

Komunita a skupina SUR

V kontextu rodinných systémů.
Setkání s rodinnou
psychoterapií
Listopad 2023

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

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
- 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 či partnerská témata

- ❑ Skupinová pst může být motivátorem pro rodinnou či párovou terapii
- ❑ Skupinová pst může být bezpečnější pro otevření témat spojených s rodinným či partnerským kontextem
- ❑ Skupinová práce může být nácvikem, přípravou
- ❑ Skupinová pst nenahradí rodinnou či párovou terapii

Vlivy skupinové pst. na rodinná či partnerská 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 i párové terapie, když fakticky probíhá, je často téma původních rodin tématem vysoce konfliktním, ohrožujícím či déledoběji i tabuizovaným

Vlivy skupinové pst. na rodinná či partnerská 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 pst. na rodinná či partnerská 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 pst. na rodinná či partnerská 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 či párového setkání

Vlivy skupinové terapie SUR na rodinná či partnerská 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 SUR na rodinná či partnerská 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

Prolínání skupinové a rodinné psychoterapie

Jak byste popsali základní princip a cíl
rodinné terapie?

V čem spatřujete průsečíky mezi skupinovou
a rodinnou terapií?

Setkání s rodinnou terapií

Pojďme se nyní na chvíli vydat do pracovny
rodinného terapeuta

Rozdělte se do skupin po 7 a více členech

Ve skupině bude otec a matka a 2 děti, 2
terapeuti a jeden pozorovatel

Rodina si vymyslí příběh, proč přicházejí, s
terapeuty se jen dohodnou, zda půjde o
první či již opakované setkání

Otázky, které jsou důležitou součástí skupinové práce a atakují svět rodiny a páru

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

Otázky, které jsou důležitou součástí skupinové práce a atakují svět rodiny a páru

- 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, které jsou důležitou součástí skupinové práce a atakují svět rodiny a páru

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

Otázky, které jsou důležitou součástí skupinové práce a atakují svět rodiny a páru

- 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

Skupina jedince často ve vztahu k rodině či partnerskému světu 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, být cítěné

Rodinná terapie - směry

N. Ackerman :

- V duchu analytické tradice se u jednotlivých členů rodiny projevují opakované nevyřešené problémy z dětství.
- Dílčím cílem je dosažení pružných rolí v rodině, které mají odpovídat jednotlivým vývojovým stadiím a umožňovat dospívajícím dětem přiměřenou samostatnost

Rodinná terapie - směry

M. Bowen :

- Úkolem RT je dosažení diferenciaci každého člena, která je protikladem fúze, nediferencovaného splývání s ostatními.
- Diferencovaný člen dovede mít k ostatním blízký vztah, ale současně má vůči nim vytvořené jasné hranice. Jeho představa o sobě není závislá na mínění rodiny

Rodinná terapie - směry

S. Minuchin :

- Zaměření se na rodinné subsystémy a zdůrazňuje jejich hranice. Rodina funguje dobře, když je rodinná struktura jasně definovaná, vypracovaná, pružná a kohezivní.
- Cílem je narušování rigidních koalic a podpora sblížení rodičovských a sourozeneckých subsystémů.

Rodinná terapie - směry

J. Haley :

- Předpokládá odpor a obranu rodiny proti změnám, které by narušily dosaženou patologickou rovnováhu
- Cílem je použití manipulace a strategických postupů, které mají obranu znemožnit (často doporučuje zvýšit intenzitu či frekvenci problematického chování – neústupnost v požadavcích na partnera, podpora hádek ..)

Rodinná terapie - směry

V. Satirová :

- ▣ Definuje 4 rigidní vzorce v komunikaci (obviňovač, usmiřovač, rušič a computer)
- ▣ Cílem je představení těchto vzorců rodině a jejich nahrazení otevřenou komunikací, sdělováním pocitů a respektem

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

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
- Dle Ludewiga je tato technika založena na rozvinutí Batesonovy teze, že informace je rozdíl, který činí rozdíl. Význam má tato technika především tehdy, když chceme zjistit a rozebrat interakce mezi členy rodiny. (Ludewig, 1994)

Cirkulární dotazování

- Je to příležitost pro rozvíjení pozitivní budoucnosti
- Jde o nepřímou formu 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. Lidé se velmi často ptají ostatních, co si o nich myslí.

Cirkulární dotazování

Podstata cirkulárních dotazů je dvojí:

1. ptáme se po rozdílu ve vidění věci
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 názorech a získává tím více popisů

Cirkulární dotazování

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

Cirkulární pohled nepředpokládá, nehledá prvotní příčinu, snaží se spíše vzít v úvahu názory 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

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

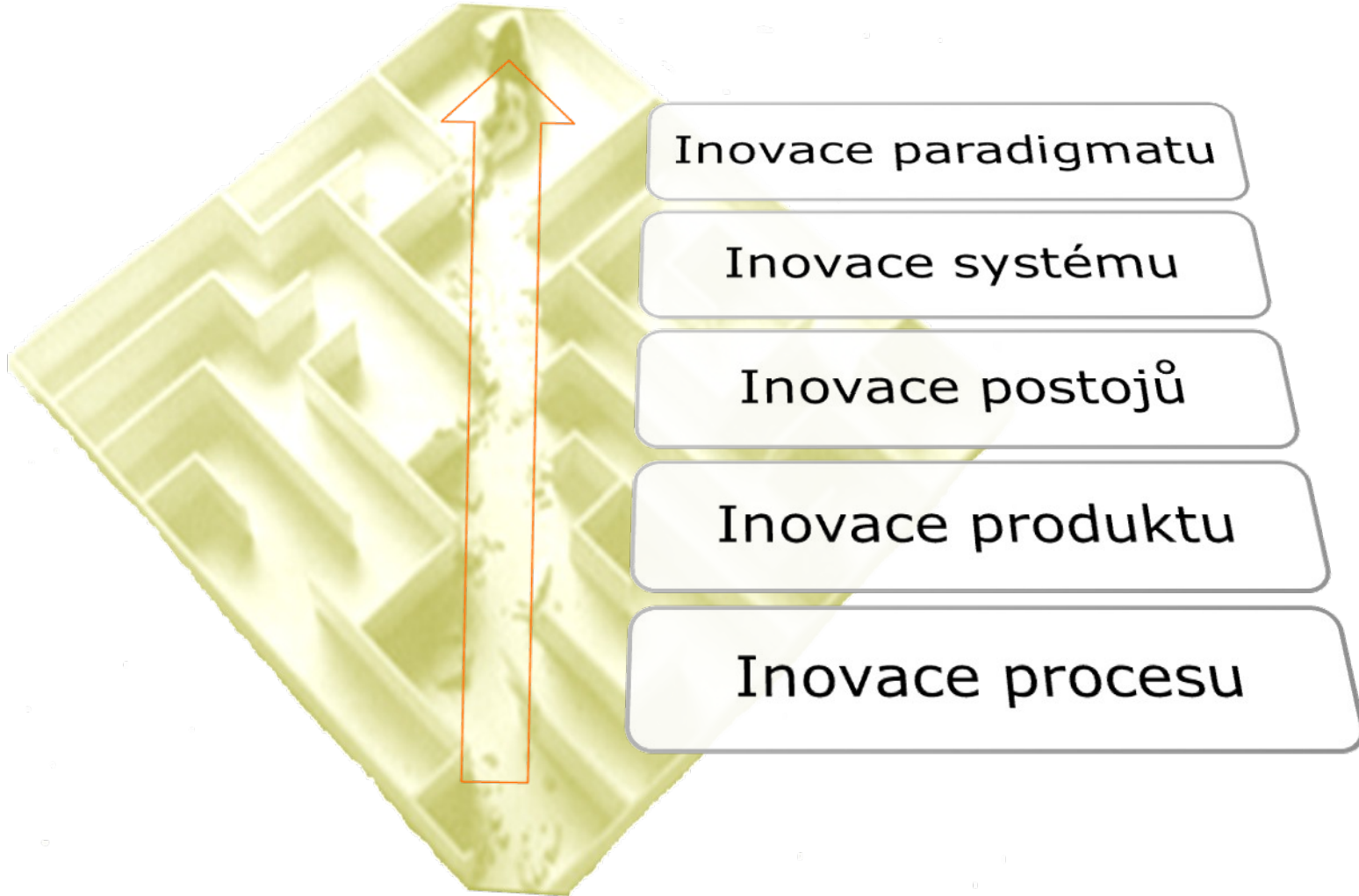
Bylo u vás doma míň hádek, než začala mamka chodit do práce? Potom co jste se přestěhovali, bylo to lepší?

Cirkulární dotazování

5. Na změny vzhledem k hypotetickým podmínkám

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

Co v rodině sledujeme a podporujeme



Cirkulární dotazování

- V systemickém myšlení nehledáme základní příčinu problému, zajímáme se o to, jak se problém vytváří, co má na to vliv, a jak 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

- Mezi články systému jsou *komplementární vztahy*, jeden ovlivňuje druhého (jeden pečuje - druhý péči přijímá, jeden týrá - druhý je týrán, dominance - submise).

Cirkulární dotazování

- Jsou-li vztahy obou stejné (např. oba dva jsou dominantní), jde o *symetrický vztah*. (Gjuričová, Kubička, 2003)
- U symetrických vztahů mluvíme o *symetrické eskalaci*. Oba dva se chovají dominantně, což vyústí v agresi, která se stupňuje, eskaluje. (Gjuričová, Kubička, 2003)

Cirkulární dotazování

- U komplementárních vztahů dochází ke *komplementární eskalaci*. V praxi to vypadá tak, že oběť domácího násilí se nebrání a tím stupňuje agresi, agresor ví, že si může dovolit ještě víc. (Gjuričová, Kubička, 2003)

Rodinná pravidla

Děti znají 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

Rodinná pravidla

Rodiče mluví dětskou řečí

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

Rodinná pravidla

Rodiče mluví dětskou řečí

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

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

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

Rodinná pravidla

Smíme dělat chyby

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

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

Rodinná pravidla

Děti soupeří

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

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