

Formulář – skupinové schéma:

Napište si na formulář datum (třeba když jej po čase najdete, uvidíte, zda či jak se vám schéma změnilo.

Doprostřed do průsečíku horizontální a vertikální osy napište své jméno, tak jak vás lidé oslovují, jak chcete, aby vás oslovovali.

Skupinové schéma je myšlený soubor pro mě důležitých vztahů. Jaké vztahy jsou pro mě důležité?

Ty pak zanesu do formuláře.

Na horní polovinu svislé osy uvedu ty vztahy, jejichž nositelé jsou vůči mně v roli autority. POZOR jde o roli autority, není podstatné, zda si myslím, že ji nezvládá, že jej za autoritu nepovažuji apod. V roli autority je ten, komu tato role umožňuje klást mi nějaké hranice, o něčem vůči mně rozhodovat.

Vždy sem patří rodiče (dali počátek mému životu), učitelé, možná prarodiče, možná starší sourozenci... třeba sportovní trenér... určitě šéf v práci (rozhoduje o pracovní náplni, o odměnách...).

Nejde o to vypsát všechny vztahy, ale ty, které dnes považuji pro svůj život za významné, nějak mě ovlivnily, ovlivňují...

Rozdělím na mužské (píši vlevo), ženské (píši vpravo), pojmenuji si každého buď rolí, nebo jménem, to je jedno, ale ať je mi z toho zřejmé, o koho jde. Vztahy, které pro svůj život považuji za významnější, píši níže – blíže ke svému jménu, vztahy, které dnes považuji za významné, ale méně, uvádím výše – vzdáleněji od svého jména. (Nebo koho vnímám "blíže svému srdci", toho napíšu blíže ke svému jménu.)

Na dolní polovinu svislé osy napíši podobně nositele těch vztahů, vůči nimž jsem já v roli autority. Jde opět o roli, dělím, na muže a ženy, významnost vztahu vyjádřím vzdáleností od svého jména. Zpravidla jde o děti, mladší sourozence, klienty v práci, žáky... V případě učitele stačí napsat do mužů žáci 4.B; do žen žákyně 4.B – souhrnně, netřeba vypisovat jmenovitě, je-li ve třídě ale někdo, kdo je pro mě významný osobně a třeba rozkolísává mou emoční hladinu (např. „významně mě štve“), pak tam uvedu i „Pepíček“...

Na levou polovinu horizontální osy uvedu ty vztahy, jejichž nositele považuji vůči sobě v souřadném postavení, zpravidla přátelé (nepřátelé), sourozenci, kolegové... opět označím jménem, které napíši blíže či vzdáleněji k svému jménu, rozděleně muži, ženy.

Na pravou polovinu svislé osy uvádím ty vztahy, ve kterých hraje roli „erotické jiskření“.
Slovem intimní se nemyslí jen důvěrné přátelství ve smyslu sdílení, ale vztah, kde hraje roli zamilování, třeba platonické, nemyslí se pouze vztah, kde dojde k intimnímu styku.
Zpravidla sem patří manželé, partneři, první lásky, bývalé lásky (pokud ten vztah stále pociťuji jako významný, když si naň vzpomenu, něco se ve mně rozechvěje...). Opět jména (označení osoby) umístím dle pohlaví a významnosti.

Obecné poznámky:

Jedná se o myšlené vztahy – nemusí být reálné... například zamilovávám se do románové postavy (Vinnitou, Nšoči, Harry Potter, Oliver Twist ...), bojím se strašidla...

Jedná se o vztahy převážně k osobám, ale nikoliv jen k osobám... ke zvířatům, k věcem, u věřících k Bohu -... (může být významný vztah k psu, kočce, koni, panence, autu, ...)

Jedná se o vztahy současné – ale i minulé, nakolik se promítají do mého myšlení, vzpomínek, nakolik se emočně „zachvějí“, když si na ten vztah vzpomínám... Minulost nás zajímá do té míry, do jaké ovlivňuje přítomnost.

Jedna osoba může být současně ve více kategoriích, a to buď díky časovému posunu (babička byla dominantní, ovlivňovalo to celou naši rodinu – je v autoritách, ale nyní díky Alzheimerově chorobě se o ni musíme starat, nemůžeme jí svěřit klíče – čili je v kategorii podřazených), anebo díky různým rolím, které vůči sobě máme ... manželku mohu mít v intimních partnerech, ale je současně jednatelkou firmy, která mě zaměstnává, je tedy současně i v autoritách.