

## **Je zapotřebí probrat osobně svá témata před konstelací na individuální konzultaci?**

Před konstelací není nutné probrat osobně a nějak domlouvat vlastní konstelaci. Na semináři dávám dostatek prostoru, před vlastním stavěním konstelace, na sdělení potřebných informací a napojení se na příběh klienta a jeho rodinný systém. Rovněž je dost prostoru pro fenomenologické impulzy k tématu v rámci celé skupiny. Na víkendových seminářích je i více prostoru pro dotazy a další komunikaci.

Nicméně, individuální konzultace je vždy možná a někdy i velmi vhodná, protože pomůže dopředu vytvořit určitou vnitřní strukturu, vytvoří určitý záměr nebo pomůže dohledat určité informace, takže samotná práce v konstelaci může být někdy snadnější, čitelnější, rychlejší nebo se můžeme dostat dále. Individuální rozhovor také někdy pomůže novému klientu se osmělit a získat případně důvěru v terapeuta před otevřením se na skupině. Také se jde domluvit na tom, co je zapotřebí říct na skupině a co ne, mohou být případy, kdy stačí, aby o nějakých faktech věděl jen lektor-terapeut.

Rovněž po semináři konstelací může být někdy vhodné na individuální konzultaci pomoci ukotvit některé zážitky ze semináře, pochopit další zapletení, uvidět nové možnosti, probrat konkrétní kroky v běžné realitě a udělat další krok v další oblasti práce s traumatem, uvolnit zadržené emoce a bloky. Může být vhodné pracovat nějakou technikou na uvolnění zadržovaných traumatických energií a vše ověřovat pomocí MFK metody.

Optimální je kombinovat oba způsoby (individuální a skupinový) práce, dle svých možností a potřeb, ale každopádně platí, že skupinová práce je jen velmi těžko nahraditelná.