

Запознай се с вашите

Какво е семейна констелация и примери от практиката

От Тамара Вълчева

20 февруари 2015

Коремът ми се е свил – рано сутринта в неделя вървя към сесия по семейна констелация – интересно ми е какво ще се случи, но и се притеснявам да споделям лични неща с непознати. А именно това е част от същината в този вид практика – споделяне пред група хора. Констелацията (от constellation - "съзвездие") представлява съвременен групов терапевтичен метод, формулиран от немския психиатър Берт Хелингер. Той се вдъхновява и заимства идеи и практики от психоанализата, гешталт-терапията, НЛП, транзакционния анализ, фамилната терапия и др.

Според Хелингер човекът не е самостоятелен индивид, изолиран от семейството, напротив - всички сме дълбоко свързани с предците си и сме част от по-голяма система, съзвездие, семейна душа. В нея влизат и хора, които могат и да не са от фамилията ни, но да са изиграли ключова роля в собствения ни живот или в този на някого от семейството ни.

В семейните констелации работят няколко общочовешки екзистенциални закона като – първо, законът за принадлежността, който ни напомня да не изключваме никого от системата или семейството, дори да ни е срам от него или да се опитваме да го забравим – на всеки се полага определено място и всички са с еднакви права да бъдат включени, независимо кога са се появили и какво са сторили в живота ни; второ, законът за йерархията или реда – всеки от нас е уникален и има специално място в съществуването, което не може да бъде заемано от никой друг; трето, законът за равновесието или баланса – всички сме изцяло отговорни за това, което правим.

Хелингер твърди, че на лично ниво хората осъзнават нуждата да намерят компенсация за нещо, което им се е случило – да отвърнем на услугата с услуга или да потърсим възмездие за причинена рана. И още – ако член от семейството от дадено поколение причини или стане жертва на несправедливост, то тази несправедливост бива компенсирана чрез действията на човек от следващо поколение на същото семейство.

Обикновено констелациите протичат по следния начин – група от хора се събират в помещение за няколко часа, всеки един от тях ще сподели проблема, по който иска да работи. След като го определи – а спектърът е почти безкраен: от зависимост към алкохол и цигари до неразбирателство с родители или неуспешна професионална реализация, даденият човек се отдръпва. Останалите хора в групата влизат в ролята на членовете на семейството му като актьори, а някой играе дори и самия него. Той остава страничен наблюдател, който получава

привилегията да наблюдава собствения си живот отстрани.

В центъра "Оя – кътче за хармония" в София, където се провежда неделната констелация, атмосферата е ведра, приятелска и единствените, които изглеждаме притеснени, сме аз и други две жени, също дебютанти на терапията. Събираме се около голяма маса, отрупана с храна, пием кафе и всички си бъррят като стари приятели, въпреки че повечето хора са се запознали именно тук. Констелаторката Росица Стакева, която е и модератор, ме предупреждава: "Яж сега, защото следват изтощителни часове."

След като броят на участниците става десет, сядаме в кръг и всеки се представя, споделяйки върху какъв проблем иска да работи. Първ е Димитър (35 г.), който е тук, защото не може да се реализира професионално. "Работя в голяма организация, в която не ме оценяват, не получавам достатъчно голямо възнаграждение и отдавна искам да напусна, но не мога да се реша." Митко споделя още, че е добър професионалист и често се захваща с нови странични проекти, които обаче никога не довършва докрай. Росица започва да го разпитва за подробности, свързани с родителите му, баба му и дядо му и съвсем неочаквано се оказва, че последният е от Македония, където е имал друга жена, загинала по време на война. Той самият едва не умрял на бойното поле, отписан от другарите си, но медицинска сестра случайно забелязала, че диша, и спасява живота му. Констелаторката подканя Митко да избере кой от нас ще играе ролята на споменатите членове на семейството и на него самия. Оказва се, че аз ще съм сестрата. Изправяме се и той ни разполага в стаята според начина, по който чувства моментно разположение.

Росица обяснява: "Ролята на констелатора е по-скоро посредническа, аз няма да се меса – вие, представителите, трябва да се ръководите според това, което чувствате. **"Идеята на основателя на терапията Хелингер е, че съществува т.нар. колективна семейна съвест, това, което Карл Юнг определя като "колективното несъзнавано". Очаква се ние, участниците в разиграваната ситуация, да действаме по интуиция или да бъдем ръководени от въпросната колективна семейна съвест.** Затова и Росица ни разпитва как се чувстваме на местата, на които Митко ни е разположил и дали бихме били по-добре някъде другаде. След което ни преподрежда. Следват редица диалози и за всички става ясно, че 35-годишният мъж се идентифицира с дядо си. "Това често се случва – от обич към някого от предците ни подсъзнателно се идентифицираме с него и заживяваме неговия живот, и съответно вземаме и неговите проблеми, които могат да нямат никакво отношение към днешната реалност", обяснява констелаторката. В случая Димитър преживява отново и отново нежеланието на дядо си да се върне към живота, все едно би умрял заедно с първата си съпруга заради силната си любов към нея. Предполага се, че след като види каква е ситуацията отстрани и категорично заяви желанието си да живее собствения си живот, той ще промени отношението към собствения си успех и ще стане по-решителен.

Едно от правилата на семейната констелация е човек да работи само върху собствените си проблеми, единственото изключение е за деца до юношеска възраст – вместо тях констелации могат да правят някои от родителите им. Днес Валя (40 г.) работи за сина си Криси, който страда от хронична ангина. Тя смята, че болестта се дължи на някакъв емоционален проблем. Друг вид от днешните казуси е този на 31-годишната Мила, която има усещането, че е загубила страстта си към живота, и рядко се вълнува от каквото и да е. "Имах други проблеми, особено във взаимоотношенията си с майка ми и баща ми, във връзката ми, но от три месеца всяка

седмица посещавам констелации и съм изчистила много от неразбирателствата си. Понякога ефектът е видим веднага, на следващия ден", споделя по-късно тя. "По принцип за един проблем се прави констелация веднъж. В края на терапията стигаме до по-добро разрешение на дадена ситуация и тя започва да се активира, може да отнеме и ден, а може и две години, за да се види резултатът", допълва Росица. Мила споделя, че е ходила и на традиционен психотерапевтичен сеанс, но напредъкът ѝ се е струвал много по-бавен, макар и да е забелязала такъв. "Другите техники, които са ми познати, изискват повече време и постоянство, а чрез констелациите стигаш да същинския проблем по-бързо" – думите на Мила потвърждава и Йоана, която също смята, че има огромна разлика между други терапии, през които е минала. Днес работим и по нейния проблем, първоначално формулиран от нея като "не мога да намеря работата, която да върша с желание, истинската реализация в живота си", но в процеса на терапията се оказва, че същинският ѝ проблем е страхът ѝ от провал.

Росица разказва: "Тук, на констелация идваше момче със страхова невроза, която е лекувал в продължение на седем години посредством различни терапии, но без особен успех. След един сеанс той се промени чувствително, дори на същия ден стана по-общителен и не толкова нападателен." В практиката си тя се занимава не само с лични казуси, но и провежда множество бизнес констелации – т.е., когато взаимоотношенията в една фирма не са добри или има някаква друга причина за лошите резултати на дадена организация. Росица работи по френската школа на Идрис Лаор, обучавала се е във Франция повече от три години: "Там практиката е толкова популярна, че преподавателите ми редовно организират констелации преди осиновяване на деца с биологичните родители и приемното семейство, правят се терапии и с хора, на които им е направена трансплатация, за по-лесно приемане на новия орган..."

Въпреки че говорим за групови констелации, разбирам, че съществува и вариант те да бъдат проведени индивидуално и дори по скайп за онези, които съвсем не могат да преодолеят задръжките и да изкажат проблема си пред непознати. Иван (37г.) разказва за нестандартния си опит, който започнал като шега, а довел до сериозни промени в ежедневието му. **"Приемах нещата много несериозно. Приятели ми подариха ваучер за скайп констелация, защото смятах, че прекалявам с алкохола – пиех по десет бири на ден. Реших да го използвам, но дори тогава си бях приготвил бутилка до компютъра, като си мислех, че ще си пийвам тайно."** Всъщност му се е отпило още по време на разговора с психоложката Венета Бучкуджиева, която провеждала констелацията. Сигнало се до историята на рода му и дядо му, който е загинал по време на война, убит от шрапнел. "Не мога да обясня какво точно се случи, но след тази сесия тотално промених отношението си към алкохола, пия рядко, и то по една-две бири", твърди Иван.

Провеждащата разговора Венета е завършила трансперсонална психология, а след време се обучава и в семейните констелации. Тя често ги комбинира с холотропно дишане и организира семинари "Пътуване към себе си". Според нея е хубаво констелаторът да бъде психолог, защото това му дава допълнителна увереност. "Има и голямо значение доколко работи сам върху себе си и се самоусъвършенства", обяснява тя. "Една от констелациите, които няма да забравя, беше за момиче, което работеше в магазин за конфекция – не се разбираше с колегите и със собственика на магазина. След четири срещи в кабинета ми стигнахме до извода, че е скъсала връзката с майка си, погледна проблема в очите, намести се спрямо нея. Тя не можеше да се реализира професионално, защото майката на подсъзнателно ниво се

свързва с храненето, тоест тя саботираше собственото си изхранване. След сеансите резултатът беше видим – взаимоотношенията ѝ се коригираха и в момента дори тя самата притежава четири бутика за конфекция", разказва Венета. Според нея е важно да се установи дали човек е на мястото си в семейната система и да му се намери мястото в нея: "Когато налице е проблем, все едно има скала в реката, която спира потока на водата или на енергията." В случаите, когато провежда констелация по скайп, Венета прави кратко интервю, генограма – схема на семейството, и завършва с мисловно упражнение.

Ирена Георгиева, която провежда груповите терапии в ателие "СъТворение" в столицата, се занимава с тях от 2004 г. насам. Споделя, че на констелаторите въобще не им е лесно заради стотиците преживени човешки истории, но с времето те развиват "хигиена" и често веднага след сеанс ги забравят. Но и тя има случаи, които помни ясно, като историята с щастлив край на жена с проблеми с връзките. "Тя винаги попадеше на един и същ вид мъже, които не са подходящи за сериозна връзка. Направихме терапия, навлязохме дълбоко в причинно-следствените връзки и след една седмица тя имаше подарък – самолетен билет от мъжа на мечтите си, с когото трябваше да се срещне в голям европейски град."

По време на терапията, която посещавам, ми прави впечатление, че констелаторката Росица обръща внимание на двама от участниците – техните проблеми не са подходящи за констелации, а за други практики, което ни напомня, че това е една от възможностите за решаване на проблеми, но винаги има и други и всеки е свободен да открие най-подходящия за него самия. На тръгване повечето от участниците ме подканят да проверя как се развила ситуацията при тях след сесията и в края на седмицата се обаждам на Мила, за да разбере възвърнала ли е страстта към живота: "О-о, да, преоткрих някои стари хобита и като цяло всичко ми е много по-интересно."



Press и Reuters. Всички права запазени.