

# ZAVRŠNI DIPLOMSKI RAD

Edukacijski program - Konstelacije prema Hellingeru

## KONSTELACIJE KAO PUT SAZRIJEVANJA

Za mene, konstelacijski put počeo je na vrlo neobičan način. Naime, u djetinjstvu imala sam iskustvo blizu smrti, nakon kojeg su moji kanali i povezanost s duhovnim svijetom ostali vrlo snažni. U odrasloj dobi, prošla sam kroz svojevrsnu životnu inicijaciju te završila u polju energetskog iscjeljivanja, holističke terapije i duhovnog rada. Nakon što je ovo uvelike pomoglo meni i razrješilo brojne tegobe s kojima sam se ranije nosila, velika strast mi je postala dijeliti ovo s drugima. S vremenom, moja strast i misija evoluirali su u posao i ono čime se danas bavim. Na jednoj od mojih radionica koje sam držala, radili smo "Surogat" vježbu. Ovo je bio proces kanaliziranja koji mi se prirodno spustio, tijekom kojeg smo stajali u razne uloge i energije kako bismo došli do ključnih uvida. Tad mi je jedna djevojka na radionici rekla "Ovo što ti radiš vrlo je slično konstelacijama." Tu se probudio moj interes da doznam što je to i krenula sam lagano istraživati. Nedugo potom, druga djevojka na drugoj radionici rekla mi je "Već 10 godina idem na obiteljske konstelacije i imam snažan osjećaj da se ti trebaš baviti time". Kad ti dvije nepovezane osobe u kratkom roku kažu istu stvar, ne možeš poreći da te nešto doziva. I dalje sam samo čitala, otišla na nekoliko radionica uživo, ostala pod velikim dojmom, no bez razmišljanja o edukaciji ili profesionalnom bavljenju time. Na kraju - moji privatni izazovi pogurali su me ovim putem. Kao i sve čime se danas bavim, nije krenulo iz namjere da to "radim" već da prvo pomognem sebi i posvjedočim iz prve ruke koji su zaista efekti ovakvog pristupa. Najiskreniji razlog zašto sam krenula konstelacijskim putem bio je moj ljubavni život. Mada su mi metode kojima sam se dosad bavila neizmjereno pomogle po pitanju zdravlja, psihe i osjećaja ispunjenosti, činilo se da na ovo polje apsolutno ništa ne djeluje. Naime, koliko god "radila na sebi", razvijala se i širila svoju svijest, cijeli život sam bila u vezama ali privlačila sam partnere koji su bili nekompatibilni, emocionalno nedostupni ili udaljeni kilometrima, pa čak i neke vrlo problematične partnere. Nakon što je završio moj posljednji ljubavni odnos odlučila sam staviti ovo polje na pauzu. Nisam

znala da će ova “pauza” trajati tri godine koje će biti potpuno okupirane obiteljskim konstelacijama. Tako je krenuo moj prvi modul s prikladnim nazivom “Odnosi i kako ih (pre)živjeti”. Već nakon prvog modula, ništa više nije bilo isto.

## UPLETENOSTI

Prva stvar koja me je duboko dirnula ali i potpuno promijenila moju perspektivu o tome zašto sam veliku porciju svoje mladosti provela depresivna i s osjećajem da mi je “smrt za petama” bilo je otkrivanje toga kako smo često upleteni u tuđe sudbine, nesvjesno ponavljajući iskustva drugih članova našeg obiteljskog sistema, kao da “upadamo u rupu”, prazninu koja ostaje iza onih koji su na neki način isključeni. I tako - nit stojimo na svom pravom mjestu, nit možemo u potpunosti živiti svoj život. Plus, na neki način njima poručujemo da nemamo povjerenja da oni svoju sudbinu mogu iznijeti sami. U mom sistemu, bio je slučaj upletenosti sa nekoliko mrtvih, a najveći utisak na mene bio je “susret” (kroz ljude koji su bili predstavnici za članove moje obitelji) sa sestrom koja je umrla na porodu prije mene. Kad ti žena koju prvi put vidiš, i ne poznaješ, bez da vidi išta osim tvoje glave u prozorčiću videocalla kaže “Seko, molim te, prestani nositi crninu”, kao da zna da cijeli život preferiraš tu “boju” - naprosto ne možeš ne osjetiti moć konstelacija i dubinu koja se skriva iza svega oku vidljivoga, pa čak i nečeg naizgled banalnog poput boje odjeće koju nosiš.

Iskustava u kojima sam otkrila da sam upletena na neki način bilo je zaista mnogo, a jedna od glavnih stvari kojima su me prorade tih tema naučile je to da preispitam svoju empatiju. Od rođenja sam osjećala kao da previše empatiziram, da osjećam i apsorbiram sve emocije i energije onih oko sebe. I mada me društvo često radi toga odbacivalo i karakteriziralo to kao “slabost”, ja sam naučila iz ovoga izgraditi svoje najveće snage i to osjećanje energija poslužilo mi je u onome čime se bavim. Nije bio lagan put do toga, te sam tu hiper osjećajnost držala blisko svom srcu. Otkriti kroz konstelacije da ona nije niti slabost, a bome niti snaga, već nešto što proizlazi iz dječje ljubavi (ljubavi djeteta prema majci koje bi najradije ponjelo njezin teret u nastojanju da joj olakša), iz zablude da možemo spašavati druge (bez svijesti da im

činimo najbolje kada im ostavljamo njihovu sudbinu s poštovanjem) te nam na kraju nerijetko donosi puno patnje i zadržava nas od toga da se okrenemo svom vlastitom životu (jer smo u duši okrenuti unatrag) - za mene je bio wake up call koji mi je itekako bio potreban.

Ovo me nije učinilo manje empatičnom, niti me odguralo od rada kojime sam se dotad bavila, ali mi je dalo potpuno drugačiju perspektivu i stav. Stav koji mi je pomogao da u privatnim odnosima podržavam ljude, umjesto da ih spašavam. Da učinim ono što mogu, zadržavajuć svoju poziciju i gledajuć prema svom životu, ostavljajuć njihov život njima. Da radim s klijentima u postavkama gdje smo i klijent i ja dvije odrasle osobe, gdje svatko preuzima svoj udio odgovornosti i gdje klijentovu sudbinu ostavljam njemu s poštovanjem. Gdje nakon rada ne bdijem više nad tim kako je osoba i je li joj se nešto pomaklo na bolje, već da puštam s povjerenjem, ne mješajuć se. Učinilo me ovo zrelijom prijateljicom, zrelijom terapeutkinjom i zrelijom osobom.

## ODRASTANJE

Zanimljivo je kako je zrelost zadnje što sam očekivala od konstelacija (jer sam osjećala da je već posjedujem), a sad smatram ovo najvrijednijim što sam od njih dobila. Dovoljno da na ovu temu napišem svoj završni rad. Naime, kroz život sam se oduvijek osjećala odgovorno, zrelo, zrelije od svojih godina. I na van je to i izgledalo tako. U trenutku kad sam krenula s konstelacijama smatrala sam da sam više nego odrasla. Već sam dugo bila posložena i samostalna u životu, s poslom, financijama, stambenim pitanjem. I baš to je jedna od stvari kojima nas konstelacije uče - da ono kako stvari jesu na razini duše, ne mora uopće tako izgledati na van. Na van možeš biti posložena odrasla osoba, a u duši dijete koje još uvijek pruža ruke prema majci i neuspješno nastoji dobiti više ljubavi. Mada postoji taj element "odraslog" osjećaja koji se javlja u situacijama gdje hijerarhija obiteljskog sistema nije ispoštovana i uloge su na neki način zamijenjene, kad je majka "mala" i zaglavljena u vlastitoj traumi iz djetinjstva, pa se ti nađeš u poziciji "velike" i preuzimaš odgovornosti koje nisu tvoje, čak i tu konstelacije nude rješenje kakvo se ne susreće u klasičnijim terapijskim pristupima, kroz termin "parentifikacije". Ovdje vidimo kako nije samo stvar u onome

što se događalo na van - kada si zaista morao prebrzo odrasti i preuzeti puno odgovornosti, već da je ponekad dovoljna i "zamjena uloga" na razini duše - kako bi se ovo odrazilo na van. Kao i što su "rješenja" odnosno pristupi tome potpuno drugačiji. Konstelacije su me naučile da nema "guranja", da nema "rješavanja", već da samo možemo pogledati u nešto, reći stvari istinito i pratiti izražaj duše, koja nas nekad zaista dovede do pomaka, a nekad nas navede da se pomirimo sa stvarima i naučimo ih prihvaćati onakvima kakve jesu. Ponekad se majka "odmrzne" iz vlastite traume i napokon te pogleda, a ponekad se pomiriš s time da čak i ako gleda zauvijek unatrag, za tebe je i dalje ona najbolja majka koju si mogao imati i dala je više nego dovoljno, jer ono najvrijednije si ionako primio - Život.

## OPROST vs. PRIHVAĆANJE

Kroz brojne "duhovne" pristupe oprost postaje centraliziran pojam oko kojega se sve vrti. I naravno, ljepše je živjeti kada ne nosimo u srcu ljutnju i zamjeranja, ali ponekad ovaj oprost teško istinski dolazi, a kada nam i zaista u srcu dođe zapravo nekad i dalje ostavi stvari neujednačenima. Dugo me je zanimalo zašto je to tako. Obzirom da sam imala poprilično težak odnos s ocem, pronalazak tog oprosta bio mi je na "popisu namjera" na putu mog osobnog razvoja. Konstelacije su mi u jednu ruku potpuno srušile koncept oprosta, a zapravo su me u drugu ruku dovele k njemu najbliže od ičeg drugog što sam probala. No bolje je reći da su me dovele do mirenja sa stvarima onakvima kakve jesu. Ovo je bio isto jedan od važnijih početnih uvida u konstelacijama, taj pojam da kad opraštamo, a naročito roditeljima - na razini duše može djelovati potpuno arogantno. Jer tko smo mi da uopće opraštamo ljudima koji su nam dali život?

Kad ovo čuješ, ali zaista ČUJEŠ I OSJETIŠ, ovo te zakuca na zemlju kao ništa dotad. Shvatiš da dok si se ti borio sa postizanjem oprosta, samo si se još više odvajao od životne energije koja ti može poteći samo kroz tvoje roditelje prema tebi. Da si se, nastojeći biti plemenitiji, zapravo nesvjesno uzdizao. I da put izmirenja stvari u tvom srcu ne mora uključivati oprost u klasičnom smislu te riječi, već treba uključivati prihvaćanje. Prihvaćanje svojih roditelja baš takvih kakvi jesu,

prihvatanje svog života po svim cijenama po kojima je došao do tebe, i odustajanje od dječje potrebe da istjeraš pravdu ili nezrele potrebe za nemogućim - da promjeniš svoju prošlost.

Ovo prihvaćanje na momente se može činiti grubim i neosjetljivim prema ljudima koji su prošli kroz zlostavljanje. Primjetila sam kroz mnoge, a na momente i kroz sebe kako se prije prihvaćanja nerijetko podigne frustracija. Kao da nije dovoljno sve što smo pretrpili i prošli, već sad naizgled moramo “povinuti rep” i prihvaćati ono što nam se dogodilo. Upravo ovdje vidjela sam da za mnoge leži ona ključna točka u kojoj se vidi hoćemo li uspješno integrirati konstelacijski pristup ili nećemo. I da se baš ovdje mnogi otmu od konstelacija. Jer ovaj korak nije nimalo lak, za njega je potrebno duboko razumijevanje. Razumijevanje toga da namjera ovakvog pristupa nije tu da te liši tvoje ljudskosti, niti da te natjera da toleriraš sve, već je tu jer provjereno omogućava da se stvari u tvom životu napokon pokrenu kako treba. I tu je zapravo testna točka u kojoj odlučuješ je li ti važnije držati se starog identiteta žrtve, pravednika ili koje god već uloge nosiš ili ti je zaista želja (ali i spremnost) da od svog života odsad pa nadalje učiniš ono najbolje. A ponekad jedini način da zakoračiš naprijed u život kakvog želiš je da pronađeš mir s onime što je ranije bilo. Da prihvatiš iпустиš.

Ponekad je potrebno strpljenje i vrijeme da ovakvi koraci istinski dozriju u našim srcima. U konstelacijama ništa ne ide na silu i jer bismo mi to tako htjeli. One prate ono što u duši istinski jest. Ili ide, ili ne ide. Ponekad ovo i ne ide odjednom. Pomisliš da si uspješno ovo savladao, neko vrijeme vidiš i benefite ovakvog stava, no s vremenom ponovno ti se otvore neke stare rane, ponovno ti ljudi svojim ponašanjima aktiviraju tu istu “ljutnju na nepravdu”, ali ti nastaviš konstelacijskim putem i otkriješ da čak i iza te borbe za pravdu leže neki puno dublji obrasci, koji ponekad niti ne pripadaju tebi, pa se vremenom oslobodiš i tog nastojanja. Neki pomaci dolaze brzo i lako, neki idu sporo, a neke prolazimo opetovano sve dok zaista nismo spremni za njih, ali ono što je s konstelacijama sigurno je da nas uvijek bez iznimke pomiču naprijed. Nekad kroz instant povezivanje s ljubavlju i vidnu promjenu na bolje, a nekad kroz neuredne korake kojima je potrebno neko vrijeme nakon konstelacije da se raspletu i pokažu svoje čari na van.

## POLJE ODLUČUJE

Izuzev mog osobnog razvoja, zanimljivo je bilo promatrati kako se odvija moj rad konstelacija s drugima. Ono što je um naumio nije ono što će biti, ako Polje tako ne iznjedri.

Da su stvari tekle onako kako meni imaju logike i smisla, ne bih niti radila konstelacije s drugima sve dok ne završim svih 10 modula. Znam da se mnogi osjećaju spremno i ranije i da nema strogo definiranih pravila oko toga, no ja sam po prirodi osoba koja voli prvo steći puno znanja i iskustva prije nego se upusti u nešto. Naravno, Polje je imalo drugačije planove. Već nakon 5. modula nešto se samo otvorilo. Ljudi su mi se počeli javljati, ispitivati, tražiti da im vodim konstelaciju. U početku sam se opirala ovoj ideji, no doslovce su postojali ljudi koji su čekali na mene i nisu htjeli postaviti svoju konstelaciju dok to ne bude moguće samnom. Skupilo se dosta ovakvih poziva i prilika i naprosto sam osjetila da me Polje pogurnulo tim putem. Zahvalna sam što sam se ipak prepustila i krenula jer sam najveće iskustvo stekla upravo kroz takav rad, a mnogima koji su radili samnom ovo je bio početak ljubavi prema konstelacijama te im je donijelo u život točno ono što je bilo najbolje za njih. Isto tako, u momentu kad sam najmanje očekivala, Polje mi je “zatvorilo put”. Osjetila sam STOP. Vrijeme je bilo da natrag svoju energiju povučem sebi, u prorađivanje vlastitih tema, prepoznala sam to i ispoštovala. Na dug period sam pazirala kako module, tako i rad s ljudima, kako bih se posvetila potpuno postavljanju vlastitih radova i širenju vlastitog kapaciteta.

Imam neizmjereno povjerenje u energiju koja stoji iza ovoga, jer sam svjedočila tome da ukoliko joj se prepustiš, točno ćeš osjetiti kad treba raditi, kad ne. Kad je vrijeme za druge, kad za tebe. Kad si spreman, a kad nisi. I dovesti će ti točno one ljude koji odgovaraju tvojim kapacitetima i tvom stupnju prorađenosti.

Mada konstelacije nerijetko zauzimaju izazovan stav prema “duhovnim” radnicima, i to je tema za sebe, moje osobno iskustvo je bilo to da sam upravo zbog ranijeg rada s energijama i duhovnim svijetom, puno lakše osluškivala Polje i pratila pokrete duše, nego što bih to mogla da mi je

um bio podešen na psihoterapeutske postavke i znanja, s kojima se konstelacijski uvidi nerijetko sudare. Stoga smatram da je najvažnije držati otvoreno srce, otvoren um, dopuštati Polju da radi kroz tebe i biti po putu iskren sa sobom. Jer konstelacije ne samo što te puno uče o sistemsko-kstelacijskim principima, već te od mnogo toga odučavaju. Moraš biti spreman odustati od svojih stavova, svjetonazora, racionalizacija i dopustiti si evoluirati. Ponajviše, moraš biti voljan odustati od unutarnje borbe i dječje tvrdoglavosti.

A ono što je naročito zanimljivo kad su u pitanju konstelacije je balans koji postizemo između "neba i zemlje".

## UZEMLJENJE

Kako me moje životno putovanje, bez da sam ja to namjeravala, spontano uvijek vodilo ka duhovnim iskustvima, u neke više sfere, konstelacije su me, s druge strane, mada također rade s razinom duše - uspješno uzemljile. Kao da su mi dale noge, vratile me mojem korjenju i presložile moj život polažući mi neke zdravije i prirodnije temelje. Osvijestile su mi da sve možemo gledati kroz sisteme, i da smo na neki način dio mnogih sistema. Obzirom da sam se dotad kroz svoj rad ponajviše bavila individualnim i metafizičkim poljem za mene je ključno bilo osvještavanje da između individualnog polja - naših emocija, energija i podsvjesnih uvjerenja, te metafizičkog polja - svega što se u široj slici odvija na razini duše kroz brojne inkarnacije - leži jako važno polje kojem pripadamo a nerijetko ga "preskočimo" na putu duhovnog razvoja - a to je obiteljsko polje. I zapravo me jedino rad s ovim poljem uspješno prizemljio, posložio i omogućio mi da se ostvarim u ovom materijalnom, fizičkom planu, istovremeno ostajući povezana sa srcem i dušom.

## UMJETNOST PRONALASKA BALANSA

Prije konstelacija, rekla bih da sam bila osoba koja je išla iz krajnosti u krajnost. Morala bih sva svoja iskustva dogurati do krajnosti kako bih uvidila dobre i loše strane toga te zatim mogla zaći u drugu krajnost. Konstelacije su me uravnotežile, dozvolile su mi da naučim ostati

centrirana i nepristrana. Suosjećati, ali ne se upetljati. Poštivati tuđe sudbine, ali ne ih i ponavljati. Biti raspoloživa za pomoć, no ne je nametati. Maknuti se iz neusklađenih okruženja, no ne im zamjerati. Otpuštati ljude iz života, ali davati im mjesto u svom srcu. Živjeti život na svoj autentičan način, no ne odbacivati stare načine onih koji su došli prije nas.

## ZAKONITOSTI ŽIVOTA

Jedna od stvari koju najviše poštujem u konstelacijama je fenomenološki pristup. Po prirodi sam osoba koja ono što čuje, vidi i pročita propituje, no usvaja i vjeruje u ono što prođe iz vlastitog iskustva. Zato smatram da konstelacije ljudi moraju iskusiti da bi ih mogli razumjeti. I što više imaš kontakta s njima, tim dublje raste ovo razumijevanje. U jednu ruku, javlja se želja da zakonitosti života o kojima učimo budu dostupne svima. Pitanje “Zašto nas ovo od malena ne uče?” nekoliko puta mi se proplelo kroz misli. Bilo bi tako lakše i smislenije. No s druge strane, kada bi se ove zakonitosti predavale u formi učenja, teorije i riječi zazvučale bi kao nekakva nametnuta “pravila”. Ne bismo posvjedočili kroz osobno iskustvo silama koje stoje iza svega niti skrivenim dinamikama koje se odvijaju u međuljudskim odnosima. Tek kad ove zakonitosti vidiš na djelu - one postaju ono što uistinu jesu. Istina o ustrojstvu životne energije. Tako ih jedino kroz konstelacijsko iskustvo možemo doživjeti, otkriti njihovu snagu i utjecaj koji mogu imati na naše živote, onda kada ih poštujemo i usklađujemo se s njima.

## SVETA TIŠINA

Konstelacije su me naučile da je manje - više. Da su bujica riječi, objašnjenja i analize kojima smo tako često skloni - ne samo nepotrebni, već ponekad i ometajući. Da se uz malo riječi, malo pokreta a puno prisutnosti i gledanja u ono što jest - odvija puno veći i važniji pokret u duši. Da se u tišini može puno toga otkriti, da ne mora sve biti prokomentirano, niti podijeljeno s drugima. Da one najsvetije procese ostavljamo dugo nakon konstelacije da se gnijezde i dozrijevaju u komorama naše vlastite duše.

## LJUBAV JE IZA SVEGA

Možda čak najveći trag na mene ostavljali su trenuci silne energije ljubavi koja se prelijevala među svima nama koji smo zajedno pohađali module. Trenutci kad shvatiš da i iza naizgled najstrašnijih događaja i tajni koje otkriješ u svom sistemu kroz ovakve radove - postoji ljubav. Kad osjetiš kolika je Ljubav sila kad može poteći kroz 70ak ljudi koji se ne poznaju, online, i ujediniti vas sve. Kad vidiš koliki je zapravo kapacitet Ljubavi da se obznani u našim životima, kada joj maknemo prepreke s puta. Neki od modula bili su vedrog tona, drugi tužnog, treći puni težine... no kakve god teme da smo postavljali kao radove, koliko god suza da je isplakano, u kakvim god bismo raspoloženjima došli, ne sjećam se niti jednog modula s kojeg nismo otišli bolje povezani sa Životom, ujedinjeni, puna srca. I baš ovo iskustvo ljubavi nekad je bilo ono najvrijednije, i više nego dovoljno da ti stavi srce na mjesto.

## ZAKLJUČAK

Neke stvari su se u mom životu zahvaljujuć konstelacijama značajno promijenile. Štetne dinamike napokon okončale, odnosi popravili i postali bolji, blokade otklonile. Tereti koje sam nosila vraćeni su tamo gdje pripadaju. Osjećaj povezanosti sa svojim pretcima, u srcu, nikad nije bio snažniji, kao i velika snaga koju crpim iz tog. Neka životna polja još uvijek nisu na mjestu na kojem bih voljela da budu. Partnerski odnos, tema koja me navela u konstelacije te bila fokusna točka kako mog prvog modula prije 3 godine, tako i sad, mog 10. "finalnog" modula u ovoj edukaciji, još uvijek se nije realizirala ali pomaci koji su se dogodili se itekako osjete. Od mog pristupa odnosima, ne ulijetanja u njih, perspektive i svijesti koju imam o tome zašto su mi se neke stvari događale u prošlosti, pa do vidnog nestajanja određenih privučenosti i magnetizma ka situacijama koje nama ljudima često naizgled djeluju kao fatalna privlačnost ili duboka duhovna konekcija, a zapravo se vremenom otkriju kao odrazi našeg sistema i onoga što u njemu nije na svom mjestu te prilike da to napokon raspetljamo. Druga pak polja, su mi se posložila zahvaljujuć ovom radu na načine koje nisam mogla niti zamisliti. Sigurna sam da su konstelacije imale svoje

prste u mnogim uspjesima i pomacima koje vidim na van, ali puno važnijima osjećam sve one pomake koji su se dogodili u meni, iznutra.

Srećom, finalni modul ne znači i kraj ovog putovanja. Mada sam uzela popriličnu pauzu između predzadnjeg i finalnog modula i posvetila se upravo postavljanju svojih osobnih radova uz druge konstelatore, osjećam konstelacije kao “metodu” kojoj ću se okretati i rado vraćati kroz cijeli život. Nekad u poziciji voditelja, nekad u poziciji klijenta - kako Polje namjesti.

Tko život gleda kao na proces učenja, osobnog i duhovnog rasta, tako će gledati i na konstelacije. Tko zna da je širenje svijesti cjeloživotno putovanje, zauvijek ostaje “učenik”, posvećen osobnom rastu i razvoju, jer prilike za učenje su neograničene.

Ako je primjena konstelacija kroz okvir rada prirodni produžetak tog puta, tako će se prirodnim putem i dogoditi, bez stremljenja ka tome.

Konstelacije stoga vidim ne samo kao sjajan pristup unaprjeđenju naših života, odličnu metodu za proradu onoga što nam leži na srcu te okvir u kojem možemo pogledati u bilo što kroz leću našeg obiteljskog sistema, već ih prepoznajem kao prostor susreta s dušom, istinom i sazrijevanjem.

Matea Gracek, 19.05.2026.