



Systemické konstelace

Veškeré individuální konzultace a terapie, stejně jako skupinové workshopy a semináře probíhají v rámci specifického přístupu [S iT Systému](#)

Systemické konstelace jsou souhrnným názvem pro určitý specifický druh práce ve vztahových systémech. Základy pro tuto práci položil německý terapeut **Bert**

Hellinger

který pracoval s rodinnými vztahovými systémy a přinesl, vytvořil a rozvinul tak metodu nazvanou

[Rodinné konstelace.](#)

[Rodinné konstelace](#) - jsou základem pro práci v rodinných vztahových systémech, vytváří základní strukturu pro skutečnou změnu ve všech partnerských problémech, vztazích rodič-dítě, hledání svého místa v životě, zdravotních (fyzických i psychických) problémech, finančních či majetkových problémech, uplatnění v zaměstnání-povolání, poskytuje nový pohled na různé závislosti, zapletení ve vztazích, opakované problémy, deprese, nejrůznější překážky, na které v životě narážíme odkrývá nám nevědomá zapletení do různých destruktivních her, vzorců a přesvědčení. A hlavně umožňuje nám všechny tyto věci vidět novými očima, změnit je, léčit je ... Tuto metodu pak dále Hellinger rozvíjel do jemnější metody tzv. [Poh](#)

vybů duše

’
která odkrývá touhy a potřeby našich duší, léčí jejich rány a vyvolává nové vnitřní pohyby - pnutí vedoucí k žádoucí změně. Pokud není vytvořen prostor pro tento nový pohyb díky přetrvávajícímu zapletení v systemických vztazích a tématech, tak by nás na to tato metoda (pokud je vědomě vedena) měla vrátit zpátky do

rodinného systému

nebo do práce s

traumatem

:-

Po letech zkušeností mohu dnes s určitostí tvrdit, že **pokud není vyřešeno nebo současně řešeno i traumatické zapletení klienta** (n

apř. formou

konstelací traumatu

a další prací s traumatem ve všech 12-ti dále uvedených

oblastech

),
tak nejde trvale vyřešit zapletení v rodinném systému nebo vyřešit jej bez toho, že bychom neretraumatizovali část své psyché nebo nepřenesli řešený problém, často velmi skrytě a až delším čase, do jiné oblasti života, resp. nevytvořili velmi silnou nevědomou tendenci k jiným kompenzacím a iluzím.

Proto je velmi důležité na každou práci v rodinném systému, nahlížet tímto způsobem a **pracovat s rodinným systémem především z pohledu traumatických procesů ve všech uvedených**

oblastech

•

Konstelace traumatu - základem pro všechno zapletení ve vztazích (rodinných, pracovních atd...), pro všechny přenosy emocí mezi členy systému a jejich nevědomé destruktivní či nekonstruktivní hry jsou traumatické události-zkušenosti jednotlivých členů systému či celých skupin jednotlivců (viz. Trauma a terapie). Traumatické obranné strategie a další důsledky traumatických stavů se pak rozrůstají jako rakovina v duši jednatelce i celé společnosti.

Práce s

traumatem je tedy zcela zásadním kamenem

pro trvalou změnu a budování něčeho nového vlastního, je základem pro nalézání sama sebe, pro nabytí osobní svobody a dávání svobody druhým. Způsob konstelační práce je velmi vhodný rovněž pro aplikování na práci s traumatem, ba přímo naopak, pohled očima traumatu na děje v rodinných systémech je zásadním předpokladem, že nebude docházet ke zbytečnému retraumatizování a nebo nevědomým kompenzacím zdánlivě vyřešeného systemického zapletení. Tento způsob práce v rodinných a jiných systémech, který zohledňuje traumatické procesy se nazývá

Konstelace traumatu

Konstelace traumatu tedy mohou:

1. přímo ošetřovat konkrétní traumatické události, o kterých víme
2. mohou nevědomé traumatické zážitky zpětně vyhledat, identifikovat a uzdravovat
3. poskytnout zcela nový pohled na nejrůznější situace a problémy v životě, ukázat kde "je zakopaný pes", kde máme destruktivně přeznačené životní hodnoty, naše vnímání a hodnocení reality. Jsou to situace, kdy si myslíme, že něco chceme a něco pro to stále děláme a "ono se to jen nějak nedaří" a kdy potřebujeme poznat, že jsme vlastně celou dobu usilovali o něco jiného, dělali něco jiného, směřovali zcela jinam, kdy potřebujeme uvidět a změnit strategie našeho myšlení, vnímání a jednání. **Konstelace traumatu** mohou odhalit tento chaos v naší duši a přinést jasnost, novou strukturu a nové prospěšné strategie, novou energii, poznání a motivaci.
4. Konstelace traumatu mohou být základem **integrace** naší roztržité duše. Tyto **integrační procesy** pak v naší duši mohou léčit vnitřní rány a bolesti, uvolňovat zadržené traumatické energie, ukončovat traumatické obranné strategie a projasňovat naši mysl.

Konstelace porodních a předporodních (prenatálních) traumat - Specifickým obdobím, které může zahrnovat určité traumatické zkušenosti a témata je naše **prenatální období**

, tedy předporodní úsek našeho bytí, který v nás zanechává velmi silné emoční otisky a vzorce - programy našeho jednání po celý život. Je někdy opravdu překvapující zjistit,

jak moc tyto předporodní a porodní zkušenosti

ovlivnily náš život. Na tuto zkušenost je také vázáno smíchání identit a životních strategií rozeného dítěte s vytěsněnými částmi a obrannými strategiemi matky a tím ke zmatení vědomí **KDO JSEM JÁ**

. Těmto tématům se pak věnují konstelace porodních a předporodních traumat (*prenatálních traumat*)

. V poslední době se rovněž stále častěji setkáváme s přímým vlivem traumat umělého početí. Obecně prenatální konstelace včetně významu událostí a motivací **početí**

se stávají v poslední době zajímavým zdrojem poznání.

V propojení porodních témat (přestřižení pupeční šňury) s našimi vývojovými fázemi a systemickými rolemi v rodině (priority, pořádek velký - malý, tedy rodič-dítě atd.) se zrcadlí jedno z největších lidských témat, kterým je téma

SEPARACE

, tedy oddělení dítěte od rodičů. Tato separační témata a zpracování

separačních traumat

jsou jedním ze základních pilířů zdravého a svobodného vývoje. S těmito

separačními traumaty a separačními tématy

obecně se dá v

konstelacích traumatu

velmi dobře pracovat.

Konstelace narkóz a ztrát vědomí

- dalším typem traumat, které se takto v poslední době otevřely ke zpracování, a to jsou traumata narkóz a ztrát vědomí při operacích a úrazech. Při práci jsme zjistili, že

každá narkóza či ztráta vědomí může mít velmi neblahý vliv

na další život a vytváří potřebu opakování nedokončených obranných strategií, fixuje disociaci vytěsněných částí-našich identit, atd..... takže se podílí na řetězení traumatických událostí, nebezpečném

opakování podobných situací, poloh a pozic těla či pocitů

a celkově nás vede k vynuceným nevědomým kompenzacím, přenosům a zmatku v identitě. S těmito tématy tedy pracujeme v konstelacích narkóz a ztrát vědomí.

Firemní konstelace - další možností specifické aplikace konstelační práce jsou firemní systémy. S firemními problémy a tématy tedy pracují **firemní konstelace**. S těmito tématy lze pracovat s jednotlivcem (majitel, manažer, zaměstnanec...) na otevřené skupině-semináři a nebo specifickým způsobem přímo ve firemním kolektivu a nebo též individuálně.

Zdravotní konstelace - konstelační práce umožňuje rovněž se podívat na nevědomé souvislosti a příčiny našich zdravotních - psychosomatických problémů - zde mluvíme o metodě **zdravotních konstelací**. Specifickou možností léčení naší duše

mohou být i konstelace Esencí.

Esencí

Konstelace
jsou

doteky a spojením s našimi zdroji života, potvrzujícími naši vědomou identitu a potřebnými pro osobní životní cestu a další vývoj. Kontakt s různými kvalitami zdrojových Esencí podporuje integrační a léčivý proces. Všichni máme někde uložené vzpomínky na zkušenosti spojení s těmito Esencemi, tyto Esence vytváří pevný bod vědomí naší identity, vědomí KDO JSEM JÁ, ale vlivem traumat a dalších vlivů jsme od nich oddělování a snadno s nimi ztrácíme kontakt, a

to vytváří jedno ze základních zmatení a stává se destruktivním pro naši další existenci, vývoj i naše zdraví.

Finanční konstelace - na naše finanční či majetkové problémy se můžeme tímto konstelačním přístupem podívat zcela jinými očima, podívat se na skryté systémové vlivy (splatit dluhy za pocity viny, dluhy v systému, křivdy a bezpráví, zabavené majetky a ztráty v rodině a nevědomá loajalita s předky), podívat se na destruktivní vlivy nejrůznějších přesvědčení stran peněz-financí a majetku, které v nás žijí jako nevědomé destruktivní programy - zde pak mluvíme o **Finančních konstelacích**.

Spontánní konstelace - zvláštní typ konstelací, který se poslední dobou stále silněji hlásí o slovo na probíhajících seminářích a který vychází ze zvláštního způsobu přístupu ke skupinové práci a zakázce klienta, kdy se dá v bezpečném prostředí velká volnost ke spontánním procesům a reakcím skupiny na zakázku klienta, stejně jako k vytvoření zástupných, blíže nepojmenovaných postav-zástupců a dá se prostor, v určitých hranicích a s určitým zrcadlením běžících procesů, pro zcela spontánní sestavení příběhu a postupné vymezení konkrétních postav, vztažených ke zdrojového traumatu řešeného problému. Tyto postavy, po počátečním chaosu a hledání sebe a svého místa dokáže klient, někdy až neuvěřitelně přesně, pojmenovat a identifikovat, což umožní velmi efektivní a skutečně aktuální další práci v systému.

Konstelační náhledy - v různých případech, například vzhledem k **nižšímu počtu účastníků**, nebo

poskytnutí rychlé zpětné vazby na běžící proces

, k

časovému omezení

trvání zamýšlené konstelační práce, práce se

určitými tématy

a pro

odhalení skrytých motivací,

..... můžeme stavět jen tzv.

konstelační náhledy

na zvolená témata a problémy, což může být velmi užitečné a na což může být i celý seminář koncipován, což by mělo být ale uvedeno v názvu semináře (pro komplexní terapeutickou práci v konstelaci je přece jen třeba více než 3, 4 zástupci, kteří naopak stačí pro konstelační náhledy). Konstelační náhledy ale také mohou být vhodným a osvěžujícím doplňkem klasického semináře konstelací.

Takovéto konstelační náhledy, kdy je priorita kladena na nahlédnutí na problém, skryté motivace a přeznačení, nahlédnutí na souvislosti problému, vidět ho jinak, na zpětnou vazbu běžícího procesu, mohou být opravdu pohotovou běžnou pracovní pomůckou koučů, vedoucích pracovníků a manažerů se základními vědomostmi o metodě, pokud se nepouštějí do hlubší

práce a řešení, také mohou být velmi vhodnou formou práce pro začínající méně zkušené lektory a stejně tak pro každého jednotlivce (po základní proškolení a určitých zkušenostech) pro jeho snažší orientaci v situacích, do kterých se dostává.

Supervizní konstelace - ve skupině můžeme řešit a stavět do konstelace také profesní pracovní témata jako např: n áš konkrétní přístup k problémovému klientovi při terapeutické práci či práci v pomáhajících profesích i v každé řídicí funkci. Můžeme na hlízet na možné vlastní projekce a skryté vlivy ve vlastní terapeutické či pomáhající či řídicí práci a na naše vztazích s klienty a vše co je ovlivňuje. Můžeme supervizně nahlédnout konkrétní vlastní terapeutickou práci (skupinovou či individuální), terapeutický postup s konkrétním klientem, nebo dopady vlastního řízení či koučování podřízených na pracovišti, můžeme celkově nahlížet na konkrétní vztahy podřízený-nadřízený na konkrétních případech. Můžeme tak získat zpětnou vazbu z potenciálních budoucích kroků a řešení. Můžeme takto přečíst určité sdělení pro nás samotné z určitých opakujících se situací, pocitů a problémů, z určitých typů klientů a jejich témat

Se všemi těmito tématy lze pracovat na seminářích konstelací uvedených v [aktuální nabídce](#) , resp. pravidelně na seminářích [konstelací v Praze ve StudioPro](#)

nebo

[Praze MFK-Centru](#)

nebo v

[České Lípě](#)

. Ve zvláštních termínech pak i na jiných místech republiky.