

Slyšela jsem něco o předkonstelačních příznacích, co to je? - tedy co je všechno součástí konstelací?

Protože pracujeme s celým rodinným systémem klienta a jeho skrytými motivy a strategiemi a s potenciálním odkrytím jeho traumat, tak zákonitě naše podvědomí začíná reagovat už na moment přihlášení se na seminář. Takže konstelace vlastní začínají už nějakou dobu před seminářem. V tomto období se nám mohou začít vyjevovat určitá témata k řešení v běžném životě, v běžných vztazích doma v rodině, v zaměstnání apod., může reagovat také přímo naše tělo v rámci naučených psychosomatických vzorců, nebo může reagovat i naše okolí, konkrétní osoby, které jsou vázány na naše současné vzorce chování a cítí podvědomě ohrožení své jistoty, svých parazitických profitů. Tělo někdy v určitých případech může reagovat v rámci útokových obranných strategií nevolností, bolestmi hlavy, úzkostí, strachem, zvracením, záněty a nemocemi. Některé události jsou zprávou našich nemocných částí, které o sobě dávají vědět, aby se snáze dočkaly pozornosti a úzdravy a jindy jde o činnost strážců traumatu, kteří naopak brání doteku z problémem, bolestí, traumatem ... Najednou se aktivují rodiče a něco po nás neodkladně požadují nebo mohou zareagovat i děti, pokud mají vyvinutou takovou strategii odvádění pozornosti vystrašeného rodiče. Většinou však děti reagují velmi pozitivně a někdy na nich vidíme velké změny okamžitě po konstelaci rodiče a pokud samy pocítí změnu v jednání rodiče doma, tak ho dále v této práci podporují i na úkor svých některých požadavků na něj. Je dobré věnovat pozornost svým snům, pokud nějaké jsou či si je pamatujeme, a také hlavním řešeným tématům a pocitům v období před seminářem.

Na samotném semináři se navíc schází lidé v konkrétní chvíli s blízkými či doplňujícími se tématy a dění neprobíhá jen "na place" při vlastní konstelační práci, ale v průběhu celého dne či víkendu, tedy o všech pauzách, přestávkách, na obědě a večeři či během noci, kdy se nám přes jiné účastníky dostává zpětné vazby, zrcadlení vlastních témat či vytěsněných pocitů a je dobré tomu všemu dění věnovat pozornost.

Rovněž při vlastní konstelační práci je dobré věnovat pozornost celému dění a reakcím v celé skupině, protože ty jsou důležitou zprávou pro nás. Problémem je, když třeba lektor v rámci své úzkosti a deficitní potřeby mít situaci pevně pod kontrolou, nedá prostor pro projevení se těchto signálů.

Po semináři konstelaci následuje většinou několik intenzivněji prožívaných dní, mohou se projevit různé katarzní potřeby a nebo probíhá kotvení nového porozumění v realitě. Často také se mění jednání lidí kolem nás, nebo našich reakcí na jejich jednání a často přichází nové informace o řešených či neřešených tématech, ozývají se osoby, co se dlouho neozvaly apod. Tento proces a jeho trvání a intenzita je velmi individuální a někdy může být vhodné ho podpořit

individuální konzultací.