

*Jedna účastnice tréninku vyprávěla, že v dětství po smrti otce, a dokonce i poté, co se matka podruhé vdala, každé ráno stlala svou i matčinu postel, po škole chodila do obchodu, dělala všechny nákupy a po příchodu domů vařila. Zastávala téměř veškerou dospělou práci, a tedy ve vztahu k matce nebyla dítětem.*

Samozřejmě že to nedělala proto, že by její matka byla úplně nemožná, ale protože ji chtěla podpořit a pomoci jí. Dítě se tak snaží zmírnit pocíťovanou bolest, ale povyšuje se tak buď na úroveň rodičů (chlapec může matce nahrazovat partnera), nebo na úroveň prarodičů. Děti začnou dávat svým rodičům, co jim jejich rodiče nedali. Tento proces je zpravidla nevědomý, a dokonce i bez rozvodu se často stává, že rodiče začnou hledat v dítěti uspokojení potřeb, které jim jejich rodiče neposkytli. Chtějí se cítit potřební a dostávat od dítěte morální i emocionální podporu. Někdy je dítě vtažené do konverzace dospělých, a nejen do konfliktů mezi rodiči, kteří se s ním radí o věcech, jež by s nimi řešit neměli. Některé matky říkají: „Jsme s dcerou nejlepší přítelkyně. Moje dcera je už dospělá, můžeme se bavit i o svých milencích.“ To je také známka toho, že je hierarchie narušená. Proč k tomuto procesu dochází? Rodiče rovněž patří do svého rodičovského rodinného systému, do své původní rodiny, v níž byli dětmi a něco pro své rodiče dělali. Často bývají rodiče citově nedostupní, protože jsou ponořeni do vlastních problémů a na děti nemají ani pomyslení.

*Alexandra, účastnice koučinku, vyprávěla, že její matka v životě alkohol téměř nepila, ale s přibývajícím věkem začala pít stále častěji. Ze zvyku se stala závislost. Pak náhle zemřela, ale z jiného důvodu. I když byla Alexandra psycholožka, dlouho nemohla pochopit, co se s její matkou dělo. Poté, co začala rozumět sama sobě, zjistila u sebe příznaky spoluzávislého chování a spoluzávislých vztahů. Teprve během tréninku práce se spoluzávislostí nejen pochopila, ale i procítila, co se dělo s její matkou. Popsala, že viděla část svého života, kde se také projevovalo toto návykové chování. Cítila to velmi silně: „Uvědomila jsem si, jak je to hrozné a těžké. Víte, že děláte něco špatně, ale nemůžete nic změnit ani udělat krok jiným směrem.“ V okamžiku, kdy člověk vnímá, co cítí druhý, a vytušil, že to v něm také pokračuje, začíná proces přijetí toho, co bylo u druhého vyloučené.*

### **Co je špatného na tom, že jsou matka a dcera kamarádky?**

Není na tom nic dobrého, protože dcera není na svém místě jako dítě. Pokud si pamatujete rodiny svých prarodičů,

určitě se v nich více dodržovala hierarchie. Dokonce i když se děti staly dospělými lidmi, udržoval se mezi nimi a jejich rodiči určitý odstup. Jestliže je rodinný systém strukturovaný, má větší sílu a schopnost přežít.

Existují případy, kdy si matka vylévá na dítěti své negativní pocity, ze všeho jej obviňuje, říká, že není dost vděčné, že pro něho všechno dělala, a neustále něco vyžaduje.

*Ve své praxi jsem měla případ ženy, jež měla konfliktní vztah se svou matkou. Při práci ve skupině chtěla pracovat konkrétně s ní. Matka se chovala jako dítě. Měla také svůj příběh v rodičovském rodinném systému. Poté, co jsme matku postavili na její pozici, byla tvrdá a neoblomná. Pochopila, že její dcera říká správné věci, ale vůbec se jí nedotkla. Zkusili jsme pár frází, ale to nefungovalo.*

*Pak jsme přidali ještě jednu postavu. Byla to klientka, ale rozdělili jsme její postavu na dvě části: ji samu a postavu jejího vnitřního dítěte. Jakmile se podívala na druhou část sebe, proces započal. Rozplakala se a začala vyprávět: „Uvědomila jsem si, že jsem celý život neviděla sama sebe. Celou dobu jsem se dívala na svou matku, byla jsem v jejím životě a nikdy jsem se nepodívala na sebe.“ Potom se s touto postavou spojila a začala se otáčet ke svému životu.*

*Nyní začaly u matky probíhat změny. Matka (její zástupkyně) řekla, že jakmile došlo k tomuto zvratu, ulevilo se jí, začala plakat a pocítila k svému dítěti vřelost. V reálném životě klientce druhý den zatelefonovala matka, začala s ní komunikovat a oslovovala ji dětskými jmény. Za dva týdny jí matka opět zavolala a řekla: „Víš, už dva týdny se mezi námi něco děje. Nechápu co, ale mám takové vřelé pocity, je to něco tak dobrého a příjemného, že se bojím to porušit.“ Matka samozřejmě nebyla v žádné skupině a o samotné práci nevěděla, ale proces otočení dítěte zpět k jeho životu přináší úlevu i rodičům.*

Rodiče přicházejí na konzultaci a říkají, že mají problém se svým dítětem. Ukazuje se, že s dítětem komunikují jako rovný s rovným, radí se s ním, zcela se přizpůsobují chování dítěte a plní jeho nejmenší rozmary. Dítě s nimi manipuluje a rodiče si toho ani nevšimnou. Nevědí, jak se mají k svým dětem chovat jako starší.

Po konstelacích začnete mnoho věcí chápat, a přijímat a dívat se na své rodiče jinými očima.

### **Co se děje v konstelacích?**

V konstelacích v sobě sbíráme části své duše, které byly na dlouhé cestě. Jsou to části v našem nitru, jež žily ve vyloučených příbězích, pocit dospívání a návrat k naší podstatě i celistvosti.

**Podstata dospívání spočívá v tom, že nebudete dávat tam, kde byste to neměli dělat, a přestanete vyžadovat, kde vám nikdo nic nedluží. Žijte svůj život, jděte za svými cíli a nenásledujte cestu, kterou vám vybral někdo jiný. Není to snadné. Je to volba – buď se budete dívat do minulosti, nebo začnete hledět směrem na svůj život.**

*Stará moudrá kočka ležela na trávě a vyhřívala se na slunci. Vtom se kolem ní mihlo malé čiperné kotě. Proletělo kotrmelcem kolem kočky, pak rychle vyskočilo a znovu začalo běhat dokolečka.*

*„Co děláš?“ zeptala se líně kočka.*

*„Snažím se chytit svůj ocásek!“ odpovědělo zadýchaně kotě.*

*„A proč?“ zasmála se kočka.*

*„Řekli mi, že ocásek je moje štěstí. Jestliže jej dokážu chytit, chytím i své štěstí. Tak za ním běhám dokolečka už třetí den, ale vždycky mi vyklouzne.“*

*Stará moudrá kočka se usmála, jak to umí jen staré kočky, a řekla:*

*„Když jsem byla mladá, taky mi tvrdili, že v mém ocásku je štěstí. Mnoho dní jsem se honila za svým ocáskem a snažila se jej chytit. Nejedla jsem, nepila, jen jsem běhala za ocáskem. Padala jsem vyčerpáním, vstala a znovu se pokoušela ocásek chytit. V jednu chvíli jsem byla tak zoufalá, že jsem šla, kam mě oči vedly. A víš, čeho jsem si najednou všimla?“*

*„Čeho?“ zeptalo se udiveně kotě.*

*„Všimla jsem si, že kamkoli jdu, můj ocásek jde všude za mnou. Za štěstím není třeba běhat. Musíš si vybrat svou cestu a štěstí půjde s tebou.“*

## **Porušení přednosti starších**

Přednosti starších se zpravidla porušují v případě, že jsou rodiče spojení s určitými rodinnými příběhy. Každý se s tím vyrovnává jinak. Ne všude, kde došlo k tragickým událostem, to musí vést k těžkým situacím v dalším životě dětí. Je důležité pochopit, že ani rodiče nejsou zcela svobodní. Pokud pro nás byli citově nedostupní, pravděpodobně to nebylo jen proto, aby nás využívali pro své sobecké cíle.

Neměli oporu ve své rodině. Ve vztahu k svým rodičům nebyli na svém místě, proto necítí oporu ani jistotu a začínají hledat tuto podporu u ostatních. U koho ji hledají? Jsou to přátelé nebo partneři, ale pokud se jim nevydaří osobní život, tak hledají oporu u dětí.

Bez ohledu na to, že hledáte u druhých podporu, potvrzení svých potřeb, péči a pozornost, stejně ji úplně nenajdete, protože zůstala u našich rodičů. Je důležité pochopit,

že nikdo nemůže rodiče skutečně nahradit.  
Kde bychom měli dávat a kde dávat nesmíme? Rodiče dávají svým dětem, děti dávají svým dětem, ty svým vnoučatům a tak dále. Díky tomu se předává život. Ro78 diče, starší členové rodiny, dávají, zatímco mladší berou a dávají těm, kteří jsou mladší než oni.

### **Ještě jednou o vážnosti, úctě a respektu**

V uvedených technikách je velmi důležitá úcta k minulosti, k rodinným a rodovým příběhům. K otázce, s níž chcete pracovat, je nutné přistupovat pečlivě. Neoklamete sebe ani rodinné a rodové pole.

Během studia jsme měli přátelský sehraný kolektiv a samozřejmě jsme jeden na druhém trénovali. Měli jsme řadu konfliktů, jež vznikly v průběhu toho, jak jsme si navzájem dělali konstelace. Zpočátku to všechno bylo nepochopitelné, ale po skončení školení jsme se po čase setkali a povídali si. Vzpomněla jsem si na všechny tyto situace a pochopila jsem jednu zákonitou věc. Snažili jsme se ve skupině vybrat a předložit své vnitřní požadavky – dokonalý život bez bolesti, nemocí a ztrát blízkých. Není divu, že nám pole odpovídalo novými úkoly. Pochopte správně, že mnoho lidí, kteří se zajímají o psychologii nebo ezoteriku, to dělá kvůli tomu, aby měli svůj život pod kontrolou, ale to nejde. S těmito praktikami nedostanete očekávanou odpověď, i když se budete velmi snažit.

Proč? Protože v rodinném poli už řešení existuje.

V žádném případě nedělejte konstelace ze zvědavosti, protože nic nezískáte. Musíte mít konkrétní požadavek.

Jak napsala jedna žena: „Pozorovala jsem u sebe, že se bojím být lidem na očích.“ To už je zadání k práci. Je možné sledovat, odkud tento pocit pochází, ale předem je nutné s osobou pohovořit, abyste zjistili, jaké řešení hledá.

Mluvili jsme o tom, že vaši předci nepotřebují pomoc, ale vaši úctu. Rodiče také potřebují váš respekt ke stavu, v němž se nacházejí. Jsou to vaši rodiče a jejich prostřednictvím jste dostali život. Při použití konstelačních technik lze vidět, že předci na něco čekají. Zpravidla očekávají základní věci: uchování jejich památky a respekt k jejich osudům.

Možná je pro vás snadné cítit úctu k předkovi, kterého jste neznali nebo neviděli, ale respekt začíná u vašich rodičů. Jestliže si jich vážíte, vážíte si i sami sebe. Jedno bez druhého není možné. Tento respekt se vztahuje na vašeho partnera, děti i na všechno ostatní. Velmi často hledáme v partnerech, dětech nebo v jiných lidech, co nám chybělo u rodičů. Nemůžeme to získat v plné míře, protože nám to mohou dát pouze rodiče, jestliže jsme ve vztahu s nimi byli a zůstali dětmi, jež si jich váží a jsou pokračováním

jejich života.

*Na konzultaci přišel jeden manželský pár s pevným rodinným systémem, jemuž chyběla pružnost a příležitost ke změnám. Manželé s rodiči nekomunikovali, jen se občas setkali při některých rodinných akcích, ale pokud se rodiče dostali do nemocnice a potřebovali pomoc svých dětí, poskytli ji.*

*Manžel mi vyprávěl, jak dlouho mu trvalo, než všeho dosáhl. Jednoho dne přijel v dobrém autě, ale otec mu nic neřekl. Zeptala jsem se ho: „Chtěl jste ukázat, že jste dosáhl větších úspěchů a jste lepší než on?“ Manželka na to reagovala negativně, ale manžel řekl, že přesně tohle chtěl ukázat. Tady už nejde jen o vztah otce a syna, ale o jinou rovinu. Tady zní: „Jsem lepší než ty.“ Je to konkurence mužů? Představuje přání dokázat něco otcí, a tak všem mužům ve společnosti? Touží získat uznání svého otce?*