

ZAVRŠNI DIPLOMSKI RAD

Edukacija OSNOVE SISTEMSKIH KONSTELACIJA

Do konstelacija sam došla posve slučajno, već pomalo umorna dugotrajnom potragom za razumijevanjem „onoga iza“ života, te lagane mreže poveznica za koju sam osjećala da postoji, ali je uvijek nekako ostajala zakamufilirana maglovitom mističnošću koja je jasna samo odabranima.

Moj interes za „mrežu“ tj. Polje počeo je još dok se to istraživanje nazivalo „parapsihologijom“ dakle, davno, i evo traje još uvijek.

Ono što me fascinira kod ljudskog roda je to što, za sve loše što nam se može u životu dogoditi, imamo „ugrađene“ i mehanizme „popravka“ – samo ih moramo otkriti i naučiti koristiti. Zvuči jednostavno, ali kao i sve životne jednostavne stvari, nije lako.

U fokusu mog interesa su bile upravo takve tehnike – od autogenog treninga (kojem sam posvetila više od desetljeća, a koji je nažalost, zbog voditeljice, ispao teška sekta), do ekspresivne terapije (koja je divna, ali je vezana na to da je prethodno potrebno biti terapeut), kratkog koketiranja s šamanizmom (fora, ali nemam čipove za afrički folklor), theta healing (mene nije izliječio), te nekoliko varijanti coachinga (dobra stvar je što sam usput dobila i novu profesiju) ... vremenom sam razvila svoj način potrage, a i preferenciju oko tehnike kojoj bih dala pristup u svoj osobni prostor.

Iskustvo s autogenim treningom, odnosno grupom ljudi okupljenom oko voditeljice, učinio me prilično skeptičnom, pa je, nakon udaljavanja iz tog kruga, moja preferirana tehnika potrage je postala odlazak na edukaciju – jer tako mogu dublje ući u tehniku i razumjeti kako funkcionira, a i svoj „case“ stavljati kao materijal za rad na edukaciji pa ga nekako „razmrviti“ u probavljive dijelove. Kroz edukaciju ekspresivne terapije sam shvatila da mi ne odgovara biti terapeut, nego više inženjerski pristup, biti osoba koja će facilitirati procese rasta i razvoja, i to u poslovnim područjima, pa sam se vremenom okrenula takvim edukacijama i prestala odlaziti na one vezane za osobni rast.

Što se tiče konstelacija, na njih sam krenula spontano, bez primisli o edukaciji. Trebalo mi je nešto „za mene“. Prije Alemke sam imala iskustvo s dvoje drugih voditelja, i nekoliko osobnih konstelacija. Dovoljno da shvatim da konstelacije prema Hellingeru odgovaraju opisu tehnike koja mi odgovara – a to je da je jasna, direktna, bez dodatnih tumačenja, neizgovorivih naziva, i bez posrednika između Polja i mene.

Dolazila sam na konstelacije zato što mi je bilo ugodno biti u Polju, i direktno osjetiti sam izvor života, bez namjere da jednog dana napišem ovaj Diplomski rad – i negdje oko šestog-sedmog modula sam shvatila da u biti jesam na edukaciji. Ok, rekla sam si, uvijek mogu kasnije odlučiti hoću li time baviti.

Ono što kod konstelacija volim je osjećaj blagosti, prihvaćanja svega što jest i posebno nefilozofiranje. Uvidi i jasnoća se neočekivano uvijek dogode „sami od sebe“. Pravila ljubavi su jednostavna i olakšavajuće ih je napokon čuti i osjetiti. Posebno je ugodan pokret u polju – pražnjenje napetosti koja je postojala cijelu vječnost i njeno pretvaranje u prihvaćanje toga što jest, baš tako kako jest, i da se s tim iza sebe može krenuti dalje.

Jer ono što jest je uvijek tu, i uvijek djeluje jednako, koliko god mi to ignorirali, zvali zvučnim imenima i tvrdili da je nešto drugo važnije.

Posebno mi je olakšavajuće biti izvan procjene što je, po prosječnim svakodnevnim mjerilima ispravno, pošteno i „kako treba“. Zanimljivo je staviti u korelaciju te dvije perspektive, konstelacijsku i svakodnevnu, i vidjeti kako je, kad su bitne stvari u pitanju, mjerodavna samo ona koja uključuje Polje.

Posebno bih izdvojila dvije stvari koje mi čine veliku razliku naspram drugih tehnika, a koje su meni važne, koje su mi donijele olakšanje.

Prva je zaista naučiti **DATI PROSTOR** – odnosno, dozvoliti pauzu.

Instituciju PAUZE poznajem dugo, ali bih joj se teško prepuštala. Izazivala mi je paniku u kojoj bih taj prazan prostor ispunjavala ispravnim odgovorima, tumačenjima, i raznoraznom nepotrebnom aktivnošću.

U konstelacijama mi je pauza napokon postala ugodna, ne osjećam se neugodno da utonem u nju i pustim da se razvije što god se treba razviti.

Neke „dodatne aktivnosti“ su i dalje tu, ali se svode na crtkanje i crtano zapisivanje, što je moj način i smirivanja pažnje, i jedna od aktivnosti koje su mi prirodne. A da, i grickanje sjemenki 😊 (nasljeđe ptičje prirode 🐣).

Druga stvar je, kao voditelj **MAKNUTI SE U STRANU** i dozvoliti da se događa nešto o čemu nemam pojma. Istovremeno držati siguran prostor i biti mirna sa spoznajom da nemam pojma ni što se događa i ni kako će završiti.

Kad nam je „nešto“, mi ljudi volimo otići kod stručnjaka, koji će bolje od nas znati što nam se događa, doći s nekim za nas najboljim rješenjem, i za nas preuzeti odgovornost.

Stručnjak je uvijek za stepenicu viši od onoga koji traži pomoć, i to funkcionira u nekim, npr. tehničkim strukama. Naravno da električar zna što treba napraviti da nam struja bude ispravna, ne možemo sve znati napraviti sami.

No kad dođe do nekih kompleksnih pitanja, a kompleksna su sva koja uključuju ljude i njihove živote – sve informacije ima samo taj čiji je život u pitanju. Da bi nam on/ona prenijeli te informacije, mi im moramo dati prostor za to, i pri tome ne zakrčiti isti sa svojim znanjem i tumačenjem.

Uz to, Polju se ne mogu dozirati informacije kao što npr. terapeutu možemo reći samo one koje smo odlučili podijeliti – jer sve informacije su već u njemu.

Da bi ih Polje aktiviralo, potrebna je odluka osobe čije informacije jesu, i osjećaj sigurnosti.

Čini mi se da je najvažniji zadatak voditelja upravo držanje tog osjećaja sigurnosti, da se osjeća da je sve u dobrim rukama. Naizgled apsurdno, te ruke nisu voditeljeve, nego ruke Polja.

Tek kad sebi prizna da je to istina i makne se u stranu, voditelj može podržati osjećaj sigurnosti.

Otpuštanje uloge stručnjaka nije lako, i to je nešto što se teško događa spontano, bez namjere da to napravimo. Evo zašto mislim da je to tako:

U svom poslu se često bavim pristranostima, prirodnim prećacima našeg uma putem razmišljanja brzo i automatski.

Jedna od pristranosti je vezana za to kako doživljavamo sebe, a kako druge ljude, mislim da se zove Superiority Illusion, opisuje da smo sami sebi kompleksnija, dublja, slojevitija, sposobnija osoba nego što percipiramo druge.

Zbog te percepcije je nama ljudima teško doživjeti drugu osobu kao jednako potentnu za rješavanje problema, pa nam je stoga lako uklizati u ulogu stručnjaka, i iz nje pružati pomoć i savjete.

To je mjesto gdje su meni konstelacije napravile pomak – počinjem ozbiljnije doživljavati druge ljude kao glavne stručnjake za njihov život. I (najčešće) mogu dozvoliti da je njihova istina različita od moje, i istovremeno jednako vrijedna, te dozvoliti da im se dogodi sve što im se treba dogoditi, zaista vjerovati da oni sami zaista imaju kapacitet za nositi se s tim, i ponašati se u skladu s tim.

To me dovodi do meni dojmljive rečenice koju sam na modulima nekoliko puta zapisala – Ništa nije važnije od onoga što se zaista dogodilo.

A to što se zaista dogodilo je upravo ono što su doživjeli ljudi kojima se dogodilo. Moje ili neko treće tuđe mišljenje o tome je njima posve nevažno, jer jedino oni i njihov sistem znaju punu istinu i njeno značenje za njih.

A moje mišljenje je važno samo meni, jer iz njega vidim gdje sam u odnosu na to nešto ja.

Zanimljivo je kako je u toku ove edukacije konstelacija moj posao spontano krenuo prema temi prakticiranja raznovrsnosti i inkluzivnosti u organizacijama i timovima.

U učenju o praksi inkluzivnosti susrela sam pojam „Lived experience“ koji odlično rezonira s gornjom rečenicom, i koji u poslovnu sredinu uvodi upravo ovaj koncept poštovanja utjecaja koji je događaj imao na osobu, i građenja buduće komunikacije i odnosa imajući to u vidu.

I sama inkluzivnost – po naški uključivost – je posve u korelaciji sa prihvaćanjem svega kako jest, i davanjem prostora svemu što je u Polju, kako bi radne sredine bile ugodnije, a time i ljudi zadovoljniji, pa posljedično spremniji za rad i suradnju.

Ljudi koji se bave duhovnošću često s visoka govore o „poslovnjacima“ i organizacijama, dijele svijet na „mi i oni“. Čula sam to puno puta, a i sama bila prozvana „previše poslovno

orijentiranom“, jer mislim da je važno da i posao kojim pomažemo drugima ima održiv i pošten poslovni model u pozadini.

U biti, ti „mi i oni“ su sve isti ljudi, koji su mijenjaju životne uloge („interseksionalnost“), ujutro vode marketinške timove i trgaju se da im prođu ponude, a popodne rade jogu, sade cvijeće i meditiraju.

Zbog toga mislim da je prijeko potrebno raditi s organizacijama, kako bi odnosi u njima bili humaniji, i orijentirani na sve u njih uključene ljude, i na zaposlenike, i na klijente.

Servisi, proizvodnje, tehnološki napredak i inovacije su također važne, i one podržavaju Polje i sisteme – na primjer, kako bismo mi imali ovako zanimljive, velike i raznovrsne grupe da ne postoji Zoom.

Svugdje gdje su ljudi je i Polje, a s njim i mogućnost sagledavanja situacije u njemu iz konstelacijske perspektive. Polje je i na konstelacijama, i na jogi, i na poslu, i mi sudjelujemo u njemu baš takvi kakvi trenutno jesmo.

Što se tiče mojih osobnih konstelacija, one su bile snažno, direktno iskustvo, i zahvalna sam što sam pronašla voditeljicu ima kapacitet držati prostor za mene.

Hvala od srca, draga Alemka na tome.

Nakon konstelacije, zanimljivo je kako se fragmenti događaja i stvarnih priča pojavljuju u mojoj svijesti, i kako se to sve lijepo uklapa u neke postojeće događaje, potvrđuje moje dojmove, a i činjenicu da sam zaista najveći stručnjak za svoj život.

Neću ići u detalje, zahvalna sam što nije ni Polje išlo, jer se ne želim svoj život gledati kroz prizmu oslobađanja od trauma, nego kroz leću građenja mogućnosti.

Prije sam ih gradila cm po cm, a sada napokon mogu i po metar unaprijed, i to je super.

Ono što si želim je da imam puno inspirativnih i raznovrsnih prilika za prosljeđivanje ovog dara dalje, jer to je moj način za prosljeđivanje života.

Nisam stigla stvoriti novi život na klasičan način kako to žene obično rade, no uz toliko postojećih života kojima treba držanje sigurnog prostora za regeneraciju i ostvarenje, možda to za mene i nije bilo potrebno.