

Obsah

Předmluva k českému vydání	5
Úvod	8
1. Vnímání světa	11
Obecné aspekty vnímání světa	14
Definice vztahu	15
Definice osoby	16
Výklad události	18
Postoj ke změně	19
Model růstu V. Satirové	20
Terapeutická přesvědčení V. Satirové	23
2. Primární triáda	25
Já jsem já	29
Budování sebeúcty	29
3. Sebezáchovné pozice	35
Usmírování	38
Obviňování	42
Superracionalita	45
Rušení (irelevantní chování)	49
Střídání rolí	52
Vývoj sebezáchovných pozic	52
Používání smyslů	54
Dětská nedorozumění	54
Dětská bezradnost	56
Dovednost soudit sebe i druhé	57
Smíšená sdělení	58
Jak nás sebezáchovné pozice chrání	58
Pět svobod	60
4. Kongruence	62

Úrovně kongruence	63
Kongruentní komunikace	65
Práce na kongruenci	69
Práce na kongruentní komunikaci	71
Práce na Úrovní 1	72
Práce na Úrovní 2	74
Práce na Úrovní 3	74
Kongruentní terapeut	75
Shrnutí	76
5. Proces změny	78
Princip změny	79
Transformace sebezáchovných pozic	80
Kontext změny	84
Přijetí klienta	85
Vyjádření naděje	86
Vzbuzení věrohodnosti	87
Vštípení uvědomění	87
Následování procesu	87
Stadia změny	88
Stadium 1: Status quo	89
Stadium 2: Cizí prvek	90
Vytvoření kontaktu	91
Zkoumání očekávání	91
Zkoumání překážek změny	92
Přerámování rezistence v důstojnost	93
Stadium 3: Chaos	95
Normalizace strachu a úzkosti	96
Stagnace	98
Zviditelnění rodinných pravidel	98
Udržování kontextu změny během stadia Chaosu	99
Kroky ve stadiu Chaosu	99
Stadium 4: Nové možnosti a integrace	100
Stadium 5: Realizace, procvičení	101
Stadium 6: Nový status quo	103
Shrnutí	103
6. Ingredience interakce	105
Terapeutické cíle	106

Proces	107
Co vidím a slyším?	107
Jaký význam přiřkládám tomu, co vnímám?	108
Jaký mám pocit z významu, který jsem věcem dal?	108
Jaký mám pocit ze svých pocitů?	109
Jaké obrany používám?	109
Jaká pravidla pro komentování používám?	110
Aplikace procesu	110
Předložení problému	112
Zuzka a Tom	112
Max a Ellen	115
Petr a Sofie	116
Zkoumání nových významů	117
Prolomení obranných zvyků	117
Zkoumání nových možností	121
Práce na procesu versus práce na obsahu	122
Práce na různých úrovních	122
7. Transformační proces	124
Šest úrovní zkušenosti	125
Touhy	127
Očekávání	127
Percepce	129
Pocity	130
Coping	131
Chování	131
Transformace	131
Transformační proces	131
Transformace pocitů z pocitů	133
Transformační intervence	136
Transformovaný hněv	138
Transformace a kongruence	142
8. Večírek částí: integrace vnitřních zdrojů	146
Části a pravidla	147
Vnitřní konflikt	150
Objevování vnitřních zdrojů	151
Uznání částí	152
Přijetí částí	153

Transformace částí	153
Integrace částí	155
Strukturování Večírku částí	156
Kontext	156
Jednotlivé kroky	157
Příprava průvodce a Hostitele	157
Identifikace Hostitelových částí	159
Výběr přídavných jmen pro části	160
Kategorizace přídavných jmen	160
Výběr herců	161
Jak se části setkávají	161
Navození konfliktu	163
Transformace konfliktu	164
Integrační rituál	166
9. Rodinná rekonstrukce	170
Příprava	170
Rodinná mapa	170
Rodinná chronologie	173
Kolo vlivů	174
Proces Rodinné rekonstrukce	176
Sochání původní rodiny hvězdy	178
Sochání původních rodin rodičů	178
Sochání doby seznámení rodičů, mileneckého období a sňatku	179
Opětovné sochání rodiny Hvězdy	180
Závěr	181
Kořeny rodinné rekonstrukce	181
Obecné cíle	184
Role kontextu	186
Úrovně změny	189
Úroveň 1	189
Úroveň 2	190
Úroveň 3	191
Rekonstrukce kritického dopadu	191
Vnitřní vizualizace	201
Závěr	202
10. Sochání, metafory a mandala	203
Navázání kontaktu	203

Metafory	206
Mandala Self	216
Demonstrace mandaly podle V. Satirové	219
Demonstrace sebe-přijetí	221
Sochání	222
Jak používat sochání	225
11. Další prostředky změny	227
Meditace	227
Brašna s náradím na údržbu sebeúcty	228
Zůstat sebou	231
Odhalení nového dne	232
Spojení se Self a s ostatními	232
Rodinná pravidla transformovaná v návody	233
Jak pravidla vznikají	233
Transformace pravidel	237
Teploměr	239
Ocenění	240
Obavy, starosti	240
Stížnosti s doporučením	241
Nové informace	242
Přání a naděje	242
Model růstu v individuální terapii	244
Klient Ralph	246
Individuální terapie a rodinná pravidla	249
12. Závěr	251
Organizace „International Human Learning Resources Network“ (IHLRN)	253
Organizace „AVANTA NETWORK“	254
Plány do budoucnosti	257
Dodatek A „S kým mám to potěšení“	260
Fotoaparát	270
Projekce („Nasazování klobouků“)	270
Stereotypy	270
Očekávání	271
Informace z druhé ruky („Dohady a drby“)	271
Pravidla komentování	272

Pravidla pro sebe-odhalení	273
Diskuse	273
Závěr	274
Dodatek B Nástroje rodinné rekonstrukce	282
Rodinná mapa	282
Rodinná chronologie	285
Kolo vlivů	286
Knihy a videokazety Virginie Satirové	288
Poznámky	290
Rejstřík	292
Poznámka k českému překladu	296
Institut Virginie Satirové Česká republika	297