

Komunita a skupina SUR

V kontextu rodinných systémů.
Setkání s rodinnou
psychoterapií

Obsah

- Úvod a připomenutí faktech o psychodynamické hlubinně orientované pst. SUR
- Vliv skupinové pst na rodinná témata
- Propojení skupinové pst. a rodinné terapie
- V čem a jak skupina podporuje jedince v kontextu jeho rodinných či partnerských vazeb
- Pilíře v práci s rodinou dle V. Satirové

Obsah

- Cirkulární dotazování
- Funkční analýza
- Rodinná pravidla

Okruhy ke zkoušce

- Shodné aspekty ve skupinové psychoterapii a rodinné terapii
- Cirkulární dotazování jako metoda
- Význam rodinných pravidel a pravidel pro práci se skupinou

Doporučená literatura

- Virginia Satir, Společná terapie rodiny, Portál, 2007,
- Salvator Minuchin, Rodina a rodinná terapie, Portál, 2013
- Šárka Gjuričová, Jiří Kubička, Rodinná terapie, Systemické a narativní přístupy, Grada, 2003
- Kurt Ludewig

Doporučená literatura

- Ludmila Trapková, Vladislav Chvála, Rodinná terapie psychosomatických poruch, Rodina jako sociální děloha, Portál, 2004
- Kurt Lewin, Teorie pole, Portál, 2019

SUR a podobnost s RS

- SUR je třígenerační model
- Sami frekventanti začali s průměrem prarodič-rodíč- dítě
- Sami frekventanti přišli s názvem bratranec- sestřenice pro členy z jiných skupin
- Skupinu vede muž a žena
- Na počátku bylo krátce předědečkováno, ale postupně se vytvořil systém jednoho prarodiče či více prarodičů

Konfucius - ideální společnost

Harmonizace 5 vztahů

Manžel a manželka

Vládce a ministr

Otec a syn

Starší a mladší bratr

Přítel a přítel

Vlivy skupinové pst na rodinná témata

- ❑ Skupinová pst může být motivátorem pro rodinnou terapii
- ❑ Skupinová pst může být bezpečnější pro otevření témat spojených s rodinným kontextem
- ❑ Skupinová práce může být nácvikem, přípravou pro práci na rodinném tématu
- ❑ Skupinová pst nenahradí rodinnou terapii

Vlivy skupinové terapie na rodinná témata

- Skupinové pst. díky většímu množství rozličných interakcí, přenosů a protipřenosů nabízí širší spektrum náhledu
- Skupinová pst. může nabízet větší prostor pro práci s často fatálním tématem původní rodiny
- V rámci rodinné pst., když fakticky probíhá, je často téma původních rodin tématem složitým, ohrožujícím

Vlivy skupinové terapie na rodinná témata

- Ve skupině může její účastník snadněji přijímat korekce, odlišnosti, pohled na svou roli, své působení s menší mírou odporu a potřeby hájit své pozice, než v přímém kontaktu s rodinnými příslušníky
- Skupina má možnosti nastítnit větší spektrum cest k postojům a řešením

Vlivy skupinové terapie na rodinná témata

- ▣ Skupina má možnost poskytovat širší plejádu přenosů, protipřenosů – rodiče, prarodiče, sourozenci, vrstevníci, přátelé, ti, kdo mají podobnou zkušenost, řeší podobné momenty
- ▣ Skupinová práce může pracovat s omezeními, odpory, hranicemi, dispozicemi jedince v jinak nastavené emoční rovině

Vlivy skupinové terapie na rodinná témata

- Práce s technikami typu sochání, externalizace, mapování, stavění rodinných, partnerských či sourozeneckých konstelací má zároveň emočně prožitkovou, ale i jinak „projektovou“ rovinu jinou než poskytuje prostor rodinného setkání

Vlivy skupinové terapie na rodinná témata

- Často se ve skupině s menšími odpory a blokádami pracuje na tématech :
- „jaký jsem otec, matka“
- „jaký jsem syn, dcera, vnuk, vnučka“
- „jak jsem skupinou vnímán jako partner“
- „co všechno skupina vnímá, že neumím“
- „v čem jsem nebyl nikdy vyučen, co jsem neměl možnost zahlédnout, jak se dělá..“

Vlivy skupinové terapie na rodinná témata

- za pomoci skupiny je možno pestřeji popsat důvody, proč v rodině funguje zrovna daný vzorec chování
- za pomoci skupiny je možno se snažit popsat důvody, proč se v rodině nedaří vytvářet či měnit daný vzorec chování

Skupina jedince často ve vztahu k rodině učí :

- ❑ Formulovat to, co cítí v prostoru, kde se daná emoce odehrává v bezpečném prostředí
- ❑ Slyšet to, co říká a jak tomu druzí rozumějí
- ❑ Ubezpečovat se a ověřovat, zda reakcím, sdělením dobře rozumí , nakolik je pravdivě překládá
- ❑ Jak se dotazovat na nevyslovené, byť cítěné

Shrnutí vlivu skupinové pst

- Skupinová pst. **může** být předskokanem pro rodinnou terapii
- Skupinová pst. **může** být bezpečnějším prostorem pro otevření témat spojených s rodinným kontextem
- Skupinová pst. **může** být nácvikem, přípravou, generálkou před premierou
- Skupinová pst. **nenahradí** rodinnou terapii

PRÁCE S RODINOU DLE VIRGINIE SATIROVÉ

Je založena na analýze, sledování, podpoře a rozvoji :

1. **Sebevědomí** jednotlivých členů rodiny a každého jednotlivce zvlášť
2. **Komunikace** mezi jednotlivými členy rodiny
3. **Vztahu k širšímu okolí** – mimo rámec svého rodinného prostoru

PRÁCE S RODINOU DLE VIRGINIE SATIROVÉ

Je založena na analýze, sledování, podpoře
a rozvoji :

4. **Hranic** mezi jednotlivými členy rodiny,
uvnitř rodiny a vně rodiny
5. **Pravidel** uvnitř rodiny

-
- Pojdme se nyní chvíli zastavit u pravidel, jak mohou být vnímány například v rámci rodinného fungování
 - Můžeme se touto optikou následně podívat, jak vnímáme existenci a důležitost pravidel v rámci skupinové práce

Možná rodinná pravidla

Děti znají a mají své místo

- ☺ rodina není demokracií, v níž má každý stejné hlasovací právo
- ☺ rodiče jsou laskavou autoritou
- ☺ rodiče naslouchají a berou vážně
- ☺ rodiče mají právo konečného rozhodnutí a uplatňují jej

Možná rodinná pravidla

Rodiče mluví dětskou řečí

- ☺ děti nejsou miniaturní dospělí
- ☺ mluví jinak, myslí jinak, reagují jinak
- ☺ děti vidí důsledky svých činů jinak než dospělí

Možná rodinná pravidla

Rodiče mluví dětskou řečí

- ☺ opakování je základem učení
- ☺ důležitější je jasně vysvětlit příkazy a důvody, než přesvědčovat o jejich oprávněnosti

Možná rodinná pravidla

Všechny dny nejsou šťastné

- ☺ rodiče dávají dětem najevo, že mají čas „neustále“, nejen v předem stanovenou dobu
- ☺ rodiče umí odsouvat své věci
- ☺ mám právo být v nepohodě a ostatní to neohrožuje
- ☺ moje nespokojenost není výpovědí o vlivu ostatních

Možná rodinná pravidla

Vážíme si svých tradic

- ☺ udržujeme letité rituály
- ☺ podporujeme to, co nás spojuje
- ☺ aktivně vytváříme společný prostor
- ☺ děti i dospělí mají stejné právo vytvářet nové příležitosti ke sdílení

Možná rodinná pravidla

Smíme dělat chyby

- ☺ víme, že nikdo není úspěšný na 100%
- ☺ chyba je přirozenost, která nás nevyvádí z míry, a se kterou počítáme

Možná rodinná pravidla

Smíme dělat chyby

- ☺ děti se rozhodují samy a mohou zvolit špatný krok
- ☺ o špatném kroku mluvíme jednou
- ☺ chyba je příležitost hledat a nacházet alternativy

Rodinná pravidla

Děti bojují

- ☺ nikomu se nevyhýbají hádky
- ☺ některé projevy jsou zakázané
- ☺ děti vidí důsledky svých činů jinak než dospělí
- ☺ neustále opakování je základem učení
- ☺ důležitější je jasně vysvětlit příkazy a důvody, než přesvědčovat o jejich oprávněnosti

Možná rodinná pravidla

Děti soupeří

- ☺ neusměrňovaná rivalita mezi sourozenci je nebezpečná, riziková
- ☺ je to jedna z mála dobrých cest, jak se naučit vyhrávat a prohrávat

Možná rodinná pravidla

Děti pracují

- ☺ v pevné rodině má každý své úkoly
- ☺ domácí práce a spolupodílení se na společném prostoru není o výkonu či množství času
- ☺ domácí práce a spolupodílení se na společném prostoru je o pravidelnosti, sounáležitosti i pocitu důležitosti pro ostatní

Rodinná pravidla

Usmíváme se na sebe

- ☺ smysl pro humor je vizitkou šťastné rodiny
- ☺ umíme se smát svým návykům i slabůstkám
- ☺ humor není jízlivý, ironický
- ☺ platí zákaz zesměšňování druhého i sebe
- ☺ humor sjednocuje

Skupinová pravidla?

- ▣ Na podkladě nastíněných potenciálních pravidel můžeme uvažovat ve vztahu ke skupině např. o:
 - Pravidlech o vytváření pozic a rolí
 - Pravidlech o řešení konfliktů a konfrontací
 - Pravidlech o tvorbě a ochraně hranic
 - Pravidlech o komunikaci
 - Pravidlech o situacích selhání
 - Pravidlech o rozdělování moci, odpovědnosti, kompetence, pravomoce ..

Těžištěm práce v rodinné
terapii je DOTAZOVÁNÍ

Otázky zaměřené na problém

- Jak daný problém **ztěžuje** tomuto členovi a jeho rodině běžný život
- Jak předpokládaný problém **pomáhá** tomuto členu a jeho rodině, partnerovi vyrovnávat se se situacemi běžného života

Otázky zaměřené na problém

- Co nastává, když je popsáný či předpokládaný problém **ignorován**
- Co by nastávalo, kdyby se daný problém v rámci rodiny či páru **vyskytoval méně často**
- Co by dotyčný a jeho rodina, partner **získali**, kdyby se předpokládaný problém vyřešil

Otázky zaměřené na problém

- Co by tento člen a jeho rodina **ztratili**, kdyby se předpokládaný problém vyřešil
- Kdo **nejspíš zpevňuje** (posiluje) problémy pozorností, soucitem, podporou
.....

Otázky zaměřené na problém

- Za jakých okolností se problém **zmírňuje**
- kde, kdy a s kým
- Za jakých okolností se problém **zvětšuje**,
nabývá na intenzitě - kde, kdy a s kým
.....

Cirkulární dotazování

- Technika, která je specifická pro terapii rodinných systémů
- Technika vznikla v milánské škole jako rozvinutí teze Gregory Batesona, že více popisů je lepší než jeden
- Tato technika má význam především tehdy, když chceme nahlédnout, ujasnit a analyzovat interakce mezi členy rodiny. (Ludewig, 1994)

Cirkulární dotazování

- ▣ Je to příležitost pro rozvíjení pozitivní budoucnosti
- ▣ Je nepřímá forma dotazování. Neptáme se na názory klienta, ale na to, co si myslí, či přeje jiný člen rodiny

Cirkulární dotazování

- Dle Schlippeho a Schweitzera vychází tato metoda z předpokladu, že v sociálním systému je veškeré chování chápáno jako nabídka komunikace.
- Terapeut použitím této techniky využívá zviditelnění významu chování, jeho podstatě, vlivu, dopadech

Cirkulární dotazování

Podstata cirkulárních dotazů je dvojí:

1. ptáme se po rozdílu ve vidění věcí
2. ptáme se, jak to vidí „ten třetí“.

Tato technika podporuje vzájemné vciťování a slouží k lepšímu porozumění mezi členy rodiny, pomáhá budovat vztahy mezi lidmi. (Ludewig, 1994)

Cirkulární dotazování

Terapeut je zde v roli zvědavého, který se ptá na různé názory členů rodiny. A tím sám vyvolává zvědavost rodiny. Neptá se jen, „jak to je“, ale jak to kdo cítí.

Pátrá po různých pohledech a získává tím více popisů

Cirkulární dotazování

Rodina se naučí pátrat po citech a pohledech těch druhých, což usnadňuje jejich vzájemnou komunikaci.

Cirkulární pohled nepředpokládá, nehledá prvotní příčinu, snaží se spíše vzít v úvahu pohledy všech účastníků interakce. (Gjuričová, Kubička, 2003)

Cirkulární dotazování

Otázky lze orientovat pěti způsoby:
(Úlehla, 1999)

1. Na popis rozdílů vzhledem ke konkrétní situaci
2. Na popis rozdílů v termínech chování
3. Na popis rozdílů v zařazení
4. Na popis rozdílů vzhledem ke konkrétní události
5. Na změny vzhledem ke hypotetickým podmínkám

Cirkulární dotazování

1. Na popis rozdílů vzhledem ke konkrétní situaci

Když uteče bráška z domu, co dělá táta?
Když začne mamka křičet na tátu, co dělá tvoje sestra?

2. Na popis rozdílů v termínech chování - v pojmech samotných

Řekla jste, že děti dělají „bordel“. Co vlastně dělají, když dělají „bordel“?

Cirkulární dotazování

3. Na popis rozdílů v zařazení

Kdo nejčastěji přichází jako první s omluvou? Kdo se tím trápí nejvíc?

4. Na popis rozdílů vzhledem ke konkrétní události

Bylo u vás doma míň hádek, než začala mamka chodit do práce? Potom co jste se přestěhovali, bylo to lepší?

Cirkulární dotazování

5. Na změny vzhledem ke hypotetickým podmínkám

Kdyby se stalo, že byste musela na delší dobu vycestovat, kdo převezme péči o domácnost?

Cirkulární dotazování

- V systemickém myšlení nehledáme základní příčinu problému, zajímáme se o to, jak se problém vytváří, co má na jeho přítomnost vliv, a jak a čím se problém udržuje.
- Pokud se jeden článek systému začne chovat určitým způsobem, následuje chování ostatních v systému, které je reakcí na danou situaci.

Cirkulární dotazování

Dělíme otázky na dvě skupiny:

1. stvrzující otázky. Tyto otázky pokládáme, chceme-li zjistit pohled, postoj dotyčného (pravdu).

Často je využívají policisté, soudci, rodiče, někdo v nadřazené roli. Neslouží k pomoci, nýbrž ke kontrole. Použijeme-li takovou otázku ve chvíli, kdy řešíme s klientem problém, má to často účinek, že problém spíše upevní než objasní.

Cirkulární dotazování

Dělíme otázky na dvě skupiny:

1. stvrzující otázky. Tyto otázky pokládáme, chceme-li zjistit pohled, postoj dotyčného (pravdu).

Tyto otázky pomáhají porozumět určitým skutečnostem, neslouží příliš klientovi.

Cirkulární dotazování

Dělíme otázky na dvě skupiny:

2. otevírající otázky : slouží k tomu, aby se klient o problému rozmluvil, což je v terapii i kontaktu s klientem užitečné.

Cirkulární dotazování řadíme mezi otázky otevírací