

Психотерапия Вирджинии Сатир

Подготовили:

Анастасия Гаглыева

Маргарита Быкова

Анна Яцун

Психотерапия Вирджинии Сатир

- Предполагает активное личное участие для создания атмосферы поддержки и доверия
- Возможность полностью реализовать свой потенциал каждому члену семьи
- Психотерапевт служит источником ресурсов для развития конгруэнтной коммуникации в семье
- Важнейшие предложения Сатир 1) использование собственного поведения в качестве модели, 2) скульптура семьи

Все учение Сатир можно свести к шести основным идеям:

- 1. Семья, в которой мы выросли, во многом определяет наше поведение и установки.
- 2. Семья - это система, а потому она стремится к равновесию, для поддержания которого порой в ход идет навязывание ролей членам семьи, система запретов или нереальные ожидания (в этом случае потребности членов семьи вступают в конфликт друг с другом, и нарушения обеспечены).

- 3. Нарушения в системе семьи порождают низкую самооценку и защитное поведение, так как человек все равно будет стремиться повысить самооценку и оберегать ее от нападков извне.
- 4. В каждом человеке достаточно сил для личностного роста и здоровой активной жизни.
- 5. Всегда есть возможности для личностного роста, но психотерапевтическую работу нужно проводить на уровне "процессов", а не "содержания".
- 6. Процесс изменений захватывает всего человека и включает несколько стадий.

Три правила эффективной коммуникации

1. Членам семьи следует говорить о своих мыслях и чувствах от первого лица.
2. Каждому члену семьи предлагается занять я-позицию.
3. Каждый должен ориентироваться на уровень понимания других членов семьи. То есть все элементы сообщения должны быть сонаправлены: слова, выражение лица, положение тела и тон

Скульптура семьи

- Скульптура напоминает психодраму Джейкоба Морено, в которой членов семьи просят разыграть роли, которые они обычно выполняют в семье
- Техника «Скульптура семьи» может применяться на любом этапе терапевтического процесса и способствует улучшению осознания членами семьи своих впечатлений, приводя к изменению семейных взаимодействий.

Применение техники

- Терапевт физически помещает каждого на подходящее ему место в живой скульптуре, так чтобы другие члены семьи могли его видеть.
- Место каждого пространственно соответствует той выполняемой им в семье роли.
- Как правило, зависимого члена семьи терапевт ставит на колени и предлагает держаться за другого участника.
- Периферического родителя обычно помещают в угол воображаемой сцены.
- Кроме того, терапевт предлагает членам семьи демонстрировать свои эмоции, преувеличенно меняя выражение лица, например, улыбаясь до ушей или хмуро глядя друг на друга.