

Vnitřní konstelace

Tereza Pohlová je psychoterapeutka, která se ve své praxi věnuje jak individuální práci, tak rodinným konstelacím a seminářům. Už od mládí ji velmi zajímaly hlubinné procesy lidské psychiky, smysl a podstata bytí, a hlavně propojení duchovního a hmotného světa, duše a těla. Pracuje na pochopení změněných stavů vědomí a rozšiřování lidského vnímání. S tím také souvisí její přijetí snů a vizí jako nedílných součástí života. Poznání mytologie, umění, snů a vizí v různých etapách vývoje společnosti a jejich místo v současném světě, to je základ, z něhož vychází jak při práci na sobě, tak i s klienty a skupinami.

Přes studium C. G. Junga, J. Hillmana, M. Buber a F. Pearlse se jí otevřela cesta k terapii. Nejprve absolvovala snové semináře (vedené J. Roubalem a M. Járou), poté přišel pětiletý terapeutický výcvik v Institutu pro gestalt terapii v Praze. Tři roky studovala Pražskou psychoterapeutickou fakultu. Sedmáct let se aktivně věnuje terapii a léčení. K jejímu, spíše alternativnímu pojetí terapie patří také šamanské způsoby léčení (nejprve semináře u Katariny Hřčkové, později spolupráce s mexickými a peruánskými šamany). Za velmi důležitou považuje rovněž práci s tělem – uvědomování si a prožívání těla skrze tanec, zpěv a bubnování.

S Terezou jsme si povídaly o jejím pojetí rodinných konstelací, o práci se skupinou i o jejím pohledu na štěstí.

Jak ses vlastně dostala ke konstelacím, jak jsi je pro sebe objevila?

Nejprve jsem úplně intuitivně začala používat metodu konstelací na svých snových seminářích, kde jsme tak vykládali sny. Později mi byl inspirací učitel Shams-ud-din, který konstelace propojoval se súfismem. Jeho přístup na mě měl velký vliv. Když jsem se pak s konstelacemi setkala u terapeutů Bhagata a Bílého, už jsem měla pocit, že to znám, že jen znovuobjevuji to, co v sobě mám. Velmi rychle jsem poznala, že konstelace jsou to, co mě velmi baví. A tak jsem je začala zhruba před pěti lety s klienty dělat. A vlastně bych mohla říct, že jsem si do jisté míry vytvořila vlastní metodu. Dělam sice rodinné

konstelace, ale v mé skupině si klienti staví i konstelace na svůj vnitřní svět, metodu bych proto nazvala vnitřní konstelace. Touto metodou je totiž možné jít i více do hloubky, odblokovat nevyřešené i hluboko skryté věci a uvolňovat tím zadržovanou energii vnitřního světa.

Co ještě tě na konstelacích baví a co tato práce dává tobě osobně?

Na konstelacích mě baví, že je to zároveň prostor pro otevření témat, která mě zajímají. Fascinuje mě, že se lidé na konstelacích v tématech shodnou, že každé téma je víceméně tématem i těch ostatních. To je pro mě důkaz, že jsme na hlubší úrovni propojení univerzálním vědomím. Například jedním z velkých témat v současné době je pocit viny a oběti a snaha se z těchto mylných představ a omezení osvobodit. Při konstelacích je úkolem si pak překročením strachu tyto mylné přijaté role přiznat, čímž dochází k propouštění pocitů, že je člověk viníkem, nebo naopak obětí. Dalším častým tématem, který s tím prvním do jisté míry souvisí, je vžitá představa muže jako viníka a ženy jako oběti. To jsou role, které máme uložené hluboko v nevědomí a které dělají obrovskou paseku. Jsou destruktivní a zabraňují mužům a ženám setkat se v hloubce a rovnocennosti. Zabraňují setkání ženské a mužské energie. A právě tím, že se lidé na konstelacích vysvobodí z těchto rolí, může dojít k uvědomění si mužské a ženské energie v nich. Někdy také řešíme téma sexu apod.

Baví mě na tom i to, že se setkávám s lidmi, kteří jsou již do určité míry otevření a připravení na nové uvědomění i spojení s druhými v daném tématu.

Kde se inspiruješ? Kam si chodíš pro posílnění?

Pro posílnění si chodím do jiných dimenzí světa. Inspiruji se světem, ze kterého pocházejí sny, věřím jim. Baví mě překračovat hranice různých světů. A sílu mi dává i energie Země, její světlá i temná stránka. Mým celoživotním velkým vzorem je C. G. Jung. Naplňuje mě setkávání s blízkými lidmi, přáteli, vlastními dětmi. Posiluje mě i to, že se stále učím nové věci. Jsem vděčná, že se mohu rozvíjet touto metodou. Při práci se pořád učím, nejsem na konci. (smích)

Jak je možné, že to celé funguje, že lidé přijmou určité role a rozehrají konstelaci, prostřednictvím které přichází hlubší poznání a pochopení? A jak ty konkrétně pracuješ, aby se konstelace podařila?

Pracuji intuitivně, vnímám to jako dar. Mám dojem, že jsme možnost konstelací dostali proto, abychom si uvědomili, že jsou věci, které se dějí mimo naši racionalitu. Třeba v porovnání s psychoterapií, kde je zapojena mysl a naše racionální myšlení, zde jde o napojení se na hlubší podstatu bytí. Moje úloha jako konstelátora je v tom, že jsem nástrojem, nechám se vést, odevzdávám se tomu, co se děje a kam se konstelace ubírají, a intuitivně jsem si jistá, že mě to vede správně. Jako terapeut mám věci více pod kontrolou, jako konstelátor naopak svoji práci odevzdávám vyššímu vedení, přichází mi to. Svému vedení důvěřuji a jsem za něj velmi vděčná. Při konstelacích se propojujeme s univerzální duší, jsme s ní ve spojení, a proto k nám přicházejí intuitivní sdělení, včetně sdělení od lidí, kteří jsou třeba už dávno po smrti. Konstelace jsou vlastně takové léčivé divadlo, mají velké možnosti lidem po-

máhat, řekla bych dokonce, že mají ještě mnohem větší potenciál, než se zatím obecně využívá.

Aby se konstelace podařila, je důležité, aby se člověk odevzdal tomu, jaké sdělení nebo uvědomění mu má přijít. Lidé mají strach podívat se podivně na danou situaci, a je to pochopitelné, ale aby to celé zafungovalo, musejí být aspoň trochu připravení a otevření. Součástí konstelace je i překvapení, moment zvratu ve vývoji situace, i na ten musejí být připravení. Je jasné, že nevědí dopředu, co jim vyjde, ale musejí zkrátka v sobě zpracovat nutkání po kontrole a obavě. Je vynikající,

když na konci konstelace je ve skupině hodně energie. Pak třeba ještě tančíme v kruhu a energii si užíváme, prodlužujeme tím chvíli, kdy jsme si té energie vědomi.

Stává se, že během konstelace nedojde k odblokování, protože ten, kdo si ji postavil, na to není ještě plně připravený, čímž se může léčivý proces pozastavit. Ale i uvědomění si tohoto faktu má pro člověka velkou hodnotu a smysl. Zároveň to neznamená, že taková konstelace nedá nic ostatním účastníkům, pro ně může být obohacující i přesto, že u hlavního aktéra nedošlo k odblokování.



Proč lidé na konstelace přicházejí? Co je jejich motivací?

Poprvé přicházejí buď na doporučení někoho, koho znají a kdo už na mých konstelacích byl, anebo znají moji práci z individuální terapie a vědí, že je to pro ně přínosné. Tím pádem vědí, že jim konstelace můžou přinést nové poznání a uvědomění, vyřešení něčeho, co je trápí nebo s čím si nevědí rady. Lidé také chodí, protože je to zkrátka baví, odreažují se, uvolní, přijdou na jiné myšlenky. Je to vlastně podobné divadlu, je to hra.

A hlavně bych řekla, že lidé oceňují, že se při konstelacích otevírá to opravdové v nich, jejich

vlastní hloubka, skryté emoce. Že mohou poznat jiný rozměr bytí než jen ten, který jim zprostředkovává mysl. Řekla bych, že v tom je ta ohromná touha po hloubce a jiném typu vztahu s druhými. Zde mají lidé jiné vztahy než v běžném životě, mohou zažít něco jiného. Často se stává, že vznikají i přátelství, tady na malém městě je to jednodušší.

Také je sem přivádí zvědavost a zvědavost dozvědět se pravdu o sobě a svých vztazích a touha podívat se na sebe zvenku nezaujatýma očima. Dívají se udiveně na divadelní hru o svém nitru, vidí své strachy, agrese i vášně, vidí sebe a svou roli v rodině apod.

V konstelacích mohou zažít i pocit sounáležitosti s druhými, že jsou s nimi zajedno nebo že jsme na tom vlastně všichni stejně, máme společný úděl – tady si to mohou uvědomit a zažít, což je velká úleva. Vzniká tím soucit s druhými a přijetí vlastního lidství.

Ale v životě jsou pochopitelně období, kdy člověk potřebuje více intimity, být sám spíše než s druhými. Kdy nemá chuť se odhalovat dalším ve skupině. Tito lidé pak mohou využít jiné cesty léčeni, třeba jim funguje osobní terapie.

Pamatuji si, že na konci konstelací jsou hlavně ti, kteří si ji postavili, velmi spokojení, dalo by se říct dokonce šťastní, a energie z nich přímo srší. Jak si to vysvětluješ?

Dennodenně jsme vystaveni velkému tlaku ze strany společnosti, stále v sobě máme hluboce zakořeněné křesťanské hodnoty, zvyky z rodin apod. Jsme vystaveni i velkým nárokům a tíže vlastních představ o tom, jací bychom měli být, co bychom si měli myslet a co bychom měli dělat. A to všechno je velice mučivé, až trýznivé. Způsobuje to v nás disharmonii a stojí to za naším pocitem nespokojenosti a neštěstí. Na konstelacích jde o přirozenost, pravdivost, společenské nánosy i naše vlastní tíživé představy se odplavují. Jsme přirození a takoví, jací skutečně jsme. Konstelace dokážou uvolnit staré pocity viny, i rodové, a to třeba i viny staré několik století, tedy napříč našimi životy. Často v sobě totiž neseme staré křivdy svých předků, a ty mohou být skrytými příčinami našich trápení. Konstelace dávají možnost tyto staré křivdy a viny pochopit a nabízejí prostor pro jejich vyléčení, a proto mají takovou terapeutickou sílu.

Na konci konstelací přichází tedy úleva, uvolnění, spokojenost, ale také únava, únava jako po dlouhé túře. Tím, že je člověk neustále pod tlakem a má v sobě nevyřešené a neuvědomělé věci, tak když se to uvolní, přichází únava, ale je to dobrá únava.

Co ještě může konstelace lidem dát? Jaký je její hlavní přínos?

Myslím, že hlavní přínos konstelací je prožitek, léčivý prožitek. Je to vlastně léčení vlastní duše skrze uvědomění a prožitek. V konstelacích jde navíc o to, že nová uvědomění přicházejí nejprve v těle a v srdci, a až pak doputují k myslí. Je to proces, který se započne konstelací a pokračuje dále v čase, postupně si to sedá. Po konstelaci je dobré zůstat v klidu, zastavit se a dát prostor započaté změně, aby se zakotvila v celé bytosti. Nechat ji v sobě dál pracovat, aby byla trvalá a aby ji člověk mohl žít tady na Zemi, aby se změna stala součástí jeho reality. Někdy dojde k malé změně, někdy k velké, to není až tak podstatné, důležité je vážít si i malého posunu, být vděčný za nové poznání.

Jak si představuješ plně šťastného člověka?

Plně šťastný je podle mě člověk přirozený a autentický, který žije v přítomnosti. Člověk, který přijímá sebe takového, jaký je, připouští si své dobré, ale i temné stránky. Šťastný je člověk podle mě tehdy, když respektuje cyklus života a je s ním v souladu. Jak řekl už Jung, život jde od jednoho extrému ke druhému, od prožitku k jeho pochopení a zklidnění. Tyto cykly je důležité respektovat: ponořit se plně do prožitku, který život přináší, a pak si dovolit prostor pro ponoření do hloubky sebe sama a pro jeho zpracování. Důležité je být citlivý a respektující k tomu, ve které fázi života a svého vnitřního vývoje se člověk nachází.

Šťěstí je pro mě taky plnost a láskyplné přijetí vnitřního světa. Hodně lidí si kazí životní spokojenost tím, že má zafixovanou představu, že existují negativní a pozitivní emoce. To je špatně. Pro spokojený život je nutné přijímat vědomě všechny emoce bez rozlišování a být za ně vděčný, neboť jsou to všechno bez rozdílu pro nás důležité informace. I vztek má své místo, je to užitečná emoce, která nás před něčím varuje, ukazuje, že se nám něco nelíbí a že s tím

rozhořčeně nesouhlasíme. Je to informace o vnějším světě i o nás. Vztek bychom si neměli vyčítat nebo si myslet, že je špatné ho mít. Podle mě jsou stoprocentně vědomě přijaté a projevené emoce receptem na štěstí. Emoce jsou naše energie. Na konstelacích si takový stav přirozeného projevení emocí vyzkoušíme, zažijeme a pak bychom ho měli přenést do života, měli bychom tento stav žít.

Štěstí je pro mě, najít si a mít kolem sebe lidi, kteří se mnou rezonují, lidi pravdivé, kteří proudí ve své energii, jsou otevření a dokážou projevit i svou temnou stránku, jsou zkrátka sví. Určitě v sobě máme schopnost vytvářet komunity, jakási „hnízda“ – hledat k sobě podobně nastavené lidi. Takže recept na štěstí je vlastně hrozně jednoduchý. *(úsměv)*