Zůstáváš navždy v mém srdci

Rozhovor s Janem Bílým, známou osobností systemických konstelací, jsem pojmenovala větou, která je pro každé lidské srdce velmi důležitá. „Zůstáváš navždy v mém srdci“. S vděčností, že se rozhovor odehrává na mé zahradě, a nemusím nikam cestovat, cítím a vnímám pauzy mezi slovy. Pokud budete číst pozorně, pochopíte proč.

Co se ti vybaví, když se řekne srdce?

Možná pohled do čí. Říká se:„Oko - do srdce okno.“ Vlastně spíš do duše okno. Srdce tedy zaměňuji za duši. Duše je nemateriální substance, zatímco srdce si člověk dokáže fyzicky představit. Některé domorodé národy věří, že sídlo duše je právě v srdci.

Co je a co není láska?

Láska, jak ji vnímám já, ať už prostřednictvím osobního nebo pracovního života, je něco jako gravitace. Láska je síla, která nemá protisílu. Pro lepší pochopení uvedu příklad z rodinných konstelací. Když se lidé přestanou milovat, velmi často v konstelacích vidím, že vzájemná láska je pouze překrytá nějakým problémem, nenávistí, sporem, jinými názory na výchovu dětí a podobně. Když lidé jsou v konstelacích, tak používáme důležitou větu: „Zůstáváš navždy v mém srdci“. Pokud se lidé milovali, tak láska zůstává, ale efekt, její praktický dopad, je menší nebo neznatelný. Stává se, že když se lidé rozejdou, a po letech se potkají, tak ucítí, že láska tam byla a stále je.

Láska není závislost. Ve vztazích je láska velmi často zaměňována za závislost. Když se čerstvě zamilujeme, tak ve vztahu bývá velice často hodně závislosti a málo lásky. Během doby pak může závislost zmizet, zatímco láska zůstává.

Je důležité mít rád sám sebe? A proč?

Určitě ano. To, že se mám rád znamená, že plně, hluboce a zcela akceptuji sám sebe takového, jaký jsem. Ta akceptace může mít kvalitu sebepřijetí a zdravého sebevědomí. Slovo sebevědomí názorně vyjadřuje vědomí sebe sama. Všichni toužíme být vědomí, ale mnohdy nám chybí zdravé sebevědomí, které je jeho základem. Nízké vnímání vlastní hodnoty může být i důsledkem výchovy, kdy nás rodiče méně podporovali a pozitivně motivovali, a více nás upozorňovali na to, co děláme špatně nebo nedostatečně. A tak je naším úkolem na zdravé sebehodnotě pracovat, protože pokud neumíme ocenit sebe, těžko oceníme ostatní. Pokud jsem sebevědomý, mám určitou vnitřní sílu a jsem odolnější vůči problémům, které přicházejí zvenčí.

Jak člověk pozná, že se má rád?

Asi se shodnu s mnohými, že abych něco mohl dávat, musím to mít. Když nemám, tedy jsem ve stavu nedostatku a nouze, tak se dáváním vysiluji a očekávám, že něco dostanu zpět. Když ale mám pocit, že něco nemám, v tomto případě dostatek sebelásky, tak je důležité se podívat, proč to nemám a zda to opravdu nemám nebo zda si to pouze neberu. Uvedu opět malý konstelační příklad. Často se

stává, že si lidé neberou lásku od rodičů, protože jsou rodiče a jejich projevy jiné, než by si, jako jejich děti, představovali. „Mají mě rádi málo, dávají málo," říkají a mají k nim výhrady. Rodiče nám dali život a to je samo o sobě hodně, díky nim chodíme po světě. Ale my si jejich lásku a to, co nám dali, nebereme, protože to potřebujeme jinak. Měli bychom se naučit si tyto kvality umět vzít v takové podobě, v jaké jsou nám nabízeny a naplnit se jimi.

Kdy se rozhodovat hlavou a kdy srdcem

Tahle otázka si zaslouží příměr k tomu, že by ses ptala běžce nebo chodce, když jde dopředu, tak zda vykračuje pravou nebo levou nohou. Samozřejmě, že používá obě. Každá situace vyžaduje něco jiného. Když je člověk zamilovaný a vidí všude *červená* srdíčka, je to krásné, ale kdyby takový člověk nezastavil na křižovatce na *červenou* a řídil se pouze emocemi a ne rozumem, tak by to asi špatně dopadlo.

Domnívám se, že je dětskou nemocí některých esoterních směrů, že jsou trochu extrémní a zaměřují se hlavně na emoce a upozaďují myšlení. Pravdou je, že západní civilizace je hodně zaměřená na rozumovou stránku, ale když se například v meditační skupině propadnete pouze do emocí, tak ztratíte schopnost se s lidmi domluvit na čase a na praktických věcech. Ideální je střídat rozum a cit podle situace.

Když pracuji s firmami, tak zjišťuji, že vnímají, že by měly například do komunikace dát emoce, ale chtějí je mít naplánované, změřené a kontrolované. A to většinou nejde. Emocím je potřeba nechat volný průchod, odevzdat se, nechat je spontánně plynout. Domnívám se, že to je obecně problém mnoha lidí, že neumí odevzdat kontrolu, chybí jim jistá živelnost.

Často čteme, že ve společnosti chybí ženský princip, jinová energie, že ženy mají moc mužské energie. Mělo by se to změnit?

Ten pocit, že v současné době jsou ženy příliš v mužské energii, může sice mít opodstatnění, ale každá žena i ve vysoké pracovní pozici, je stále více ženou, než většina mužů, díky Bohu. Pracuji ve firmách, kde jsou ženy ve vysokých manažerských pozicích. Žena je vždy žena, ale přebírá i mužské kvality. Řídcí role by měly vždy spojovat mužské i ženské aspekty. Výhodou mnoha žen je, že mohou snadno přejít do mužských kvalit, například řídit auto, firmu, orientovat se v plánech a podobně, ale zároveň uplatňují i ženské aspekty, tedy rodí děti, mají silně vyvinuté estetické hledisko, cit pro krásu, empatii. Ženy přecházejí do mužských kvalit a nazpátek už déle než sto let a měly čas se to naučit. Zatímco my, muži, jsme se nemuseli ženskými kvalitami příliš zabývat a neumíme do nich tak snadno vstupovat, aniž bychom se dokázali rychle vrátit zpět do těch našich.

Když pracuji s mužskými kruhy, tak chlapům vysvětluji, jak jsou pro ně obě polarity - mužský i ženský princip – důležité. Zdůrazňuji, jak jejich ženy potřebují, aby je uměli vnímat, cítit, podpořit, ale zároveň aby se v té ženské energii neztratili, nevláli takzvaně v mlze, neoblékli se - s nadsázkou - do plandavých kalhot a batikovaných triček. Je důležité, aby chlap dokázal ženskou polaritu včas opustit a ocitnout se v případě potřeby opět plně v mužské síle. To je mimo jiné také princip správného jiskření mezi muži a ženami; muž v mužské energii je sexy, s mužem v ženské energii zase jde žena lépe nakupovat třeba botičky. To je mimochodem také důvod, proč si ženy dobře rozumí s gayi.

Vím o tom, že jsou velké diskuze kolem povinných kvót počtu žen v politice. Osobně bych se tomu nebránil, protože ženskou kvalitu každý systém potřebuje. Vidím však ve firmách, jak se vedoucí

pracovníci obávají jejich jisté nesystémovosti, nevypočitatelnosti a neuchopitelnosti, prostě toho ženského plynutí.

Co je řeč srdce a jak k nám a k ostatním lidem promlouvá?

Začal bych opět malým příkladem z konstelací. Když je rodina v konstelacích, říká otec synovi: „Jsem na tebe hrdý.“ Syn toto potřebuje od táty slyšet. Dceři otec říká: „Tobě to sluší, to máš po mámě.“ Tohle dcera potřebuje vědět, aby si nemyslela, že je lepší než máma. Dlouho jsem přemýšlel o tom, co by měla říct svým dětem máma. A nakonec jsem došel k tomu, že nic. Máma svoje děti obejme. A to je všechno. Řeč je totiž do jisté míry věcí hlavy, rozumu. Obětí je záležitostí srdce, emocí. Když jsem byl u Osha, tak nám říkal: „Neposlouchejte slova, slova jsou hlavová. Poslouchejte mezery mezi slovy“. Řeč zpravidla používáme jako určitou masku, ale řeč srdce ukazují emoce našeho těla. Srdce prostě září nebo nezáří, slova projevy srdce spíš brzdí. Výjimku tvoří poezie, ale nedomnívám se, že ta soudobá, mám na mysli třeba zenové kóany.

Jaký vliv má převládající virtuální prostředí v komunikaci na mezilidské vztahy?

Devastující. Je potřeba přestat používat komunikační technologie 24 hodin denně, ale neznám způsob, jak říci mladým lidem, aby to změnili. Jak můžeš říct někomu, kdo je slepý, jak vypadají mraky? Moje zkušenost je taková, že rodina se takzvaně atomizuje, žije v menších celcích, ne v širších rodinách, jak tomu bylo dříve zvykem. Rodiče jsou vyčerpaní, a tak, aby měli chvilku času pro sebe, posadí dítě před televizi, nebo před počítač. Nárůst virtuálního prostředí ve výchově dětí souvisí rovněž s nepřítomností otců. Digitální prostředí je mužské, založené na principu ano - ne, černá - bílá, nula - jednička. V minulosti bylo rozdělení rolí v rodině takové, že matka děti nasytila, potravou i emočně, a otec jim ukazoval svět. V rolnictví nebo v řemeslné výrobě to bylo poměrně snadné, ale jaký manažer dnes může vzít dítě s sebou do práce, aby mu ukázal, co dělá a jak? Otcové skrz společenský vývoj těžko mohou zastávat původní rodičovskou roli, takže děti se učí prostřednictvím virtuálního světa, což je náhražka toho, co jim dal v minulosti otec. Pokud syn žije s matkou, a jako dospělý muž ji neopustí, zkysne ve virtuálním prostředí, a nestane se mužem v pravém slova smyslu v životní realitě. Souvisí to i s tím, že v naší společnosti chybějí přechodové rituály, kdy si uvědomíme, že na přechod z jednoho období do druhého nepotřebuji jen tu startovací linii, ale musím mít i cíl, tedy nějakou mužskou dospělou komunitu, která mě přitáhne.

Podle mého názoru musíme začít tvořit niky, například místa v přírodě, kde bude bezpečné prostředí pro to, aby si zde děti hrály a trávily volný čas. V přírodě děti zažívají tělesné pocity, zatímco ve virtuálním světě žijí pouze opticky.

Tvým celoživotním posláním jsou systemické konstelace. Jakou roli v rodinném prostředí hraje láska?

Obrovskou. Bert Hellinger řekl, že když se staví konstelace, tak se projevují různé pohyby, ale jen jeden je důležitý a zásadní, a to je pohyb směrem k sobě. Dostředný pohyb se táhne skrz celé konstelace, a tím pohybem je láska. Je jako gravitace. Přitahuje lidi směrem k sobě. Nemá odpor, není zde žádný protisměr.

V této souvislosti mě napadá, že úkol spojovat má, nebo by měl mít, i čelní představitel země, státu, ať už je to císař, král nebo prezident. Máme však prezidenta, který tuhle úlohu neplní a národ rozděluje.

Stavěl jsi někdy konstelaci na srdce? Jak se cítí srdce v těle?

Srdce, do jisté míry jako symbol pro lásku, nemá negativní pocity, láska nemá protisílu, nezažil jsem v konstelaci smutné srdce. Připomíná mi to situaci, kdy řešíme naše vnitřní dítě. Myslíme si, že má problém a potřebuje se uzdravit. Když se ale postaví konstelace, ukáže se, že vnitřní dítě žádný problém nemá, že si hraje, ale že problém má ten dospělý. Podobné to je s naším srdcem. To prostě je. Problémy mu přisuzujeme my.

Lidé ale mají problémy se srdcem, ať už fyzické nebo psychosomatické

Psychosomatické problémy srdce souvisejí s převzatými problémy z rodiny. Rodinný problém padá často na jeho nejmladšího člena. To je také důvod, proč děti často chtějí mít doma nějaké zvíře. Je to tím, že zvířata jsou v rodinné hierarchii ještě níže než děti. Ty podprahově tuší, že to, co na ně padá, nebo alespoň část z toho, může převzít zvíře. Často se stane, že zvíře onemocní, a je jasné, že převzalo nemoci z rodinného systému. Je obdivuhodné, že například pes a kočka toto přebírají tyto zátěže s totální láskou a pokorou, jako samozřejmou věc. Nikomu nic nevyčítají.

Další rovinou nemocí, v tomto případě srdce je to, že vše, co žije, potřebuje být živeno, a pokud není, tak onemocní. Nemoc je potřeba brát jako velkého učitele nebo kamaráda, kterého strašně potřebuji, abych si něco uvědomil a změnil, ale se kterým místo toho často velice násilně a agresivně bojuji.

Děkuji za rozhovor

Renáta Kiara Vargová