

PUBLIKACIJOS

V. SATIR ŠEIMOS PSICHOTERAPIJA

G. Chomentauskas

Virdžinija Satir – visam pasauliui žinoma psichoterapeutė. Mus, Lietuvos psichologus, sieja su ja daugiau negu bendri interesai. 1988 m. gegužę suteikė mums retą progą susipažinti su šiuo nuostabiu žmogumi ir jos psichoterapijos sistema. Jos paskaitos ir praktiniai užsiėmimai suteikė mums energijos, formavo naują požiūrį į šeimą ir teikė vilties, kad netolimoje ateityje išsamiau susipažinsime su V. Satir darbo paslaptimis. Deja, jos netikėta mirtis netrukus nutraukė beužsimezgantį bendradarbiavimą. Tačiau V. Satir liko savo knygose, mokiniuose, dėkingų pacientų širdyse, mūsų neišdildomuose įspūdžiuose.

Šeimyninė psichoterapija pradėjo formuotis Jungtinėse Amerikos Valstijose penktame dešimtmetyje kaip savotiška priešprieša įsigalėjusioms psichoterapijoje teorijoms, kurios ieškojo individo psichinių problemų priežasčių jame pačiame, jo pasąmonės kloduose užsifiksavusiuose ankstyvosios vaikystės prisiminimuose. Vis daugiau psichoterapeutų, tarp jų ir bazinio psichoanalitinio išsimokslinimo, ima kreipti dėmesį į tai, kad žmogaus elgesys, jausmai susiję su esamais tarpasmeniniais santykiais, jų subjektyvia interpretacija, atliekamu vaidmeniu šeimoje ir part. y. asmenį imama suprasti ne kaip autonomišką monadą, bet kaip tarpasmeninių santykių sistemos sudedamąją dalį. Šeimos sistema – tai daugiau negu atskirų ją sudarančių asmenų suma, ji sudaro naują kokybę. Anksčiau atskiro žmogaus psichinė problema buvo nagrinėjama izoliuotai, o dabar pamažu asmens sutrikimus, simptomus imama suvokti kaip

atliekančius šeimoje tam tikrą funkciją. Remiantis tokiomis teorinėmis pozicijomis, praktiškai padėti žmogui galima keičiant jo tarpasmeninę situaciją, jo santykius šeimoje. Vienas iš šeimos terapijos pradininkų N. Akermanas (N. W. Ackerman) rašo: „Šeimos terapijos tikslas yra ne tik pašalinti simptomus, ar „pritaikyti“ asmenybę prie aplinkos, bet žymiai daugiau – sukurti naują gyvenimo būdą“ [1, p. VII].

V. Satir seniai suprato, kad asmens problemos glūdi jo bendravimo būde, šeimoje susiklosčiusiuose santykiuose. Ji viena iš pirmųjų JAV organizavo šeimos dinamikos mokymo kursus 1955–1958 m. Ilinoiso valstijos psichiatrijos institute Čikagoje bei šeimos terapijos kursus Psichikos tyrimo institute Alto Palo. Šiuo metu V. Satir šeimos terapijos metodai, jos knygy, Avantos (Avanta Network, anksčiau Humana Network) draugijos aktyvios veiklos, autorės aktyvumo dėka yra labai populiarūs visame pasaulyje. Šioje įžangoje paminėsime tik kai kuriuos jos psichoterapijos aspektus, o smalesniam skaitytojui pateikiame V. Satir knygy bibliografiją.

V. Satir yra humanistinės psichologijos atstovė. Šiai kryptiai būdingas tikėjimas žmogaus psichinėmis galiomis, jo sugebėjimu keisti save, tobulėti. V. Satir šeimos terapija remiasi trimis humanistiniais principais [2, p. 124–125]: 1. Kiekvienas individas siekia išlikimo, tobulėjimo, suartėjimo su kitais. Bet koks individo elgesys yra šių tikslų siekimas. 2. Tai, ką visuomenė vadina liga, beprotybe, kvailumu ar blogu elgesiu, iš tikrųjų yra asmenybės pagalbos skauksmas, nelaimės signalas. 3. Žmonės riboja tik žinios, savęs supratimo lygis, sugebėjimas „išbandyti“ save bendraujant su kitais. Žmogus nėra savo jausmų belaisvis: mintis ir jausmas tarpusavyje glaudžiai susiję. Noredamas išsilaisvinti, žmogus gali panaudoti kognityvinį jausmo komponentą. Asmuo turi galimybę sužinoti, išmokti tai, ko nežinojo ar nemokėjo, ir pakeisti savo neadekvatų aplinkos ar kitų žmonių vertinimą, interpretaciją.

Nors kiekvienos šeimos gyvenimas yra savitas, kaip ir ją sudarantys individai, autorės nuomone, yra keletas bendrų dalykų, į kuriuos būtina atkreipti dėmesį ir kuriais remiantis galima padėti atskiram individui ir visai šeimai. Ji rašo, kad nesvarbu, kokia problema atvedė šeimą į jos kabinetą – žmonos bambėjimas ar vyro neištikimybė, delikventiškas sūnus ar dukte šizofrenike, – ji netrukus pastebi, kad jiems reikalingas tas pats vaistas, kuris galėtų sumažinti šeimos skausmą, kažkuriuo būdu pakeistų toliau išvardintus keturis faktorius. Tai: a) individo savęs vertinimas (savigarba), b) komunikacijos, bendravimo ypatybės, c) šeimoje susiklosčiusios taisyklės, kurios pamažu sudaro šeimos sistemą, d) šeimos narių bendravimas su kitais asmenimis, visuomene [4].

V. Satir pabrėžia savęs vertinimo (savigarbos) reikšmę asmenybės elgesiui, emocinei būsenai. Žemas savęs vertinimas sąlygoja nefunkcionalią komunikaciją, žemą toleranciją kity žmonių skirtybėms, uždarumą savo ir kity tikriesiems jausmams ir kt. Tačiau kiekviena asmenybė potencialiai jaučia savąją vertę, nors galbūt konkretus žmogus dar nepažįsta šitos savojo Aš dalies. Terapijos metu V. Satir modeliuoja šiltus, saugius, nuoširdžius santykius, pabrėžia kiekvieno žmogaus unikalumą ir prigimtinę vertę, išskiria ir įvardina asmenybės privalumus, akcentuoja psichoterapijos laimėjimus. Šiais ir kitais būdais padedama asmenybei susigrąžinti vertės jausmą, atsikratyti baimės ir suvokti save bei kitus tokiais, kokie jie yra, nuspręsti ir prisiimti atsakomybę už sprendimus.

Neadekvati, nefunkcionali komunikacija – svarbiausias V. Satir terapijos objektas. Komunikuodami turime sugebėti perduoti kitiems, kas vyksta mums: a) ką esame išmokę, ką, mūsų manymu, žinome; b) ko tikime iš kity; c) kaip interpretuojame kity veiksmus; d) koks elgesys mums patinka, o koks ne; e) kokie mūsų siekiai; f) kaip suvokiame kitus [2, p. 80].

Nefunkcionali bendraujantis asmuo nesugeba perteikti kitam, kas vyksta jo viduje ir nesugeba

išsiaiškinti, ką mano ir jaučia kitas. Taip gali būti ir dėl ribotos funkcionalaus bendravimo patirties, ir dėl savotiškų kognityvinių klaidų: žmogus nesuvokia, kad žodžiai yra tik abstrakcijos, ir pasinaudodamas jais pernelyg plačiai apibendrina. V. Satir [2], panašiai kaip ir kognityvinės terapijos atstovai, išskiria keletą būdingų realybės iškraipymo atvejų; a) iš vieno įvykio gyvenime daroma išvada apie kitus (pvz., „viskas baigiasi blogai“, „niekas manęs nemyli“), b) kiti žmonės jaučia ir mano taip, kaip aš (pvz., „be abejo, jam tai nepatiks!“); c) mano suvokimas, vertinimai yra teisingi, galutiniai; d) suvokimas, vertinimas nesikeičia (pvz., „aš visad buvau toks“); e) yra tik dvi įmanomos suvokimo, vertinimo galimybės, todėl mąstoma dichotomijomis „juoda-balta“ (pvz., „ji arba myli mane, arba ne“); f) kitiems žmonėms priskiriami bruožai yra jų dalis (pvz., „ji yra priešiška“); g) kitų mintis, jausmus galima skaityti („aš žinau, ką jis mano“); h) kiti gali suvokti, ką aš manau.

Nefunkcionalioji komunikacija šeimoje – tai barjeras, kuris neleidžia partneriams suprasti vienas kitą net tada, kai jie to nori. Todėl V. Satir terapijoje daug dėmesio skiriama bendravimo mokymui, komunikacijos modeliavimui. Tuo tikslu užsiiminama ir specialiais pratimais, žaidimais.

Šeimos nariai elgiasi pagal tam tikras elgesio taisykles, kurių sąveika suformuoja šeimos sistemą. V. Satir nurodo keturias taisytinas tarpasmeninio elgesio šeimoje taisykles: 1. Asmuo visad sutinka su kitais, nepriklausomai nuo to, ką jis jaučia (atgailautojo pozicija), 2. Asmuo nesutinka su kitais, kaltina juos (kaltintojo pozicija). 3. Asmuo tarsi eliminuoja ir save, ir kitus, stengiasi viską paaiškinti protu („superracionali“ pozicija). 4. Asmuo ignoruoja ir save, ir kitą asmenį, ir kontekstą – tarsi jam viskas būtų nesvarbu, nereikšminga (irelevantiška pozicija). Penktas, pageidautinas elgesio būdas yra sąveika, kurioje visi partneriai bendrauja atvirai, aiškiai ir suteikia galimybę taip elgtis kitiems. Šiuo atveju atsižvelgiama į visus komponentus: save, kitą asmenį, kontekstą.

V. Satir sukūrė ne tik savitą šeimos psichoterapijos sampratą, bet ir praktinio darbo metodus. Ji plačiai psichoterapijoje taiko „šeimos sistemų žaidimus“, kurie padeda psichoterapeuto kabinete atkurti šeimos narių sąveiką. Tarkime, šeimoje tėvas yra linkęs laltinti motiną, ši linkusi atgailauti, o vaikas tokiomis atvejais pradeda elgtis irelevantiškai. Atkurtas sąveikos paternas padeda šeimos nariams akivaizdžiai pamatyti, kas vyksta šeimoje, skatina pabandyti elgtis kitaip. Keičiant šeimos narių vaidmenis, galima sudaryti partneriui galimybę pajusti, kaip jaučiasi šeimoje kitas ir pan. Atkurdamą tipišką sąveiką šeimoje, V. Satir prašo parodyti savo santykį poza, gestais, padėtimi erdveje, taip sukurdamą vaizdžią šeimos santykių skulptūrą. Ji atlieka ir terapijos, ir savitos mnemotechnikos vaidmenį. Prisiminęs ją, asmuo kasdieniniame gyvenime lengviau suvokia, ką ir kaip jam reikia koreguoti.

Kita priemonė – „komunikaciniai žaidimai“. V. Satir mano, kad yra tokių bendravimo situacijų, kuriose labai sunku arba net neįmanoma pateikti iškreiptą, klaidinančią informaciją. Pavyzdžiui, kada tarp dviejų žmonių yra taktilinis ir akių kontaktas, kai akys viename lygyje. Todėl autorė modeliuoja situacijas, kuriose parodoma šių ir kitų faktorių svarba. Pati V. Satir psichoterapijos metu stengiasi palaikyti su klientu taktilinį kontaktą, kuris, jos manymu, gali raminti, drąsinti ar suteikti energijos. Taktilinis kontaktas jai taip pat yra diagnostinė priemonė, padedanti pajusti kliento „kūno kalbą“, suprasti jo būseną.

LITERATŪRA

1. Ackerman N. W. The Psychodynamics of Family Life. N. Y.: Basic Books, 1958.
2. Satir V. Conjoint Family Therapy. Palo Alto: Science and Behaviour Books, 1983.
3. Satir V. Making Contact. Millbrae: Celestian Arts, 1976.

4. Satir V. Peoplemaking. Palo Alto: Science and Behaviour Books, 1972.

5. Satir V. Self-Esteem. Millbrae: Celestian Arts, 1975.

6. Satir V., Stachowiak J., Tashman H. Helping Families to Change. N. Y.: Jacob Aronson, 1977.

7. Satir V. Your Many Faces. Millbrae: Celestian Arts, 1978.

Bendra šeimos terapija

Vir džinija Satir

Žemas savęs vertinimas ir sutuoktinio pasirinkimas

1. Žemai save vertinantis asmuo patiria intensyvių nerimą ir nepasitikimi savimi.

a) Šio asmens savęs vertinimas labai priklauso nuo to, ką, jo manymu, kiti mano apie jį.

b) Del to atsirandanti priklausomybe žaloja jo autonomiškumą ir individualumą.

c) Žemą savęs vertinimą jis slepia nuo aplinkinių, ypač kai nori padaryti įspūdį.

d) Asmens žemo savęs vertinimo pagrindai formuojasi iš vaikystės patyrimo. Jam nėra tekę pajusti, kad gera, esant vienos lyties asmeniu, bendrauti su kitos lyties asmeniu.

e) Jis nėra iš tikrųjų atsiskyręs nuo savo tėvų, kitaip tariant, nėra pasiekęs lygiaverčių santykių su jais.

2. Žemai save vertinantis asmuo daug tikisi iš kity, bet kartu jis patiria stiprią baimę; jis iš anksto nusiteikęs nusivilti ir nepasitikėti žmonėmis.

a) Terapeutas terapijos su Meri ir Džo pradžioje stengsis išsiaiškinti, ko jie tikejosi vienas iš kito ir ko baiminosi asistavimo periodo pradžioje, nes:

- Tai, kad jie pasirinko vienas kitą, nėra atsitiktinumas. Kiekvienas iš jų matė kitame kažką, kas atitiko jų didelius lūkesčius.

- Antra vertus, kiekvienas iš jų matė kitame ir