**Univerzita Karlova**

**Husitská teologická fakulta**

**Seminární práce**

**Zúčastněné pozorování – Rodinné konstelace**

**Katedra religionistiky**

**Studijní obor: Religionistika – Judaistika**

**Sociální a charitativní práce**

**ZS 2021/2022**

**Praha**

## **Anna Kolenatá & Simona Šustrová**

***Rodinné konstelace***

***Základní charakteristika***

Rodinné konstelace jsou alternativní psychoterapeutickou metodou, která byla rozvinuta koncem 20. století v Německu. Rodinné konstelace byly záhy rozšířeny po Evropě a později po celém světě. Za touto terapeutickou metodou stojí Bert Hellinger, bývalý katolický duchovní, který mnoho let misionářsky působil u Zuluů v Jižní Africe před tím, než se vzdal svého kněžského povolání a vrátil se do rodného Německa. Hellinger čerpal z mnoha podnětů včetně katolicismu, zulského kultu předků, konfucianismu a taoismu a z různých nových psychoterapeutických proudů. Mezi terapeutické metody, které měly vliv na vznik rodinných konstelací se obvykle řadí Gestalt terapie, neuro-lingvistické programování, psychodrama a technika sochání V. Satirové. (1) (AK)

***Zakladatel metody***

Bert Hellinger pocházel z německého katolického prostředí a dospíval během druhé světové války, kdy se účastnil bojů na západní frontě. V 50. letech vstoupil do řádu jezuitů, byl vysvěcen na kněze a odcestoval do Jižní Afriky. Hellinger se během svého misijního působení v Africe velmi dobře seznámil s domorodci z kmene Zulu, naučil se plynně hovořit zuluštinou, účastnil se zulských náboženských obřadů a obeznámil se se zulským pojetím světa. Jeho odchod z kněžského povolání byl podnícen dojmy z ekumenicky a mezirasově zaměřených kurzů skupinových procesů, jež se v Jižní Africe účastnil. Ty pracovaly na základě fenomenologického filosofického přístupu, kterým byl Hellinger nadále ovlivněn. Na počátku 70. let se Hellinger začal věnovat vlastnímu psychoterapeutickému vzdělání v Německu, Rakousku a ve Spojených státech. Jeho metoda rodinných konstelací se vyvinula v průběhu od konce 80. let do roku 2000 v době, kdy se v německé společnosti začalo více otevírat téma druhé světové války a jejího traumatického dopadu na veškeré německé obyvatelstvo, včetně generací, které se narodily až po ní. Rodinné konstelace se staly extrémně populární a vyhledávanou metodou v 90. letech, zvláště mezi takzvanými *Kriegsenkel* (vnoučaty války), lidmi trpícími v důsledku mezigeneračně předaného traumatu z války. (2) Dlouhou dobu svoje učení Bert Hellinger žádným způsobem nesepsal a předával jej pouze v rámci přednášek a seminářů. Jeho první kniha Ordnungen der Liebe (česky Rodinné konstelace: imperativy lásky) vydána v roce 1993 byla přepisem několika kurzů a přednášek, od té doby však vydal přes 80 titulů. Po roce 2000 přišel Bert Hellinger s manželkou Sophií s několika modifikacemi rodinných konstelací, zaměřenými zejména na posilování duchovního aspektu této terapeutické metody, tzv. „pohyby duše“. Dalo by se říci, že daleko rozšířenější se stala původní verze rodinných konstelací, než její pozdější modifikace vytvořené po roce 2000. V odkazu Berta Hellingera po jeho smrti úspěšně v dnešní době pokračuje Sophie Hellingerová, která je zakladatelkou Hellinger Schule, institutu, jež zaštiťuje Hellingerovo duševní vlastnictví a předává jej svým žákům skrze výcvikové kurzy, semináře a konference. Hellinger Schule chápe svoje poslání na celospolečenské a celosvětové úrovni, chce skrze svoje služby přinést všem rodinám harmonický a šťastný život a tím umožnit lidem duševní zdraví a pohodu. (3)

Přístup Berta Hellingera je v kruzích terapeutů, praktikujících rodinné konstelace buď bezvýhradně přijímán, nebo silně kritizován. Dnešní praxe rodinných konstelací se v mnohých kontextech vyvíjí bez přílišného dodržování Hellingerova přístupu. Bert Hellinger čelil kritice z řad svých kolegů pro jeho příliš autoritativní postoj ke klientům a zjednodušující závěry (4), přílišný apel na patriarchální roli otce (5) a pro jeho názor, že homosexualita je nemoc, která by se měla léčit. (6) (AK)

***Akademický popis***

Rodinné konstelace lze považovat za ritualizovanou psychoterapeutickou metodu, odvozenou a zcela již nezávislou od jiných metod rodinné terapie. Během rodinných konstelací se ve skupině řeší problémy účastníků, které mají zjevnou či skrytou souvislost s jejich rodinným životem. Účastníci s sebou na konstelace obvykle nepřivádí své rodinné příslušníky, ale řeší své problémy ve skupině cizích lidí, kteří se empaticky vciťují do rolí různých rodinných příslušníků, podle toho, jak jsou jim přiřazeny. Tento proces je považován za obohacující pro všechny zúčastněné. Rodinné konstelace jsou často jednofázovým řešením pro daný problém a nevyžadují pravidelné návštěvy seminářů. Účinek konstelace však nemusí být okamžitý, dojmy z rodinných konstelací mohou zapůsobit na člověka až po několika měsících či letech. (7)

Semináře rodinných konstelací jsou obvykle velmi vyhledávané, jejich kapacita bývá omezená a termínů nebývá mnoho, tudíž zájemci musí čekat, než se na semináře dostanou. To samo o sobě může implicitně nést informaci, že se jedná o hodnotný zážitek, na který stojí za to čekat. Samotný průběh semináře vyžaduje soustředění a vážnost, o něž typicky vedoucí semináře požádá před jeho zahájením. (8) Ústřední událost konstelací nastává, kdy jeden z účastníků předstoupí před skupinu a sdělí svůj problém. Poté sám intuitivně vybírá mezi ostatními účastníky představitele svých rodinných příslušníků a sestaví konstelaci. Rozestavění aktérů v prostoru reflektuje způsob, jakým účastník vnímá vztahy ve své rodině. Lze také vybrat představitele pro již zesnulé příbuzné, neživé předměty nebo abstraktní koncepty. V momentě, kdy je rozestavění dokončeno, začínají aktéři zaznamenávat své pocity a dojmy. Práce vedoucího konstelace je jednotlivé aktéry usměrňovat, tak aby se všichni aktéři cítili dobře ve svých pozicích vůči ostatním. V závěru konstelace si účastník, pro nějž byla konstelace sestavována vymění pozici s osobou, která jej v konstelaci představovala a proběhne závěrečný rituál, kdy vedoucí konstelace pobídne aktéry, aby opakovali určité afirmativní prohlášení nebo aby se například společně objali. Výsledkem konstelace by mělo být rozestavění, ve kterém účastník cítí podporu svých předků proudící k němu. Celý průběh může být doprovázen silnými emočními výstupy a účastníci jsou pobídnuti k tomu, aby dali volný průběh svým emocím. Po ukončení konstelace musí účastníci opustit svou roli skrze symbolické gesto, např. velkým krokem nebo oklepáním se. Po ukončení konstelace neprobíhá žádná reflexe.

Ritualizovaný charakter rodinných konstelací lze dobře pozorovat při uplatnění definice rituálu Stanleyho Tambiaha „Rituál je kulturně utvořený systém symbolické komunikace a skládá se z ustálených, uspořádaných sledů, slov a činů, často vyjadřovaných vícero prostředky, jejichž obsah a uspořádání jsou charakteristické různým stupněm formálnosti, stereotypnosti, zhuštění a opakování.“ (9) Rodinné konstelace splňují Tambiahova kritéria, skládají se totiž z předem daných úkonů, jež jsou dodržovány v přesném pořadí a jejichž význam je předem určený. Rodinné konstelace se také řídí metafyzickými principy, jejichž porušení či převrácení může podle Hellingera způsobit lidem v životě trápení. (10) Mezi takové principy patří Hellingerovy představy o rodinných systémech, rodinné hierarchii a kolektivním svědomí. (11)

Rodinné konstelace ve své ritualizované poloze mohou mít mnohé společné s (neo)šamanskými praktikami, což vyzdvihuje ve své práci Daan van Kampenhout, významný nizozemský šaman a léčitel. V dnešní době lze skutečně pozorovat inkorporaci šamanismu do rodinných konstelací zejména v kontextu praxe jednotlivých poskytovatelů. Rodinné konstelace mohou být nabízeny jako forma šamanského léčení nebo práce s duchy předků. Při konstelacích se lze setkat s využitím šamanského bubínku a chrastítka. (12) (AK)

***Obecné informace k zúčastněnému pozorování***

Pozorování se odehrálo na večerním semináři rodinných konstelací, který se uskutečnil 9. listopadu 2021. Jednalo se o seminář nepravidelně pořádaný pro veřejnost, na který bylo možné se přihlásit přes internet, tudíž skupina nemá nikdy stejné složení účastníků. Ten je otevřen jak začátečníkům, tak těm, kteří mají větší zkušenost s konstelacemi. Seminář byl pod vedením Jana Peterky, který také kromě rodinných konstelací nabízí poradenskou službu Klíč k životu a kurzy Reiki. Místo konání bylo v prostorách sebe-rozvojového centra International Prague Person Center na Praze 5. (AK)

***Sebeprezentace a sebepojetí***

S konceptem rodinných konstelací se lze seznámit zejména skrze literaturu. Na trhu jsou dostupné přeložené knihy zakladatele metody rodinných konstelací Berta Hellingera a dalších jeho pokračovatelů, existují však i čeští autoři publikující na toto téma jako například Jaroslav Simon.

V online prostředí se o rodinných konstelací lze dozvědět přímo na webových stránkách či facebookových skupinách spravovanými poskytovateli této terapeutické metody. Společně s informacemi o této metodě se můžeme dozvědět, kde a kdy se seminář rodinných konstelací pořádá a kolik stojí účast na takovém semináři. Rodinné konstelace jsou v internetovém prostředí propagované zejména jako služba.

S rodinnými konstelacemi se lze seznámit také na osobních stránkách Jana Peterky, které slouží pro propagaci jej nabízených služeb a zároveň i jako osobní blog. Pořádání konstelací je jedna z hlavních činností Jana Peterky, a proto jim také věnuje podstatný prostor na svém webu. Stránka pojednávající o konstelacích je přehledná a rozdělená do odstavců. Obsah se dotýká obecné charakteristiky metody rodinných konstelací, jejích možností a jejímu vymezení. Na své stránce Jan Peterka předkládá rodinné konstelace jako holistickou metodu, která propojuje rozumové pochopení s emočním prožitkem a která překračuje vědecký přístup k životu. (13) Dále pokračuje s doporučením, jak se připravit před konstelací, co dělat po ní a poskytuje další podrobnosti k možnostem vlastního rozestavění během semináře. Na webových stránkách lze snadno dohledat, kdy se jednotlivé semináře konají a jaký je jejich ceník. Rezervace probíhá přes online rezervační systém, tudíž není vůbec zapotřebí si účast individuálně sjednávat s organizátorem přes email či telefonicky.

Nezaznamenala jsem žádnou formu tištěné propagace v místě konání semináře, zřejmě z důvodu, že se jednalo o pronajatý prostor. (AK)

***Prostředí a účastníci akce***

Akce se konala v přízemí patrové budovy, zázemí tam měli dobře zařízené. Kromě místnosti, kde jsem se všichni na ty konstelace sešli, zde byla šatna, mála kuchyňka a sociální zařízení. Místnost na mě působila zatuchle a chladným dojmem, které odpovídalo tomu, že se místnost nacházela v přízemí. Sešlost se odehrávala na židlích postavených do kruhu, žádný jiný nábytek zde nebyl. V rohu místnosti byl uzpůsoben jakýsi hrací koutek pro děti. Což mě přivádí k myšlenkám, jestli se dále nevyužívá ještě k jiným účelům. Vymalování se stěn se prostor snažil působit přívětivějším dojmem, a to pomocí žluté barvy a dekorativní látky.

Sešlo se nás zde sedm žen a vedoucí konstelací. Každý účastník si účast na takovémto sezení musel zaplatit. Pokud jste se konstelací, chtěli jenom zúčastnit zaplatil jste 300.-. Předmětem konstelací je vždy nějaký problém jednoho z účastníků. Takovýto účastník konstelací platí vyšší částku a to okolo 1000.-. Účast na konstelacích není pravidelnou záležitostí, za každé sezení se platí zvlášť. Pro někoho však může být pravidelnou rutinou, aby chodil na konstelace řešit své problémy, nebo nějaký nesoulad. Je to totiž tak, že i když ty konstelace nejsou přímo o vás a vašem problému, něco vám přinesou. Pokud se umíte naladit na to, co se kolem vás děje.

Všechny účastnice byly produktivního věku, většina ve středních letech. Já s Annou Kolenatou jsme moc věkově nezapadaly, byly jsme o poznání mladší. Tři z nás byly na konstelaci poprvé a ostatní už nějaké měly za sebou. Byla tam dokonce paní, která konstelace sama organizuje a sama teď potřebovala pomoci. Všichni jsme se tedy vzájemně poznali až přímo na sezení, před tím jsme se nikdy neviděly. Oproti nám studentkám, se setkání účastnili dvě velice pracovně a kariérně úspěšné ženy, které působily sebevědomě. Tři paní by se zařadily do kategorie spirituálně zaměřených osobností. Působily tak navenek. Patřily už k ženám, které mají děti a náplní jejich života je tedy starost o rodinu a na druhém místě až kariérní život. (SŠ)

***Průběh a obsah akce***

Na začátku, když jsme se všichni usadily, probíhalo představování. Nejdříve se představoval vedoucí konstelace, vysvětlil, k čemu vlastně konstelace slouží a pak nechal kolovat šamanské chrastítko, kdy každé zrnko, které v chrastítku bylo, zastupovalo jednoho předka. Každý řekl své jméno, a jestli má nebo nemá zkušenost s rodinnou konstelací. Paní, která se dostala první na řadu vypadala trochu duchem nepřítomna. Když dostala chrastítko do ruky, okamžitě si musela kleknout a chvíli tak v tichosti setrvala, než se opět posadila a představila se křestním jménem a s konstelacemi zkušenost měla. Hned jako druhá se představila ta, jenž s konstelacemi pracovala a sama je vytvářela pro druhé. Této paní jsme sestavovali první konstelaci. Třetí žena byla přítelkyní předešlé paní a její motivace byla zejména pomoci jí. Zkušenost s konstelacemi už měla. Další žena byla poprvé na konstelaci a byla zde, i protože by ráda měla svojí konstelaci, kvůli palčivému problémů s otěhotněním. Nestihla si jí však zamluvit a za tři hodiny se většinou dali zvládnout jen dvě konstelace. Druhou konstelaci, kterou jsme měly vytvořit, však měla zaplacená její přítelkyně, která se nejdříve své konstelace chtěla vzdát v její prospěch, ale nakonec se domluvila s vedoucím, že to necháme tak jak to bylo naplánované. Tato poslední žena si již dlouhodobě řešila osobní problémy skrze rodinné konstelace a pozitivně hodnotila jejich přínos ve svém životě.

Po představovaní jsme přistoupili k samotným konstelacím. Paní, která se rozhodla začít, byla vyzvána, aby přistoupila k vedoucímu. Nejdříve nám všem popsala svůj problém, který se týkal rodinných vztahů a toho, že má pocit, že dělá všechno pro všechny, ale nic se jí nevrací a všechno na ní padá a neví, kde má na to všechno vzít sílu. Cítila se na pokraji zhroucení, protože rodinná pouta se jí také pomalu hroutí.

Pak předstoupila před vedoucího, zavřela oči, stejně tak je zavřel on. Uchopil jí za ruce a po delší odmlce postupně vyjmenoval členy její rodiny z matčiny strany, kterých se týkal problém, který paní řešila. Byla to její prababička, babička, matka a pak ona sama. Potom co byly určeny postavy, kdo všechno na její současné problémy působí měla do těchto rolí vybrat mezi námi, kdo ty postavy bude představovat. Mezi vybranými jsem byla i já, sehrála jsem roli její matky. Nás v našich rolích ještě rozmístila po místnosti a otočila nás od středu nebo ke středu dění, tím naznačila vztah k ostatním a jí samotné. Pak už si sedla a jen pozorovala, co se bude dít. Dlouhou chvíli jsem stála na svém místě, jako bych tam nebyla. Konstelace se začala od prababičky, kdy paní, která měla sehrát její roli, popisovala, co cítí a snažila nejdříve vyřešit svůj problém. Týkal se odebraného dítěte a následný vztah se svou dcerou (babičkou – pro paní, jejíž konstelace to byla).

Vedoucí občas do té hry – konstelace zasáhl, když mu přišlo, že se postavy nemůžou posunout dál, někdy dokonce navrhoval věty, které po něm postavy mohly opakovat, pokud cítily, že je to tak správně. Dokonce pak i přidal postavu symbolizující sílu, která tam pro ty postavy byla a oni podle toho, jak byli naladěni, mohli její podpory využít. Postupně se až dostali k mojí postavě, kdy jsem nedříve musela vyřešit vztah s babičkou, kdy jsme řešily vztah matky a dcery. Kdy já jsem se k ní moc přibližovat nechtěla a ona mě zase chtěla vtáhnout do obětí. I s pomocí vedoucího jsme se dopracovali k tomu, že mi vyhovuje pokud, mě chce podpořit, aby mi dala ruce na záda, a já se mohu věnovat paní, pro kterou jsem měla být matkou já. V samotném závěru se za postavu vyměnila sama paní a měla od nás přijmout energii, kterou jsme jí nabízely. Protože jsem po celé té interakci, stály v zástupu s rukama na ramenech té druhé před námi. Paní si nejdříve přede mě klekla a dlouhou dobu tak setrvala, než se mi ji podařilo přesvědčit, aby vstala. Pak mě mohutně objala a stoupla si přede mě, aby načerpala energii, která jí měla pomoci v její složité situaci. Když byla spokojena, poděkovala nám všem, a pro nás bylo důležité, abychom krokem vystoupily z role.

Druhá konstelace pokračovala obdobně. Tentokrát byla na řadě slečna, která měla problém s tím, že nikdy není spokojena s tím, čeho dosáhne. To, jak svou práci vykoná jí přijde nedostatečné a chtěla by vědět, kde vznikl ten problém, s kterým neví, co dělat. Tentokrát vedoucí vybral rodinné příslušníky ze strany jejího otce, jelikož sama slečna se přiznala, že to byl on, kdo vždycky po ní chtěl ten nejlepší výsledek a nikdy nebyl spokojen, pokud její výsledky nebyly vynikající, nestačilo mu to. Tentokrát se tedy jednalo o postavy babičky, dědy a jejího otce a jí samotnou. I téhle konstelace jsem se účastnila společně s Annou Kolenatou jsme získali roli babičky a dědy. Nejdříve se tedy řešil vztah mezi nimi a pak vtah k jejich synovi, tedy otci slečny. Trvalo to docela dlouho, než jsme se uskupily, ale šlo v podstatě o to, že moje role měla být podpůrná synovi, aby on mohl a byl schopen podporovat svoji dceru. Stejně jako u první konstelace si pak slečna vyměnila místo, kde původně byl člověk, co jí v její roli zastupoval a měla od nás načerpat tu sílu, kterou jsme se vzájemně podporovali, protože jsme vyřešili neshody mezi sebou a že je od nás přijímaná taková jaká je. Na konci bylo důležité opět vystoupit ze své role. (SŠ)

***Postřehy a dojmy***

Poslání celé akce, které jsme se účastnily, mi přišla zřejmá. Je zaměřená na samotného člověka a jeho niterní problémy a pomocí sehraní rolí z jeho rodinného zázemí se snaží jeho situaci vyřešit. Je to velmi expresivní záležitost. Sezení bylo srozumitelné, jelikož to na mě působilo spíše jako skupinová terapie. Hodně se zde klade důraz na energie a na to, co vlastně člověk cítí a prožívá v dané roli. Zároveň pokud s touto technikou nemáte zkušenosti a přijdete jako úplný nováček, může se stát, že mezi zkušenějšími lidmi se můžete cítit nepříjemně. Protože zkušenější členové vám můžou dát najevo, že to neděláte úplně nejlépe. A to ne úplně přímo, ale svými poznámkami během konstelací.

Právě problém na podobně veřejných akcí, které nejsou jen pro určitou skupinu lidí, je, že se účastníci dost míchají, od těch, co nějakou zkušenost mají až po ty, co tam jsou poprvé. Prostředí tedy nikdy nebude natolik intimní, aby tam člověk přišel s něčím opravdu citlivým. Je to velice emocionální záležitost, kde lidi plakají, smějí se nebo si nadávají. Právě protože je to takto citlivé je podle mého velmi obtížně to prožít s naprosto cizími lidmi. Pro někoho to může být naopak snazší. Na našem setkaní byly tři dámy, které se podle všeho aktivně účastní konstelací, a i když měli určitou roli, měli tendenci to komentovat sami za sebe, co se v té konstelaci děje. Ne za tu roli, kterou hrály. Což vedlo k tomu, že to docela rušilo ty účastníky, co tam byli poprvé. Jelikož trošku tápete, co máte dělat a jste hozeni do vody a tyhle komentáře vám rozhodně na sebedůvěře nepomůžou. Některé emoce ať už aktérů konstelace nebo těch pro koho ty konstelace vytváříte mohou, být velmi překvapují. Paní u první konstelace bylo celou dobu nevolno a potlačovala zvracení. Další paní, která se účastnila přímo konstelace ve své roli cítila strašný vztek a nemohla potlačit nadýmaní. Prostředí na mě tedy působilo trochu znervózňujícím dojmem. Ale když se konstelace rozjela a člověk se v ní nějak najde, hlavně to svoje místo, zapůsobí to dobře a z něho ta nervozita spadne a může se naplno ponořit do své role. (SŠ)

***Zdroje***

1. William Sax, Jan Weinhold, Jochen Schweitzer: Ritual Healing East and West: A Comparison of Ritual Healing in the Gahrwal Himalayas and „Family Constellation“ in Germany. *Journal of Ritual Studies* 24 (1),2010, s. 63.
2. Lina Jakob: Suffering and liberation in the age of therapy: Germany’s grandchildren of the Second World War. *Ethnography* 27 (4), 2017, s. 460.
3. Hellinger Schule: Our Vision. Webové stránky Hellinger Schule. Dostupné online: <https://www.hellinger.com/en/hellinger-schule/> Navštíveno 12. 12. 2021.
4. William Sax *et al*.: Ritual Healing East and West…, s. 73.
5. Wilfried Nelles: *Rodinné konstelace*. Praha: Alternativa, 2004, s. 42-43. ISBN 80-85993-89-9.
6. Joe Jaehnig: History and Methods of Family Constellation Therapy. Webové stránky BetterHelp. Dostupné online: <https://www.betterhelp.com/advice/therapy/history-and-methods-of-family-constellation-therapy/> Navštíveno 12. 12. 2021.
7. William Sax *et al*.: Ritual Healing East and West…, s. 63.
8. William Sax *et al*.: Ritual Healing East and West…, s. 63.
9. Stanley J. Tambiah: 4. A Performative Approach to Ritual. *Culture, Thought, and Social Action: An Anthropological Perspective*, 123-166. Cambridge, MA and London, England: Harvard University Press, 2013.
10. William Sax *et al*.: Ritual Healing East and West…, s. 62.
11. Ingeborg Stiefel, Poppy Harris, Andreas W. F. Zollman: Family Constellation – a Therapy beyond Words. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 23 (1), 2002, s. 38–44.
12. Maria Albert Rodrigo: Institutionalization and Settlement of Neoshamanisms in Spain: The Case of the Valencian Country. *The European Journal of Sociology and Anthropology* 2(2), 2017, s. 7.
13. Konstelace. Webové stránky Jana Peterky. Dostupné online: <https://janpeterka.cz/?page_id=108> Navštíveno 12. 12. 2021.