



Virginia Satir

1916-1988

Virginia Pagenkopf Satir



- Fædd 1916 í Neillsville Wisconsin USA
- Hún var elst 5 systkyna
- Faðir hennar var lítt menntaður bóndi, hann var alkóhólisti, henni var ekki vel við hann
- Drykkja hans stafaði af því að hann komst ekki til mennta og varð að vera bóndi
- Móðir hennar var af “góðum ættum” og hafði mikla trú á menntun, elskaði að leysa vandamál (fix problems)

Virginia Satir



- Hún lærði að lesa 3 ára og las mikið upp frá því
- Talaði ung um að hún ætlaði að njósna um foreldra fyrir börnin
- Hún var í framhaldsskóla í kreppunni miklu og útskrifaðist 16 ára, þó hún yrði að vinna fulla vinnu með skóla
- Útskrifaðist frá Milwaukee State Teachers College með B.A. próf í kennslufræðum 1936

Virginia Satir



- Hún menntaðist síðar sem félagsráðgjafi frá háskólanum í Chicago og útskrifaðist með meistaraþráðu þrátt fyrir mikið mótlæti
- Hún hóf síðan störf hjá barnaverndar samtökum í Dallas og síðar á geðdeild ríkisins í Illinois
- Á geðdeildinni (Illinois Psychiatric Institute) kynntist hún Dr. Calmest Gyros geðlækni og fóru þau að þróa sínar hugmyndir sem gerðu hana þekkta

Virginia Satir



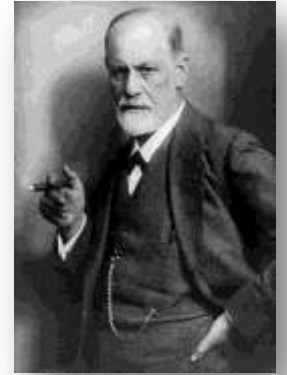
- Seinna var hún þátttakandi í að setja á sofn MRI (Mental Research Institute í Palo Alto Kaliforniu)
- Hún setti þar af stað fyrstu formlegu stofunina sem þjálfaði og kenndi fjölskyldumeðferð 1955
- Hún stofnaði Avanta Network sem eru fræðslusamtök sem hjálpar fólki við að finna lausn á samskiptavanda sínum
- Stofnunin starfar enn og notar meðferðartækni sem hún þróaði (Satir Growth model)

Virginia Satir



- Virginia Satir var tvígift, giftist fyrst 1941 hermanni á leiðinni í stríðið, þau skildu 1949
- Síðari eiginmaður hennar var Norman Satir, þau giftust 1951 og skildu 1957
- Hún var barnlaus en ættleiddi tvær fullorðnar konur

Hvaðan koma þessar hugmyndir



1. Psychoanalytic -- Sigmund Freud
2. Adlerian -- Alfred Adler
3. Existential -- Rollo May
4. Person Centered -- Carl Rogers
5. Gestalt -- Fritz Pearls
6. Reality -- William Glasser
7. Behavior -- Arnold Lazarus
8. Cognitive Behavior -- Albert Ellis, Aaron Beck
9. Family Systems -- Alfred Adler, Murray Bowen, Carl Whitaker, **Virginia Satir**, Salvador Minuchin, Jay Haley

Saga fjölskyldumeðferðar

Family System therapy



- Uppúr 1950 fara nokkrir geðlæknar að halda því fram að afbrigðileg hegðun einstaklinga ætti sér rætur að rekja í núverandi og fyrrverandi fjölskyldulífi þeirra.
- Ýmislegt virtist benda í þá átt.

Saga fjölskyldumeðferðar

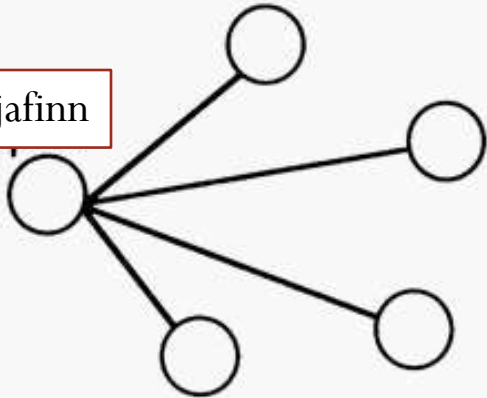
Family System therapy



- Það sem benti til þess var t.d.:
 - Rannsóknir á fjölskyldum schizofreniu sjúklinga
 - Upp úr seinni heimstyrjöldinni fóru geðlæknar að veita því athygli að fjölskyldur geðklofasjúklinga tjáðu sig einkennilega og að það að umgangast fjölskyldu sína gerðu einkenni þeirra verri
 - Þróun innan félagsráðgjafar (rannsóknir, athuganir)
 - Félagaráðgjafar fóru að heimsækja fjölskyldur sjúklinga og ræða við þær, þetta virtist gera greiningu á sjúklingum betri og bæta meðferðina
 - Með tímanum urðu þessir félagsráðgjafar fjölskylduráðgjafar
 - Uppgötvarnir Barnavernarhreyfingarinnar
 - John Bowlby kom með þá kenningu að geðræn einkenni hjá börnum væri afleiðing af vandamálum á heimili þeirra
 - Athuganir í sambandi við hjónabandsráðgjöf

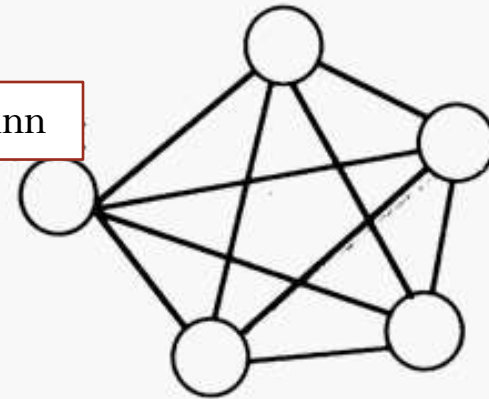
Til varð System Family Therapy (SFT)

Ráðgjafinn



Einstaklingsmeðferð

Ráðgjafinn



Systemic-meðferð



Munur er á einstaklings- og SFT-meðferðarnálgun



Einstaklings-meðferð	SFT-meðferð
Fá rétta greiningu (DSM IV í dag)	Kanna eftir hvaða kerfi fjöskyldan starfar og reglur
Byrja meðferðina strax	Foreldum, systkynum, maka og börnum boðin þátttaka
Einblínt á: orsök, tilgangur, þróun	Einblínt á: Samskipti fjölskyldunnar
Einblýnir á einstaklinginn, reynslu & skynjun	Einblýnir á tilgang og reglur sem ganga í erfðir
Íhlutun til að: kenna einstaklingum að spjara sig	Íhlutun til að: breyta og laga samskipti fjölskyldunar

SFT



- Sýn **SFT** var að geðsjúkdómar og andlegir eriðleikar væru taglhýttir við **sjúklegt fjölskyldumynstur**
- “Sársauki” (dysfunction) fjölskyldunar kæmi fram sem sem **einkenni** í meðlimum hennar á einn eða annan hátt.
- SFT leit á fjölskylduna **kerfi (system)** í jafnvægi og var ávallt að leita að hvað hver einstaklingur í kerfinu “borgar” til þess að halda þessu jafnvægi
- Sá meðlimur fjölskyldunar sem bar **verstu** einkennin (td. Alkóhóisti) er kallaður **The Identified patient. (I.P.)**

Frumkvöðlarnir

- Virginia Satir- þróar **conjoint family therapy**
- Jay Haley- þróar **strategic family therapy**.
- Salvador Minuchin- þróar **structural family therapy**
- Murray Bowens- þróar **transgenerational family therapy**
- Carl Whitakers- þróar **experiential family therapy**
 - Fjölskyldu-þerapistar og ráðgjafar nota mismunandi aðferðafræði og hafa þróast með árunum margs konar skólar og módel.



Virginia Satir



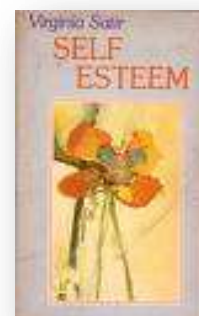
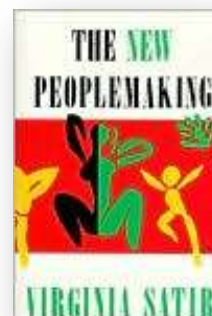
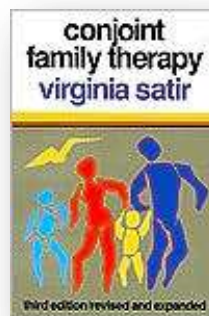
- Byrjaði að stunda fjölskylduráðgjöf 1951 og var kölluð amma “Family System Therapy”
- Hún var einn fyrsti SFT fjölskylduráðgjafinn og þróaði sína eigin aðferð og hugmyndafræði
- **Conjoint Family Therapy** (conjoint= saman)
- Síðar nefnd: Human Validation Process Model
- Eins og nafngiftin ber með sér eru **allir** meðlimir fjölskyldunnar í meðferðinni ekki bara sá sem er með vandamálið (IP)
- **Fjölskyldan var “sjúklingurinn” (SFT)**

Örstutt um hugmyndir Satir



- Hún var að sumu leiti Kristófer Kólumbus fjölskyldumeðferðarinnar
- Það er auðvelt að gagnrýna kenningar og hugmyndir hennar í dag (allt pabba og mömmu að kenna)
- Hugmyndir hennar og sýn var stöðugt að þróast og breytast en grunnurinn var alltaf sá sami

Virginia Satir

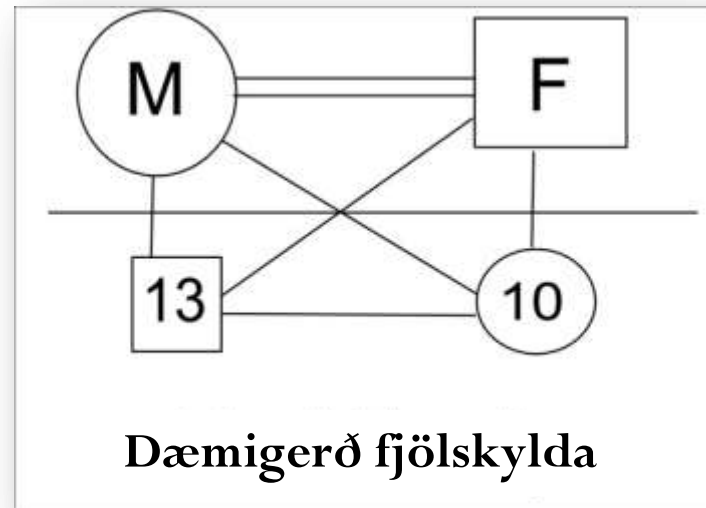


- Hún gaf út nokkrar bækur um reynslu sína og hugmyndir (Conjoint Family Therapy '64, Peoplemaking '72 , The new peoplemaking '88) og Self-Esteem ofl.
- Frekar leiðinlegar bækur til aflestrar og var hún aldrei talin mikill rithöfundur en aftur á móti var hún snillingur í ráðgjöf og einn mesti kennari sem hefur sést

Virginia Satir

- Þá er að reyna að skýra
hvernig hún sá þetta gerast

Viðfang Satir: Hjónabandið -Börnin



Virginia Satir



- Kjarninn í hennar hugmyndum fjallar um það sem hún kallaði **sjálfsvirðing** (Self-Esteem)
- Hún skilgreindi lága sjálfsvirðingu sem kvíðatilfinningu, að vera mjög óviss um sjálfan sig
- Einstaklingur með lága sjálfsvirðingu eru meira uppteknir af því hvað **aðrir** eru að **hugsa** um þá, en **hvaða tilfinningu þeir** hafa fyrir sjálfum sér

Virginia Satir



- Hélt því fram að **lágt sjálfsmat** leiddi til að fólk yrði háð öðrum og kæmi í veg fyrir að einstaklingar þroskuðust og þróuðust eðlilega
- Sem sagt grundvöllur góðrar geðheilsu er góð sjálfsvirðing!

Virginia Satir



- Satir taldi **sjálfsvirðingu** okkar koma fram við **makaval** og að þar réði tilviljun ekki öllu
- Fólki með **lága sjálfsvirðingu** væri bæði með miklar **væntingar** til fólks og um leið tilbúið að verða fyrir **vobrigðum og vantreysta**
- Makaval stjórnast oft af því að fólk er að sækjast eftir sjálfsvirðingu hins og eiginleika sem hann skortir sjálfan

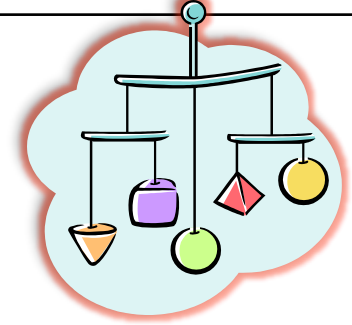
Virginia Satir



- **Sársauki** (vanlíðan) í hjónabandi leiðir til ófullnægjandi uppeldisaðferða (dysfunctional parenting)
- Einkenni sjúklingsins eru raun ekkert annað en “**SOS**” (hróp á hjálp) vegna þess sársauka sem væri til staðar í hjónabandinu og þess **ójafnvægis** sem það framkallaði í fjölskyldunni



Virginia Satir



- Satir lýsti fjölskyldunni sem lifandi einingu sem reyndi ávallt að leita **jafnvægis** með með **hegðun** eða **tjáningarmunstri**
- Þetta fyrirbæri er kallað **Homeostasis** (þ.e. fjölskyldan veitir breytingum viðnám)
- Ef t.d.eitt barn lagast fara einkennin að birtast í öðru barni
- Eða eitt barn verður “**vonda barnið**” þá tekur annað systkyni að sér að vera “**góða barnið**”
- Þannig virðist hegðunin **hafa tilgang** fyrir fjölskylduna
- Hún hélt því fram að hjónabandið og hvernig hjón kæmu fram við hvort annað væri öxullin í þessari **jafnægisleit**

Virginia Satir



- Samkvæmt Satir þá eiga hjón með góða sjálfsvirðingu auðveldara með að **treysta** hvort öðru og trúna að þau geti **gefið** hvort öðru
- Þetta frelsi að geta **gefið** gerir það að verkum að þau eru ekki að reyna að **breyta** hvort öðru og **stjórnna**
- Þau sjá að það er í lagi að vera **öðruvísi** og virða hitt sem sjálfstæðan einstakling og sjá í þessu bara tækifæri til að **þroskast**

Virginia Satir



- Greining Satir á fjölskyldum einblínir á **sjálfsvirðinguna** í sambandinu (hvernig hjón koma fram við hvort annað)
- Hún hélt því fram að tveir einstaklingar með litla **sjálfsvirðingu** myndu óhjákvæmilega mynda “óstarfhæfa” fjölskyldu (dysfunctional family)
- Börn eru næm á samband foreldra sinna og mótast af sambandinu (læra góða- eða slæma **sjálfsvirðingu og varnir**)
- **Börnin erfa sem sagt sjálfsvirðingu foreldra sinna!**

Virginia Satir



- “Sjúklingurinn” (I.P.—”the star”) **haga sér** eins og þeir gera til að reyna að draga athyglina frá vandamálum foreldra sinna
- Barnið **óttast** að það muni missa annað eða báða foreldra sína ef þau haldi áfram að rífast eða slást
- Börnin fara að taka á sig þá **ábyrgð** að verja foreldrana hvort fyrir öðru eða standa með öðru gegn hinu
- Þau þurfa að finna leið til að gera þetta

Afleiðingin fyrir börnin:



- **Ófær að mynda eðlileg sambönd** (tiangilation)
 - Samskipti eru óbein og helst í gegnum þriðja aðila. Sjaldnast talað umbúðalaust og við þann sem málið varðar, augliti til auglitis.
- **Ófullkomin tjáningarmáti**
 - Meta communication--skilaboð á bakvið skilaboðin, orð og æði fara ekki saman (double bind)
- **Minnimáttarkennd**
 - (brýtur niður sjálfsvirðinguna)
- **Erfiðleikar við að aðlagast**
 - (óvissa- ótti)

Afleiðingin fyrir börnin:



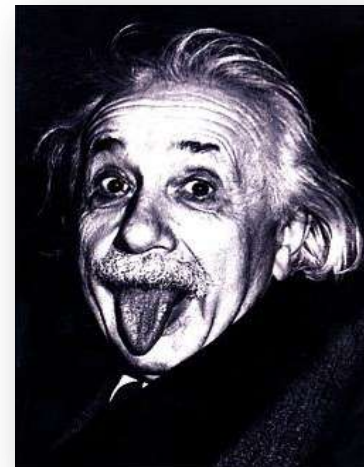
- **Biður ekki um speglun (feedback)**
- **Afneitar hvötum**
- **Bælir tilfinningar**
- **Er upptekin við að forðast vandmál og verja sig (protectoin, avoidance)**
- **Tilfinninga kuldi**

Það sem mætir ráðgjafanum:



- **Kuldi** í fjölskyldunni; halda hópinn af skyldurækni eða vana
- Alla **hlýju** vantar
- Hjón hanga saman í þögulli **örvæntingu**
- Börnin veita hinum fullorðnum enga **ánægju**
- **Vanhæfur samskiptamáti** til dæmis: (**hlutverk og reglur**)
 - **Já-já** mennska
 - **Ásakandi**
 - **Vélmenni**
 - **Flautapýrill**

Hlutverkin



- Þetta leiðir til að til verður samskiptamáti sem er óheilnæmur fyrir alla
- Satir notaði mikið myndir til að sýna þau **hlutverk** sem til verða við það streitu-ástand sem óhjákvæmilega myndast

Já-já mennska (placater)



Lætur öðrum líða vel á sinn eigin kostnað.
Reynir ávallt að gera öðrum til geðs.
Biðst afsökunar og er aldrei á móti.

Ásakandi (blamer)



Leitar að sökudólgum. Öðlast sjálfsvirðingu með því að vera á móti öðrum og stjórna þeim. Það er eins gott að hlýða þeim

Tölván (perfectionisti)



Sterk tilhneiging að stjórna sér og öðrum.
Sýnir ekki tilfinningar og hefur svar við öllu.
Fá kraft við að sýnast með allt á hreinu og
um leið gera lítið úr öðrum.

Flautapyrill (distractor)



Láta hjá líða að segja hvað þeim finnst til þess að forðast árekstra. Hafa þar af leiðandi enga sjálfsvirðingu og það sem þau segja er ekki í neinu sambandi við það sem er verið að ræða.

Satir benti á fleiri hlutverk



- Hún kom fyrst með hlutverk sem við þekkjum úr fjölskyldumeðferð
 - **Bjargvætturinn** (rescuer, enabler)
 - **Svarti sauðurinn** (troubled person, acting out)
 - **Hetjan** (super-responsible)
 - **trúðurinn** (entertainer)

Virginia Satir



Reglurnar

Virginia Satir

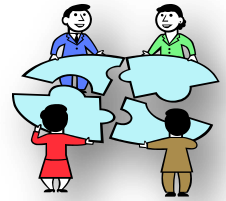


- Satir fjallað líka um reglurnar sem verða til í svona fjölskyldum
 - Reglur um hegðun og samskipti
 - Reglur um tjáskipti, hver segir hvað undir hvaða kringumstæðum
 - Skrifaðar og óskrifaðar reglur, hvað er leyfilegt og hvað ekki
 - Algildar reglur sem eru óframkvæmanlegar: Aldrei reiðast við pabba, vertu alltaf brosandi, aldrei ræða þetta, osfv.
 - Börn sætta sig við reglur til að komast af en þær duga ekki þegar þau vaxa úr grasi
 - Þessar reglur auka ekki sjálfsvirðingu þeirra

Virginia Satir

Örstutt um meðferðina:
Conjoin Family Therapy

Meðferð Conjoint family therapy



- Meðferðin byggir á **TJÁNINGU**- er mannúðarstefna og svokallað experiental módel (sculpture, role playing)
- **Markmið:** Vöxtur, þroski, og heilsa fyrir fjölskylduna og meðlimi hennar
- **Aðferð:** Styrkja innri og ytri meðvitund/innsæi
- **Einblínt á:** Að hjálpa fjölskyldum að móta beinan og heiðarlegan tjáningarmáta (overt-covert)
- Tjáskipti munu “lækna” fjölskylduna

Meðferð Conjoint family therapy



- **Tæknin** sem notuð er:
- **Hlustað er á alla** meðlimi fjölskyldunar
- Hver fjölskyldumeðlimur verður að **tala fyrir sjálfan sig**
- **Kennsla** í að **tjá sig** betur- **kenndi virka hlustun**- Nota **ÉG** skilaboð- kenndi að koma auga á **tvöföld skilaboð** (orð og æði fara ekki saman, (overt - covert)
- **Tilfinningar skiptu öllu máli**
- **Skilgreina fjölskylduhlutverkin**- þeim má breyta
- Fjölskyldu-sculpting til að kortleggja og sem meðferðartæki

Meðferð Conjoint family therapy



- Hún notaði mikið hlutverkaleiki (Role play)
- Meðlimir td. látnir leika hverjir aðra í fjölskyldunni
 - **Hlutverk** – sattasemjari, ásakandi, leiðtogi, hinn leiðitamni, trúður, svartí sauðurinn, týndur, hetjan, sjúklingurinn osfv.
- Meðferðin líkur þegar allir byrja á **ÉG**
- (I'M low **pot** today)

Meðferð Conjoint family therapy



- **Mikil áhersla var að gera þetta skemmtilegt**
- Leita að því sem gott ekki síður en að því sem er að
- **Að sýna og tjá tilfinningar** á uppbyggilegan hátt
- Að búa til **reglur og hlutverk** sem fjölskyldan vill fylgja
- Þar lærir hún að tala saman og gefa speglun (feedback)
- Lagði alltaf áhersu á **“augnkontakt”** og **snertingu**
- Hún notaði ýmislegt í meðferð sinni td. dans, nudd, slökun, ýmsa hópleiki, osfv.
- Margar af hennar leikjum eru enn notaðir

Virginia Satir
Síðustu árin
ferðaðist hún
mikið, hélt
fyrirlestra,
var með
Námskeið og
kennslu



Ráðgjafinn



- Satir kenndi fjölskylduráðgjöf
 - Ráðgjafinn tók virkan þátt í meðferðinni og hann var stöðugt spyrja um skilaboðin bakvið skilaboðin
 - Faldi sig ekki bak við ráðgjafa-grímu, ef þú felur þig, gera skjólstæðingarnir það líka
 - Var á móti “two hat philosophy”

Ráðgjafinn



- Ráðgjafinn á að vera opin og hreinskipinn og vara þannig fyrirmynd í hvernig á að tjá sig í meðferðinni
- “Mikilvægasta verkfærið þitt ert **ÞÚ**” sagði Satir
- Til að geta hjálpað þarft þú að vita hver þú ert
 - Vera tilbúinn að þroskast, taka áhættu, að sýna samúð, og taka þátt
 - Ráðgjafinn varð sem sagt að búa yfir þekkingu reynslu og þroska

Að lokum



- Virginia Satir var Kristofer Kólombus SFT
- Hún dró sig út úr samstarfi við fyrri félaga er líða tók á ævina
- Síðustu árin ferðaðist hún mikið og hélt fyrirlestra og kenndi
- Hún vann líka við að “lækna” samfélög (td.trúfélög)
- **“Með því að vita hvernig lækna má fjölskylduna veit ég hvernig lækna má heiminn”**
- Hún hlaut miklar viðurkenningar úr öllum áttum
- Hún lést 1988 í Palo Alto í Kaliforníu um kringd ástvinum

Haft eftir Virginíu Satir



- “Sjálfsvirðing þrífst aðeins í amdrúmslofti þar sem það að vera öðruvísi er í lagi, það er í lagi að gera mistök, samskipti eru heiðarleg og opin, reglur eru sveiganlegar-- andrúmsloft sem við sjáum í fjölskyldum sem uppfylla þarfir okkar”