

Setkání u rodinného stolu- rituály v rodině a terapii (PhDr. Věra Müllerová)
Předneseno na 26. česko-slovenské psychoterapeutické konferenci. V Luhačovicích 18. října 2007
Publikováno: Psychologie dnes, 14.roč/2008 č.9, str. 36-37

Setkání u rodinného stolu

Věra Müllerová

Pracuje ve Středisku pro rodinu a mezilidské vztahy v Českých Budějovicích a na Teologické fakultě Jihočeské univerzity.

Rodinné rituály umožňují prožitek blízkosti a vzájemnosti. Jedním z rituálů je společné stolování rodiny. Práce s „rodinným stolem“ v terapii posiluje soudržnost rodiny a vytváří prostor pro změnu.

Do terapie přichází pan František stěžuje si na ochladnutí v manželském vztahu, v rodině je prý málo komunikace, členové rodiny se míjejí. „Když byly děti menší, setkávali jsme se každé odpoledne a večer u společného stolu. Hodně jsme o sobě věděli. Teď se snažím rodinu svolat aspoň jednou za čtrnáct dní v neděli.“ chci abychom společně byli u jednoho stolu“.

Paní Dana zase vypráví: „Když jsem byla malá, matka pracovala na směny, a otec chodil na fušky. Sešli jsme se jen v neděli na společné jídlo, obvykle to byl králík. V rodině manžela se společné jídlo nikdy nedrželo, a ani když jsme začali žít spolu. Manžel si vzal kastrůlek, a šel pracovat na zahradu. Začíná se to dařit až nyní, na rodinných sešlostech. Zdá se, že manžel už na setkávání u společného stolu něco vidí, jsem ráda“.

Rodinné rituály umožňují prožitek blízkosti a vzájemnosti. Jedním z rituálů je společné stolování rodiny. Kulturní a sociální normy předpisují v základním rámci obvyklé způsoby chování u jídla, etiketa popisuje konkrétně co je správné a co nesprávné chování, ale každá rodina si vytváří svůj vlastní způsob obvyklého chování, svých zvyklostí. Například kdy a kde se jí, kdo všechno je u stolu.

Společné stolování rodiny je rituál, který se týká obyčejného všedního dne i významných událostí. Způsob přípravy jídla, úprava a proces stolování, je výrazem života rodiny a naopak činitelem ovlivňujícím vztahy v rodině. Jsou-li v rodině milovníci jídla, provázejí tyto aktivity další libé pocity, podporující příznivou atmosféru v rodině.

V terapii je to obdobné

Práce s tématem „rodinný stůl“ v terapii posiluje soudržnost a vzájemnost rodiny a vytváří prostor pro změnu. U rodinného stolu je vytvořen prostor pro komunikaci, pro zážitek společného rozhovoru i společného mlčení, i pro ritualizované společné řešení otázek či problémů. Příprava jídla, vlastní stolování a následný úklid podněcuje společnou činnost a tím interakci mezi členy rodiny. Účastníci mohou mít zážitek „společného díla“ – činnosti, jejímž výsledkem je něco, co je prospěšné pro všechny členy rodiny.

Téma stolování může být tématem cvičení a terapeutických rozhovorů. Uvedu několik příkladů.

Co kdo rád jí: interakční cvičení s více členy rodiny. Zadání zní: řekněte prosím, jaké jídlo má nejraději Váš manžel, manželka, matka, otec, syn, dcera? Jaké jídlo nemá rád? Terapeut klade otázku postupně jednotlivým členům rodiny. Každý oslovený člen rodiny se pokouší najít správnou odpověď, a přitom přemýšlí o partnerovi, či dalším členu rodiny způsobem zcela odlišným od aktuální „krizové“ situace ve vztahu, v níž převažuje kritika. V situaci cvičení dochází také k proměně obsahu komunikace. Partneři slyší od sebe navzájem, jak ten druhý „ví, co mám rád“ a prožívají nečekaný emoční zisk. Celková emoční atmosféra ve vztahu se v situaci cvičení proteplí a účastníci prožívají zážitek blízkosti, o které se možná domnívali, že jí již nejsou schopni. V terapii vedeme k většímu porozumění, k akceptaci druhého, uvědomění si blízkosti. Podobně se můžeme ptát širěji: Čím potěšíte partnera, partnerku v souvislosti se stolováním? V terapeutickém rozhovoru takto podporujeme zejména všímavost, pozornost, vstřícnost, zájem partnerů či členů rodiny o sebe navzájem.

Kresba jídelny: práce s jednotlivcem i s více členy rodiny zároveň. Zadání zní: nakreslete prosím jídelnu, nebo prostor, kde se jí. Cvičení je procesuální, klient při tvořivé práci uvažuje o struktuře vztahů v rodině, uvědomuje si možné souvislosti v mapě vztahů, které jsou skryty při běžném provozu rodiny. Klienta napadají nové otázky, někdy může inspirující otázky klást terapeut. Otvírají se zajímavá témata. Například jak je uspořádán jídelní prostor, jí-li někdy rodina společně u jednoho stolu, zda má, či nemá každý člen rodiny své vlastní místo u stolu, zda se u jídla společně debatuje, či se naopak nesmí mluvit, a podobně. Nad vzniklým výtvozem rozprava pokračuje, pracujeme s nápady, návrhy i pocity účastníků. V terapeutickém rozhovoru zvyšujeme pozitivní citlivost na potřeby a přání partnera či dalších členů rodiny.

Rituální čaj či káva: Cvičení probíhá v domácím teritoriu rodiny, zadáno je předem, v konzultaci s klienty. Zadání zní: zkuste si s manželem/manželkou domluvit pravidelnou denní chvíli, kdy si doma společně sednete k čaji nebo kávě, třeba každý den večer až už budou děti spát. Můžete spolu probírat události, které přinesl den, můžete spolu mlčet, zkuste to a uvidíte, jak se budete cítit. Příště si řekneme, jaké to bylo. Při další konzultaci se dotazujeme na průběh setkávání, zdařil-li se plán, jak se kdo cítil, pracujeme s dalšími návrhy, inspiracemi, atd.

Šance na změnu

Psychoterapeut může při společné práci s klientem či rodinou pomáhat klientovi hledat „šanci na změnu“. Může pracovat na tématu rodinný stůl. Může klienta inspirovat a povzbuzovat ho při vytváření společného prostoru pro interakci s ostatními členy rodiny, rozvíjení komunikace, sdílení (zážitek blízkosti, zájmu o druhého). Posiluje tak spokojenost jednotlivých členů rodiny i soudržnost a vzájemnost rodiny.

Můžeme jen dodat, že samotné setkání psychoterapeuta a klienta či rodiny v terapii je obdobou setkání se „u stolu“, je to také prostor pro sdílení, interakci, spolupráci. Zahájení, ukončení, průběh, to je také provázáno od pozdravu až k rozloučení rituálními prvky.

Na závěr kazuistický střípek: „V dnešní době není na rituály čas, a to je velká škoda, protože spojují.“ Je to výzva pro nás, do života profesního i osobního. Učme se hledat ten společný čas a prostor pro sdílení.

Citace po straně:

Setkání v terapii je obdobou setkání se „u stolu“, je to také prostor pro sdílení, interakci, spolupráci.

Malým písmem po straně:

Článek vychází z příspěvku předneseného na 26. česko-slovenské psychoterapeutické konferenci v Luhačovicích.

Literatura:

Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press, Inc.

Berne, E. (1992). *Jak si lidé hrají*. Liberec: Dialog.

Gjuričová, Š., Kubička, J. (2003). *Rodinná terapie systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada.

Müllerová, V. (2004). Rodinné rituály v terapii. *Konfrontace* 2, 96–97.

Müllerová, V. (2006). Rodinné inženýrství. *Psychologie dnes* 1, 22–23.