

Strukturovaný rozhovor podle V.S.

Jde o způsob vedení rozhovoru s následující posloupností, strukturou, která podporuje sdělení, vyjádření i sdílení jednotlivých účastníků k vzájemným vztahům. Lze také pomocí tohoto nástroje zjišťovat emoční vyladění sebe sama, ale i více lidí, jejich zvědavost a schopnost se dorozumět.

1. Ocenění:

zveme a vybízíme zúčastněné, aby vyjádřili, co mohou na sobě navzájem i na sobě samých ocenit, co se jim líbí, s čím jsou spokojeni, co se povedlo, čemu jsou rádi, a podobně. Zkrátka samé pozitivní věci, kterých si povšimli, které jako pozitivní pociťují, upřímná vyjádření, která se mohou také týkat prostoru, času, ale hlavně lidí. Tento pozitivní způsob uvažování je důležitý pro pozitivní vyladění všech zúčastněných, pro získání pocitu bezpečí, a zároveň přispívá ke zvyšování sebeúcty.

2. Záhady, nejasnosti, dohady, klepy:

považujeme za důležité, aby si lidé při vzájemné komunikaci vyjasňovali věci, skutečnosti, které nechápou, nerozumějí jim; je velmi důležité hovořit o všem otevřeně a upřímně. Vede to k ujasnění rolí, vzájemných očekávání, požadavků, tužeb; naopak hovory v hádankách, dvojsmyslech, ironii by neměly mít místo zejména v rodinné komunikaci, neboť jsou velmi zraňující, i když se mohou tvářit intelektuálně. Úkolem terapeuta je rozpoznávat taková pochybení a upozorňovat na ně.

3. Nové informace:

je to častý způsob sdělování, co nás čeká, co je třeba zařadit, vyřídit, udělat, naplánovat, a mnohdy se na tato témata komunikace v rodinách redukuje, je však také hodně důležitá, neboť zabezpečuje chod, fungování rodiny, domácnosti, pokud by chyběla, tak by si dělal každý co by chtěl.

4. Stížnosti s doporučeními:

vycházíme z toho, že když si někdo na něco stěžuje, má představu, jak by se měly věci, skutečnosti dělat, aby to lépe vyhovovalo, aby to bylo schůdnější, více funkční, bylo by škoda se o to ochudit, takže pokud někdo přednese stížnost, jej žádáme jej, aby řekl, jaké vidí jiné řešení, jak se dají věci dělat jinak apod.

5. Naděje a přání:

každý společenský rozhovor končíme přáním něčeho dobrého, a tedy i rozhovory doma můžeme vést tak, že necháme ostatní vyjádřit naděje a přání pro aktuální situaci např. u terapeuta, k čemu má vést ta konzultace, co si přejeme v tuto chvíli a co pro dobu po návratu domů, pro blízkou budoucnost, pro vzdálenější budoucnost.

Validování

Validování je velmi důležitý nástroj, který také vytvořila V.S. k potvrzení hodnoty, důležitosti člověka. Přispívá k vytvoření dobrého kontaktu, zlepšení sebepřijetí a pocitu bezpečí. Toto potvrzování lze činit několika následujícími způsoby. Není potřeba využívat všechny najednou, ale jak to vyžaduje situace. Není to pouze technika, ale opravdové upřímné sdělování. Jen tehdy to funguje. Znamená to také schopnost se naladit na sebe i druhé lidi. Následují jednotlivé způsoby a k nim přiřazují jednotlivé Satirovské výroky:

Vzbuzování a rozšiřování naděje: skrze víru, že lze zlepšit a změnit situace, které nám nevyhovují, zejména změnou našeho postoje k nim, že máme schopnost obohacovat a vylepšovat náš život, dělat věci jinak.

“Vidím mnoho nových možností pro vaši rodinu, když se naučíte být spolu jinak než dosud.”

Oceňování: je upřímné sdělování toho, co se nám na druhém líbí, jak si vede, jak věci zvládá, snaší, připomínáme, co již dobrého vykonal, udělal.

“Vážím si toho, jak rozmanitými způsoby se snažila vaše rodina zvládat těžkosti.”

Normalizování: je konstatování, že totéž, co daný člověk prožívá, jak myslí, nebo co dělá ve své situaci, prožívá většina lidí, že je to lidské.

“Dělat chyby je lidské.”

Individualizování: neopomíjíme jedinečnost každého člověka a hovoříme o tom, co vnímáme jako jeho jedinečnost.

“Každý z vás je jedinečný, úžasný člověk s rozdílnou perspektivou”

Reflektování: je zopakování toho, co bylo řečeno, s dotazem, zda to tak bylo myšleno, aby hovořící věděl, že se mu naslouchá a že je chápán.

“Z toho, co říkáte... , vnímám bolest z toho, co se děje ve vašem manželství.”

Vyjasňování: skrze dotazování na pocity, významy, abychom lépe porozuměli tomu, co daný jedinec má na mysli, co opravdu prožívá a také hlavně, aby on sám se v sobě lépe zorientoval.

“Říkáš tím, že chceš více svobody ve vašem vztahu?”

Překládání: znamená také sdělovat, to co jsem slyšel mezi řádky.

“Když říkáš, že tvoje matka na tebe klade tolik požadavků, že nemůžeš si jít ani zahrát fotbal s kamarády, říkáš tím, že si připadáš více jako matčin partner, než jako její dítě?”

Přemost'ování: přemost'ování rozdílů má vést k větší akceptaci sebe samého i jiných lidí.

“Oba si ceníte společně stráveného času, jen se lišíte vnázoru na to, jak jej využít.”

Přerámování, překonotování: je nalézání pozitiv v negativěch a negativ v pozitivěch.

“Když říkáš, že ses zasekl. Kdy si myslíš, že se ti ta houževnatost v životě vyplatila?”

Potvrzování zdrojů: je naslouchání tomu, co lidé říkají, že dělají, a hledání těch skutečností, které jsou zdrojové, a jejich vyzdvihování, aby si jich byli lidé více vědomi.

“Je nepochybné, že jste využila ve vztahu se svou dcerou svou moudrost, uvědomujete si to?”

Vypracovala MUDr. Alexandra Beránková, projekt Matra III, 2004