

Jaká je optimální délka konstelací? Je to tak, že čím delší, tím hlubší a lepší?

Průměrná délka **skupinových konstelací** u lektorů, kteří prošli nějakým smysluplným výcvikem, je **cca 0,5-2 hod, většinou tak 1-1,5 hod**

Konstelační náhledy

trvají cca 5-10 min (max. do 15 min.). Jen ve zcela opravdu vyjímečných případech může čas konstelace přesáhnout něco přes 2 hod, (délka přes 2,5 hod je ale pak už zcela kontraproduktivní). Delší konstelace jsou v případě, že hledáme obtížně zdrojové traumatické zapletení, nebo chybí potřebné informace a nebo jsou v systému vytěsňovány emoce či množstvím lží a iluzí překrývaná realita. Obecně platí, že pokud pracujeme hlouběji s traumatickým zapletením, tak je potřebný čas delší, než u u základních systemických zapletení, ale také je rychlejší práce, pokud už pracujeme ze známým traumatickým řetězcem a ošetřujeme už jednotlivé události nebo jednotlivé oblasti dopadu traumatu

Délka **individuální konstelace** je vzhledem ke složitějšímu sbírání pocitů a hledání dynamiky v systému, díky omezené zpětné vazbě na klienta a terapeuta, většinou delší. Kromě důkladné konzultace před (která zabere pochopitelně dost času) pak lze udělat jednoduchý konstelační náhled a nebo pracovat hlouběji v systému či zkoumat různé varianty řešení, takže celkový čas na individuální konstelaci může být od 1 hod do 5 hod, v průměru tak 3hod.

V konstelaci se mohou **otevřít témata pro další práci** (např. na uvolnění zadržovaných traumatických energiích a uvolňování bloků - např. MFK metoda či dechové techniky, zvědomování traumatických strategií a přeznačení v realitě, kotvení nových zkušeností v realitě, hledání dalších informací, EMI, atd.).

Te
nto následný proces vyžaduje určitý čas a nové zkušenosti, nejde tedy urychlit žádnou prodlouženou práci v konstelaci

. Stejně tak případné pokusy o prohloubení a prodloužení konstelace přes kontakty s nejrůznějšími zdroji či vnitřními průvodci a následné vytváření nových budoucích možností nebo tzv. očišťování minulých zapletení předků, jsou jen útekovými traumatickými strategiemi, vytvářejícími obranné iluze kolem skutečných traumat (bránicí jejich přijetí a ukončení), je velmi neprofesionální a retraumatizující.

Rozhodně tedy neplatí, že čím delší, tím lepší a hlubší (mohlo by jít také o hlubší retraumatizaci). Co se týká efektu a intenzity prožitku může být někdy silnější kratičká konstelace než dlouhá, ale rovněž platí, že existují určité obranné traumatické tendence, které se naopak snaží ukončit konstelaci dříve, než se začne řešit skutečný zdroj problému, takže pak může mít některý lektor, v rámci této strategie, tendenci nepustit konstelaci do oblastí, kde

by se otevřely silnější pocity nebo odhalilo zásadní přeznačení hodnot. Proto je třeba vždy hledat konkrétní optimální variantu v dané situaci s konkrétním klientem. **Retraumatizující může být v určitém momentu ukončit konstelaci předčasně, stejně jako ji nechat dlouho v traumatických zapleteních.**

Důležité proto tedy také je, jaká identita je v daný moment u klienta vládnoucí a jaké má skryté motivy a v jaké fázi procesu se klient nachází. Důležité je zda lektor vnímá a pracuje s traumatickými procesy, které otevírá konstelace. Na samotnou konstelaci tedy lze navázat individuální konzultací nebo jinou práci s traumatem a nebo i další vlastní konstelací s jiným tématem, ale jedna konstelace, která trvá třeba celý den (ano jsou i takové způsoby, dokonce jsem dostal zprávy o 24 hod konstelaci) je zcela neprofesionální retraumatizující šílenost, ale třeba to tak někdo zatím potřebuje :-).