

СЕМЕЙНИ КОНСТЕЛАЦИИ



ТАТЯНА ГЕОРГИЕВА-ФАСИЛИТАТОР
КОНТАКТИ: ТЕЛ:0898503897
E-MAIL:konstelacii.varna@gmail.com

ЗАЩО ДА СЕ ДОВЕРИТЕ НА СЕМЕЙНИТЕ КОНСТЕЛАЦИИ?

Доверете се ,

- За да получите прилив на сили и по-голяма увереност за бъдещето
- За да започнете да експериментирате и да се държите с близките си по различен начин и да строите живота си по-иначе, след като сте вникнали в динамиката на своето семейство
- За да се отърсите от старата застинала представа за себе си и да се чувствате по-естествени, истински и свободни.
- За да се измъкнете от повтарящ се образец на поведение и ситуации
- За да започнете да взимате здравословни решения за живота си
- За да получите неосъждащо отношение и да видите възможно решение на Вашия проблем

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ СЕМЕЙНИТЕ КОНСТЕЛАЦИИ?

Семейните констелации са мощна краткосрочна терапия, насочена към решение. Берт Хелингер обединява резултатите от различни психологически наблюдения и теорията за семейните системи, модифицира психодрамата, ползва елементи от теорията за семейните скулптури, добавя нещо и от работата си със семействата на зулуси и създава този метод. Методът на семейните констелации извлича емоционалните трудности на клиента в настоящия момент. Участниците в семинара играят ролите на членове на семейството на клиента и пресъздават в театрален маниер неговия проблем и чрез усещанията на тялото си предлагат позитивен начин за разрешаването му. Образува се нещо като портрет на семейството: конфигурация, която разкрива степента на близост, болка, любов, самота и отчужденост — това, което всеки член на семейната система чувства по отношения на другите.

Това става възможно благодарение на 'знаещото поле'-феномен, който позволява на участниците да усетят с тялото си съответния член на семейството, когото представляват, и да отразят истината за взаимоотношенията в даденото семейство.

По време на само една констелация за малък период от време се разкриват истини за семейството и за клиента, които могат да изцеляват, трансформират, освободят клиента от неговото бреме, както и да изменят живота му към по-добро.

КОЙ ПРИНАДЛЕЖИ КЪМ СЕМЕЙНАТА СИСТЕМА?

Когато изследваме семейните системи, стигаме до ясното разбиране, че всеки от нас не е отделна самостоятелна единица, а е част от семейна система. Семейството, обществото, в което сме отраснали, са оказали непосредствено влияние на нашето психическо развитие, независимо дали това ни харесва или не. Семейната система е причината за всички наши успехи и провали, нещастия, болести и здраве, където и норми на възпитание.

Убежденията, които имаме, не са само наши, а са и на нашите родители или баби и дядовци.

Нашият живот е като пъзел, всеки елемент от който е елемент от чужда съдба- ние повтаряме нещо от живота на предците си или изживяваме чувства, които те са изпитали, а в някои ситуации правим подобен избор. Правим го несъзнателно. От любов. Така в нас те продължават живота си. Ние завинаги сме свързани с рода си-ние му принадлежим. Наследяваме външността, черти на характера, съдбата на наши предци. Решаваме техните нерешени задачи.

В семейната ни система се включват нашите родители, баби и дядовци, прабабите и прадядовците, както и техните братя и сестри; нашите деца и всички партньори, с които сме били в сексуален контакт. Системата включва още и хора, които са допринесли за добруването, оцеляването или са лишили от живот, наследство някой член на семейството ни ,както и предишни партньори на родителите ни.

КОИ СА ЗАКОНИТЕ НА ЛЮБОВТА?

Б. Хелингер формулира три основни закона:

- Всеки член на семейството –жив или мъртъв ,има равно право да принадлежи към семейната система и да бъде уважаван, независимо от личните му качества или съдба.
- Който се е появил по-рано в семейната система има предимство пред тези, които са дошли по-късно. По-големият брат е преди по-малките си сестри. Първата жена е преди втората. Всеки човек е уважаван еднакво.
- Всеки член от семейството има собствена съдба, независимо колко трудна или ужасна понякога може да е тя. Всеки човек трябва да следва съдбата си напълно, с всички трудности, неочаквани обрати, и всички съпътстващи чувства. Освен това всеки също носи и лична отговорност за всичко, което е направил в живота си.

Тези закони действат на всички хора без изключения. И незнанието им не ни освобождава от последствията.

Фасилитаторът забелязва къде тези закони не са спазени- кои членове на семейството са изключени, кой не иска да поеме отговорност за постъпките си, разпознава заместващите порядки, които се появяват в следващите поколения, за да уравновесят реда в системата и да доведат до баланс. Когато един член е изключен несправедливо , някой друг по-късно ще има същата тежка съдба и същия живот. Когато един член не поема лична отговорност или потиска чувствата си, тогава член на семейството от следващо поколение ще изрази тези чувства, а не своите собствени.

Като резултат от констелациите отхвърлените и ‘черните овце’ в семейната история се връщат и им се признава правото на принадлежност към семейството. Децата заемат мястото си на “малките”, а родителите замат мястото си на “големите” и прекъснатият поток от любов потича отново надолу към поколенията.

Сляпата детска любов “проглежда” и се трансформира в зряла форма на почитане и обич към предшествениците, които са страдали особено много.

КАКВИ ТЕМИ МОГАТ ДА СЕ РАЗГЛЕЖДАТ НА СЕМЕЙНИ КОНСТЕЛАЦИИ?

На семинар на семейни констелации можете да работите с всичко, което Ви причинява емоционален дискомфорт или затруднения в практически план. Оказва се, че корените на почти всички психологически проблеми са нерешени семейни конфликти. Препятствията, които ни пречат да се наслаждаваме на пълноценен живот, не се появяват случайно. Осъзнаването на простата истина, че моите лични трудности са отражение на по-голяма дисхармония, която са изпитвали тези, с които съм пораснал или са живяли преди мен, се оказва достатъчно, за да се отпуснем и приемем живота такъв, какъвто е.

Най-ясна констелация се получава, когато клиентът е силно мотивиран или има нужда да разбере или види нещо.

Той трябва да знае какво точно иска да постигне.

КАКВА ИНФОРМАЦИЯ ВИ Е НЕОБХОДИМА, ЗА ДА ПОСТАВИТЕ ТЕМА НА СЕМИНАР ПО СЕМЕЙНИ КОНСТЕЛАЦИИ?

1. Имате ли информация за Ваши извънбрачни братя или сестри или от предиен брак на Ваш родител?
2. Имало ли е починали, мъртвородени или абортирани деца преди Вашето раждане? А дадени за осиновяване?
3. Останало ли е дете в рода без родител преди 15г възраст?
4. Родителите Ви имали ли са значими връзки преди брака си?
5. Имало ли е случай на насилствена смърт в предните поколения? А самоубийства?
6. Имало ли е преждевременно починали Ваши предци? По каква причина?
7. Имало ли е криминално проявени лица в рода Ви?
8. Имало ли е предци с тежки съдби?
9. Имало ли е хора с тежки заболявания, инвалидност?
10. Имало ли е аутсайдери, алкохолици и др?
11. Имало ли е бежанци? Емигранти?
12. Кой е бил на война?

КАК ПРОТИЧА ЕДИН СЕМИНАР ПО СЕМЕЙНИ КОНСТЕЛАЦИИ?

Участниците в семинара седят върху столове, наредени в кръг. Констелацията протича вътре в кръга. Фасилитаторът дава пространство на всички в кръга да се запознаят и да кажат по нещо за себе си и с какви очаквания са дошли на семинара.

След това може да се пристъпи към първата констелация. Въпросите на фасилитатора са насочени към темата, проблема, които са довели клиента на семинара: Каква е Вашата тема? Какъв би бил добрият резултат от тази констелация? Какво искате да постигнете? По какво близките Ви ще познаят, че нещо е различно? Как трябва да бъдат нещата в живота Ви? Какво ще се случи след като проблемът бъде решен? Какво ще направите, ако разберете каква е причината за симптома/проблема Ви? Какво очаквате като резултат от констелацията? Какъв резултат желаете? Готови ли сте за това, което може да видите?

Формулирането на темата е описание на симптоми и всичко, което отнема силите на клиента и е нежелателно.

След като заявката е направена, клиентът избира представители за членовете на семейството си сред хората, присъстващи на семинара.

Избраните представители стоят изправени на края на работното пространство. Фасилитаторът отново обявява кой кого ще представя.

Клиентът застава зад гърба на всеки представител по ред и, слагайки длани на раменете им, ги води към позиция в работното пространство, която изглежда подходяща за момента. Клиентът води представителите без да им говори и да им дава инструкции.

След това фасилитаторът приканва клиента да заеме място, от което може да наблюдава всички и му обяснява, че може да се движи, за да вижда по-добре, ако е необходимо. След това двамата заедно наблюдават създалата се картина и се опитват да разберат какво впечатление създава у тях и как влияе на представителите.

Фасилитаторът пита дали представителите имат някакви необичайни усещания в тялото, какво е вътрешното им състояние, настроение, какво чувстват към другите членове на семейството.

На този етап фасилитаторът стига до някаква хипотеза за това , какво се случва в семейната система на клиента и постепенно да започне да се движи към решението. Неговата работа се състои в промяна на местата на представителите, позволяване на представителите да следват импулса си за движение според вътрешните си чувства и желания, обръщане на представителите един към друг, покана към представителите да се поклонят или да легнат на земята. Ако е необходимо, получавайки от клиента необходимата информация, може да добави някой, който липсва, както и да предлага на представителите фрази или думи, които да произнесат.

Фасилитаторът наблюдава всяко движение на представителите и получава от тях обратна връзка – вербална или невербална.

С всяка следваща стъпка пред него се разкриват все по-дълбоки слоеве на реалността на дадено семейство и оплитанията, в които клиентът може да е заседнал. Целта на работата на водещия е , следвайки законите за йерархията, принадлежността и баланса, да намери най-доброто място за всеки от членовете на семейството.

Често в края на констелацията се появява картината на решението, която дава сила и помага. На клиента му се дава място, на което той се чувства най-добре.

Той може да носи в сърцето си тази картина известно време и да я интегрира във всекидневния си живот, като я свързва с определени фрази и ритуали.

Ако в края на констелацията не се намери решение, фасилитаторът насочва клиента към неговите ресурси, за да осигури стабилността му в края на процеса. Това може да е образ на някого от семейната система, който вече е доказал подкрепата си, като е стоял зад клиента и му е помагал.

Когато констелацията завърши, клиентът освобождава представителите като ги докосва и им благодари.

В края на семинара всеки дава обратна връзка за преживяното по време на семинара. Помолват се участниците да не коментират и да не се прекъсват един друг, както и да говорят само за собствените си впечатления, преживявания и идеи.

КАКЪВ Е ЕФЕКТЪТ НА СЕМЕЙНИТЕ КОНСТЕЛАЦИИ?

Въздействието на семейните констелации не винаги е мигновено и явно. Констелацията може да е била само едно леко докосване до нещо, което лежи дълбоко в подсъзнанието. Ако промяната трябва да се осъществи, тя ще се случи, но само след като съзрее в душата Ви.

Ценно е, че ще промените фиксираната представа за себе си и своето семейство.

Ще приемете ситуациите и трудностите в живота си без осъждане-такива, каквито са.

Ще се събуди индивидуалния Ви потенциал и креативност в търсене на алтернативен начин на поведение и нови решения, които са по-различни от досегашните.

Ще живеете с открито сърце.

Констелациите не са решение на всички проблеми, не са 'спасителна сламка'. В крайна сметка е добре да помислите какво и как да подобрите в живота си, след като в семейната констелация видите причините за проблемите си.

Всичко е във Вашите ръце.

Изисква се САМО малко смелост!

Заслужава си да опитате!

ТАТЯНА ГЕОРГИЕВА-ФАСИЛИТАТОР
НА ГРУПОВИ И ИНДИВИДУАЛНИ КОНСТЕЛАЦИИ
КОНТАКТИ: ТЕЛ:0898503897
E-MAIL:KONSTELACII.VARNA@GMAIL.COM

