

Průvodce systemickými konstelacemi

Na čem to stojí: Původ metody a autority

Systemické konstelace nejsou mentálním experimentem, ale efektivní a ověřenou metodou, která stojí na pevných základech psychoterapeutické tradice a fenomenologie.

Cestu prostorovému zobrazování vztahů a systémů prošlapala především **Virginia Satir** (rodinná rekonstrukce) a **Jacob L. Moreno** (psychodrama). Hloubku a pochopení zákonitostí „dávání a brání“ metodě vtiskl **Ivan Böszörményi-Nagy**.

Na tyto velikány navázali moderní tvůrci jako Gunthard Weber či Hunter Beaumont, kteří metodu profesionalizovali pro současný svět. Ve své praxi a v českém kontextu navazují na přístup **Jana Bílého**, který propojil klasické konstelace s hlubokým vhledem do archetypů a fungování moderních firemních i tvůrčích systémů. Díky tomu je tento přístup věcný, bezpečný a zbavený zbytečné „esoterické mlhy“.

Rodinné vs. Systemické: Jaký je v tom rozdíl?

Tyto pojmy se často zaměňují, ale není to totéž. Představte si to jako vztah mezi **stromem a lesem**.

- **Rodinné konstelace** jsou specifickou *částí* systemické práce. Zaměřují se výhradně na biologický klan – na rodiče, předky a partnery. Řeší se zde osudová zapletení a rodová zátěž.
- **Systemické konstelace** jsou **nadřazený pojem**. Zahrnují v sobě rodinu, ale jdou mnohem dál. Dívají se na člověka jako na součást *jakéhokoliv* systému. Systémem není jen rodina, ale i tvůrčí projekt, firma, trh, právní spor nebo struktura vaší osobnosti.

Jednoduše řečeno: Každá rodinná konstelace je systemická, ale systemická konstelace umí řešit i to, co s rodinou zdánlivě nesouvisí.

V čem jsou systemické konstelace „lepší“?

Proč dává smysl mluvit o systemickém přístupu? Protože nabízí nástroje pro řešení reálných životních a profesních situací, které nelze redukovat jen na „vztah s matkou“.

Hlavní výhody systemického pojetí:

1. **Práce s abstraktními pojmy:** Můžeme postavit do prostoru nejen osoby, ale i pojmy. Váš vztah k **penězům, talentu, inspiraci** nebo **budoucnosti**.
2. **Organizační kontext:** Řeší hierarchii ve firmách, toky peněz nebo funkčnost týmů. Nehledáme zde emoce, ale řád a cíl.
3. **Vnitřní tým:** Umožňuje nahlédnout do psychiky. Můžeme postavit do konstelace vaše vnitřní rozpory (např. *Kreativec* vs. *Kritik*) a nastolit mezi nimi mír.

4. **Vhled místo dramatu:** Zatímco rodinné konstelace bývají emočně náročné, systemická práce (např. v byznysu nebo umění) je často střízlivější, strategická a zaměřená na rychlé nalezení řešení.

Kde všude se konstelace používají?

Systemické konstelace fungují jako **zrcadlo vnitřních energetických vztahů**. Umožňují vám „uvidět celý model situace a otestovat různé varianty řešení dříve, než je uděláte v realitě.

Kreativní průmysl a umění:

- **Scénaristika a literatura:** Máte v příběhu „hluché místo“? Postavíme postavy vašeho románu. Okamžitě uvidíte, zda jsou jejich motivace uvěřitelné a jestli funguje chemie. Je to nejrychlejší dramaturgický check-up.
- **Design a architektura:** Ladění *genia loci*. Jak se bude člověk cítit v navrženém prostoru?
- **Umělecké bloky:** Když inspirace nepřichází. Můžeme postavit do vztahu *Umělec, Dílo a Publikum*, abychom našli, kde se energie zastavila.

Byznys a strategie:

- **Byznys modely:** Před investicí otestujeme trojúhelník *Produkt – Zákazník – Cena*. Často se ukáže, že produkt je skvělý, ale „nedívá se“ na zákazníka.
- **Expanze firem:** Je vhodná doba pro růst? Jak zareaguje tým na fúzi? Konstelace odhalí skryté proudy, které v Excelu nenajdete.

Právo a konflikty:

- **Složitě právní spory:** Za vleklými soudy o majetek či autorská práva často nestojí chamtivost, ale pocit neuznání. Konstelace umí ukázat jádro sporu, což často vede k rychlému mimosoudnímu vyrovnání.

Jak funguje „odblokování“: Příklady z praxe

Dobře postavená konstelace není kouzlo, je to **změna úhlu pohledu, která nese nové prožívání starého problému**. Jakmile poznáte skrytou dynamiku a změníte její prožívání, změní se i vnější realita.

Příklad 1: Umělkyně a neprodejné obrazy (prodejní blok)

- **Situace:** Malířka tvoří uhrančivá díla, která návštěvníky ateliéru fascinují. Přesto se obrazy nedaří prodat. Výstavy proběhnou, lidé chválí, ale nikdo obrazy nekoupí. Umělkyně propadá pocitu zneuznání a finanční tísní.
- **Pohled konstelace:** Postavíme zástupce pro *Malířku*, *Obrazy* a *Kupce*. Ukazuje se silná dynamika: *Malířka* v prostoru stojí těsně u svých *Obrazů*, téměř je objímá a chrání. *Kupci* stojí opodál, mají zájem, ale nemohou se přiblížit, protože tam "není místo".
- **Řešení:** Vyjde najevo, že malířka svá díla nevnímá jako produkty, ale nevědomky jako své "děti" nebo náhradu za partnery. Prodat je pro její podvědomí znamená "opustit je". V

konstelaci proběhne proces uznání hranic: "Já jsem autorka, vy jste dílo. Jste připraveni jít do světa." Jakmile malířka obrazy vnitřně "pustí", uvolní se prostor pro *Kupce*, kteří mohou konečně přistoupit.

Příklad 2: Freelancer a „drazí“ klienti (osobní blok)

- **Situace:** Grafická designérka má skvělé portfolio, ale přitahuje jen klienty, kteří neplatí včas, smlouvají o ceně a nerespektují hranice.
- **Pohled konstelace:** Postavíme *Designérku*, *Klienty* a *Peníze*. V konstelaci je vidět, že designérka nestojí v pozici dospělého partnera, ale v pozici „hodné holčičky“, která čeká na pochvalu. Ke *Klientům* se chová podbízivě, což v nich paradoxně vyvolává dominanci a neúctu.
- **Řešení:** Designérka se v konstelaci přesune na své správné místo – do dospělosti a profesionality. Postaví se k váze své práce čelem. Změna vnitřního postoje („Jsem profesionál, ne dcera“) způsobí, že v reálném životě začne přitahovat klienty, kteří hledají rovnocenného partnera.

Jak pracuji já?

Můj přístup k systemickým konstelacím vychází z výcviku u **Jana Bílého**, jehož metodika propojuje řád, vhléd a práci s archetypy. Konstelace vedu **individuálně**, ve vámi známém prostředí a s maximálním důrazem na soukromí.

Co můžete očekávat:

- **Práce se zástupci:** V individuálních sezeních využívám zástupné předměty, které symbolizují osoby, archetypy nebo abstraktní pojmy (např. strach, cíl, talent).
- **Volba účasti:** Je na vás, jak hluboko chcete jít. Do konstelace můžete fyzicky vstoupit a prožít si změnu na vlastní kůži, nebo můžete zůstat v roli pozorovatele a nechat obraz působit.
- **Fenomenologický přístup:** Vždy pracuji čistě fenomenologicky. To znamená, že do konstelace nevnaším žádné své domněnky ani teorie. S pokorou sleduji to, co se v poli ukazuje.
- **Vrozená senzitivita:** Mým darem je schopnost zřetelně načítat informace, které „pole“ vysílá, a pojmenovat je. Díky tomu dokážeme rychle identifikovat skutečný zdroj bloku a uvolnit jej.

Mým cílem je nalezení srozumitelného obrazu situace, ve které se nacházíte a uvolnění zápletek, těžkých energií, nedorozumění, projevení zamlčeného, což vám umožní se znovu nadechnout a pohnout z místa. Často je potřeba udělat více konstelací, aby se situace úplně uvolnila, ale rozhodně se to vyplatí.

Máte projekt nebo jste v situaci, která stojí na místě? Přestaňte tápat a pojďme se podívat na to, co se ve vašem systému skutečně děje. Systemická konstelace je nejkratší cestou k jádru problému. Ráda vám budu průvodkyní.

Objednat se můžete na <https://www.alena-ndiaye.eu>