

Hrozí mi nebezpečí, že si převezmu na konstelacích nějaké problémy druhých?

Na konstelacích můžete zacítit problémy druhých, ale není jediný důvod proč by si je měl člověk převzít na sebe, vzít si je domů. Pocity a traumata nemohou jen tak přeskakovat jako blechy z člověka na člověka z jednoho systému na druhý, to by nemělo žádný smysl a přitom všechny přenosy pocitů a traumatu mají hluboký logický smysl a motiv. Většinou je to tak, že v konstelaci vstoupíme do cizích pocitů, pak se s nimi nějak pracuje, následuje nějaký vývoj a změna a při ukončení konstelace automaticky z nich vystoupíme (podpořeno pokynem lektora k ukončení konstelace a vystoupení z ní). Pokud nějaké pocity přetrvávají déle, tak je to ze dvou důvodů:

1. **Téma cizí konstelace otevřelo v dotyčném vlastní důležité obdobné nevyřešené téma,** vytěsněná část ucítila příležitost po záchraně, nebo se spustily některé obranné strategie vlastního traumatu, což je vždy **signál a výzva pro vlastní práci udávající další směr práce**. Pokud jsou pocity příliš silné a není možné je hned řešit (nebo přijít ošetřit na individuální konzultaci), tak je dobré slíbit své zraněné traumatizované části, že se k jejímu tématu vrátíme hned, jak to bude možné, že na ni opět nezapomene a teď ona může povolit v naléhavosti své apelu přes emoce domáhající se akutního řešení.

2. **Téma cizí konstelace je prožíváno tak silně a nejde z něj snadno vystoupit,** protože to je **naučená strategie z dětství - přebírání pocitů** za rodiče, zrcadlení jejich vytěsňovaných pocitů, příp. i **ntenzita pocitů je triggerem možné retraumatizace**, kdy klient jako dítě bylo zavalené nezvladatelnými pocity si nevědělo rady a zůstalo v paralýze, pak je v tomto případě při práci potřeba tento proces identifikovat, pojmenovat a ukončovat a zkoušet posouvat o další kroky v před do nových zkušeností z přívalem pocitů a kotvit dosaženou změnu. Je důležité nenechat klienta jen tak plavat "v obraze".

Jeden z velkých významů seminářů konstelací je právě výcvik v tom, jak pracovat s emocemi, tedy vstoupit do emoce, vyjádřit ji, zachytit její zprávu a vystoupit z emoce. Je to jedinečný trénink do praxe.