

UNIVERZITA KARLOVA
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
Katedra psychosociálních věd a etiky

Vliv metody rodinných konstelací na rodinný systém

The influence of the Family Constellation Method on the family system

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
PhDr. Jan Drahoňovský

Autor:
Alena Heřmánková

Praha 2023

Poděkování

Touto cestou bych chtěla vyjádřit upřímné poděkování vedoucímu mé bakalářské práce, PhDr. Janu Drahoňovskému, za jeho odbornou pomoc a inspirativní rady, které mi poskytl během celého procesu zpracování mé práce. Dále bych velmi ráda poděkovala Mgr. Jiřímu Motlovi, Ph.D., za jeho cenné rady a pomoc v prvotní fázi zpracování daného tématu. Zároveň děkuji všem respondentům, kteří ochotně přispěli k výzkumnému šetření svými cennými názory a poznatky. A v neposlední řadě bych ráda vyjádřila svou vděčnost celé své rodině, mému příteli a všem přátelům, kteří mi poskytli podporu a povzbuzení v průběhu psaní této práce.

Prohlášení

Touto cestou prohlašuji, že předkládanou bakalářskou práci na téma „Vliv metody rodinných konstelací na rodinný systém“ jsem vypracovala samostatně a s plným nasazením. Dále prohlašuji, že všechny zdroje použité v práci, včetně literatury, byly pečlivě studovány a citovány v souladu s akademickými standardy a etickými principy. Zároveň potvrzuji, že jsem neporušila žádná pravidla akademické čestnosti a tato práce nebyla předložena k získání stejného či podobného titulu na žádné jiné vysoké škole. S pevným přesvědčením o originalitě a autentičnosti této práce ji s radostí předkládám k hodnocení.

V Praze dne 3. 5. 2023

.....

Alena Heřmánková

Abstrakt

Rodinné konstelace jsou psychosociální metoda, která se zaměřuje na odhalování a řešení skrytých dynamik a vzorců chování v rodinných systémech, což umožňuje klientům nalézt nové pohledy na své problémy a vytvořit nové cesty k řešení. Rodinné konstelace se využívají k identifikaci a řešení různých problémů, jako jsou například rodinné konflikty, vztahové problémy, depresivní stavy, úzkostné poruchy a další. Avšak této metodě se nedostává dostatečné pozornosti ze strany široké veřejnosti, což byl jeden z faktorů, který mě vedl k volbě tohoto tématu. Tato bakalářská práce řeší vliv metody rodinných konstelací na fungování rodinného systému. Hlavní pozornost je věnována výpovědím aktivních účastníků této metody. K řešení bylo použito kvalitativní výzkumné šetření, realizované formou polostrukturovaného rozhovoru a kladoucí si za cíl zjistit subjektivně vnímané vlivy metody rodinných konstelací na fungování rodinného systému. Zajímalo mě, co účastníkům tato metoda přináší, a sice ve spojitosti s jejich rodinným systémem. Pro analýzu výpovědí byla využita metoda srovnávání a kontrastu. Provedeným výzkumem bylo prokázáno, že metoda rodinných konstelací má pozitivní vliv na fungování rodinného systému. Respondenti hlásili zlepšení v oblasti komunikace a uvolnění napjatých vztahů v rodině, což naznačuje, že rodinné konstelace jsou vhodným nástrojem pro řešení problémů v rodinné sféře. Rodinné konstelace tedy představují účinný nástroj a významný přínos pro řešení problémů rodinných vztahů a kvality života v rámci rodiny.

Klíčová slova

Rodina jako systém, práce s rodinou, narušená komunikace v rodině, intervence, rodinné konstelace

Abstract

Family constellations are a psychosocial method that focuses on uncovering and resolving hidden dynamics and behavior patterns in family systems, enabling clients to gain new perspectives on their problems and create new paths to solutions. This method is used to address various issues, such as family conflicts, relationship problems, depression, anxiety disorders, and others. However, despite its potential benefits, family constellations do not receive enough attention from the general public, which was one of the factors that led me to choose this topic. This bachelor's thesis examines the impact of the family constellations method on the functioning of the family system, with a main focus on the statements of active participants in this method. A qualitative research investigation was conducted in the form of a semi-structured interview, aiming to determine the subjective perceived impacts of the family constellations method on the functioning of the family system. Specifically, the study aimed to explore what this method brings to the participants in relation to their family system. The method of comparison and contrast was used for the analysis of statements. The research findings demonstrated that the family constellations method has a positive impact on the functioning of the family system. Respondents reported improvements in communication and the release of tense relationships within the family, indicating that family constellations are a suitable tool for addressing problems in the family sphere. Therefore, family constellations represent an effective tool and a significant contribution to addressing problems with family relationships and improving the quality of life within the family.

Keywords

The family as a system, work with the family, disturbed communication in the family, intervention, family constellations

Obsah

Seznam zkratk	7
Úvod	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. „Rodina“ a „systém“ – uvedení do základních pojmů	9
1.1. Definice rodiny.....	9
1.2. Definice systému.....	10
1.3. Rodinný systém.....	10
2. Práce s rodinou	12
2.1. Definice problému.....	12
2.2. Rodinná systémová pojetí.....	13
2.2.1. Bowenianský přístup – terapie rodinných systémů.....	14
2.2.2. Systemický přístup.....	14
3. Narušená komunikace v rodině	16
3.1. Tabu v rodinné komunikaci.....	16
3.2. Instituce zabývající se intervencí při narušené komunikaci v rodině.....	17
4. Rodinné konstelace	19
4.1. Vývoj konstelační techniky a její průkopníci.....	20
4.2. Popis rodinných konstelací a jejich průběh.....	20
4.3. Různé podoby rodinných konstelací.....	21
4.4. Situace u nás – organizace v ČR.....	22
5. Výzkumy vlivu rodinných konstelací na život jedince	24
EMPIRICKÁ ČÁST	26
6. Metodologický rámec výzkumu	26
6.1. Výzkumný problém.....	26
6.2. Cíl výzkumu, výzkumné otázky a hypotéza.....	26
6.3. Typ výzkumu.....	29
6.4. Výběr výzkumného vzorku a metoda získávání dat.....	29
6.5. Metoda analýzy dat.....	30
7. Výsledky výzkumného šetření	31

7.1. Analýza kvalitativních dat vztahujících se k 1. DVO.....	31
7.1.1. Shrnutí 1. dílčí výzkumné otázky.....	33
7.2. Analýza kvalitativních dat vztahujících se k 2. DVO.....	35
7.2.1. Shrnutí 2. dílčí výzkumné otázky.....	37
8. Diskuse.....	39
Závěr.....	42
Seznam použité literatury.....	44
Seznam příloh.....	47
Přílohy.....	48

Seznam zkratek

ČASK – Česká asociace systemických konstelací

ČR – Česká republika

DVO – dílčí výzkumná otázka

HVO – hlavní výzkumná otázka

CHIP – Centrum Hellingerův Institut Praha

IST – Institut systemické terapie

RK – rodinné konstelace

RSP – rodinné systémové pojetí

Úvod

Výběr tématu této bakalářské práce vznikl na základě mého zájmu o rodinné konstelace. Měla jsem možnost vyzkoušet fungování této metody jako její aktivní účastnice, což považuji za jeden z benefitů ke zpracování této práce. Zároveň se domnívám, že se této metodě nedostává dostatečné pozornosti ze strany široké veřejnosti, což byl další z faktorů, vedoucích k volbě tohoto tématu.

Každý rodinný systém je vlastním unikátním světem, který je možné charakterizovat individuálními vzorci komunikace, interpersonálními vztahy mezi členy a strategiemi řešení problematických situací. Tato úvaha mě vedla k propojení témat rodinného systému, jeho fungování a možné podpory metodou rodinných konstelací. Existuje mnoho způsobů, jak zlepšit fungování rodinného systému, nicméně klíčovým faktorem je ochota všech členů rodiny přistupovat k těmto změnám.

Cílem bakalářské práce je zjistit vliv metody rodinných konstelací na fungování rodinného systému.

V teoretické části se snažím zahrnout různé činitele, které mohou mít vliv na zmíněné postoje, a dále popisuji, jakým způsobem tyto faktory ovlivňují rodinný systém. Součástí práce jsou témata, jež považuji za klíčová a úzce se vážou k předmětu mého výzkumu – rodina, systém, práce s rodinou, narušená komunikace v rodině a samotná metoda rodinných konstelací. V práci se snažím podrobně rozebrat každé téma a ukázat na propojenost kapitol mezi sebou. Analyzuji různé přístupy k práci s rodinou a vysvětluji, jak se rodinné konstelace mohou stát užitečným nástrojem pro zlepšení fungování rodinného systému. Dále se věnuji tématu narušené komunikace v tomto systému a ukazuji, jakým způsobem mohou rodinné konstelace pomoci rozklíčovat příčiny těchto problémů. V neposlední řadě se zaměřuji na samotnou metodu rodinných konstelací, popisuji její historii, principy a aplikace. Pro zjištění praktického využití teoretických poznatků jsem uskutečnila kvalitativní výzkumné šetření s aktivními účastníky rodinných konstelací. Tito jedinci mají osobní zkušenosti s tím, jak tato metoda ovlivňuje fungování jejich rodinného systému. Tyto zkušenosti jsou hlavním předmětem empirické části mé práce.

Celkově se v bakalářské práci snažím podat komplexní a ucelený pohled na téma rodinných konstelací a ukázat, zda může být tato metoda užitečná pro zlepšení fungování rodinného systému.

TEORETICKÁ ČÁST

1. „Rodina“ a „systém“ – uvedení do základních pojmů

Rodina a systém jsou dva pojmy, mezi nimiž nemusíme vidět jakoukoliv vazbu. Proto pokládám za důležité si tyto pojmy představit, definovat je, najít mezi nimi spojitost a poukázat na to, že bez sebe nedokážou fungovat.

1.1. Definice rodiny

Rodina je základní sociální instituce, sestávající z lidí, kteří mají společné příbuzenské, manželské nebo jiné vztahy. Typická rodina se skládá z rodičů a jejich potomků, ale může zahrnovat i další příbuzné, jako jsou sourozenci, prarodiče, tety, strýcové a jiní.

Většina rodin poskytuje podporu a ochranu členům, pomáhá při jejich výchově, rozvíjení sociálních vazeb a zajišťuje výměnu materiálních a emocionálních zdrojů. V různých kulturách a společnostech se však koncept rodiny může lišit v závislosti na normách, tradicích a hodnotách (Satir, 1994, s. 263).

Podle Langmeiera a Kňourkové (1998, in Zatloukal, 2013, s. 35) je rodina „*institucionalizovaná bio-psycho-sociální skupina, vytvořená přinejmenším ze dvou členů odlišného pohlaví, mezi nimiž neexistují pokrevní pouta, a z jejich dětí*“. Jde o přirozené místo pro výchovu a růst, kde se uspokojují základní potřeby, a to nejen dětí, ale i ostatních jejích členů, kteří jsou spojeni pokrevním svazkem a silným poutem.

V dnešní době může být rozmanitost rodinných struktur větší – mohou zahrnovat nesezdané páry, páry stejného pohlaví a jednotlivce, kteří nejsou součástí klasického modelu rodiny. Vztahy v rodině mohou být složité a mohou být ovlivněny mnoha faktory, jako jsou vztahy mezi rodiči a dětmi, rozvod, nebo zdravotní a finanční problémy.

Schlippe, Flachowská a Schweutzer (2006, s. 30) charakterizují rodinu jako „*nejtěsnější sociální prostor blízkosti, v němž nejen dochází k nejintenzivnější vzájemné konfrontaci příběhů jednotlivců, nýbrž kde se také nejintenzivněji sdělují*“. Každý autor si pod pojmem rodina představí něco jiného. Ivo Možný (1990, s. 17) definuje rodinu jako „*společenství lidí, kteří spolu bydlí a pod jednou střechou spolu hospodaří, podléhající jedné bezprostřední autoritě „hlavě rodiny“*“.

Rodina je základním pilířem našeho života a má velký vliv na naše zdraví, vztahy a celkový osobní rozvoj. Pro dosažení harmonického rodinného života je důležité nejen

respektovat potřeby a individualitu každého člena rodiny, ale také aktivně pracovat na vztazích a komunikaci v rámci rodiny. Důležitou roli může hrát i podpora ze strany odborníků a využití moderních terapeutických metod, jako jsou například rodinné konstelace. Snažme se tedy otevřeně hovořit o těchto tématech, podporovat své blízké a vytvářet společně příjemné a respektující rodinné prostředí.

1.2. Definice systému

System je soubor prvků nebo součástí, jež spolu navzájem integrují a tvoří určitý celek, za účelem dosažení určitého cíle, který má nějaký význam nebo funkci. Tyto prvky mohou být fyzické (např. stroje, zařízení, materiály), nebo nehmotné (např. procesy, procedury, informace). Význam systému tkví v tom, že umožňuje organizované a efektivní řešení složitých problémů a dosahování cílů, které by nebylo možné dosáhnout pouze pomocí jednotlivých prvků pracujících samostatně. Systémy se nacházejí v různých oblastech lidské činnosti a jsou stěžejní pro mnoho vědních oborů, jako jsou psychologie, sociologie, včetně techniky, matematiky, informatiky, biologie, ekologie, podnikání a managementu (Bureš, 2007, s. 119, 124).

Jones a Gjurič (1996, s. 23) popisují systém „*jako skupinu prvků v interakci mezi sebou v průběhu času, přičemž jejich rekurzivní vzorce interakce tvoří stabilní kontext pro individuální i vzájemné fungování; míra otevřenosti systému určuje, do jaké míry má interakce s prvky mimo systém vzájemný vliv*“. System může plně fungovat pouze tehdy, jsou-li všechny jeho složky přítomny. Přítomnost všech těchto složek je klíčovým faktorem pro plnohodnotnou a kvalitní funkci rodinného systému. Když některá z těchto složek chybí nebo není plně funkční, může to mít vliv na celý rodinný systém a jeho schopnost plnit své úkoly a splnit potřeby jeho členů. Proto je důležité, aby se rodinný systém skládal z plně funkčních a propojených složek, které umožňují efektivní a harmonickou interakci mezi členy rodiny a splňují potřeby a cíle rodiny jako celku (Satir, Šolcové, Liškové, 1994, s. 124–127).

1.3. Rodinný systém

Rodinný systém je sociální systém, který je založen na interakcích mezi členy rodiny. Zahrnuje také způsoby, jakými se rodina navzájem ovlivňuje a jakými mezi sebou komunikuje. Skládá se z různých prvků, jimiž jsou jednotliví členové rodiny, jejich vztahy, role, normy, hodnoty a tradice. Rodinný systém se v průběhu času vyvíjí a mění. Některé změny mohou být plánované, jako například narození nového dítěte, sňatek nebo

přestěhování do jiného bydliště, zatímco jiné změny mohou být neplánované, jako například úmrtí, rozvod, nemoc nebo ztráta zaměstnání (Matoušek, 2003, s. 77).

Podle Zatloukala (2013, s. 57) je rodina „z hlediska systémového přístupu vnímána jako otevřený systém“. V otevřeném systému jsou všechny části vzájemně propojeny. Součástí tohoto systému je vysoká sebeúcta a přímá komunikace (Satir, Šolcová, Lišková, 1994, s. 123–126).

Když se v rodinném systému objeví nějaký problém, může to mít vliv na celou rodinu a její fungování. Proto je důležité věnovat pozornost jak individuálním potřebám a cílům jednotlivých členů rodiny, tak i potřebám a cílům rodiny jako celku. Pokud jsou v rodinném systému nějaké problémy, může být užitečné vyhledat pomoc odborníka, jako je například rodinný terapeut, který může pomoci při řešení problémů a zlepšení funkčnosti rodinného systému (Satir, Šolcová, Lišková, 1994, s. 128–129).

V následující kapitole se budu zabývat prací s rodinou, a to z důvodu, že rodinný systém ovlivňuje život jednotlivých členů a také to, jakým způsobem rodina řeší své problémy a vztahy. Rodinný systém může mít vliv na to, jaké problémy se v něm vyskytují, a také na to, jak se rodina s těmito problémy vypořádává.

2. Práce s rodinou

Práce s rodinou je proces, který se zaměřuje na pomoc rodinám v řešení problémů a zlepšení vztahů mezi jejími členy. Rodina je základním stavebním kamenem společnosti a zdraví rodiny má významný vliv na zdraví a celkové blaho společnosti.

Profesionálové, například rodinní terapeuti a sociální pracovníci, se specializují na práci s rodinami, jež potřebují pomoc při řešení konkrétních problémů, jako jsou rozvod, rodinné neshody, komunikační problémy, problémy se závislostí, duševní onemocnění a mnoho dalších. „*Terapeut tedy může svoji roli pojmout jako potvrzení (validaci) způsobu, kterým rodina hodnotí svoji situaci, a posilování a prohlubování (amplifikaci) nových vzorců chování, se kterými rodina experimentuje.*“ (Jones a Gjureč, 1996, s. 80)

Práce s rodinou zahrnuje nejen řešení problémů, ale také prevenci problémů v budoucnosti. Profesionálové pracující s rodinami poskytují rodinné terapie, poradenství, vzdělávání a podporu, aby pomohli rodinám dosáhnout lepšího porozumění, vztahů a zlepšení kvality života. V poslední době se také stále více využívá nových technologií, jako jsou online terapie a konzultace, aby bylo možné poskytovat služby na dálku a dosáhnout lidí, kteří by jinak nemohli získat potřebnou pomoc. Pro práci s rodinou je velice podstatné, kdo s ní pracuje. Mělo by jít o odborníka v dané profesi, jímž nemusí být pouze profesionál se středoškolským či vysokoškolským vzděláním v oboru pomáhajících profesí poskytující psychologickou pomoc v rodině, nýbrž také vyškolený pracovník státní správy či soudu intervenující do rodiny (Matoušek, 2003, s. 98–99). Zároveň existuje řada kurzů, seminářů a výcvikových programů zaměřených na poskytování dovedností pro práci s rodinou v různých kontextech. Je třeba podotknout, že při hledání jakékoliv odborné pomoci je nezbytné mít na paměti, že je důležité být obezřetný a prověřit si informace o poskytovateli této pomoci.

2.1. Definice problému

Problém je situace, v níž existuje rozpor mezi tím, co by mělo být, a tím, co skutečně je. Obvykle způsobuje nebo vyvolává pocit nejistoty, nepohodlí nebo dokonce stresu. Problém může mít mnoho různých podob a může být způsoben mnoha faktory – například nedostatkem informací, neshodami s ostatními lidmi, finančními problémy, zdravotními obtížemi, osobními vztahy a mnoha dalšími.

Podle Schlippeho, Flachowské, Schweitzera (2006, s. 116) je problém „něco, co někdo pokládá za nežádoucí jev, který si žádá změnu, a zároveň něco, co je zásadně změnitelné“. „Dost často se jeden nebo více členů domnívají, že jejich popis problému je správný a obsahuje i řešení.“ (Kubička, 2003, s. 64)

Problém může být řešen různými způsoby, v závislosti na jeho povaze a zdroji. Někdy je řešením získání více informací, například v případě zdravotních problémů, kdy je nutné navštívit lékaře nebo jiného zdravotnického pracovníka. V jiných případech může být nutné najít kompromis či řešení, které uspokojí všechny zúčastněné strany, kupříkladu při řešení neshod v pracovním týmu (Schippe, Flachowská, Schweitzer, 2006, s. 75).

Někdy je však řešení problému složitější a vyžaduje více úsilí, času a zdrojů. V těchto případech mohou lidé vyhledat pomoc a podporu od rodiny, přátel, profesionálních terapeutů nebo jiných odborníků, jež mají zkušenosti s řešením podobných problémů. Důležité je nevzdávat se a hledat řešení, které nejlépe vyhovuje konkrétní situaci (Kubička, 2003, s. 64).

2.2. Rodinná systémová pojetí

Rodinné systémové pojetí (RSP) je terapeutický přístup k pracování s rodinami, zaměřující se na zkoumání interakcí a vztahů v rámci rodiny a jejich dopadu na každého jednotlivého člena rodiny. Soustředí se na to, jak každý člen rodiny přispívá k dynamice rodiny a jak mohou být tyto interakce a vztahy změněny, aby byla podpořena zdravá komunikace a rodinná rovnováha. Klade důraz na to, že chování každého člena rodiny je vzájemně propojeno a že problémy jednoho člena mohou mít dopad na celou rodinu. Tento přístup se snaží pomoci rodině najít způsoby, jak spolupracovat a řešit konflikty tak, aby byly dosaženy pozitivní změny (Kratochvíl, 2009, s. 40–41).

V RSP terapeuti pracují s celou rodinou a věnují se analýze interakcí mezi jejími členy. Terapeutická práce může zahrnovat rozhovory s každým jednotlivým členem rodiny, společné sezení, poslech a analýzu záznamů rodinných interakcí, řešení konkrétních problémů a vývoj strategií pro řešení konfliktů a zlepšení rodinných vztahů. Cílem RSP je podpořit každého jednotlivého člena rodiny, aby byl schopen rozvíjet své schopnosti a dosahovat svých cílů, přičemž se zároveň posiluje rodinná jednota a komunikace.

„Systémové myšlení poskytlo potřebný pojmový rámec rozvíjejícímu se rodinnému hnutí. V oblasti rodinné terapie vznikají speciální rodinná systémová pojetí.

K nejnámějším patří přístup strukturální, systemický, boweniánský a strategický.“ (Sobotková, 2007, s. 21)

V této kapitole se zaměřím pouze na dvě systémová pojetí, která nejvíce korespondují s mým tématem bakalářské práce, a to s přístupem boweniánským a systemickým.

2.2.1. Boweniánský přístup – terapie rodinných systémů

Boweniánský přístup, také nazývaný jako terapie rodinných systémů, je terapeutický přístup zaměřený na interpersonální a systémové faktory ovlivňující fungování rodiny. Tento přístup se vyznačuje důrazem na pochopení rodiny jako celku a na identifikaci a řešení vzorců a dynamik, které přispívají ke vzniku a udržování problémů v rodině (Rejthar, 1999, s. 85).

„Bowenova teorie rodinných systémů staví na pojmu diferenciaci „já“, proti němuž stojí splývání, fúze. Diferenciaci se týká jak vnitřních psychických procesů jedince, tak jedince ve vztahu k primární rodině. V oblasti intrapsychické má dojít k odlišení intelektuálních a citových procesů, aby obojí nesplývalo v nediferencované psychické dění. V oblasti vnějších vztahů má dojít k oddělení jedince od jeho primární rodiny, aby mohl adekvátně fungovat v rodině, kterou sám zakládá.“ (Kratochvíl, 2009, s. 41)

Jedním z klíčových prvků boweniánského přístupu je důraz na individualitu a nezávislost jednotlivých členů rodiny. Terapeut se snaží pomoci jednotlivcům v rámci rodiny, aby získali větší samostatnost a nezávislost, což může vést k posílení rodinných vztahů a celkovému zlepšení rodinné dynamiky. Zároveň pracuje s rodinou na rozvoji zdravějších a efektivnějších způsobů komunikace a interakce, což může vést k celkovému zlepšení zdraví a pohody rodinného systému (Kratochvíl, 2009, s. 41).

2.2.2. Systemický přístup

Systemický přístup je psychologický přístup, který se zaměřuje na zkoumání interakcí a vztahů mezi lidmi a jejich okolím, a to jak na individuální, tak na skupinové a společenské úrovni. Tento přístup vychází z předpokladu, že lidé jsou součástí většího systému a že změny v jedné části tohoto systému mohou mít dopad na ostatní části systému (Ludewing, 2011, s. 17).

Podle Lieba (1995, in Schippe, Flachowská, Schweitzer, 2006, s. 19) *„systemická terapie neexistuje. Je to spíše obecnější pojem, něco jako závorka kolem většího počtu modelů, jež mohou být vnitřně veskrze heterogenní.“* Schippe, Flachowská, Schweitzer,

(2006, s. 19) zároveň zdůrazňují, že „každý ze zmíněných modelů přispěl specifickým způsobem k rozvoji moderní systemické terapie a poradenství“.

Systemický přístup zároveň klade důraz na to, jak jsou lidé svázáni s lidmi ve svém okolí a jak to ovlivňuje jejich chování. Terapeut se snaží pomoci lidem pochopit, jak jejich vztahy s ostatními lidmi ovlivňují jejich život a jak mohou tyto vztahy být zlepšeny. Je důležité porozumět systémům, které ovlivňují životy lidí, a jak tato interakce ovlivňuje jejich chování. Terapeut pracuje s lidmi na tom, aby identifikovali a pochopili tyto systémy, a na vývoji nových a zdravějších způsobů komunikace a interakce (Ludewing, 2011, s. 17).

Celkově lze říci, že systemický přístup je přístup, který se zaměřuje na vztahy a interakce mezi lidmi a jejich okolím a na to, jak tyto interakce ovlivňují životy lidí. Terapeut pracuje s lidmi na vývoji nových perspektiv a způsobů chování, jež vedou ke zlepšení zdraví a pohody jednotlivců a celých systémů.

3. Narušená komunikace v rodině

Pod pojmem komunikace si lze představit proces sdílení informací mezi dvěma nebo více osobami. Podle Satirové (2012, s. 17) představuje komunikace „proces sdílení informací a výměny významů mezi lidmi. Tento proces zahrnuje verbální i neverbální prvky a má za účel vytvářet porozumění mezi komunikujícími stranami.“

Práce s rodinou a narušená komunikace v rodině spolu úzce souvisí, neboť narušená komunikace může být jedním z nejčastějších problémů, které rodinné systémy trápí. Může vést k mnoha problémům, jako jsou například nedorozumění, frustrace, ztráta důvěry, konflikty, a dokonce i k rozpadu rodinných vztahů. Práce s rodinou může pomoci rodinám trpícím narušenou komunikací, aby se naučily komunikovat účinněji a zlepšily své vzájemné vztahy. Odborníci na rodinnou terapii mohou těmto rodinám pomoci identifikovat, jaké jsou hlavní problémy v oblasti komunikace, a navrhnout účinné strategie, jež jim pomohou tyto problémy překonat (Watzlawick, 2000, s. 65).

Zároveň může práce s rodinou pomoci jednotlivým členům rodiny porozumět svým vlastním potřebám a pocitům a naučit se vyjadřovat je v rámci rodinného systému. To může vést k lepšímu porozumění a respektování potřeb druhých členů rodiny a ke zlepšení celkové komunikace.

Narušená komunikace znamená, že výměna informací, pocitů a názorů mezi lidmi, kteří spolu komunikují, se stala problematickou. Toto narušení může být způsobeno mnoha faktory, jako jsou neúčinné komunikační dovednosti, různé názory a hodnoty, emoce, nedostatek důvěry a další. Výsledkem může být neporozumění, frustrace, zklamání a neschopnost řešit problémy. V případě narušené komunikace v rodině hrozí nebezpečí, že dojde ke snížení důvěry mezi jednotlivými členy, k narušení vztahů a neefektivnímu řešení konfliktů. Komunikace je tedy klíčovým prvkem zdravého vztahu v rámci rodiny. Pokud dojde k jejímu narušení, může to mít zásadní dopad na celkovou rodinnou dynamiku a prostředí.

3.1. Tabu v rodinné komunikaci

V různých rodinách a kulturách se mohou vyskytovat různá témata, která jsou považována za tabu a nemohou být otevřeně diskutována. Mezi nejčastější tabu v rodinné komunikaci patří sexuální otázky, nemoc a smrt, finanční otázky, rodinné tajemství či názory na politiku a náboženství.

Podle R. A. Pernerové (2000, s. 15) tabu „*odjakživa sloužila k zabezpečení hranic kolem svatých nebo nebezpečných území. Nesmíme se k nim přibližovat – nejen v prostoru a čase, ale ani verbálně: Nesmí se vyslovit jméno...*“ (...) „*Tabu v rodinách rovněž představují hranice k ochraně rodiny jako celku nebo jednotlivce. Zabraňují tak blízkosti.*“ Působení různých tabu, a tedy i zákazů myšlení a řeči v rodinách, se obvykle projevuje tím, že pocity úzkosti, studu a viny brání vybědnutí členů rodiny z pocitů malosti, nemohoucnosti a bezcennosti, které narušují jejich sebeúctu (Pernerová, 2000, s. 13).

Tabuizovaná témata mohou vést k narušení komunikace v rodině, nedostatku důvěry a otevřenosti. Proto je důležité najít vhodný čas a prostor pro otevřenou a respektující diskusi o těchto tématech, je-li to vhodné. Může být také užitečné využít pomoci terapeuta nebo mediátora, pokud je komunikace v rodině narušena tabu tématy.

3.2. Instituce zabývající se intervencí při narušené komunikaci v rodině

Za intervencí je označována aktivita, která má za účel zasáhnout do situace a změnit ji tak, aby byla pozitivnější, udržitelnější nebo aby řešila problém. V psychologii a terapii se intervence používá k řešení různých problémů, jako jsou osobní problémy, rodinné problémy, úzkost, deprese, závislosti atd. Cílem intervence je poskytnout klientům nástroje a zdroje, aby mohli řešit své problémy, změnit své chování a zlepšit své vztahy (Geldard, 2012, s. 32).

V závislosti na situaci a problému může být intervence provedena na různých místech, různými způsoby. Jednou z institucí, které poskytují metody intervence, jsou **poradny pro rodinu**. Jde o instituci zaměřující se na poskytování terapeutické pomoci rodinám v obtížných situacích. Tato pomoc může být prováděna individuálně nebo ve skupinových terapiích a má za cíl pomoci rodině zlepšit její vzájemné vztahy a komunikaci. Poradna pro rodinu může nabízet různé formy terapeutické pomoci, jako jsou poradenství, terapie, skupinové aktivity a vzdělávací programy. V rámci této pomoci mohou být rodinám poskytovány nové nástroje a techniky pro zlepšení komunikace, řešení konfliktů a podporu vzájemného porozumění. Terapeuti v těchto poradnách mohou pomoci rodinám rozpoznat a identifikovat faktory, které přispívají k narušené komunikaci, a nabídnout nové způsoby, jak se naučit komunikovat efektivněji a respektovat názory a potřeby každého člena rodiny (Němec, 2005, s. 18).

Další z institucí zabývající se intervencí při narušené komunikaci v rodině jsou **krizová intervenční centra**, jejichž cílem je pomoci rodinám v krizových situacích a přispět k obnovení fungující komunikace v rodině. Typickými problémy, s nimiž se

rodiny setkávají, jsou například narušení vztahů, konflikty mezi rodiči a dětmi, násilí v rodině, rozvod, ztráta zaměstnání, závislost a další. Krizová intervenční centra nabízejí různé formy pomoci, včetně individuálního a rodinného poradenství, terapie, krizové intervence, vzdělávání a osvěty. Centra také mohou poskytovat informace o dalších službách, které rodinám mohou pomoci. Zároveň jsou často dostupná nonstop a mohou být kontaktována telefonicky, osobně či přes internet. Tyto služby jsou obvykle bezplatné nebo za minimální poplatek, aby byly dostupné pro všechny rodiny, bez ohledu na jejich finanční situaci. V České republice (ČR) existuje řada krizových intervenčních center, která mohou pomoci rodinám v obtížných situacích. Některé z nich jsou například Linka Bezpečí, Linka Pomoci pro děti a mládež, Linka důvěry pro seniory nebo Centrum pro rodinu a sociální péči (Máč, 2011, s. 16).

Soukromé ordinace jsou další z možností intervence při narušené komunikaci v rodině. Jedná se o soukromou praxi terapeuta, který se specializuje na rodinnou terapii a komunikaci. Terapeut může nabízet různé metody a techniky, jež pomáhají rodině zlepšit komunikaci a řešit problémy. V soukromých ordinacích může terapeut pracovat s celou rodinou nebo s jejími jednotlivými členy. Cílem terapie je porozumět problémům narušené komunikace v rodině a pomoci najít cesty k lepšímu porozumění a komunikaci mezi jejími jednotlivými členy. Je důležité vyhledat terapeuta, který má zkušenosti s prací s rodinami a komunikací a který bude konkrétně rodině vyhovovat (Dostálová, Šimsová, 2018, s. 108–109).

Další z možností intervence vedoucí ke zlepšení narušené komunikace v rodině jsou **komunikační kurzy**. Ty mohou pomoci členům rodiny porozumět sobě navzájem a naučit se efektivnější komunikaci. Mohou být organizovány pro celou rodinu, nebo pro její jednotlivé členy. Během těchto kurzů se učí poslouchat a porozumět druhým lidem, vyjadřovat své pocity a potřeby a komunikovat bez hádek a konfliktů. Některé komunikační kurzy se zaměřují na specifické problémy v komunikaci, jako je například konflikt řešení nebo zvládnání stresových situací. Kurzy mohou také obsahovat praktické cvičení, jako je rozhovor v páru, kde se účastníci učí, jak aktivně poslouchat a vyjadřovat své myšlenky. Tyto kurzy nejenže pomáhají zlepšit komunikaci v rodině, ale také mohou posílit vztahy mezi jejími jednotlivými členy. Zároveň mohou pomoci předcházet vzniku konfliktů a zlepšit schopnost rodiny řešit problémy. Je však důležité si uvědomit, že komunikační kurzy nejsou vždy východiskem narušené komunikace v rodině a někdy mohou být potřeba i jiné formy terapie nebo podpory (Gottman, DeClaire, 2006, s. 98).

4. Rodinné konstelace

Rodinné konstelace jsou terapeutickou metodou, která se používá k řešení emocionálních a psychologických problémů a prozkoumávání vztahů mezi lidmi. Umožňuje objevit a řešit skryté procesy a vztahy v rodině nebo jiném systému, jež mohou mít vliv na psychické i fyzické zdraví jednotlivých členů. Cílem konstelace je najít cesty, jak tyto procesy a vztahy změnit nebo vyrovnat, aby klient mohl dosáhnout vnitřního klidu a uspokojení (Schneider, 2014, s. 145). Konstelace se obvykle provádí v rámci skupinové terapie, kde účastníci společně pracují na řešení svých problémů.

Propojenost mezi rodinným systémem a rodinnými konstelacemi zcela očividný. Konstelace jsou vlastně obrazem toho, jak jsou členové rodiny vzájemně propojeni a jakým způsobem se navzájem ovlivňují. Tyto konstelace jsou tvořeny vzorci a vztahy mezi členy rodiny, které jsou utvářeny rodinným systémem (Schneider, 2014, s. 37). Zároveň rodinný systém ovlivňuje a formuje rodinné konstelace. Například pokud v rodině panuje negativní dynamika a členové si navzájem nedůvěřují, může to vést k rozdělení rodinných konstelací a vzniku konfliktů mezi jednotlivými členy. Na druhé straně mohou rodinné konstelace také ovlivnit rodinný systém, což může působit na dynamiku rodiny. Pokud například jeden člen rodiny začne mít problémy a zhorší se jeho vztah s ostatními členy rodiny, může to vést k narušení celkového rodinného systému. Rodinné systémy „*mají velkou sílu a takovou soudržnou moc, která hluboce hýbe duší všech, nezávisle na jejich chování*“ (Hellinger, Ten Hövel, Hynštová, 2004, s. 76).

Porozumění propojenosti rodinného systému a rodinných konstelací je důležité pro rodinnou terapii a pomoc při řešení rodinných problémů. Terapeuti a psychologové mohou použít poznatky z obou oblastí k identifikaci vzorců chování a vztahů mezi rodinnými členy a pomoci rodině vytvořit zdravější a funkčnější dynamiku a konstelace.

Komunikace a rodinné konstelace jsou vzájemně propojené a mají zásadní vliv na vztahy v rodině. Způsob, jakým rodina komunikuje, má za následek vytváření různých vzorců chování a konstelací mezi jejími členy. Pokud v rodině dochází k otevřené a zdravé komunikaci, může to vést k vytváření pozitivních konstelací a vztahů mezi členy. A naopak, narušená nebo nefunkční komunikace může vyústit k vytváření negativních konstelací a vztahů, jako jsou například konflikty nebo odstředivé tendence.

Rodinné konstelace také mohou ovlivnit komunikaci v rodině. Jsou-li vzorce a vztahy mezi členy rodiny narušené, mohou způsobit problémy s dorozumíváním a tím i další komunikační problémy (Schneider, 2014, s. 99).

4.1. Vývoj konstelační techniky a její průkopníci

Konstelační technika se vyvinula v Německu v 80. letech 20. století díky práci Berta Hellingera, německého psychoanalytika a terapeuta. Hellinger kombinoval své zkušenosti s psychoterapií, psychologíí a antropologií a vytvořil nový terapeutický přístup založený na myšlence, že vztahy mezi lidmi jsou silně ovlivněny vztahy v rodině a v širším systému, do něhož rodina patří. Hellinger pozoroval, že některé problémy a konflikty v rodině mohou mít svůj původ v minulosti rodiny a že lidé mohou být vázáni na vzorce chování a vztahy, které přešly z předchozích generací. Konstelační technika je postavena na předpokladu, že pokud se tyto vztahy a vzorce neuzdraví, mohou se projevovat jako psychické a fyzické obtíže u následujících generací (Schneider, 2014, s. 12). Bert Hellinger postupně vyvinul techniku, při níž se snažil objevit a rozluštit vztahy a vzorce v rodinném systému. Konstelační technika se postupně rozšířila do mnoha zemí a získala popularitu mezi terapeuty a laickou veřejností jako metoda pomoci při řešení rodinných a mezilidských vztahů a emocionálních obtíží (Schneider, 2014, s. 12).

K dalším průkopníkům konstelační terapie patří například Gunthard Weber, Matthias Varga von Kibéd a Insa Sparrer, kteří rozvíjeli konstelační terapii v různých směrech a oblastech aplikace. Dalším významným průkopníkem konstelační terapie je Joan Garriga, španělský terapeut a autor knih o tématu rodinných konstelací. Garriga se zaměřuje na propojení konstelační techniky s terapií párových a partnerských vztahů a dále také využívá konstelace v práci s organizacemi a firemními systémy.

Mezi další významné osobnosti v oblasti konstelační terapie náleží například Jakob Schneider, Claudia Scheck, Albrecht Mahr, Harald Homberger a Bhagat Johann Zeilhofer. Tyto osobnosti rozvíjejí konstelační techniku v různých směrech, například v oblasti traumatu, zdraví a duševního zdraví, transgeneračních vztahů a mnoho dalšího (Schneider, 2014, s. 13).

4.2. Popis rodinných konstelací a jejich průběh

Rodinné konstelace představují metodu terapie, která se zaměřuje na zkoumání a řešení problémů v rodině a v širším smyslu i v jiných systémech, jako jsou organizace nebo komunity. Konstelace pracují s představou, že každý systém má své vlastní dynamiky a vzorce chování, jež ovlivňují chování jednotlivých členů systému. V rámci konstelací se tyto vzorce a dynamiky zkoumají a případně mění, aby bylo dosaženo lepší rovnováhy a fungování celého systému (Schneider, 2014, s. 118).

Rodinné konstelace obvykle začínají tím, že klient představí terapeutovi (konstelátorovi), co je jeho problém a co si od konstelace přeje. Poté konstelátor určí, kteří zástupci budou přítomni v dynamice konstelace. Může jít o reprezentující osoby nebo i prvky, jež jsou součástí problému. Tyto osoby mohou být buď skutečně fyzicky přítomné, nebo mohou být zastoupeny náhradníky, které si klient vybere podle vnitřního pocitu k zastoupení určité osoby. Samotná konstelace probíhá tak, že se klient rozhodne, kdo bude zastupovat kterou osobu v jeho rodině. Tyto osoby se potom postaví do prostoru, přičemž klient je umístí podle své intuice a pocitů. Tato umístění se nazývají konstelace. Následně terapeut pomáhá vytvářet řešení, kdy se účastníci konstelace přesouvají podle toho, jaký vztah mají k sobě navzájem a jak to ovlivňuje klienta. Terapeut může také použít techniku „rozpuštění“ bloků, bránících proudění energie a komunikaci mezi lidmi. Cílem je vyvinout nové chování a postoj, který může pomoci klientovi a jeho rodině řešit problémy a dospět k většímu porozumění a harmonii. Po dokončení konstelace spolu terapeut a klient diskutují o tom, co bylo odhaleno, a jaká zjištění mohou být užitečná pro klientovo další sebepoznání a růst. Následně je tento proces pozvolna ukončen.

Průběh konstelace se liší v závislosti na konkrétní situaci a potřebách klienta a jeho rodiny. Někdy může být konstelace krátká a jednoduchá, zatímco jindy může trvat několik hodin a vyžadovat více sezení.

4.3. Různé podoby rodinných konstelací

Práce s konstelacemi je vždy spjata se zdroji a podporou, která přináší následné uvolnění ve chvíli, kdy máme možnost pochopit lidské problémy a jejich životní situace. Jedinečnost této metody sebepoznání spočívá v objevování dynamik, díky využívání reakcí zástupců mezi rodinnými příslušníky. Tato práce ale není tak jednotvárná, neboť klasické rodinné konstelace nejsou jedinou existující podobou.

Rodinné konstelace představují rozmanitou metodiku, nabízející různé podoby v závislosti na kontextu a cíli, které klient potřebuje řešit. Mezi ně patří **Speciální konstelace**, jako například firemní konstelace, vzdělávací konstelace, trestní konstelace, politické a ekonomické systémy nebo systémové konstelace v oblasti zdraví. Tyto konstelace vyžadují speciální odborné znalosti a jsou přizpůsobeny konkrétnímu kontextu a cíli. **Krátká konstelace**, na druhé straně, představuje rychlou a efektivní metodu, která se využívá k řešení konkrétního problému a používá se jen několik reprezentantů, jež symbolizují osoby nebo prvky systému. **Systematická konstelace** zahrnuje nejen samotnou konstelaci, ale také přípravu klienta, vedení konstelace a následné zpracování

výsledků. V této metodice je důležité sledovat nejen pohyb a vztahy mezi členy rodiny, ale také reakce klienta a věnovat se i nevysloveným tématům. **Individuální konstelace** se používají k řešení problémů týkajících se spíše života a vztahů jednotlivce v jeho širším kontextu, například v pracovním prostředí. Často se využívají zástupné prvky, např. figurky. **Konstelace traumatu** se zabývají překonáním traumatických zážitků, jako jsou válečné zážitky, úmrtí blízkých osob, tělesné a duševní zneužívání nebo nehody, a mohou vyžadovat práci nejen s jednotlivcem, ale i s celou rodinou nebo společenstvím, aby se překonaly následky traumatizace (Hellinger, 2013, s. 81).

4.4. Situace u nás – organizace v ČR

V oblasti rodinných konstelací a systémové terapie existuje v ČR několik organizací, které se na tyto terapeutické metody specializují. Mezi tři nejvýznamnější organizace patří Česká asociace systemických konstelací, Institut systemické terapie a Centrum Hellingerův Institut Praha. ČASK sdružuje terapeuty, kouče a poradce věnující se rodinným konstelacím a pořádá kurzy, školení, semináře a konference pro odborníky i laiky (ČASK, 2023). IST nabízí vzdělávací aktivity a terapii v oblasti systémové terapie a rodinných konstelací a pořádá kurzy a semináře pro odborníky i laiky (IST, 2023). CHIP se specializuje na Hellingerovy konstelace a další terapeutické metody a rovněž pořádá kurzy, semináře a vzdělávací aktivity pro odborníky i laiky (Hellinger institut cz, 2023).

Kromě tří nejvýznamnějších organizací v ČR se také pořádají různé semináře a školení vedené soukromníky zaměřené na rodinné konstelace. Jsou vhodné jak pro terapeuty, tak pro laiky. Tito soukromníci praktikují tuto metodu v mnoha meditačních centrech po celé zemi. Mám osobní zkušenost s Bhagatem Johannem Zeillhoferem, který je významnou osobností na poli rodinných konstelací v ČR. V Institutu rodinných konstelací Shangri La v Lažanech zavedl, mimo řadu meditačních technik, každoroční výcviky rodinných konstelací a pohybů duše, kurzů a seminářů rodinných konstelací, konstelací traumatu. Jeho výcviky jsou akreditovány. (Shangri La Osho meditační centrum, 2023) Další významnou osobou na poli sebepoznání a konstelační terapie v ČR je Jan Bílý. Pořádá konstelační seberozvojový výcvik s názvem „Konstelace, rituál a drama“ a také další konstelační semináře. Všechny tyto výcviky jsou taktéž akreditovány. (Bílý, 2023)

Z webových stránek Googlu jsem zjistila, že metoda rodinných konstelací je nabízena jak v rámci individuální terapie, tak i v rámci skupinových setkání a workshopů a je poskytována různými typy odborníků, kteří se na tuto terapeutickou metodu

specializují. Mezi nejčastější poskytovatele rodinných konstelací patří kvalifikovaní terapeuti, psychologové, psychiatři, sociální pracovníci a další odborníci se specializací na oblast psychického zdraví a vztahů. V současné době se objevuje stále více organizací, jež poskytují rodinné konstelace jako součást svých služeb zaměřených na psychologickou podporu a terapii. Kromě toho existují i soukromí odborníci, kteří nabízejí rodinné konstelace jako soukromou praxi.

Celkově lze říci, že rodinné konstelace jsou v ČR poměrně žádanou terapeutickou metodou, která pomáhá lidem řešit různé problémy v oblasti rodiny, vztahů a osobního života. Nicméně, je důležité si vybírat kvalitní terapeuty a být obezřetní při výběru seminářů a školení.

5. Výzkumy vlivu rodinných konstelací na život jedince

V této bakalářské práci se věnuji problematice, která byla rovněž předmětem dvou diplomových prací v České republice. Tyto práce napsaly autorky Špicarová (2009) a Malíková (2006).

Špicarová (2009) se ve své diplomové práci snažila zjistit, jak psychiatričtí klienti denního stacionáře subjektivně vnímají a hodnotí účinnost rodinných konstelací jako léčebné metody a zda zaznamenali nějaký terapeutický účinek.

Svůj výzkum autorka provedla v denním stacionáři Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové, kde se rodinné konstelace využívají jako hlavní léčebná metoda při skupinové terapeutické práci, zejména s klienty z diagnostické kategorie F4 podle MKN-10 (Mezinárodní klasifikace nemocí – 10. revize). Tato metoda je zaměřena na odhalení kořenových příčin psychických problémů klientů, s cílem zlepšit jejich životní spokojenost a zdravotní stav. Pro získání kvalitativních dat využila polostrukturovaný rozhovor, zatímco pro získání kvantitativních použila dotazníkové šetření (konkrétně vstupní dotazník a dotazník životní spokojenosti (DŽS)) a sebesposuzovací škály, včetně Beckovy subjektivní stupnice deprese (BDI), Beckova anxiózního inventáře (BAI), škály generalizované úzkosti (GAD-7) a Self-Report Symptom Inventory (SCL-90).

Klienti zaznamenali pozitivní účinky po metodě rodinných konstelací v denním stacionáři, zvláště na konci léčby. Po třech měsících od konce léčby se u poloviny klientů zlepšil zdravotní stav, ale u ostatních se pozorovaly výkyvy a zhoršení. Životní spokojenost klientů se výrazně lišila během léčby a tři měsíce po ní. Z celkového výzkumného šetření vyplynulo, že klienti subjektivně vnímají pozitivní účinek rodinných konstelací a jsou ochotni s nimi i nadále pracovat při řešení dalších problémů. Podle autorky by byl ale potřeba větší výzkumný soubor a delší terapeutické působení, aby se dalo hovořit o zásadním vlivu na zlepšení psychického a zdravotního stavu. Dodává, že výsledky metody rodinných konstelací mohly být ovlivněny chronickým onemocněním klientů, které jim může bránit v integraci nových informací, poznatků a dovedností do jejich osobního života. Dalším důvodem může být obava ztráty pozitivních důsledků onemocnění nebo přijetí nemoci jako neměnné součásti života.

Malíková (2006) se ve své diplomové práci zaměřila na zjištění názorů účastníků na konstelace Berta Hellingera, jejich osobní zkušenosti s touto metodou a jak konstelace ovlivnily jejich pohled na problémy, s nimiž se potýkají. Autorka si pro výběr výzkumného vzorku zvolila metodu „sněhové koule“. Svůj výzkum provedla u respondentů buď v jejich domácím prostředí, na pracovišti s místností zajištěnou respondentem, nebo v kanceláři zajištěné autorkou. Pro získání kvalitativních dat využila polostrukturovaného rozhovoru, který měl zahrnovat informace o tom, jak konstelace ovlivnily jejich život, jaké výhody přinesly, jak je vnímají a zda k této metodě mají důvěru. Zároveň měl poskytnout informace o tom, zda by se jednotlivci znovu rozhodli využít konstelace apod. Pro analýzu dat byla využita metoda kvalitativní analýzy.

Autorka dospěla ke zjištění, že mnoho jedinců vnímá konstelace jako užitečnou metodu, která může přispět jejich osobnímu růstu. Konstelace jim mohou pomoci získat nový úhel pohledu na jejich osobní témata a přinášejí mnoho podnětů k zamyšlení, což může vést k pozitivní změně v jejich rodinných vztazích. Zároveň nevnímají konstelace pouze jako prostředek pro práci na vlastním tématu, nýbrž také jako užitečný nástroj k zastupování v konstelaci někoho jiného nebo k pouhému sledování průběhu konstelace „z publika“. Kromě toho mohou konstelace pomoci zdokonalit intuici a empatii a posílit také schopnost prožívat vlastní emoce. Podle autorky, stejně jako zmínila ve své práci Špicarová (2009), mohly být výsledky ovlivněny nedostatečným množstvím oslovených respondentů, jejichž výpovědi nebylo možné zobecnit na celou populaci. Zároveň upozorňuje na fakt, že metoda „sněhové koule“ při získávání respondentů mohla vést k zachycení pouze určité části populace s danou zkušeností. Náhodný výběr probandů by byl podle autorky pravděpodobně výhodnější, ale nebyl možný z důvodu organizace a spolupráce.

EMPIRICKÁ ČÁST

6. Metodologický rámec výzkumu

6.1. Výzkumný problém

Výzkumným problémem je vliv rodinných konstelací na fungování rodinného systému.

6.2. Cíl výzkumu, výzkumné otázky a hypotéza

Cílem mého výzkumu je zjistit subjektivně vnímané vlivy metody rodinných konstelací na fungování rodinného systému.

Na základě výše vytčeného cíle jsem formulovala hlavní výzkumnou otázku (HVO): **Jak ovlivnila metoda rodinných konstelací fungování rodinného systému?**

Hlavní výzkumná otázka je rozdělena do dvou dílčích výzkumných otázek (DVO), které jsou následně rozpracovány do jednotlivých tázacích otázek:

DVO I: Jaké postoje zastávají aktivní účastníci rodinných konstelací k této metodě?

- Otázka 1: Jakým způsobem jste se dostal/a k rodinným konstelacím a co vás k nim přivedlo?
- Otázka 2: Co jste od této metody očekával/a v souvislosti s Vaším rodinným systémem?
- Otázka 3: V jaké pozici jste byl/a na rodinných konstelacích přítomen/přítomna? Stavěl/a jste si vlastní konstelaci? / Účastnil/a jste se konstelace někoho jiného? / Byl/a jste pasivním divákem?
- Otázka 4: Můžete prosím popsat nějaké důležité zážitky z konstelací, kterých jste se účastnil/a?
- Otázka 5: Jak byste, podle vašich zkušeností, popsal/a skladbu klientů rodinných konstelací, podle věku a pohlaví?

DVO II: V čem účastníci zaznamenali změny ve fungování rodinného systému?

- Otázka 1: Co se změnilo ve Vašem rodinném systému po absolvování metody rodinných konstelací?
- Otázka 2: Zaznamenali u Vás rodinní příslušníci nějakou změnu? Jakou?
- Otázka 3: Změnily se nějak zaběhnuté způsoby komunikace mezi členy rodiny? Jak?
- Otázka 4: Jaké změny jste ve svém životě pozorovala v souvislosti s konstelacemi?

Transformaci výzkumného cíle do výzkumných otázek uvádí přehledně Tabulka č. 1.

Na základě zkušeností z vlastní praxe a získaných poznatků z literatury byla s ohledem na zaměření práce formulována následující hypotéza:

Předpokládám, že metoda rodinných konstelací má výrazný vliv na fungování rodinného systému.

Tabulka č. 1: Transformace výzkumného cíle do výzkumných otázek

Hlavní výzkumná otázka (HVO)	Dílčí výzkumná otázka (DVO)	Indikátory	Tázací otázky
Jak ovlivnila metoda rodinných konstelací fungování rodinného systému?	DVO I: Jaké postoje zastávají aktivní účastníci rodinných konstelací k této metodě?	Způsob seznámení se s metodou	Otázka 1: Jakým způsobem jste se dostal/a k rodinným konstelacím a co Vás k nim přivedlo?
		Důvod využití RK	
		Očekávání	Otázka 2: Co jste od této metody očekával/a v souvislosti s Vaším rodinným systémem?
		Absolvované pozice v RK	Otázka 3: V jaké pozici jste byl/a na rodinných konstelacích přítomen/přítomna? Stavěl/a jste si vlastní konstelaci? / Účastnil/a jste se konstelace někoho jiného? / Byl/a jste pasivním divákem?
		Zážitky z RK	Otázka 4: Můžete prosím popsat nějaké důležité zážitky z konstelací, kterých jste se účastnil/a?
		Skladba klientů RK	Otázka 5: Jak byste, podle Vašich zkušeností, popsal/a skladbu klientů rodinných konstelací, podle věku a pohlaví?
	DVO II: V čem účastníci zaznamenali změny ve fungování rodinného systému?	Změny v rodinném systému	Otázka 1: Co se změnilo ve Vašem rodinném systému po absolvování metody rodinných konstelací?
		Zaznamenané změny rodinnými příslušníky	Otázka 2: Zaznamenali u Vás rodinní příslušníci nějakou změnu? Jakou?
		Změny v rodinné komunikaci	Otázka 3: Změnily se nějak zaběhnuté způsoby komunikace mezi členy rodiny? Jak?
		Změny v osobním životě	Otázka 4: Jaké změny jste ve svém životě pozoroval/a v souvislosti s konstelacemi?

Zdroj: vlastní zpracování

6.3. Typ výzkumu

Pro realizaci výzkumu jsem si zvolila **kvalitativní výzkumné šetření**, formou polostrukturovaného rozhovoru, které se zaměřuje na hlubší pochopení a interpretaci subjektivních zkušeností, postojů, názorů a vnímání respondentů. Tato metoda se často používá k získání podrobných a komplexních informací o daném jevu nebo tématu. Na rozdíl od kvantitativního výzkumu se kvalitativní výzkumné šetření nezaměřuje na sběr a analýzu statistických dat a číselných informací. Často používá různé techniky, jako jsou například rozhovory, pozorování, participativní akce a analýza dokumentů. Zároveň může být užitečné pro získání hlubšího pochopení nějakého problému nebo jevu, nebo pro identifikaci nových témat pro další výzkum. Mezi hlavní výhody této metody patří získání podrobných a komplexních informací, možnost zkoumat názory a postoje respondentů a možnost sběru dat v reálném prostředí. Mezi nevýhody patří náročnost analýzy dat a možnost ovlivnění výsledků subjektivními názory výzkumníka nebo respondentů (Strauss, Corbin, 2002, s. 43).

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“ (Creswell, 1998, s. 12)

6.4. Výběr výzkumného vzorku a metoda získávání dat

V rámci kvalitativního přístupu jsem výzkumný vzorek zvolila „záměrným (účelovým) výběrem“. Tato metoda spočívá v tom, že výzkumník úmyslně volí určité jedince nebo skupiny jedinců na základě určitých kritérií, které jsou relevantní pro daný výzkum. Výběr se tedy neopírá o náhodný výběr, ale o úmyslné rozhodnutí výzkumníka. Tato metoda je často používána v kvalitativním výzkumu, kde se zaměřuje na detailní a hloubkovou analýzu malých vzorků (Miovský, 2006, s. 135).

Sběr dat probíhal od ledna 2023 do doby provádění rozhovorů, tj. do února a března 2023. Nejprve jsem oslovila (přes Messenger) několik účastníků rodinných konstelací, pod vedením mé matky s terapeutickým výcvikem a několik účastníků rodinných konstelací pod vedením psychoterapeuta Bhagata Johanna Zeilhofera.

Kritériem pro oslovení účastníků byla účast na rodinných konstelacích a stavba vlastní konstelace, díky čemuž může respondent poskytnout hlubší vhled do této metody.

Při sběru vzorku jsem dále usilovala o získání heterogenní skupiny, co se týče věku a pohlaví.

V prvním kole sběru dat bylo osloveno celkem devět respondentů, kteří projevíli zájem o účast ve výzkumu a podepsali informovaný souhlas s použitím získaných dat v rámci bakalářské práce. Rozhovory probíhaly u mě doma, v domácím prostředí, v den konání rodinných konstelací, které vedla moje matka. Byly zaznamenány opisem, což průběhu rozhovoru nikterak nevadilo, neboť dotazovaní měli více času nad odpověďmi přemýšlet. Rozhovory jsem zaznamenávala telegraficky. Důvodem byl fakt, že jsem chtěla věcně získat potřebné informace pro výzkum, a nechtěla ho komplikovat dalšími dovětky.

Vybraný vzorek dotazovaných disponoval různou ochotou. Někdo odpovídal stručně, pouze do první obecné roviny, což pro můj výzkum nebylo dostatečné. Proto jsem se rozhodla uskutečnit druhý sběr dat, kdy jsem vzorek dotazovaných zúžila na pět respondentů. Rozhovory probíhaly u respondentů v domácím prostředí. Dotazovala jsem se na podrobnosti k již zmíněným výpovědím.

Nejmladšímu účastníkovi je 25 let, nejstaršímu 54 let, průměrný věk dotazovaných činí 46 let. Z hlediska pohlaví se účastnili čtyř žen a jeden muž.

6.5. Metoda analýzy dat

K analýze rozhovorů jsem využila **metodu kontrastů a srovnávání**, která mi přišla jako nejvhodnější ke komparaci získaných dat, vzhledem k porovnání a kontrastování více skupin, jevů, situací, aby se zjistily podobnosti a rozdíly mezi nimi.

„Kontrastování je velmi důležitá technika, potřebujeme-li od sebe lépe odlišit například dvě identifikované kategorie a upozornit na rozdíly mezi nimi, přestože mají zároveň mnoho společného. Stejně tak může být kontrastování velmi užitečné při zdůraznění některých kontextuálních odlišností určitého fenoménu, který vlivem právě některých kontextuálních vztahů může mít různý charakter.“ (Miovský, 2006, s. 223)

V kvalitativním výzkumu se tato metoda obvykle používá k porovnání a kontrastování názorů, postojů nebo zkušeností různých účastníků výzkumu. V našem případě jde především o typologii získaných odpovědí respondentů z rozhovoru, zaznamenaných, pro lepší přehlednost, do tabulky, kde je třeba rozlišit, jaké poznatky u respondentů převažovaly a vyvodit z nich závěry (Miovský, 2006, s. 223).

7. Výsledky výzkumného šetření

7.1. Analýza kvalitativních dat vztahujících se k 1. DVO

Při analýze dat získaných prostřednictvím dotazování vyjádřili respondenti své postoje k metodě rodinných konstelací a popisovali své zkušenosti s touto metodou. Cílem této analýzy bylo srovnání a kontrastování těchto zkušeností a postojů mezi jednotlivými respondenty. Výstupy respondentů jsem pro lepší přehlednost zapracovala do Tabulky 2, v níž analyzuji odpovědi pěti respondentů na dílčí výzkumnou otázku týkající se jejich obecných postojů k rodinným konstelacím. Pro zvýraznění shodných odpovědí respondentů jsem použila zelenou barvu, zatímco výpovědi, které se odlišovaly od ostatních, jsem označila červenou barvou.

Tabulka č. 2: Zhodnocení 1. dílčí výzkumné otázky (přehled odpovědí respondentů)

	Respondentka č. 1	Respondentka č. 2	Respondentka č. 3	Respondent č. 4	Respondentka č. 5
Způsob seznámení se s metodou	Přítekně	Matka	Přítekně	Přítel	Přítekně
Důvod využití RK	Problémy v rodině	Problémy v rodině, Psychické problémy	Problémy v rodině	Rozšířit vnímání sebe sama (svého života)	Problémy v rodině
Očekávání	Zlepšení vztahů v rodině	Zlepšení vztahů v rodině	Pomoc členovi rodiny	Bez očekávání	Zlepšení vztahů v rodině
Absolvované pozice v RK	Vlastní konstelace, cizí konstelace, pasivní divák	Vlastní konstelace, cizí konstelace, pasivní divák	Vlastní konstelace, cizí konstelace, pasivní divák	Vlastní konstelace, cizí konstelace, pasivní divák	Vlastní konstelace, cizí konstelace, pasivní divák
Zážitky z RK	Intenzivní vnímání emocí	Intenzivní vnímání emocí	Intenzivní vnímání emocí	Intenzivní vnímání emocí	Intenzivní vnímání emocí
Skladba klientů RK	Převážně ženy, věkové rozpětí klientů 30–50 let	Převážně ženy, věkové rozpětí 30–45 let	Převážně ženy, okolo 40 let	Věkové rozpětí 16-65 let	Převážně ženy, věkové rozpětí 30–50 let

Zdroj: vlastní zpracování

Při analýze dat získaných prostřednictvím dotazování vyjádřili respondenti své postoje k metodě rodinných konstelací a popisovali své zkušenosti s touto metodou. Cílem této analýzy bylo srovnání a kontrastování těchto zkušeností a postojů mezi jednotlivými

respondenty. Výstupy respondentů jsem pro lepší přehlednost zapracovala do Tabulky 2, v níž analyzuji odpovědi pěti respondentů na dílčí výzkumnou otázku týkající se jejich obecných postojů k rodinným konstelacím. Pro zvýraznění shodných odpovědí respondentů jsem použila zelenou barvu, zatímco výpovědi, které se odlišovaly od ostatních, jsem označila červenou barvou.

V této dílčí výzkumné otázce jsou zahrnuty informace vedoucí ke zjištění, jaké obecné postoje k rodinným konstelacím mají respondenti, kteří tuto metodu opakovaně vyhledávají. Tuto otázku jsem rozpracovala do šesti indikátorů: **(1) způsob seznámení se s metodou, (2) důvod využití RK, (3) očekávání, (4) absolvované pozice v RK, (5) zážitky z RK, (6) skladba klientů RK.** Při srovnání výpovědí respondentů lze pozorovat několik podobností a rozdílů v jejich zkušenostech s rodinnými konstelacemi. Co se týče prvního indikátoru, všichni respondenti se s metodou seznámili prostřednictvím osobních vazeb. Až na jednu respondentku (č. 2) všichni odkazovali na své přátele. V indikátoru důvodu využití rodinných konstelací se čtyři respondenti shodli na tom, že důvodem využití této metody jsou problémy v rodině. Nicméně u respondentky č. 2 se objevilo také zmínění psychických problémů. Příčiny vedoucí k vyhledání tohoto druhu pomoci mohou být tedy podle mého mínění různorodé, a to buď v rámci vztahů v rodině, nebo v jiných faktorech. Tento kontrastní názor nabízí prostor k dalšímu průzkumu tématu a rozvoji této oblasti výzkumu. Pouze jeden z respondentů si chtěl rozšířit vnímání sebe sama (svého života), což je také zajímavý kontrast, který lze pozorovat, ve srovnání s výpověďmi ostatních respondentů, u nichž prvotní důvod vyhledání této metody představují problémy v rodině.

Třetí indikátor, tj. očekávání respondentů od metody rodinných konstelací, nevykazuje úplnou shodu. Avšak po podrobnějším srovnání výpovědí lze identifikovat čtyři shodné výpovědi, kterými jsou dva společné prvky, a sice zlepšení vztahů v rodině a pomoc členovi rodiny. Existuje totiž silná propojenost mezi zlepšením vztahů v rodině a ochotou pomáhat jejím jednotlivým členům. Když se vztahy v rodině zlepší, je pravděpodobnější, že si členové rodiny budou navzájem ochotni pomáhat a podporovat se v obtížných situacích.

Všichni respondenti se v indikátoru absolvovaných pozic v rodinných konstelacích se shodují v tvrzení, že se účastnili jak svých vlastních konstelací, tak i konstelací jiných členů. Zároveň uvádějí, že se stali i pasivními pozorovateli. V tomto případě neexistuje žádný výrazný kontrast.

Srovnáním výpovědí u indikátoru zážitků z rodinných konstelací byla zjištěna největší shoda v tom, že respondenti vnímají tuto metodu jako emotivní. Toto platí bez ohledu na fakt, zda se jedná o vlastní, nebo cizí konstelaci.

Po srovnání výpovědí v indikátoru skladby klientů rodinných konstelací se čtyři účastníci shodli v tom, že převažujícími klienty jsou ženy ve věkovém rozmezí 30–50 let. Toto může být způsobeno tím, že ženy jsou obecně více otevřené a ochotné hledat pomoc. Pouze jeden respondent kontrastoval širší věkovou škálou skladby klientů – uvedl věkové rozpětí 16–65 let.

7.1.1. Shrnutí 1. dílčí výzkumné otázky

Analýzou dat bylo zjištěno, že k seznámení respondentů s touto metodou došlo prostřednictvím osobních vazeb, převážně s přáteli. Tato zjištění naznačují, že účastníci rodinných konstelací se o metodě RK často dozívají prostřednictvím ústního podání od lidí, jimž věří a s nimiž jsou v blízkém vztahu. Hlavním důvodem využití této metody je postoj k řešení problémů v rodině. Respondenti očekávají, že jim rodinné konstelace pomohou porozumět vztahovým dynamikám v rodině a umožní jim nalézt řešení k problémům, které jsou již dlouhodobě problematické.

Výzkum naznačuje, že tato metoda pomáhá aktivním účastníkům identifikovat a odstraňovat neviditelné vztahové bloky, které mohou bránit vytváření harmonických a zdravých vztahů v rodině. Je zajímavé, že respondenti vidí v této metodě možnost zlepšení vztahů v rámci celé rodiny, a to nejen mezi nimi samotnými a ostatními členy rodiny, ale i mezi členy rodiny navzájem. Z toho lze vyvodit domněnku, že tito respondenti cítí potřebu a touhu po harmonii a vzájemné podpoře v rámci své rodiny. Konstelace jim pomáhají najít nové způsoby, jak komunikovat s ostatními členy rodiny a posílit důvěru a respekt. Zároveň zastávají očekávají, že jim rodinné konstelace pomohou zlepšit vztahy v rodině. V průběhu výzkumu se ukázalo, že respondenti mají rozmanité zkušenosti s rodinnými konstelacemi. Všichni se účastnili konstelací jak svých vlastních rodin, tak byli účastníky v cizích konstelacích, i se stali pasivními pozorovateli a sledovali průběh konstelací z bezpečné vzdálenosti. Je tedy zajímavé poznamenat, že v průběhu účasti na rodinných konstelacích měli respondenti možnost pozorovat nejen reakce svých vlastních rodinných příslušníků, ale i reakce dalších účastníků na jejich problémy a vztahy. Tento způsob využití rodinných konstelací jim umožnil získat nové nápady a pohledy na řešení rodinných problémů.

Rodinné konstelace jsou respondenty vnímány jako velice emotivní a intenzivní, a to vzhledem k faktu, že se metoda zaměřuje na vztahy a dynamiku v rodině a může odkrýt nečekané a hluboce ukotvené vztahové vzorce a bloky. Během konstelací jsou účastníci často vystaveni silným emocím, jež mohou být vyvolány odhalením nečekaných vzorců chování nebo rodinných tajemství, která mohou být pro ně velmi těžká. Je však důležité poznamenat, že tato metoda je navržena tak, aby byla bezpečná a účinná pro účastníky, kteří se cítí připraveni na práci s těmito silnými emocemi. Navzdory emocionální intenzitě mohou rodinné konstelace přinést významné a trvalé změny v rodinných vztazích a dynamice.

Výzkum mezi aktivními účastníky ukázal, že rodinné konstelace jsou oblíbené především u žen středního věku, ve věkovém rozmezí 30–50 let. Zdá se tedy, že pro zmíněnou kategorii je tato metoda velmi přínosná, a tudíž i vyhledávaná, neboť jí pomáhá řešit vlastní rodinné vztahy a problémy. Zároveň se lze domnívat, že muži a mladší, resp. starší lidé nejsou tak otevření vůči této metodě nebo se cítí méně ochotní sdílet své problémy s ostatními. Uvedené zjištění může být užitečné pro ty, kteří chtějí propagovat a rozšířit metodu RK v oblastech, kde je stále méně známá.

7.2. Analýza kvalitativních dat vztahujících se k 2. DVO

Při analýze získaných dat v druhé dílčí výzkumné otázce, vyjádřili respondenti prostřednictvím dotazování jimi zaznamenané změny ve fungování rodinného systému. Cílem této analýzy bylo srovnání a kontrastování těchto zkušeností a postojů mezi jednotlivými respondenty.

Výstupy respondentů jsem pro lepší přehlednost zapracovala do Tabulky 3, v níž analyzuji odpovědi pěti respondentů na dílčí výzkumnou otázku týkající se jejich zaznamenané změny ve fungování rodinného systému.

Tabulka č. 3: Zhodnocení 2. dílčí výzkumné otázky (přehled odpovědí respondentů)

	Respondentka č. 1	Respondentka č. 2	Respondentka č. 3	Respondent č. 4	Respondentka č. 5
Změny v rodinném systému	Ano, změna postoje k rodinnému systému	Ano, lepší vztahy a uvolnění v rodině	Ano, lepší vztahy a uvolnění v rodině	Ano, změna postoje k rodinnému systému	Ano, změna postoje k rodinnému systému
Změny zaznamenané rodinnými příslušníky	Ano, menší vyvíjení tlaku na členy rodiny	Ano, menší vyvíjení tlaku na členy rodiny	Ano, menší vyvíjení tlaku na členy rodiny	Ano, změna v postoji k sobě samému	Ano, ale nepřiznají to
Změny v rodinné komunikaci	Pozitivní vliv, otevřená komunikace založená na sdílení	Pozitivní vliv, chápavější komunikace	Pozitivní vliv, otevřená komunikace založená na sdílení, stání si za svým názorem	Pozitivní vliv, silná a přímá gradace komunikace	Pozitivní vliv, chápavější komunikace
Změny v osobním životě	Pozitivní změny, schopnost sdílet, řešit životní situace s nadhledem a empatií	Pozitivní změny, pochopení chování členů rodinného systému	Pozitivní změny, sebevědomí, Nastavení si jistých hranic	Pozitivní změny, nahlížení na svět a vnímání emocí	Pozitivní změny, schopnost řešit životní situace, s nadhledem a empatií, sebevědomí, Nastavení si jistých hranic

Zdroj: vlastní zpracování

Při analýze získaných dat v druhé dílčí výzkumné otázce, vyjádřili respondenti prostřednictvím dotazování jimi zaznamenané změny ve fungování rodinného systému. Cílem této analýzy bylo srovnání a kontrastování těchto zkušeností a postojů mezi jednotlivými respondenty.

Výstupy respondentů jsem pro lepší přehlednost zapracovala do Tabulky 3, v níž analyzuji odpovědi pěti respondentů na dílčí výzkumnou otázku týkající se jejich zaznamenané změny ve fungování rodinného systému.

V druhé dílčí výzkumné otázce jsou zahrnuty informace vedoucí ke zjištění, v čem spatřují respondenti změny po účasti na rodinných konstelacích. Tuto otázku jsem rozpracovala do 4 indikátorů: **(1) změny v rodinném systému, (2) změny zaznamenané rodinnými příslušníky, (3) změny v rodinné komunikaci, (4) změny v osobním životě.** Pro zvýraznění shodných odpovědí respondentů jsem opět použila zelenou barvu, zatímco výpovědi, které se od ostatních odlišovaly, jsem označila červenou barvou.

V prvním indikátoru Změny v rodinném systému se na první pohled objevují různorodé výpovědi. Podle mého názoru lze však konstatovat, že změny postojů v rodině a lepší vztahy mezi členy lze zahrnout do stejné kategorie. Z toho lze vyvodit, že čtyři respondenti poskytli shodné výpovědi, z nichž se tři týkají vyvíjení tlaku na členy rodiny a jedna změny postoje k sobě samému. Spojitost mezi těmito dvěma je viditelná v tom, že oba prvky mohou být příčinou změny v rodinném systému. Změny postojů členů rodiny mohou vést k lepším vztahům a naopak, lepší vztahy mezi členy rodiny mohou směřovat k pozitivním změnám postojů. Je ovšem třeba brát v úvahu skutečnost, že výpovědi respondentů ohledně změn v rodinném systému mohou být zkreslené, jelikož jde o subjektivní zkušenosti druhých osob. Vyvíjení tlaku na členy rodiny může vyústit k napětí a narušení vztahů mezi rodinnými příslušníky, zatímco změna postoje k sobě samému může vést ke změně interakce a komunikace v rámci rodinného systému. Tyto dva faktory mohou tedy společně přispět ke změně vztahů v rodině. Kontrast vidím ve výpovědi respondentky č. 5, podle níž došlo v rodinném systému ke změnám, ale rodinní příslušníci je nepřiznají. Zde je zřejmý rozpor mezi výpovědí o změně komunikace, kterou respondentka popisuje jako pozitivní a chápavější, a indikátorem změn zaznamenaných rodinnými příslušníky, kde tvrdí, že členové rodiny dané změny nepřipouštějí.

Po porovnání výpovědí v indikátoru změn v rodinné komunikaci lze konstatovat, že všechny vyjadřují shodné názory. Ty se týkají otevřené a sdílené komunikace, komunikace s vyšší mírou porozumění a jasnější gradace, což naznačuje pozitivní vliv těchto změn na rodinnou komunikaci.

V indikátoru změny v osobním životě se shodovali všichni respondenti, byť některé odpovědi na první pohled působí odlišně. Dva účastníci kontrastovali značným rozporem v odpovědi. Po komparaci je zde vidět určitou propojenost mezi následujícími tématy: schopnost sdílet, řešit životní situace s nadhledem a empatií, pochopení chování členů

rodinného systému, nahlížení na svět a vnímání emocí, sebevědomí. Řešení životních situací s nadhledem a empatií vyžaduje schopnost porozumět emocím a potřebám lidí kolem nás, a to jak v rámci rodinného systému, tak i v širším společenském kontextu. Empatický přístup nám umožňuje vcítit se do situace ostatních lidí, což nám může pomoci lépe pochopit jejich chování a potřeby. Porozumění chování členů rodinného systému zase může být klíčové pro řešení rodinných problémů a konfliktů. Každý člen rodiny má své vlastní způsoby vnímání světa a projevoování emocí, a porozumění těmto rozdílnostem nám může napomoci najít společné řešení a vybudovat vztahy založené na respektu a porozumění. Nahlížení na svět a vnímání emocí pak představuje obecnou schopnost, která nám umožňuje porozumět a interpretovat různé situace a interakce v našem okolí. Tyto schopnosti jsou s to pomoci nám lépe se vcítit do pocitů a potřeb ostatních lidí, což může vést k lepšímu komunikaci a řešení problémů v různých sociálních situacích. Zároveň se ve výše zmíněném indikátoru, dva respondenti shodovali částečně, což ukazuje jakýsi kontrast. Na jedné straně se hovořilo o pozitivních změnách, jako je zvýšené sebevědomí a schopnost řešit životní situace s nadhledem a empatií. Na druhé straně se však zdůrazňovala nutnost stanovení vlastních hranic. Tento fakt poukazuje na to, že v oblasti rodinného života zatím nebyly vyřešeny všechny problémy.

7.2.1. Shrnutí 2. dílčí výzkumné otázky

Druhá dílčí výzkumná otázka se zaměřuje na změny zaznamenané účastníky RK ve fungování rodinného systému. Na základě výpovědí respondentů lze konstatovat, že účast na rodinných konstelacích má pozitivní vliv na několik aspektů rodinného systému.

Jednou z pocítovaných změn je změna pohledu na rodinný systém, která vede ke vnímání rodiny jakožto celku, v němž jednání jednoho jedince ovlivňuje celou rodinu. Díky této změně jde snáze identifikovat, jaké faktory mohou vést k problémům v rodinných vztazích a jak lze tyto problémy řešit.

Další ze zaznamenaných změn je posílení vzájemného respektu mezi členy rodiny a uvolnění vztahů mezi nimi. Tyto pozitivní vlivy účasti na rodinných konstelacích se objevily díky způsobu práce s rodinným systémem, což umožňuje získat nový pohled na vztahy a dynamiku mezi členy rodiny. Z toho vyplývá, že účast na rodinných konstelacích může být velmi prospěšná pro rodinné vztahy a jejich zlepšení.

Dále bylo zjištěno, že účast na rodinných konstelacích může napomoci s rozvojem vztahů a zlepšením komunikace v rámci rodiny. Tento proces může být podpořen tím, že

konstelace umožňují jednotlivcům vidět věci z jiné perspektivy a lépe porozumět pohledu ostatních členů rodiny. Lze tedy říci, že komunikace a vzájemný respekt jsou klíčové pro zdravé a funkční rodinné vztahy. Zlepšení těchto prvků může vést k pozitivním změnám v postojích a lepším vztahům mezi členy rodiny. Lidé v rodině se mohou začít cítit více spojeni a mohou mít větší důvěru v to, že ostatní členové je podporují a rozumí jim. To může vést k vyšší spokojenosti s rodinným životem a k větší harmonii v rodině.

Respondenti rovněž zaznamenali pozitivní změny v menším vyvíjení tlaku na své rodinné příslušníky a také v postojích k sobě samým. To znamená, že se necítí tak vystresovaní nebo pod tlakem v souvislosti s vztahy ve své rodině a také si více váží a akceptují sami sebe. Tento výsledek může být důsledkem nějaké konkrétní situace nebo změny, která se stala v jejich životě.

Účast na rodinných konstelacích vedla k významným změnám v životě respondentů. Ti se stali schopnější sdílet své emoce a řešit situace s nadhledem a empatií. Dále se zlepšilo nahlížení na chování členů rodinného systému, což mělo pozitivní vliv na vnímání světa a emocí, došlo u nich k nabytí většího sebevědomí. Celkově lze tedy říci, že účast na rodinných konstelacích má pozitivní dopad na různé oblasti života respondentů, zejména na rodinnou dynamiku, komunikaci a pocit uvolnění. Tyto pozitivní změny také vedou k lepším vztahům s rodinnými příslušníky a ke zlepšení celkové kvality jejich života.

8. Diskuse

Při zahájení výzkumu jsem si stanovila specifické otázky, na které jsem během mého průzkumu chtěla nalézt odpovědi. Často se stává, že badatel dosáhne úspěchu, ale někdy se stane, že nezíská odpověď na všechny své otázky přímo v prvním sběru dat. V takových situacích se mohou objevit pochybnosti, zda je to způsobeno nedostatečnými schopnostmi badatele. Nicméně toto tvrzení není vždy pravdivé.

Po prvotním provedení rozhovorů s devíti účastníky rodinných konstelací jsem nebyla s jejich výpověďmi plně spokojena, neboť každý z nich dominoval různou mírou ochoty podílet se o své zážitky a pocity. Na otázky, jež jsem položila některým dotazovaným, nechtěli odpovídat do hloubky a jejich odpovědi byly neúplné. Díky tomu jsem nemohla vyvodit dostatečné závěry. Proto byl zrealizován druhý sběr dat, při němž jsem zúžila počet dotazovaných na pět respondentů, kteří dominovali větší ochotou. Dotazovala jsem se jich na doplňující otázky, jež by mi poskytly ještě přesnější výpovědi.

Respondenti byli vybráni na základě předpokladu, že mají vhléd do fungování rodinných konstelací a schopnost posoudit vliv metody rodinných konstelací na rodinný systém. Z rozhovorů bylo patrné, že se snažili co nejvíce popsat tuto metodu a zdůraznit její dopad na rodinné vztahy a fungování. Každý rozhovor trval přibližně třicet minut, což považuji za dostatečný časový rámeček pro tento výzkum a získané závěry.

Metoda kontrastu a srovnávání mi umožnila porovnání a analýzu výsledků v kontextu různých proměnných, což vedlo k objektivním závěrům. Díky této metodě jsem mohla zjistit, jaké jsou podobnosti a rozdíly mezi odpověďmi respondentů a jak se tyto odpovědi liší v závislosti na různých faktorech. Tento přístup mi umožnil získat podrobnější informace o zkoumané problematice a poskytl mi tak větší přesnost při formulování závěrů. Získala jsem co nejpodrobnější informace o vlivu metody rodinných konstelací na rodinný systém. Věřím, že tento přístup přispěl k větší objektivitě a přesnosti získaných výsledků a pomohl mi formulovat relevantní a důvěryhodné závěry.

Vzhledem k tomu, že byl můj výzkum založen na kvalitativním sběru dat, nabízí se prostor pro další kvantitativní výzkum, který by umožnil získání více obecných a statisticky významných závěrů, neboť si jsem vědoma toho, že tuto analýzu nelze vést ke globálním závěrům, nýbrž ke konkrétní specifické cílové skupině.

Co se týče případné realizace výzkumu do budoucna, bylo by vhodné provést další šetření s cílem prohloubit poznání o metodě rodinných konstelací a zhodnotit její vliv na rodinný systém s ohledem na rozšíření těchto poznatků mezi širší veřejnost. Pro budoucí

studie bych navrhovala zaměřit se na větší vzorek respondentů, prostřednictvím kvantitativního výzkumného šetření, případně na porovnání výsledků mezi různými skupinami lidí. Bylo by zajímavé sledovat rozdíly v odpovědích mezi např. homogenními skupinami v závislosti na pohlaví a zjistit, zda se výpovědi dotazovaných liší. V mé studii vystupoval pouze jeden muž, což není dostatečný vzorek pro formulování závěrů o mužské populaci. Proto by bylo vhodné zaměřit se na mužské účastníky rodinných konstelací v budoucích výzkumech. Zároveň by bylo zajímavé a přínosné zvážit provedení dotazníkového šetření zaměřeného na zbývající členy rodiny, kteří se ne účastnili rodinných konstelací, ale jejich zbývající člen ano. Toto šetření by mohlo poskytnout cenné poznatky a objektivní pohled na samotnou metodu z druhé strany. Díky němu bychom získali realistický vhled do toho, jaký vliv má metoda rodinných konstelací na ostatní členy rodiny, kteří nejsou jejími účastníky.

Tento výzkum se dotkl klíčových oblastí fungování rodinného systému a metody rodinných konstelací. Úspěšně jsem zodpověděla své výzkumné otázky a za nejvýznamnější přínos své práce považuji získání subjektivních výpovědí aktivních účastníků rodinných konstelací ohledně vlivu této metody na fungování rodinného systému. Je třeba podotknout, že v této oblasti existuje nedostatek podobných šetření.

V teoretické části jsem zmínila dva výzkumy realizované autorkami diplomových prací, které se snažily zjistit vliv rodinných konstelací na život jedince. Špicarová (2009) provedla podobné dotazníkové šetření u pacientů denního stacionáře Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Stejně jako já dospěla autorka ke zjištění, že klienti zaznamenali pozitivní účinky metody rodinných konstelací. Rovněž si je také autorka vědoma, jako já, že by to chtělo rozsáhlejší výzkumný soubor, a navíc i psychoterapeutické zkušenosti. O dlouhodobější psychoterapeutické zkušenosti bych ráda polemizovala, neboť je zásadní si uvědomit, s jakou cílovou skupinou klientů se pracuje. V mém případě šlo o klienty, kteří se rozhodli dobrovolně účastnit metody rodinných konstelací, a to z důvodů nesrovnalostí v rodině, narušených vztahů, komunikace a dalších problémů. Zároveň účastníci mého výzkumného šetření nebyli pacienti v denním stacionáři Psychiatrické kliniky, přičemž vybraný vzorek autorky ano. Proto nelze obecně tvrdit, že by u všech respondentů mého výzkumu bylo nutné dlouhodobé psychoterapeutické vedení.

Malíková (2006) taktéž provedla podobné šetření formou polostrukturovaného rozhovoru, u účastníků konstelací Berta Hellingera. Výzkum byl proveden u respondentů buď v jejich domácím prostředí, na pracovišti s místností zajištěnou respondentem, nebo v kanceláři zajištěné autorkou. Rovněž si je také autorka vědoma, jako já, že by to chtělo

rozsáhlejší výzkumný soubor. Ve výzkumném šetření autorky byla specifická skupina respondentů, kteří měli zkušenosti s metodou rodinných konstelací Berta Hellingera, na rozdíl od mé práce, která se tímto tématem zabývala obecněji. Avšak rodinné konstelace podle Berta Hellingera nejsou zásadně odlišné od jiných forem rodinných konstelací. Obecně platí, že všechny rodinné konstelace se zaměřují na analýzu a řešení problémů v rodinném systému, a to na základě porozumění rodinnému původu a vztahům v rámci rodinného systému. Zatímco oba výzkumy potvrdily podobné výsledky, v mé práci byl zároveň kladen důraz na vliv metody rodinných konstelací na fungování celého rodinného systému.

Oba výše zmíněné výzkumy včetně mnou provedeného šetření naznačují, že mnoho jedinců vnímá konstelace jako užitečnou metodu, která může být přínosem pro jejich osobní růst, životní spokojenost klientů a zlepšení psychického a zdravotního stavu. Konstelace mohou pomoci získat nový úhel pohledu na jejich osobní témata a přinášejí mnoho podnětů k zamyšlení, což může vést k pozitivní změně v jejich rodinných vztazích. Zároveň je ale důležité podotknout, že se jedná o specifické skupiny klientů, tudíž je zapotřebí být obezřetný při posuzování celkového zhodnocení vlivu metody na jedince.

Výsledky mé studie mohou sloužit jako informační pramen pro osoby, které se potýkají s nepříznivou životní situací spojenou s rodinným systémem a s ním souvisejícími problémy, stejně jako pro osoby, které chtějí rozšířit své vnímání sebe sama, svého života a reakcí na určité situace v něm. Zároveň je důležité zmínit, že přímí účastníci rodinných konstelací mohou poskytnout neocenitelný a reálný pohled na tuto metodu. Jejich svědectví jsou obzvláště cenná, neboť jsou založena na vlastních zkušenostech s touto alternativní metodou seberozvoje.

Jak budou budoucí výzkumníci přistupovat ke zjištěným závěrům a na které konkrétní oblasti problematiky se zaměří, závisí pouze na jejich rozhodnutí.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit vliv metody rodinných konstelací na fungování rodinného systému.

Tato metoda je jednou z technik zaměřující se na rodinné vztahy a jejich vliv na jedince. Abych však mohla metodě rodinných konstelací porozumět a efektivně ji použít, musela jsem se nejprve podrobněji zaměřit na rodinu, systém a rodinný systém obecně. V této části jsem definovala tyto pojmy a rozebrala jejich vzájemné vztahy. Druhá kapitola se věnovala práci s rodinou, kde jsem se zaměřila na definici problému a rodinných systémových pojetí. Zde jsem analyzovala, jakým způsobem rodina funguje jako systém, jakým způsobem se v rodinách vyskytují problémy a jakým se dají tyto problémy řešit. Ve třetí kapitole jsem se následně soustředila na narušenou komunikaci v rodině, která může být důsledkem problémů ve funkčnosti celého systému. Zde jsem se zaměřila na to, jakým způsobem může komunikace v rodině selhat, jaké jsou důsledky narušené komunikace a jak se dají tyto problémy řešit. Neopomenula jsem ani důležité téma tabu v rodinné komunikaci a instituce zabývající se intervencí při narušené komunikaci v rodině. Čtvrtá kapitola uzavírala a ucelovala celé téma. Zde jsem se zaměřila na rodinné konstelace, které prolínají celou empirickou část. Definovala jsem tuto metodu, popsala její vývoj a vyzdvihla významné průkopníky na poli sebepoznání. Vysvětlila jsem průběh rodinných konstelací, její podoby a situaci této metody v České republice. Následně jsem zmínila výzkumy autorů, kteří se zabývali vlivem této metody na životy jedinců.

Ke splnění cíle jsem zrealizovala kvalitativní výzkumné šetření, ve kterém jsem zjišťovala, jak ovlivnily rodinné konstelace fungování rodinného systému aktivních účastníků této metody. Výzkum byl zasazen do kvalitativního výzkumného šetření. S pěti vybranými respondenty jsem provedla řízené rozhovory týkající se vlivu metody rodinných konstelací na fungování jejich rodinného systému. Výsledky analýzy výpovědí respondentů ukazují, že rodinné konstelace jsou vnímány jako užitečná alternativní metoda řešení rodinných problémů. Respondenti vyjádřili pozitivní postoj k této metodě a projevíli zájem o její využití. Metoda rodinných konstelací ovlivnila fungování rodinného systému aktivních účastníků. Byly oceňovány intenzivní prožitky a silné propojení s rodinným systémem, což konstelace nabízejí. Respondenti potvrdili, že ženy středního věku (věkové rozpětí 30–50 let) jsou nejčastějšími účastnicemi rodinných konstelací. Výpovědi respondentů také ukázaly, že osobní doporučení a zkušenosti s touto metodou jsou důležité pro její širší využití. Účast na rodinných konstelacích má podle jejich výpovědí pozitivní

vliv na změnu pohledu na rodinný systém, vzájemný respekt a uvolnění vztahů. Komunikace se díky účasti na rodinných konstelacích zlepšila, zejména v otevřenější a chápavější komunikaci. Respondenti také zaznamenali pozitivní změny v menším tlaku na členy rodiny a v postojích k sobě samému.

Lze konstatovat, že účast na rodinných konstelacích může mít výrazný pozitivní dopad na různé oblasti života respondentů. Konkrétně se jedná i o vylepšení komunikace a náhledu na chování členů rodinného systému, získání schopnosti sdílet a řešit situace s nadhledem a empatií, zlepšení vnímání emocí a získání většího sebevědomí a schopnosti nastavit si hranice. Díky těmto pozitivním změnám dochází ke zlepšení rodinné dynamiky, komunikace a celkové kvality života respondentů.

Na základě získaných výsledků lze tedy tvrdit, že se mnou formulovaná hypotéza o výrazném pozitivním vlivu rodinných konstelací na rodinný systém potvrdila. Respondenti se díky této metodě naučili lépe porozumět vztahům v rámci rodiny a byli schopni lépe řešit konkrétní problémy, které se vyskytly, pozorovali zlepšení v komunikaci a uvolnění napjatých vztahů.

Zároveň je potřeba zmínit, že si jsem vědoma malého vzorku respondentů a že nelze závěry generalizovat na veškerou populaci.

Za účelem prohloubení poznání o metodě rodinných konstelací a zhodnocení jejího vlivu na rodinný systém, by bylo pro budoucí podobně orientované studie žádoucí zaměřit se na větší vzorek respondentů pomocí kvantitativního výzkumného šetření a porovnat výsledky mezi různými skupinami dotazovaných osob. Dále by bylo přínosné provést dotazníkové šetření zaměřené rovněž na zbývající členy rodiny, kteří se neúčastnili rodinných konstelací, aby poskytli objektivní pohled na metodu z druhé strany a získali realistický vhled do toho, jaký vliv má metoda na ostatní členy rodiny.

Seznam použité literatury

Literatura

BUREŠ, Vladimír. *Systémové myšlení a teorie systémů*. 2., rozš. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. ISBN 978-80-7041-537-5.

CRESWELL, John W. *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1998. ISBN 978-0761915398.

DOSTÁLOVÁ, Monika a Iveta ŠIMSOVÁ. *Rodinná terapie a poradenství*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-246-3908-8.

GELDARD, Katharine a David GELDARD. *Counselling Adolescents: The Proactive Approach for Young People*. 4th ed. New York: Sage Publications, 2012. ISBN 978-1-4462-0289-2.

GOTTMAN, John a Joan DECLAIRE. *Komunikace v rodině: Jak zlepšit vztahy mezi partnery a dětmi*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-2071-1

HELLINGER, Bert, Gabriele TEN HÖVEL a Andrea HYNŠTOVÁ. *Rodinné konstelace: objevná síla*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-512-4

HELLINGER, Bert. *Základy rodinných konstelací*. Praha: Vodnář, 2013. ISBN 978-80-7405-127-6.

JONES, Elsa a Lukáš GJURIČ. *Terapie rodinných systémů: vývoj v milánských systematických terapiích*. Hradec Králové: Konfrontace, 1996. ISBN 80-901773-6-0.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 80-262-0281-3.

KUBIČKA, Daniel. *Řešení problémů: Jak na to*". Praha: Management Press, 2003. ISBN 80-7261-094-1.

LUDEWIG, Kurt. *Základy systemické terapie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3521-4.

MÁČ, Rostislav a kol. *Krizové intervence v sociální práci*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-86356-60-2

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2

- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- MOŽNÝ, Ivo. *Moderní rodina: mýty a skutečnosti*. Brno: Blok, 1990. ISBN 80-7029-018-8.
- NĚMEC, Jan. *Poradna pro rodinu*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-962-2
- PERNER, Rotraud A. a Monika ŽÁRSKÁ. *Tabu v rodinné komunikaci: o čem se v rodinách nemluví, ač by to bylo užitečné*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-363-3.
- REJTHAR, Ivan. *Rodinné terapie*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-322-2.
- SATIR, Virginia a Michele BALDWIN. *Terapie rodiny: krok za krokem podle Virginie Satirové*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0179-3.
- SATIR, Virginia, Jindřiška ŠOLCOVÁ a Vlasta LIŠKOVÁ. *Kniha o rodině*. Praha: Institut Virginie Satirové, 1994. ISBN 80-901325-0-2
- SCHLIPPE, Arist von, Jana FLACHOWSKÁ a Jochen SCHWEITZER. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-082-7.
- SCHNEIDER, Jakob. *Úvod do rodinných konstelací*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5382-5.
- SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-262-0253-8
- STRAUSS, Anselm Leonard a Juliet M. CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: techniky a postupy analýzy dat*. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7178-654-6.
- WATZLAWICK, Paul. *Pragmatická teorie komunikace: Teoretické modely a aplikace v sociálních a psychologických vědách*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-394-3.
- ZATLOUKAL, Leoš. *Komunikace v rodinách z hlediska vybraných přístupů v poradenství a terapii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3878-8.

Bakalářské a diplomové práce

- MALÍKOVÁ, Klára, 2006. *Rodinné konstelace Berta Hellingera jako terapeutická a poradenská metoda*. Praha [online]. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie [cit. 2023-03-15]. Vedoucí práce Vendula Junková. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/7346>

ŠPICAROVÁ, Veronika, 2009. Hodnocení rodinných konstelací klienty denního stacionáře psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Olomouc [online]. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta [cit. 2023-03-15]. Vedoucí práce Petr Mílek. Dostupné z: <https://theses.cz/id/afh0b8/64320-866027983.pdf>

Elektronické zdroje

BÍLÝ, Jan, 2023. Konstelace UMĚNÍ POROZUMĚT CELKU. Konstelace.info [online]. © 2023 [cit. 2023-03-15]. Dostupné z: <http://www.kstelace.info/>

ČESKÁ ASOCIACE SYSTEMICKÝCH KONSTELACÍ, 2023. Co je ČASK? Cask.cz [online]. © 2023 [cit. 2023-03-15]. Dostupné z: <https://www.cask.cz/>

HELLINGER INSTITUT CZ, 2023. Centrum Hellingerova Institutu. Hellingerinstitut.cz [online]. © 2023 [cit. 2023-03-15]. Dostupné z: <https://www.hellingerinstitut.cz/>

INSTITUT SYSTÉMOVÉ TERAPIE, 2023. Úvod. Systemicka-terapie.cz [online]. © 2023 [cit. 2023-03-15]. Dostupné z: <https://www.systemicka-terapie.cz/>

SHANGRI LA OSHO MEDITAČNÍ CENTRUM, 2023. Úvod. Rodinnekonstelace.cz [online]. © 2023 [cit. 2023-03-15]. Dostupné z: <https://www.rodinnekonstelace.cz/>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Informovaný souhlas.....	48
Příloha č. 2: Polostrukturované rozhovory s respondenty.....	49

Přílohy

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Potvrzuji, že jsem byl/a požádán/a o rozhovor v délce 30 minut, který bude proveden za účelem sběru dat pro bakalářskou práci s názvem Vliv metody rodinných konstelací na fungování rodinného systému. Autorkou bakalářské práce je Alena Hečmánková. Práce je psána na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy. Tímto dávám svůj souhlas se zveřejněním informací z tohoto rozhovoru v souladu s cíli bakalářské práce.

Účast na výzkumu je zcela dobrovolná a respondenti mají možnost od ní kdykoliv odstoupit. Všechny informace, které budou získány z rozhovoru, budou použity pouze pro účely této bakalářské práce. Rozhovor bude prováděn formou opisu a autorka bakalářské práce následně zašle přepis e-mailem respondentovi ke schválení. Tímto bude zajištěna přesnost a správnost získaných informací a bude umožněno respondentům vyjádřit se k přesnosti zaznamenaných údajů.

V případě jakýchkoliv dotazů nebo nejasností je možné se obrátit na autorku bakalářské práce prostřednictvím e-mailu. Autorka je ochotná poskytnout další informace a odpovědět na případné dotazy. E-mailová adresa, na které je možné s autorkou komunikovat, je následující:
alenka.hermankova@seznam.cz

Souhlasím: *(nehodící se škrtni)*

- | | |
|---|--------|
| • s účastí na výzkumu? | ANO/NE |
| • s opisem rozhovoru? | ANO/NE |
| • se zveřejněním přepisu rozhovoru jako přílohy bakalářské práce? | ANO/NE |
| • s uvedením svého křestního jména a věku v bakalářské práci? | ANO/NE |

Potvrzuji, že jsem o výše uvedeném byla informován/a a obdržel/a jsem kopii tohoto dokumentu.

Datum:

Jméno respondenta:

Jméno autorky bakalářské práce:

Podpis respondenta:

Podpis autorky bakalářské práce:

Příloha č. 2: Polostrukturované rozhovory s respondenty

Rozhovor 1

Respondentka Šárka (49)

Jaké postoje zastávají aktivní účastníci rodinných konstelací, k této metodě?

Jakým způsobem jste se dostala k rodinným konstelacím a co vás k nim přivedlo?

„K rodinným konstelacím jsem se dostala prostřednictvím přítelkyně a na základě řešení osobních problémů.“

Co jste od této metody očekávala v souvislosti s Vaším rodinným systémem?

„Před první zkušeností s rodinnými konstelacemi jsem si nejprve nastudovala způsob práce, abych získala prvotní náhled. Od metody jsem očekávala, že mi poskytne jistý vhled do fungování mého rodinného systému, umožní uvidět místo případné narušené dynamiky rodiny a poskytne mi cestu řešení, změny mého postoje v systému.“

Co to bylo za potřebu, díky které jste chtěla lépe pochopit fungování svého rodinného systému? Co Vás k tomu konkrétně přivedlo?

„Prvotní potřeba, která mě vedla k účasti na rodinných konstelacích bylo pochopení napjatých vztahů s matkou a náhled do celkové problematiky rodinných vztahů, které jsem vnímala jako lehce narušené. Vztah s matkou jsem nepovažovala za ideální a cítila jsem, že mě výrazně limituje ve vlastním životě.“

V jaké pozici jste byla na rodinných konstelacích přítomna? Stavěla jste si vlastní konstelaci? / Účastnila jste se konstelace někoho jiného? / Byla jste pasivním divákem?

„Na rodinných konstelacích jsem byla přítomna ve všech pozicích, stavěla jsem si vlastní konstelaci, byla účastníkem konstelace jiného člověka a zároveň i pasivním divákem.“

Můžete prosím popsat nějaké důležité zážitky z konstelací, kterých jste se účastnila?

„Zážitků z konstelací bylo mnoho. V případě účasti na cizí konstelaci jsem vždy stála v roli, která řešila obdobné osobní problémy jako já. Z každé účasti na konstelaci jiného člověka jsem doslova čerpala energii a snažila se vnímat všechny emoce, které přicházely. Vždy pro mě byly ukazatelem možné změny postojů v mém osobním životě. Při stavění vlastní konstelace je vnímání celého dění mnohem intenzivnější a hlubší. Mnohdy jsou vhledy a postoje účastníků vlastního rodinného systému překvapující. Správné vedení konstelace k úspěšnému cíli a naplnění záměru je vnitřně velmi osvobozující a úlevné. Pasivní sledování konstelací je mnohdy též velmi silným zážitkem.“

Jak byste, podle vašich zkušeností, popsala skladbu klientů rodinných konstelací, podle věku a pohlaví?

„Konstelace navštěvují klienti všech věkových kategorií vyjma dětí. Nejvíce se objevují lidé v rozpětí 30 až 50 let. Výjimkou však nejsou lidé staršího i výrazně mladšího věku. Z velké části jsou klienti ženy, ale počet mužů se výrazně zvyšuje.“

V čem účastníci zaznamenali respondenti změny ve fungování rodinného systému?

Co se změnilo ve Vašem rodinném systému po absolvování metody rodinných konstelací?

„Po absolvování rodinných konstelací jsem získala řadu významných vhledů, jakým způsobem mohu ovlivňovat svůj život a změnit postoje ve vztahu k vlastnímu rodinnému systému.“

K čemu jste v souvislosti s těmito poznatky dospěla?

„Prožitky získané prostřednictvím rodinných konstelací mi poskytly cenné informace, jak mohu vlastním jednáním ovlivňovat fungování celého rodinného systému. Získala jsem větší důvěru ve své schopnosti a zároveň získala odvalu sdělovat druhým vlastní pocity, které s mým životem nejsou v souladu. Poznatky z konstelací mě naučily vnímat vlastní hranice a uvědomovat si situace, které jsou pro mě akceptovatelné, a které nikoliv. Zároveň jsem došla k poznání, že je pro život důležitá rovnováha mezi dáváním a bráním. Uvědomila jsem si, že jsem více dávala, než brala. Měla jsem pocit, že si lásku druhých

musím něčím zasloužit a pak budu všemi přijímaná. Otevřením problematického vztahu s matkou jsem měla možnost pochopit důsledek mého počínání, proč z velké části více dávám a méně beru.“

Zaznamenali u Vás rodinní příslušníci nějakou změnu? Jakou?

„Dovoluji si tvrdit, že jsou rodinní příslušníci více otevřeni sdílet problémy a akceptovat pohled jiného člena rodiny. Členové rodiny mají z mé účasti na rodinných konstelacích pozitivní pocity a vždy jsou v očekávání, jaké nové vhledy s nimi budu diskutovat.“

Změnily se nějak zaběhnuté způsoby komunikace mezi členy rodiny? Jak?

„V rodině funguje otevřená komunikace založená na sdílení i nepříjemných situací.“

Můžete popsat, v jaké chvíli jste v rodině zaregistrovala, že je komunikace otevřenější?

„Změnu v komunikaci jsem pocítila ve chvíli, kdy jsem sama změnila postoj v komunikaci. O nepříjemných situacích jsem se snažila otevřeně hovořit a sdělovat druhým pocity, které ve mně určité situace otevírají. Následně začali sdílet i ostatní členové rodiny, rodinné prostředí se stalo bezpečnějším prostředím založeném na větší důvěře a otevřenosti.“

Jaké změny jste ve svém životě pozorovala v souvislosti s konstelacemi?

„Rodinné konstelace zásadně ovlivnily můj život především v pravdivosti sdílení vnitřních pocitů a postojů, dále rozvinuly mé schopnosti sdílet a řešit životní situace s nadhledem, citem a ohleduplností k druhému.“

Kdybyste měla vybrat jeden z nejdůležitějších poznatků, který Vám rodinné konstelace poskytly, který by to byl?

„Nejdůležitější vliv měly rodinné konstelace na odstranění mého vnitřního strachu, sdělovat druhým to, co je pro mě přijatelné a co nikoliv. Nyní jsem si pevněji vědoma svých hranic a svých potřeb, které jsou pro můj život důležité.“

Rozhovor 2

Respondentka Elis (25)

Jaké postoje zastávají aktivní účastníci rodinných konstelací k této metodě?

Jakým způsobem jste se dostala k rodinným konstelacím a co vás k nim přivedlo?

„Na rodinné konstelace mě přivedla moje mamka, která na mě tou dobou chodila už asi 1-2 roky. Měly jsme problémy doma a u mě se asi rok předtím objevila klinická deprese. Jezdily jsme po psychiatrech, dostala jsem antidepresiva a začala chodit na terapie, ale chtěly jsme zkusit také něco jiného.“

Co jste od této metody očekávala v souvislosti s Vaším rodinným systémem?

„Na začátku jsem hlavně chtěla pochopit a zlepšit vztah s mamkou, což se nám, myslím, v průběhu let, díky konstelacím, daří.“

V jaké pozici jste byla na rodinných konstelacích přítomna? Stavěla jste si vlastní konstelaci? / Účastnila jste se konstelace někoho jiného? / Byla jste pasivním divákem?

„Během těch deseti let, co na konstelace chodím, jsem byla už na snad ve všech pozicích. Stavěla jsem si mnoho konstelací, stála v ještě víc konstelacích a často také pozorovala jen jako divák nebo byla dosazena do role v průběhu.“

Co bylo tím impulzem, který stál za Vaší potřebou, zlepšit si vztah se svojí maminkou?

„Já a mamka jsme každá úplně jiná a naše konflikty byly tou dobou častější a více vyhrocené. Mamka je znamením lvice a já beran, což už samo o sobě něco vypovídá. Já šla „hlavou proti zdi“ a mamka řvala, křičela a tím já jen více kopala kolem sebe. Myslím, že jsme chtěly obě najít nějakou zlatou střední cestu, abychom spolu dokázaly nějak normálně vycházet a komunikovat a abychom jedna druhé lépe porozuměly.“

Můžete prosím popsat nějaké důležité zážitky z konstelací, kterých jste se účastnila?

„Nejdůležitější zážitek mám určitě ze své úplně první konstelace, kterou jsem si kdy stavěla. Nepamatuji si přesně jak probíhala, ale byl to základní rodinný systém – matka, otec, já, sestra a myslím, že babička a děda, ale to si nejsem jistá. Na konci konstelace, když jsem si šla stoupnout „do sebe“, plakali jsme úplně všichni v místnosti. A jako třešnička na dortu bylo, když si do role mojí mamky šla stoupnout přímo moje mamka, která tam byla osobně. Jediné oko nezůstalo suché. Myslím, že jsme se ten den snad poprvé s mamkou pořádně objaly. Za těch 10 let, co na konstelace chodím, bylo mnoho důležitých momentů pro naši celou rodinu, ale tenhle budu mít v paměti do konce života.“

Jak byste, podle vašich zkušeností, popsala skladbu klientů rodinných konstelací, podle věku a pohlaví?

„Většinou jsem se na konstelacích setkala se ženami ve věku 30–45 let a také v menším zastoupení se ženami okolo 60 let.“

V čem spatřují respondenti změny po účasti na rodinných konstelacích?

Co se změnilo ve vašem rodinném systému po absolvování metody rodinných konstelací?

„Určitě máme lepší vztah s mamkou – více chápeme, co se skrývá „pod“ naším chováním v různých situacích a můžeme na to lépe pohlížet a řešit to. Také bych řekla, že babička se trochu uvolnila. A v neposlední řadě mám pocit, že kdykoliv se v mojí konstelaci objeví můj otec, v blízké době potom spolu začneme na chvíli víc komunikovat – volat si, psát si.“

Chápu tedy správně, že za zlepšením vztahů ve Vaší rodině stojí rodinné konstelace nebo i jiné faktory?

„Samozřejmě, že za zlepšením vztahů nestojí jen konstelace, ale rozhodně k tomu hodně přispěly. Velkou část taky určitě tvoří to, že se posunujeme s věkem a zkušenostmi. Na konstelace jsem začala chodit jako dospívající, teenager a teď jsem dospělá a za ty roky jsem si toho hodně prošla a hodně se naučila. Každá zkušenost mě posunuje dál v komunikaci a v soužití s lidmi.“

Zaznamenali u vás rodinní příslušníci nějakou změnu? Jakou?

„Když jdu na konstelace s nějakým pocitem, že s něčím nebo s někým bojuju a vidím tam, že bojovat vlastně nemusím, uberu potom ve svých reakcích a koukám na věci a situace jasněji, rozvážněji a klidněji.“

Změnily se nějak zaběhnuté způsoby komunikace mezi členy rodiny? Jak?

„Řekla bych, že komunikace je taková jemnější, chápavější. Dřív to bylo hodně o útoku, protiútku a obraně, teď je to více o porozumění druhých a jejich pocitů.“

Můžete uvést příklad, kdy jste v rodině zaregistrovala, že je komunikace jemnější a chápavější?

„Určitě obrovským příkladem je komunikace mezi mnou a mojí maminkou. Dříve, kdybych přišla s nějakým problémem, hned by zvýšila hlas a rozhazovala rukama, zatímco dneska si sedneme a v klidu vše probereme, s ohledem na pocity jedna druhé. A jindy bych zase vybuchla já, ale nadechnu se a řeknu si, že to jde i jinak (a to nejen s mamkou).“

Zároveň by mě zajímalo, čím to je, že po absolvování rodinných konstelací nemáte potřebu jít v komunikaci s rodinnými příslušníky do vyhrocených situací?

„Myslím si, že díky konstelacím se dokážu na chvíli zastavit a podívat se na situaci z různých úhlů – říct si, že není jen můj úhel pohledu na věc, ale že ten člověk “proti mně” má taky svůj pohled a ten může být úplně odlišný. Dokážu se nadechnout a jít do situací s větší rozvahou.“

Jaké změny jste ve svém životě pozorovala v souvislosti s konstelacemi?

„Konstelace mi hlavně pomohly pochopit, proč se lidé okolo mě chovají tak, jak se chovají – že si s lidmi v mém okolí zrcadlím věci. Pochopila jsem, jak fungují linie rodin. Že můj bývalý si mě hází do role svojí mámy, protože jeho máma ho házela do role svého muže, a tak dále. Pochopila jsem, proč se vzala moje babička s dědou a proč jim to nefungovalo. Se všemi těmi poznatky se dokážu lépe vyrovnat s tím, jak to doopravdy je, odpustit a jít dál, lepší cestou, jinak.“

Kdybyste měla vybrat jeden z nejdůležitějších poznatků, který jste si z rodinných konstelací odnesla, který by to byl?

„Ať už se v minulosti stalo v mé rodině cokoliv, já toto břímě nemusím nést a předávat dál, stačí na tom jen zapracovat. Změna začíná u mě, v mém srdci.“

Rozhovor 3

Respondentka Dagmar (54)

Jaké postoje zastávají aktivní účastníci rodinných konstelací k této metodě?

Jakým způsobem jste se dostala k rodinným konstelacím a co vás k nim přivedlo?

„Přivedla mne k nim kamarádka, která je sama vede a má s nimi zkušenosti i jako klient – účastník.“

Co jste od této metody očekávala v souvislosti s Vaším rodinným systémem?

„Pomoc s nočními děsy mého, tehdy malého syna.“

V jaké pozici jste byla na rodinných konstelacích přítomna? Stavěla jste si vlastní konstelaci? / Účastnila jste se konstelace někoho jiného? / Byla jste pasivním divákem?

„Účastnila jsem jak v několika konstelacích někoho jiného, tak jsem si stavěla svou a poté ještě mnohokrát byla pasivním divákem.“

Můžete prosím popsat nějaké důležité zážitky z konstelací, kterých jste se účastnila?

„Mé pocity i emoce během konstelací byly vždy velmi silné, první konstelace mne tím velmi překvapila. Nečekala jsem takový prožitek, ani takový účinek. Velmi silně na mne zapůsobilo setkání s mými rodiči, kteří jsou již dlouhou dobu po smrti. Také v cizí konstelaci „role“ matky, které zemřela holčička a ona tuto skutečnost odmítá přijmout, pro mne byla velmi silnou zkušeností. Protože jsem se účastnila Konstelací pravidelně každý měsíc po dobu sedmi let, bylo zážitků opravdu hodně.“

Jak byste, podle vašich zkušeností, popsala skladbu klientů rodinných konstelací, podle věku a pohlaví?

„Rozhodně převažují ženy, muži jsou spíše výjimkou. Věkový rozsah je velmi široký, od 15leté dívky, až po dámy důchodového věku. Možná nejvíce účastníků bylo kolem 40 let.“

V čem spatřují změny respondenti po účasti na rodinných konstelacích?

Co se změnilo ve vašem rodinném systému po absolvování metody rodinných konstelací?

„Byla cítit větší jistota v našich vztazích, vzájemné pochopení. I syn byl klidnější a sebejistější. V případě pracovních konstelací byly pak vztahy klidnější, dalo by se říct, že se zlepšily, pročistily.“

Co z toho vnímáte jako nejdůležitější?

„Vzájemné pochopení v rodině je pro mne největším přínosem. To že si mnohem víc rozumíme, chápeme se na vzájemně.“

Zaznamenali u vás rodinní příslušníci nějakou změnu? Jakou?

„Ano, zlepšilo se mé sebevědomí, přestala jsem se stále všeho obávat a mít neustálý pocit své nedostatečnosti jak v mé vizáži, tak v mých schopnostech. Pochopila jsem, že existují hranice, které si mohu sama nastavit a trvat na jejich dodržení u ostatních. Konstelace mi opravdu velmi pomohly. Dokonce jsem se mimoděk zbavila svých obrovských závrátí, které jsem měla tak silné, že jsem nemohla ani např. vylézt na stůl. Nyní jsem v pohodě i na rozhlednách. Tohle vše je natolik zjevné, že si změn všimla nejen rodina, ale také přátelé. Myslím, že byli rádi, že jsem na konstelace začala pravidelně jezdit, rozhodně nejsou proti.“

Změnily se nějak zaběhnuté způsoby komunikace mezi členy rodiny? Jak?

„V užší rodině jsme k sobě byli i dříve vstřícní, díky konstelacím jsme asi všichni klidnější a vyrovnanější ve vzájemné komunikaci. Výrazné změny vidím hlavně ve své komunikaci s některými členy širší rodiny. Nenechám se jimi manipulovat a stojím si za svým.“

Řekněte mi příklad, kde jste poznala, že je Vaše komunikace v rodinném systému klidnější a vyrovnanější?

„Například když syn přišel s prosbou, která se manželovi ani mne nezdála jako dobrý nápad a to to, že s námi nepojede na dovolenou, ale zůstane doma a bude se sám o vše starat po dobu naší nepřítomnosti (4týdnů) a to ve svých šestnácti letech. S nově získanou důvěrou z konstelací, jsme ho doma nechali a on opravdu vše skvěle zvládl.“

Jaké změny jste ve svém životě pozorovala v souvislosti s konstelacemi?

„Opravdu velké, jsem klidnější, sebevědomější a hlavně si teď umím nastavit své hranice.“

Která změna, v návaznosti na rodinné konstelace, je pro Vás ta nejdůležitější?

„Větší pocit sebejistoty a toho, že se spousta událostí, které život přinese, dají zvládnout ve větším klidu a s nadhledem.“

Rozhovor 4

Respondent Petr (54)

Jaké postoje zastávají aktivní účastníci rodinných konstelací k této metodě?

Jakým způsobem jste se dostal k rodinným konstelacím a co vás k nim přivedlo?

„Na doporučení od člověka, kterého si velmi vážím a jeho konstatování, že by mi to mohlo rozšířit vnímání sebe sama (svého života) a také ostatních lidí kolem sebe a všeho co s tím souvisí. Vnitřní celoživotní touha cítit a ctít život.“

Co jste od této metody očekával v souvislosti s Vaším rodinným systémem?

„Nebylo tam očekávání, ale aspoň zkusit vnímat sebe a svůj postoj k rodině, rodu a k celému systému a jak tento systém reaguje na mě. Poznat skryté souvislosti za balastem naučených vzorců (myšlení, chování, reakcí atd.). Otevřít se novým obzorům.“

V jaké pozici jste byl na rodinných konstelacích přítomen? Stavěl jste si vlastní konstelaci?
/ Účastnil jste se konstelace někoho jiného? / Byl jste pasivním divákem?

„Byl jsem ve všech pozicích. Stavím si vlastní konstelace. Účastním se konstelace jiných lidí, jsem i relativně pasivním divákem (vnitřní procesy, které probíhají a zasahují do člověka, který „jen“ sedí a vnímá konstelaci, mohou být velice silné a intenzivní, jako konstelace sama osobě, vlastní zkušenost).“

Co z Vámi uvedeného, vnímáte jako nejdůležitější?

„Mít v sobě odvahu a důvěru. Odvahu, vstoupit do energií, různých realit v čase a prostoru, které mě převyšují a mohou dokonce lépe vědět co je pro mě přínosem v tomto životě a také si přitom být vědom, že vlastní odvaha má svou cenu, pro mě i pro život. Důvěra v to, že jsem v určitých vnitřních proces veden, něčím co mě přesahuje: láska, srdce, cit a vyšší já. Důvěra v život.“

Můžete prosím popsat nějaké důležité zážitky z konstelací, kterých jste se účastnil?

„Bolest, slzy, strach, obava, smrt, odloučení, zavrnutí, nenávisť, zloba, lhostejnost, nepřijetí, pocit viny, oběť, viník. Radost, smích, odvaha, rozhodnost, život, sounáležitost, přijetí, soucit, nadhled, tvořivost, odpuštění. Za tím vším, díky konstelacím cítím a vnímám – lásku.“

Jak byste, podle vašich zkušeností, popsal skladbu klientů rodinných konstelací, podle věku a pohlaví?

„Věk od 16 let do 65 let. Pokud se i počítal nejmladší účastník, kterého jsem osobně zažil, tak maminka ve čtvrtém měsíci těhotenství – klient 4 měsíce.“

V čem účastníci zaznamenali změny ve fungování rodinného systému?

Co se změnilo ve vašem rodinném systému po absolvování metody rodinných konstelací?

„Změnil se můj přístup k rodinným příslušníkům a tím i jejich postoj ke mně. Ručím jen za svůj postoj, jejich postoj je variabilní od pozitiva do negace a naopak. Celý systém dostal hloubku a uznání.“

Co si mohu představit pod hloubkou a uznáním ve Vašem rodinném systému?

„Hloubkou v mém rodinném systému je myšleno, hluboké propojení všech v rodině a rodu v jednom velice silném a důležitém faktoru, ten faktor se jmenuje život. Všechno v systému se ovlivňuje navzájem, živý, mrtvý, neuznání, odsouzení, nepřijetí, zavrnutí všichni do systému patří ve své hloubce. Uznání = vděčnost za možnost díky rodinným konstelacím nahlédnout za tzv. oponu mého rodinného systému a vyjádřit tím uznání pro všechny v rodě, dokázali přežít a předat život dál.“

Zaznamenali u Vás rodinní příslušníci nějakou změnu? Jakou?

„Zaznamenali silnou změnu v mém postoji k sobě, životu. Zním své hranice a to, co mě může posílit nebo degradovat. Zním svůj vnitřní pocit, který mám moc rád a to je změna, kterou cítí a ví, že je něco u mě jinak.“

Rozrušila Vaše rodinné příslušníky tato změna ve Vašem životě?

„Ano, rozrušila velice, změna mého chování, změna postoje vyvolává nejen pozitivum v mé rodině, ale také agresi, verbální i neverbální projevy s tím spojené. I to patří k životu si to ustát sám v sobě. Jedna z prvních informací pro mě z rodinných konstelací byla, nevytvářej si naivní iluzi, že po x konstelacích, budeš mít život bez výzev a tzv. těžkostí, právě naopak s čím se setkávám po konstelacích, během pár hodin jsem ihned vyzkoušen v realitě života, jak jsem konstelaci pobral. To je velký fenomén pro mě samotného.“

Změnily se nějak zaběhnuté způsoby komunikace mezi členy rodiny? Jak?

„V určitém směru to vygradovalo a graduje, je to více silné a přímé. Což obnáší stejnou měrou negaci a pozitiva.“

Jaké změny jste ve svém životě pozoroval v souvislosti s konstelacemi?

„Více se směji, více cítím, více prožívám, více uvolnění, více nadhledu, více radosti, více hloubky, láska je také moc fajn v životě, více prostoru v sobě pro vše (klady i zápory). Akorát to, co jsem dostal jako dárek z rodinných konstelací, se nedá pojmenovat, to nemá slovo, definici, ani klasické pojetí našeho vnímání a přesto to v sobě cítím a jsem za tento dárek vděčný.“

Rozhovor 5

Respondentka Renáta (48)

Jaké postoje zastávají aktivní účastníci rodinných konstelací k této metodě?

Jakým způsobem jste se dostala k rodinným konstelacím a co vás k nim přivedlo?

„Po pravdě naprostá bezradnost a chaos v rodině jak původní, tak současné. Neměla sem se na koho obrátit s radou. Nepochota a nevěle každého rodinného příslušníka cokoliv v zaběhnutých systémech měnit pro mě byla drásající. A úplně nejsilnější byl impuls narození prvního syna (cca 19 let zpět), kdy jsem vědomě chápala, že to nezvládám, že si s ním nevím rady, ale opět nebylo se na koho obrátit. Dvakrát sem navštívila na doporučení obvodní lékařky psychiatra, výsledkem byl dvacetiminutový neosobní rozhovor a recept na psychofarmaka. Ty jsem rovnou hodila do koše. Dvakrát sem se objednala k psychologovi. Katastrofa. Jednou to byla stará postsocialistická paní s radami k smíchu a podruhé muž, kde jsem si připadala jak pitomá nána, co nezvládá to, co generace žen přede mnou zvládali levou zadní. A tak přišla na řadu alternativní cesta. Na doporučení kamarádek. Nabídek bylo mnoho, jen se rozhlédnout. A popravdě mnoho bylo i tápání. Byl to takový turismus duše alternativními cestami.“

Co jste od této metody očekávala v souvislosti s Vaším rodinným systémem?

„Radu, pomoc, změnu, funkční metodu, jak změnit zaběhlé zvyklosti, začít komunikovat, pojmenovat věci jasně a autenticky, vystoupit z tlaků očekávání a nalhávání si. Proto přišla na řadu tato alternativní cesta.“

V jaké pozici jste byla na rodinných konstelacích přítomna? Stavěla jste si vlastní konstelaci? / Účastnila jste se konstelace někoho jiného? / Byla jste pasivním divákem?

„Na rodinné konstelace chodím již 19 let. Zažila jsem snad všechny pozice v rodině a bezpočet rolí.“

Můžete prosím popsat nějaké důležité zážitky z konstelací, kterých jste se účastnila?

„Absolvovala jsem stovky konstelací. Co mě stále a bezesporu pokaždé ohromí – a to doslova, je síla loajality a lásky dítěte k matce, ať se matka chová jakkoliv. Co vše je schopno dítě pro získání pozornosti a lásky od matky udělat, vytrpět a zároveň jak fatálně ho tento postoj ovlivňuje do budoucího života. Pokaždé a vždy se mě velice dotkne téma matky po potratu nebo interrupci nebo úmrtí dítěte. Ač sama jsem nic takového nezažila, hluboce se mě dotýká, když vidím, jak moc společnost a zejména ta mužská část podceňuje, když se matka nedostatečně vypořádá se ztrátou dítěte a jaký devastující vliv to má na její přítomnost pro žijící děti i partnerský vztah. Obecně ze strachu přehlížené téma smrti je fascinující. Další, co sem si uvědomila, že prostě není malých ani hloupých témat. To, co je důležité pro mě, může jiný zvládat levou zadní, ale zároveň se může hroutit z toho, čemu se já směju. Každý máme jinak silnou svou zdravou část a každý potřebujeme jiný časový prostor na vypořádání se s traumaty.“

Jak byste, podle vašich zkušeností, popsal/a skladbu klientů rodinných konstelací, podle věku a pohlaví?

„Rozhodně převažují ženy, zatím dlouhodobě. Poměr se v posledních letech mění zhruba na 80% ženy ku 20% muži. Když jsem začínala, mužů bylo jako šafránu. Po pravdě ale také se mění typově mužské zastoupení. Dříve to byli převážně submisivní typy, které si řešili konflikty s matkou. Nyní zaznamenávám více mužnější zastoupení a řeší si konflikty s otci. Co se týče věku, je to celkem pestré. Viděla jsem 16-ti leté klienty i 80-ti leté. Hodně záleží na mentální a emocionální zralosti. Ta se neurčuje věkem ale prožitky.

Přesto se domnívám, že „gró“ složení tvoří ženy – matky cca od 30 do 50 let.“

V čem spatřují respondenti změny po účasti na rodinných konstelacích?

Co se změnilo ve vašem rodinném systému po absolvování metody rodinných konstelací?

„Respekt k mužům, respekt k názoru druhého. Vnímání role v rodině. Uzavírání minulosti, odstup od role oběti. Stoprocentní to určitě není, ale velmi dobře přeskádané a s tendencí snižujícího se tlaku.“

Co, z Vámi uvedeného, vnímáte jako nejdůležitější ve svém rodinném systému?

„Jako nejdůležitější asi vnímám ujasnění rolí v rodině a s tím související respekt k mužské roli v rodině. Generačně v naší ženské linii už od mojí prababičky, která pocházela z velmi chudé části Slovenska a měla 5 dětí, jsou velice silné a soběstačné ženy, které postupem času ztratili potřebu mužů dlouhodobě po svém boku. Moje babička byla poslední z těch pěti dětí, otec zemřel, když jí byli 3 měsíce a prababička se starala o celou rodinu sama. Babička byla válečná generace (ročník 26) a dědeček byl buď v submisivní roli, nebo radši nebyl doma. Nebylo to třeba. Moje matka tyto tendence také převzala, v podstatě o vše se v rodině včetně obživy postarala, otec byl navíc silný alkoholik, takže ještě k tomu, že nebyl podporou, tak rodinu ještě navíc docela silně zatěžoval a poškozoval. Měla jsem nevědomě tyto tendence v podobě bojů a tlaků s manželem opakovat. Odmítala jsem ho uznat. Cítila jsem ale, že to není v pořádku a že to takto vlastně nechci, jen jsem nevěděla, jak z kruhu vystoupit. Naštěstí můj manžel měl poměrně silnou a stabilní mužskou stránku a postupem času jsme se přenesli přes krize a svůj vztah jsme ustáli. Jsme spolu 27 let. Oba jsme z rozvedených rodin a oba jsme měli velkou ochotu a zájem udržet rodinu.“

Zaznamenali u vás rodinní příslušníci nějakou změnu? Jakou?

„Ano, ale nikdy nepřiznají, jaký podíl na tom RK mají. Rodinnými příslušníky myslím dospělou část rodinného systému - mou matku a mého muže. Je to od nich takové úsměvně dětinsky přehlížené. Po pravdě nikdy jsem od nich neslyšela a naštěstí už po tom ani nebažím, něco v tom smyslu – hele holka, pomohlo ti to (nedej bože pomohlo NÁM to). Ze začátku to byl doslova a do písmene boj proti všem. Naprosto negativní ba co víc bojkotující postoj se změnil až po delším čase cca několika let. Sekta, blázni, spolek vyvolávačů duchů. Ze strany rodiny naprosté odmítání nějakého psychologického reálného základu. Ustála sem si to, bylo to ale emocionálně vyčerpávající. Pak přišla fáze, dobře tak si tam chod', když si myslíš, že ti to dělá dobře. Po mnoha letech práce a odžitých věcí se situace v rodině značně uklidnila, nyní jsem již respektována. Paradoxně nejvíc z toho těží mladší syn, který je velmi emocionálně a sociálně bystrý a vnímavý na svůj věk 13 let a já sem se naučila s ním komunikovat o RK velmi otevřeně. Ale vždy na základě jeho vlastní otázky.“

Změnily se nějak zaběhnuté způsoby komunikace mezi členy rodiny? Jak?

„Změnit nějaký zažitý vzorec v naší rodině je pekelná práce. Mám pocit, jako kdybych rozhýbávala sochy na Velikonočním ostrově a pohnu se vždy o centimetr. Komunikace se zklidnila a zmírnila, mluvíme spolu bez toho, aniž bychom útočili nebo se bránili. Bohužel pocit ohrožení v rodině vyvolával v komunikacích agresi téměř okamžitě v té ženské části a mužská část z obrany mlčela. Toto se změnilo, ženy méně křičí a muži lépe naslouchají.“

Můžete uvést příklad, kdy jste v rodině zaregistrovala, že je komunikace zklidněná a naslouchající?

„Já neumím uvést konkrétní příklad, to já si do hlavy neukládám takto, mohu uvést principy, na kterých jsme se oba dohodli, který jsme si tak nějak vypracovali postupem času. Přispěl i manžel, různými poznatky, co kde odposlouchal nebo načel. Je potřeba, aby komunikace byla spontánní a bylo to pozvání. Dříve jsem si nashromáždila výčitky a konstrukty a očekávání přes den, manželovi sem zavolala a řekla, že si večer musíme promluvit. A tímto jsem to dopředu zazdila. Dnes už jen začátek diskuze, když začnu slovy „Pro mě by bylo lepší“ „mohl bys prosím zvážit“ „jak by ses díval na toto“ je to jak když mávnu kouzelným proutkem. A když zas já potřebuji jen se vymluvit bez toho, aby mi radil, „jak věci opravit“, hned na začátku mu řeknu „nepotřebuju tvou radu, potřebuju tvoje ucho“. Zároveň jsem se naučila respektovat jeho požadavek – ale byla to dřina – když řekne „dneska nechci nic řešit ani mluvit a slibuju, že zítra se k tomu vrátíme“.

Když se nám to nepodaří a náhodou se dostaneme do kolečka požadavků a výčitek, tak jeden z nás řekne „už se cyklíme“ a to je výzva k příměří a k věci se vrátíme po určené pauze, kdy si to tzv. necháme projít hlavou. Je to tedy jakési vyjasnění druhu komunikace, ale je to dlouhodobá práce a je potřeba velké ochoty obou partnerů a v první řadě na někom spočívá výkop a to většinou bývá žena. Prostě někdo začít se změnou musí.“

Jaké změny jste ve svém životě pozoroval/a v souvislosti s konstelacemi?

„Jasně a reálné vidění, za to jsem asi nejvíc vděčná. Schopnost pohledu očima druhého člověka. Zároveň odstup od věcí, které mi nenáleží. Schopnost udržet si hranice. Schopnost říct NE. Více sebevědomí, sebejistoty a méně zneužitelnosti. Sebeocenění. Ale vše jsou to věci, které jsou pracně vybudované a pořád je musím vědomě opečovávat a udržovat.“