

ZAVRŠNI DIPLOMSKI RAD

Edukacijsko - razvojni program u 12 modula

„OSNOVE SISTEMSKIH KONSTELACIJA“

Konstelacijsko iskustvo kroz osvrt na (osobne) radove i edukacijski proces

U ovom radu vodila sam se bilješkama s edukacijskih modula i dnevničkim zapisima, o osobnom iskustvu, koji su nastali kroz uvide za vrijeme trajanja konstelacijskih radionica, u razdoblju od dvije i pol godine. Iako imam dosta zapisa, što osobnih doživljaja, što edukativnog sadržaja, pisati o konstelacijama bilo je vrlo teško jer doživljam svega seže tamo negdje iza riječi. Zbog prevelikog opsega sistemskih konstelacija, u ovom radu koncentrirala sam se na meni bliske dinamike.

O pristupu konstelacijskom radu

Zapis iz dnevnika dan prije mog prvog konstelacijskog iskustva:

Uzbuđena sam! Sutra idem na radionicu sistemskih konstelacija. Ne znam još hoćemo li raditi i moj postav, ali imam dosta pitanja koja želim riješiti. Noćas sam sanjala nešto kao konstelaciju. Ljudi su hodali i nisam imala sudionike pod kontrolom. Nisam imala pojma što se događa niti zašto se tako ponašaju. Znam da sam bila nezadovoljna i da sam negodovala da nije onako kako sam očekivala ili kako bi trebalo biti što je zanimljivo jer čovjek koji je osmislio ovaj sustav je napisao knjigu naslova – Priznati ono što jest.

Iza toga je naravno uslijedio cijeli popis želja što sve želim promijeniti i na čemu sve želim raditi. Moje konstelacijsko neiskustvo vrišti iz ovog zapisa! Danas čitam ovaj komentar i primijećujem da postoji ona ja prije i ona ja poslije konstelacijskog iskustva.

To je prva prva lekcija koju učimo – pristup konstelacijskom radu.

Za rad je prije svega potrebna zrelost i spremnost. To znači da radu pristupamo kao odrasla osoba, koja je spremna suočiti se i nositi s osobnim procesom - samostalno i odgovorno. Pitanja se postavljaju iz mjesta povezanosti s dušom (*ulaskom u centar*), kako bismo znali na čemu zapravo trebamo raditi. Dobra je vježba na pitanje koje imamo zapitati se postoji li možda pitanje iza tog pitanja. Često dođemo s jednim pitanjem, a radimo na nekom sasvim drugom – na onom što nam je zapravo potrebno.

Na početku konstelacijskog rada prvo se gleda u primarne dinamike. To znači da postoji prioritet u postavljanju osobnih pitanja za rad. Ukoliko postoji poistovjećenje klijenta s nekim članom iz njegovog sistema (*identifikacija*), tada je to dinamika u koju se prvo gleda. Slično je i kod rada s traumom, gdje možemo prije početka rada preispitati s predstavnicima radi li se o osobnoj, sistemskoj ili kolektivno nasljeđenoj traumi. Iako u pravilu, onaj tko ima osobnu traumu, uglavnom dolazi iz sistema gdje već postoji trauma. Tek nakon toga radi se na pitanjima bliskijim klijentu (partnerske veze, posao, djeca). Na početku sam imala jako puno osobnih pitanja na kojima sam htjela raditi, no s vremenom sam se naučila oslušivati koje je pitanje iza pitanja i prepustiti polju da me izabere za rad, kad je vrijeme za

to.

Dalje učimo da se konstelacije ne rade s ciljem. U konstelaciju se ne ulazi sa željom za promjenom, no promjena se neminovno događa ukoliko pustimo procesu da se odmota - damo mu vremena i prostora, bez uplitanja naših htjenja, moraliziranja, osuđivanja, prosuđivanja i očekivanja kako nešto treba biti. Promjena će se dogoditi ako procesu pristupimo otvoreni, spremni na sve, a uvid prihvatimo kao svjedoci, bez imalo osude, upravo onako kako jest. Prihvaćanje je ključni moment u procesu. Ono se ili dogodi ili ne. Svjesna želja za prihvaćanjem nema nikakve veze s tim. Ili smo dirnuti procesom ili nismo, tamo negdje, u samom središtu našeg bića. Sve ostalo nema odjeka. Ta promjena ne mora se nužno manifestirati na van, ali i može. Njen prvi val možemo primijetiti kao suptilno pokretanje unutar nas (*pokret duše*). Naravno, nama uvijek ostaje na izbor hoćemo li djelovati po uvidu ili ne, ali odupiranje promjeni – otpor, iziskuje veći napor, nego prepuštanje. Konstelacije znaju toliko uzdrmati neka naša ukorijenjena shvaćanja da se ne može više funkcionirati po starom. Konstelacije dovode u pitanje naša najčvršća uvjerenja, načela na kojima počivamo, viđenje svijeta i shvaćanja kako sve funkcionira pa i mi sami. Zbog toga se u radu nerijetko javlja otpor kod klijenta. Pustiti uvjerenja s kojima smo toliko srasli pa makar nam ona i škodila je teško jer se poistovijećujemo s njima, no dobro je i zdravo za nas pustiti sve ono što nam više ne služi, što nije u službi života.

Pokreti duše, koji se u polju manifestiraju kretanjem predstavnika i prikazanom dinamikom među njima, nastavljaju se i nakon konstelacijskog rada.

Moj san uoči prvog susreta s konstelacijama je prilično realno najavio iskustvo koje je uslijedilo. Zaboravi da ćeš u procesu išta kontrolirati u smislu ostvarenja željenog razrješenja – ne, to tako ne radi. Ljubav, kao univerzalna sila zakonitosti po kojoj se sve kreće zapravo uopće nije romantična, kako si ju mi ljudi volimo zamišljati, pogotovo u dinamici odnosa. Ljubav ne pita sviđa li nam se ovo ili ono, ne traži naše odobrenje za svoje djelovanje i može nam se iz konstelacijskog iskustva činiti da ne mari za nas, jer ljudi su svašta skloni učiniti upravo iz ljubavi, pogotovo oni najslabiji - djeca. I da, zaista, Ljubav ne mari za nas u onom romantičnom smislu, ali kroz djelovanje systemske savjesti mari itekako da su svi uključeni. Tamo gdje netko nedostaje ona će već naći načina da ga uključi. Tako npr. najslabiji u sistemu, a to je obično dijete, biva često regrutirano da predstavlja ono što je ili onog koji je isključen iz sistema. O tome se brine SAVJEST – da svi pripadaju. Kako god interpretirali puteve kojima Ljubav dolazi do nas, u konačnici, ona je ta koja zacijeljuje sve prekinute veze. Citirat ću iz jednog teksta (autor mi nepoznat): „Žudnja Ljubavi je prihvatiti sve onako kako jest!“

Za mene su konstelacije put uspostavljanja prekinutih veza, put ka cjelovitosti. To se manifestira kao zacijeljenje i oslobođenje prvenstveno na osobnoj razini, ali i na razini sistema iz kojeg dolazimo, kojem pripadamo. Šire gledajući, možemo reći da postizanjem osobnog integriteta svatko od nas pridonosi globalnom zacijeljenju šrekinutih veza jer svi smo povezani i to je neizbježno.

Sistemska dinamika – prekinut pokret posezanja (prema majci/roditeljima)

Na prvu radionicu došla sam s osobnim pitanjem za rad. Postavljanje rada dalo je uvid o prekinutom koraku posezanja prema majci. Kasnije, kroz mnoge ostale osobne radove provlači se ista dinamika. Dosta mojih tegoba proizlazi iz tog prekida. Mogu samo reći da je to korak koji još uvijek učim, koji se u meni još uvijek odmotava i dovršava.

„Onaj tko ima majku u svom srcu, taj može sve.“ bila je rečenica, koja mi je data jednom prilikom.

To je prvo i osnovno. Prihvaćanje roditelja onakvima kakvima jesu i prihvaćanje života upravo onako kako nam je dan, kroz njih. Ono što vidimo kroz konstelacije je da su roditelji resurs i kroz njih nam dolazi život. Ne možemo ih zaobići na tom putu. Svi okolni putevi do života u svojoj punini osuđeni su

na propast.

U jednom radu klijentica iznosi kako je uvijek u strahu da neće imati dovoljno (novaca za život). Kćer kaže majci: „Radje ću izgladnijeti“ (nego uzeti od tebe). Kad si ne dozvoljavamo imati dovoljno to ukazuje na prekinutu vezu s majkom, koja je resurs obilja. U životu to se preslikava na prekid u posezanju za zadovoljenjem potreba, u ovom konkretnom slučaju – onih materijalnih. Klijentica se u postavu nalazi između predstavnika za Život i predstavnika za Smrt. Teško joj je uzeti od Života. Uspostavlja se da je bilo i troje abortirano djece, zbog kojih ona ne želi uspjeti u životu jer osjeća poriv slijeđenja u smrt ka njima.

Do prekida veze dijete-majka može doći uoči ranog fizičkog odvajanja, no prekid nastaje i kad majka nije prisutna, radi neke systemske upletenosti. Moguće je vezana za nekog od svojih braća ili sestara koji su umrli i koje želi slijediti, moguće je da se nije na dobar način odvojila od primarne obitelji, moguće je imala pobačaj pa je to „smjer u kojem gleda“ i dr.. Sve su to dinamike prisutne u mnogim obiteljskim sistemima. Ne možemo tvrditi da će svaka od tih situacija imati utjecaja, no promatranjem radova dolazimo do zaključka da često imaju.

Još jedan takav primjer, kojem smo svjedočili, je sportašica, obećavajuća u svojoj karijeri. Sve je ukazivalo na veliki uspjeh, ali pred sam vrh, odustala je od cilja. Nenamjerno, naravno. Klijentica je odrastala u tradicionalnom odgoju, strogo, bez topline, dodira i komunikacije. Konstelacijski postav jasno je pokazao prekid na relaciji roditelji-dijete.

Da bi bili uspješni u životu, moramo djelovati aktivno, moramo posegnuti za onime što želimo i trebamo. Prvo naše posezanje se događa pri samom rođenju gdje se rukama i nogama probijamo van. Dijete treba roditelje jer mu kroz njih dolazi snaga i ako su oni nedostupni u trenutku potrebe, dijete odustaje od tog koraka posezanja. Prvo plače, a onda prestane plakati. Odustaje od aktivnog traženja onoga što treba pa tako i kasnije u životu to se preslikava na odustajanje od uspjeha u bilo čemu – profesionalno i u partnerskim odnosima. Može puno toga napraviti, ali pred sam cilj odustane i sav uloženi trud propada. Sve to ako ne nosi roditelje u svom srcu, oboje jednako, i majku i oca. Prihvatanjem roditelja baš takvi kakvi jesu znači prihvatanje Života i tada smo podržani u svemu što radimo. Tako ljubav može teći, kad roditelj daje, a dijete prima. To se osjeća kao sigurno koračanje kroz život. Znamo da naši roditelji uvijek stoje iza nas. U pravilnom poretku, djeca su u odnosu na svoje roditelje uvijek mali, a roditelji u odnosu prema djeci veliki.

U mom ranom djetinjstvu (prije 3. godine) je postojalo fizičko odvajanje od majke, a nakon ponovnog sjedinjenja s njom primjetna je njena odsutnost. Sad znam da dio nje moguće gleda prema nerođenom djetetu (*poriv: „Ja ću te slijediti.“*), koje je bilo prije mene. Znam i da je ona u svojoj primarnoj obitelji bila velika, a njeni roditelji mali (*parentifikacija*). Uz to, ona je baš kao i ja doživjela prekid kontakta sa svojom majkom u prve tri godi (*nasljeđena trauma u sistemu*).

Promatrajući dinamike u drugim sistemima bolje razumijem dinamike u svom obiteljskom sistemu. Bolje razumijem svoje roditelje, a pogotovo svoju majku. Danas vidim, uz poštovanje prema nenoj sudbini, da mi je dala najviše što je mogla, sve što je imala za dat. Nastojim prihvatiti da mi to bude dovoljno.

U mom posljednjem osobnom konstelacijskom radu – radu sa simptomom, slika odustnosti roditelja i prekid na relaciji dijete-roditelj vrlo se jasno pokazala. Moji simptomi ukazuju upravo na tu odsutnost. Bez obzira na način na koji su moji roditelji povezani i njihove osobne upletenosti, koje su ih odvlačile iz prisutnosti u našem odnosu, to su moji roditelji. Pomiriti se s ovom slikom i u potpunosti ju prihvatiti, za mene je još uvijek izazov. Ima dana kad sam u miru s tim, a onda opet ima dana kad regresiram i djetinje poželim da je bilo drugačije, da je bilo bolje. To se reflektira kao push&pull dinamika gdje krenem prema nečem, namiriti svoju potrebu, ali često puta negdje na putu

odustanem od tog pokreta. Razapeta sam između zadovoljenja potrebe i straha od novog povrijeđivanja tj. ponavljanja stare rane odvajanja, što je za mene tada kao dijete bilo traumatsko iskustvo.

Za svu djecu važno je nositi oba roditelja u srcu, no za djevojke posebno je od važnosti biti u majčinoj sferi. Ako je veza prekinuta, djevojka ne postaje ženom jer upravo kroz majku ona se spaja sa svim svojim ženskim pretcima i puni se ženstvenošću, kao što sinovima njihova muškost dolazi iz sfere oca. To je bitno kako bi žena i muškarac ostvarili partnerski odnos na dobar način. Mnogo puta ljudi postavljaju pitanje o nemogućnosti ostvarenja romantičnog partnerskog odnosa i očekuju da će raditi na određenom odnosu u kojem možda trenutno jesu, no ukoliko postoji prekid u prihvaćanju roditelja, to je prvi odnos na kojem se treba raditi, prekinuta veza koju treba uspostaviti.

Konstelacije nas uče da za uspjeh, a uspjeh međuostalim znači i biti zdrav, valja uzeti život od roditelja upravo onako kako nam je dan. Život ne dolazi od njih, nego kroz njih...izdaleka. Naši roditelji su izvor naše snage. „Svatko od nas ima najbolje roditelje i jedine moguće za nas“, kaže Hellinger. Hausner kaže: „Ima dobra i loša vijest. Svi imaju roditelje i svi roditelji su upleteni.“

Sistemska dinamika - nerođeno dijete

U početničkom zanosu javlja se želja za čestim postavljanjem svojih osobnih pitanja za rad, no činjenica je da isto tako radimo sudjelujući u konstelacijskom postavu kao predstavnici te kao „samo“ promatrači, svjedočeći konstelacijski proces „iz stolice“. Sama sam se u to uvjerila više puta sudjelujući kao predstavnica u tuđim postavama. Opisat ću to iskustvo kroz primjer za mene bitnog osobnog iskustva iako sam bila „samo“ predstavnik. Ovo iskustvo isto tako pokazuje kako odabir predstavnika nikada nije slučajna, kako se na prvu može činiti.

Prvo iskustvo kao predstavnica imala sam u ulozi pobačenog djeteta. Osjećala sam kako me zemlja uvlači, kako mi je tijelo teško, kako ga ne mogu pomaknuti, skoro pa ukočeno, no kao duša sam bila sasvim živa, bez ikakvih posebno istaknutih emocija, u smiraju s osjećajem pripadanja većem jedinstvu. Disanje je bilo sporo i duboko. Roditelji djeteta gledaju u mene, ali me ne vide. Vide samo moje nepomično, mrtvo tijelo. Kroz ritualne rečenice oni počinju otpuštati svoju tugu i time je moje tijelo postajalo sve lakšim, kao da se dematerijalizira.

Iako u komentarima bilježim kako ne vidim nikakvu osobnu poveznicu s tim radom, u sljedećih nekoliko postava s pobačenim djetetom bivam učestalo birana kao predstavnica za to dijete. Tek nekoliko mjeseci kasnije saznajem sasvim „slučajno“ u razgovoru s majkom, za postojanje nerođenog djeteta prije mene (spontani pobačaj).

Već sljedeći dan, nakon tog saznanja, održao se moj prvi edukacijski modul. Nisam bila sigurna bi li tada radila na pitanju u skladu s novom spoznajom o svom obiteljskom sistemu ili ne i dok sam dvojila u sebi, jedna sudionica u grupi je iznijela istu spoznaju u svom sistemu i želju za rad na tome. Tako je polje odlučilo. Naravno, ja sam opet bila izabrana za predstavnicu pobačenog djeteta, bez da sam prethodno iznijela svoju dvojbu. Ova konstelacija je za mene bila jako značajna jer sam tada prvi put bila svjesno osobno povezana s predstavnicom. Rad je bio dubok i emotivan za obje od nas. Ono što mi je bilo najbitnije kao predstavnici pobačenog djeteta jest da budem viđena, priznata da postojim. Nakon uspostavljanja kontakta osjećala sam se probuđenom i živom. Taj isti osjećaj energije života ostao je sa mnom i nakon konstelacije i taj dar ponijela sam sa sobom.

Nekoliko mjeseci kasnije ista godpođa je radila postav na pitanje propuštenih prilika u životu. To mi je bilo tako poznato, osjećaj da te zaobilazi rijeka Života, da prilike prolaze pored tebe, a ti nikako da smogneš snage uključiti se i napraviš korak. Inače, u svom životu često sam osjećala nedostatak životne energije što se manifestiralo kao težina kod ostvarenja bilo kakvog postignuća, nedostatak

snage za izdržati do kraja ili uopće započinjanja ičega, kao da nisam cijela bila tu i sada. Kao dijete bila sam tiha i povučena. Upravo tako je i gospođa opisala sebe pri postavljanju pitanja.

To konstelacijsko putovanje nas je još jednom odvelo u smjeru njene nerođene sestre/brata. Ja sam naravno opet bila predstavnica, ali ovog puta na mjestu propuštenih životnih prilika. Shvatila sam da sve te prilike nemaju veze s nama. One postoje bez obzira na nas iako se nama ponekad čini da smo mogli drugačije, bolje i ponekad žalimo za propuštenim. Te prilike nisu vezane za nas, ne osjećaju se loše ako ih mi ne prihvatimo, ne živimo, ne ostvarimo. One su tu same po sebi. Dobra vijest je da uz propuštene prilike postoje i one koje nam još preostaju.

Kad netko tko je bio prije nas umre i mi ne znamo za njega (*faktor isključenosti*), često niti mi sami ne možemo živjeti u potpunosti i odbacujemo život, moguće zbog krivnje jer smo mi živi, a oni nisu. Takvi mrtvi, isključeni, zovu nas k sebi, ali samo zato da bi ih primijetili i uključili u svoj život – kroz prihvaćanje oni žive kroz nas. Sad znam da je neki dio mene uvijek bio tamo negdje, iza linije Života. Još jednom polje je stvorilo sliku s jasnom granicom Života i Smrti te tko gdje pripada.

Tri dana nakon ovog rada usnula sam svog pokojnog dedu. U snu sam lucidna i znam da je deda među mrtvima pa ga pitam: „Kako je na drugoj strani (misleći na smrt)?“, a on mi odgovara: „Nema druge strane. Svi smo na istoj strani.“

Možda je samo iluzija nas živućih da je Smrt odvojena od Života. Konstelacije dosta dobro demonstriraju kako mrtvi žive s nama, među nama, kroz nas cijelo vrijeme, nevezano za prostor i vrijeme.

Još jedan san, iz istog razdoblja, koji to prikazuje je san u kojem se susrećem sa svojim pokojnim ocem. I u tom snu sam lucidna i znam da je on među mrtvima. Govorim mu konstelacijsku rečenicu: „Sve što je tvoje ostavljam tebi, a svoje nosim sa sobom.“ On odobrava, prihvaća, grli me i ja osjećam veliku ljubav i snagu. Što se više punim tim osjećajima njegovo fizičko prisustvo počinje blijediti dok potpuno ne nestane iz zagrljaja. I tako su se neki koraci, koji se nisu odvijali za života, za mene dovršili u snu.

Dobra povezanost s mrtvima je takva da mi ostajemo u životu, a umrle nosimo u svojim sjećanjima i osjećajima u sebi. Kroz takvu povezanost mrtvi živima daju energiju, koja se vrlo realno osjeća nakon uspostavljanja ove veze.

Rad s traumom

Kako to biva u konstelacijama, bila sam izabrana za predstavnicu dviju klijentica, u radu s traumom. Tako sam se opet našla u ulozi da zapravo radim na svojim osobnim pitanjima, onima na kojima trebam raditi, pitanjima Života i Smrti. Pitanja su bila:

Rad (1) Rečenica klijentice: „I miss deep connectedness.“

Klijentica u intervjuu iznosi kako joj u životu fali intimni odnos u kojem bi se s nekim duboko povezala. Ono što se zamijećuje je da joj glas pri tom nestaje. To se može primijetiti kao ukazatelj na rad s traumom, što se kasnije pokazalo povezanom i s radom druge klijentice. Glas! Kad se sjetim nekih svojih noćnih mora, često bih u njima upravo od straha i u osjećaju nemoći izgubila glas.

Ovaj rad se svodio na povezivanje dijelova nje unutar nje same, a u konstelaciji je to bilo predstavljeno predstavnikom za svaku od riječi iz rečenice pitanja I – miss – deep – connectedness. Osjećaj žudnje za dubokom povezanošću je osjećaj žudnje naših odbačenih, odijeljenih dijelova za sjedinjenjem, koji su se nekad u trenutlu traume odvojili od nas jer smo tada jedino tako mogli i znali

preživjeti. Ovo mi je bio jedan od težih i zahtjevnijih konstelacijskih radova. Kao predstavnicu za „I“ miješali su mi se osjećaji slabosti, nemoći, mučnine, straha, dezorijentiranosti u vremenu i prostoru, gubitka ravnoteže i sve to u potpunom mraku. Nisam imala pojma gdje sam. Iste senzacije je prijavila i klijentica. Cijela konstelacija se odvijala dosta sporo i bez previše riječi. Klijentica u postavu fizički pokušava spojiti sve predstavnike, što na kraju i uspijeva, ali bilo je teško, jako teško.

Najbitnije je shvatiti da smo preživjeli i da nastavimo dalje živjeti. Što god da nam se strašno dogodilo, bitno je prihvatiti iskustvo, povratiti i osloboditi dijelove sebe zaključane u tamnici tog događaja i nastaviti živjeti s tim. To je dio naše sudbine i to iskustvo, ma kako god bolno bilo, je također dio nas. Prihvaćanjem radimo još jedan korak na putu ka cjelovitosti, spajamo još jednu prekinutu vezu. Odbacivanjem iskustva činimo isključenost, što nam oduzima snagu. Nekoliko tjedana kasnije klijentica iznosi komentar na ovaj rad: „Osjećam se prvi put povezana i prisutna u svijetu. Tu sam. Nema više osjećaja nepostojanja.“

Rad (2) Voditelj primijećuje strah u očima klijentice i daje joj rečenicu za dovršiti: „Najviše se bojim... napuštanja (klijentica dovršava rečenicu)“.

Izabrana sam za predstavnicu klijentice u doba dok je još bila beba. Sjedim nasuprot nje. Potpuno sam zamrznuta u tijelu. Ruke su mi teške, tijelo je beživotno i nepomično, kao u krpene lutke. Gledam u klijenticu i prepoznajemo se. Ona je ja i ja sam ona. Ja gledam u budućnost, a ona u prošlost. Nema nikog. Same smo. Kad nema nikog tada moramo biti tu sami za sebe. Voditelj isprobava rečenicama uspostaviti vezu, no bezuspješno. Onda se sjeti da se klijentica bavi pjevanjem i zamoli ju da proba uspostaviti vezu pjesmom. Istog trena kako je pustila glas prvih tonova, beba počinje plakati. Vraća se osjećaj senzacija u tijelu, toplina i osjećaj protoka. U trenutku potpunog povratka i povezivanjem s tijelom beba ispušta glasni urlik. Zatim slijede rečenice: „Sad mogu plakati. Sad sam povezana sa svojim tijelom. Sad mogu pustiti svoj glas.“ I opet, za mene je ovo je bio vrlo intenzivan osobni rad. Odabir predstavnicu naravno nije bio slučajan. Mogu se točno sjetiti trenutka kad sam kao beba prestala plakati, kad sam odustala od posezanja, kad sam prestala tražiti, kad sam spoznala da sam sama, potpuno sama. Zanimljivo je što se klijentica profesionalno bavi pjevanjem, a ja kao audio inženjerka i muzičarka posebno sam senzibilna na pjesmu, melodiju, ne samo uhom, nego i emocijom. Pjesma, to je ono što nas je uvijek držalo na životu!

Razrješenje je bilo prihvaćanje dijela sebe od kojeg smo se odvojili za vrijeme traumatičnog iskustva. Ovi radovi s traumom posebno su imali utjecaja na mene. Osjećam kako se pomalo moji davno izgubljeni dijelovi povezuju, odmrzavaju, vraćaju u život i kako svakim danom sve više postajem cjelovita. Sve mi je ugodnije samoj sa sobom u smislu da mi je ugodno u vlastitoj koži, u vlastitom tijelu s vlastitim iskustvima i senzacijama, kakve god da jesu.

Razrješenja rade na principu prihvaćanja i povezivanja s događajima u životu, onih događaja koji su iz određenog razloga (trauma, bol, strah i sl.) u nama stvorili zatvaranje i zbog tog prekida nastao je blok u protoku životne energije, koja slobodno ne teče, ne dolazi do nas. Kao da su postavljene brane u pritocima naše rijeke i njen vodostaj opada, rukavci presušuju, a ti rukavci su područja našeg života, u kojima je život "ugrožen". Zato uvijek treba graditi mostove, a ne zidove jer to je put Ljubavi.

Unutarnje dijete

Jednom prilikom htjela sam raditi na partnerskom odnosu i onda sam išla pogledati pitanje iza pitanja. Zašto želim partnerski odnos? Što je to što me spriječava u ostvarenju partnerskog odnosa? Zašto žena uopće treba muškarca? Zašto muškarac treba ženu? Želim li imati dijete? I to je bilo pitanje iza pitanja. Dijete. Nikada prije u životu nisam imala poriv za majčinstvom. I onda s godinama, počela sam se pitati zašto? Žena sam, imam potencijala za to, no zašto uopće nemam poriv prema nečem tako prirodnom? Odgovor na to dalo mi je moje ranjeno unutarnje dijete, s kojim sam se sreća kroz

konstelacijski postav. Stajala je ispred mene i gledala me. Na prvi susret s njom potekle su mi suze.

Cijela moja žudnja za ljubavlju je dolazila iz nenamirene potrebe male ja. Sad razlikujem tu žudnju od odrasle potrebe za ljubavlju. Bez malog ja, veliko ja nije cjelovito. Bez malog ja, veliko ja ne može biti veliko. Bez da smo veliki, ne možemo ostvariti odrasli partnerski odnos i povezati se s partnerom na dobar način.

Odrasli smo kad prihvatimo svoje unutarnje dijete, kad ga volimo, kad skrbimo za njega, njegove potrebe i kad smo dobar roditelj prema njemu. To je odraslost. Bez te povezanosti u nama samamima mi smo djeca u odraslim tijelima. U tom slučaju neprihvaćeno dijete na razne načine privlači pažnju, da ga vidimo, da ga prigrlimo, da ga uključimo u svoj život.

Učim se biti dobar roditelj prema sebi. U situacijama primijećujem iz kojeg vremena i prostora dolazi reakcija i tu pravim razliku između potreba male ja i odrasle ja. Naučila sam tražiti namirenje potrebe i ne očekujem da će moje potrebe biti namirene, bez da tražim, same od sebe. Naučila sam si dati ono što mi treba u određenom trenutku, slušati se i ne ići protiv sebe, ne djelovati na uštrb sebe.

Odraslost prihvaća i odgovorna je prema unutarnjem djetetu kroz ljubav i roditeljstvo prema njemu. To je moj put do odraslosti - biti najbolji roditelj samoj sebi i prihvatiti ranjeno malo ja u svoj život. Na taj način, otvara se mogućnost za odraslo partnerstvo i obitelj. Kao što se brinem za svoje unutarnje dijete, tako ću se brinuti i za svoje potencijalno dijete.

Veliko ja potencijalnom djetetu: „ Brinut ću se za tebe kao što se brinem za sebe.“

Ovaj rad je u biti rad s traumom. I još jednom učila sam kako prigrliti umrli (istraumatizirani, zaboravljeni, odjsečen, zamrznut, potisnut, odrezan, neprihvaćen, odbačen) dio sebe. Što god da je bilo bolno, moram prigrliti taj dio sebe. Preživjela sam!

Učinci konstelacijskog rada

Moj život je u zadnje dvije i pol godine bio vrlo dinamičan i promijenjiv da mi se čini kao da sam proživjela barem nekoliko života u to vrijeme. Bilo je to vrlo intenzivno vrijeme mnogih osobnih radova kroz razne prakse pa tako i konstelacijskih. Zbog toga mi je malo teško odijeliti što je točno utjecalo na određeni aspekt, ali svakako su svi radovi podržavajući i vodili su ka istom, u svakom slučaju za mene pozitivne ishode.

Primijetila sam sljedeće:

- porast samopouzdanja
- jasno postavljenje granica prema drugima
- nestao je strah od konflikta što je dovelo do zauzimanja za sebe bez straha
- razvoj osjećaja ženstvenosti
- gajenje osjećaja zahvalnosti
- osjećaj imanja prava na život i biti ovdje
- prihvaćanje sebe
- povećana prisutnost
- povećan kapacitet (emotivni, energetska)
- povezanost sa životom
- otvorenost prema svijetu i novim iskustvima – aktivno djelovanje
- osjećaj pripadanja
- bliskiji odnosi
- povjerenje u unutarnje vodstvo, povjerenje u život

- kontakt s unutarnjim dijeteom
- porast životne energije
- emotivna stabilnost
- povezanost s emocijama
- jasno izražavanje sebe i svojih potreba
- uživanje bez krivnje
- veća opuštenost
- jačanje osobnog integriteta
- odrastanje (potpuna financijska samostalnost i preseljenja iz roditeljskog doma – u realizaciji taman dok pišem ovaj rad :))

Kako se sve to manifestira u mom životu? Samopouzdanje mi je dalo hrabrosti da se upuštam u izazove, nova iskustva, otvorilo me prema svijetu. Jačanjem svojih granica u odnosima sam više svoja. Znam tko sam i ne gubim se u emotivnim vrtuljcima, izazvanim vanjskim okolnostima. Kako više nemam straha od konflikta lakše mi je zauzeti se za sebe i svoje potrebe. Razvoj ženskih kvaliteta primijećujem u tome da sam si dopustila biti nježna, blaga, ranjiva. Više se nježujem u svakom pogledu. Ugađam si. Opuštenija sam. Iako još uvijek postoje razdoblja stresa i briga, to je puno manjeg inteziteta i trajanja, nego ranije. Oslobodilo mi se puno životne energije pa tako opet imam volje i želje za učenjem, istraživanjem i općenito biti aktivnom sudionicom u životu. Više nemam osjećaja odvojenosti od svijeta. Po prvi puta doživljam povezanost sa svijetom i ljudima, bez straha. Sigurnija sam. Javilo se neko povjerenje u unutarnje vodstvo, vjera u život i prihvaćanje svoje sudbine i ograničenja, koja ona nosi. Osjećam se podržanom od života. Otvaraju mi se prilike. Nježujem odnos s unutarnjim dijeteom. Osluškujem svoje potrebe i namirujem ih, bez očekivanja da će netko drugi to učiniti za mene ili osjećaja povrijeđenosti ako to ne čine. Lakše primam, ali lakše i dajem. Iako još uvijek nisam ostvarila partnerski odnos kakvom težim, primijećujem da sam postala vidljiva kao žena i muškarci mi rado prilaze, što je za mene potpuna novina! Nekako sam prisutnija. Uživam bez osjećaja krivnje i uzimam ono što mi život nudi. U svakom pogledu osjećam da se dogodio rast i događa se još uvijek. Ponekad osjećam lakoću postojanja što je za mene potpuno novi doživljaj!

U moju svakodnevicu ušla je jedna velika riječ – ZAHVALNOST. Da, znala sam i prije da treba biti zahvalan na onome što imamo, ali to je sve bilo nekako u glavi i što sam više željela osjećati zahvalnost, to sam samo više bila frustrirana zbog nemogućnosti pronalaženja tog osjećaja u sebi. Znala sam za riječ, ali mi je bilo teško dati joj značenje jer mi je iskustveno to bilo potpuno strano. Nakon što sam spoznala osjećaj, mogla sam riječi dati puno značenje. U dnevničkim zapisima zadnjih godinu dana bilježim često osjećaj duboke zahvalnosti – životu.

Zapis iz dnevnika:

Sve se promijenilo. Sve je živo. Život mi daje. Baš mi daje. Nisam to nikada prije osjetila. Nisam nikada prije uzimala od života. Sve mi je to sad neobično i novo. Prije mi je bilo teško osjećati zahvalnost jer nisam ništa mogla primiti, koliko god žudjela za time.

U jednom takvom doživljaju osjećaju zahvalnosti došla mi je sljedeća slika:

Imala sam sinoć lijep moment s primanjem od života. Osjetila energiju u dlanovima i duboko sam disala. Došla mi je slika života kako stoji iza mojih roditelja i isijava poput zraka Sunca preko i kroz njih, prema meni. Ja stojim nasuprot, gledam u tu sliku i primam, punim se. To me smirilo.

Za nekoga tko je većinu svog života proveo u odmetništvu, s osjećajem nepripadanja, neprihvatanja, izoliranosti, velikom čežnjom, a istodobno i strahom od ljubavi i bliskosti, sa sklonošću bijega iz tijela pri intenzivnim emocijama, disocijaciji i hrpe drugih simptoma kao što su anksioznost i panični napadaji, periodima potpune nezainteresiranosti za život i nedostatkom životne energije za ikakvim

ostvarenjem u bilo kojem pogledu, zaključujem da sam napravila veliki progres 😊 Naravno, još uvijek postoje dani kad se vratim „na staro“, ali onda oživljam sjećanja i slike novih iskustava, ona koja me vode prema Životu, a ne od njega. Nije uvijek lako, ali trudim se.

Sve više prihvaćam život kakav mi je dan.

Zgb, 12/2016