

29. česko-slovenská psychoterapeutická konferencia, Trenčianske Teplice 2013

Sochy a obrazy v piesku s použitím systemickej transformačnej terapie V. Satirovej

Hana Ščibranyová, Nadežda Feketeová

Súhrn

Účinným prostriedkom, ktorý sa už tradične využíva pri terapii detí, je hra v pieskovisku, ktorú možno viac využívať aj v terapeutickom procese u adolescentov a dospelých. Vo svojom príspevku sa zameriavame na terapeutické využitie hry detí v pieskovisku kanadskej terapeutky a autorky Madeleine De Little, ktorá spojila tradičnú metódu so systemickou transformačnou terapiou, teóriou psychotraumatológie a pripútania. V príspevku prezentujeme význam, ciele, nástroje a metodologické princípy ako viesť „terapiu detí v pieskovisku“.

Kľúčové slová: hrová terapia v pieskovisku, psychotraumatológia, pripútanie, stávanie obrazov, tematické figúrky, transformačná zmena, práca s rodinou.

Popri klasikoch Wellsovi, Auxline a Landrethovi aj Madeleine De Little inšpirovali Froebelove pozorovania, že „hra je prirodzené slobodné vyjadrenie diania v duši dieťaťa a odráža jeho vývinovú úroveň“ natoľko, že sa rozhodla pre štúdium hry vo Froebelovom Inštitúte v Londýne. Tak ako Wellsa upútali jeho synovia, ktorí si pri hre s miniatúrnymi figúrkami začali spracúvať svoje problémy, aj Landreth postrehol, že v hre sú popri zábave obsiahnuté dôležité významy a netýkajú sa len predškolského veku. Symbolický jazyk na hrové sebavyjadrenie sa využíva aj v dospelosti. Hra v pieskovisku prináša dieťaťu v bezpečnom kontexte aj dôležité hmatové zážitky. „Deti nám hovoria, čo potrebujú, našou úlohou je objaviť ich zdroje“ (De Little, 2011). Okrem abreakcie iniciuje aj transformačnú zmenu, klientovi/pacientovi uľahčuje symbolické vyjadrenie významných zážitkov a pomáha nad rámec slov riešiť intrapsychické konflikty a zlepšovať jeho bytie. Podľa Kathryn a Davida Geldardových (2008) môže dieťa pri hre v pieskovisku skúmať špecifické minulé, súčasné a budúce udalosti, témy a javy, ktoré sa k nim vzťahujú, môže dosiahnuť nový vhľad alebo aktívne voliť varianty, ktoré nie sú a neboli dovtedy prijateľné, meniť príbeh, prežívať pocit sily namiesto bezmoci, získať kontrolu nad problémami a udalosťami, nachádzať nový spôsob zaobchádzania a pripraviť sa na to, čo sa môže prihodiť.

Terapeut

Terapeut je akceptujúci, neutrálny, pozoruje, neinterpretuje, kladie otázky, sprevádza a podporuje klienta. Obnovuje dôveryhodný vzťah, aby sa klient mohol vnímať inak a mohli sa vyvinúť nové neurónové cesty. Pomocou figúrok mu pomá-

ha transformovať dopad vnútorného zranenia, nachádzať stabilitu a obnovovať rovnováhu - kongruenciu. Pieskovisko je ako zrkadlo, dynamický priestor, v ktorom sa odrážajú intrapsychické a interaktívne procesy v čase a priestore prostredníctvom symbolického vyjadrenia pomocou figúrok. Terapeut opisuje, čo vidí a skúma otázkami, čo klient prežíva, pomáha nachádzať slová, napomáhajúce integrácii a súčinnosti pravej a ľavej hemisféry. Využíva zásady, ktoré sformulovala Virginia Axline pre terapeuta:

1. Vytvoriť priateľský vzťah s dieťaťom.
2. Prijat' dieťa také, aké je.
3. Dieťa má vo vzťahu s terapeutom možnosť vyjadriť pocity.
4. Reflektovaním pomáhať dieťaťu rozpoznávať pocity a získavať vhľad.
5. Mať úctu ku schopnosti dieťaťa riešiť svoje problémy, dieťa je zodpovedné za svoje rozhodovanie a vedenie zmeny.
6. Neriadiť aktivitu za dieťa.
7. Neurýchľovať priebeh terapie, terapeut vie, že ide o postupný proces.
8. Podporovať uvedomenie si zodpovednosti (Ramirez, 2005).

Pomôcky

Terapeut používa ako pieskovisko v interiéri nádobu s pieskom (72,5x57x7,5cm) a tematické kolekcie figúrok, napr. *pre konflikt* (vojaci, piráti, rytieri, zbrane), *pre kontrolu* (veľké veci/malé veci, učitelia, policajti, hasiči), *pre rodinu* (ľudia, zvieratá domáce a voľne žijúce, veľkí a malí, starí rodičia, rodičia, deti, bábätká, rôzne rasy, ženich a nevesta), *pre vyjadrenie strachu* (trojhlavé príšery, dinosaury, levy, veľké figúrky s veľkými zubami, čarodejnice, kostry...), *pre vyjadrenie lásky* (srdce, kamienky, písmenká so slovom láska), *pre*

Adresa pre korešpondenciu: PhDr. Hana Ščibranyová, Súkromná psychologická a psychoterapeutická prax pre jednotlivcov, páry a rodiny, Bratislava, hana.scibranyova@stonline.sk, nada.feketeova@gmail.com

ochranu/bezpečie (ploty, klietky, reťaze, putá, jaskyne, zámky, veľké zvieratá s veľkými zubami /rovnako ako strach/, ako aj figúrky pre útok, útek, zmrznutie (obr. 1).



Obrázok 1. Ukážka figúrok pre útok, útek, zmrznutie.

Ciele a postup práce

Práca s dieťaťom v pieskovisku naväzuje na úvodné stretnutie s rodičom a stanovenie cieľov. Po vytvorení bezpečného kontaktu terapeut facilituje tvorbu obrazov tromi spôsobmi:

1. Dieťa stavia obrázok pri voľnej hre, ide o *stavanie iniciované psychikou dieťaťa* („Vyber si akékoľvek figúrky a postav, čo chceš!“).
2. Dieťa sa pri stavaní sústreďuje na špecifické záležitosti, s ktorými zápolí - *stavanie riadené egom* (napr. *dieťa s rozvedenými rodičmi vytvorí obrázok kompletnej rodiny v obývačke pri televízii - po terapeutovej výzve: „Ukáž mi, ako to je, keď máš radosť alebo si šťastný.“*).
3. Stavanie riadené terapeutom, ak terapeut pozýva dieťa, aby preskúmalo určitú záležitosť (napr. „Urob obrázok, ako to vyzerá, keď si s maminkou a keď si s ockom... ako to bolo, keď si bol ešte malý... ako to bolo, keď si sa v škole najviac zľakol...“).

Terapeut si všima tzv. horúce miesta (hot spots) s energetickým konfliktom alebo dysfunkciou, ohrozením, resp. bolestným dopadom na dieťa. Hľadá bezpečie a zdroje pre zdravšie fungovanie (napr. po strate, traume, zranení, ohrození). Podľa De Little liečivá je najmä **transformačná zmena v pieskovisku**, ktorá je pozitívne orientovaná na podporu, posilnenie a hojenie zranení a prebieha na dvoch úrovniach:

1. **Prostredníctvom transformácie figúrok** - v nebezpečnosti, v chaose, bolesti, strachu, ktoré odrážajú vnútorný stav dieťaťa - zmena nastáva pridaním, ubratím alebo presunom figúrok. Dieťa môže vymeniť veľkú figúrku symbolizujúcu strach za menšiu, odstráni ju alebo pochová do piesku, umiestni na bezpečnejšie miesto - za ohradu alebo pod kontrolu iných figúrok.
2. **Prežívaním svojej transformácie** – keď dieťa rozhoduje a určuje, aká má byť pozitívna zmena pre figúrku a môže realizovať svoje potreby a túžby, zažíva seba inak ako predtým bezmocné v strese alebo po traume.

Jeho zážitok z diania v pieskovisku terapeut ukotvuje tu a teraz, prostredníctvom **zážitkovej práce s telom**: „čo cítiš, keď to vidíš... kde v tele to cítiš?“

V pieskovisku sa objavujú zobrazenia bezpečného pripútania detí alebo jeho straty, vnútorný chaos, posttraumatické prejavy po domácom násilí alebo sexuálnom zneužití, nutkavá kontrola, obsesívno-kompulzívne prejavy, agresivita, panická reakcia, sociálna fobia, porozvodové straty, separačná úzkosť, ale aj túžby a zdravé adaptívne prejavy, bezpečné miesto. Môžeme porovnať nálezy z psychodiagnostického vyšetrenia so zobrazením rodinných vzťahov v pieskovisku, napr. výsledky v teste rodinného systému FAST a rodinné vzťahy detí v pieskovisku sa často zhodujú (obr. 2, 3).



Obrázok 2. Dieťa so separačnou úzkosťou cíti bezpečie s rodičmi.



Obrázok 3. Zmena prežívania toho istého dieťaťa po separácii od rodičov pred transformačnou zmenou.

Terapeutická práca s rodinou

Obrázky fotografujeme, niekedy môže byť obrázkov viac. Deti veľmi radi vlastnia a prezerajú si fotky týchto obrázkov. Zaujímavou fázou práce je prizývanie rodičov, resp. súrodencov k výsledným obrázkom. Dieťa môže svoj obraz chcieť ukázať rodičom a môže odmietnuť - rešpektovaním jeho roz-

hodnutia akceptujeme dieťa. Pozorujeme interakciu medzi dieťaťom a rodičom. Dieťa môže prežívať uznanie v prítomnosti terapeuta i rodičov. Môžeme pozorovať autentické reakcie rodičov. Reakcie rodičov, ktoré nie sú podporné, sú dôležitým podnetom na ďalšiu terapeutickú prácu. Facilitujeme postup, aby sa rodičia učili kontaktovať s dieťaťom, namiesto rigidného zotrvávania v kontakte len so svojimi predstavami, alebo očakávaniami od dieťaťa. Získavame ich pre to, aby prijali rolu „detektíva“, ktorý so záujmom skúma s deťmi ich realitu, aby ich mohli lepšie viesť a podporovať, namiesto zotrvávania v role „sudcov a katov“. Nové skúsenosti dieťaťa po zmene a jeho nové zdroje podporujeme v reálnom živote s tými členmi rodiny, ktorí sú na túto úlohu pripravení. Snažíme sa dosiahnuté pokroky ukotviť a pripraviť pre rodičov domáce úlohy na podporu dieťaťa, ktoré budú uspokojivé aj pre rodičov.

Literatúra

Geldard, K., Geldard, D.: Dětská psychoterapie a poradenství. Portál, Praha, 2008.

De Little, M.: Satir in the Sand Tray: Sochy a obrazy v piesku - čo nemožno vyjadriť slovami, 1. časť. Satir Institute of the Pacific a IVS v SR, 2011.

De Little, M.: Satir in the Sand Tray: Sochy a obrazy v piesku - čo nemožno vyjadriť slovami, 2. časť. Satir Institute of the Pacific a IVS v SR, 2012.

De Little, M.: Satir in the Sand Tray: Sochy a obrazy v piesku čo nemožno vyjadriť slovami, 3. časť. Satir Institute of the Pacific a IVS v SR, 2013.

De Little, M.: Transformation in the Sand Tray. Examples of the Satir Model in Sand Tray Therapy. The Satir Journal. Satir transformational systemic therapy. 5, 2012, č. 1.

Ramirez, S.F.T.: Using Axline eight principles of play therapy with Mexican-American children. J. of Instructional Psychol., 32, 2005.

Do redakcie došlo 10.1.2014.