

019: Perenõustamine 2EAP



Maire Latvala
maire_i@yahoo.com

Tutvumine

Grupireeglid

- Isiklike näiteid võib jagada, igaüks vastutab, kui palju ennast avab.
- Grupis jagatud isikliku info osas on konfidentsiaalsusenõue. Anonüümsed näited ei tohiks olla kergesti äratuntavad.
- Küsimused ja arutelu on teretulnud.
- Kui tekib küsimusi või raskusi aine nõuete täitmisel, võtab üliõpilane julgelt ühendust.
- Telefoni ja arvutit kasutame sihipäraselt õppetegevuseks. Suhtlemine nendega, kes pole kohal, toimub vaheaegadel.

Kuidas me õpime

- Loeng
- Diskussioon, küsimused, grupitöö
- Aine arvestuslik, lõppeb eneserefleksiooni kirjutamisega
- Arvestuse saab, kui järgnevast 80% on täidetud.

Kohalviibimine	✓	30%
Genogramm	✓	20%
Eneserefleksioon koos viidetega loetud kohustuslikule kirjandusele 4-5 lk	✓	50%

Iseseisva töö ülesanded

1. Koostada ja järgmiseks korraks kaasa võtta **enda pere genogramm 3 põlvkonna lõikes suhtemärkidega**.

2. **Lugeda: kas** Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt „Abielu lihtsad tõed. 10 tõdemust, kuidas muuta oma praegune suhe suurepäraseks“ / „Making Marriage Simple: 10 Truths for Changing the Relationship You Have into the One You Want“

või

Peter Scazzero „Emotsionaalselt terve vaimsus“ / „Emotionally Healthy Spirituality“.

3. Aine lõpus **refleksioon: „Minu perekondlik taust ja selle mõju tööle inimestega“**, seosta loetud kirjandusega.

Iseseisva töö ülesanded

1. Koostada ja järgmiseks korraks kaasa võtta **enda pere genogramm 3 põlvkonna lõikes suhtemärkidega**.

2. **Lugeda: kas** Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt

„Abielu lihtsad tõed. 10 tõdemust, kuidas muuta oma praegune suhe suurepäraseks“ / „Making Marriage Simple: 10 Truths for Changing the Relationship You Have into the One You Want“ / «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»

või

Peter Scazzero „Emotsionaalselt terve vaimsus“ /

„Emotionally Healthy Spirituality“ / «Воспитание чувств. Становление духа».

3. Aine lõpus **refleksioon: „Minu perekondlik taust ja selle mõju tööle inimestega“**, seosta loetud kirjandusega (viita).

Käsitletavad teemad

- Mõistete defineerimine ja käesoleva aine piiritlemine
- Inimese elukaar ja pere arengufaasid
- Perekonna müüdid, legendid ja skriptid (käitumisjuhised)
- Perekonna emotsionaalsed protsessid kolme põlvkonna lõikes
- Eristumine päritoluperekonnast
- Tuumpere emotsionaalsed protsessid
- Genogramm

-
- Sümptomaatiline tsükkel
 - Sümptomaatika lastel või täiskasvanud pereliikmetel, vaadeldud läbi peresüsteemi – haigused, käitumisprobleemid, sõltuvusained
 - Isa roll peresüsteemis
 - Perevälised kolmnurgad
 - Lahutus
 - Haigus ja lein pereprotsesside mõjutajana
 - Kärgpere eripärad
 - Abistaja kui tööriist, võimalused ja piirangud, võimalik rollisegusus; eneseanalüüs

Koguduses toimuva hingehoiu erinevad
tasandid



Abistamise tasandid koguduses

- 0. Baastasand – koguduse õpetuslik taust. Kuidas jutlustes ja piiblitundides käsitletakse kannatuse, mure jagamise jne teemasid.

Mõtle oma kogudusele:

- Kas koguduses lubatakse eksida? Kuidas koheldakse neid, kellel on probleeme?
- Kas mõned probleemid on lubatud, teised mitte?

1. Mitteformaalne tasand

- Osadus-, palve-, piibligrupid, erinevate ürituste korraldamise või neil osalemise käigus isiklikul tasandil suhtlemine, koguduseliikmete külastamine. Hingehoid on spontaanne, paralleelselt teiste, planeeritud tegevustega.
- Erinevate töövaldkondade juhid võivad sealjuures saada mingit koolitust, kuidas hingehoidlikult aidata, kuid paljudel juhtudel pole see eelduseks, et grupijuhiks saada, ning koolitused ei ole süsteemsed. Lisaks need, kes ise mingi probleemiga kokku puutunud ja nüüd tegelevad kogemusnõustamisega. Nii alguse saanud mitmed eneseabigrupid, sh AA.

2. Ilmikliikmetest hingehoidjate tasand

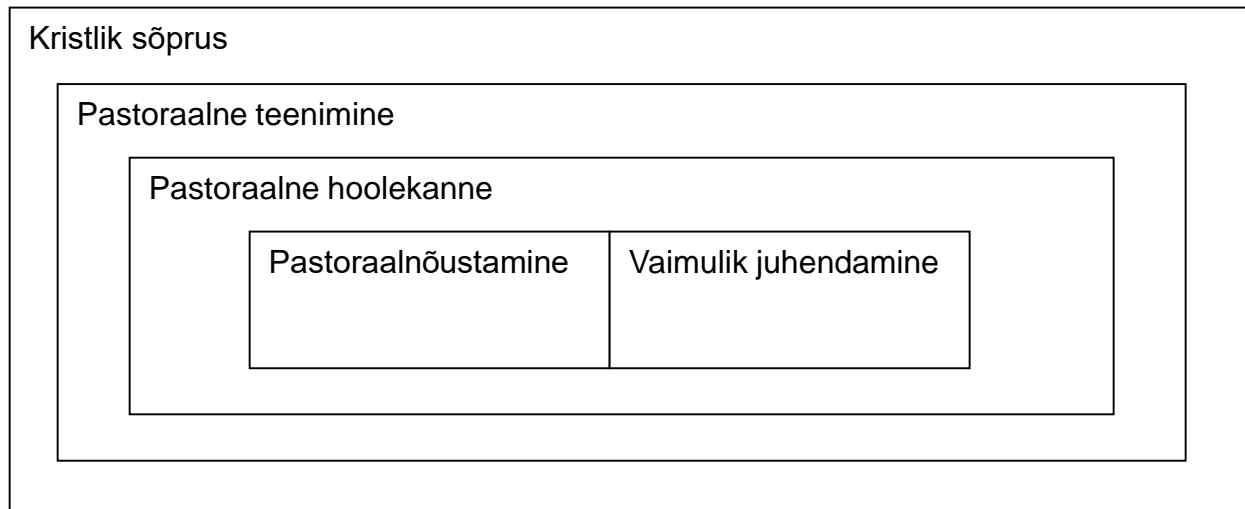
- Kandidaadid valitakse hoolikalt ja nad saavad koolituse hingehoiu alal. Nad suunatakse koguduses erinevate töövaldkondade juhtideks. Eesmärk on, et hingehoid toimuks võimalikult mitteformaalselt, kuid et selle läbiviijad oleks saanud eelneva ettevalmistuse. Saavad jätkukoolitust ja supervisiooni koguduse vaimuliku poolt.
- Inglismaal nt Stephen Ministries (autor Kenneth Haug, pastor ja kliiniline psühholoog). Idee seisneb selles, et vaimulik leiab grupi ilmikuid, kes saavad jätkuvat hingehoiukoolitust ja seejärel suunatakse nad külastama koguduseliikmeid ja neid, kes elavad koguduse ümbruskonnas, sh haiglates ja hooldekodudes. Imikute läbiviidav hingehoid küll koguduse poolt organiseeritud ja põhineb koolitatusel, kuid hingehoid ise toimub mitteformaalses õhkkonnas.

3. Formaalne ja planeeritud mudel

- Ilmikute pakutav hingehoid organiseeritud kujul ja formaalses õhkkonnas: nõustamiskeskuses või kuidagi eristuvalt koguduse kindla töövaldkonna raames. Kindlad vastuvõtukellaajad. Hingehoidjad valitakse hoolikalt ja valmistatakse põhjalikult ette. Nad saavad jätkukoolitust, supervisiooni, kovisiooni.
- Näiteks EELK hingehoidjad, Soomes hingehoiuterapeudid, Eestis kristlastest terapeudid, psühholoogid.

Mõisted: hingehoid, nõustamine, abistamine

□ David Benner (2003):



Hingehoid, nõustamine, abistamine

- Hingehoid - inimeste toetamine praktilisel, psühholoogilisel või vaimulikul tasandil, kasutades selleks vestlust, palvet, armulaua jagamist, pihti, kodukülastust, kirja või telefonikõnet, praktilist (majanduslikku või informatiivset) abi, täiendõppe-, sh kirjandusesoovitusi vms, kusjuures abi vahendajaks võivad olla nii vaimulikud kui ilmikud.
- Abistamine kui sünonüüm hingehoidlikule laiapõhjalisele tegevusele.
- Nõustamine – kindlas ajahetkes ühe- või mitmekordne kohtumine abivajaja(te)ga, et leida lahendus kindlale probleemile.

Psühholoogia, psühhoteraapia, psühhiaatria

- Psühholoogia – teaduspõhine lähenemine inimõistusele, vaimsele seisundile, iseloomule ja käitumisele.
- Psühhoteraapia – psühholoogia meetoditele põhinev protsess, üldjuhul pikaajaline ja mille eesmärk on muuta käitumis- ja suhtemustreid
- Psühhiaatria – arstiteaduse haru, mis tegeleb psüühikahäirete raviga.

Perenõustamine, pereteraapia

- Perenõustamine – lahenduskeskne, ühe- või mõnekordne kohtumine. Oluline hinnata probleemi raskusastet ja osata suunata edasi.
- Pereteraapia – üldjuhul protsess, mille eesmärk on 10, vahel enama korra jooksul kaardistada ja muuta suhteid peres, vaadeldes/kaasates 3 põlvkonda.

Inimese elukaar, pere arengutasandid ja inimese usuline areng



Inimese elukaar

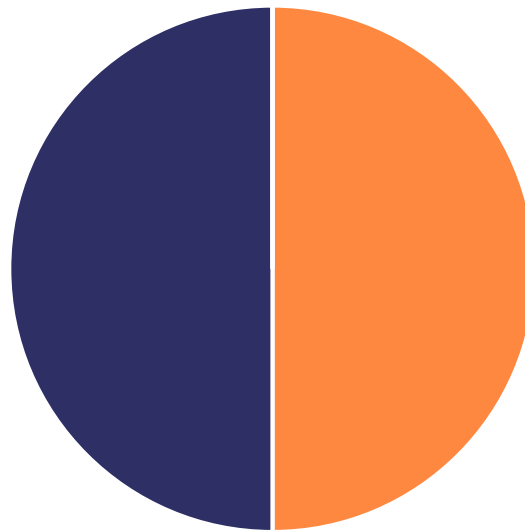
- Imikuiga (0-1 a) - usaldus vastandatult usaldamatusele. Kiindumussuhe emaga loob turvatunde. Negatiivne tulem: usaldamatus, turvatunde puudumine.
- Väikelapseiga (1-2 a) - iseseisvus vastandatult häbile ja kahtlusele. Tahte areng. Negatiivne tulem: häbi.
- Eelkooliiga (3-5 a) - initsiatiiv vastandatult süütundele. Keskne vajadus: otsustusvõime, aktiivsuse areng. Negatiivne tulem: passiivsus, süütunne.

-
- Noorem kooliiga (5-10) - töökus vastandatult alaväärsustundele. Arenevad oskused, enesejuhtimine. Negatiivne tulem: alaväärsus, vilumuste puudumine, väline tegemine.
 - Noorukiiga (11-14 a) - identiteet vastandatult identiteedi hajususele. Vajadus määratleda ennast, õppida usaldust, ustavust. Negatiivne tulem: identiteedi hajusus, üksikutest dogmadest kinni hoidmine.

-
- Noorusiga (15-25) - kuulumine vastandatult isolatsioonile. Sõprade, paarisuhte leidmine, koostöö ja läheduse õppimine. Negatiivne tulem: üksildus, asendus korporatiivsed grupid.
 - Täiskasvanuiga - generatiivsus vastandatult stagnatsioonile. Laste saamine, tööelus edu saavutamine. Elueesmärkide täitmine. Negatiivne tulem: stagneerumine.
 - Vananemine- integraalsus vastandatult meeleheitele. Arengueesmärk: sidususe loomine elukogemustega, kaotuste ja eksimuste aktsepteerimine, elutarkus. Negatiivne tulem: lootusetus, elutarkuse imiteerimine. (E. Erikson)

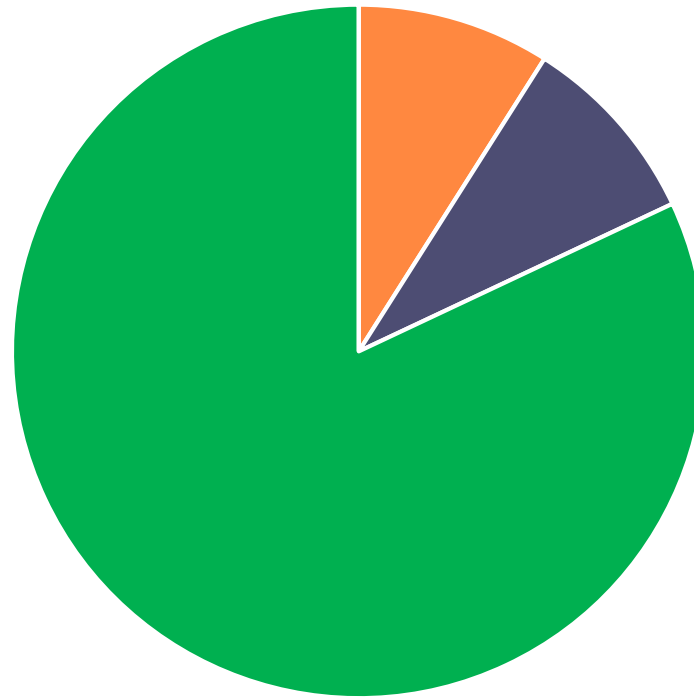
Perekonna elukaar

1. Kui kohtub paar



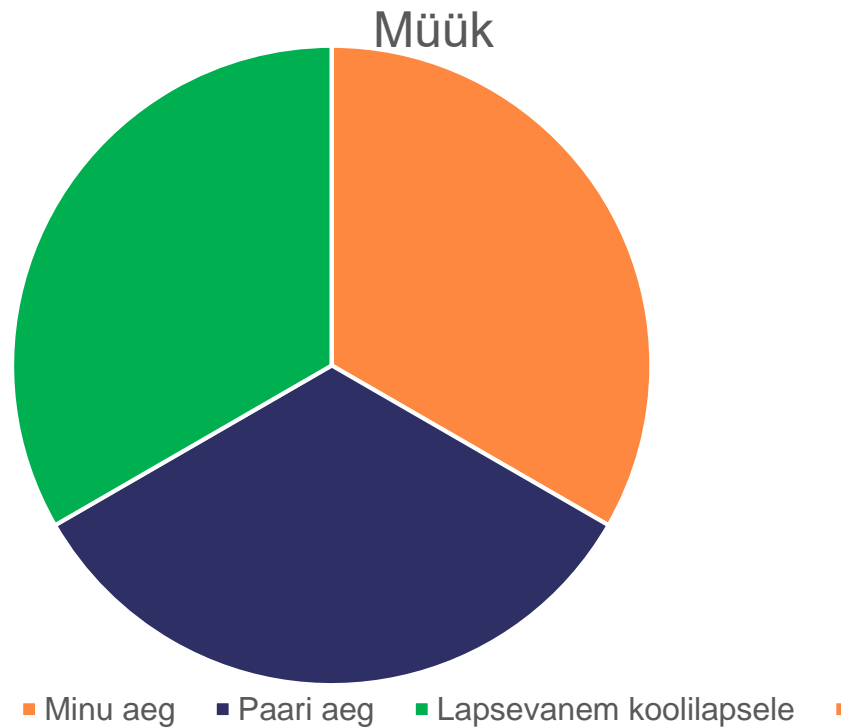
■ Minu aeg ■ Aeg paarina ■ ■

2. Sünnib laps

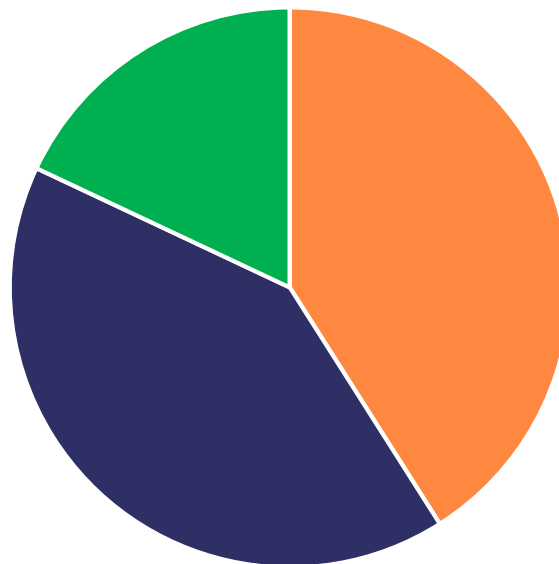


■ Minu aeg ■ Paari aeg ■ Lapsevanem väikelapsele ■

3. Laps läheb kooli

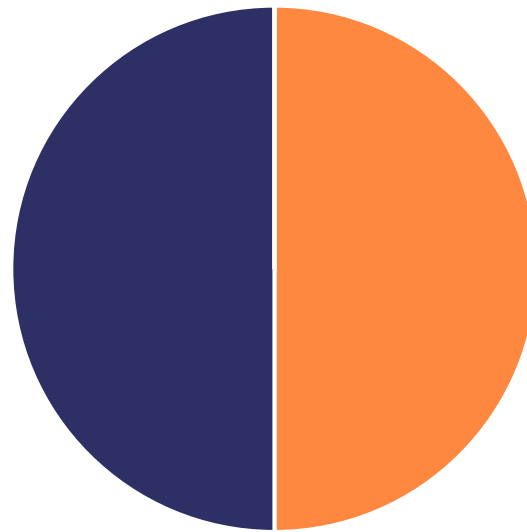


4. Teismelisega pere



■ Minu aeg ■ Paari aeg ■ Aeg teismelise lapsevanemana ■

5. „Tühja pesaga“ pere



■ Minu aeg ■ Aeg paarina ■ ■

Usuline areng



Usuline areng J. Fowleri järgi

- Intuiitiv-projektiivne usk – esineb eelkooliealistel lastel. Fantaasia ja reaalsus segunevad. Esimesed arusaamad Jumalast/usust, sõltuvalt kasvukeskkonnast.
- Müütilis-sõnasõnaline usk – kooliealistel. Maailma tajutakse üha enam loogika abil. Usulugude mõistmine sõnasõnaliselt. Mõned jäävad täiskasvanutenagi sellesse faasi.
- Konventsionaalne usk – teismeeas. Võetakse omaks kindla usugrupi uskumused. Ei aktsepteerita teisitimõtlejaid. Enda raamistik määrav, seda ei panda kahtluse alla. Paljud täiskasvanud selles faasis.

-
- Individuatiiv-reflektiivne usk. Inimene hakkab nägema kaugemale, mõtisklema alternatiivide üle. Korrapärane süsteem on lagunenu, otsitakse vastuseid. Mõned lahkuvad usust selles etapis.
 - Konjuktiivne usk – jõutakse keskeas. Inimene mõistab loogika piiratust, aktsepteerib elu paradokse. Ei püüa kõike ära seletada. Jõuab pühade lugudeni uuel tasandil.
 - Universaliseeriv usk – vähesed jõuavad selleni. Elatakse mitte enda, vaid teiste teenimiseks. Usku kehastatakse käitumises.

P. Scazzero kirjeldab usuastmeid:

- Elumuutev teadlikkus Jumalast – usurännaku algus.
- Vaimulik kasvamine – usukogukonnaga liitumine, usutõdede ja –kommete õppimine.
- Tegutsemine – enda panuse andmine usukogukonna töös. Teenimine, kuulutamine, enda andide kasutamine.
- MÜÜR ja usurännak sissepoole – üks viib teiseni. Usukriis.
- Usurännak väljapoole – taas tegutsemine, ent uuel aluselt – Jumal on keskmes. Sügav Jumala armastuse tunnetus, sisemine tasadus.
- Muutumine armastusse – Jumala töö inimese pühitsemisel, täiusliku armastuse poole kasvamine.

Usuline heaolu

- isiklik sfäär – elu mõtte ja väärtuste mõtestamine, eneseteadlikkuse ja -väarikuse kujundamine;
- kogukondlik sfäär - inimestevaheliste suhete kvaliteet, hõlmab moraali ja kultuuri, ilmneb armastuses, õigluses, lootuses ja usus inimsusse;
- keskkondlik sfäär - hool ja lugupidamine füüsilise maailma suhtes ja mõnel puhul ulatub ühtsustundeni loodusega;
- transtsendentaalne sfäär - suhe kellegagi, kes on kõrgemal inimeste tasandist (Jumal), väljendub usus sellesse kõrgemasse tasandisse, tema imetlemises ja kummardamises.

Need sfäärid mõjutavad üksteist: nt see, kuidas inimene kogukondlikult suhtleb, võib sõltuda tema enesehinnangust (isiklik sfäär); kultuur (kogukondlik sfäär) võib mõjutada keskkondlikku käitumist. Samas, kuigi vaimulik tervis toetub kõigile neljale sfäärile, kipuvad erinevad inimesed eelistama mõnda dimensiooni enam kui teisi.

Usk ja keerulised elusündmused

- Usuline dimensioon aitab keeruliste elusündmustega toime tulla. Kui muud seletused on end ammendanud ja elust on kadunud mõte, võib usulisest seletusest abi olla olukorrale tähenduse ja elule mõtte leidmiseks. Usk kõrgema jõu kontrolli olemasolusse annab jõuetule jõudu.
- Kuna usk mõjutab olulisel määral seda, kuidas inimene näeb ennast, oma suhteid teistega ning maailma, milles ta elab, tuleb usulist aspekti hingehoius kindlasti väärtustada ning seda ei tohi abistamisel kõrvale jätta.

Minu kui abistaja väärtussüsteem

- Väärtussüsteemivaba abistamist ei ole olemas.
- Isegi sekulaarsetes teooriates võib märgata maailmavaatelist mõju. Kuigi sekulaarsed abistajad pigem hoiduvad enda seostamisest klassikaliste religioonide, eeskätt kristlusega, võib sellegipoolest märgata kaldumist teadlikult või alateadlikult mingi filosoofilis-religioosse süsteemi eelistamise poole (sh humanism, New Age jm).

-
- Üks peamine joon, mis on omane kristlikule hingehoiule, on, et seda viib läbi kristlane (eriti juhul, kui ta on vaimulik), tihti peale toimub kohtumine keskkonnas, millel on selge seos kristlusega (kirikus või koguduse mingi tegevuse raames). Seega on vestluse sisu juba usuliselt raamistatud.
 - Abivajaja toob koos oma probleemiga hingehoidlikku suhtesse kaasa oma senised arusaamad (sh eelarvamused) Jumalast, kirikust ja vaimulikest.
 - Abistaja toob endaga kaasa enda uskumused Jumalast ja erinevatest probleemidest.

Perekonna müüdid, legendid ja stsenaariumid / skriptid



Kuidas te tatart sööte?



Soola ja
võiga
Piimaga
Suhkruga
Soolaselt
keedetult
liha kõrvale
Salati sees
Ei söögi

Igas perekonnas on oma

- Legendid – hoiatuslood ebaõnnestumistest ja lood kangelastest
- Müüdid – meie peres tehakse nii
- Stsenaariumid – konkreetsed kirjutamata reeglid, kuidas mingis olukorras käituda

Legendid

- Lood esiemadest ja –isadest, kes õnnestusid eriti hästi või kukkusid milleski läbi.
- Kuidas tuld toime sõja ajal
- Kuidas tuld toime, kui perepea jäi töötuks/suri
- Mis juhtus noorukiga, kes läks kodust ära
- Jne

Müüdid

Müüdid on sõnastamata või sõnastatud uskumused. Seos minevikuga, kindla olukorra jaoks toimunud lahendus.

- Mehed peavad leiva majja tooma
- Naine peab hakkama saama nii töö, kodu korrashoiu kui lastega
- Oma pere asjadest väljaspool kodu ei räägita
- Mehed ei nuta
- Mehi ei saa usaldada, naised peavad ise kõik korraldama
- Meie peres pole konflikte

Stsenaariumid (skriptid)

- Kirjutamata tegevusjuhis kindlaks olukorraks. Igal pereliikmel on aja jooksul välja kujunenud oma tegevuste jada.
- Ministsenaarium – vahel vaid mõne minuti kestev olukord, kus võib ette ennustada, kuidas kõik pereliikmed järjest käituvad.
- Tavaliselt on need õpitud kriisiolukorras.
- Näiteks: kuidas käitutakse tädi juures. Kes räägivad omavahel, kelle osa on lastega tegeleda, kes on pigem köögis, kes läheb enamasti peolt esimesena minema jne.

Mõtle

- Millised on Sinu pere müüdid, legendid, skriptid?

Perekonna emotsionaalsed protsessid 3 põlvkonna lõikes



1. Eristumine päritoluperekonnast

Mõisted

- Tuumpere – täiskasvanud põlvkond, kes moodustab paari või pere
- Päritolupere – lapsepõlvepererekond ehk vanemad, õed-vennad
- Leibkond – koos elavad isikud olenemata sellest, millisesse põlvkonda nad kuuluvad (või kas on üldse sugulased)

Murray Bowen (1913-1990)



- Teatud mustrid vanemate ja laste vahel on eelmistelt põlvkondadelt kopeeritud ja tõenäoliselt taastoodetakse neid mustreid järgmistes põlvkondades.
- Kaaslase leidmine/kohtamine, abiellumine ja laste saamine on Bowen'i arvates suurel määral juhitud emotsioonidest ja instinktides. See, kuidas partnerid käsitlevad emotsioone ja instinkte, viitab nende **eristumise tasemele**.

Boweni eristumise skaala

Sulandumine

Eristumine

0-25

25-50

50-75

75-100 (hüpoteetiline)

0-25: tunnetest juhitud elu; tunnet ja fakti on võimatu eristada. Suhetele täielikult orienteeritud. Kogu energia armastuse ja heakskiidu otsingule, pole jõudu elu eesmärkide jaoks. Kui heakskiitu ei tule, kas tõmbuvad tagasi või võitlevad. Palju tervise, majanduse, sotsiaalseid probleeme. Madalamal skaala otsas inimesed kogu elu institutsioonides.

25-50: peamiselt pseudo-mina. Elu juhtijaks emotsioonid, kuid elustiil paindlikum, emotsioone ja intellekti oskab siduda paremini. Suhetele orienteeritud. Tähtis, mida teised mõtlevad. Heakskiidu otsing. Koolis soov õpetajale meeldida, tööl ülemusele. Autoriteediks on teine isik, inimeste kogum või teadus. Võib olla akadeemiliselt haritud mittepersonaalsetes valdkondades. Inimeste vaheliste suhete kohta mõistmine puudub, suhted võivad olla sassis. Eluaegne lähedase suhte otsing.

0-25

25-50

50-75

75-100 (hüpoteetiline)

50-75: emotsionaalne ja intellektuaalne süsteem suudavad paralleelselt toimida ja koostööd teha. Ärevuse korral intellektuaalne süsteem suudab jääda iseseisvaks ja ei allu emotsionaalsele süsteemile. Ei tee spontaanseid, ärevusest ajendatud otsuseid. Rahulikel aegadel loogiline mõtlemine, et välja arendada põhimõtteid, mis aitavad toime tulla ärevas olukorras. Emotsionaalselt rahulduspakkuvam elu. Vahel emotsionaalne autopiloot, kuid vajadusel võivad mõistusega olukorra üle võtta. Vähem suhetele suunatud, vabamad elu eesmärke järgima. Suudavad end hinnata ilma näitleva minata. Suhtes olles kogevad emotsioone ilma mina kaotamata. Iseseisvad minad koos olles ja eraldi olles. Lubavad lastel arendada oma mina surveta muuta lapsed enda suguseks. Ei lükka vastutust edu või läbikukkumise pärast teistele. Märkimisväärselt vähem inimlikke probleeme.

Hüpoteetiline 75-100: Mitte individualistid vaid teadlikud inimesed nii endast kui teistest. Aktsepteerib enda ja teise piire. Individualism on näitlev poos (pseudo-mina) selle inimese puhul, kes võitleb sulandumise vastu.

-
- Sulandumine võib nii lisada kui vähendada ärevust. Mida tugevam on ühtsuse vajadus, seda enam otsitakse võimalusi seda vajadust täita.
 - Mida intensiivsem sulandumine, seda tõenäolisem, et emotsionaalne surve suhtes sunnib ebamugavale kompromissile. Seetõttu on inimestel vajadus nii läheduse järele, et ärevust vähendada, aga ka distantsti järele, et suhte lämmatavusest eemalduda. Kõigis suhetes esineb see vastandlik tendents.

Kuidas ärevuse kerkides enam-vähem toimivad suhted muutuvad düsfunktsionaalseks

- Ärevus häirib individuaalsuse-eristumise tasakaalu.
- Suureneb ühtsuse poole tõmbav jõud. Inimesed muutuvad sõltuvamaks ja seetõttu omakorda ärevamaks teise inimese sõltuvusest ja ärevusest. Sõltuvam pool muutub veel sõltuvamaks, tugevam pool veel autoritaarsemaks, kuid samas jäädes lõksu oma kaaslase sõltuvuse sisse.
- Mõlemal on üha rohkem ootust, et teine osapool muutub, lootes, et teise muutus aitab enda ärevust vähendada.
- Mida paremini eristunud inimesed, seda enam tegeletakse enda ärevuse maandamisega ja vähem teiselt inimeselt muutuse ootamisega.

Ärevus, cutoff ja eristumine

- Lahendamata emotsionaalse kiindumuse määr on võrdeline eristumatuse määraga. Madalama eristumisega perekonnad on kaootilisemad ja suurema ärevuse tasemega. Paremini eristunud pered on korrapärasemad ja madalama ärevuse tasemega. Mida madalam on eristumine ja emotsionaalselt lahendamata kiindumus, seda intensiivsemad on mehhanismid, mis püüavad eristumisega tegeleda.
- Inimesed võivad elada oma vanemate füüsilises läheduses, kuid eraldada end emotsionaalselt. Kui ärevuse tase on madal, suudavad nad suhelda vanematega vabalt ja spontaanselt, kui stress tõuseb, suureneb emotsionaalne eemaletõmbumine, mis on vajalik selleks, et säilitada emotsionaalset tasakaalu. Teised inimesed vajavad tasakaalu säilitamiseks füüsilist distantsti. Selle distantsti äärmuslik vorm on kodust alatiseks ärajooksmine.

-
- Mõlemaid eemalehoidmise viise nimetab Bowen *cutoff*iks ehk katkestatud suhteks: üks on emotsionaalne, teine füüsiline.
 - Üsna efektiivne ja automaatne mehhanism, mis vähendab pere ärevust, on „suhteliselt avatud suhe“ laiendatud perekonnaga.
 - Avatud suhtesüsteem on vastandiks *cutoff*ile ja väljendab seda, et pereliikmetel on mõistlikul hulgal emotsionaalset kontakti üksteisega. Nii *cutoff*ide kui avatud suhete puhul on väga lai spekter suhtlemise tiheduse ja kvaliteedi osas. Avatus ei suurenda eristumist, aga see vähendab ärevust. Vähenenud ärevus võimaldab omakorda pereliikmetel tasahilju liikuda suurema eristatuse suunas.

Kuidas eristuda päritoluperekonnast

- ❑ **Isiklikud suhted.** Isiklikult suhtlemine kahe inimese vahel, kus teemad puudutavad neid endid, mitte teisi/muid teemasid. Bowenil sõnul vaid väga vähesed suudavad ükskõik kellega rääkida isiklikel teemadel rohkem kui mõned minutid, ilma et nende ärevuse tase tõuseks.
- ❑ Püüe isiklike suhete poole perekonnas parandab üldist perekonna suhetesüsteemi ning on väärtuslik harjutus, et ennast tundma õppida.
- ❑ Bowen soovib rajada isiklikud suhted iga elava inimesega oma laiendatud perekonnas. See aitab „täiskasvanuks kasvada“ enam, kui mistahes muu meetod. Bowen mõnab, et eesmärk on hea, kuid keegi ei ela piisavalt kaua, et seda eesmärki lõplikult täita. Edu sõltub muidugi ka vastukajast.
- ❑ Seda protsessi läbides õpitakse pere emotsionaalseid süsteeme tundma – kuidas inimesed hoiavad kokku või lahku ärevatel perioodidel ning kui suur on jõud sellel, kui inimesed üksteist hülgavad. Väliselt rahulikud perekonnad ei ole tingimata sügavate isiklike suhetega. Edu sõltub vastukajast.

-
- **Muutumine paremaks jälgijaks ja oma emotsionaalsete reaktsioonide kontrollijaks.** Paremaks jälgijaks saamine ja pere kohta rohkem teada saamine aitab vähendada emotsionaalset reaktiivsust, mis omakorda aitab veelgi paremini perekonda jälgida. Areng selles suunas aitab inimesel saavutada rohkem objektiivsust, näha perekonda teise nurga alt, mitte kritiseerida või vihastada. Sealjuures on oluline, et pereliikmetele ei räägita eesmärgist, mida tahetakse saavutada. Teadasaamine põhjustab vastupanu.

-
- **Emotsionaalsetel hetkedel kohal olemine** pere keskel ning kolmnurgast välja saamine. Isiklikud suhted, pere jälgimine ja enda reaktsioonide kontrollimine aitab näha kolmnurki, mille keskel on üles kasvatud ja neisse erinevalt suhtuda. Eristumine on võimalik ainult sellistes olukordades, mis on emotsionaalselt aktiveerivad. Tähtis on päritolupere külastus tõsise haiguse või surma, samuti oluliste tähtpäevade puhul, kuna need sündmused kergitavad pere ärevuse taset. Kui olukord on rahulik, ei ole sündmusi, millesse suhtumist harjutada; samuti püüab perekond sellistel perioodidel vältida emotsionaalsete teemade pinnaletõusmist. Rahulikemal perioodidel on soovitatav käsitleda väiksemaid emotsionaalseid teemasid minevikust. Suurim viga, mida tehakse, on konfronteerumine perekonnaga. Lühiajaliselt võib see paista edukana: vastanduja usub, et ta on midagi saavutanud. Kuid kui perekond reageerib negatiivselt, läheb suhete parandamiseks aega kuid või lausa aastaid.

-
- **Muud teemad.** Igas perekonnas on aegu, kui inimene on emotsionaalselt lukustatud kolmnurka oma vanematega. Kui see juhtub, on viljatu selle vastu võidelda. Selles olukorras saab vaadelda teisi inimesi, kes on vanematele emotsionaalselt olulised. Siis on fookus ühel vanemal, muul pereliikmel ja endal. Mõnikord saab kolmnurgaga tegeleda inimese õdede-vendade kaudu, teinekord on mõttekam kaasata sugulasi vanemate põlvkonnast või veelgi varasemast põlvkonnast, kui neid on veel alles.

Perekonna emotsionaalsed protsessid 3 põlvkonna lõikes



2. Tuumpere emotsionaalsed protsessid

Boweni kolmnurkade teooria



- Kahe inimese süsteem võib olla stabiilne rahulikel aegadel, kuid ärevuse kasvades kaasab ta kolmanda. Kui kolmnurgal on pingeid, haaratakse uusi inimesi ahelasse, moodustades uusi kolmnurki.
- Keskmise pingega kolmnurgas on kaks mugavat osa ja kolmas, mis konfliktis või distantsil.
- Sageli kolmnurgas fikseeritud rollid: nt üks on ärevuse algataja, teine ärevuse võimendaja ja kolmas ärevuse summutaja. Sageli süüdistatakse ärevuse algatajat, kuid ehkki tema on esimene potentsiaalse probleemi pärast muretseja, ei ole ta ärevuse põhjustaja, mis kolmnurgas ringleb.

Näiteid klassikalistest kolmnurkadest (kombinatsioon on lõputult)

- Paarisuhte distants, üks või mõlemad kurdavad sõbrale, leiavad armukese, pühenduvad töösse, hobidesse, sporti, võtavad lemmiklooma(d) vmt.
- Naise-mehe vahel pinge või distants (sh nt lahutuse korral), laps võetakse emotsionaalseks partneriks.
- Üks partner on liidus oma ema/isaga, partner jäetakse kõrvale.
- Partner liidus oma ämma/äiaga düsfunktsionaalse partneri vastu (naine ja mehe ema püüavad alkohoolikust meest „korda teha“).

Kolmnurgast välja

- Kolmnurgast välja aitamine on üks tähtsamaid pereteraapia tehnikaid.
- Kolmnurgast väljumine oleneb sellest, kuidas mõistetakse kolmnurga moodustamist. Kolmnurgastamine käib sõnade, hääletoonide ja vihjete abil.
- Kui inimene suudab saavutada neutraalsuse või eraldatuse, kui ta on kontaktis enda emotsionaalsete kolmnurkadega, pinge teiste kolmnurga osade vahel langeb. Neutraalsus tähendab näha mõlemat osapoolt protsessis ja mitte jääda kinni sellesse, mis „peaks olema“.

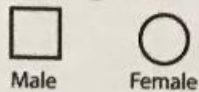
Genogramm



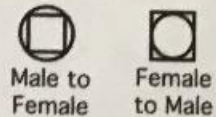
Standard Symbols for Genograms

Gender

Cisgender



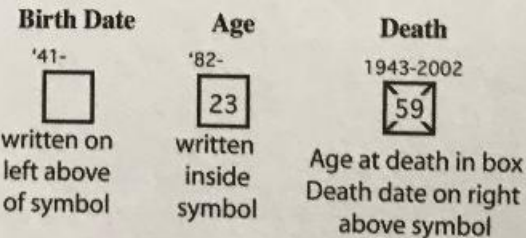
Transgender



Sexual Orientation



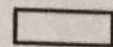
Birth/Age/Death



Pet



Institutional Connection



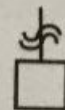
Family Secret



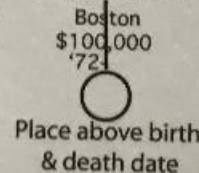
Person who has lived in 2+ cultures



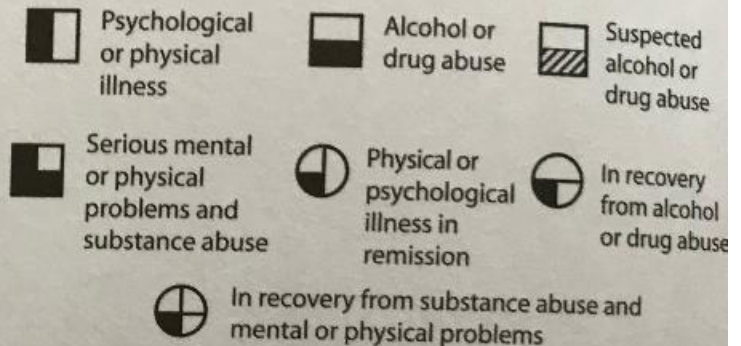
Symbol for Immigration



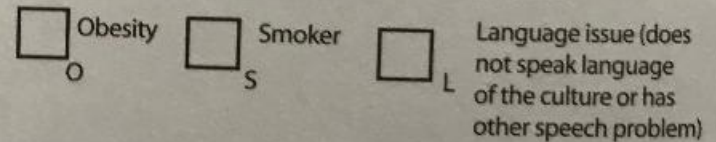
Location & Annual Income



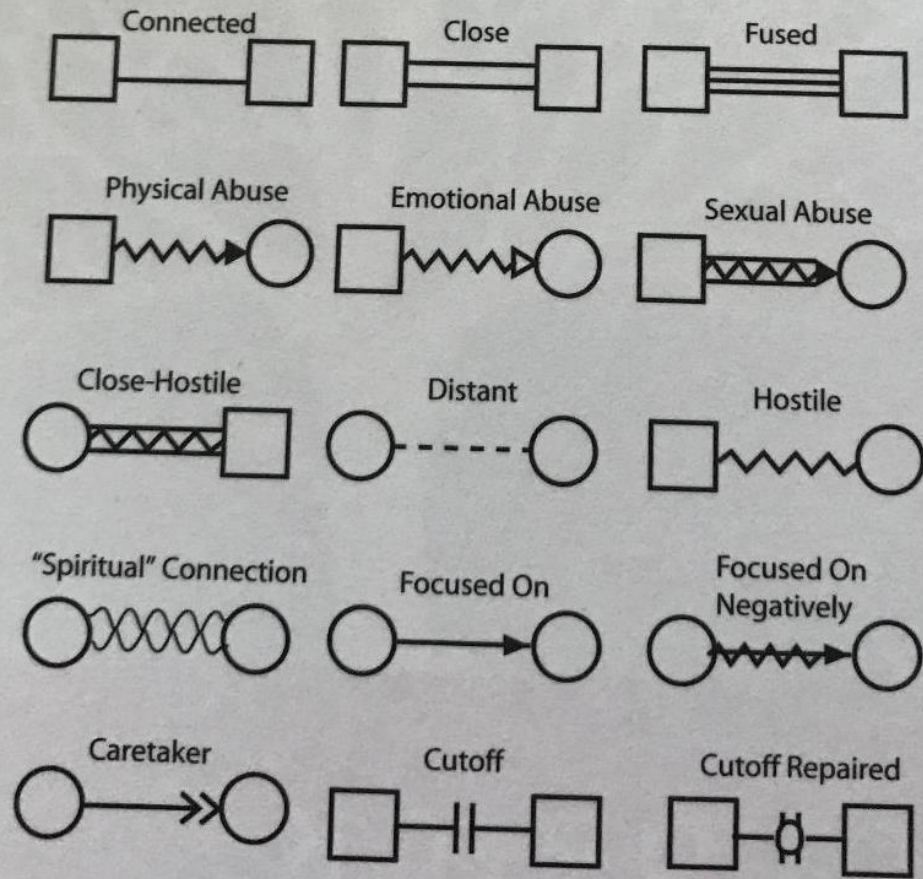
Symbols for Addiction & Physical or Mental Illness



Other Individual Indicators



Symbols Denoting Interactional Patterns between People



Household, Size and Position of Family Members

