



Evropské centrum systemických konstelací

EUCESYCO- Měsíčník pro systemické konstelace a intersystémovou terapii

2.číslo/2026/říjen

Za hranicemi systemických konstelací

Intersystémová terapie, trauma a nové souvislosti práce s člověkem

Člověk nežije pouze v rodině. Současně žije ve svém těle, psychice, vztazích, sociálním prostředí i příbězích předchozích generací.

Co se může změnit, když začneme sledovat vztahy mezi těmito světy?



PaedDr. Mgr. et Mgr. **Ludmila Sedláková**, Ed.D., Dr.Ph., MBA.

psycholožka, psychoterapeutka, vysokoškolská pedagožka

zakladatelka EUCESYCO – Evropského centra systemických konstelací

Více než pětadvacet let se věnuje systemickým konstelacím, hlubinné psychodynamické psychoterapii a transgeneračním souvislostem. V terapeutické i pedagogické praxi propojuje systemické myšlení, práci s vnitřním světem člověka a důraz na bezpečí.

V současnosti rozvíjí koncept intersystémové terapie, který také teoreticky a metodicky zpracovává v rámci doktorského výzkumu.

„Člověka nelze pochopit jen z jednoho systému. Podstatné je i to, co se odehrává mezi nimi.“

Obsah tohoto čísla

Co najdete v tomto čísle

01

Intersystémová
terapie – člověk mezi
několika systémy

02

Moje cesta – od
první pochybnosti k
vlastnímu konceptu

03

Trauma – mozek, tělo
a strategie přežití

04

Kazuistika – když už
nemusím pouze přežívat

05

Arthur Janov – katarze
a skutečná integrace

06

Brazílie – konstelace
v soudní síni a
odborná kritika

07

Hodnota konstelací – reprezentace,
prostor a hranice poznání

08

Výzkum – co víme, co zkoumat
dál a doporučené zdroje

Na závěr vás pozvu k tématu příštího čísla: mezi hmotou a vědomím.

Kde vlastně člověk začíná a kde končí?

Když člověk přichází do terapie, sedí proti nám zdánlivě sám. Přináší úzkost, vztahovou bolest, tělesné obtíže nebo pocit, že se ve svém životě ztrácí. Přichází však také se svou historií, vztahy, tělem a vnitřními konflikty.

Čím déle pracuji s lidmi, tím méně dokážu jejich obtíže oddělit od prostředí, ve kterém žijí. Rodinná zkušenost může vstupovat do partnerství. Trauma se může ozývat v tělesných reakcích. Vnitřní obrana může současně chránit i omezovat.

Systemické konstelace mě naučily dívat se na vztahové vzorce. Postupně jsem ale začala hledat také vztahy mezi různými systémy člověka. Z této otázky se rodila intersystémová terapie.

Ne jako odmítnutí konstelací. Naopak. Jako rozšíření pohledu.



Co je intersystémová terapie?

Intersystémová terapie je terapeutický koncept, který postupně rozvíjím na základě své dlouholeté psychoterapeutické a konstelační praxe. Vychází z předpokladu, že člověk nežije pouze v jednom systému, ale současně v mnoha vzájemně propojených světech – ve své psychice, těle, rodině, partnerských vztazích, sociálním prostředí i v příbězích předchozích generací.

Tyto systémy se navzájem ovlivňují. Úzkost v partnerském vztahu například nemusí souviset pouze se současným partnerem. Může se v ní současně odrážet zkušenost z dětství, strach z opuštění, tělesná reakce na ohrožení nebo vnitřní konflikt mezi touhou po blízkosti a potřebou chránit se před zraněním.

V praktické práci intersystémová terapie navazuje na systemické konstelace. Také zde využíváme prostorové zobrazení, práci se zástupci, fenomenologické pozorování a vnímání vztahů. Rozdíl spočívá především v tom, že nemusíme zůstat pouze v rodinném systému.

Jednotlivé systémy můžeme v prostoru znázornit například kruhy položenými na podlaze. Jeden kruh může představovat rodinný systém, další vnitřní psychický svět, partnerský vztah, tělo nebo jinou významnou oblast klientova života.

Klient nebo zástupci mohou do těchto kruhů vstupovat a všimnout si, jak se jejich prožívání mění. Co cítí v rodinném systému? Co se objeví při vstupu do systému partnerského? Kde vzniká napětí, kde úleva a jaké souvislosti se začínají ukazovat?

Postupně můžeme sledovat také vztahy mezi jednotlivými systémy. Někdy se ukáže, že to, co člověk prožívá v jednom systému, získává nový význam ve spojení s jiným. A právě v těchto souvislostech se mohou otevírat nové možnosti porozumění i změny.

Nepracujeme přitom podle předem připraveného seznamu ani pevně stanovené posloupnosti. Směr práce se rozvíjí podle toho, co se v průběhu procesu objevuje, co klient prožívá a co je pro něj v daném okamžiku důležité. Vždy s respektem k jeho hranicím a bezpečí.

Základní otázka intersystémové terapie proto nezní pouze: „Kde je problém?“



Ale také:

„Co se děje mezi jednotlivými systémy našeho života – a co se může změnit, když začneme jejich vzájemným vztahům lépe rozumět?“

Tři pilíře intersystémového pohledu



SYSTEMICKÉ MYŠLENÍ

Člověk je součástí vztahů. Změna v jedné části systému může ovlivnit další. Systém však člověka neurčuje beze zbytku: vztah mezi jednotlivcem a prostředím je obousměrný.



HLUBINNÁ PSYCHOLOGIE

Ne všechno, co nás vede, si uvědomujeme. Do současných rozhodnutí vstupují nevědomé konflikty, obrany, potřeby i dřívější vztahové zkušenosti.

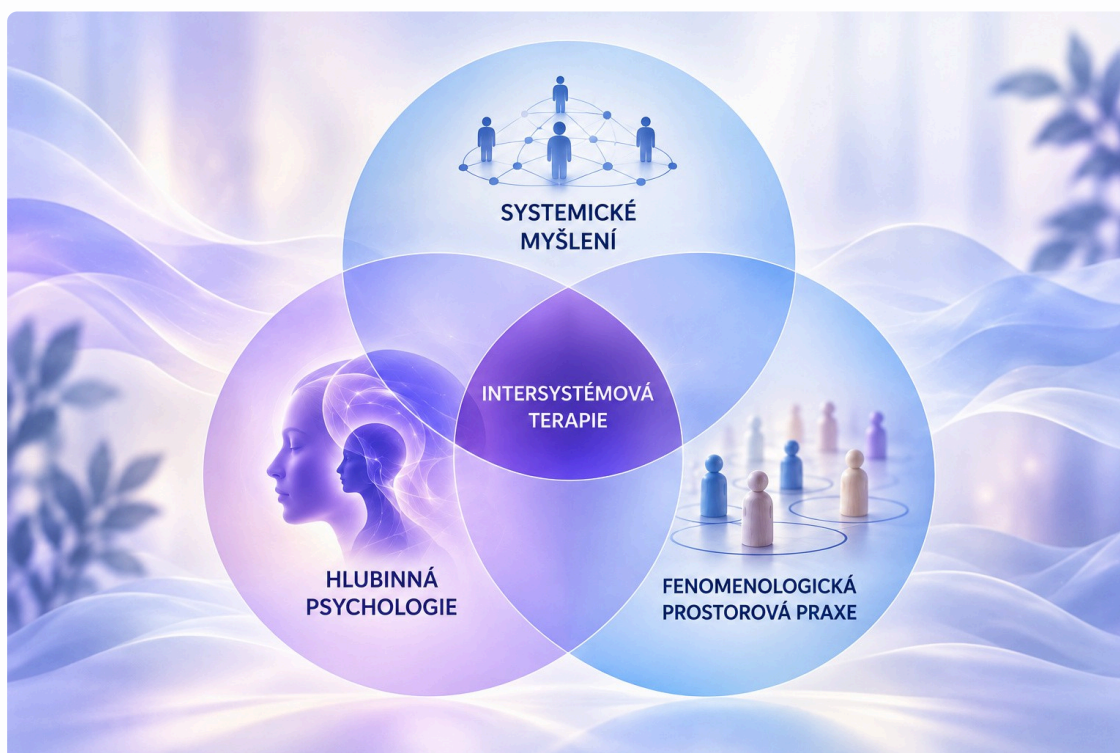


FENOMENOLOGICKÁ PROSTOROVÁ PRAXE

Vztah, konflikt nebo vnitřní část lze symbolicky ztvárnit v prostoru. Klient tak může vidět něco, co dosud jen obtížně pojmenovával. Obraz však není důkazem historické pravdy; jeho význam společně zkoumáme.

ZÁVĚREČNÁ MYŠLENKA

Intersystémová terapie tyto tři pohledy propojuje. Nejde o jedinou techniku, ale o způsob terapeutického uvažování a práce.



Když rozum říká ano, ale srdce se bojí

Znáte ten pocit, kdy vám někdo blízký řekne: „Potřebuji být chvíli sám”? Možná se vlastně nic nestalo. Nepohádali jste se, nikdo se s vámi nerozchází. Jen váš partner potřebuje trochu prostoru.

A přesto se ve vás něco sevře.

Najednou přemýšlíte, co jste udělali špatně. Proč se vzdaluje? Přestal vás milovat? Má někoho jiného? Rozum vám říká, že přeháníte, ale srdce buší, žaludek se stahuje a vy máte jedinou potřebu – ujistit se, že vás neopustí.

Představme si ženu, která právě takové chvíle opakovaně prožívá. Ve své dospělosti má milujícího partnera, ale jeho potřeba samoty v ní vyvolává nepřiměřeně silný strach.

Když se na její příběh podíváme intersystémově, můžeme postupně objevit několik vzájemně propojených rovin.

Rodinný systém

Jako malá nikdy přesně nevěděla, zda pro ni bude maminka citově dostupná. Naučila se proto velmi pozorně sledovat každou změnu její nálady.

Tělo

I dnes může partnerovo vzdálení spustit stejný poplach, jaký kdysi provázel dětskou nejistotu. Tělo reaguje strachem, přestože současná situace není nebezpečná.

Vnitřní svět

Jedna část ženy dobře ví, že partner má právo na vlastní prostor. Jiná, mnohem zranitelnější část jako by stále volala: „Prosím, neopouštěj mě!”

Partnerský systém

Čím více žena hledá ujištění, tím více může partner potřebovat odstup. A čím více se vzdaluje, tím silnější je její strach. Oba se tak nevědomky dostávají do kruhu, ze kterého se jim obtížně vystupuje.

A teď si představme, že tyto jednotlivé systémy můžeme v terapeutickém prostoru zviditelnit. Klientka nebo zástupci do nich mohou vstupovat, vnímat své pocity a sledovat, co se mezi nimi odehrává.

Možná se nejprve objeví strach malé holčičky. Možná tělesné napětí. Nebo potřeba dospělé ženy získat ve vztahu více jistoty. **Nemusíme předem rozhodovat, kde je skutečná příčina.** Necháváme jednotlivé souvislosti postupně vystupovat a společně s klientkou hledáme jejich význam.

„To, co právě cítím, nemusí vypovídat jen o mém dnešním vztahu. Možná se ve mně ozývá také příběh, který začal mnohem dříve.”

Od první pochybnosti k vlastnímu konceptu

Moje cesta k intersystémové terapii

Moje první setkání se systemickými konstelacemi nebylo dobré. Přesto jsem neodcházela s přesvědčením, že metoda nemá smysl. Spíše jsem si kladla otázku, jak je možné, že tak hluboká práce s lidskými příběhy někdy postrádá potřebné hranice, bezpečí a odbornou odpovědnost.

Začala jsem se konstelacím věnovat intenzivněji, studovat jejich souvislosti s hlubinnou psychologií, psychoterapií a traumatem. Sama jsem později v roli zástupkyně zažila překvapivě silné tělesné i emoční prožitky, které ve mně probudily další otázky. Chtěla jsem jim porozumět, nikoli je jednoduše vysvětlovat něčím nadpřirozeným.

Během následujících let jsem vedla tisíce konstelací a stále častěji si uvědomovala, že lidské trápení málokdy patří pouze do jednoho systému. Rodinné příběhy se prolínají s naším vnitřním světem, tělem, vztahy i zkušenostmi, které si neseme životem.

□ **A právě na řeckém ostrově Skopelos, daleko od každodenního pracovního tempa, jako by všechny tyto zkušenosti najednou zapadly do jednoho obrazu.** Uvědomila jsem si, že už dlouho nepracuji pouze s rodinnými konstelacemi. Že přirozeně vstupuji do různých systémů lidského života a sleduji, jak se vzájemně ovlivňují.

Skopelos se tak pro mě stal místem, kde dlouholetá zkušenost dostala jasnější obrysy. Teprve později jsem pro tento způsob práce začala hledat název a postupně rozvíjet jeho vlastní metodický rámec.

Tak se začala rodit intersystémová terapie.



Mapa systémů člověka

Neexistuje pevný počet systémů, které by bylo nutné v každé terapii otevřít. Pro jednoho člověka je rozhodující rodina, pro jiného současný vztah nebo zkušenost s traumatem.

VNITŘNÍ SVĚT

potřeby, konflikty, obrany,
různé části psychiky.

TĚLO

stresové reakce, bezpečí,
napětí a tělesné prožívání.

RODINA A GENERACE

vztahové zkušenosti,
předávané příběhy a mlčení.

PARTNERSTVÍ

současná dynamika blízkosti,
odstupu a hranic.

PRÁCE A SPOLEČNOST

role, očekávání, moc, kultura
a hodnoty.

MÍSTO A IDENTITA

domov, příslušnost, proměny
životních rolí.

Tento výčet není uzavřený. Ani každý tělesný symptom není psychologického původu.

Intersystémová terapie není terapií všech systémů. Je prací se vztahy mezi těmi, které jsou pro konkrétního člověka právě teď důležité.



Proč minulost někdy odmítá zůstat minulostí?

Když minulost stále zasahuje do přítomnosti

Některé události skončí, ale jejich důsledky v nás mohou přetrvávat ještě dlouho poté. Někdy stačí známý zvuk, vůně, dotek nebo zdánlivě nevinná situace, která něčím připomene dřívější ohrožení. A najednou se rozbuší srdce, stáhne žaludek nebo se objeví silný strach. Přestože je nebezpečí dávno pryč, tělo může reagovat, jako by se všechno odehrávalo znovu.

Ne každá bolestná zkušenost však musí zanechat takto hluboké následky. Lidé se liší v tom, jak náročné události prožívají a zpracovávají. Záleží na mnoha okolnostech – na předchozích zkušenostech, dostupné podpoře i na tom, zda měl člověk možnost znovu získat pocit bezpečí. U některých lidí se po závažném traumatu může rozvinout posttraumatická stresová porucha (PTSD).

Ta se může projevovat vtíravými vzpomínkami, vyhýbáním se určitým situacím, neustálou ostražitostí, změnami nálady nebo obtížemi ve vztazích. Člověk se například začne vyhýbat místům, lidem či okolnostem, které mu připomínají prožité ohrožení. Jeho život se tak může postupně stále více přizpůsobovat něčemu, co se odehrálo v minulosti.

A právě v tom spočívá jeden z nejbolestnějších rozporů traumatu: člověk může rozumově vědět, že je dnes v bezpečí, a přesto se bezpečně necítit.

Není to slabost ani selhání vůle. A právě proto při terapeutické práci s traumatem často nestačí člověku pouze vysvětlit, že už mu nic nehrozí. Potřebuje také postupně znovu zakoušet bezpečí – nejen ve svých myšlenkách, ale i ve svém prožívání a těle.



Mozek v ohrožení

Když se mluví o PTSD, často zaznívají tři názvy: amygdala, hipokampus a prefrontální mozková kůra.

AMYGDALA

se podílí na rozpoznávání významných a potenciálně ohrožujících podnětů.

HIPOKAMPUS

pomáhá zasazovat zkušenost do paměťového a časového kontextu.

PREFRONTÁLNÍ OBLASTI

se účastní regulace emocí, pozornosti a vyhodnocování situace.

Nejde o tři samostatné spínače. Trauma souvisí s fungováním širších mozkových sítí, paměti a stresové regulace. U lidí s PTSD byly popsány rozdíly v jejich činnosti, ale neexistuje jediný „mozkový obraz PTSD“ platný pro všechny.

- ❑ **Terapeuticky je důležité zejména to, že tělesný poplach může přetrvávat i ve chvíli, kdy člověk rozumově chápe, že nebezpečí skončilo.**



Když tělo spustí poplach

V ohrožení se organismus mobilizuje k obraně. Může nastoupit útok, útěk, znehybnění nebo odpojení od prožívání. Tyto reakce nejsou vědomou volbou, ale součástí komplexní stresové odpovědi.

- ❏ Zvlášť důležité je porozumět znehybnění. Člověk, který při násilí nedokázal křičet nebo se bránit, tím nevyjadřoval souhlas. Reakce organismu v extrémním ohrožení není měřítkem odpovědnosti oběti.

Po traumatu může být nervový systém citlivější na připomínky nebezpečí. Někdo reaguje napětím a kontrolou, jiný útlumem či disociací. Podobné projevy však samy o sobě diagnózu PTSD nepotvrzují.

Při terapeutické práci proto nesleduji pouze příběh, který mi klient vypráví, ale také to, co se s ním děje ve chvíli, kdy se k bolestné zkušenosti přibližujeme. Zda dokáže vnímat, že sedí se mnou v bezpečném prostředí, že událost patří minulosti a že se může kdykoliv rozhodnout, zda chce pokračovat, zastavit se nebo změnit směr.

Někdy totiž může být vzpomínka natolik silná, že člověka znovu zaplaví strach, bezmoc nebo tělesné napětí. V takové chvíli není cílem pronikat do traumatu ještě hlouběji, ale pomoci mu znovu najít oporu v přítomnosti.

- ❏ Klient nemusí znovu prožít celou svou bolest, aby jí mohl začít rozumět. Důležité je, aby při setkání s minulostí neztrácel pocit bezpečí a možnost rozhodovat o tom, co se bude dít dál.



Franz Ruppert a jeho pohled na trauma

Prof. Dr. Franz Ruppert je německý psycholog a psychoterapeut, emeritní profesor psychologie na Katolické vysoké škole v Mnichově. Dlouhodobě se zabývá psychickým traumatem, ranými vztahovými zkušenostmi a jejich vlivem na utváření lidské identity. Je autorem identitně orientované psychotraumatické teorie a terapie (IoPT), která navazuje také na konstelační práci.

Ve svém modelu popisuje tři základní oblasti psychického prožívání: **traumatizovanou část, část zaměřenou na přežití a zdravou část osobnosti**. Tento pohled může pomoci porozumět tomu, proč v nás někdy současně působí protichůdné pocity a potřeby – například touha po blízkosti a strach z ní.

TRAUMATIZOVANÁ ČÁST

– nese prožitek ohrožení, bolesti nebo bezmoci.

PŘEŽÍVAJÍCÍ ČÁST

– vytváří strategie, které mají člověka chránit před opakováním nesnesitelného prožitku.

ZDRAVÁ ČÁST

– představuje dostupné zdroje, schopnost kontaktu, orientace a života v přítomnosti.

Je to terapeutický model, nikoli anatomické rozdělení mozku. Pomáhá klást otázky: Co člověka chrání? Co jej dnes omezuje? Co mu umožňuje žít jinak?

Ruppertova novější metoda IoPT se začíná také empiricky zkoumat. Kvalitativní studie z roku 2021 a menší randomizovaná studie z roku 2025 přinesly předběžné poznatky; širší nezávislé ověřování je však stále potřebné.

Prof. Franz Ruppert - zdroj: Wikimedia Commons



Musíme trauma znovu prožít?

- ❏ **Představa, že se člověk uzdraví teprve tehdy, když znovu naplno prožije svou bolest, je příliš zjednodušující a nebezpečná.**

Účinné postupy léčby PTSD, například trauma-focused kognitivně-behaviorální terapie, kognitivní procesní terapie, prolougovaná expozice či EMDR, pracují s traumatickou zkušeností strukturovaně a podle konkrétní indikace. Nejde o nekontrolované zahlcení emocemi.

V konstelační praxi proto nepovažují intenzitu prožitku za důkaz účinku. Někdy může být důležité se k obtížné vzpomínce přiblížit; jindy je vhodnější nejprve obnovit orientaci, pocit opory a možnost rozhodování.

- ❏ Cílem není vytvořit co nejsilnější scénu. Cílem je pomoci člověku, aby zkušenost minulosti postupně přestávala ovládat jeho přítomnost.



Bezpečí není jen příjemná atmosféra

- **Bezpečí v terapii neznamená slib, že se nikdy neobjeví bolest. Znamená, že klient rozumí tomu, co se děje, může odmítnout navržený krok a není nucen pokračovat za hranici své únosnosti.**

Před konstelační prací je důležité znát kontext obtíží, posoudit indikaci, domluvit hranice a myslet na následnou péči. U traumatu zvlášť sleduji známky zahlcení, disociace nebo ztráty kontaktu s přítomností.

Prožitky zástupců mohou přinášet překvapivé vhledy do vztahových souvislostí a otevírat témata, která dosud zůstávala skrytá. Je však důležité vnímat je jako podněty k dalšímu porozumění, nikoli jako jednoznačné potvrzení toho, co skutečně prožíval nebo zažil nepřítomný člověk.

Terapeut nese odpovědnost za rámec. Klient si však musí zachovat vlastní hlas a právo rozhodovat o tom, co je pro něj přijatelné.



Dohoda o přijatelnost

Když už nemusím pouze přežívat

- ☐ Následující kazuistika vychází z mé terapeutické praxe. Identifikační okolnosti příběhu jsou v textu upraveny kvůli ochraně soukromí klientky.

Žena se zkušeností skupinového sexuálního násilí měla diagnostikovanou PTSD. Popisovala úzkost, výrazné nutkavé opakované sprchování a obtíže s blízkostí a sexualitou. Současně žila s autoimunitním onemocněním štítné žlázy.

Setkávaly jsme se také v individuální terapii jednou měsíčně. Konstelační práce tedy nebyla izolovaným setkáním.

Průběh konstelace:

Na začátku se zástupkyně klientky silně třásla strachem. Rozhodla jsem se nepřivádět ihned do prostoru obraz pachatelů. To by bylo špatně. **Namísto dalšího kontaktu s prožitou hrůzou jsme nejprve vytvořily prostor pro její vnitřní systém: traumatizovanou část, strategii přežití a zdravou část.**

TRAUMATIZOVANÁ
ČÁST

STRATEGIE PŘEŽITÍ

ZDRAVÁ ČÁST



Tanec mezi strachem, ochranou a životem

- ❏ Traumatizovaná část v prostoru nesla silný strach. Strategie přežití jako by před ní vytvářela ochranný štít. Zdravá část byla zpočátku nenápadná, ale přítomná.

Nesnažila jsem se ochrannou strategii odstranit. Měla svůj smysl: pomáhala ženě přežít zkušenost, kterou nemohla ovlivnit. Jenže způsob ochrany, který kdysi zachraňoval, může později bránit blízkosti a důvěře.

Mezi zástupkyněmi jednotlivých částí začal opatrný pohyb. Přibližovaly se a vzdalovaly, hledaly bezpečnou vzdálenost. Po čase zaznělo prosté uznání traumatizované části: „**Vidím tě**“ od strategie přežití. To vyvolalo silné emoce a úlevu v traumatizované části.

Strategie přežití postupně vyjadřovala únavu z neustálé pohotovosti. Zdravá část získávala více prostoru. Nešlo o vítězství jedné části nad druhou, ale o možnost nového vztahu mezi nimi.



Když se objevil obraz pachatelů

- ☐ Teprve později zástupkyně klientky sama vyjádřila přání podívat se také směrem k pachatelům. Tento krok nebyl předem naplánovaný; zdůrazňuji, že na začátku by byl příliš zatěžující.

V symbolickém obrazu konstelace začali zástupci pachatelů vyjadřovat stud a zazněla také omluva. Pro klientku mohl být tento okamžik hluboce významný, protože jí umožnil prožít něco, čeho se jí ve skutečném životě nikdy nedostalo – uznání utrpení, které jí bylo způsobeno.

Nemůžeme s jistotou vědět, nakolik prožitky zástupců odpovídaly skutečnému vnitřnímu světu pachatelů. Podstatné však bylo především to, co se v tomto okamžiku začalo měnit v samotné klientce. Jakmile dostala větší prostor její zdravá část, proměňovalo se také její postavení vůči traumatické zkušenosti. Už nemusela zůstat pouze v roli bezmocné oběti. Postupně mohla znovu vnímat vlastní sílu, hranice a možnost rozhodovat o svém životě.

Pro terapeutický proces bylo významnější jiné rozlišení:

Stud a vina za násilí nepatří oběti. Patří těm, kdo násilí spáchali.

Omluva v symbolickém prostoru také nezakládá povinnost odpustit. Klientka nemusela pachatele omlouvat, chápat ani s nimi obnovovat jakýkoli vztah.

Mohla se na minulost podívat z jiného místa – s větší oporou ve vlastním vnitřním systému.

Když do prostoru vstoupila ona sama

- ☐ Skutečná klientka dosud sledovala průběh zvenčí. Na konci jsem ji pozvala, aby do prostoru vstoupila osobně.

Přistupovala postupně k traumatizované části, ke strategii přežití a ke zdravé části. Každou mohla vnímat jinak: nikoli jako nepřítele, ale jako součást svého příběhu. Jednotlivé části objímala a nakonec s nimi vytvořila kruh.

Byl to dojemný okamžik. Příběh zůstal, ale byl jiný. Podstatné bylo, že klientka v závěru popisovala pocit bezpečí a kontaktu se sebou.

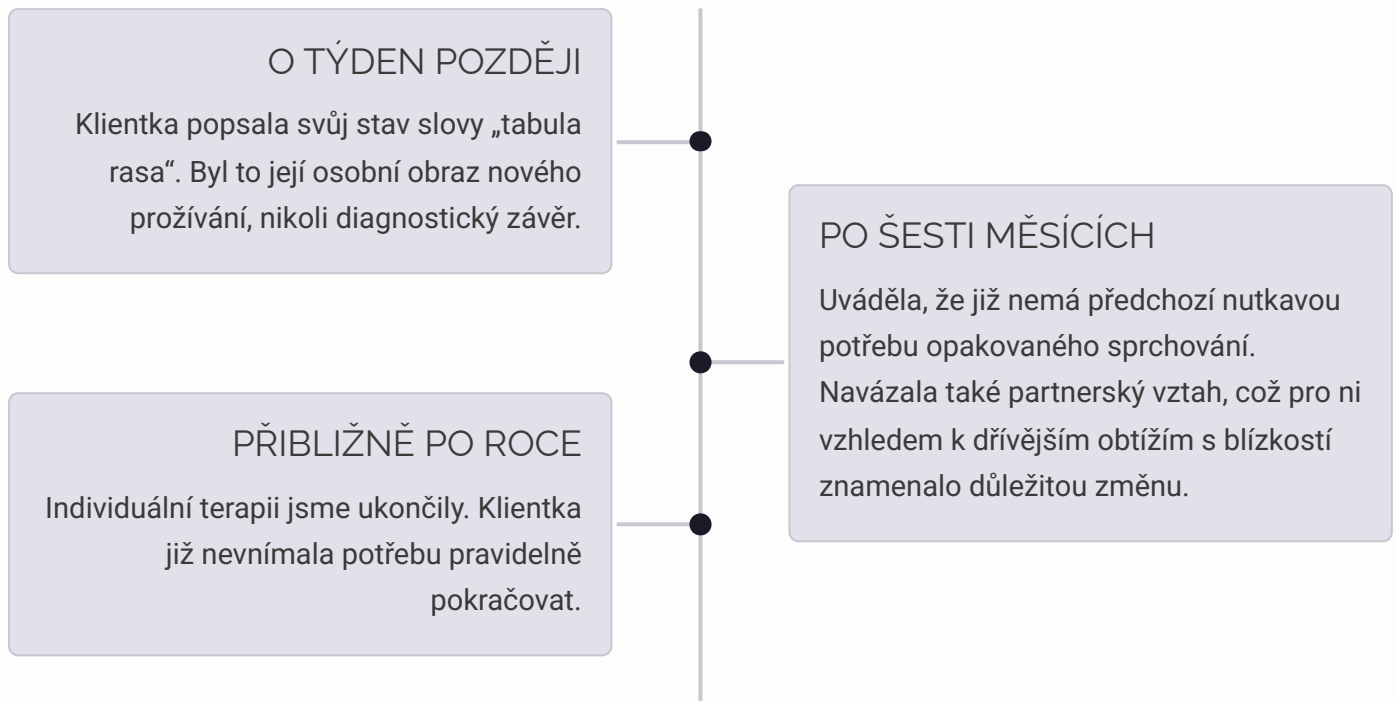
V této chvíli už nešlo o otázku „Jak se zbavit špatné části?“, ale „Jak spolu mohou mé části žít, aniž by jedna musela ovládat všechny ostatní?“

Změna v konstelačním obrazu nespočívala v tom, že by se minulost dala vymazat nebo že by prožité utrpení ztratilo svůj význam. Proměňoval se především vztah mezi jednotlivými vnitřními částmi klientky.

Traumatizovaná část, která v sobě nesla bolest a bezmoc, už nemusela zůstat osamocená. Část zaměřená na přežití, která se ji dlouho snažila chránit prostřednictvím neustálé kontroly a nutkavého sprchování, mohla postupně ustupovat ze své dosavadní role. A zdravá část získávala více prostoru, aby se mohla k bolestné zkušenosti vztahovat z pozice dospělé ženy, která má dnes jiné možnosti než v okamžiku traumatu.

Minulost zůstala součástí jejího příběhu, ale nemusela už mít stejnou moc nad její přítomností. Právě v této proměně vnitřních vztahů spočíval jeden z nejvýznamnějších okamžiků celé konstelační práce.

Co následovalo? Týden, půl roku, rok



Co nám tato kazuistika ukazuje?

Tato kazuistika ukazuje, jak významnou roli může mít systemická konstelace v psychoterapeutické práci s traumatem. Prostorové zobrazení vnitřních částí umožnilo klientce setkat se s vlastní traumatizovanou zkušeností jiným způsobem – nikoli pouze prostřednictvím vzpomínek a slov, ale také skrze vztahy, emoce a tělesné prožívání.

V následném období klientka popisovala výrazné zlepšení svého psychického stavu, ústup nutkavého sprchování a postupné obnovení schopnosti navazovat blízké vztahy.

- ☐ Z mého terapeutického pohledu představovala konstelace důležitý moment v procesu jejího zotavování. Přestože z jediné kazuistiky nelze oddělit účinek konkrétní intervence od ostatních vlivů probíhající psychoterapie, její zkušenost ukazuje, jaké možnosti může citlivě vedená konstelační práce v rámci širší terapeutické péče otevírat.

Arthur Janov: bolest, která hledá hlas

- ☐ Americký psychoterapeut Arthur Janov proslul knihou *The Primal Scream* (1970) a primární terapií. Věřil, že raná potlačená bolest může zásadně ovlivňovat dospělý život a že její intenzivní znovuprožití přináší léčivou změnu.

Janovova práce významně ovlivnila také Berta Hellingera, zakladatele systemických konstelací.

Hellingera natolik zaujala, že odjel do Spojených států, kde se primární terapii osobně věnoval. Právě důraz na hluboké emoce, tělesné prožívání a zkušenosti z raného dětství patřil k podnětům, které později spoluutvářely jeho terapeutický přístup. Systemické konstelace ovšem vznikaly propojením více směrů a postupně se vydaly vlastní cestou.

Janovova práce připomněla význam dětské zkušenosti, emocí a tělesného prožitku. Současně však řada jeho rozsáhlých tvrzení o účinnosti primární terapie nebyla přesvědčivě vědecky potvrzena.

Arthur Janov upozornil na význam bolesti, kterou člověk v minulosti nemohl bezpečně prožít ani vyjádřit. Jeho přístup otevřel důležitou otázku, jak se nezpracované emoční zkušenosti mohou promítat do našeho současného života.

Také v systemických konstelacích se někdy setkáváme s bolestí, která jako by přesahovala přítomný okamžik. Prostřednictvím prostorového obrazu, vztahů mezi zástupci a jejich prožívání mohou vystoupit do popředí dávné zkušenosti, nevyslovené emoce či rodinné příběhy. Smyslem takové práce však nemusí být znovu vyvolat původní utrpení, ale umožnit člověku spatřit jeho souvislosti a postupně k němu nalézt nový vztah.

Dnes však víme, že cesta ke zpracování bolestných zkušeností nemusí vést přes jejich opětovné intenzivní prožívání. Ve své terapeutické praxi považuji za podstatné především vytvořit podmínky, ve kterých se člověk může ke své zkušenosti bezpečně přiblížit, porozumět jejím souvislostem a postupně ji začlenit do svého životního příběhu.

Cílem terapie není bolest znovu vyvolat, ale pomoci člověku, aby už nemusela řídit jeho přítomnost.

Katarze není totéž co uzdravení

- ❏ Pláč, křik nebo silné tělesné uvolnění mohou přinést úlevu. Samotná intenzita emocí ale neříká, zda se změnilo něco trvalého.

KATARZE – emoční vybití či uvolnění.

INTEGRACE – širší proces, při kterém člověk dokáže zkušenost zasadit do svého příběhu, rozpoznat současné bezpečí a nacházet nové možnosti jednání.

Po velmi silném terapeutickém zážitku může přijít úleva, ale také únava, zmatek nebo zvýšená zranitelnost. Proto se ptám, co člověk potřebuje po skončení práce – nikoli jen na to, jak dramaticky proces vypadal.

V konstelační praxi nechci měřit hloubku slzami. Měřítkem je pro mě spíše možnost, aby se člověk ve svém životě postupně orientoval svobodněji a bezpečněji.



Od prožitku k integraci

Co může následovat po silné terapeutické zkušenosti?

POJMENOVÁNÍ – Co se vlastně odehrálo a jak tomu klient rozumí?

ZAKOTVENÍ – Dokáže zůstat v kontaktu s přítomností a se svým tělem?

ROZLIŠENÍ – Co je vzpomínka, co současný vztah a co se nám teprve ukazuje prostřednictvím konstelačního obrazu?

NOVÁ VOLBA – Může v běžném životě jednat trochu jinak než dříve?

NÁSLEDNÁ PÉČE – Má prostor zkušenost zpracovat a případně se k ní vrátit?

Právě zde se setkává psychoterapie, systemické myšlení a práce s vnitřním systémem. Konstelace může otevřít nový pohled. ***Terapeutický proces však pokračuje také mimo místnost – v každodenních vztazích, rozhodnutích a schopnosti žít přítomností.***



Když konstelace vstoupily do soudní síně

Sami Storch: Soudce, který chtěl nejen rozhodovat, ale také pomáhat

Může soudní rozsudek skutečně ukončit rodinný konflikt? Nebo pouze rozhodne, kdo má pravdu podle zákona, zatímco bolest, hněv a vzájemné nepřátelství pokračují dál?

Právě nad touto otázkou přemýšlel brazilský soudce Sami Storch. Ve své praxi se setkával s rodinami, které se dlouhé roky přely o děti, výživné, rozvod nebo majetek. Soud mohl rozhodnout, komu dítě svěří nebo jak budou upraveny povinnosti rodičů. Nemohl však sám o sobě odstranit nenávist, která mezi nimi vznikla.

Storch se proto začal zajímat o možnosti systemických konstelací, s nimiž měl také osobní zkušenost. Věřil, že pokud lidé dokážou lépe porozumět vztahovým souvislostem svého konfliktu, mohou snáze dospět k dohodě.

Od roku 2012 začal v brazilské justici využívat konstelační přístup v rámci projektu označovaného jako Direito Sistêmico – systemické právo.

Když se místo boje objeví porozumění

Smyslem jeho práce nebylo nahradit zákon psychoterapií. Chtěl nabídnout lidem možnost podívat se na jejich spor také z jiné perspektivy.

V rodinných konfliktech totiž často nejde pouze o to, co se právě řeší před soudem. Do sporu vstupují stará zranění, pocit odmítnutí, ztráta důvěry, potřeba uznání i obavy o děti.

Storch předpokládal, že pokud účastníci dokážou alespoň na chvíli vystoupit ze vzájemného obviňování a uvidět širší souvislosti, může se otevřít prostor pro smír.

A první zkušenosti vzbudily značnou pozornost.

Podle údajů zveřejněných brazilskou Národní radou justice dosáhly dohody **91 %** případů, v nichž se konstelačního setkání zúčastnila alespoň jedna strana. Pokud se zúčastnily obě strany, byla v daném souboru zaznamenána dohoda ve **100 %** případů. U ostatních případů byl uváděn podíl dohod **73 %**.

Tato čísla pocházela z konkrétního soudního projektu, nikoli z kontrolované klinické studie. Přesto přitáhla pozornost k možnosti využívat systemický pohled i mimo psychoterapeutickou pracovník.

Když spravedlnost hledá také smíření

Na Storchově přístupu mě osobně nejvíce oslovuje jeho původní motivace.

Nechtěl pouze rychleji uzavírat soudní spisy. Hledal způsob, jak pomoci lidem, kteří se ocitli v bolestném vztahovém konfliktu, aby v něm nemuseli zůstat uvěznění.

Samozřejmě, že soudní prostředí vyžaduje jasné hranice. Účast musí být dobrovolná, práva všech stran chráněna a smíření nikdy nesmí být vynucováno – zvláště tam, kde došlo k násilí.

Přesto považuji tento příběh za inspirativní. Připomíná totiž něco, s čím se setkávám také ve své terapeutické praxi:

Někdy nestačí rozhodnout, kdo má pravdu. Je třeba také porozumět tomu, proč mezi lidmi vznikla tak hluboká bolest.

A právě zde může systemický pohled nabídnout další rozměr.

Když přišla odborná kritika

Když metoda vyvolává odbornou diskusi

Rozšíření systemických konstelací do brazilské justice přineslo nejen zájem, ale také odbornou diskusi. V roce 2023 vydala brazilská **Federální psychologická rada (Conselho Federal de Psicologia)** kritické stanovisko, v němž upozornila na otázky vědeckého ukotvení konstelační praxe, možného nátlaku, genderových stereotypů a rizik při práci s oběťmi násilí.

- ☐ Tyto výhrady považuji za důležité. Každá metoda, která vstupuje do citlivých lidských příběhů, musí respektovat důstojnost, svobodu rozhodování a bezpečí člověka. Zvláště v případech domácího nebo sexuálního násilí nelze od poškozeného očekávat odpuštění či smíření jako podmínku vyřešení konfliktu.

Současně však považuji za zásadní rozlišovat mezi metodou a způsobem jejího použití. **Nesprávně vedená konstelace není důkazem, že konstelační práce jako taková postrádá hodnotu.** Stejně jako u jiných terapeutických přístupů záleží na odbornosti, etickém postoji a schopnosti facilitátora rozpoznat hranice své práce.

Po více než pětadvaceti letech konstelační a psychoterapeutické praxe jsem přesvědčená, že právě odborná odpovědnost je tím, co umožňuje rozvíjet potenciál této metody, aniž bychom přehlíželi její rizika.

Kritickou odbornou diskusi proto nevnímám jako ohrožení systemických konstelací, ale jako příležitost jasněji vymezit, co může kvalitně vedená konstelační práce člověku nabídnout a za jakých podmínek.



Co chci ve své praxi dělat jinak

- Po letech konstelační praxe pro mě není nejdůležitější hledat stále působivější techniku. Důležitější je vytvořit srozumitelný a odpovědný metodický rámec.

ČLOVĚK PŘED METODOU

žádný postup není důležitější než klient.

KONSTELAČNÍ OBRAZ JAKO CESTA K POROZUMĚNÍ

prožitky zástupců mohou odhalovat nové souvislosti a přinášet cenné vhledy. Jejich význam však vždy hledáme v kontextu klientova příběhu.

BEZPEČÍ A VOLBA

klient může zpomalit, odmítnout nebo proces zastavit.

HRANICE KOMPETENCÍ

konstelační práce nenahrazuje medicínu ani indikovanou léčbu PTSD.

SUPERVIZE A NÁSLEDNÁ PÉČE

odpovědnost nekončí poslední větou konstelace.

VÝZKUM

potřebujeme sledovat nejen přínosy, ale také rizika a situace, kdy metoda nepomáhá.

- Právě tímto směrem chci rozvíjet intersystémovou terapii.



Mýty a omyly kolem konstelací

„Zástupce ví, co cítil skutečný člen rodiny.“

Zástupci někdy popisují překvapivě intenzivní a konkrétní prožitky, které mohou významně přispět k porozumění vztahové dynamice. Jak přesně tento fenomén vzniká, však zatím nedokážeme jednoznačně vysvětlit. Proto je důležité přistupovat k těmto prožitkům s otevřeností a citlivostí, vnímat jejich možný význam a současně ponechávat prostor pro další porozumění tomu, co skutečně prožívá zastupovaná osoba.

„Konstelace odhalí, co se v minulosti opravdu stalo.“

Ne. Symbolický obraz nenahrazuje historické ověření.

„Silnější emoce znamenají hlubší účinek.“

Ne nutně. Intenzita a dlouhodobý přínos jsou různé věci.

„Všechno je transgenerační nebo psychosomatické.“

Není. Lidské obtíže mohou mít mnoho biologických, psychologických a sociálních příčin.

„Konstelace nahradí psychoterapii.“

Systemické konstelace mohou být cennou terapeutickou technikou, kterou lze citlivě a odborně využívat jako součást psychoterapeutického procesu.

„Abych se uzdravil, musím odpustit.“

Nemusím. Odpuštění není terapeutická povinnost.

Mýty neodstraňujeme proto, abychom metodu oslabili. Pomáháme tím rozlišit její možnosti od nepřiměřených slibů.



Proč se konstelací stále nevzdávám

- Systemické konstelace jsou nedílnou součástí mé terapeutické praxe. Umožňují nám nahlédnout do vztahů a lidských příběhů z jiné perspektivy, zviditelnit skryté souvislosti a někdy objevit to, co samotná slova nedokážou vyjádřit.

Klient někdy dlouho popisuje stejný konflikt. Když jej prostorově ztvární, může si poprvé všimnout vzdálenosti, směru, nerovnováhy nebo místa, které si sám ve vztahu přisoudil.

Tato zkušenost není automaticky pravdou o jeho rodině. Může však být pravdivou výpovědí o tom, jak svou situaci prožívá – a právě s tím lze terapeuticky pracovat.

Konstelace pro mě nejsou věsteckou metodou ani univerzální odpovědí. Jsou jedním ze způsobů, jak zpřístupnit složité vztahové zkušenosti a otevřít možnost změny.

A to je hodnota, kterou nechci ztratit.



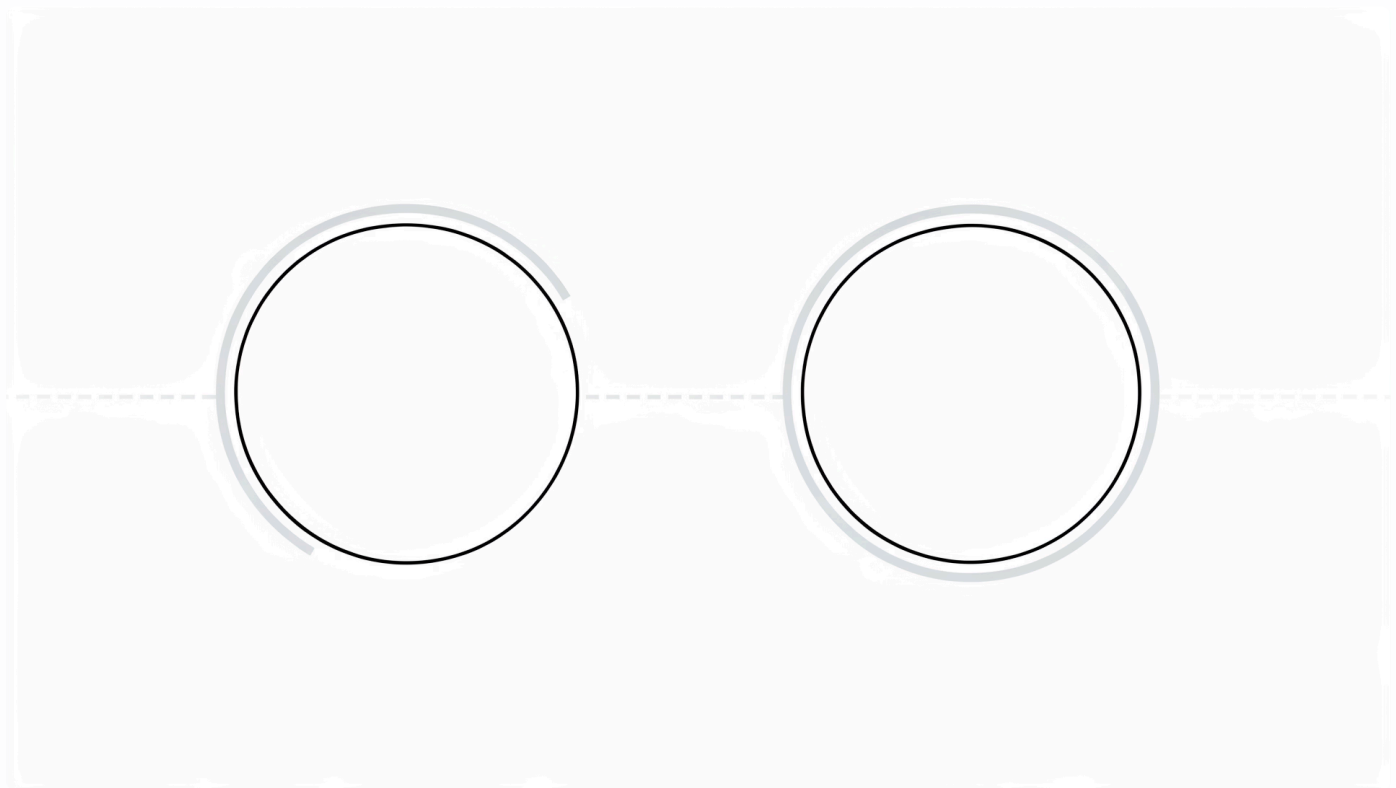
Když se vnitřní svět objeví v prostoru

☐ „Jedna část mě chce odejít, druhá mě drží.“ Takovou větu může klient opakovat celé měsíce.

Když obě části symbolicky umístíme do prostoru, objeví se další otázky: **Jak daleko od sebe stojí? Která potřebuje oporu?** Co se stane, když se klient postaví vedle jedné z nich? **A co když změní vzdálenost?**

Prostorová externalizace může usnadnit odstup od zahlcujícího prožitku. Umožňuje experimentovat s jiným uspořádáním, aniž by člověk musel hned měnit svůj skutečný život.

Někdy využívám zástupce, jindy předměty nebo značky. Rozhoduje povaha tématu a bezpečí klienta.



Část, která chce odejít

Část, která mě drží

Zajímavé není jen to, co se v prostoru objeví. Důležité je, co si z této zkušenosti člověk odnese do svého života.

Fenomén reprezentace: co vlastně víme?

- ☐ Zástupce vstoupí do role člověka, kterého nezná, a začne popisovat emoce či tělesné pocity. Někdy je klient vnímá jako překvapivě výstižné. **Co se děje?**

Možná vysvětlení zahrnují vnímání neverbálních signálů, očekávání spojená s rolí, empatii, skupinovou dynamiku i vlastní zkušenost zástupce. Neznáme však jediný mechanismus, který by spolehlivě vysvětlil všechny podobné situace.

Neverbální signály

Očekávání spojená s rolí

Empatie a skupinová dynamika

Vlastní zkušenost zástupce

KURT LEWIN

Psychologické pole člověka a prostředí.

Kurt Lewin popisoval psychologické pole vztahu člověka a prostředí. To není důkaz neviditelného informačního přenosu.

RUPERT SHELDRAKE

Hypotéza morfické rezonance.

Rupert Sheldrake navrhl hypotézu morfické rezonance, která však není vědecky potvrzeným vysvětlením reprezentace.

Chceme-li tomuto fenoménu porozumět, potřebujeme výzkum s jasnými podmínkami, kontrolou informací a možností výsledky zopakovat.

- ☐ Prožitky zástupců tak zůstávají cennou součástí konstelační práce, která může otevírat nové pohledy na vztahy, odhalovat dosud skryté souvislosti a přispívat k hlubšímu porozumění lidským příběhům.

Když jeden příběh nestačí

❏ **Napadlo vás někdy, proč se vám v životě opakují podobné situace, přestože se tolik snažíte něco změnit?**

Proč se znovu ocítáte ve vztahu, ve kterém se bojíte opuštění? Proč vás dokáže rozhodit zdánlivě nevinná poznámka? Nebo proč se vám nedaří udělat krok, po kterém tolik toužíte, přestože rozumově víte, že vám nic nebrání?

Možná proto, že odpověď neleží pouze tam, kde problém právě prožíváme.

Člověk například přichází do terapie kvůli partnerskému vztahu. Postupně se však ukazuje, že jeho současné obavy souvisejí také s dávnou zkušeností z dětství. Do příběhu vstupují tělesné reakce, vnitřní konflikty i přesvědčení, která si o sobě kdysi vytvořil. A najednou začínáme vidět něco, co při pohledu na samotný partnerský problém zůstávalo skryté.

Jeden lidský příběh totiž může současně probíhat v několika různých systémech.



Právě toto poznání mě přivedlo k rozvíjení intersystémové terapie. Při konstelační práci jsem stále častěji pozorovala, jak se jednotlivé systémy prolínají a jak se změna v jednom z nich může promítnout do ostatních.

Nejde mi o další soubor pravidel, podle kterých bychom měli člověka vést. Naopak. Zajímá mě, co se stane, když jednotlivým systémům dáme prostor, umožníme jim vzájemně se projevit a pozorně sledujeme souvislosti, které se začínají objevovat.

Někdy nás práce zavede k rodinnému příběhu, jindy k vnitřnímu konfliktu, tělesnému prožitku nebo k otázce vlastní hodnoty. Směr neurčuje předem připravený postup, ale to, co se v terapeutickém procesu postupně ukazuje.

Tento přístup nyní dále rozvíjím také v rámci svého doktorského výzkumu. Zajímá mě nejen to, co přináší klientům, ale i možnosti jeho využití a předávání dalším odborníkům.

Čím více lidských příběhů poznávám, tím silněji si uvědomuji, že člověka nelze pochopit pohledem z jediného místa.

A možná právě v tom spočívá jedna z největších možností intersystémové terapie: pomáhá nám spatřit, že to, co se zdálo být jedním problémem, může být součástí mnohem širšího příběhu.

A když začneme tomuto příběhu rozumět, může se změnit i způsob, jakým žijeme ten svůj.

Co mě naučila dlouhá praxe

☐ Čím déle pracuji s lidmi, tím méně věřím na jednoduché odpovědi.

Naučila jsem se, že odpor někdy není překážkou, ale ochranou. Že rychlá interpretace může klientovi vzít možnost hledat vlastní význam. A že někdy je větší terapeutickou odvahou nechat obtížné téma odpočinout než je za každou cenu otevřít.

Naučila jsem se také, že metoda nemá být středem terapeutického setkání. Tím je člověk – se svou historií, tempem, hranicemi i schopností rozhodovat o sobě.

Systemické konstelace mi otevřely pohled na vztahy. Psychoterapie mě učí zůstat v kontaktu s tím, co klient skutečně potřebuje.

☐ *A právě mezi těmito dvěma zkušenostmi se dál vyvíjí moje práce.*



Za hranicemi rodinných konstelací

Co si tedy z této cesty odnést?

Že rodina je důležitá, ale není jediným systémem člověka.

Že trauma může zasahovat psychiku, tělo i vztahy, aniž bychom z toho směli vytvářet jednoduché příčinné rovnice.

Že práce s vnitřními částmi může otevřít nový pohled na ochranu, strach a možnost volby.

Že silný terapeutický prožitek potřebuje integraci a následnou péči.

A že konstelační práce má své možnosti i hranice, které stojí za to odborně zkoumat.

☐ *Intersystémová terapie pro mě není odchodem od konstelací. Je pokračováním cesty, na níž se snažím vnímat člověka v souvislostech – a současně jej neredukovat na žádnou teorii.*



Co nám výzkum říká o možnostech systemických konstelací?

Mohou systemické konstelace skutečně přinášet pozitivní změny do lidského života?

Zkušenosti mnoha klientů a terapeutů naznačují, že ano. A zajímavé je, že příznivé výsledky zaznamenaly také některé vědecké studie.

Konstelace mohou člověku nabídnout nový pohled na rodinné a partnerské vztahy, pomoci mu uvědomit si dosud přehlížené souvislosti a otevřít prostor pro změnu. To, co bylo dlouho prožíváno jako neřešitelný problém, může v konstelačním obrazu získat nový význam.

A co na to výzkum?

SYSTEMATICKÝ PŘEHLED (2021)

Autoři vyhodnotili **12 studií** zahrnujících celkem **568 účastníků**. V části z nich byly zaznamenány příznivé změny v psychickém prožívání a vztahových oblastech. Přehled současně upozornil, že kvalita dostupných důkazů je zatím omezená.

HEIDELBERG (2014)

Randomizovaná studie s **208 účastníky** přinesla povzbudivé výsledky. Lidé, kteří absolvovali konstelační seminář, vykazovali příznivější změny v prožívání svých osobních sociálních systémů. Právě schopnost nahlédnout vlastní vztahy z nové perspektivy patří k důležitým možnostem konstelační práce.

NOVĚJŠÍ STUDIE (2024)

Výzkum s **80 účastníky** přinesl méně jednoznačné výsledky. V hlavním porovnání s kontrolní skupinou **nebyl prokázán statisticky významný rozdíl**. Připomíná nám tak, že účinky konstelací je potřeba dále zkoumat a že výsledky jednotlivých studií se mohou lišit.

Co je na těchto zjištěních důležité?

Systemické konstelace nejsou pouze předmětem osobních zkušeností a vyprávění. Stávají se také tématem empirického výzkumu a některé jeho výsledky ukazují na jejich možný přínos pro psychické prožívání a vztahy.

Samozřejmě ještě neznáme odpovědi na všechny otázky. Zajímá nás, komu mohou konstelace pomáhat nejvíce, za jakých podmínek a jak se jejich přínosy promítají do každodenního života.

To však nijak neumenšuje význam změn, které lidé během konstelační práce skutečně prožívají. Jejich zkušenosti si zaslouží pozornost stejně jako pečlivý odborný výzkum.

A právě v tom vidím velkou naději do budoucna: v možnosti stále lépe porozumět tomu, jak a proč může prostorové zobrazení našich vztahů a vnitřních příběhů otevírat cestu ke změně.

Odborné zdroje a doporučená literatura

TRAUMA A PTSD

NICE (2018): Post-traumatic stress disorder, NG116.

VA/DoD (2023): Clinical Practice Guideline for PTSD and Acute Stress Disorder.

VNITŘNÍ SYSTÉM A IoPT

Ruppert, F. (2008): Trauma, Bonding & Family Constellations.

Stjernswärd, S. (2021): Getting to Know the Inner Self. Frontiers in Psychiatry.

Macarenco, M.-M. a kol. (2025): Randomizovaná studie IoPT u Hashimotovy tyreoiditidy. European Journal of Psychotraumatology.

SYSTEMICKÉ KONSTELACE

Konkolý Thege, B. a kol. (2021): Systematický přehled. Family Process.

Hunger, C. a kol. (2014): Randomizovaná studie. Family Process.

Konkolý Thege, B. a Szabó, G. S. (2024): Randomizovaná studie. Journal of Psychiatric Research.

DALŠÍ SOUVISLOSTI

Janov, A. (1970): The Primal Scream.

Lewin, K. (1951): Field Theory in Social Science.

Sheldrake, R. (1981): A New Science of Life – hypotéza, nikoli prokázaný mechanismus.

Conselho Federal de Psicologia (2023): Stanovisko ke konstelacím.



Uvedené zdroje mají rozdílnou důkazní sílu: od klinických doporučení po autorské hypotézy.

Příště: Mezi hmotou a vědomím

Kvantová fyzika, psychologie a hranice toho, co dnes dokážeme vysvětlit

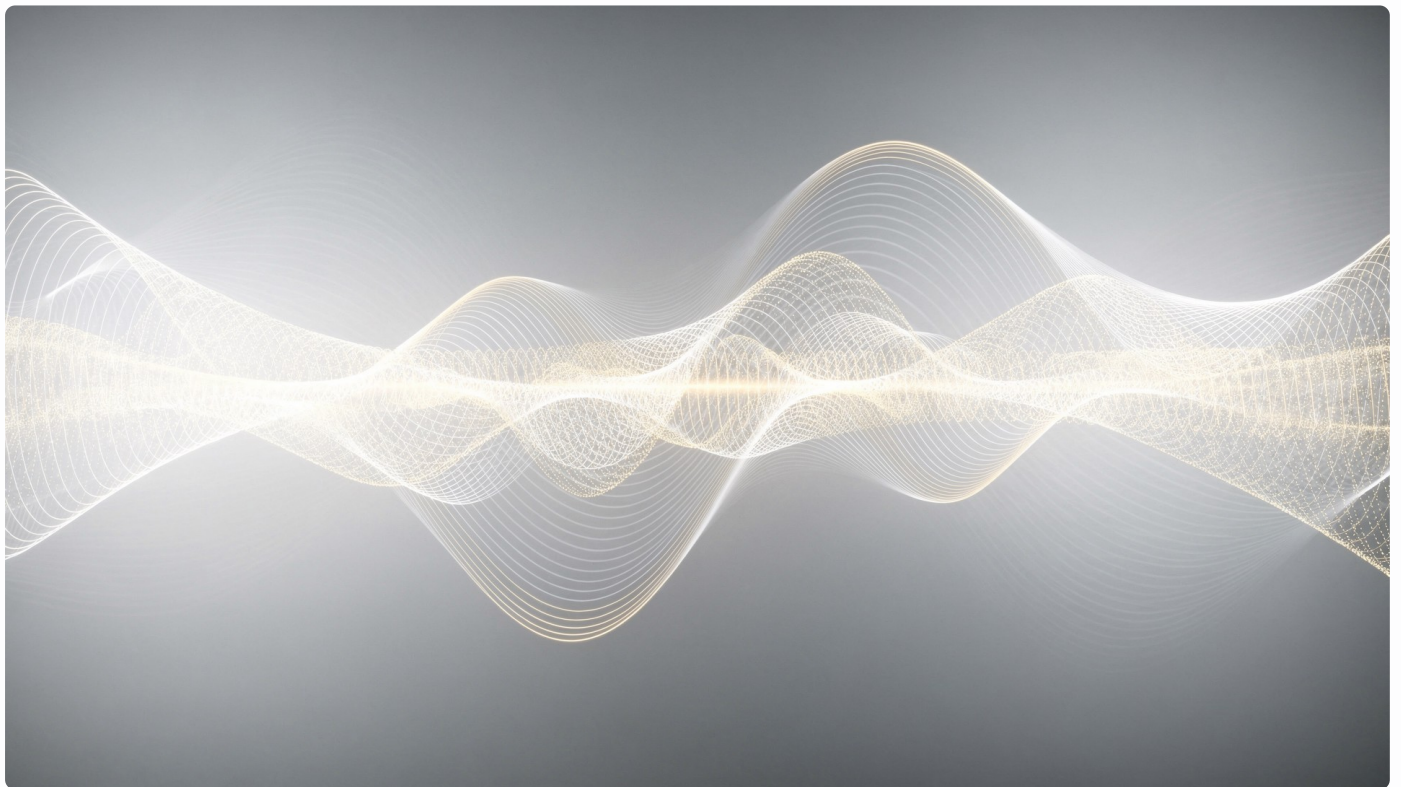
V příštím čísle otevřeme otázky, které vyvolávají zvědavost, fascinaci i řadu nedorozumění. Co kvantová fyzika skutečně říká o měření, pravděpodobnosti a provázanosti? A kde začínají filozofické úvahy o vědomí, realitě a našem místě ve světě?

Podíváme se na myšlenky fyzika Amita Goswamiho, Jungovo pojetí synchronicity i hypotézy Ruperta Sheldrakea. Budeme hledat zajímavé souvislosti mezi fyzikou, psychologíí a lidskou zkušeností, ale také rozlišovat mezi vědeckými poznatky a otázkami, na které zatím nemáme jednoznačné odpovědi.

Dotkneme se i tajemství zástupného vnímání v systemických konstelacích. Co o tomto fenoménu víme? Co zatím nedokážeme vysvětlit? A jak o něm můžeme přemýšlet, aniž bychom předčasně přijímali jednoduché závěry?



Možná nás příští číslo nepřivede ke všem odpovědím. Ale věřím, že nám nabídne nové otázky, inspiraci a trochu jiný pohled na svět, jehož jsme součástí.



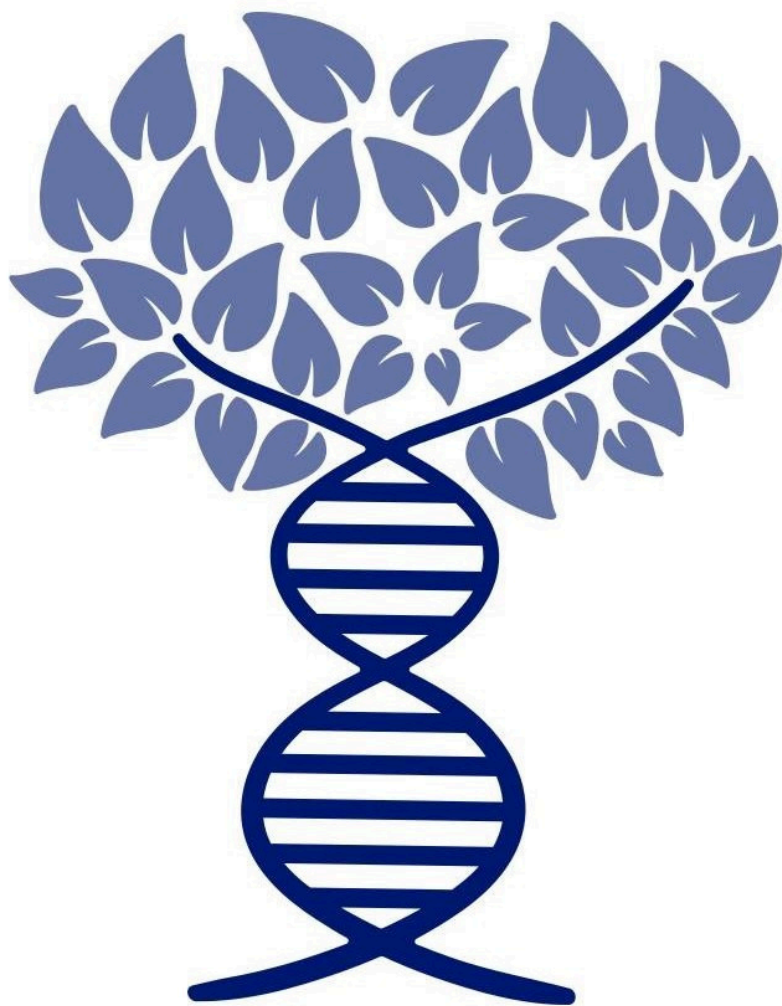
Člověk je vždy víc než jeho příběh

Nikdy nevidíme všechno. Něco člověk vysloví, něco se projeví ve vztahu, něco zůstane skryté. A žádná metoda nedokáže obsáhnout celý lidský život.

Proto chci dál rozvíjet intersystémovou terapii s respektem k tomu, co víme, i k tomu, co ještě nevíme. Bez zbytečných slibů, ale také bez ztráty odvahy hledat nové souvislosti.

☐ *„Žádná metoda nemá právo stát se důležitější než člověk, kterému má sloužit.“*





EUCESYCO

EUCESYCO – Evropské centrum systemických konstelací

PaedDr. Mgr. et Mgr. Ludmila Sedláková, Ed.D., Dr.Ph., MBA

psycholožka, psychoterapeutka, vysokoškolská pedagožka

zakladatelka EUCESYCO

www.eucesyco.eu