

## Přístup V. Satirové

### 4 aspekty rodinného života :

#### 1. Sebehodnocení – pocity a názory, které má člověk o sobě

Základním stavebním kamenem zdravé rodiny je pozitivní sebehodnocení jejích členů. S. ho přirovnává k **plnému hrnci** – metafora, která se stala užitečnou – pomáhá mnoha rodinám vyjádřit pocity, o kterých se špatně mluví.

*Lidé s plným hrncem* = lidé s vysokým sebehodnocením – láska, integrita, láska, zodpovědnost.

*Lidé z prázdným hrncem* = lidé s nízkým sebehodnocením – opuštěnost, izolace, ponižování jiných.

#### 2. Komunikace – způsoby, které lidé používají pro vzájemné dorozumění

S. přirovnává komunikaci k **velkému deštníku**, který zakrývá a ovlivňuje vše, co se mezi lidmi odehrává. V dané chvíli vkládá každý do komunikačního procesu stejné prvky : *Svá těla, Své hodnoty, Svá současná očekávání, Své smyslové orgány, Svou schopnost mluvit, Své mozky.*

#### 3. Pravidla – kterými se lidé ve svém cítění a jednání řídí, a která se vyvinou v rodinný systém

Otázky vztahující se k pravidlům :

*Jaká jsou vaše pravidla ?*

*Jak vám teď slouží ?*

*Jaké změny považujete nyní za nutné ?*

*Která z vašich současných pravidel jsou vhodná ?*

*Co si o svých pravidlech myslíte ?, ...*

Pravidla se v rodinách vyvíjejí v **systém**. Existují 2 druhy systému - **uzavřený** a **otevřený**.

#### 4. Společenská vazba – způsob, jak se lidé chovají k ostatním lidem a institucím mimo rodinu

Ta se utváří na základě **pravidel** konkrétních rodinných systémů.

S. při práci s rodinou zjistila, že ve všech rodinách :

*\*má každá osoba pocit vlastní ceny – pozitivní nebo negativní, otázka zní : **Jaký ?** – sebehodnocení*

*\*každá osoba komunikuje, otázka zní : **Jak a s jakým výsledkem ?** – komunikace*

*\*každá osoba se řídí pravidly, otázka zní : **Jakým způsobem a jaké jsou výsledky ? – pravidla a systém** a nakonec i **společenská vazba** (dle pravidel v systému se chováme navenek – pravidla určují, jak se bude systém chovat navenek)*

### **Smířlivec (Placater)**

Slova souhlasí *„Všechno, co si přeješ, je O.K. Jsem tu jen proto, abys byl šťastný“.*

Tělo chlácholí *„Jsem bezmocný“ – v pozici oběti.*

Nitro *„Cítím se jako nula“.*

Mluví tak, aby se zavděčil, zalíbil, omlouvá se a vždy souhlasí, ať se děje cokoli. Vždy říká ano, mluví jako by nic neuměl udělat sám, potřebuje něčí souhlas. Hlas je pištivý, kňučivý.

Dívá se dolů a lomí rukama. *„Prosím vás odpusťte mi, jsem to ale nemehlo“.*

Chce se usmířit, aby se druhý nerozčílil.

### **Vinič (Blamer)**

Slova nesouhlasí *„Ty neuděláš nikdy nic dobře“.*

Tělo obviňuje *„Tady jsem pánem já“.*

Nitro *„Jsem opuštěný a neúspěšný“.*

Vidí všude chyby, je diktátor, šéf, který se chová povýšeně. Vnitřním pocitem je napětí ve svalech i v orgánech. Hlas je drsný, napjatý, ječivý a hlasitý.

*„Krucí vrazil jsem vám do ruky. Příště ji držte tak, aby se mi to už nestalo“.*

Obviňuje, aby ho ten druhý považoval za silného.

### **Počítač (Computer)**

Slova až příliš rozumná *„Kdyby se někdo dobře díval, asi by si všiml, čí ruce jsou nejvíc udřené“.*

Tělo vypočítává *„Jsem klidný, chladný, soustředěný“.*

Nitro

„Jsem zranitelný“.

Je velmi korektní, velmi rozumný a neprojevuje ani náznak citu. Můžeme ho přirovnat ke skutečnému počítači nebo slovníku. Hlas je monotónní, slova abstraktní.

„Chtěl bych vám vyjádřit svou omluvu. Z nepozornosti jsem vám při chůzi vrazil do ruky. Jestli jsem vám způsobil nějakou škodu, obraťte se, prosím, na mého právního zástupce“.

Vypočítává, staví se k hrozbě, jako by byla neškodná a schovává vlastní sebehodnocení za velká slova a intelektuální pojmy.

### Rušič (Distracter)

Slova nepřiměřená - slova nedávají smysl nebo se nedrží tématu

Tělo vychýlené „Chystám se někam jít“.

Nitro „Nikdo nemá zájem. Není tu pro mne místa“.

Všechno, co dělá je bez souvislosti s tím, co dělá nebo říká někdo jiný. Vnitřní pocit představuje chaos. Hlas je zpěvavý, neladí se slovy, zvyšuje se nebo klesá.

Dívá se na někoho jiného. „Hele, někdo se vzteká. Asi do něj někdo vrazil“.

Ruší, bude hrozbu ignorovat a chovat se, jako by neexistovala.

### Techniky :

#### **\*Technika „na roztrhání“**

- souvisí s **nekongruentními způsoby komunikace** a nahrazením těchto nevhodných způsobů **komunikací kongruentní**
- každý z nás se v životě dostane do situace, kdy je jakoby „na roztrhání“ (př. *otec přijde z práce domů a celá jeho rodina chce, aby se v jeden okamžik věnoval všem najednou, což není možné*)

Máte několik možností, jak se z dané situace dostat :

- \* **mučedník**
- \* **násilník**
- \* **chudáček**
- \* **šejdír**
- \* **volání o pomoc zvěncí**

- zbývá vám však ještě jedna možnost, ta správná – promluvit si o svých pocitech, projevit se jako člověk, kterému záleží na ostatních - **kongruent**

#### **\*Práce s rodinným sousoším**

- patří k nejzajímavějším metodám zesilování prožitku, které v RT vznikly

- vyjádřením **postojů** a **pozic** znázorňuje vztahy v rodině a umožňuje celostní přístup ke komplexnímu systému rodiny na různých úrovních
- vztahy v rodině jsou prezentovány zcela symbolicky
- nedochází při ní k racionalizaci a proto se rychleji dotkne důležitých témat rodiny
- umožňuje znázornit současný průběh **rodinných procesů** a **vzájemnou vztahovost a podmíněnost dílčích procesů**
- sousoší může sestavovat jak terapeut, tak klient; dá se pracovat s rodinou, s částí rodiny nebo také s jednotlivcem (pomocí prázdných židlí – klient si sedá do prázdných židlí znázorňující ostatní)
- využívá se většinou na začátku terapie – míra blízkosti a vzdálenosti pomocí vzdálenosti mezi židlemi nebo nechat zaujmout určitý tělesný postoj :
- **sochař**, který vytváří **sousoší**; Když je obraz hotový, ostatní členové sdělují své pocity, dávají zpětnou vazbu
- terapeut může podpořit člena rodiny prostřednictvím následujících otázek :
  - \***prostorová vzdálenost** je symbolem emoční blízkosti – *Kdo je komu jak blízko, jak daleko ?*
  - \***nahore/dole** jako symbol hierarchické strukturace – *Kdo je v rodinné hierarchii úplně dole, kdo třeba sedí na židli ?*
  - \***mimika a gestikulace** jako symbol diferenciovanějších rodinných struktur – *Kdo se koho dotýká ? Kdo kam kouká ?*