

Úvod

Práce s pískovištěm (sandplay, sandtray) je metoda, která je často využívána v rámci psychoterapeutické práce s klienty (Bradway, McCoard, 2005), či v případě krátkodobě krizově terapeutických postupů práce (Cleveová, 2004). V této práci se budu zabývat možnostmi využití práce s pískovištěm v krizové intervenci, která je oproti oběma již zmíněným pomáhajícím procesům časově limitovanější. Zmínky o využití pískoviště při práci s krizí jsou spíše kusé. Např. James a Gilliland (2013) se takto zmiňují o možnosti využít sand tray rámec práce pro podporu klientů v učení se, jak ovládnout vztek, ale více k metodě uvedeno není.

Ráda bych poukázala na možnosti využití terapeutického pískoviště s ohledem na cíle krizové intervence. Z toho důvodu v první části práce základně vymezím krizovou intervenci stejně jako práci s pískovištěm (i z důvodu rozdílů mezi sandplay a sandtray přístupy, či metodami). Následně poukážu na možné využití podle teoretických zdrojů a na kazuistice se pokusím ukázat na praktické možnosti aplikace práce na pískovišti v kontextu krátkodobě zaměřené krizové intervence. To, čemu se příliš věnovat nebudu, bude přemýšlení nad tím, jak množství setkání věnovaných práci na pískovišti ovlivňuje samotný proces práce s pískovištěm a jestli to vůbec v malém počtu setkání lze (především proto, že Bradway a McCoard (2005) poukázali na to, že to lze).

1) Krize a krizová intervence

Krize je stav jedince, ve kterém dochází k prožitku „*psychologického disequilibria* [tedy jakéhosi rozhození, rozložení, rozrušení, nesouladu], *které je prožíváno jako následek ohrožující události nebo jevu, který pro jedince znamená tak závažný problém, že nemůže být odstraněn pomocí dostupných a známých copingových strategií*“ (Roberts, 2005: 11). Zpravidla je krize definována jako krátkodobá situace, která trvá od zhruba 4 do zhruba 6ti týdnů. V tomto období je pro jedince složité se orientovat v tom, co se děje, vytvořit si na situaci náhled a vymyslet, co s tím. (Dass-Brailsoford, 2007)

Krizi zažívá jedinec jako ohrožující událost, která významně ovlivňuje jeho schopnost se rozhodovat, starat se o běžné záležitosti, či prožívat pocit kontroly nad vlastním životem a bezpečí světa okolo. Krize jako taková je pak tímto prožíváním odlišitelná od zátěže, v níž člověk nemusí vědět, jak postupovat, ale svět se mu nemusí jevit jako primárně ohrožující, či nepřehledný. (Roberts, 2005)

Domnívám se, že s ohledem na cíl této práce není nutné definovat tolik postupy – tedy metody, fáze krizové intervence. Ráda bych se spíše zaměřila na úkoly, které je potřeba v rámci krizové intervence s klientem zvládnout. Domnívám se, že tyto úkoly pomohou zvážit možnosti a limity použití pískoviště v krizové intervenci lépe než samotné definování jednotlivých modelů, mezi kterými navíc neexistuje shoda co do počtu fází krizové pomoci / intervence. (Mayer, Lewis a Jameson, 2013)

Myer, Lewis a Jameson (2013) analyzovali dostupné, v publikacích popsané a v praxi používané modely krizové intervence a zajímaly se, kromě jiného, o to, jestli mají tyto modely něco společného. Na základě tohoto zkoumání a zvažování formulovaly tzv. úkolový model krizové intervence. Autoři rozlišili mezi Zacílenými úkoly a Kontinuálními úkoly.

Tabulka 1: úkoly krizové intervence

Oblast úkolů	Úkol	Popis
Průběžné úkoly	Zajišťování bezpečí	Zjišťování míry ohrožení klienta a její redukce, zajišťování bezpečného rámce spolupráce
	Podpora klienta	Práce s klientem, která zvyšuje klientovu dovednost a víru v to, že situaci zvládne, ve vyjadřování emocí, hledání plánu
	Mapování	Průběžné vyhodnocování situace klienta, míry ohrožení klienta, možností copingu a jejich aplikace
Zacílené úkoly	Navázání a podpora kontaktu	Podpora klienta, která pomáhá vytvořit kontakt mezi klientem a pracovníkem
	Znovu-získání kontroly	Podpora klientovi důvěry ve zvládnutí krize, změna v reakci na krizi, hledání toho, co může mít klient ve svých rukou a co může ovlivnit
	Definování problému	Mapování toho, co se děje a jak klient krizovou situaci vnímá – v čem je potíží, včetně spouštěče krize
	Definování plánu	Formulace reakce klienta na stav krize, domluvení konkrétních kroků a postupů

Zdroj: autorka dle Myer, Lewis a Jameson (2013)

Kontinuální, nebo jinak řečeno Průběžné, úkoly jsou dle autorů: zajišťování bezpečí, podpora klienta (případně rodinného systému klienta, stejně jako pracovníka) a mapování (situace, stavu klienta, copingových mechanismů, možností jejich aplikace a úspěšnosti jejich použití). K Zacíleným úkolům řadí: navázání a podporu kontaktu, znovu-získání kontroly (a to včetně změn v reakci klienta na krizi, stejně jako podpora důvěry ve zvládnutí situace klientem nad situací, definování problému a formulaci následného plánu (tedy co v situaci krize dělat). Shrnutí úkolů je uvedeno i s jejich základní charakteristikou v Tabulce 1 výše.

2) Práce s pískovištěm

Termín práce s pískovištěm považuji za obrat, který v sobě může obsahovat jak pojetí, které je v angličtině pojmenováno jako sandplay, tak to, pro které se používá označení sandtray. Pro obě metody je shodné to, že pro práci s klienty využívají terapeutické pískoviště s figurkami a předměty. Autoři i praktici, kteří tento postup práce buď popisují, či využívají, předpokládají, že aktivity, které je možné pomocí pískoviště realizovat, mají terapeutický charakter. Mezi sandplay a sandtray ovšem existují rozdíly.

Sandplay je zakotvena teoreticky v Jungiánské psychologii, často jsou vyžadovány přesné rozměry pískoviště a práce jako taková je chápána spíše nedirektivně. Oproti tomu Sandtray (či v některých textech také jako sand-tray) je více otevřena různým teoretickým koncepcím, práce může být i direktivněji vedena a rozměry pískoviště jako takového nejsou tak přesně dány a vyžadovány. (Bertenthal-Smith, 2015). Garrett (2014) právě tuto otevřenost různým teoretickým perspektivám považuje ze výhodu přístupu sand-tray. I z hlediska této práce se mi jeví právě perspektiva sand-tray jako vhodnější k porovnání s rámcem, či spíše s úkoly, krizové intervence.

Pro sand-play i sand-tray jsou typické následující charakteristiky (Blom, 2006; Homeyer, Sweeney, 2017; Toscani, 1998, Turner, 2017 aj.):

- Umožňuje zachovat přiměřený odstup od bolestivých emocí
- Podporuje budování pocitu bezpečí
- Podporuje v kontaktu s emocemi klienty, kteří využívají často obranné mechanismy (verbalizace, intelektualizace atp.)
- Umožňuje vyjádřit emoce, které je složité pro klienty verbalizovat a dle některých studií (např. Yang, 2014) zvyšuje kontrolu nad emocemi
- Vytváří prostor, v němž mohou klienti zažít kontrolu nad tím, co se děje skrze to, že děj na pískovišti mají ve svých rukou
- Podporuje senzorickou stimulaci skrze kontakt člověka s pískem a předměty
- Umožňuje každému (v párové, rodinné terapii) se vyjádřit a být viděn
- Pro ty, kteří mají slabší komunikační (verbální) dovednosti může být kanálem komunikace a sebe-vyjádření, popisu situace, či vnitřního prožívání světa
- Přirozeně (skrze hranice pískoviště) zpřítomňuje hranice a podporuje vnímání limitů, což podporuje klientův pocit bezpečí
- Umožňuje nové náhledy na situaci a rozvíjí připravenost ke změně

Stejně jako u krizové intervence výše (viz kapitola 1) nepovažuji za důležité pro účely této práce popisovat fáze práce s klienty na pískovišti. Vnímám pro tuto práci podstatnější především to, jestli jsou charakteristiky sand-tray nějak kompatibilní, či použitelné pro úkoly krizové intervence, které jsem výše představila. Tomu se budu věnovat v následující kapitole.

Tabulka 2: úkoly krizové intervence a charakteristiky sand-tray

Úkol KI	Dostupná charakteristika sand-tray
Zajišťování bezpečí	Zpřítomnění hranic (skrze hranice pískoviště) Umožňuje zažít kontrolu nad situací i emocemi (do jisté míry), tím podporuje budování bezpečí
Podpora klienta	Umožňuje přiměřený odstup od emocí Podporuje klienta ve vyjádření emocí
Mapování	Umožňuje na neverbální (i verbalizované) rovině vyjádřit co se děje, vyjádřit sebe
Navázání a podpora kontaktu	Hypoteticky skrze to, že sand-tray vytváří přirozený, bezpečný a zároveň ne příliš velký odstup od bolestivého prožitku, tím zvyšuje pocit bezpečí, který může přispět k rozvoje vztahu klienta s pracovníkem
Znovu-získání kontroly	Vytváří prostor, v němž mohou zažít klienti kontrolu nad tím, co se děje a jak to prožívají.
Definování problému	Umožňuje na neverbální (i verbalizované) rovině vyjádřit co se děje, vyjádřit sebe
Definování plánu	Skrze nové náhledy na situaci při jejich následné verbalizaci může dojít k prozkoumávání preferovaných variant řešení a tím pádem hledání a definování plánu

Zdroj: autorka

3) Charakteristiky sand-tray a využití v krizové intervenci

Výše jsem popsala jak charakteristiky sand-tray, tak definování úkolů, které jsou společné pro různé modely krizové intervence. Nyní tyto úkoly porovnám s charakteristikami práce na písku a z tohoto porovnání vyvodím možná doporučení pro využití práce s pískem v rámci krizové intervence. Předpokládám (a proto tuto tezi více nerozvádím), že je pracovník v metodě práce s pískem alespoň základně vzdělán a má povědomí o logice a postupech sand-tray.

V tabulce 2 výše jsou uvedeny úkoly krizové intervence a to, jak je může pracovník pomocí sand-tray rámce (využití pískoviště) podpořit, resp. jak se doplňují charakteristiky sand-tray a úkolů krizové intervence (červeně jsou v tabulce vyjádřena tvrzení, které jsem spíše odvodila z charakteristik v kapitole 2). Z tabulky je zřejmé, že z hlediska jednotlivých úkolů krizové intervence je práce na písku metodou, která úkolům krizové intervence odpovídá. Z literatury odkazované v druhé kapitole plyne, že je pískoviště vhodně především v těch situacích, kdy:

- je pro klienty těžké být v kontaktu s tím, co se stalo, a potřebují bezpečný odstup
- je složité vyjádřit silné emoce
- potřebují (z hlediska vývojového) spíše na projekci založené postupy práce
- mají omezené, či modifikované komunikační schopnosti a dovednosti
- je vhodný jiný, než jen racionální náhled na to, co se děje

V následující části textu se na příkladu krizově intervenčního setkání s klientem pokusím ilustrovat to, jak může být sand-tray využita pro práci s krizí. Na začátku kazuistiky krátce popíši, s jakou situací klient přichází, a dále se budu věnovat využití práce s pískovištěm.

4) Kazuistika 1

Jak jsem již uvedla, kazuistika je rozdělena do dvou částí a to sice popis výchozí situace klienta (resp. také to, jak ji popisoval klientův otec) a samotný popis práce. Reflexe z hlediska cílů krizové intervence je v Závěru práce.

Výchozí situace

Na setkání přivádí chlapce (12 let; dále označen jako klient) otec. Otec začal mluvit o tom, že se rozvádí se ženou. Děti jsou, dle popisu otce, svědky hádek mezi rodiči. Otec vnímá situaci klienta tak, že se více uzavírá do sebe a zesílilo jeho problémové chování. Po domluvě s otcem zůstávám s klientem sama. S otcem i klientem se domlouváme na tom, že informace ze setkání nebudu otci předávat, pokud se nebude jednat o zvlášť závažnou informaci (např. sebevražedné tendence klienta). Podporuji klienta v tom, aby mi popsal situaci tak, jak ji vidí sám.

Popis společné práce

Pro klienta bylo těžké situaci popisovat, nemohl příliš mluvit. Navrhla jsem proto, aby mi situaci doma (z jeho pohledu) ukázal na pískovišti. Klientovi jsem ukázala

A wooden sandbox filled with sand. In the center, there is a small house made of wooden sticks. To the left of the house is a small black fan and a red toy figure. To the right of the house is a yellow toy tiger and a green toy turtle. There are also some green plastic plants in the sand. The sandbox is surrounded by a wooden frame.

Klientovi jsem opět popsala, co vidím a jaké změny jsem pozorovala v jeho výrazech a držení těla. Změny jsem nehodnotila, zůstala jsem jen u popisu. Pak jsem se s klientem domluvila na tom, že by mohl obrázek přestavět tak, jak by si přál, aby situace vypadala (viz další obrázek)



S klientem jsem pak mluvila o tom, jak se u obrázku cítí (jak se cítí, když u obrázku je a dívá se na něj). Domluvila jsem se s klientem na tom, že si do pískoviště dá zapálenou svíčku a bude si něco přát. Klientovi jsem zapálila svíčku, sám si ji dal do pískoviště. Nabídla jsem mu, že jestli má nějaké přání, tak si ho může buď potichu říci pro sebe, nebo nahlas vyslovit.

S klientem jsem mluvila o tom, jak se teď cítí, jak mu je. Pozorovala jsem uvolněnější výraz, úlevu. S klientem jsem se domluvila na dalším setkání, ve kterém ale pískoviště nemusíme využít.

Závěr

Jak bylo výše naznačeno, metoda sand-tray se většinou používá po předchozí domluvě a s jasně vymezeným časem v průběhu celého jednoho setkání. V rámci této práce jsem chtěla ukázat, že lze metodu jako takovou využít i spontánně a v prostoru, který není terapeutický a zároveň v čase, který nemusí odpovídat obvykle stanovenému času. V prvních dvou kapitolách jsem popsala základně krizi a cíle krizové intervence, stejně jako charakteristiky práce s pískovištěm. Ve třetí

kapitola jsem ukázala, že charakteristiky práce s pískovištěm se docela dobře hodí i pro účel a cíle krizové intervence.

Tabulka 3: úkoly krizové intervence, charakteristiky sand-tray a jejich reflexe v rámci kazuistiky

Úkol KI	Dostupná charakteristika sand-tray	Reflexe kazuistiky
Zajišťování bezpečí	Zpřítomnění hranic (skrže hranice pískoviště) Umožňuje zažít kontrolu nad situací i emocemi (do jisté míry), tím podporuje budování bezpečí	Klient se v průběhu kontaktu odvažoval více mluvit o tom, jak mu je.
Podpora klienta	Umožňuje přiměřený odstup od emocí Podporuje klienta ve vyjádření emocí	Klient nad pískovištěm dokázal lépe popisovat, jak se která figurka na postavené situaci cítí
Mapování	Umožňuje na neverbální (i verbalizované) rovině vyjádřit co se děje, vyjádřit sebe	Klientovi se lépe dařilo mluvit o rodinné situaci (obr. 1)
Navázání a podpora kontaktu	Hypoteticky skrže to, že sand-tray vytváří přirozený, bezpečný a zároveň ne příliš velký odstup od bolestivého prožitku, tím zvyšuje pocit bezpečí, který může přispět k rozvoje vztahu klienta s pracovníkem	Klient se v průběhu kontaktu odvažoval více mluvit o tom, jak mu je.
Znovu-získání kontroly	Vytváří prostor, v němž mohou zažít klienti kontrolu nad tím, co se děje a jak to prožívají.	Klient si na pískovišti mohl přidat do situace prvek, který v ní nebyl, aby se cítil lépe, aby pro něj situace byla zvládnutelnější (obr. 2). Zároveň jsem do pískoviště nezasahovala a klient si mohl zažít kontrolu nad situací.
Definování problému	Umožňuje na neverbální (i verbalizované) rovině vyjádřit co se děje, vyjádřit sebe	Skrze postavení situace klientem (obr. 1) jsem si lépe dokázala představit situaci klienta z jeho pohledu.
Definování plánu	Skrze nové náhledy na situaci při jejich následné verbalizaci může dojít k prozkoumávání preferovaných variant řešení a tím pádem hledání a definování plánu	Klient v závěru setkání mohl postavit situaci tak, jak by si ji přál. (obr. 3) S ohledem na únavu klienta, čas, který jsme měli k dispozici a na věk klienta, jsme nemluvíli následně o tom, jak by šlo této změny dosáhnout i v životě klienta (mimo písek).

Zdroj: autorka

V tabulce 3 jsou shrnuty cíle krizové intervence, ke kterým je v posledním sloupci přidána reflexe setkání s klientem. Jak je z kazuistiky patrné, klientovi se na začátku bez pomoci pískoviště těžko mluvilo o situaci doma, neuměl najít správná slova. Až po postavení prvního obrázku a mé reflexi lépe popisoval, jak se jednotlivé figurky cítí. Dokázal tak lépe vyjádřit emoce (Podpora klienta) a já jsem spolu s klientem mohla lépe mapovat, jak situaci zažívá a jaká pro klienta je (Mapování,

Definování problému). V rámci „druhého“ kroku (přidání něčeho, aby bylo figurkám lépe) si klient mohl zažít to, že má možnost situaci ovlivnit. Zároveň jsem po celou dobu do písku nezasahovala (i svíčku, byť jsem ji zapalovala já, si do písku umístil sám). Tím mohl být podpořen pocit znovu-získávání kontroly. Definování plánu bylo patrné (byť jsme změny – viz obr. 3 – nepřeváděli do situace klienta) z postavení „posledního“ obrázku (tedy, jak by si přál, aby situace vypadala). Zde se jednalo spíše o první krok, tedy pohled na to, jak by situace měla vypadat – spíše než formulování a popis kroků. Zajišťování bezpečí a Navázání a podpora kontaktu (mezi mnou a klientem) nebyla tolik z kazuistiky ani setkání patrná. Myslím si, že klientova větší otevřenost k popisu prožitků a emocí postav naznačuje vzrůstající pocit bezpečí v setkání, stejně jako budování kontaktu mezi mnou a klientem.

Použité zdroje:

- Bertenthal-Smith, J. 2015. *A Brief Introduction to Santray Therapy*. AMHCA Annual Conference Philadelphia.
- Bloom, R. 2006. *The Handbook of Gestalt Play Therapy*. London: JK Publisher.
- Bradway, K., McCoard, B. 2005. *Sandplay – Silen Workshop of the Psyche*. London: Routledge.
- Cleveová, E. 2004. *Drž tátu za ruku: Krizová psychoterapie malého dítěte*. Praha: NLN.
- Dass-Brailsford, P. 2007. *A Practical Approach to Trauma*. London: SAGE.
- Garrett, M. 2014. Beyond play therapy: using the sandtray as an expressive arts intervention in counselling adult clients. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*. 5: 99-105.
- Homeyer, L. E., Sweeney, D. S. 2017. Sand tray therapy: a variety of approaches. In Turer, B. A. (Ed.). *The Routledge International Handbook of Sandplay Therapy*. London: Routledge, 328-338
- James, R. K., Gilliland, B. E. 2013. *Crisis Intervention Strategies*. Belmont: Brooks/Cole.
- Myer, R. A., Lewis, J. S. James, R. K. 2013. The Introduction of a Task Model for Crisis Intervention. *Journal of Mental Health Counselling*, 35(2): 95-107.
- Roberts, A. R. 2005. Introduction. In A. R. Roberts (Ed.). *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment and Research*. Oxford: Oxford University Press, xixi-xxvi.
- Toscani, F. 1998. Sandrama: Psychodramatic sandtray with a trauma survivor. *The Arts in Psychotherapy*, 25: 21-29.
- Turner, B. A. Introduction. In Turer, B. A. (Ed.). *The Routledge International Handbook of Sandplay Therapy*. London: Routledge, 1-32.
- Yang, Y. 2014. The Effects of Sanplay Therapy on the Behavioral Problems, Self-esteem, and Emotional Intelligence of Children in Grandparents-grandchildren Families in Rural Korean Areas. *Symbols and Sandplay Therapy*, 5(1): 7-13.