

Rodinná mapa

Tvorba rodinné mapy (RM) je způsob, jak zachytit kromě faktických údajů i vaše pocity a vzpomínky na dětství, na rodinu, v níž jste vyrůstali, a na prostředí, které vás formovalo. Jedním z cílů práce s rodinnou mapou je umožnit člověku zažít sounáležitost se svými rodiči, sourozenci, rodinnými hodnotami a duchovním bohatstvím.

Rodinná mapa vytvořená pod vedením zkušeného rodinného terapeuta vám může pomoci odhalit, pochopit a změnit dopad některých nefunkčních vzorců chování z minulosti na váš současný život. Zároveň vás práce s rodinnou mapou může vést k většímu porozumění, jak se v původní rodině zacházelo s emocemi, konflikty, hněvem a bolestí a umožní vám vidět rodiče, sebe, minulost i současnost novým laskavým a soucitným pohledem.

I když si nebudete vytvářet svou rodinou mapu, můžete si s partnerem naplánovat příjemný večer a pobavit se o tématech, které se v RM vyskytují:

1. Jaké byly ve vašich rodinách hodnoty (pravdomluvnost, čestnost, poctivost, vzdělání, zdraví, sport, peníze a majetek, umění apod.)? Co z toho si chcete ponechat ve své rodině?
2. Co se opakuje ve vašem rodu třeba i v několika generacích? Je to něco, v čem chcete pokračovat nebo byste to raději „zastavili“?
3. Jak se ve vašich rodinách vyjadřovaly emoce? Kladné i negativní? Čeho bylo víc? Jak je to teď u vás a co potřebujete jinak?
4. Když se vaše rodina ocitla ve stresu, jak pak nejčastěji probíhala komunikace? Vidíte podobnosti i ve vašem vztahu? Vyhovuje vám to, nebo to chcete změnit?
5. Pokud se vaši rodiče hádali, viděli jste i usmiřování? Jak řešíte své konflikty vy? Vnímáte zde prostor pro naučení se novým způsobům komunikace?
6. Jak jste ve vašich rodinách slavili svátky a narozeniny, případně jiné události? Jaké jste měli rituály, zvyky? Které si ponecháte a které přidáte?
7. Jak probíhaly Vánoce a Velikonoce či jiné svátky? Jsou rodiny, které slaví i státní svátky a uvědomují si vděčnost za zemi, kde žijí, vzpomínají a učí děti o hrdinech, díky kterým můžeme žít v míru a bezpečí apod.

Vypadá to, že to asi za jeden večer nestihnete, život je naštěstí většinou dostatečně dlouhý. Přejeme vám pěkné chvíle při sdílení a budování vašeho vztahu.