

CO JSOU KONSTELACE?

KONSTELACE

Konstelace jsou metodou práce s lidmi, pomocí které velmi rychle zjistíte, co se ve vašem rodinném, partnerském, pracovním, anebo jakémkoliv systému děje, a zároveň vám ukáže možnosti řešení. Podle zaměření rozlišujeme konstelace rodinné, pracovní, firemní, a jiné. Často se užívá obecného označení - systemické konstelace.

1. ZAKÁZKA

Jako klient nejdříve zformulujete svoji zakázku. Důležité je, aby se tato zakázka týkala vaší pozice a její možné změny. Tedy abyste řešili sami sebe ve vztahu k druhým, nikoliv druhé a jejich změnu. Např.: "Chci najít svou pozici v rodině." "Chci najít lepší pozici vůči dětem."

2. INFORMACE

Jednou z výhod a i specifikem této metody je, že se zde příliš nemluví. Není to nejen potřebné, ale ani vhodné. Nemluvíte o tom, jaký kdo je, subjektivní hodnocení sem nepatří. Uvedete pouze objektivní informace o systému. Např.: "Mám 2 mladší sourozence - 10 a 15 let a rodiče se před 5 lety rozvedli." Nic víc. A také důležité objektivní informace z historie rodinného systému, pokud o nich víte: rozvody, předchozí manželství, nevlastní sourozenci, potraty, interrupce, předčasně zemřelé děti, adopce, pěstounství, tragické nehody, předčasná úmrtí, vážné fyzické a psychické nemoci, sebevraždy, vraždy, vězení, pachatelé nebo oběti trestných činů, emigrace, účast ve válce, koncentrační tábor, postižení politickým režimem, konfiskace majetku, více národností, rodinná tabu, vyloučení členové.

3. STAVĚNÍ

Vyberete z ostatních účastníků workshopu jednotlivé členy systému (při individuální konstelační práci se pracuje s papíry nebo předměty). Účast v rolích je dobrovolná, lze ji bez udání důvodu odmítnout. Vyberete někoho i za sebe. Rozestavíte představitele systému v místnosti podle toho, kde cítíte, že stojí. Je dobré se soustředit a stavění provádět v klidu, beze slov. Na začátku každému zopakujte, koho představuje - např. "Ty jsi otec". Pokud dopředu vůbec nevíte, kam koho postavit, je to v pořádku. Je užitečné přistupovat ke stavění s "prázdnou hlavou", nechat se vést svým pocitem. Figuranty nestavíte do žádných gest nebo postojů, postavíte je jen na určité místo v místnosti. Po rozestavění si jdete sednout na místo, z kterého budete na konstelaci dobře vidět.

4. FIGURANTI

Jste-li postavený jako figurant, nemusíte si se svou rolí dělat "těžkou hlavu". Nemusíte se do ničeho vžívat, o něco se snažit, anebo něco hrát. Jen se nechte ovlivnit místem, kde stojíte, a tím, co se postupně objeví. Můžete mít pocity pozitivní, negativní, neutrální, psychické i fyzické. Buďte otevřeni tomu, co se objeví.

5. PRÁCE S KONSTELACÍ

Poté pracuji se systémem já jako lektor. Podle toho, jak se v konstelaci figuranti cítí, realizujeme jejich přesuny v místnosti - někdo jde blíže, jiný dále. Dále navrhuji figurantům věty, které oni opakují a říkají sobě navzájem. Důležité je, aby věty figurantům prožitkově "seděly", aby odpovídaly jejich prožívání. Případně najdeme vhodnější formulaci. Práce se systémem trvá přibližně 1 hodinu. Někdy může být kratší nebo delší.

6. UKONČENÍ

Jako klient práci s konstelací celou dobu jen pozorujete. Na závěr se vyměníte se svým zástupcem a postavíte se na své místo. Poté stojíte ve své pozici a necháte na sebe působit výsledný obraz. Tím práce končí. Figuranti vystoupí z rolí, je vhodné se i fyzicky vytrást. Vy z role nevystupujete. Je vhodné zůstat po konstelaci chvíli sám se sebou v klidu.

ČASTÉ DOTAZY

JAK A PROČ KONSTELACE FUNGUJÍ?

Pokud konstelace ještě prakticky neznáme, často nás napadá otázka - jak vlastně konstelace fungují? Respektive jak mohou cizí figuranti vědět, co mají cítit, když o daném systému skoro nic nevědí? Tato otázka je samozřejmě logická a opodstatněná. O tom, jak konstelace fungují, existují různé hypotézy. Avšak jsou to jen hypotézy, a bohužel dosud není možné je vědecky prokazatelně potvrdit či vyvrátit. Nemá tedy smysl věnovat se těmto teoretickým úvahám. Praktická dlouholetá zkušenost fungování konstelací empiricky potvrzuje. Proto je užitečné neteoretizovat, ale prakticky se přesvědčit. Nepřemýšlet o fungování konstelací, ale raději je zažít.

KDY JSOU KONSTELACE VHODNÉ?

Konstelace jsou vhodné tehdy, pokud chcete zjistit, co se ve vašich vztazích děje, pokud chcete rozplést zápletky, do kterých jste se dostali. Jsou v podstatě jedinou možností, jak zjistit skryté nevědomé vlivy, které v systému působí, a které nás ovlivňují. Jsou velmi vhodné k ošetření řady témat - vztahy s rodiči, vztahy s předky, ošetření rozvodu, předání zátěže, předání viny, rozloučení s mrtvými (rodiče, předčasně a tragicky zemřelí, potraty, interrupce, sebevraždy). Konstelace se staví jednorázově. Opakované postavení stejného systému je vhodné většinou až za delší čas, například za rok.

KDY NEJSOU KONSTELACE VHODNÉ?

Konstelace nejsou vhodné v krizové nebo těžké situaci, pokud jste psychicky velmi nestabilní. V tu chvíli je potřeba vás stabilizovat, a ne naopak vás konstelací a případnými dalšími silnými emocemi ještě více "rozstřelit". Je potřebné postupovat opatrně u traumat, při nevhodném užití konstelací hrozí opakovaná traumatizace.

MOHOU KONSTELACE NAHRADIT PSYCHOTERAPII?

Konstelace mohou být ukazatelem řešení v určité rovině, ale neukazují, jak konkrétně v reálném životě komunikovat, jak se stavět k druhým, jak vytyčovat své hranice, jak zvládat kritiku, apod. Tato témata je potřebné více rozpracovat pomocí klasického rozhovoru. Proto konstelace nemohou být a nejsou náhradou klasické psychoterapie. Ideální je některé věci řešit pomocí konstelací a jiné věci v psychoterapii. Konstelace jsou tedy výborným doplněním individuální psychoterapie.

JSOU KONSTELACE NÁROČNÉ?

Konstelace jsou prožitková metoda. Bývají často emočně velmi silné. Je potřebné s tím počítat. Je vhodné je absolvovat až tehdy, až k nim dozrajete. Nejlepší je zažít je nejdříve formou pasivní účasti, neřešit žádné své téma, a jen se dívat. Otázka užití konstelací je vždy individuální dle konkrétní situace a jedince. Někdy nejsou vhodnou volbou. Pokud máte otázky nebo pochyby ohledně své účasti, můžeme je spolu nejdříve probrat. Po semináři je užitečné vzít si pro sebe dostatečný prostor - časově i fyzicky, zůstat nějaký čas sám se sebou, bez vnějších povinností a starostí, hodiny, anebo i dny.

PRACUJE SE S TÉMATEM I PO KONSTELACÍCH? NABÍZÍTE I NÁSLEDNOU PÉČI?

Většinou to už není třeba. Ale je možné si domluvit konzultaci k probrání výstupů z konstelace a aplikace v praxi. Nabízím i následnou péči. Někdy konstelace otevrou téma, které vyžaduje další práci a podporu. Pak je možné se domluvit na individuální psychoterapii, anebo poradenství. Buď se mnou, anebo s některým z kolegů.

REFERENCE ÚČASTNÍKŮ

Chtěla bych Vám poděkovat. S Vaší pomocí jsem pohnula s manželem, že vyhledal odbornou pomoc. Minulý týden se zúčastnil Vašeho semináře. I když tomu ze začátku vůbec nevěřil a byl spíše pesimista, v neděli přijel nadšený. Alena

Píši Vám proto, že tehdy při Rodinných konstelacích jste v původní rodině "našel" i dva zemřelé sourozence. Nyní jsem poprvé v životě viděla svého bratra. Řekl mi i o těch zemřelých. Štěpánka

Díky za konstelace, Veliký kouzelníku! David

Jarine, jsem opravdu ráda, že když jsem byla v osobních problémech, dovedlo mně to právě k Tobě, bylo to pro mně hodně obohacující setkání, a tento seminář to jenom potvrdil. Adéla

Řekla jsem mamince, že ctím ji, že si jí moc vážím a že ctím její osud. Dokonce moji dva bratři a sestra, kteří nevědí téměř nic (mamince bylo 20 let, když byla minulým politickým režimem zavřená), se k ní začali chovat s úctou. Daniela

Chci Ti ještě jednou poděkovat za víkend plný dobrodružství. Byla to opravdu síla, a to už jsem všelijakých "cest do hlubin duše" zažil docela dost! Jsem rád, že jsem tam šel zcela bez očekávání, a bez potřeby něco řešit (zpracovat si všechno, co jsem tam zažil, bude i tak na dlouho). Karel

Od mojí konstelace, která se odehrála u Vás cca před rokem, rodiče vrkají jako hrdličky. Kateřina

Velké díky za Tvůj profesionální a zodpovědný přístup k terapii. Dodnes čerpám ze zkušeností, které jsem na Tvém semináři získala a pořád mám na čem pracovat. Helena

Děkuji ještě jednou za konstelaci před 5 lety. Byla velmi jednoduchá, obyčejná, jen dvě postavy, žádná věda. Ale byla velice silná, moc mi pomohla. Děkuji. David

Budou to 2 roky, co jsem u Tebe stavěla partnerskou konstelace, 1 rok od konstelace s mou neteří. Nyní mně okolnosti vedou k rozhodnutí nechat si postavit svou původní rodinu. Věřím, že i tentokrát budu mít radost, kterou sice přes slzy hned neuvidím, ale počkám si. :) Alena

V létě před 2 lety jsme se spolu pokoušeli zjistit, proč nemohu otěhotnět. Na nic konkrétního jsme sice tenkrát nepřišli, ale za pár měsíců na to jsem po letech otěhotněla a teď máme holčičku, děkuju Ti. Magdaléna

Chtěla bych Vám poděkovat za včerejší konstelace. Mám pocit, že jsem se vrátila z dlouhé cesty v čase, a mezitím se vše nějak zvláště změnilo. Musela jsem se ujišťovat, že i naše ulice je ta samá, ve které jsem žila minulý týden. Strašně dlouho jsem na to čekala, a to jsem ani nevěděla na co. A nad to vše mám rovněž pocit, že je to teprve začátek. Ještě jednou děkuji. Marcela