

## **Jak je to s prožíváním emocí na konstelacích? Je zapotřebí katarzí a uvolňování zadržovaných energií na konstelaci? Neumím se vcítit a uvolnit, jako jiní.**

Není podstatné, jak se kdo umí vcítit a jak moc umí projevovat emoce. Každý jsme jiní a máme za sebou rozdílný životní příběh a také v konstelaci hrajeme v rozdílných rolích a rodinných systémech, takže není třeba se trápit, že já nic necítím a neumím procítit a něco tím pokazím, naopak takových postav v systémech je mnoho, takže není nikdy náhoda, když je takový člověk vybrán do role. Tato citlivost a vnímavost se navíc časem na konstelacích může cvičit a rozvíjet. Je tedy v pořádku pokud na semináři cítím intenzivně emoce a nebo necítím skoro žádné. Jde jen o to být pravdivý k sobě a druhým.

V průběhu semináře pak v různých rolích vidíme často různé katarze emocí, od pláče přes nadšení a smích k projevům vzteku. Míra emocí je pochopitelně individuální, ale je téměř vždy léčivá, uvolňující. To téměř vždy proto, že mohou být i slzy a emoce, které jsou projevem sebelítosti, nepřijetí a nějaké obranné traumatické strategie, kdy je zapotřebí tuto motivaci nejprve ukončit a změnit, jinak bychom sklouzli jen do retraumatizace.

Na konstelacích tedy může docházet k uvolňování zadržovaných traumatických energií a emocí a je potřebné se v tomto procesu dobře orientovat a podle toho volit případnou míru stimulace nebo udržení hranice. Pro průběh konstelace je někdy zapotřebí aby proběhla určitá katarze emocí, aby se vůbec odkryl směr další práce, odkrylo tabu a prolomila stará obranná strategie, ale není zapotřebí ani žádoucí toto téma vždy na konstelaci řešit a energie a bloky uvolňovat, když je možné s nimi pracovat nenásilně individuálně samostatně a tempem, který si dotyčný zvolí. Navíc práce ve skupině s těmito bloky může snadno odvést pozornost a energii od jiných důležitých oblastí řešeného traumatického zapletení (traumatické strategie, záměny identit, přeznačené hodnoty) a může se stát jen součástí obranné strategie. Dokonce u některých klientů, s určitým typem traumatické kompenzační strategie, uvolňující bloky z traumat násilí jiným násilím a katarzí (typ "jen mě pořádně dej do těla, zmasakruj mě ať si to užiju"), hrozí riziko snadné retraumatizace a fixace na staré strategie a podporování závislosti na nich, místo hledání nových cest.

Je tedy zapotřebí vždy zcela individuálně volit způsob práce s emocemi v konstelaci, svobodně a nenásilně se zohledněním traumatických procesů a konkrétních strategií a léčebné fázi v nich. Prožívání emocí není rozhodně nějakou podmínkou účasti nebo možnosti práce v konstelaci.

Míru prožívání emocí určitým způsobem ovlivňuje i lektor svým přístupem a vnitřním postojem, kterým stanoví určité hranice těchto prožitků ve skupině. Každý jsme trochu jiný a tak každý lektor bude mít svůj individuální přístup. Problém je když lektor v rámci své kontroly či úzkosti a strachu nedovolí spontánnější projevy emocí u klientů a zabrzdí tak probíhající práci a nebo naopak zase nechá lidi se ztrácet v emocích či je do nich ještě stále stimuluje různými způsoby. V těchto dvou polohách není navíc vůbec prostor pro fenomenologii a není zde respekt k systému. Respekt k systému klienta i respekt ke skupině zcela chybí pokud se terapeut drží nějakého stylu práce. Lpění na stylu-způsobu práce je zcela nesystémové, retraumatizující a neodpovědné vedení.