

## OBSAH

Předmluva .....	9
<b>1. Je lehčí trpět nežli přijmout řešení .....</b>	<b>13</b>
Postavení rodinného systému .....	14
Jiný obraz .....	19
Otcovské požehnání .....	19
Řešení .....	22
Co způsobuje onemocnění v rodinách .....	23
Domýšlivost a její následky .....	25
Agresor a oběť .....	29
<b>2. Podřídím se realitě, kterou jsem poznal .....</b>	<b>31</b>
Fenomenologická psychoterapie .....	31
Pohled bez úmyslu .....	31
Láska .....	32
Společně .....	32
Účinek .....	33
Opaky .....	34
Svoboda .....	35
Lidská stránka .....	35
<b>3. Každý z nás je svým způsobem zapleten .....</b>	<b>37</b>
Funkce svědomí .....	37
Vina a nevinność .....	37
Dobro .....	39
Svědomí a superego .....	39
Svědomí a rovnováha .....	40

„Správný“ Bůh .....	42
Kompenzace a láska .....	42
<b>4. Kdo se považuje za příliš dobrého na to, aby byl špatný, zničí vztah .....</b>	<b>43</b>
Kompenzace, láska a pomsta .....	43
Hranice kompenzace .....	44
Odmítnutí .....	46
<b>5. Kdo je sám se sebou v souladu, nemusí bojovat .....</b>	<b>48</b>
Nadání .....	48
Jednoduchost .....	49
Naplnění .....	50
<b>6. Velikost je v obyčejných věcech .....</b>	<b>51</b>
Meditace a spirituální cesty .....	51
Esoterismus .....	52
Váha duše .....	53
Spiritualita .....	54
<b>7. Pokrok je spojen s vinou .....</b>	<b>56</b>
Oddanost a vzpoura .....	56
<b>8. Bytí je stále přítomné a přesahuje život .....</b>	<b>59</b>
○ smrti .....	59
Nebe a země .....	61
<b>9. Dotknout se v duši něčeho většího .....</b>	<b>63</b>
Jak přichází řešení .....	63
Hloubka .....	64
Prostor .....	64
Šíře .....	67
Vnitřní soustředění .....	68

<b>10. Řády se odhalí</b> .....	72
Zkušenost, svoboda, ideologie .....	72
Stejné právo sounáležitosti .....	72
Právo na vlastní osud .....	73
Pořadí .....	73
<b>11. Vždy je možné počítat s láskou dítěte</b> .....	75
Terapie a rodina .....	75
Přerušení pohybu k milované osobě .....	79
Morální požadavky .....	80
<b>12. Triumf znamená zřeknutí se úspěchu</b> .....	82
Rozlišení pocitů .....	82
Závist .....	82
Zlost .....	82
Triumf .....	83
Nenávist .....	84
Strach .....	84
Deprese .....	86
Akceptování a přijetí .....	87
Bolest .....	88
<b>13. Domýšliví odmítají poznání</b> .....	90
O poznání a vnímání .....	90
Autorita .....	92
Zakořenění .....	92
<b>14. Hříchy přináší i dobro</b> .....	94
Rozvratná strana řádu .....	94
Oddanost .....	94
Potrat .....	96
<b>15. Psychokapitalisté nejhoršího druhu</b> .....	98
Seberealizace, pouto, naplnění .....	98
Síla a slabost .....	99
Hluboké síly .....	101

<b>16. Děti patří svým rodičům</b> .....	103
○ adopci a incestu .....	103
<b>17. Sexualita je větší než láska</b> .....	110
○ lásce, znásilnění a poutu .....	110
Smrt .....	110
Znásilnění .....	111
Pouto .....	112
Pudy .....	114
Hřích .....	115
<b>18. Hněv je destruktivním impulsem</b> .....	118
○ politice a angažovanosti .....	118
Pohrdání .....	119
Pokora .....	121
Služba .....	122
<b>19. Vzdávám se naděje na věčný mír</b> .....	124
Iluze lidské moci .....	124
Vina .....	126
<b>20. Šťěstí je dílem duše</b> .....	127
<b>21. Duše se řídí pravidly, která se vymykají současné módě</b> .....	130
Muž a žena .....	130
Priorita ženy .....	130
Respekt .....	132
Dvojité posunutí .....	133
Duše .....	135
<b>22. Starám se o novou generaci</b> .....	138
○ závazku a kompenzaci .....	138
Ztracená možnost .....	138
Obrat osudu .....	141
Řád duší a morálka .....	142

## PŘEDMLUVA

Bert Hellinger mi zmátl mysl a dotkl se duše.

Podářilo se mu znejistit a rozhořčit mě a vyvolat zvědavost. Na první pohled se mi jeho myšlenky moc nelíbily:

„Mateřství je něco velkého“ – ach Bože!

„Cti svého otce a matku“ – jak katolické!

„Neútoč proti rodičům, ale přijímej je takové, jací jsou“ – po tom všem, co mi způsobili!

„Žena musí následovat muže.“ A někoho takového *ty* považuješ za dobrého?

Ano, jeho terapeutická práce mne opravdu okouzila. Tři dny jsem sledovala, jak pracuje s nemocnými před publikem čtyř stovek lidí. Na začátku je to jako divadelní představení: poutavé, dojemné, pravý úsek lidského života. Diváci, kteří na začátku nejsou zúčastněni, se stanou, aniž by si toho všimli, účastníky dramatu nazvaného „vlastní rodina“. Najednou je cítit, jak vlastní příběh postupuje a události, které se dříve zdály podružné, se najednou stanou důležitými: „Ach ano, existuje také tahle nevlastní sestra!“ A tady se řinou slzy, protože se jedna žena uklání před svou matkou. Pane na nebi! Co *to* je? A večer si všimnete, že jste vyčerpáni – kdoví proč, vždyť jsem byla pouze divákem!

Co to je, co způsobí, že jistá slova pronesená při terapeutické práci se najednou stanou tak významnými? Pokora vůči rodičům, požádání o „požehnání“ otce? Co je pravdy na výroku, že omlouvat se je „drzost“ a odpouštět je „domyšlivost“?

Co to je, co řídí myšlení tohoto muže v jeho terapeutickém díle? A jak to, že umí s takovou jistotou odlišit bílá místa racionálního myšlení, které je typické pro současnou dobu?

Jak může brát v úvahu:

- lásku v incestu (tak tohle mě opravdu rozčiluje),

- nevyhnutelnost viny z období nacismu (lidé by spíše měli vědět, co se stalo, a potírat to!),
- hněv jako násilnou energii,
- respekt vůči mužům bez ohledu na emancipaci (ale odkud může přicházet vzhledem k tomu, kolik již bylo pohrdání mužů ženami!),
- vinu adoptivních rodičů vůči jejich adoptivnímu dítěti (vždyť adopce je přeci krásným a velkým sociálním skutkem!),
- pouto k rodině jako zdroj svobody (ale vždyť by bylo třeba spíše se osvobodit od rodičů!),
- smíření se s osudem (osud vezmu do svých rukou!)?

Kolik otázek se ve mně vynořilo, všechny najednou. Nejvíce mne okouzli-  
lo, jak dojemný je způsob práce Berta Hellingera. Skutečnost, že jsem ho  
viděla na živo, ponořila se do jeho knih a hodiny s ním hovořila, mi přine-  
sla zvláštní mír, uvolnění a pokojný optimismus vůči sobě i vůči světu obec-  
ně. Co tohle způsobilo? Možná to, že je zde někdo, kdo neúnavně hledá  
lásku, která pramení ze zapletení, strádání a z nemoci. Proto se zdá, že Helling-  
gerův jazyk má v sobě něco starodávného. Když mluví o pokoře, laskavosti  
nebo náklonnosti, o požehnaní otce, o životě jako daru nebo o usmíření,  
dotýká se sféry zkušenosti vlastní duše, pro kterou moderní psychologie nemá  
slov. Je to, jako by postavil most k realitě života, kde není jazyk schopný  
postihnout nejhlubší popudy duše. Tohle vše je pro mě trochu zneklidňu-  
jící a ptám se, kdo je ten muž, který mě dokáže vést směrem, kde vše napros-  
to přesahuje rozum.

Bert Hellingner umí být na své pacienty přísný, je prudký a – abych užila  
lichotivější výraz – rozhodný (někteří říkají autoritativní), když se mu to zdá  
nezbytné. Nebojí se otevřeně mluvit o těžkých tématech, na která se ostatní  
odvážá maximálně tak myslet! Je to muž, který i přes to, že je opatrný  
a pečlivě formuluje své výroky, nemá zábrany otevřeně vyjádřit to, co vidí.

Tento psychoterapeut, který se raději nazývá léčitelem duší, si bere na  
mušku ty, kteří jsou samozvanými advokáty všech chudáků a vyděděnců,  
vdov a sirotků, ať už jsou to terapeuti, faráři nebo kdokoli, kdo se rád anga-  
žuje v charitativních případech. Slovník spořádaného muže, vychovatele  
a terapeuta racionálního zaměření je v jistém smyslu nesrozumitelný, domýš-  
livý a sterilní v porovnání s jednoduchým a výrazným slovníkem Hellinge-  
ra. A on navíc, což je zvláštní, ani nechce moc vyzvídat!

Pro terapeuty je obvykle velmi důležité důkladně prozkoumat nejskrytější aspekty lidského utrpení. Hellinger chce znát „pouze fakta“, nikoliv to, co si kdo myslí anebo co cítí „právě teď“. „Pojď, především postav svůj rodinný systém,“ říká a přerušuje tak žalostné příběhy o zlých otcích a nenasytných matkách. Jednou pracoval s mužem, který při nehodě ztratil manželku a dítě. Popis události svou hrůzností zmrzčil publikum. Hellinger stál naproti němu, poslouchal ho, jeho hlas zjemněl. „Teď postav systém,“ říká a obdivuhodným způsobem ví, jak se společně s tímto mužem dívat na smrt jeho drahých a jak ho znovu doprovodit k životu – s velkým klidem, s málo slovy a s vlídnou jistotou, která podporuje všechny přítomné. Umí být i takový. Muž mírný, srdečný a zcela soustředěný ve svém soucitu. Jednoho dne jsme si spolu sedli, poprvé ve studiu v rádiu, pak v jeho pracovně, a rychle jsme udělali tento rozhovor. Jak laskavě spolupracoval! Ne vše bylo objasněno až do hloubky. Ale prozatím je to dostatečné.

Rozhovory s Bertem Hellingerem nás zvou k ponoření se jak do myšlenek, tak do pocitů. On provokuje, okouzluje, je dojemný a umí rozčítit. Celá tahle „směs“ vyživuje ducha a nabádá k myšlení tam, kde on se naopak spokojeně stáhne. A následkem toho, aniž bychom věděli jak, se cítíme být více shovívaví vůči světu.

*Gabriella ten Hövel*