

JAN BÍLÝ

Láska, vztahy, konstelace

Partnerství jako možnost růstu
a transformace



MAITREA

*LÁSKA,
VZTAHY,
KONSTELACE*

Jan Bílý

*L Á S K A, V Z T A H Y,
K O N S T E L A C E*

*Partnerství jako možnost růstu
a transformace*



MAITREA

2008

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Bílý, Jan

Láska, vztahy, konstelace : partnerství jako možnost růstu a transformace / Jan Bílý. --

1. vyd. -- Praha : Maitrea, 2008. -- 240 s.

ISBN 978-80-903761-9-9 (brož.)

316.472.42 * 613.88 * 316.614.5-025.12 * 159.923.5

- partnerské vztahy

- sexualita

- rodinné konstelace

- rozvoj osobnosti

- populárně-naučné publikace

316.4/.7 - Sociální interakce [18]

Jan Bílý: Láska, vztahy, konstelace

© Jan Bily 2008

Czech edition © MAITREA a.s. Praha 2008

ISBN 978-80-903761-9-9

OBSAH

NA ÚVOD	9
CO VLASTNĚ JSOU KONSTELACE?	14
JAK SE KONSTELACE DĚLAJÍ?	15
KONVENCE V PŘEPÍSECH KONSTELACÍ	18
DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ	19
PODĚKOVÁNÍ	20
DÍL PRVÝ: JAK SE SEJÍT	21
ROZHOD	21
<i>Konstelace „Zůstaneš v mém srdci“</i>	25
SRDCE V KLECI	28
<i>Cvičení „Uznání toho, co jsme dostali“</i>	29
Černá klec	30
Zlatá klec	32
Černožlatá klec	33
<i>Konstelace „Obsazené srdce“</i>	35
ČEKÁNÍ NA PRINCE NEBO PRINCEZNU	38
Čekám na něco, co nemohu rozpoznat	39
Čekám na něco, co neexistuje	40
Čekám na nevhodném místě	40
Čekám v nevhodný čas	41
Vědomě čekám na něco jiného než nevědomě	42
Čekání na partnera, kterého však nechci	43
<i>Konstelace „Cesta Bohyně“</i>	44
TŘI DRUHY LÁSKY	48
Definice lásky?	48

Závislostní láska	50
<i>Konstelace „Potřebuji tě...“</i>	54
... a jak z toho?	58
SMLUVNÍ LÁSKA.	59
Hluboká a důvěrná láska	62
<i>Cvičení „Co od svého partnera potřebuji?“</i>	64
KMENOVÁ DUŠE A VZTAH	66
<i>Konstelace „Už neunesu ti dál pomáhat“</i>	70
DÍL DRUHÝ: JAK DOJÍT DO HLOUBKY	75
PŘÍBĚH TOUHY	75
DVA LEDOVCE.	79
<i>Konstelace „Milenka“</i>	82
VNITŘNÍ MUŽ, VNITŘNÍ ŽENA	86
<i>Konstelace „Tady jsem ve své síle“</i>	93
PRINCEZNY, PLAVÁČCI A POPELKY.	98
Princezna a osamělý kovboj	101
Plaváček	103
Hloupý Honza / Petr Pan	104
Otesánek	105
Popelka	106
Karkulka	107
(Panna) Marie	109
<i>Konstelace „Ledová královna“</i>	111
<i>Konstelace „Švanda dudák“</i>	115
DEBATY, HÁDKY A SYSTÉM ČERNÝCH BODŮ.	120
Neexistuje nic, co by se týkalo pouze partnera	122
Mluvte o svých pocitech a akceptujte pocity druhého.	123
Váš partner má právo cítit cokoliv	124

Váš partner má svou vlastní realitu	124
Váš partner je ten, kterého si zrovna zasloužíte	125
Během hádky změňte pozici	126
System černých bodíků	127
<i>Konstelace „Podvádím manžela“</i>	128
SVÁTOST, INTIMITA A ZDRAVÍ SEXU	132
<i>Konstelace „Málo sexu“</i>	139
<i>Konstelace „Pánská volenka“</i>	142
<i>Cvičení „Hra na bar“</i>	145
KDYŽ JÓNI NECHCE – „NOCI S NEPŘÍTELEM“	146
<i>Konstelace „Nemohu mít sex se svým mužem“</i>	149
<i>Konstelace „Rituální usmíření mezi muži a ženami“</i>	150
<i>Konstelace „Vztek a agrese vůči mužům“</i>	153
KDYŽ LINGAM NECHCE – PESTROST KVĚTINEK	157
Poskytování a plnost	158
ŘEKA EMOCÍ A OSTROV PREZENCE	161
JAK SE MUŽ VZDÁVÁ SVÉ SÍLY	163
<i>Konstelace „Projekce“</i>	168
<i>Konstelace „Radost“</i>	171
DÍL TŘETÍ: JAK ZŮSTAT – „SACRED INTIMACY“	177
SYNDROM ZLATÉHO ZUBU	180
Proč se bráníme hloubce?	182
SYNDROM BOHYNĚ KÁLÍ	186
<i>Konstelace „Nora“</i>	187
PARTNERSTVÍ, PSÝCHÉ A SPIRITUALITA	191
<i>Konstelace „Devi a Shanti“</i>	196
VIDÍM V TOBĚ BOHA, VIDÍM V TOBĚ BOHYNI	200

<i>Konstelace „Chci s tebou žít“</i>	202
<i>Cvičení „Vidím v tobě Boha/Bohyni“</i>	206
<i>Konstelace „Matka Bohyně“</i>	206
DĚTI VE VZTAHU	212
<i>Cvičení „Obraz rodičů“</i>	220
NA ZÁVĚR	228
MALÝ SLOVNÍK POJMŮ	232
POUŽITÁ LITERATURA	235

NA ÚVOD

Většina z nás touží po naplněném a šťastném partnerském vztahu. Otázkou je, jak jej vybudovat, ale také co pro nás vůbec označení „šťastný a naplněný“ znamená. Vzájemné porozumění a pochopení? Intenzivní oboustrannou přitažlivost a úžasný sex? Nebo děti a dlouholeté hluboké soužití? Věčnou lásku a věrnost? Anebo od všeho trochu?

Většinou je tomu tak, že do partnerského vztahu promítáme všechno to, co nám už léta chybí. Kořeny těchto potřeb přitom sahají mnohdy až do našeho nejranějšího dětství. Můj indický učitel Osho jednou řekl, že většina z nás ani netuší, co vlastně je láska – pořád se jen honíme za tím, co jsme kdysi nedostali. Ideální partnerství vypadá podle něj jako dva domky na protilehlých březích jezera. V jednom domku žije on, ve druhém ona. Když chce jeden z partnerů zažít, zakusit druhého, vyvěsí lucernu (třeba červenou...). Druhý, pokud chce totéž, připádluje přes jezero. Setkají se a prožijí něco krásného. A nad ránem ten druhý zase odpluje „domů“.

Když tento obraz líčím na seminářích, reagují účastníci kurzů většinou povzdechem: „To by bylo krásné!“ Jistě, je to obraz velmi svobodného, pro některé možná až nepřípustně nezávislého vztahu. Ale proč je většina našich vztahů naplněna závislostmi, nedorozuměními a někdy i hádkami, touhou, která není uspokojena, nebo odmítáním, které leží pod povrchem polovičatých úsměvů? Případně – proč už léta žádný vztah nemáme? Nebo ještě v horším případě – proč jsme k sobě po měsících a letech neřešení partnerských problémů otupěli a jakoukoliv snahu o zlepšení našeho vztahu jsme vzdali?

Rodinné a systemické konstelace spolu s pochopením polaritů mezi takzvaným „mužským“ a „ženským principem“ nám mohou ukázat cestu k lepšímu, hlubšímu a naplněnějšímu partnerství. Naš vlastní mužský

a ženský princip, které se v některých konstelacích objevují jako „vnitřní muž“ a „vnitřní žena“, se vzájemně setkávají jako ramena kříže – v jednom bodě. V bodě, který znamená úplnost, který dává vzniknout něčemu docela novému (například dítěti) či krátkému a intenzivnímu zážitku celistvosti (nebo chcete-li, prožitku božství). Jinde než v tomto bodě jsou oba principy neslučitelné. To však neznamená, že bychom je nemohli pochopit a aktivně využívat v partnerském životě. Naopak – právě proto, že každý z nás v sobě zahrnuje oba principy, je jejich pochopení krokem nejen k vyrovnanějšímu partnerskému vztahu, ale i k porozumění sobě samému.

V konstelacích jsme schopni se vcítit nejen do těchto antagonistických principů, ale můžeme zažít i jiné důležité pocity a vhledy do souvislostí a zákonitostí, které setkání „vnitřní ženy“ a „vnitřního muže“ doprovázejí. Tím se vyvíjí náš vztah k „vnější ženě“ (naší partnerce), případně k „vnějšímu muži“ (partnerovi). Najednou jsme schopni porozumět tomu, proč už dlouhá léta nenalézáme nikoho, kdo by se k nám hodil, nebo proč se stále setkáváme s podobnými či dokonce identickými problémy u různých partnerů. Jsme schopni vidět naše zděděné, přenesené a skryté vzorce chování, které ovlivňují mnohdy již v prvních okamžicích naše seznamování se s potenciálními partnery, s nimiž v průběhu vztahu „jedeme po známých kolejkách“ až k finálnímu zklamání a dalšímu hledání.

Tato kniha je výsledkem mé dlouholeté práce s partnerskými konstelacemi a mé snahy porozumět svým vlastním problémům ve vztazích a následně mého přání růst společně s těmi, kdo přicházejí do mých seminářů hledat odpovědi na své otázky.

Naše touha *porozumět* tomu, co se děje v našem vztahu, však často ovlivňuje a redukuje to, co v konstelacích *prožíváme*. Rozum a prožitek totiž nemusejí jít vždy jako kamarádi ruku v ruce. U popisu vztahů narážíme mnohdy na základní problém každého, kdo pracuje s lidmi na emoční

úrovni – na nutnost verbalizovat něco, co se do slov dá převést jen těžko. Stanislav Komárek píše ve své knize *Spasení těla* (Mladá fronta, 2005): „Novověká věda se z nějakého důvodu hodí k popisu interpsychických interakcí různých jedinců velmi málo a nějaký diferencovanější pojmový slovník a systematický výzkum ani nevyvinula – a je otázkou, zda se svými východisky a ‚bazálním nastavením‘ vůbec může. [...] Je pozoruhodné, že přirozený jazyk má označení pro tolik druhů živočichů a rostlin, ale o mezilidských emočních interakcích hovoří jen v sumarizující výsledné zkratce – ‚miluji tě‘, ‚štvete mne‘ atd. Emoce se prožívají, ne řečově tematizují.“

Z tohoto důvodu – abych nevysvětloval pouze souvislosti pozorované na workshopech a seminářích, ale abych se pokusil zachytit i to, co leží mimo „řečově tematizování“, tedy onu „atmosféru konstelací“ – jsem zvolil střídání popisných statí s převážně doslovným přepisem konstelací. V některých kapitolách jsou popisné části delší a jdou více do hloubky, v jiných kapitolách zůstávám v popisné části pouze u několika aspektů tématu a zbytek přenechávám řeči konstelací. Jsem přesvědčen, že konstelace ukazují i to, co by jinak potřebovalo sáhodlouhý výklad. Z téhož důvodu jsem použil v knize množství obrázků, které mohou čtenáři napomoci vcítit se do konstelační situace. Ačkoliv se popsané konstelace liší od prožitých, doufám, že ty, které jsem do knihy zařadil, mohou čtenáře přivést k hlubšímu zamyšlení a „zacítění se“.

Vznikla tak velmi mozaikovitá a pro někoho možná až trochu chaotická kniha, která čtenáře zvyklého na lineární posloupnost může mást. Navrhuji proto, aby čtenář knihu četl jakýmsi hedonistickým, požitkářským způsobem: Když vás něco bude nudit, něčemu nebudete rozumět nebo vám to bude „proti srsti“ a vy nebudete se mnou souhlasit, přeskočte jednoduše k dalšímu odstavci, kapitole nebo konstelaci. Jako autor si nečiním nárok vědět, co je pravda nebo jak je to „správně“. Můžete také číst tuto knihu na přeskáčku, od prostředka nebo od konce. Způsob mého

psaní byl diktován tím, že většinu knihy (a to i teoretické části) tvoří popisy zkušeností – mých osobních zkušeností a zkušeností z konstelací a z mé poradenské činnosti. Každá z nich ovlivnila můj náhled na svět. Zrovna tak kterákoliv ze zkušeností a konstelací nebo i domněnek popsaných v knize může vést k onomu bleskovému pochopení souvislostí, které čtenáři dosud unikalo. Samozřejmě zde čtenář nalezne i návrhy možných řešení, které jsou z těchto zkušeností vyvozeny. Jestli však tyto návrhy povedou v jednotlivých konkrétních případech k řešení problémů a k zodpovězení otázek – nebo jinak řečeno – jestli se budou hodit právě vám, to se neodvažuji předvídat.

Čtenáře, který by v knize hledal obecně platné recepty na řešení problémů, musím zklamat. Jsem přesvědčen, že takové recepty, pokud vůbec někdy byly k něčemu dobré, dnes pomalu ztrácejí platnost. Z tohoto důvodu neshledávám osobně příliš důležitými knihy, jejichž autoři tvrdí, že návody na šťastná řešení „vlastní“ a svým čtenářům je „prodávají“. Změna našeho vnímání reality, a tím i začátek řešení těch hlubokých problémů, které nazýváme životními, je závislá na individuálním přístupu každého z nás a přichází vždy zevnitř. Důležitým prvkem každé změny je emoční prožitek, nejen intelektuální porozumění, a ten může být pouze „můj“, tedy čistě osobní. Proto jsou zde popsány také cvičení a rituály, které vedou k hlubšímu vnímání naší vlastní reality a našich vzorců chování.

Při psaní jsem si občas představoval, jak chodím nějakým velkým knihkupectvím a hledám tuto knihu. Ve kterém oddělení bude asi zařazena, kde ji hledat? V oddělení společenských věd jako je psychologie? Asi těžko, na to jí chybí vědecká odbornost a mně univerzitní vzdělání. Kdesi u esoteriky? Na to pojednává zjevně o příliš pozemských a reálných věcech. Nebo v oddělení s příručkami typu praktických rad do manželství? Při tom jsem si uvědomil, že tato kniha klade pravděpodobně víc otázek, než kolik poskytuje hotových řešení. Často totiž nechávám čtenáře hledat svou vlastní