

## TRANSFORMACIJSKO PUTOVANJE

*Važno je imati smjer u životu, ali još je važnije slijediti pravi put!*

## OTPUTUJTE BEZ EMOCIONALNOG TERETA

*Holistički pristup problemima uz Konstelacijske metode*

*Prirodna zaštita  
od sunca*



## IDEMO NA ODMOR!

*Odmorom i opuštanjem do veće produktivnosti*

## Otputujte bez emocionalnog tereta

*Holistički pristup problemima uz konstelacijske metode*

### LIFESTYLE

Tekst: Tjana Knez, dipl. oec.,  
Certificirana voditeljica sistemskih  
konstelacija, članica Instituta za  
sistemsko razmišljanje i djelovanje  
Kuća dijaloga

Happy Tree d.o.o.

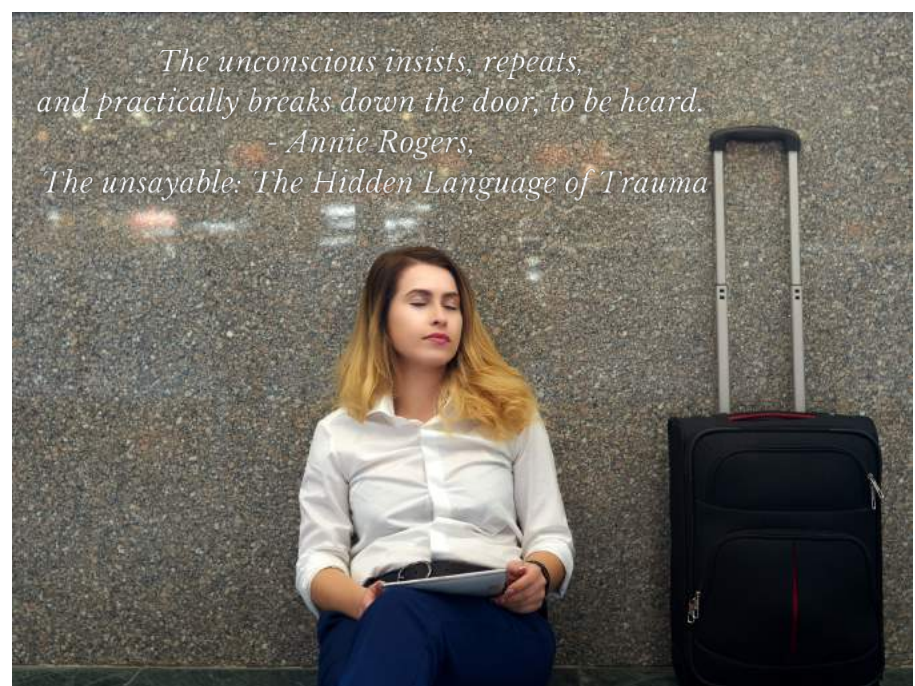


Nakon naporene i izazovne poslovne godine tijelo i um vape za odmorom. Uzbudeno biramo savršenu lokaciju za odmor i ne možemo dočekati onaj dan kad sjedamo u automobil i vjerujemo da nas svaki prijeđeni kilometar udaljava od naših briga i problema. No je li baš tako?

Jeste li ikad iskusili da vam taj pomno planirani i jedva dočekani godišnji pokvari upala, viroza ili migrena koja može potrajati danima?

Događa nam se da tijelo, koje konačno ima dopuštenje odmoriti, krene manifestirati sve ono na što nismo obraćali pažnju tijekom godine ili godina, bilo da se radi o nakupljenom stresu, potisnutim emocijama, neriješenim „bumerang“ preprekama iza kojih stoje naši, često nesvjesni obrasci ponašanja i uvjerenja, koji te iste prepreke opetovano pozivaju u naš život.

Kao snažna metoda, sistemske konstelacije ulaze u dubinu našeg sistema i porijeklo prepreka koje nas pritišću i stvaraju nered u životu, a sve s ciljem da ih pogledamo i raskrinkamo odnosno koristeći se konstelacijskim rječnikom, damo im njihovo mjesto i oslobodimo ih se.







Sistemske konstelacije moćna su tehnika koja nam omogućuje životne prepreke i probleme sagledati unutar sistema u kojem nastaju. Promatrajući sistem, dopuštamo si sagledati širu sliku tako da promatramo elemente problema, njihove međudnose i okolinu. Tako se otvaramo rješenju i svjedočimo kako svaki sistem u kojem problem nastaje, u sebi nosi i njegovo (raz)rješenje.

### **Kako se konstelacijska metoda zapravo odvija?**

Voditelj, certificirani konstelator obavlja razgovor s klijentom u kojem on opisuje svoj problem ili pitanje i okolinu u kojem isti nastaju te uz pomoć stručnih pitanja koje postavlja voditelj, klijent izražava željeni cilj. Zajednički se definiraju elementi sistema koji će se postaviti u konstelaciju, a bitni su za ostvarenje cilja.

Potom klijent odabire sudionike koji će predstavljati elemente njegovog sistema, i postavlja ih u prostoru intuitivno, onako kako odgovara unutarnjoj slici njegovoga trenutnoga problema. Ako je razgovor vođen u smjeru obiteljskog problema, onda se biraju osobe iz obitelji (obiteljske konstelacije), ako zaposlenik ima problema sa svojim nad/podređenim, onda su to organizacijske konstelacije i biraju se osobe i apstraktni pojmovi, kao npr. Cilj, Svrha, Dobitak, Efikasnost. Ali između tih definiranih tipova konstelacija, postoje i cijeli niz mješovitih formi i konstelacija apstraktnih tema.

Bez ikakvog prethodnog znanja o klijentu i njegovom sistemu sudionici počinju izražavati autentične osjećaje i misli onih elemenata koje predstavljaju. To je moguće zbog ljudske sposobnosti doživljaja prostora kroz VAKOG senzorni kanal: Vizualni, Auditivni, Kinestetički, Olfaktorni i Gustativni kanal.



Predstavnici elemenata se premještaju u prostoru testirajući odnose s ostalim elementima i osluškujući unutarnji proces kao i snagu samog sistema da se preobrazi odnosno preslagivanjem svojih elemenata iznjedri rješenje.

S druge strane klijentu je omogućeno da svoj sustav sagleda iz pozicije promatrača te da poput gledaoca u kazališnoj predstavi „upije“ završnu sliku njegove konstelacije koja mu nudi uvid u uspostavljanje nove ravnoteže, pronalaženje novih resursa i novih načina djelovanja, ali i sposobnost i potrebu otpuštanja staroga (preuzetih tereta, trauma i sl.)

*Wisdom first speaks through images.  
– William Butler Yeats*

### **Koje sve teme možemo postaviti u konstelaciju?**

U konstelaciju možemo postaviti svaku temu koja se tiče nas samih i koja ne uključuje mijenjanje onog drugog jer konstelacija isključivo radi na sistemu onog koji je postavlja. Teme obuhvaćaju različita životna područja:

- zdravlje i tjelesni simptomi
- bračni i partnerski odnosi
- obiteljski odnosi, odnos s djecom
- posao i novac
- samorealizacija

Za postavljanje same konstelacije izuzetno je bitan razgovor s voditeljem koji prethodi konstelaciji. Bitno je da vas voditelj povede u razgovor u kojem ćete otpustiti mentalne kočnice, a povezati se s intuitivnim dijelom sebe. Na taj se način u razgovoru nerijetko dio konstelacije već otpetlja ili dobije novi smjer. Voditelj vas u razgovoru može provesti i kroz meditaciju, ako zaključi da će to za vas biti najbolji način da zaronite u dubinu svoje teme - konstelacija daje uvid u 'potopljeni dio ledenjaka'



### Što nakon odrađene konstelacije?

Prednost sistemskih konstelacija je što u kratkom vremenu omogućuju dobivanje uvida kako u biti problema ili pitanja tako i u njihova moguća rješenja i odgovore. Učinak konstelacije djeluje na svjesnom, ali i nesvjesnom aspektu našeg bića zato se nakon konstelacije potrebno opustiti i prepustiti njenom procesu. To znači imati povjerenja u snagu svog sistema da sve uredi za svoju najveću dobit, svoje najveće dobro. Drugim riječima govorim o povjerenju u sebe.

Konstelacije radimo u individualnom ili skupnom setu te također online putem, kada se koristimo konstelacijskom pločom. Ako ste spremni zaviriti u sistem nekog vašeg problema, prepreke, tegobe ili pitanja najbolje vrijeme je uvijek SADA.

*There are things known, There are things unknown,  
In between there are doors.  
- William Blake*