

CO JSOU KONSTELACE?

Konstelace jsou metodou práce s lidmi, pomocí které velmi rychle zjistíme, co se v našem rodinném, partnerském, pracovním, firemním, osobním nebo jakémkoliv systému děje, a zároveň nám ukáže možnosti řešení. Podle zaměření rozlišujeme rodinné konstelace, firemní konstelace, a jiné, anebo se užívá obecného označení - systemické konstelace.

JAK KONSTELACE PROBÍHÁJÍ?

1. ZAKÁZKA

Klient nejdříve zformuluje svoji zakázku. Důležité je, aby se tato zakázka týkala jeho pozice a její možné změny. Tedy aby řešil sám sebe ve vztahu k druhým, nikoliv druhé a jejich změnu. Možná zakázka zní: "chci najít svou pozici vůči partnerce", "chci najít lepší pozici vůči dětem" apod.

2. INFORMACE

Jednou z výhod a i specifikem této metody je, že při zadání klient příliš nemluví. Není to nejen potřebné, ale ani vhodné. Nemluví se o tom, jak se kdo chová, nepopisuje se, kdo je jaký, subjektivní hodnocení sem vůbec nepatří. Klient uvádí o daném systému pouze informace objektivní - tedy počet členů systému + důležité objektivní informace z historie systému - viz níže OBJEKTIVNÍ INFORMACE O SYSTÉMU. Informace jsou například: "Mám 2 mladší sourozence - 10 a 15 let a rodiče se před 5 lety rozvedli." "Tým tvoří vedoucí a 5 členů. Všichni jsou tam cca 5-6 let a Karel přišel do týmu před rokem." Nic více se neříká.

3. VÝBĚR

Klient vybere 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. Klient vybere někoho i za sebe.

4. STAVĚNÍ

Klient rozestaví představitele systému v místnosti podle toho, kde cítí, že stojí. Je dobré se soustředit a stavění provádět v klidu, beze slov, na začátku každému zopakovat, koho představuje - např. "Ty jsi otec". Pokud klient dopředu vůbec neví, kam koho postaví, je to v pořádku, je užitečné přistupovat ke stavění s "prázdnou hlavou", nechat se vést svým pocitem. Nestaví je do žádných pozic, gest nebo postojů, postaví je jen na určité místo v místnosti. Po rozestavění představitelů si jde klient sednout na místo, odkud bude dobře vidět na konstelaci.

5. FIGURANTI

Rozestavění figuranti si nemusí se svou rolí dělat "těžkou hlavu". Nemusí dělat vůbec nic. Nemusí se do ničeho vžívat, o něco se příliš snažit, anebo něco hrát. Jen se nechají ovlivnit místem, kde stojí, a tím, co se postupně objeví. Mohou mít pocity pozitivní, negativní i neutrální, psychické i fyzické.

6. PRÁCE S KONSTELACÍ

Poté pracuje se systémem lektor. Podle toho, jak se v konstelaci figuranti cítí, realizuje jejich přesuny v místnosti - někdo jde blíže, jiný dále. Dále během konstelační práce lektor navrhuje figurantům věty, které oni opakují a říkají si sobě navzájem. Důležité je, aby věty figurantům prožitkově "seděly", tozn. aby odpovídaly jejich prožívání. Pokud tomu tak není, lektor vhodně upraví jejich formulaci. Celá práce se systémem trvá cca 1 hodinu. Někdy může být kratší nebo delší.

7. UKONČENÍ

Na závěr si jde klient, který celou dobu práci s jeho systémem jen pozoroval, postavit na své místo a vyměnit si místo se svým zástupcem. Poté stojí ve své pozici a nechá na sebe působit výsledný obraz. Tím práce končí. Figuranti vystoupí z rolí, je vhodné se i fyzicky vytrást. Klient z role nevystupuje.

8. PROSTOR

Po konstelaci je vhodné klienta ponechat sobě samému, dát mu prostor pro to, aby v něm konstelace prožitkově dozněla, a nerušit ho dotazy či radami.

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. Proto nemá příliš smyslu 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 chceme zjistit, co se v našich vztazích děje, pokud chceme rozplést zápletky, do kterých jsme 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). 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, kdy je klient psychicky velmi nestabilní. V tu chvíli je potřeba jej stabilizovat, a ne naopak jej konstelací dalšími emocemi ještě více "rozstřelit". Je potřebné postupovat opatrně u traumatizovaných klientů, při nevhodném užití konstelací hrozí opakovaná traumatizace. 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. Tyto věci 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. Konstelace bývají mnohdy emočně velmi silné, je potřebné s tím počítat. Proto je vhodné, aby je klient podstoupil až tehdy, až bude vnitřně i vnějškově připraven. Otázka užití konstelací je vždy individuální dle konkrétní situace a jedince. Proto v případě pochyb je vhodné konzultovat svou účast s kompetentním a zkušeným lektorem.

OBJEKTIVNÍ INFORMACE O SYSTÉMU

rozvody, nevlastní sourozenci, potraty, interrupce, předčasně zemřelé děti, adopce, pěstounství, tragické nehody, předčasná úmrtí, vážné fyzické a psychické nemoci, sebevraždy, vraždy, vězení, emigrace, účast ve válce, postižení politickým režimem, konfiskace majetku, více národností, rodinná tabu, vyloučení členové.