní energii a mohl naplno prožívat pocit štěstí.⁴¹ Je ale důležité, aby toto přijetí bylo upřímné. Nelze, aby si klient pouze řekl, že něco přijímá. Musí to být pravdivé a procítěné.

Konkrétně jedinec podle tohoto principu většinou musí přijmout nejprve své rodiče takové, jací jsou, i přestože někomu může připadat, že mu např. nedali dostatek lásky. Možná ani jim rodiče lásku neprojevovali, proto to oni sami neumí a tím pádem nelze dát něco, co sám člověk nedostal. Co ale dostal, je dar života a ten může předat právě svým dětem. Každý člověk vděčí rodičům za svůj život. S tímto principem souhlasí i M. Gricksch, která se pomocí něj pokoušela zlepšit vztah svých problematických žáků s rodiči, když začlenila rodinné konstelace do všední školní výuky. Jak píše ve své knize, pokroky žáků ji po absolvování konstelací mile překvapily.⁴²

Dále musí přijmout vlastní minulost i v případě, že je plná nepříjemných vzpomínek a s láskou a pokorou poděkovat všem těžkým životním zkušenostem z minulosti, protože díky nim je člověk tím, kým je. To je ovšem velmi obtížné. Klienti jsou často rozzlobeni na to, co se jim v životě stalo (např. úmrtí, rozvod, nemoc) a je pro ně nelehké za těmito zážitky udělat „tlustou čáru“, upřímně přijmout, že jsou už minulostí a být vděční za zkušenosti, které jim to daly. To, co v lidech vyvolává vztek, je nevina v případě osudové rány. Cítí se trestáni, přesto,

³⁸ Osobní zkušenost.

³⁹ GRICKSCH, M., „*Patříš k nám*“, str. 15.

⁴⁰ Tamtéž, str. 15.

⁴¹ JACOBSEN, O., *Rodinné konstelace*, str. 96.

⁴² GRICKSCH, M., „*Patříš k nám*“, str. 25.

že nic neprovedli a chovali se vždy podle mravních zásad. Přijde jim to nespravedlivé a cítí se bezbraní proti silám osudu.⁴³

Přijmout své pohlaví a být na ně hrdý, bez ohledu na to, zda si rodiče přáli více dívku nebo chlapce. Osobně mne překvapilo, kolika dospělým lidem se v konstelaci ukázalo, že se snaží svým rodičům nějakým způsobem vynahradit, že jsou ženou/mužem, protože si rodiče přáli více dceru/syna. Podle I. Justychové se to může projevit např. tím, že dcera nepřijímá své ženství a snaží se nevědomky vyrovnat mužům. Často je to zjevné i na výběru jejího povolání a koníčků, které si volí častěji spíše muži. Může to dojít tak daleko, že se ženě mohou objevit „ženské“ zdravotní potíže.⁴⁴

Princip přijetí spočívá také v tom, že člověk přijme obecně sám sebe, způsobem, že si bude schopný říci, že je skvělý, takový jaký je, i kdyby mu ostatní říkali něco jiného. Bude se umět mít rád, pečovat o sebe a věnovat pozornost svým potřebám. Bude znát své chyby, ale i přednosti.

Musí přijmout fakt, že jak bude jeho život vypadat, záleží pouze na něm. Nelze žít podle představ někoho jiného, ani ze solidarity k ostatním členům rodiny. Když za svůj život převezme odpovědnost, pocítí klid a začne vidět možnosti, které mu život nabízí.⁴⁵

Také je velmi důležité v rodinných konstelacích přijmout skutečnost a nic z ní nevytěšňovat. Rodinné konstelace občas, při správném provádění vynášejí na povrch skrytou, často přehlíženou nebo utajovanou skutečnost v rodině. Když neznáme pravdu, nemůžeme ji přijmout, a pak určitým způsobem žijeme ve lži a podvědomě cítíme, že je v řádu spojujícím rodinu něco špatně. Pro představu uvedu malý příklad. Jestliže vytěsníme skutečnost, že člen rodiny zemřel a jednáme, jako by pouze na nějakou chvíli odešel, vytěsňujeme smrt a to může mít neblahé následky.⁴⁶ Zbytek rodiny se může cítit a chovat, jako by se zasekl v čase, než člen zemřel. Jeho nejbližší stále na „něco“ čekají. Nejsou schopni se s tím vyrovnat a posunout se v životě dál.⁴⁷ Jak uvádí Nelles, pomůže, když i v takto nepříjemných a těžkých chvílích rodina vidí realitu a nepřikrášluje si ji.⁴⁸

Podle Nelles, i mé vlastní zkušenosti, člověk nemá klid, ani když cítí pocit viny. Měl by bez výmluv uznat, že chyboval a že už se to nedá vrátit.⁴⁹ Je třeba se vzdát obrazu vlastní

⁴³ HELLINGER, B., *Skrytá symetrie lásky*, str. 38.

⁴⁴ Rozhovor s Ivanou Justychovou.

⁴⁵ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 40. Srov. Osobní zkušenost.

⁴⁶ Tamtéž, str. 61. Srov. Osobní zkušenost.

⁴⁷ Tamtéž, str. 62. Srov. Osobní zkušenost.

⁴⁸ Tamtéž, str. 61.

⁴⁹ Tamtéž, str. 68–69.

neviny. Pokud tak dotyčný učiní, osvobodí se částečně od výčitek svědomí, přijme sám sebe a bude se cítit svobodněji.⁵⁰ Ovšem Hellinger tvrdí, že čisté svědomí, bez jakéhokoliv pocitu viny nelze dosáhnout.⁵¹

Další princip je *princip svobody*, který dle názoru Nellesa a ostatních zástupců Hellingera by měl zajistit, jak už název napovídá, „pravou“ duševní svobodu. Nelles upozorňuje, že je dobré si uvědomit, že nezávislost není totéž, co svoboda.⁵² Tu Hellinger spatřuje v porozumění vyššímu řádu. Jestliže pochopíme jeho souvislosti a principy a budeme se jimi řídit, dostaneme se do svobodného stavu, kdy nám řád bude pomáhat, jako řeka pomáhá plavci, který se vzdá proudu a nechá se jím unášet.⁵³ Nelles upozorňuje, že i přesto, že nikdy nebudeme nezávislí z důvodu, že jsme součástí již zmíněného celku a řádu, svobodní být můžeme.⁵⁴ Svou svobodu ale ztrácíme právě v momentě, kdy se snažíme být nezávislí na svých rodičích, prarodičích a předcích.⁵⁵ Podle výkladu konstelační teorie, kterou Nelles cituje ve svém díle, jejich odmítáním se cosi jako „přenášená energie“ po linii předků u dotyčného zastaví a zavrhováním jeho samotného odmítáme i příslušný „dar energie“ (Tyto termíny, jsou běžně při konstelační teorii používány.) Důsledkem je i to, že čím více zášti, viny, vzteku, lítosti a podobných emocí k někomu cítíme, tím více nám ovlivňuje život. Mnohem více než člověk, kterého jsme přijali jaký je, ale svobodně jsme se rozhodli, že se s ním nechceme stýkat.⁵⁶ Tak moc se snažíme být nezávislí, že si ani neuvědomujeme paradox, že svým odmítavým postojem k sobě dotyčné lidi ještě více zavazujeme.⁵⁷ Často se od lidí snažíme odpoutat ve zlém. Pohádáme se, přerušíme kontakt. Ovšem všechny negativní pocity zůstanou v nás, ovlivňují nás. Podle teorie rodinných konstelací se nikdy od nikoho nelze odpoutat ve zlém. Vždy se tento proces musí uskutečnit přes přijetí a lásku. To je pro nás často složité, a proto se tomuto způsobu raději vyhýbáme.⁵⁸ „O svou svobodu nemusíme usilovat, protože ta již existuje. Musíme ji pouze objevit.“⁵⁹

Princip „To není mé/To není má věc“ rozlišuje dva druhy problémů. Do prvního typu problémů spadají ty, které jsou pouze naše a jen my je můžeme vyřešit. A pak jsou takové,

⁵⁰ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 121.

⁵¹ HELLINGER, B., *Skrytá symetrie lásky*, str. 22.

⁵² NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 123.

⁵³ HELLINGER, B., *Skrytá symetrie lásky*, str. 20.

⁵⁴ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 123.

⁵⁵ Osobní zkušenost.

⁵⁶ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 38. Srov. Osobní zkušenost.

⁵⁷ Tamtéž, str. 124.

⁵⁸ Tamtéž, str. 38.

⁵⁹ Tamtéž, str. 124.

kteří nám nenáleží a jen si je přivlastňujeme.⁶⁰ Například není náš problém, co se děje mezi rodiči, jestli někdo z blízkých má těžký osud, nemá peníze, je nešťastný, cítí se sám, neumí se o sebe postarat, dělá v něčem osudovou chybu apod.⁶¹ To samozřejmě neznamená, že by lidé měli být sobečtí a nikomu nepomáhat. Pomoc bychom ale měli poskytnout jen v případě, že o ní dotyčný stojí a sám si o ní řekne. Neměli bychom se snažit za někoho řešit jeho vlastní životní situaci a nechat se cizími problémy příliš ovlivňovat. Často se děje, že se děti cítí provinile, když jejich rodič je už několik let sám bez partnera a oni jsou šťastně zamilovaní. Při konstelacích není dovoleno řešit problémy typu „Jak bych mohla mít vážný, spokojený vztah, když matka je od té doby, co odešel otec, sama a v depresích?“⁶² Nelze na sebe přebírat zodpovědnost za cizí nezdary a osudy.⁶³ Tím, že člověk přenechá ostatním odpovědnost za jejich vlastní život, může obrátit pozornost ke svému životu a podstatně se mu uleví.⁶⁴

*Princip řádu a posloupnosti pracuje s celou pokrevní linií, kterou má procházet předpokládaný „proud lásky a energie“.*⁶⁵ Synonymem slova konstelace je právě postavení, které je v této metodě a hlavně u tohoto principu klíčové.⁶⁶ Podle Hellingera a jeho pokračovatelů má v řádu každý člen své místo a musí respektovat pravidla, kterými je mimo jiné časová posloupnost. Filosofie rodinných konstelací tvrdí, že člověk neakceptuje řád ve chvíli, když upírá někomu pozici v řádu (místo biologického otce se snaží zaujmout otec adoptivní, matka se pokouší suplovat otce, dítě na sebe vztahuje problémy rodičů, nebo muž/žena vytěsňují první manželku nebo manžela ze své minulosti atd.). Stejně tak jako nedodrží časovou posloupnost, jestliže se ke svým rodičům chová jako k dětem.⁶⁷ Každý by měl pomáhat svým rodičům jen v určité míře, i kdyby byli sebevíce nemocní a nemohoucí.⁶⁸ Děti by neměly přebírat roli rodičů a být jim oporou. „Já jsem malá/ý, oni jsou ti velcí“.⁶⁹ Já se musím opírat o ně, ne oni o mě. Jinak to naruší chod řádu. Stejně jako se oni opírají o své rodiče a ti zase o své a tak dál až k první ženě a prvnímu muži.⁷⁰ Jen díky ctění řádu, celé generační posloupnosti i každého člena zvlášť můžeme za sebou cítit, že vše, čím

⁶⁰ JACOBSEN, O., *Rodinné konstelace*, str. 212.

⁶¹ Osobní zkušenost.

⁶² JACOBSEN, O., *Rodinné konstelace*, str. 49.

⁶³ Tamtéž, *Rodinné konstelace*, str. 39.

⁶⁴ Osobní zkušenost.

⁶⁵ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 10.

⁶⁶ JACOBSEN, O., *Rodinné konstelace*, str. 48.

⁶⁷ Osobní zkušenost.

⁶⁸ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 48.

⁶⁹ Tamtéž, str. 38

⁷⁰ Tamtéž, str. 39.

jsou naši předkové, vešlo i do nás.⁷¹ Tento řetězec je plný dávání a braní. Nikdo si nemůže vybrat, co dostane a měl by přijmout vše, i v případě, že předek byl násilník nebo vrah.⁷²

Tento řád je důležitý respektovat i v partnerském životě. První manžel nesmí být nikdy o tuto pozici okraden.⁷³ „Ty jsi můj první manžel a i když jsme se rozešli, budeš vždy můj první muž a budeš mít v mém srdci místo“. V případě tragédie např. úmrtí dítěte je i další dítě dítětem druhorozeným a nesmí se s ním jednat jako s prvorozeným. Nesvědčilo by mu to.⁷⁴ Stejně tak kvůli energetickému proudu předků je dobré uznat svého biologického otce za otce a přijmout ho i v případě, že se o nás nestaral, nejevil o nás zájem a nyní máme otce náhradního.⁷⁵ Partnerský vztah má přednost před dětmi. Není správné, že po porodu je pro ženu na prvním místě dítě a manžel se musí postavit do řady.⁷⁶ Klient procházející rodinnými konstelacemi je vybízen k tomu, aby dodržoval časovou posloupnost a role, do kterých se narodil. Posloupnost (řád) se musí ctít, ne pouze odřikávat naučené formulace.⁷⁷

3.1.4 Průběh konstelací

Průběh konstelací je proces, který vyvolává spoustu údivu. Na začátku se terapeut zeptá klienta, na čem by si rád postavil konstelační náhled. Klient se svěří s tím, co ho momentálně trápí v jeho životě. Terapeut ho požádá, aby si vybral zástupce za určité osoby nebo energie (např. energii vzteku, strachu, nadšení, trpělivosti apod.), u kterých předpokládá, že by mohly být klíčové k vyřešení problému. Téměř ve všech případech se do konstelací zařazují zástupci nejbližší rodiny.⁷⁸ A zástupci za klienty, aby se sami klienti na konstelaci dívali „zvenčí“ a mohli pozorně vnímat všechny odkrývající se souvislosti a příčiny .

Klient nejdříve poprosí náhradníky, aby se postavili na jím určené místo. Za okamžik by k nim měly začít přicházet různé myšlenky, pocity a stavy, u kterých budou cítit, že nejsou jejich, že jim nepatří. Je to vnímání osoby, objektu nebo energie, které zastupují.⁷⁹ Zanedlouho potom se většinou začnou cítit, částečně i chovat a výpověďmi a neverbálními projevy připomínat zastupující osobu, objekt nebo energii,⁸⁰ bez toho, aby ji znali nebo jim o

⁷¹ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 45.

⁷² Tamtéž, str. 47. Srov. Osobní zkušenost.

⁷³ Tamtéž, str. 71.

⁷⁴ Tamtéž, str. 61.

⁷⁵ Osobní zkušenost.

⁷⁶ Tamtéž, str. 67.

⁷⁷ Tamtéž, str. 71. Srov. Osobní zkušenost.

⁷⁸ Tamtéž, str. 12. Srov. Osobní zkušenost.

⁷⁹ Tamtéž, str. 18–19. Srov. Osobní zkušenost.

⁸⁰ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 23. Srov. Osobní zkušenost.

ni někdo detailně vyprávěl.⁸¹ Z jejich úst se začnou linout informace, které by sami neměli vůbec znát, tušit.⁸² Podle W. Nellsona není možné, aby si zástupci drželi od děje odstup. „Tělem i duší jsou vtaženi do procesu.“⁸³ Stejný názor má i B. Hellinger.⁸⁴

Nic, cokoliv účastníky konstelace napadne, žádný fyzický ani psychický jev, není náhodný. Vše má něco naznačit a nese v sobě určitou informaci.⁸⁵ Ovšem v případě, že zástupci nejsou dostatečně vnímaví, disciplinovaní a nechají do procesu zasahovat svůj egocentrismus mohou do konstelace vnášet naopak své myšlenky a pocity, které tam nepatří. Každé slovo, které je vyřčeno jedním zástupcem, vyvolá reakci u ostatních. Takovými reakcemi jsou pocit zaujetí, (ne)sympatie, vztek, smutek, či reakce fyzické, jako je bolest hlavy, návaly horka apod.⁸⁶ Díky tomu se konstelace dá do pohybu. Vznikají spontánní dialogy, které nás mají zavést k jádru problému.⁸⁷ Může se stát, že z neznámého důvodu se dva lidé, kteří spolu před konstelací mile konverzovali, se teď na sebe nemohou ani podívat. V případě, že někdo dlouze zírá na podlahu, většinou to znamená, že zde má velkou úlohu v řešeném problému někdo, kdo zemřel.⁸⁸

Ve většině případů se v konstelacích řeší přijímání, odevzdávání toho „co není mé“, vyplývání na povrch vytěšňované skutečnosti, zbavování se nevhodných vzorců chování, vyjadřování svých skrytých pocitů a potřeb, vypořádávání se s „ranami“ z minulosti, s našimi strachy a vším, co nám obecně brání žít svobodně, naplno, tady a teď. Ke konci konstelace je klient vybídnut, aby se postavil na místo svého zástupce a snažil se vnímat nově vzniklou situaci v řádu.⁸⁹

Hlavní příčina problému je odkryta a sám klient přímo pracuje skrze konstelaci na jejím odstranění. Způsob řešení problému je individuální podle typu životní situace. Hillinger vytvořil tři zásady pro terapeutky pracující s rodinnými konstelacemi. Podle nich by měl terapeut pracovat. První zásadou je práce „*bez strachu*“. Ať vyjde na povrch v konstelaci cokoliv, terapeut to nesmí zaobalovat a snažit se zmírňovat bolest. Hellinger věří, že „vesmír“, nepošle člověku nic, co by nebyl schopný zvládnout. Také musí pracovat „*bez úmyslu*“, v tom smyslu, že do jeho práce nesmí zasahovat jeho ego, ani jeho a klientovo přání.

⁸¹ JACOBSEN, O., *Rodinné konstelace*, str. 17. Srov. Osobní zkušenost.

⁸² NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 26. Srov. Osobní zkušenost.

⁸³ Tamtéž, str. 11.

⁸⁴ HELLINGER, B., *Kdybyste věděli, jak vás miluji*, str. 13.

⁸⁵ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 26. Srov. Osobní zkušenost.

⁸⁶ Tamtéž, str. 145. Srov. Osobní zkušenost.

⁸⁷ JACOBSEN, O., *Rodinné konstelace*, str. 17. Srov. Osobní zkušenost.

⁸⁸ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 50.

⁸⁹ Tamtéž, str. 19. Srov. Osobní zkušenost.

V konstelacích jde o ryzí skutečnost, ne o představy, jak by mělo něco vypadat. Terapeut nesmí konstelaci záměrně někam směřovat. Třetí zásadou je pracovat s klientem „*bez osobního vztahu*“. To neznamená, že terapeut má být chladný a bez zájmu, ale nesmí svazovat průběh konstelace ze soucitu kvůli osobním sympatiím. Není ani vhodné, aby klienta litoval, ať už ho postihl jakýkoliv osud.⁹⁰

Terapeut v podstatě dělá při vedení konstelací to samé, co zástupci. Nechá se vtáhnout do děje a následuje svou intuici. Podle Nelles terapeuta na rozdíl od náhradníků není ve spojení pouze s jednou duší, ale s duší celé pokrevní linie. Funguje jako spojnice mezi klientem a řádem.⁹¹ „Pokud pokorně a pozorně souzní s klientovým řádem, může se mu podařit vyřešit jednotlivá zapletení“.⁹² Bez jakékoliv přípravy, rozhovoru s klientem, bez zjišťování informací by měl uvádět do pohybu konstelaci. Ve chvíli, kdy mu klient poví, z jakého důvodu za ním přišel, terapeut si musí udržet pasivní postoj. Nesmí analyzovat, nemůže si utvářet názory, nesmí se snažit cokoliv pochopit.⁹³ Měl by si ponechat odstup a být otevřený všemu, co by se mohlo v procesu objevit. Domněnkami by nevědomky mohl proces někam nasměřovat, a tím by porušil jedno ze tří Hellingrových pravidel, pracovat „*bez úmyslu*“. Tato činnost ovšem, jak upozorňuje Nelles, vyžaduje znalost základní dynamiky, terapeutické schopnosti a ochotu dát se plně k dispozici pro proces.⁹⁴

V průběhu konstelací se čas propojuje zcela jinak než v běžném životě. Lidé se vrací časem k nedořešeným „věcem“ v minulosti, někdy až do prenatálu, minulých životů či do období předků. Rozhodně se nejedná o hmotné cestování časem. Ukáže se to pouze v projevu energií skrze zástupce.⁹⁵ Byla jsem přítomna u konstelace, kdy tento tzv. projev byl viditelný v situaci, kdy si klientka stavěla konstelaci kvůli špatnému vztahu s rodiči. V průběhu konstelace její zástupce vyjadřoval pocity smutku, vystrašenosti a nechuti mluvit se zástupci za rodiče. Ve chvíli, kdy se ho terapeutka zeptala, jak se cítí, odpověděl, že je mu smutno, protože ho rodiče nechtějí. Konstelátérka se ho zeptala, na kolik let se cítí. Zástupce nebyl schopný odpovědět, proto se ho konstelátérka tázala dál. „Na dvacet let?“ Zástupce odpověděl, že méně. „Na deset let?“ „Méně“. Takto spolu došli až k zjištění, že se cítí, jako by byl teprve v prenatálním období. Terapeutka ho požádala, aby se podíval na rodiče a řekl jim, jaké má pocity. Zástupce se na zástupce za rodiče klientky podíval a pověděl, že ho moc

⁹⁰ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 139–140.

⁹¹ Tamtéž, str. 161.

⁹² HELLINGER, B., *Skrytá symetrie lásky*, str. 14.

⁹³ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 151–154.

⁹⁴ Tamtéž, str. 156.

⁹⁵ Tamtéž, str. 16. Srov. Osobní zkušenost.

mrzí, že ho nechtějí a že ho nemají rádi. Ti byli v šoku. Necháпали, proč něco takového říká, když oni své dítě bezmezně milují. V další fázi konstelace se ukázalo, že rodiče v průběhu maminčina těhotenství měli partnerskou krizi a uvažovali, že by mohla jít na potrat. Nakonec se ale rozhodli vztah zachránit, miminko si nechat a od té doby mu dávali tolik lásky a péče, kolik jenom uměli. Terapeutka tuto vzniklou situaci vyložila stylem, že klientka přišla na svět s pocitem, že jí rodiče nechtějí i přesto, že jí vždy ukazovali opak. Proto mezi sebou nedokáží mít dobrý vztah. Ke konci konstelace vybídla klientku, ať si vymění pozici se svým zástupcem a zástupci za rodiče, ať „dceři“ svými slovy povědí, jaká byla situace, ale že se rozhodli ji přivést na svět a nikdy toho nelitovali. Konstelace skončila po smíření a objetí rodiny.

3.1.5 Kritika

V této kapitole se zaměřím na nejčastější kritické názory týkající se rodinných konstelací. Čerpala jsem z literatury, ale i z názorů lidí v mém okolí. Na ně budou navazovat opoziční reakce terapeutů, se kterými jsem se v průběhu docházení na konstelace setkala a psychoterapeutů, autorů knih, ze kterých jsem při tvorbě práce čerpala. Co se týká kritických pohledů, většina z nich souvisí s mystikou. Mnoho lidí nepřipouští, že by existovalo, jak se lidově říká, „něco mezi nebem a zemí“. Větší část populace je na rozdíl od lidí z dřívější nábožensky orientované doby spíše materiálního zaměření a vše, co se vymyká vědeckému pojetí světa, naprosto odmítá. Níže uvádím krátký výčet kritických názorů s reakcemi terapeutů.

„Obecná kritika rodinných konstelací“

Názor kritiků: Nelles ve svém díle uvádí, že se ve své praxi setkal často s kritickými názory, že tato metoda není z rozumného hlediska možná.⁹⁶ Toto potvrzuje J. Heřt, který ve svém díle zesměšňuje převážně práci s energiemi.⁹⁷ Já osobně jsem se ve svém okolí setkala s lidmi, kteří si mysleli, že konstelace funguje pouze jako manipulace mysli slabších lidí ocitajících se v problémech ze strany „terapeutů“.⁹⁸

Názor konstelačních terapeutů: Například terapeutka I. Justyčová tvrdí, že konstelatéři většinou nic nikomu nevnučují. Pouze vybízejí, aby lidé nejdříve tuto metodu zkusili a teprve

⁹⁶ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 23.

⁹⁷ HEŘT, J., *Alternativní medicína a léčitelství*, str. 164.

⁹⁸ Osobní zkušenost.

potom vyhlašovali soudy. Tvrdí, že skepse se vytratí nejspíše po druhém absolvování konstelací.⁹⁹

„Konstelační principy nejdou vědecky vysvětlit“

Názor kritiků: Nelles se domnívá, že mnoho lidí kritizuje, že ani jeden z principů rodinných konstelací nelze vědecky vysvětlit.¹⁰⁰ To svými tvrzeními potvrzuje například právě zmiňovaný J. Heřt.¹⁰¹

Názor konstelačních terapeutů: Terapeutka I. Justychová a W. Nelles potvrzují, že je to pravda. Tradičním způsobem opravdu nelze vysvětlit, co se při konstelacích odehrává. Abychom vysvětlení mohli učinit, museli bychom rozšířit tradiční představy o poznání a získávání informací.¹⁰²

„Nic jako telepatie neexistuje“

Názor kritiků: Jacobsen zmiňuje, že se po dobu své konstelační praxe poměrně mnohokrát setkal s tím, že telepatie je pro spoustu lidí stejně nereálná jako jakákoliv jiná schopnost bájných postav či hrdinů z filmu. Je brána za pouhou fikci.

Názor konstelačních terapeutů: Na toto téma Jacobsen reaguje, že např. dalajláma a profesor psychoneuroimunologie Jachin Bauer už informovali o možnostech existence telepatie. Italský vědec Giacomo Rizzolatti s výzkumníkem v oblasti mozku Williamem Hutchisonem společně s výzkumnou skupinou objevili v lidském mozku neurony, které umožňují vcítit se do druhých osob. Tento výzkum navázal na „Einsteinovu teorii o „duchovitém dálkovém působení“, která tvrdí, že pokud dojde ke změně u jedné částice, může se změnit i ta druhá, nezávisle na vzájemné vzdálenosti“.¹⁰³ Einsteinův žák, fyzik David Bohm, navázal s teorií, že všechno je ve vzájemném spojení jakéhosi druhu informačního pole.¹⁰⁴ Další potvrzení možnosti telepatie se podle zastánců nachází např. v díle Petera Schlöttera *Intimní jazyk a jeho objevení: Systematické rozestavení v konstelaci není výsledkem náhoda* a M. Kohlhausera s F. Assländerem *Systematické rozestavení v konstelaci potvrzeno*.¹⁰⁵ Telepatie

⁹⁹ Rozhovor s I. Justychovou.

¹⁰⁰ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 24.

¹⁰¹ HEŘT, J., *Alternativní medicína a léčitelství*, str. 164.

¹⁰² NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 24. Srv. rozhovor s I. Justychovou.

¹⁰³ JACOBSEN, O., *Rodinné konstelace*, str. 18.

¹⁰⁴ Tamtéž, str. 17.

¹⁰⁵ Tamtéž, str. 21.

je podle těchto autorů dnes již vědecky dokázanou schopností a vyvracejí to jen lidé neschopní přijmout nové poznatky díky strachu ze ztráty půdy pod nohama.¹⁰⁶

„Osudy předků nás nemohou ovlivňovat“

Názor kritiků: Nelles uvádí, že věda zatím nepřipouští, že by lidský jedinec mohl psychicky převzít osud svého předka, kterého nikdy za svůj život nepoznal. Mohou nás ovlivňovat pouze geny. Podle jeho názoru už fakt, že nekavifikovaní esoteričtí propagátoři a lektoři tvrdí, že dokáží odhalit souvislosti mezi životem klienta a životy jeho předků dosti svědčí o charakteru metody.

Názor konstelačních terapeutů: U této kritiky se Nelles odvolává na zjištění francouzské terapeutky A. A. Schützenbergerové, že nespočet lidí trpících astmaty a vážnými onemocněními cest dýchacích má za předky zemřelé vojáky ve válce na otravu jedovatým plynem. To podle ní dokazuje schopnost předků ovlivnit život klienta a tvrdí, že konstelace jsou tyto vlivy schopny ukázat.¹⁰⁷

3.1.6 Klady a zápory rodinných konstelací

Já osobně jsem dosud měla s rodinnými konstelacemi spíše pozitivní zkušenosti. Ale každá mince má dvě strany a i rodinné konstelace mají své pro a proti. V této části bych ráda shrnula několik pozitivních a negativních aspektů, které jsem v době docházení na konstelace postřehla.

Za první pozitivum považuji, že se díky konstelacím člověk naučí mluvit o svých pocitech. Ať už člověk věří v jejich funkčnost, či nikoliv, jedno se jim nemůže upřít, že po jejich častějším podstupování se lidé naučí otevřeně mluvit o tom, co cítí. Díky tomu se lépe poznají a ztotožní se sami se sebou.¹⁰⁸ I. Justychová zastává názor, že při terapii rodinnými konstelacemi se uvolní velké množství emocí, ke kterému by v klasické psychoterapii na jednom sezení nedošlo. Je to podle ní způsobeno přítomností zástupců, kteří často dokáží vyjádřit to, co klient sám na vědomé úrovni nedokáže. Skrze rodinné konstelace má klient možnost si uvědomit pocity, které má ukryté ve svém podvědomí.¹⁰⁹

U konstelací je dobré, že je spousta lidí nebere tak potupně jako např. návštěvu psychologa. Setkala jsem se poměrně často s mnoha případy, že lidé docházeli na semináře bez potřeby

¹⁰⁶ JACOBSEN, O., *Rodinné konstelace*, str. 25.

¹⁰⁷ NELLES, W., *Rodinné konstelace*, str. 50.

¹⁰⁸ Osobní zkušenost.

¹⁰⁹ Rozhovor s I. Justychovou.

řešit vážný problém. Přišli, protože chtěli mít v tomto uspěchaném světě, kde jsme obklopeni rodinou, problémy ostatních lidí a mnohými zátěžemi, jen chvíli pro sebe a své myšlenky. Na rodinné konstelaci nejde o nikoho jiného než o jednotlivé konkrétní účastníky. To myslím tak, že terapeut nedovolí nikomu v jejím průběhu řešit problémy typu „moje maminka je zadlužená a já nevím, jak jí pomoci“. Čas, který klient na konstelaci stráví, je pouze o něm a o jeho životě.

Jako specifitější, ovšem podle mého názoru diskutabilní klad konstelací, uvádí terapeutka I. Justyčová jejich schopnost odhalit, jak je klient ovlivněn osudy dalších členů rodiny včetně svých předků. Na konstelace nahlíží jako na metodu, která dokáže ukázat různé ukryté zápletky a hluboká spojení, ke kterým tradiční psychoterapie nemá přístup.¹¹⁰

Negativním faktorem je riziko, že se lidé často odnaučí řešit své problémy hned v tu chvíli, kdy se objeví v našem každodenním životě. Pro spoustu z nich je lehčí si dojít vyřešit jakýkoliv lehký problém na konstelace, než se mu postavit v realitě. Lze si na nich vytvořit závislost. Tady je ovšem důležitá role terapeuta, který by měl vyhodnotit, co je opravdu nutné a vhodné k řešení.

Jak jsem vyzorovala, někteří lidé mají u této metody problém s trochu tvrdší komunikací a sdělováním skutečnosti. Ať už je to povahou zástupců, či energií, která k nim přichází, v některých konstelacích dochází k napjatým konfrontacím a pro některé začátečníky to může být nezvyklé až nepříjemné. Názory se vyjadřují možná až příliš na rovinu, jak se říká „bez obalu“.¹¹¹

Další zápor, který by u rodinných konstelací mohl vzniknout je, že klient může nabýt pocitu, že s ním terapeut manipuluje. Snaží se ho nasměrovat, aby přijal kým v rodině je a kam patří a to mnoho klientů nechce akceptovat. Mají zažité své tzv. vzorce chování, snaží se být např. „rodičem“ vlastním rodičům, chovají se nadřazeně k partnerovi apod. Terapeut jim najednou naruší postoje, které jsou pro klienta typické a to se mu nemusí líbit. Terapeut si ale musí držet odstup a respektovat, jestliže toto klient odmítá. Pokud by se jednalo o skutečnou manipulaci, se kterou by terapeut zneužíval svou moc, pak už by nešlo o negativní faktor samotných konstelací, ale o to, že terapeut není kompetentní provádět tuto činnost.¹¹²

¹¹⁰ Rozhovor s I. Justyčovou.

¹¹¹ Osobní zkušenost.

¹¹² Rozhovor s I. Justyčovou.

3.2 Psychoterapie zaměřená na osobu

3.2.1 Obecná charakteristika

V psychoterapii je mnoho různých oborů. V této kapitole se zaměřím na jeden méně známý, a to přímo na osobu zaměřený přístup, zkratkou PCA (Person-Centered Approach),¹¹³ který byl založen roku 1942 C. Rogersem. Rogers se narodil roku 1902 na předměstí Chicaga. Pocházel z početné rodiny, měl pět sourozenců.¹¹⁴ Jeho rodiče byli velice nábožensky založení a své děti vedli k morálce, potlačování emocí, k tvrdé práci, sebekontrolě a askezi (vzdání se světských zájmů pro dosažení vyššího duchovního života). Nejprve studoval zemědělství ve Wisconsinu a poté se oženil se svou spolužačkou H. Elliotovou. Měli spolu dvě děti, dceru Natálii a syna Davida.¹¹⁵ Studentský život a pobyt v Číně, kde se zúčastnil světového kongresu křesťanských studentů, mu poskytl novou intelektuální, náboženskou i filosofickou perspektivu. Po dokončení univerzity nastoupil na doktorské studium klinické a pedagogické psychologie na Kolumbijské univerzitě.¹¹⁶ Po škole pracoval dvanáct let jako klinický psycholog na dětské poradenské klinice v Rochestru. Následně vyučoval na Ohijské státní univerzitě a univerzitě v Chicagu.¹¹⁷ V průběhu těchto let formoval své myšlenky a změnil názor ohledně největší lidské opory. Už to podle něho nebyl Bůh, ale vlastní poznání, zkušenosti a pocity. Právě v průběhu svého působení v Chicagu rozpracoval svůj přístup zaměřený na klienta a započal výzkumy psychoterapie.¹¹⁸ Zasloužil se v této disciplíně o velký převrat, když začal nahlížet na klienta jako na aktivního činitele změny.¹¹⁹ Nejdříve byla metoda nazývána nedirektivní terapií a až později začalo být používáno označení na klienta/osobu/člověka zaměřená terapie.¹²⁰

Na klienta zaměřený přístup si lze zjednodušeně představit jako terapii prostřednictvím mezilidského vztahu, který podporuje osobní růst a změnu. Každý má v sobě potencial k tomuto růstu, jen ho musí aktivovat. Těžiště pozornosti nese osoba a ne její problém. „Přístup zaměřený na člověka ukazuje cestu k novým, i když svým způsobem původním vztahům, které vytvářejí důvěru v sebe a svět a pomáhají tak optimálně se orientovat v

¹¹³ CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 7.

¹¹⁴ ŘEZKOVÁ, V., VYMĚTAL, J., *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*, str. 28.

¹¹⁵ ŠIFFEROVÁ, D., *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*, str.19.

¹¹⁶ Tamtéž, str. 20.

¹¹⁷ ŘEZKOVÁ, V., VYMĚTAL, J., *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*, str. 28.

¹¹⁸ ŠIFFEROVÁ, D., *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*, str.19-20.

¹¹⁹ FAIXOVÁ, K., *Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty*, str. 3.

¹²⁰ NYKL, L., *Carl Ransom a jeho teorie*, str. 31.

nových i v každodenních situacích“.¹²¹(Nykl 2004,s.31). Posiluje jedince, aby byl schopný nalézt svůj vlastní životní směr. Nejde pouze o způsob znovuzískání duševní harmonie, jde o způsob bytí. Podle zakladatele je to spíše filosofický směr, shrnující soubor postojů a způsobů jednání, které nám mají být nápomocné v životě.¹²² Středem zájmu je klient a ne jeho problém.

3.2.2 Principy psychoterapie PCA

Stejně tak, jak je tomu u rodinných konstelací, tak i psychoterapie PCA má jako komplexní metoda mnoho zásad a principů. V této kapitole zmíním tři nejdůležitější z nich pro správné pochopení metody.

Nezákladnějším principem, je princip „*Člověk je jediným odborníkem na svůj život*“: Žádný terapeut nezná klientovy pocity, nezažil situace, kterými jsme si prošli.¹²³ „Já jsem jediný, kdo skutečně ví, jak se cítím, jak prožívám sebe a okolní svět“.¹²⁴ V tomto oboru psychoterapie není terapeut tím, kdo ví vše nejlépe. Je jím pacient. „Proč se tak cítím?“, „Proč to dělám?“, „Co mám dělat?“. Jen klient má odpovědi na své otázky a problémy. Terapeut pouze ví, že se tak cítí a že je to pro něho asi dost nepříjemné. V léčbě nejde o to, aby terapeut dovedl pacienta k svému zvolenému cíli.¹²⁵ „Jako terapeut PCA jim nemohu dát odpovědi, které hledají. Mohu jen přijímat jejich obavy a starosti a pokusit se jim pomoci, aby si tyto odpovědi našli sami, pokud existují.“¹²⁶

Princip „Růst jako přirozená tendence“: Psychoterapie PCA bere lidskou bytost jako jedinečnou osobnost s bohatým psychickým potenciálem.¹²⁷ Má důvěru v lidská rozhodnutí. Podle Rogerse má každý člověk v sobě přirozenou tendenci dělat pro sebe to nejlepší, směřovat svými činy a volbami k rozvoji a růstu.¹²⁸ Proces růstu vede člověka k lepšímu vztahu k sobě samému, k ostatním lidem, k přírodě a ke světu. Pomůže mu chápat své myšlenky, pocity, spoléhat se na sebe a lépe zvládat životní překážky. Nezáleží na tom, jak moc je svým životem zlomený, vždy se bude snažit o víc, nežli o přežití.¹²⁹

¹²¹ NYKL, L., *Carl Rogerson a jeho teorie*, str. 31.

¹²² Tamtéž, str. 32.

¹²³ CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 7.

¹²⁴ Tamtéž, str. 44.

¹²⁵ Tamtéž, str. 13.

¹²⁶ NYKL, L., *Carl Rogerson a jeho teorie*, str. 69.

¹²⁷ Tamtéž str. 32.

¹²⁸ CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 14.

¹²⁹ Tamtéž, str. 43.

Princip sebeuskutečnění: Mezi další přirozenou tendenci patří snaha být sám sebou bez ohledu na to, jakého nás chtějí mít ostatní.¹³⁰ U každého se tento pud projevuje jiným způsobem.¹³¹ Aby toho člověk dosáhl, musí podle filosofie PCA žít plně v přítomné chvíli, důvěřovat sám sobě, více prožívat všechny své pocity a brát plně zodpovědnost za své činy.¹³² Hlavním cílem sebeuskutečnění je větší soběstačnost, nezávislost a vnímání možnosti volby.¹³³

3.2.3 Průběh psychoterapie zaměřené na osobu

Jak jsem již zmínila, terapie PCA se uskutečňuje skrze terapeutický vztah, mezi klientem a terapeutem.¹³⁴ Terapie v tomto oboru není jako jiné psychoterapie. Při příchodu do ordinace a po popsání svých útrap terapeut klienta nerozebere, nehodnotí a nepoví, jak by svůj problém měl řešit.¹³⁵ Terapeut nemá roli rádce, ale posluchače. Snaží se s pacientem vytvořit vztah, který mu má pomoci účinněji se vyrovnat se současnými obtížemi a stát se nezávislým, sebevědomým člověkem.¹³⁶ „Vztah je vyvíjející se atmosféra, něco, co nese naše postoje, emoce, pocity, blízkost a distanci, v čem jsou imanentní naše potřeby a schopnost vnímání, chápání, empatie, akceptace, kongruence ve vztahu a komunikaci.“¹³⁷ Nenabídne nám řešení, pouze nám poskytne bezpečné místo, kde můžeme být sami sebou, prozkoumávat své pocity a nebát se mluvit o čemkoliv.¹³⁸ Díky tomu většinou klient získá pocit, že je v pořádku takový, jaký je. Zvedne se mu zdravě sebevědomí. Terapeut za něho problém nevyřeší, musí se rozhodnout sám, co se svým životem a to posílí jeho samostatnost. Vztah má pacientovi pomoci být sociálně dospělý a dost silný řešit své problémy.¹³⁹

Ve svém životě je člověk v několika vztazích. S každým člověkem ve svém okolí jsme v nějakém vztahu. Klíčové je zde ovšem jeho prožívání.¹⁴⁰ Jeho vývoj a účinek je dán podle míry důvěry.¹⁴¹ Pro navázání je opravdu důležité, abychom docházeli na sezení ze své vlastní vůle a ne proto, že nám dal někdo třeba nějaké ultimátum.¹⁴² Rogers uvedl tři základní

¹³⁰ CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 21.

¹³¹ Tamtéž, str. 60.

¹³² Tamtéž, str. 62–64.

¹³³ Tamtéž, str. 61.

¹³⁴ Tamtéž, str. 13.

¹³⁵ Tamtéž.

¹³⁶ Tamtéž, str. 34–35.

¹³⁷ NYKL, L., *Carl Rogerson a jeho teorie*, str. 32.

¹³⁸ CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 34–35.

¹³⁹ Tamtéž, str. 35.

¹⁴⁰ NYKL, L., *Carl Rogerson a jeho teorie*, str. 33.

¹⁴¹ Tamtéž, str. 34.

¹⁴² CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 33.

podmínky fungujícího léčivého teoretického vztahu, a těmi jsou *akceptace, empatie a kongruence*.

Akceptace je podle C. Rogerse důležitou podmínkou pro vztah, protože je velmi důležité vzájemné a bezpodmínečné přijetí. Přijímat člověka takového, jaký je v tu danou chvíli a mít ho rád bez výhrad a požadavků.¹⁴³ Jestliže jsme takto bezpodmínečně akceptováni, můžeme se uvolnit a otevřít své nitro. Nemusíme se bát negativní reakce, odsuzování, hodnocení, srovnávání a kritizování. Ten, kdo nikdy od nikoho nezažil bezpodmínečné přijetí, neodkrývá své pocity a nezabývá se jimi z důvodu, že je zvyklý být hodnocen a to mu není příjemné.¹⁴⁴

Empatii lze charakterizovat jako vnímání psychických stavů druhé osoby a umění je oddělit od těch svých. Aby mohla být mezi dvěma lidmi empatie, musí mu předcházet *akceptace*.¹⁴⁵ Jestliže má být terapeut schopen se vcítit do pocitů klienta, musí odsunout veškeré domněnky a předpoklady. Empatie může být v terapii velmi léčivá. Pokud se sám klient svým emocím vyhýbá, nebo o nich pouze mluví, ale neprožívá je, není možné navázat empatické spojení.¹⁴⁶ Z toho vyplývá, že terapeutické porozumění nezávisí pouze na terapeutovi. Co se týká přímo pocitů samotných, podle Rogerse jsou všechny (ať pozitivní nebo negativní) stejně důležité a k užítku. Nejsou žádné dobré ani špatné pocity. Ať už jsou příjemné nebo nepříjemné, měli bychom si jich cenit, protože neexistuje pocit, který bychom podle psychoterapie PCA neměli mít.¹⁴⁷ Je nesmírně důležité pro náš psychický růst se za ně nestydět a umět je pojmenovat.¹⁴⁸

Kongruence je soulad mezi fyzickým prožíváním, obsahy vědomí a sdělením s klientem. Synonymním výrazem pro kongruenci může být opravdovost, ryzost. Terapeut musí být za každou cenu sám sebou, upřímný, opravdový, bez jakékoliv masky. Kongruence je nejdůležitějším terapeutickým postojem. Když je terapeut sám sebou a otevřeně se vyjadřuje, osvobozuje klienta od mnoha zábran, nepřirozenosti a umožňuje mu tak navázat co nejpřímější kontakt s jinou lidskou bytostí.¹⁴⁹

V průběhu sezení by měl být terapeut vřelý, citlivý, soucitný, upřímný a otevřený. Musí se snažit, aby se pacient cítil slyšen a chápán a klást otázky pouze tehdy, jestliže si chce ověřit, že správně pochopil pocity a význam situace. Musí upřímně sdílet, jak vyprávění zažívá.¹⁵⁰

¹⁴³ NYKL, L., *Carl Rogerson a jeho teorie*, str. 34.

¹⁴⁴ Tamtéž, str. 35.

¹⁴⁵ Tamtéž.

¹⁴⁶ Tamtéž, str. 36.

¹⁴⁷ CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 62–63.

¹⁴⁸ Tamtéž, str. 9.

¹⁴⁹ NYKL, L., *Carl Rogerson a jeho teorie*, str. 38.

¹⁵⁰ CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 7–8.

To neznamená, že zanalyzuje problém. Pouze popíše, jaké má z toho pocity.¹⁵¹ Nic by neměl zkoumat a do ničeho „šťourat“. Musí vnímat, co mu klient říká, a upozornit ho ve chvíli, jestliže jsou slova v rozporu s vystupováním.¹⁵² Měl by si klienta cenit jako jedinečné osobnosti, dost silné vyřešit si své problémy a schopné vzít odpovědnost za svůj život.¹⁵³

Rogers popsal proces, kterým člověk prochází skrz terapeutický vztah ke změně. Na začátku, respektive v první fázi, povětšinou klienti kladou vůči změně velký odpor. Postupem času se více a více uvolňují a otevírají. Až ve čtvrté fázi začínají popisovat své hluboké pocity a dochází většinou k vytváření vztahu s terapeutem. Postupně se stupňuje odpovědnost za své činy. Nastává kongruence. Ke konci procesu by měla být z klienta plně fungující osoba-empatická a sebeuskutečňující.¹⁵⁴

Metoda je užitečná pro jakoukoliv věkovou skupinu. U dětí probíhá terapie nedirektivní terapií hrou. Terapeut se snaží pochopit jejich pocity a bezpodmínečně přijímá je samotné i jejich tempo. Dítě má tak možnost prozkoumávat své já. U mladistvých je terapie velmi užitečná v problémech se sebepřijetím, úzkostmi, depresemi a chováním. U dospělých jedinců se terapie osvědčila převážně u neurotických, adaptačních a postraumatických poruch. Ale i u ostatních pacientů sklízí terapie PCA „ovoce“.

V současné době jsou dvě vývojové linie vycházející z principů PCA. Klasická terapie zaměřená na klienta a zážitková terapie. První zmíněná linie je tradiční doposud popisovaný postup. „V zážitkových terapiích je terapeutova role rozšířena – jeho úkolem je usměrňovat proces klientova prožívání, a tedy je v jistém smyslu expertem na to, jak pracovat s klientovým způsobem zpracování zážitků.“(Casemore 2001, str. 19–20) Terapeut nedodržuje absolutní nedirektivitu.¹⁵⁵

3.2.4 Kritika

V této kapitole zmíním pár kritických tezí o přístupu zaměřeném na osobu a reakci na ně ze strany terapeutů působících v tomto oboru. Z důvodu nedostatečné zkušenosti s touto oblastí jsem potřebné informace k textu čerpala převážně z literatury.

¹⁵¹ CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 79.

¹⁵² Tamtéž, str. 9.

¹⁵³ Tamtéž, str. 33.

¹⁵⁴ Tamtéž, str. 19–20.

¹⁵⁵ FAIXOVÁ, K., *Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty*, str. 9.

„Přístup chudý na teorii“

Názor kritiků: Psychoterapeut R. Casemore uvádí, že psychoterapii zaměřené na osobu jsou často vyčítány její základy stojící na příliš malém množství teorie. Převážně v oblasti vzniku duševních poruch a chybějící teorie v oboru psychopatologie.¹⁵⁶

Názor terapeutů: Na toto tvrzení Casemore reaguje ve svých dílech stejně tak jako mnoho jiných zastánců tohoto přístupu, popisem mnoha teorií a filosofických myšlenek spadajících do této metody, aby vyvrátil tyto mylné domněnky.¹⁵⁷

„Nevhodná metodika PCA“

Názor kritiků: Podle K. Faixové je přístup PCA často považován za příliš pasivní ze strany terapeuta. Mnoho lidí má pocit, že terapeut pouze sedí a automaticky přikyvuje na vše, co mu povíme.

Názor terapeutů: K. Faixová obhájí tuto metodu tvrzením, že terapeuti vnímají veškeré klientovo vyjadřování, jak verbální, tak neverbální. Hlavním terapeutickým principem je naslouchání a empatie, takže názor kritiků je zcela neadekvátní, naopak protičeří terapeutickým principům této metody.

„Jednoduchá úloha terapeuta“

Názor kritiků: Odpůrci metody považují úlohu terapeuta tohoto přístupu za téměř až primitivní. Po zběžném zjištění informací o tomto oboru podle psychoterapeutky K. Faixové mnozí dojdou k závěru, že jeho úlohu může provádět téměř každý.

Názor terapeutů: Konkrétně Faixová chápe tento postoj, ale uvádí, že provádět tuto metodu v praxi vyžaduje jako u všech ostatních stejné, ne-li vyšší psychoterapeutické schopnosti. Vysvětluje také, že kontaktní reflexe nejsou hlavní náplní psychoterapie PCA. Tou je převážně navázání prvotního kontaktu v preterapii u osob, s nimiž jinak navázat kontakt nelze.¹⁵⁸

„Není vhodná pro pacienty s vážnějšími psychickými poruchami.“

Názor kritiků: Dále K. Faixová uvádí, že díky zmíněné kritizované pasivitě se spouště odborníků i klientů zdá tento druh terapie nedostačující pro klienty s vážnými duševními

¹⁵⁶ FAIXOVÁ, K., *Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty*, str. 6.

¹⁵⁷ CASEMORE, R., *Na osobu zaměřená psychoterapie*, str. 10.

¹⁵⁸ FAIXOVÁ, K., *Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty*, str. 20.

onemocněními. Považují ji za vhodnou maximálně pro pacienty s lehkými disfunkcemi, kterým ke zlepšení stavu stačí vypovídání, vyjádření pocitů a utřídění myšlenek.

Názor terapeutů: Konkrétně dánská psychoterapeutka L. Sommerbecková, působící v tomto oboru již třicet let, zastává názor, že opak je pravdou. Díky metodě empatie se může terapeut k pacientovi žijícímu ve svém alternativním světě přiblížit a vcítit se do jeho pohledu reality, což mu poskytne možnost pacientovi co nejšetrněji pomoci. Terapeut mu striktně nevnucuje „pravou“ realitu, a proto pacient nemá tendenci bránit si tu svou. Nepřipadá si ohrožený a může v klidu začít prozkoumávat nová hlediska.

„Cíle psychoterapie PCA jsou téměř idealistické“

Názor kritiků: Cíl pomoci jedinci stát se plně fungující osobností jako hlavní cíl psychoterapie PCA je opět dle Faixové mnoha kritiky považován za nedosažitelný. Považují to u vážně nemocných jedinců za téměř nereálné.

Názor terapeutů: „Pokud se na tento cíl podíváme blíže, zjistíme, že jde o termín vystihující posun klienta k nastoupení cesty vlastního vývoje. Například schizofrenici se tak díky tomuto přístupu mohou více vyrovnávat se symptomy a pocity, které jsou pak schopni si nejen plně, nezkresleně uvědomovat, ale také je dokáží vyjadřovat způsobem, aby se nedostávali do zbytečných konfliktů.“¹⁵⁹

3.2.5 Klady a zápory PCA

Každý jedinec vyžaduje od terapie něco jiného a co jednomu může připadat jako záporná vlastnost se druhému nemusí zdát nikterak negativní a naopak. Nicméně zaměřím se na často uváděné výhody a nevýhody.

Mezi kladné vlastnosti psychoterapie PCA lze zařadit, že tento směr je schopen poskytnout místo, kde lidé nejsou souzení, hodnoceni ani analyzováni. To je pro většinu lidí určitě v době plné požadavků, vzorcového očekávání a neustálého srovnávání a hodnocení ze strany okolí příjemná změna.

Pozitivní je také terapeutova důvěra ve své klienty. Věří, že jsou schopni pro sebe udělat jen to nejlepší. To je pro ně beze sporu příjemné, protože většinou mnoho takových lidí ve svém okolí nemají a často tomu nevěří ani oni sami.¹⁶⁰

¹⁵⁹ FAIXOVÁ, K., *Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty*, str. 21–22.

¹⁶⁰ KÁHSOVÁ, M., *Diplomová práce: Humanistická psychologie: povaha, metody, možnosti*, str. 68.

Záporným rysem je nedostatečný zájem o nevědomí. Terapeut pracuje pouze s tím, co mu povíme. Neřekne nám o nás ani o našem problému nic nového. Nic, co bychom do doby podstoupení psychoterapie nevěděli.¹⁶¹

Na rozdíl od rodinných konstelací nelze psychoterapie PCA kombinovat se všemi ostatními léčebnými postupy. Přístup zaměřený na osobu je kompatibilní s metodami západní a povětšinou i alternativní medicíny. Nelze ji ovšem kombinovat se všemi psychoterapeutickými přístupy.¹⁶²

Zmíněným sporným faktorem je, že terapeut nenabízí žádné řešení problému. Mnoho lidí vyhledává psychoterapeuta právě z důvodu, aby jim poradil, a proto tento směr považují za nevhodný a nedostačující. To ale může jiným lidem naopak vyhovovat. Nechtějí slyšet další rady, co by měli dělat, od těch „chytřejších“. Potřebují jen vyslechnout a dodat odvalu a kuráž, že zvládnou svůj život řídit sami.

3.3 Shrnutí

V této kapitole jsem uvedla, že zakladatelem metody rodinných konstelací je psychoterapeut B. Hellinger a terapie PCA psycholog a psychoterapeut C. Rogers. Oba zakladatelé byli vychováni v přísně náboženském prostředí a studovali nejprve školy jiných zaměření, než se konkrétně orientovali na psychoterapii. Tyto přístupy jsou fenoménem 19. století. Obě metody jsou metodami růstu a sebepoznání a jsou považovány za holistické (berou u člověka v potaz psychiku i fyzickou část). Konstelace „léčí“ skrze energické pole prostřednictvím vybraných zástupců. PCA pomocí mezilidského vztahu. K nejdůležitějším principům rodinných konstelací patří princip přijetí, tj. odevzdání všeho, co není mé a dodržování řádu a poslušnosti. Nejzásadnějšími principy PCA jsou akceptace, empatie, kongruence. Průběh těchto metod je poněkud rozdílný. Zatím co rodinné konstelace probíhají prostřednictvím skupinové terapie, u PCA jde povětšinou o soukromé sezení. Obě terapie zcela přirozeně počítají, že každá osoba je dost kompetentní na to, aby byla schopna vyřešit si své problémy a že není v životě téměř nic, co by jedinec nezvládl. Terapeuti těchto metod neříkají klientům, co mají dělat a jak se mají zachovat. Konstelátor nechá pouze vývoj konstelace, aby klientovi nabídl možnosti řešení. Terapeut PCA umožní prostor, kde má pacient možnost si odpovědi nalézt sám. Rodinné konstelace si dávají za cíl dovést pacienta k duševnímu míru, naprostému smíření se sebou, se světem a se skutečností. U PCA je nejvyšším cílem pomoc

¹⁶¹ KÄHSOVÁ, M., *Diplomová práce: Humanistická psychologie: povaha, metody, možnosti*, str. 65.

¹⁶² KÄHSOVÁ, M., *Humanistická psychologie: povaha, metody, možnosti*, str. 65.

klientovi se stát plně fungující lidskou bytostí. Samostatnou, sebevědomou a dost silnou řešit životní situace. Ačkoliv se to možná nezdá, tyto cíle spolu výrazně souvisí a jsou si dost podobné. Jestliže je člověk samostatnou a sebevědomou osobou (cíl PCA), pociťuje v sobě duševní mír (cíl rodinných konstelací). V případě, že je smířený se svým životem a se světem (cíl konstelací), je v té chvíli seznámený s tím, jak to na světě funguje a toto přijetí mu dodává sílu stát se silnou osobností (cíl PCA). U terapie rodinných konstelací je vidět výrazná víra v jakýsi zmiňovaný „vyšší rodinný řád“, který je ukazatelem, co by člověk měl změnit. Naopak PCA přístup vkládá největší důvěru do člověka, do jeho pocitů, prožívání a tendence dělat pro sebe to nejlepší.

4 Kontext metod

4.1 Nástin vývoje a současného postavení PCA v České republice

Jak jsem zmínila v předešlé kapitole, C. Rogers rozpracoval myšlenkovou strukturu přístupu zaměřeného na člověka v průběhu svého působení v Chicagu. Tyto myšlenky poprvé představil německé veřejnosti v přednášce *Nové koncepce v psychoterapii*.¹⁶³ Následný "vývoj tohoto směru je velmi pestrý a bohatý. Rogers se nikdy nespokojil s jedinou, konečnou verzí své teorie, ale byl neustále otevřený novým podnětům a výzvám, které rozvíjely jeho porozumění člověku" (Šiffelová 2010, s. 81). Ovšem historie rogersovské psychoterapie na našem území je spíše skromná. Mezi první PCA terapeuty v České republice patří R. Bursík a L. Kubička. Oba v poválečném období vystudovali psychologii na Filosofické fakultě Univerzity Karlovy a byli v písemném kontaktu se samotným Rogersem. Bursík později dokonce na téže fakultě o tomto přístupu přednášel. Kratochvíl byl první, kdo v roce 1984 začal pořádat výcviky PCA. Byly určeny pro psychiatry a klinické psychology. Analogický výcvik v té době zprostředkovávala psycholožka J. Vengřínová v Ostravě. O vznik nových rogersovských psychoterapeutů se od osmdesátých let staral rozsáhlý vzdělávací program pod záštitou Mezinárodního institutu ve Švýcarsku, který v té době vedl Američan Ch. Devonshire, blízký spolupracovník Rogerse. Brzy po převratu mohli lékaři a psychologové získat intenzivní dvouleté rogersovské vzdělání dokonce na FF Univerzity Karlovy. Duchovní mohli víceleté studium absolvovat v Diakonii. "V roce 1992 byl v Praze založen Institut pro psychoterapii a poradenství zaměřený na osobu, v jehož čele stáli psychologové V. Jurková, V. Rezková a V. Vymětal." S vývojem rogersovského vzdělání se zvýšil počet psychoterapeutů provádějících v praxi tento přístup na českém území. O rok později vznikl Český institut PCA v Brně a další rok analogický Institut PCA v Praze.¹⁶⁴

"Rogersovský přístup je v České republice legitimním oficiálně uznávaným psychoterapeutickým směrem"¹⁶⁵, přesto v některých učebnicích psychoterapie nalezneme, že je pouhou přežitkovou metodou, která inspirovala dnešní zážitkové přístupy.¹⁶⁶ V současné době je psychoterapeutů PCA v ČR okolo stovky. Toto číslo nám signalizuje, že PCA je oproti jiným psychoterapeutickým přístupům spíše v pozadí zájmu. Jinak tomu je v zahraničí,

¹⁶³ ŠIFFEROVÁ, D., *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*, str. 81.

¹⁶⁴ REZKOVÁ, V., VYMĚTAL, J., *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*, str. 196-197.

¹⁶⁵ Tamtéž, str. 197.

¹⁶⁶ ŠIFFEROVÁ, D., *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*, str. 82.

kde vznikají různá centra, programy i celé psychiatrické kliniky propagující tento přístup.¹⁶⁷ Například světová organizace WAPCEPC – Světová asociace pro přístup zaměřený na člověka a zážitkovou psychoterapii a poradenství a ADPCA – Sdružení pro rozvoj přístupu zaměřeného na člověka.¹⁶⁸ V současné době je tento obor nejvíce rozšířen ve Velké Británii, Německu, Francii, Řecku, Portugalsku, Polsku, Maďarsku, Nizozemsku, Itálii, Japonsku, Brazílii, Mexiku, Austrálii, Jižní Africe, ale také v USA a Kanadě.¹⁶⁹ Ovšem v prvním čísle amerického časopisu *Person-centered and experiential Psychotherapies* autoři mluví o současné celosvětové pozici tohoto přístupu jako o alarmující. Podle nich dochází k zjednodušování teorie, zpochybňování jeho účinnosti a nedostatečnému uznání vědeckou a odbornou veřejností.¹⁷⁰

4.2 Efektivita PCA

Francová ve své diplomové práci uvádí, že v současné době stále více lidí zastává názor, že humanistické terapie jsou neefektivní, i přesto, že se za posledních 60 let podařilo vědcům a terapeutům nashromáždit dostatek důkazů o opaku. „Během několika desetiletí vývoje terapeutické teorie, praxe a výzkumu se prokázalo, že humanistická terapie je stejně účinná, ne-li účinnější než ostatní terapeutické metody“.¹⁷¹ Ovšem tyto důkazy jsou nedostatečně publikovány a širší veřejnost o nich často nemá tušení. Nedůvěra v PCA pramení také z předsudků o základním principu tohoto přístupu, o empatii. Podle Rogerse by terapeut měl empatii dávat najevo v reflektování klientových pocitů. Mnozí ale tuto činnost začali nesprávně interpretovat jako papouškování. Watsová (2002) uvádí, že studie zaměřená na výzkum empatie se často potýká s napětím mezi paradigmatickými předpoklady výzkumníků, ale i přesto „celkově převažují důkazy, že terapeutova empatie je skutečně klíčovou proměnou psychoterapie“.¹⁷² Co se týká výzkumů a studií zaměřených na kompletní zhodnocení účinnosti PCA v článku z roku 2008 Elliot a Freire uvádějí, že po dokončení projektu integrace šedesáti leté tradice výzkumů efektivity PCA projekt potvrdil a upevnil výsledky 180 předešlých vědeckých studií, které naznačují, že přístup zaměřený na osobu je v mnoha oblastech vysoce účinný. V průběhu tohoto projektu bylo zanalyzováno 203 vzorků klientů ze 191 studií, zahrnující více než 1400 lidí. Tento výzkum jim měl dodat přehled o míře změny

¹⁶⁷ FAIXOVÁ, K., *Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty*, str. 1.

¹⁶⁸ KAZANTZIS, N., L'ABATE, L., *Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy*, str. 35.

¹⁶⁹ Tamtéž.

¹⁷⁰ *Person-centered and experiential Psychotherapies*, 2002, Vol I., No 1-2.

¹⁷¹ FRANCOVÁ, K., *Přístup zaměřený na člověka v psychoterapii závislosti*, str. 31.

¹⁷² Tamtéž, str. 34.

klientů před a po terapii, aby mohlo dojít ke komplexnímu zhodnocení účinnosti přístupu. Ukázalo se, že terapie má na klienta velký vliv. Mnohdy větší než léky a běžné lékařské přístupy. Další zkoumanou oblastí bylo, zda si klienti získaný profil udrží i po skončení terapie. Závěr výzkumu ukázal, že ano. Dokonce byla u klientů zaznamenána i míra zlepšení v prvním roce po skončení terapie. Aby se vědci přesvědčili, že je souvislost mezi těmito pozitivními změnami a terapií PCA, bylo nutné porovnat léčené klienty s těmi, kteří se neléčí. „Výzkumníci analyzovali data šedesáti studií zahrnující více než 1900 kontrol. V každé z těchto studií nejprve změřili velikost změny před a po terapii a pak spočítali, kolik lidí z pořadníku prodělalo změnu bez léčby“.¹⁷³ Neléčení lidé PCA dosahovali změn velmi malých až nepatrných. PCA klienti naopak prokazovali velký účinek. Poslední na co se výzkum takto výrazně zaměřil, bylo hledání odpovědi na to, jak si přístup zaměřený na osobu stojí v porovnání s jinými terapiemi. V této části bylo zkoumáno více než 10 300 pacientů. Celkově bylo dokázáno, že PCA metoda není o nic méně ani více účinnější, než jiné metody.¹⁷⁴

4.3 Nástin vývoje a současného postavení rodinných konstelací v ČR

Zprvu chci zmínit, že je malé množství zdrojů, ze kterých lze čerpat, jak se rodinné konstelace u nás vyvíjely a jaké mají dnes postavení v ČR. Jak autoři knih, které jsem doposud při práci využívala, tak další tituly, které jsem nastudovala ve snaze nalézt podrobnější informace k této problematice, se ve svých dílech většinou pouze zabývají konstelační teorií a praxí, seznamují čtenáře s touto metodou a nebo ji naopak kritizují. Téměř každý internetový server nabízející terapii nebo výcvik rodinných konstelací píše o této metodě, jako o moderní, zázračné a velmi vyhledávané. Tato tvrzení ale na mne osobně působí spíše jako obchodní a reklamní tah, než ověřitelná fakta. Ani v magazínech a časopisech se o tomto tématu nedá vyhledat dostatek informací. Dokonce jsem s prosbou o tuto informaci oslovila třináct center rodinných konstelací v ČR. Vesměs mi všichni odpověděli, že získat kvalitní, tištěné informace o vývoji a postavení rodinných konstelací u nás je opravdu problematické. Upozornili mne, že se většina literatury zabývá počátky metody ve spojitosti s Hellingerem a jejím světovým rozvojem. Více mi bohužel nebyli schopni pomoci. Obecně jsem byla překvapena absencí detailnějších informací ke zmiňovanému tématu a připadá mi to jako informační mezera v českém pojetí rodinných

¹⁷³ FRANCOVÁ, K., *Přístup zaměřený na člověka v psychoterapii závislosti*, str. 35.

¹⁷⁴ Tamtéž, str. 33-36.

konstelací. Samozřejmě nejsem dostatečně kvalifikovaná na odborné posouzení, takže to, co zmiňuji, jsou pouze mé osobní názory. Vcelku solidní informace jsem ale získala z diplomové práce Kláry Malíkové a z rozhovoru s předsedou České asociace systemických konstelací (dále jen „cask“) PhDr. Miloslavem Hajdukem.

Po vzniku rodinných konstelací v Německu se nejdříve rozvíjely a dostávaly do podvědomí lidí tam. Až poté se začaly šířit i do sousedních států. Ještě v roce 2004 se jednalo u nás o téměř neznámou metodu. Tomu nasvědčuje i fakt, že zde byla k dostání pouze jedna kniha o rodinných konstelacích, a to od Hellingera *Skrytá symetrie lásky* (1997). První český konstelační terapeut, který se zasloužil o rozšíření této metody na našem území, byl Jan Bílý, žák samotného Hellingera a později lektor rodinných konstelací u nás. V témže roce proběhl v Praze první Hellingerův seminář právě s jeho žákem Janem Bílým, který byl uspořádán primátorem hlavního města.¹⁷⁵ V roce 2005 se v Praze konala první konference rodinných konstelací s názvem *Terapie a transformace*. Zúčastnili se jí jak odborníci, tak veřejnost. Začalo přibývat nabídek na semináře, knihy a články.¹⁷⁶ A to převážně v časopisech *Regenerace*, *Regena*, *Děti a my*. Poprvé se objevil článek o konstelacích v odborném časopise v roce 2004 v *Psychologii dnes*. Díky tomu konstelace začaly být více vnímány i mezi psychology. Další takový článek se objevil roku 2006 ve stejném médiu.¹⁷⁷ V tomto roce proběhla druhá česká konference na téma rodinných konstelací, ale už s mnohem hojnější účastí. Dorazili i mezinárodní hosté, kterými byli mimo jiné psychiatr a psychoterapeut F. Ruppert, psychoterapeut van Kampenhout a M. Franke-Gricksch. Tato každoroční tradice pořádání konference rodinných konstelací pokračovala až do roku 2010. O rozsáhlejší rozšíření této metody na českém území se postarali Jan Bílý a Bhagada Zeillhofer, a to díky zavedení ročních výcviků. Dodnes nejsou tyto výcviky akreditovány. Požadavků na jejich splnění je jen málo a proto většinou nejsou moc uznávány odborníky z oboru psychologie.¹⁷⁸ V roce 2011 na Česko-Slovenské psychoterapeutické konferenci v Luhačovicích předseda cask M. Hajduk představil metodu konstelací odborné veřejnosti, při které vznikla bohatá diskuze, do které se zapojil např. Prof. Kratochvíl, Prof. Vybíral, MUDr. Poněšický, MUDr. Hašto, MUDr. Vránnová a jiní.¹⁷⁹ Významný zlom v postavení rodinných konstelací v ČR nastal ve chvíli, kdy se tato terapie začala praktikovat v Psychiatrickém centru Praha,

¹⁷⁵ Rozhovor s Janem Bílým (Zpravodaj 2/2006).

¹⁷⁶ MALÍKOVÁ, K., *Rodinné konstelace Berta Hellingera jako terapeutická a poradenská metoda*, str. 3.

¹⁷⁷ Tamtéž, str. 44.

¹⁷⁸ Tamtéž, str.45-46.

¹⁷⁹ Rozhovor s předsedou cask PhDr. Miloslavem Hajdukem.

v Psychiatrické léčebně v Bohnicích, v Kroměříži, v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Praze 9,¹⁸⁰ v denním stacionáři FN Hradce Králové a denním stacionáři FN Ke Karlovu.¹⁸¹ V internetovém článku *Bezbolestná amputace otce neexistuje* (20.12.2010) autorka Jana Mirhovičová píše, že „věda zatím neví, na jakém principu konstelace funguje (..) (Mikovičová,2010). Tato situace se za posledních pět let nijak nezměnila. Stále se tuto záhadu nepodařilo rozluštit, což je také velkým důvodem, proč si konstelace zatím nevydobyly své respektované místo ve vědecké komunitě a jsou spíše uznávány pouze hrstkou jednotlivých odborníků, center klasické psychologie (např. ISDA Česká Lípa) a zmíněných psychiatrických léčeben.

V současné době je u nás Česká asociace systematických konstelací a jeden institut rodinných konstelací Shangri La Bhagada Zeilhofera v Lažanech, který je ovšem dost ezotericky zaměřený, a proto není odbornou veřejností uznávaný. V ČR je několik tisíc lidí, kteří provádějí rodinné konstelace a i je vyučují (přesný počet mi bohužel pan Hajduk neuvedl). Ti si ovšem nesmějí říkat konstelační terapeuti, ale lektoři konstelací. Terapeuti se smějí nazývat jen ti, kteří kromě konstelačního výcviku mají i psychoterapeutické vzdělání a výcvik, případně psychologické nebo psychoterapeutické vzdělání. Terapeutů je v ČR bohužel jen minimum. M. Hajduk mi uvedl, že mezi klinické psychology, kteří pracují s konstelacemi patří např. PhDr. Simon, PhDr. V. Černý, PhD., Mgr. Dostálková, Mgr. Lorencová, PhDr. Šimanovská a mezi psychiatry např. MUDr. Konečný, MUDr. Mlínek, MUDr. M. Černý. Výcvikové programy může provádět většina konstelačních lektorů. M. Hajduk mne ale upozornil, že ucelenou koncepci výcviku, kvalitní trenérský tým, letité zkušenosti a tradici má v ČR pouze výcvik J. Bílého, ve kterém zajišťuje odbornou garanci MUDr. Mlínek, výcvik Z. Tuškové, kde odborná témata zprostředkovává sám pan Hajduk a výcvik psychiatra MUDr. Věrného a psychoterapeutky PaDr. Šrámové, kteří si odbornou garanci obstarávají sami.¹⁸² Je k dostání nespočet knih s touto tematikou od českých i zahraničních autorů a každoročně probíhá velké množství seminářů. Bohužel mezi doktory psychologie stále není tato metoda, jak už jsem zmínila, brána dostatečně vážně, a to hlavně z důvodu, že zakladatel ani jeho zástupci nemají povětšinou akreditované psychologické vzdělání.¹⁸³ Sám pan Hajduk přiznává, že s přijetím metody odbornou veřejností by nebyl v dnešní době v ČR takový problém, kdyby ji neprováděli neodborní, nezkušení a často

¹⁸⁰ MALÍKOVÁ, K., *Rodinné konstelace Berta Hellingera jako terapeutická a poradenská metoda*, str.45.

¹⁸¹ Rozhovor s předsedou casu PhDr. Miloslavem Hajdukem.

¹⁸² Tamtéž.

¹⁸³ ŠPICAROVÁ, V., *Hodnocení rodinných konstelací (..)*, str.41.

nezodpovědní lidé. Cask se takovému znehodnocování konstelací snaží zamezit tím, že podmínkou pro vstup do asociace je absolvování kvalitního konstelačního výcviku určité délky a obsahu, akceptace jejich etického kodexu, kontinuální vzdělání, intervize a supervize.¹⁸⁴ Ráda bych upozornila na důležitost výběru konstalatéra. Je důležité věnovat pozornost jeho zkušenostem a referencím, které o něm kolují třeba na internetu. Nezkušený terapeut může místo pomoci spíše uškodit. Uvědomuji si, že metoda je v rozporu s léčebnými postupy současné moderní vědy a může docházet i k její zneužití.

4.4 Efektivita rodinných konstelací

V této kapitole zmíním nejznámější výzkumy zabývající se právě rodinnými konstelacemi, které jsem čerpala z diplomové práce V. Špicarové.

Ve světě je to například výzkumná studie Höppnera (2001) a Schlöttera (2005) zkoumající léčivý efekt rodinných konstelací. Tato studie potvrzuje účinek metody rodinných konstelací, to dokazuje i Mraz (2006) na více než 850 konstelacích. Schwer (2005) věnoval pozornost systematickým konstelacím při práci s hyperaktivními dětmi. Výsledky této práce vyšly opět pozitivně pro rodinné konstelace.¹⁸⁵ Rupert (2005) provedl výzkumnou studii zaměřenou na působení konstelací, na pravdivost odkrývaných skutečností v jejím průběhu a navnímání zástupců. Do výzkumu zapojil 71 klientů, kteří si několikrát konstelaci stavěli a byli v roli zástupce. Jeho výsledky ukázaly, že tento druh terapie je vhodný pro obnovu psychického zdraví, pro odkrývání skrytých souvislostí, příčin problémů a sám ho zhodnotil jako velmi hodnotnou metodu psychoterapie.

V České republice se výzkumnými studii zabývaly např. ve svých diplomových pracích Veronika Špicarová a Klára Malíková. Malíková ve své práci zjišťovala zkušenosti pravidelných účastníků konstelací. Výsledky vyšly pozitivně ve prospěch rodinných konstelací.¹⁸⁶ Špicarová svůj výzkum zasadila přímo do denního stacionáře psychiatrické kliniky fakultní nemocnice v Hradci Králové. V tomto centru jsou rodinné konstelace využívány jako hlavní metoda skupinové terapie. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak tyto účastníci stacionáře metodu hodnotí a co jim přinesla.¹⁸⁷ Celkově se zúčastnilo dvanáct žen a dva muži. Autorka zjistila, že klienti v průběhu pociťovali úzkost, třes a smutek. Konstelace jim pomohla v porozumění problému a toho, co se jim momentálně v životě děje a proč.

¹⁸⁴ Rozhovor s předsedou cask PhDr. Miloslavem Hajdukem.

¹⁸⁵ ŠPICAROVÁ, V., *Hodnocení rodinných konstelací* (..), str.41.

¹⁸⁶ Tamtéž, str. 40.

¹⁸⁷ Tamtéž, str. 43.

Účastníci nahlíželi na terapii, jako na způsob řešení problémů, zhodnotili ji kladně, jako velmi přínosnou a efektivní a byli ochotni v ní pokračovat. Ovšem “o zásadním vlivu rodinných konstelací na zlepšení psychického a zdravotního stavu je obtížné hovořit, toto téma by vyžadovalo větší výzkumný soubor a několikaleté psychoterapeutické působení”.¹⁸⁸

4.5 Shrnutí

V této kapitole jsme se zaměřila na historický vývoj přístupu zaměřeného na osobu a rodinných konstelací. Tento vývoj není na našem území nijak dynamický. První čeští PCA terapeuti byli R. Bursík a L. Kubička. První konstelační terapeut u nás byl Jan Bílý. Všichni tři se díky svým přednáškám a seminářům zasloužili o začátek vývoje jimi podporovaných směrů na našem území. První výcvik v oboru PCA se zde konal čtyřicet let po vzniku metody v USA a první výcvik rodinné konstelace přibližně dvě dekády po jejím založení v Německu. Kratší doba ovšem nenasvědčuje rychlejšímu vývoji konstelací, ale v tomto případě vhodnější lokaci Německa. PCA výcviky jsou na rozdíl od výcviků rodinných konstelací akreditovány MPSV ČR, což jim s “klasickým” psychologickým vzděláním terapeutů a typickým vysvětlením, jak terapie funguje, poskytuje lepší postavení a větší uznání vědeckou odbornou psychologickou veřejností, než mají rodinné konstelace. Pokud bych chtěla porovnat efektivitu obou metod, musela bych vzít v úvahu, že PCA má mnohem delší tradici zkoumání a několikanásobně větší množství výzkumných vzorků. Proto je objektivní porovnání velmi obtížné. Co se týká výzkumů zabývajících se principy těchto terapií, studovala jsem pouze práci Watsové, která se zaměřila na empatii jako na ozdravného činitele přístupu zaměřeného na osobu. Tato práce potvrdila, že je empatie klíčovou proměnou psychoterapie. Ovšem jak uvádím v této kapitole, nebyl zatím proveden žádný takový výzkum, který by odkrýval, co je hlavním léčebným faktorem u konstelací.

¹⁸⁸ ŠPICAROVÁ, V., *Hodnocení rodinných konstelací (..)*, str. 84.

5 Závěr

V závěru zmíním, jak si metody podle mé práce stojí v kompletním porovnání. Ve své struktuře a teorii jsou si podobné a dalo by se říci, že svými stanovenými cíli se doplňují. Obě vznikly v 19. století, jsou holisticky orientované a mají totožný přístup ke klientovi. Berou ho jako kompetentní, schopnou osobu uchopit život do vlastních rukou, zvládnout své potíže a dojít ke spokojenosti. Konstelace mají začátky koncepce u A. Adlera, PCA u A. Maslowa. Mají podobné cíle, jen jiný průběh a formu léčby.

Ani jeden směr na našem území neměl nijak zvlášť dynamický vývoj, ale i tak jejich historie v ČR nelze opomenout. To byl jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla těmto směrům ve své práci věnovat.

PCA metoda má, i přestože se dá částečně považovat jako rodinné konstelace za netypickou psychologickou metodu, zatím u nás rozhodně uznávanější postavení, a to ze strany veřejnosti, tak i ze strany odborníků. Vhodné je však zmínit, že jsem za posledních pět let vyzorovala nárůst počtu lidí docházejících na konstelace a větší otevřenost společnosti k ní, než v předešlých letech. To potvrzuje i Jan Bílý tvrzením, že v roce 2000 bylo na českých serverech okolo stopadesáti až dvouset odkazů týkajících se konstelací. V roce 2010 jich bylo již okolo dvou tisíc a od té doby počet zájemců o tuto metodu stále roste.¹⁸⁹ Ovšem rodinné konstelace považují spíše za kontroverzní metodu, která je bez vědeckého vysvětlení funkčnosti a provádějí výcviky bez akreditace. Tomu odpovídá i její postavení na našem území. Přístup zaměřený na osobu je naopak legitimně uznávaným směrem, jeho výcviky jsou akreditované a je prováděn kvalifikovanými psychology, což výrazně přispělo k vyššímu postavení oproti konstelacím.

Jak jsem zmínila, efektivitu metod nelze porovnat z důvodu odlišného množství výzkumů a výzkumných vzorků. Pouze podotknu, že v dosud prováděných studiích si obě metody vedly dobře a jsou hodnoceny jako velmi účinné a hodnotné.

Závěrem bych ráda zmínila společný, léčivý činitel všech metod, kterýho jsem v této práci ovšem jen letmo naznačila a více jsem se jím nezabývala. Tímto společným činitelem je víra. Podle mého názoru je velmi důležité, aby pacient věřil metodě, kterou se léčí, terapeutovi nebo doktorovi, svému tělu ale i sám sobě, a to tak, že zvládne dojít k úplnému uzdravení.

V práci jsem se PCA a konstelacemi zabývala z důvodu jejich rozšířenosti ve společnosti. Je velké množství knih s touto tematikou, informace o nich se objevují v médiích a mnoho

¹⁸⁹ Audio nahrávka – Rozhovor s Janem Bílým pro Český rozhlas z roku 2010

terapeutů působících v těchto oborech. Přišlo mi tedy vhodné práci poskytnout čtenářům přiblížení těchto terapií.

6 Resumé

The main topic of this work describes two methods working with human psychic. Specifically family constellations and PCA psychotherapy. These disciplines totally differ from most western attitudes to "soul healing". Each of them has its own attitude to a patient and his/her problems. However, there is one thing common: their holistic attitude to the clients and belief that they cannot restore to health somebody who do not want to be healed.

In the first chapter, I focused on their position in psychotherapy. In the next chapter, I characterized their general description, characteristics of the special method: who established it, what are its principles, laws, aims and who it is suitable for. In the next part, we described the healing in progress and in the case of family constellations and psychotherapy, the therapy in progress. Subsequently, I mentioned the therapists/healers's attitudes, how the therapist will treat us and what are the healing methods. From this topic, I fluently passed to the description of general critics. I stated frequent critical opinions and supporters' responses focused on this method. The endings of the chapters were always devoted to positives and negatives and general summary. Third chapter is about context of PCA method and family constellation. At the very conclusion I compared the particular methods in their most important points.

Hlavním tématem této práce je popis dvou metod pracujících s lidskou psychikou. Konkrétně rodinných konstelací a psychoterapie PCA. Tyto obory jsou od většiny západních přístupů léčení „duše“ radikálně odlišné. Každá z nich má svůj osobitý přístup k pacientovi a k jeho potížím. Jedno však mají společné, a to je jejich holistický přístup ke klientům a názor, že nemohou uzdravit někoho, kdo ve své podstatě být uzdraven nechce.

V každé kapitole jsme se nejdříve zaměřila na jejich postavení v psychoterapii. V další kapitole jsem obecně popsala a charakterizovala konkrétní metody. Kdo je založil, jaké jsou jejich principy, zákony, cíle a průběh terapie. Následně jsme uvedla přístupy terapeutů/léčitelů, jak terapeut s klienty jedná a jaké jsou metody léčby. Z tohoto tématu jsem plynule přešla k častým kritickým názorům směřovaným k probírané metodě. A jak na ně reagují naopak její příznivci. Konec kapitoly byl věnovaný kladům a záporům a obecnému shrnutí. Třetí kapitola je o kontextu metody PCA a konstelací. V úplném závěru jsem jednotlivé metody porovnávala v jejich nejdůležitějších bodech.

7 Seznam literatury

Monografické zdroje:

1. CASEMORE, R., Na osobu zaměřená psychoterapie. 1. vyd., Praha: Portál, 2008, ISBN: 978-80-7367-454-0.
2. FRANCOVÁ, K., Přístup zaměřený na člověka v psychoterapii závislostí. Praha: 1. Lékařská fakulta UK, 2013.
3. GRICKSCH, M., „Patříš k nám“, 1. vydání, Praha: Shambala, 2006, ISBN: 80-239-6954-4.
4. HARTL, P., HARTLOVÁ, H., Velký psychologický slovník, 4. vyd., Praha: Portál, 2010, ISBN: 978-80-7367-686-5.
5. HELLINGER, B., Skrytá symetrie lásky. Praha: Pragma, 2000, ISBN: 80-7205759-6.
6. HEŘT, J., Alternativní medicína a léčitelství. 1. vyd., Praha: Nakladatelství Věra Nosková, 2011, ISBN: 978-80-87373-15-6.
7. HUNT, M., Dějiny psychologie, 1. vyd., Praha: Portál, 2000, ISBN: 80-7178-386-2.
8. JACOBSEN, O., Rodinné konstelace., 1. vyd., Olomouc: Fontána, 2009, ISBN: 978-80-7336-504-2.
9. KÄHSOVÁ, M., Diplomová práce: Humanistická psychologie: povaha, metody, možnosti, Plzeň: ZČU, 2012.
10. KAZANTZIS, N., L'ABATE, L., Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy, New York: Copyrighted Material, 2007, ISBN: 978-0-387-29680-7.
11. KRATOCHVÍL, S., Základy psychoterapie, 5. vyd., Praha: Portál, 2006, ISBN: 80-7367-122-0.
12. MALÍKOVÁ, K., Diplomová práce: Rodinné konstelace Berta Hellingera jako terapeutická a poradenská metoda, Praha: Univerzita Karlova, 2006.
13. NELLES, W., Rodinné konstelace. 1. vyd., Praha: Alternativa, 2012, ISBN: 978-80-85993-89-9.
14. NYKL, L., Carl Rogerson a jeho teorie, 1. vyd., Praha: Grada, 2012, ISBN: 978-80-247-4055-3.
15. PAVLÍČKOVÁ, M., Léčba duše i těla, 1. vyd., Brno: Graphical, 2002, ISBN: 80-86135-33-0.
16. PREKOPOVÁ, J., HELLINGER, B., Kdybyste věděli, jak vás miluji, Brno: Cesta, 2008, ISBN: 978-80-7295-105-5.

17. PROCHASKA, J., NORCROSS, J., Psychoterapeutické systémy, Praha: Grada Publishing, 1999, ISBN: 80-7169-766-4.
18. ŘEZKOVÁ, V., VYMĚTAL, J., Rogersovský přístup k dospělým a dětem, 2. vyd., Praha: Portál, 2001, ISBN: 80-7178-561-X.
19. ŠIFFEROVÁ, D., Rogersovská psychoterapie pro 21. století, 1. vyd., Praha: Grada, 2010, ISBN: 978-80-247-2938-1.
20. ŠINDLEROVÁ, Diplomová práce: Rodina a sanace rodiny s přihlédnutím k poznatkům z rodinných konstelací podle Berta hellingera, Praha: Univerzita Karlova
21. ŠPICAROVÁ, V., Diplomová práce: Hodnocení rodinných konstelací klienty denního stacionáře psychiatrické kliniky FN v Hradci Králové, Olomouc: Univerzita Palackého, 2009.
22. VYMĚTAL, J., Úvod od psychoterapie, 3. vyd., Praha: Grada, 2010, ISBN: 978-80-247-2667-0.
23. VYMĚTAL, J., Obecná psychoterapie, 1. vyd., Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1997, ISBN: 80-86123-02-2.

Elektronické zdroje

1. COHEN, B. D., The dissertation: Systemic family constellations and their use with prisonres serving long-term sentences for murder or rape, San Francisco: The Faculty of Saybrook Graduate School and Research Center, 2008.
2. FAIXOVÁ, K., Rogersovský přístup jako možnost zlepšení kontaktu s psychiatrickými pacienty, Praha: Fokus, 2014.

Další zdroje

1. Rozhovor s Ivanou Justychovou – terapeutkou Rodinných konstelací a specialistkou. Felbabka, 15. 3. 2015.
2. Rozhovor s Janem Bílým (Zpravodaj 2/2006).
3. Emailová komunikace s Českou asociací systematických konstelací, konstelačním centrem Studio KaLa, Studio Yoon, Studio Life, Shangri La, Shift, Systemika a další.
4. Emailová komunikace se Střediskem psychologických služeb ohledně upřesnění pojmů PCA.
5. Audio nahrávka – Rozhovor s Janem Bílým pro Český rozhlas z roku 2010.