

**Martina Spoustová**

**PRIMÁRNÍ  
TRIÁDA A  
TERAPEUTICKÝ  
PROCES**

# PRIMÁRNÍ TRIÁDA



- Prvním místem, kde naše vnímání dostává podobu je naše **RODINA**
- Od narození jsme členy **primární triády**
- ŽIVOTNÍ SÍLA
- Ne vždy nám rodiče předají to, co by nám předat měli, dělají ale v danou chvíli to nejlepší, co umí
- Dítě si z primární triády odnáší vzorce, které potom používá v interakci s jinými lidmi
- Způsob, jakým jsme se naučili přežít v našich rodinách, nám jako dospělým v dalších systémech už tak dobře neslouží

## Primární triáda- jak s ní pracovat?



Zkoumat mnohogenerační disfunkční poznatky a vzorce

Nahlížet na ně z jiné perspektivy (současnost) a **transformovat je**

Cílem této terapie je **aktualizovat lidskou zkušenost** a **osvobodit klienta** od disfunkčních vzorců copingu získaných v dětství

Základním činitelem změny v rodinném systému je terapeut

Je důležité podporovat jedinečnost každého jedince v rodinném systému

# VLIV RODINY

- Vnitřním zrakem vnímám **rodiče jako děti**, které žily a vyrůstaly se svými rodiči (kteří jsou nyní prarodiči) a od nich se učili implicitní i explicitní pravidla o přístupu k životu.
- Rodiče vnímám jako **architektky své vlastní rodiny**.



- **Rodiče nás učí tomu, co sami o světě ví.** Některé z tisíců věcí, které nás obklopují, uznávají za hodnotné, některé ne. Právě tehdy se učíme, co můžeme čekat od ostatních, jak s nimi máme zacházet, co máme čekat od sebe a co svět čeká od nás.
- **Rodiče nás učí svá pravidla chování.**
- **Identita dítěte je výsledkem učební situace , které se účastní tito tři lidé**

# TERAPEUTICKÝ PROCES

- Proces intervence podle Satirové koresponduje či je paralelní k teorii stupňů změny.
- **Podstatou terapie je totiž změna.**
- Proces změny souvisí s využitím 4 konceptů:

- **Objevování,**
- **Uvědomění,**
- **Porozumění a**
- **Nové aplikace.**



# TERAPEUTICKÝ PROCES

"No matter what happened in your life in the past, you always have the opportunity to make things new..."

## OBJEVOVÁNÍ

Znamená potřebu **prozkoumat to, co se stalo v minulosti, co se děje nyní a jak to spolu souvisí.**

V procesu změny pomáhá objevit skryté vzorce copingu, zda v sobě **nepotlačujeme hněv, strach, agresi, bezmoc.**

## UVĚDOMĚNÍ

- Znamená schopnost dvojího naslouchání.
- Jde o naslouchání **obsahu i procesu.**
- **Obsah** vyjadřuje „co se stalo“.
- **Proces** se týká významů, pocitů, pocitů z pocitů, rodinným pravidlům a obranám.

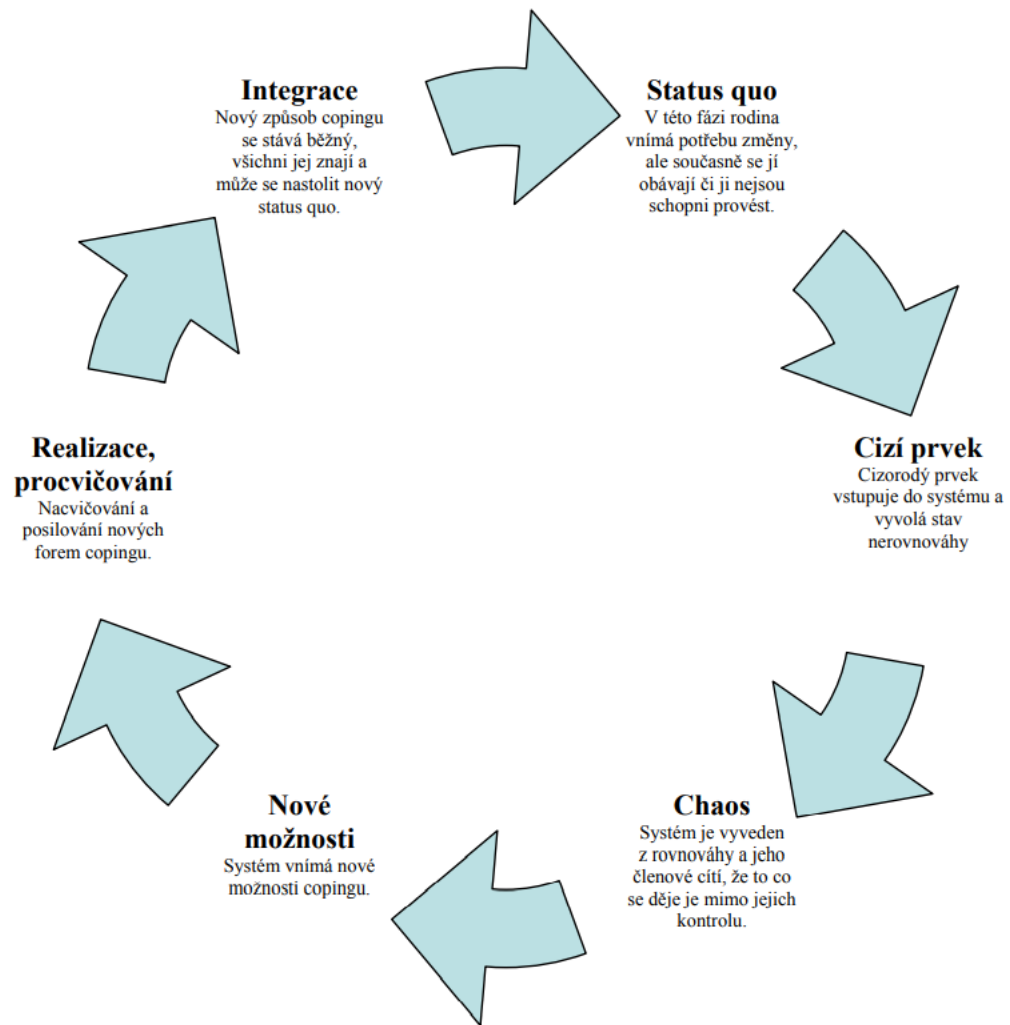
# TERAPEUTICKÝ PROCES

## POROZUMĚNÍ= POROZUMĚT

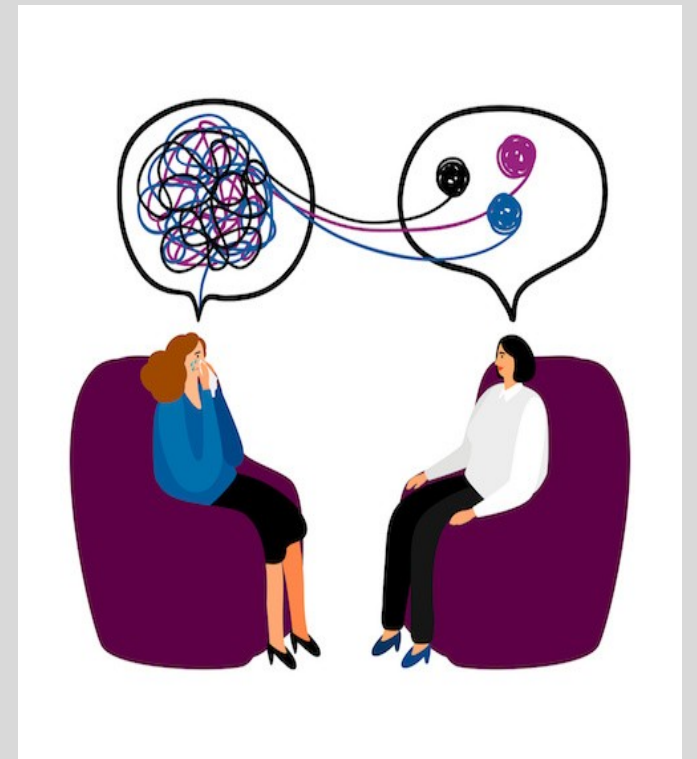
- Znamená schopnost **zachytit úmysl řečníka** namísto toho, abychom na základě vlastní projekce jeho sdělení odsuzovali.
- Jde o schopnost **přiřazovat sdělením adekvátní významy.**

## NOVÉ APLIKACE

- Se týkají toho, co jsem v procesu změny **objevili, byli schopni ocenit, co nyní chápeme novým způsobem, který umožňuje růst.**
- Například: Potřeba nových informací x dohadování se
- Víme jak vyjednávat x soutěžení
- Dokážeme ověřovat interpretace x odsuzování

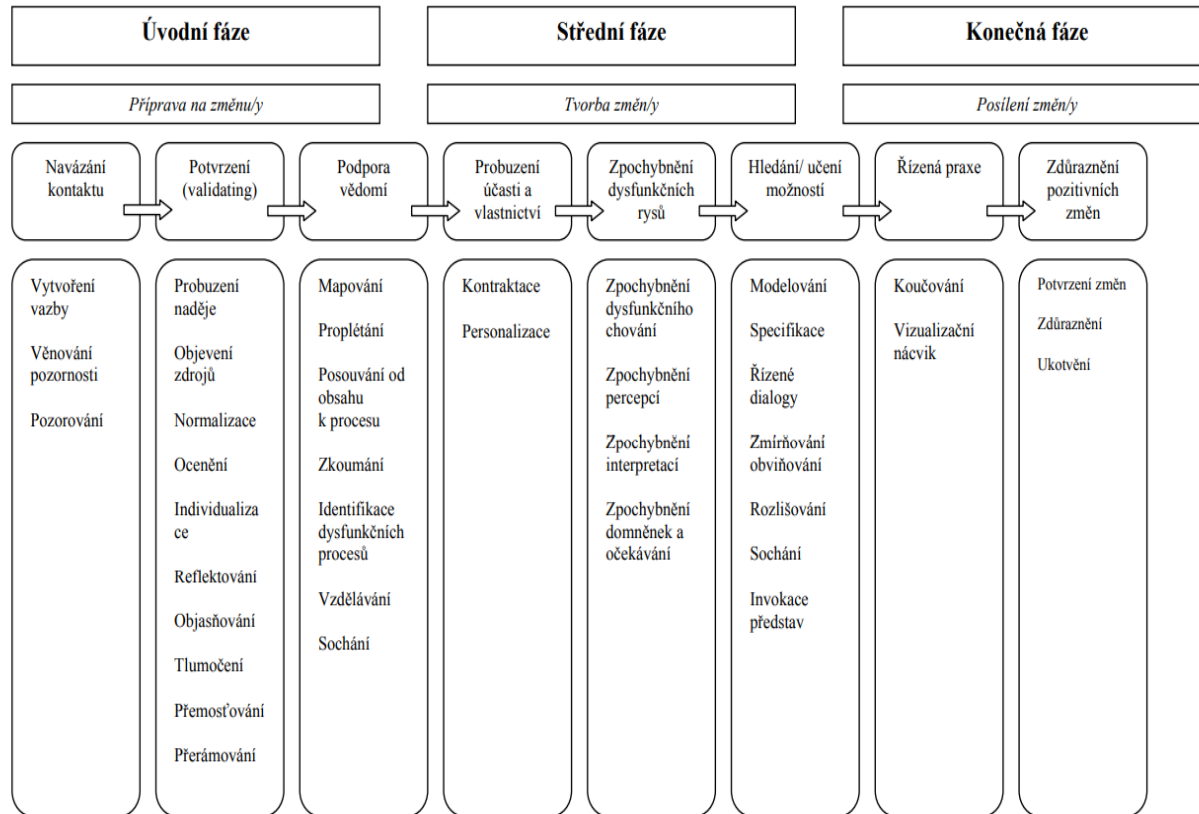


# TERAPEUTICKÝ PROCES

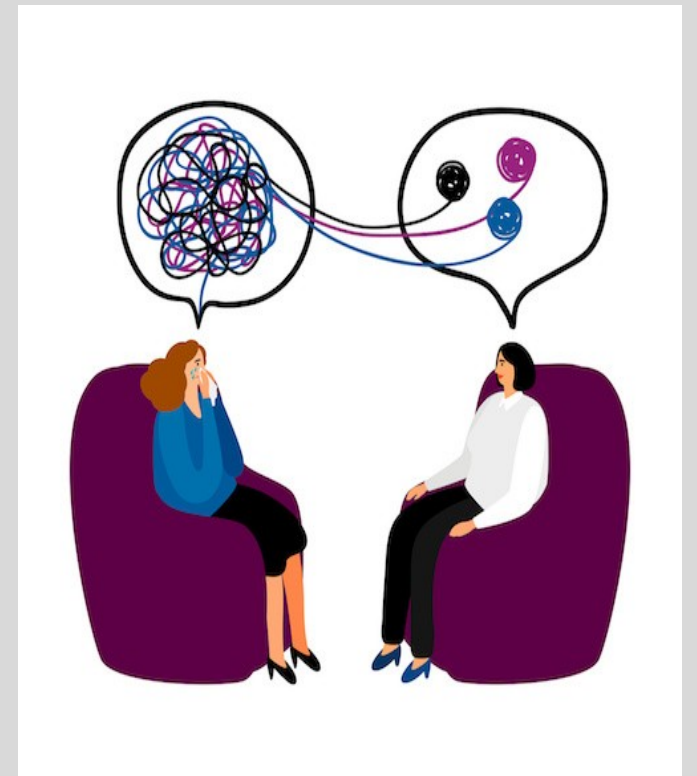




Obrázek 1 Terapeutický proces podle V. Satirové

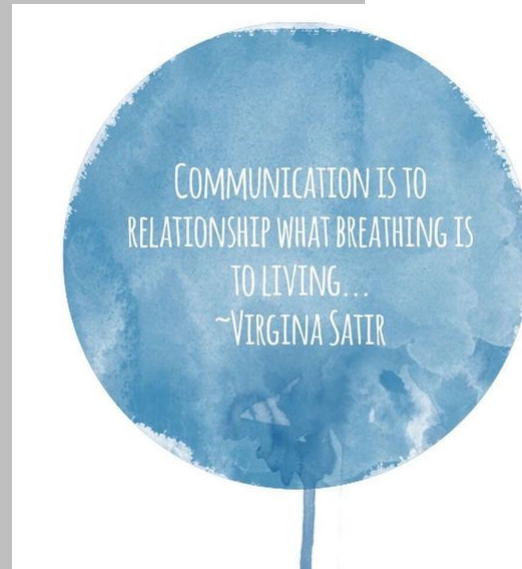


# TERAPEUTICKÝ PROCES

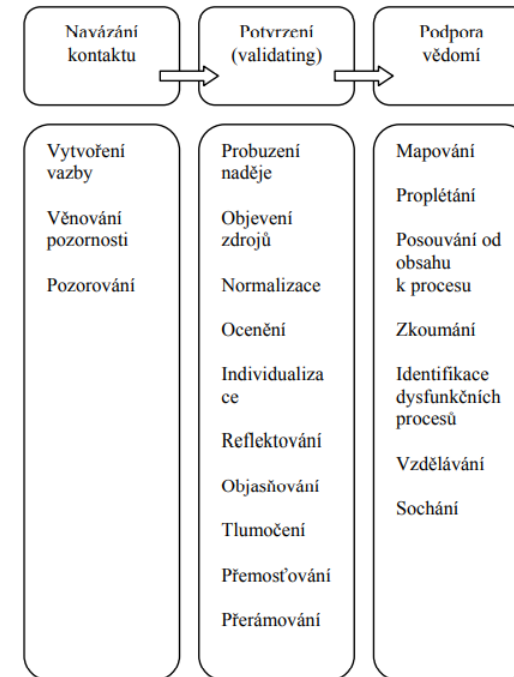


# ÚVODNÍ FÁZE TER.PROCESU

- Cílem úvodní fáze procesu je, aby lidé cítili úctu a bezpečí.
- Tento úkol je podle Satirové věcí celé naší osobnosti.
- Přesto jej lze doprovodit určitými dovednostmi, které lze rozlišit do tří kategorií:
- **1) navázání kontaktu,**
- **2) potvrzení a**
- **3) podpora vědomí.**

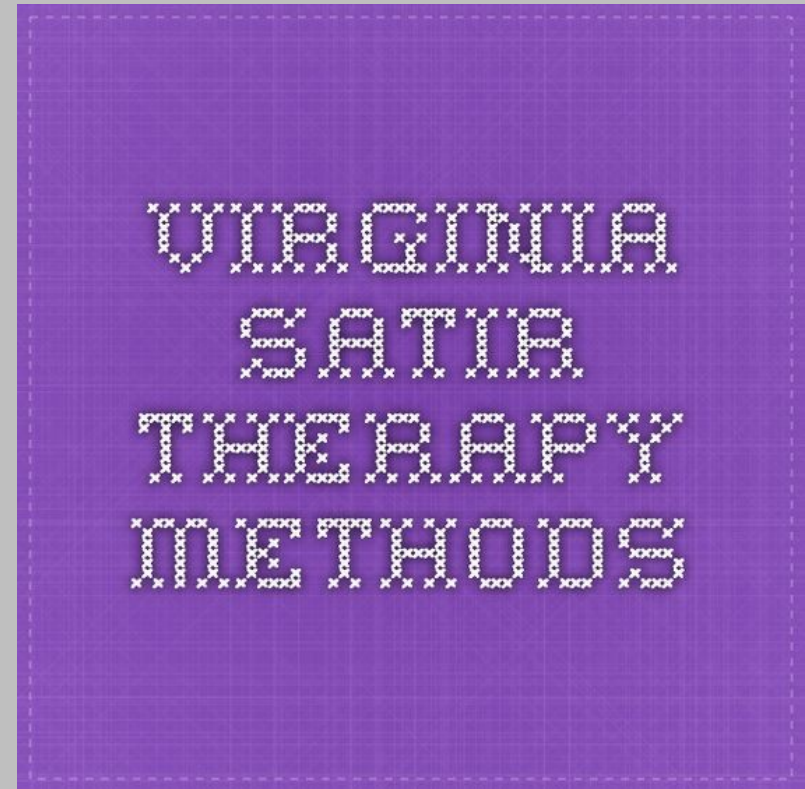


Obrázek 2 Úvodní fáze



# A) NAVÁZÁNÍ KONTAKTU

- Proces začíná pochopitelně tvorbou kontaktu, vztahu.
- Satirová byla přesvědčena, že efektivní terapie stojí především na schopnosti vytvořit dobrý kontakt a vztah.
- Sestává ze tří částí:
- **Vytvoření vazby**
- **Věnování pozornosti**
- **Pozorování**



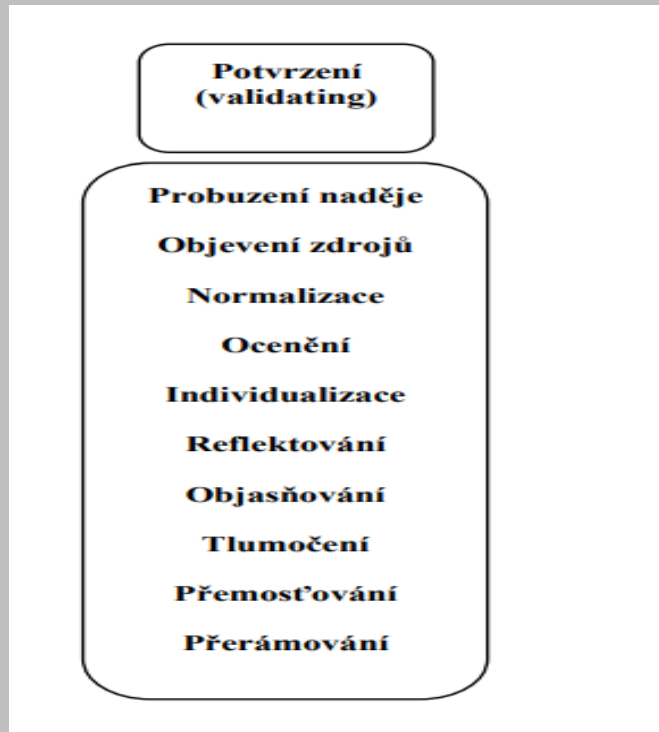
# 1. VYTVOŘENÍ VAZBY

- Satirová usilovala o vytvoření kontaktu na intelektuální, emocionální i tělesné úrovni.
- Kontakt navazovala dotykem rukou, očním kontaktem, výrazem tváře i tónem hlasu.
- Obvykle začala utvářet kontakt podáním ruky při příchodu.
- Satirová předpokládala, že dotek je základní lidskou potřebou a používala jej k přiblížení se lidem vždy, když to bylo možné a přiměřené.
- Satirová vítala lidi vřele, učila se a používala jejich jména.
- K navázání vazby používala rovněž tělesnou pozici i blízkost
- Pokud stála, obvykle se dívala osobě klienta tváří v tvář ve vzdálenosti paže, pokud seděla používala často náklon těla 45° směrem ke klientovi.

## 2.-3. VĚNOVÁNÍ POZORNOSTI A POZOROVÁNÍ

- Satirová se soustředila na každého člověka individuálně, poskytovala každé osobě svůj čas a pozornost, aby s nimi navázala přímé spojení.
- Aby jim porozuměla a získala dobrou vazbu, pečlivě naslouchala.
- Zvláštní pozornost věnovala tónu hlasu a samozřejmě obsahu slov.
- Satirová věnovala lidem pozornost nejenom s cílem vytvořit dobrou vazbu, ale také s cílem získat potřebné údaje, informace.
- Pečlivě si všímala projevů řeči těla.
- Zvláště si všímala změn: Očí, výrazu tváře, zbarvení kůže, frekvenci a hloubce dechu, držení těla, vzdálenosti, a svalovému napětí.
- Vedle řeči těla pozorovala: sebeúctu, komunikaci, zdroje aj.

# B. POTVRZENÍ (VALIDATING)



- **Potvrzení= validování**
- **Probouzení naděje** - Abychom mohli s klienty pracovat, musíme jim často pomoci obnovit víru, že situace může být lepší.
- **Objevování/potvrzení zdrojů** - Lidé mají mnoho zdrojů, která však nedokáží využít. Mají zablokovaný přístup ke svým zdrojům. V rozhovoru můžeme najít náznaky těchto zdrojů a můžeme je klientům pomoci znovuobjevit.

# POTVRZENÍ (VALIDATING)

- **Normalizace** - Lidé do poradny přichází s pocitem úplného selhání. Je pro ně velmi podpůrné, když zjistí, že jejich zkušenost není ojedinělá a že je normálním projevem lidského života.
- **Oceňování** - Satirovský model používá přímé oceňování jako nástroj povzbuzení lidí v jejich úsilí, odvaze, snášení bolesti atd.
- **Individualizace** - Mnozí klienti mají potíže s identifikací svých pocitů, názorů či se je obávají vyjádřit.
- **Reflektování** - Reflektování pocitů či vyjádřených postojů vytváří a prohlubuje kontakt. Umožňuje sdílet, ověřovat informace i emoce.

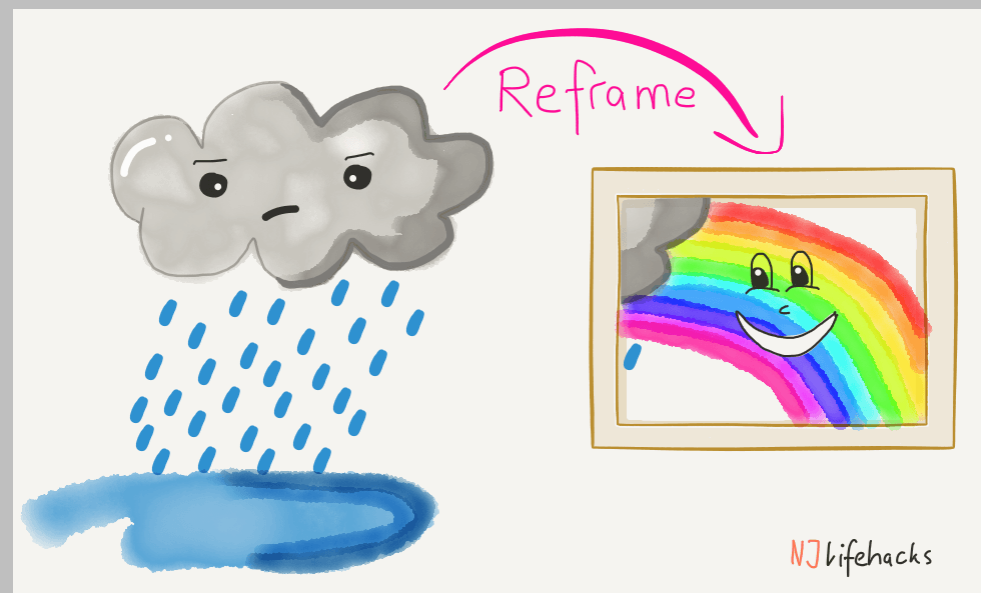
I BELIEVE THE GREATEST  
GIFT I CAN CONCEIVE  
OF HAVING FROM  
ANYONE IS TO BE SEEN  
BY THEM, HEARD BY  
THEM, TO BE  
UNDERSTOOD AND  
TOUCHED BY THEM.

VIRGINIA SATIR

# POTVRZENÍ (VALIDATING)

- **Tlumočení** - V satirovském modelu se v komunikaci jde pod povrch sdělení. Co znamenají? Je to způsob ověřování hypotéz a domněnek, které mohou být terapeuticky významné.
- **Přemost'ování** - Přemost'ování se používá jako technika, která podporuje akceptaci. Jde o akceptaci sebe i druhých. Přemost'ování je vlastně hledání spojitostí mezi různými zdánlivě protichůdnými projevy, jednáním.

- **Přerámování** - Přerámování je technika, pomocí které se negativně pocíťovaná událost, situace, vlastnost ukazují jako pozitivní.



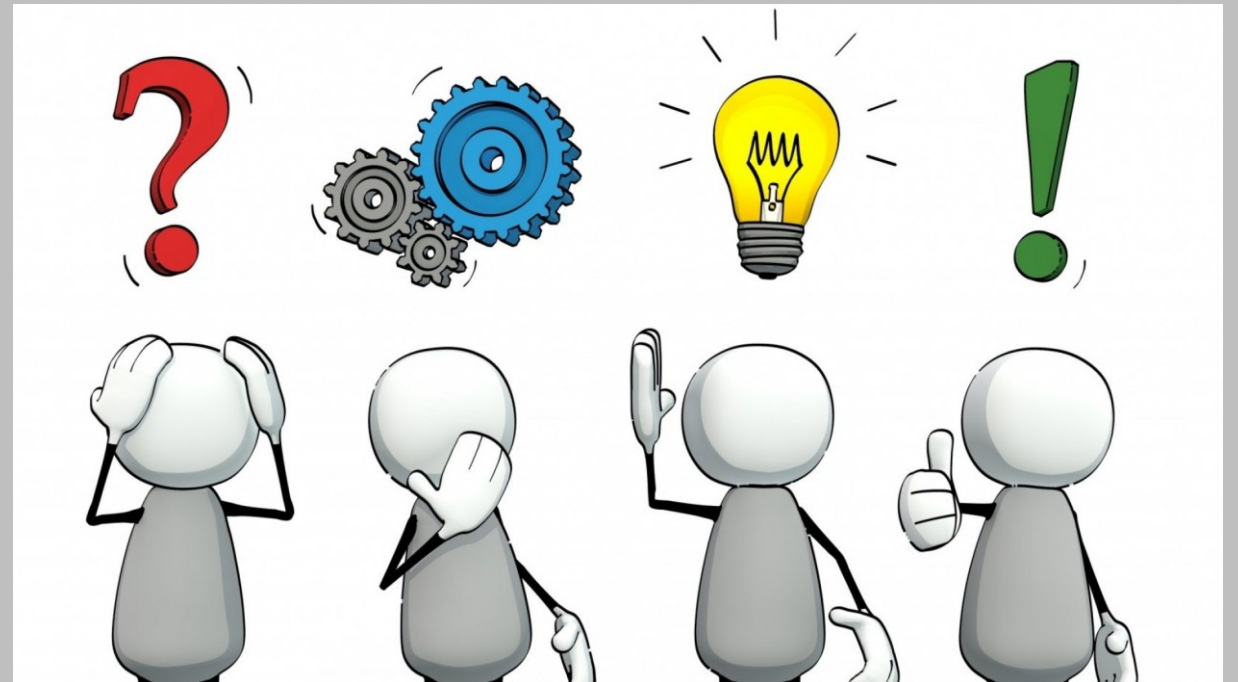
NJ lifehacks



# Bud' na chvíli Virginia

Zamyslete se a uveďte 2 příklady konkrétního typu validace, kterou můžete využít při komunikaci s klientem:

- Břeňová Pavlína - objevování/potvrzení zdrojů
- Sommerová Margita - normalizace
- Šimonovský Jonathan - individualizace
- Veselý Josef - oceňování



# C. PODPORA VĚDOMÍ/RŮSTU UVĚDOMĚNÍ

- Poté co se Satirové podařilo vytvořit ve vztahu s klientem pocit bezpečí, **zaměřovala se na podporu růstu vědomí silných stránek klienta i disfunkčních charakteristik jeho fungování.**
- Při mapování se Satirová ptala na faktické údaje, aby zlepšila úroveň pohody. Postupně kladla **osobnější otázky** a zaměřovala se na charakteristiky všech členů rodiny a jejich způsoby zvládání. V tomto procesu se často dozvěděla mnoho o **rodinných pravidlech a někdy dokonce o rodinných tajemstvích.**
- Satirová se zaměřovala na práci **s tří-generačním modelem rodinné chronologie**, který zahrnoval následující údaje:
  - Data narození a úmrtí všech členů rodiny, včetně údajů o samovolných i umělých potratech, narození mrtvého dítěte.
  - Historické údaje, které charakterizují epochu a jsou významným kontextem života členů rodiny (např. pád Železné opony)
  - Všechny významnější události, jako například sňatky, rozvody, stěhování, přírodní katastrofy, nehody.
  - Adjektiva charakterizující všechny členy rodiny
  - Jména a charakteristiky osob, které měli na rodinu vliv, ale které nemají k rodině žádnou (formální) vazbu.

# RODINNÁ MAPA

