

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Pražská psychoterapeutická fakulta



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

SANDTRAY A DASEINSANALÝZA

2025

Ing. Kamila MURARIKOVÁ

Abstrakt

Tato koncepční práce zkoumá propojení daseinsanalýzy a Sandtray (terapie v pískovišti). Vychází z autorčiny výcvikové zkušenosti a selektivní literární rešerše, identifikuje společné fenomenologické principy a popisuje hlavní přínosy (zpřítomnění, autenticita, korektivní zkušenost) i rizika (zjednodušující interpretace, nároky na terapeuta). Nabízí východiska pro praxi a další zkoumání.

Abstract

This conceptual study explores the meeting of Daseinsanalysis and Sandtray (sandbox therapy). Based on the author's training experience and a selective literature review, it identifies shared phenomenological principles and outlines key benefits (present-moment experience, authenticity, corrective experience) as well as risks (oversimplified interpretations, demands on the therapist). It offers starting points for practice and further research.

Anotace

Tato závěrečná práce se zabývá dvěma přístupy - daseinsanalýzou a metodou Sandtray (terapie hrou v pískovišti). Zkoumá jejich vzájemné průsečíky z teoreticko-reflexivního hlediska. Text představuje historii a teoretická východiska obou směrů, popisuje základní principy daseinsanalytického myšlení a klíčové aspekty práce v pískovišti (prostředí, vybavení, průběh sezení, role terapeuta). Důraz je kladen na sdílené fenomenologické principy - nedirektivitu, zpřítomnění, pozornost k tělu a hermeneutické naslouchání - a na to, jak Sandtray může obohatit daseinsanalytický rozhovor o vizuální, haptickou a tělesnou dimenzi. Práce dále ukazuje, jak daseinsanalytický postoj (epoché, hermeneutická pozornost, zaměření na vztah a tělesné prožívání) může přispět k citlivému doprovázení Sandtray procesu. Analýza zahrnuje příležitosti (např. korektivní zkušenost, neverbální integrace) i rizika této syntézy (např. sklouznutí k univerzálním symbolům, vkládání významů, nároky na terapeuta). Text je koncepční a reflexivní - vychází z autorčina výcviku pro oba přístupy a z výcvikových materiálů doplněných selektivní literární rešerší. Neobsahuje empirické studie ani kazuistiky. Závěrem práce formuluje otevřené otázky a podněty k dalšímu odbornému zkoumání.

Obsah

Obsah	1
Úvod	3
Sandtray metoda	5
Historie a teoretická východiska Sandtray	5
Historie Sandtray	5
Principy nedirektivní terapie hrou podle Axline	6
Role terapeuta	6
Role dítěte	6
Vybavení pro Sandtray metodu	7
Terapeutické sezení Sandtray	7
Příprava prostředí	7
Klient	7
Práce v pískovišti	7
Změna v pískovišti	8
Reflexe a závěr	8
Zásady terapeuta	8
Hra	9
Hra ve Finkově fenomenologickém pojetí	9
Ontologický význam hry	9
Hra a svoboda	9
Kreativní prožívání	9
Tělesné kotvení a senzorický rozměr	10
Zpracování emocí	10
Korektivní zkušenost	10
Neverbální integrace	11
Zmocňování	12
Daseinsanalýza	13
Historie daseinsanalýzy	13
Teoretická východiska Daseinsanalýzy	13
Fenomenologie	13
Vnímání jako základ poznání	13
Intencionalita vědomí	14
Hermeneutika	14
Principy daseinsanalýzy	14
Existenciální zaměření	14
Autenticita	15
Vztah k světu	15
Fenomenologicko-hermeneutický přístup	15

Holistický pohled	15
Daseinsanalytická psychoterapie	16
Individuální daseinsanalýza	16
Skupinová daseinsanalýza	16
Výklad snů v daseinsanalýze	17
Sandtray v daseinsanalytické praxi	19
Sdílená východiska	19
Fenomény v písku a v rozhovoru	20
Hermeneutické odkrývání významů	21
Daseinsanalytický terapeut v Sandtray procesu	22
Reflexivní otázky pro terapeuta	22
Sandtray jako prostor pro daseinsanalytickou práci	23
Možné otázky pro práci se Sandtray	24
Role terapeuta a terapeutického vztahu	24
Blízkost a autentické setkání	24
Role terapeuta v Sandtray	24
Mlčení a facilitace	25
Bezpečný prostor pro experiment	25
Časování a práce s tichem	25
Příležitosti a výzvy této syntézy	26
Co syntéza nabízí	26
Rizika a výzvy	28
Závěr	29
Zdroje	33

Úvod

Absolvovala jsem daseinsanalytický psychoterapeutický výcvik u Jiřího Růžičky a Zuzany Pindákové. S blížícím se koncem výcviku jsem přemýšlela, jakým směrem se dále profesně rozvíjet. Hledala jsem přístup, který by byl v souladu s principy daseinsanalýzy, přinášel klientům praktický užitek a současně dával smysl mně osobně. Vzhledem k dlouhodobé práci s dětmi a rodiči v montessori prostředí jsem chtěla metodu, která by mi dala kompetence pro práci s dětskými klienty a zároveň doplnila psychoterapeutický rozhovor o prožitkovou, tělesně zakotvenou dimenzi.

Sandtray (terapie hrou v pískovišti) tento potenciál nabízí: poskytuje hmatatelný prostor pro vyjádření klienta, umožňuje přímý kontakt s emocemi a podporuje zpřítomnění prožitku. Po pečlivém zvážení jsem se zúčastnila ročního výcviku v Hradci Králové pod vedením terapeutky Mgr. Veroniky Galusové. Kurz má sebezkušenostní charakter a klade důraz na praktický nácvik metody.¹

Sandtray je v praxi stále rozšířenější metoda, avšak její vztah k daseinsanalytickému rámci založenému na fenomenologickém a hermeneutickém přístupu nebyl dosud v českém kontextu systematicky promýšlen, popsán a reflektován. V obecnější rovině jde o otázku jestli lze daseinsanalýzu kombinovat s různými formami expresivních terapií, včetně práce s pískem, a jak je možné nahlížet na proces tvorby jako způsob vyjádření existenciálních otázek. Tato práce je psána se záměrem zaplnit tuto mezeru, začít mapovat toto pole a nabídnout první koncepční a reflexivní východiska pro terapeuty, kteří by rádi Sandtray zkoumali z perspektivy daseinsanalytického přístupu.

Cílem textu je srozumitelně představit oba přístupy - Sandtray i daseinsanalýzu - širokému okruhu čtenářů (od odborníků po laiky) a systematicky prozkoumat možnosti jejich vzájemného setkání. Nepůjde o technickou „integraci“ dvou škol, ale o ukázkou toho, co mají společného a jak se vzájemně obohacují. Zaměřím se především na otázku, jak může Sandtray doplnit daseinsanalytický rozhovor a jak daseinsanalytický postoj ovlivňuje doprovázení klienta při práci v pískovišti. Text má být spíše průzkumem a pozváním k odbornému dialogu než vyčerpávajícím pojednáním.

V práci budu rovněž citlivě pracovat s jazykem: každý terapeutický směr má svůj odborný slovník a implicitní významy, a proto se budu snažit najít formulace, které umožní vzájemné porozumění bez redukci teoretické hloubky.

¹ Prezenční kurz s celkovou dotací 110 hodin je popisován jako vzdělávací a sebezkušenostní program zaměřený na poznání metody terapie hrou v pískovišti a na osvojení praktických dovedností Sandtray terapeuta. Hlavní důraz je v kurzu kladen na praktický nácvik metody Sandtray a to jak mezi účastníky výcvikové skupiny navzájem, tak i samostatně při práci s vlastními klienty. Nácvik metody probíhá vždy v reálných situacích, takže si účastníci mohou zároveň řešit svá osobní témata. Mezi celodenními semináři účastníci plní zadané úkoly a trénují své dovednosti přímou terapeutickou prací. Součástí výcviku jsou také pravidelná mentoringová setkání.

Metodologicky jde o koncepční a reflexivní práci: vycházím především z vlastní výcvikové zkušenosti a z výcvikových materiálů, které doplňuje selektivní literární rešerše. Práce neobsahuje empirické šetření s klienty a jejím cílem je nabídnout koncepční východiska a podněty k dalšímu zkoumání.

Sandtray metoda

Sandtray je **terapeutická metoda**, která využívá znalostí **terapie hrou** a **humanistický**, na klienta orientovaný **přístup**. Mohli bychom ji definovat jako terapii hrou s figurkami v pískovišti. Jde o **prožitkovou a projektivní metodu**. V pískovišti se promítají obsahy vnitřních² duševních procesů. Metoda umožňuje **bezpečně vyjít a zpracovat** vnitřní (intrapersonální) a vztahová (interpersonální) témata (Galusová, 2020).

Je to efektivní terapeutická metoda pro klienty, kteří obtížně vyjadřují své pocity verbální cestou. Zvláště pro děti, traumatizované osoby a dospělé s omezeným přístupem k emocím a prožívání.

Výhodou Sandtray je, že **každý terapeut si do něj přináší svůj vlastní přístup**. Ten, kdo je daseinsanalytik, bude pracovat fenomenologicky a existenciálně; humanisticky orientovaný terapeut zase zaměří svou pozornost na klientovu vnitřní sílu a růst. Sandtray je **otevřený nástroj, nikoli rigidní metoda**, což umožňuje zachovat autenticitu přístupu.

Historie a teoretická východiska Sandtray

Historie Sandtray

V historii Sandtray se můžeme setkat s **vlivy, které postupně formovaly celou psychologii i psychoterapii**. Začíná u zájmu o hru a její využití v terapii dětí u Sigmunda Freuda, Anny Freudové a Melanie Kleinové v psychoanalýze, která byla pojmenována jako Play therapy. Z ní vychází rogeriánské humanitní pojetí Virginie Axline, nazvané Nedirektivní terapie hrou. Později přichází na scénu také písek, voda, nástroje a figurky díky přístupu World Technique Margaret Lowenfeldové a její odklonění se od interpretací psychoanalytického pojetí terapie (Galusová, 2020). Integrací poznatků práce v pískovišti a jungiánské analytické psychologie vzniká další směr Sandplay (Sandspiel).

V současné době se tedy můžeme setkat se dvěma hlavními pojmy - Sandtray a Sandplay terapie, které neznamenalí totéž. Obě shodně používají pískoviště a figurky. Zatímco **Sandtray může zahrnovat různé teoretické přístupy a tedy i daseinsanalýzu**, Sandplay je pevně zakotvená v dynamickém teoretickém rámci jungiánské psychologie. Důraz je v Sandplay

² V textu používám v souvislosti se Sandtray termíny „vnitřní“ a „vnější“ ve vztahu k prožívání světa, protože jsou srozumitelné a běžně užívané v praxi a v literatuře věnované terapii hrou. V daseinsanalytickém rámci je však užitečné rozlišit pojem „privátní svět“ a „společný svět“. Daseinsanalýza zdůrazňuje, že člověk nikdy není izolovaně „uvnitř“ - vždy je „ve světě“ (In-der-Welt-sein). To, co v hovorové řeči nazýváme „vnitřním světem“, daseinsanalyticky pojmenováváme jako „privátní svět“ - způsob, jímž se svět jedinci konkrétně ukazuje a který s nikým jiným nemá doslovně sdílený průběh. „Společný svět“ pak označuje ten rozměr světa, do něhož se zapojují jiní lidé a kde dochází k setkávání a interakcím. Jde tedy o dvě jazykové varianty téhož fenoménu: Sandtray pracuje s pojmy, jež jsou snadno srozumitelné i klientovi, daseinsanalýza používá terminologii, která klade důraz na fenomenologickou situovanost a mezilidský charakter zkušenosti. Ve své práci zachovávám oba způsoby pojmenování a tam, kde je důležité, upřesňuji význam podle daseinsanalytického rámce.

kladen na řízenou práci, tematická pískoviště a práci se symbolem. Metoda hry v písku je integrována do mnoha dalších psychoterapeutických přístupů různých směrů.

Principy nedirektivní terapie hrou podle Axline

Virginia Axline popsala hlavní principy terapie hrou. Uvádí, že **terapie hrou je pozvolný proces** a také definuje úlohu terapeuta a dítěte (Galusová, 2020). Tyto principy jsou jedním ze základů Sandtray práce s terapeutickým pískovištěm i v dnešní době.³

Role terapeuta

- Rozvíjí **vřelý a přátelský vztah** s dítětem, ve kterém si navzájem dobře rozumí.
- **Akceptuje a přijímá** dítě takové, jaké je.
- Vytváří takový vztah, který dítěti umožní **svobodně a plně vyjádřit svoje pocity**.
- **Rozpozná pocity** dítěte a **reflektuje** je způsobem, který dítěti **umožňuje porozumět** svému chování.
- Plně **respektuje schopnost** dítěte **vyřešit** své vlastní **problémy**.
- **Neřídí** činy ani konverzaci dítěte.
- **Nesnaží se** terapii **popohnat**.
- **Nastavuje** pouze taková **omezení**, která jsou pro dítě **nezbytná**, aby pochopilo svou **zodpovědnost**.

Role dítěte

- Má **zodpovědnost za výběr a uskutečnění změny**.
- **Ukazuje cestu**.

Vybavení pro Sandtray metodu

Pokud se chceme věnovat Sandtray terapii, budeme potřebovat terapeutickou místnost, stůl, pískoviště, písek, nástroje, figurky a ostatní předměty. **Terapeutická místnost** by měla být dost

³ Ze zmíněného by se mohlo zdát, že metoda Sandtray je vhodná pouze pro děti. Z praxe však vyplývá, že Sandtray funguje stejně dobře i u dospělých, v párové nebo rodinné terapii nebo při skupinové práci. Každá z těchto modalit má svá specifika. Práce s dospělými často klade větší důraz na slovní reflexi a existenciální otázky. Rodinná, párová nebo skupinová práce zase ukazuje aktuální dynamiku vztahů mezi jednotlivými účastníky. Terapeut proto volí odlišné tempo, míru facilitace a pravidla bezpečí podle věku, tématu a kontextu.

světlá, přiměřeně velká tak, aby se kolem pískoviště mohl pohodlně pohybovat klient i terapeut, a mít dostatečné úložné prostory pro sbírku figurek. Standardní **pískoviště** má rozměry 76 x 51 x 7 cm, které vychází z rozsahu zorného pole dítěte. Jeho dno je modré pro vytváření scén s řekami nebo vodními plochami. Pokud budeme mít pískoviště vodotěsné, můžeme ho použít i pro práci s mokřým pískem. Pískoviště je obvykle umístěné na podstavci nebo stole a pracuje se u něj ve stoje - výhodou je výškově stavitelné řešení a kolečka pro snadný přesun po místnosti. Pokud nelze pískoviště snižovat, je vhodné mít k dispozici schůdky. Pro děti je možné použít pískoviště i na zemi, což ale nemusí být komfortní pro terapeuta. Samotný **písek** je dobré používat jemný, ale ne prašný, s jednotnou frakcí zrna a počítat s tím, že ho bude třeba čas od času obměnit. **Sbírka figurek a předmětů** by měla být bohatá, dobře přístupná, logicky uspořádaná a měla by zahrnovat všechny oblasti lidského života. Základem jsou rodinní příslušníci, různé profese, bájní hrdinové a pohádkové postavy, zvířata, mýtičtí tvorové, duchovní postavy a předměty, domy, vybavení domácnosti, ploty, stromy, květiny, dopravní prostředky, přírodniny a drahokamy. Také se hodí mít k pískovišti další vybavení jako odkládací misku, štětce, sítko, lopatičky nebo hrabičky (Galusová, 2020).

Terapeutické sezení Sandtray

Příprava prostředí

Před samotným příchodem klienta je potřeba **zkontrolovat a připravit místnost**. Ujistit se, zda je uklizená, pískoviště je čisté a bez figurek a všechny figurky jsou na svých místech. Klienti si často vybírají stejné postavy a je dobré, když je mohou nalézt vždy na stejném místě.

Klient

Klienta po příchodu **přivítáme**. Pokud přichází poprvé, tak mu představíme místnost a seznámíme ho s **pravidly terapeutického sezení**. Poté vyslechneme jeho **příběh**. Zaujímáme se také o to, jak se právě má, co prožívá a jak to cítí v těle. Pokud přichází opakovaně, ptáme se navíc, zda se v jeho životě od posledního setkání něco změnilo a zda je nějaké konkrétní téma, kterému by se chtěl věnovat.

Práce v pískovišti

Necháme klienta, aby se **s pískovištěm seznámil a převzal ho jako prostor ke své práci**. Podporujeme ho, aby prozkoumal své možnosti v tomto prostoru, aby si na písek sáhl oběma rukama, našel dno, vytvářel hory nebo jezera - to zda to udělá nebo ne, je už na něm. Ubezpečíme klienta, že **vše, co se v pískovišti děje je v pořádku**, neexistuje špatné řešení a jen klient ví, co je správné. Pokud je už s krajinou pískoviště spokojený a prvotní práce je hotova, obrátíme pozornost k figurkám.

Povzbudíme klienta, aby si sbírku figurek prohlédl, pozoroval je, bral je do ruky. Někteří klienti mají jasno, co chtějí v pískovišti vytvořit a jdou najisto. Jiní se nechávají vést aktuální situací a figurky vybírají až na místě. **Vybrané figurky dává klient do písku**. Posouvá je nebo

vyměřuje, dokud není spokojený. Význam mohou mít i ty nakonec nevybrané. Terapeut jeho práci pozoruje a dává najevo zájem. Sleduje také své vlastní prožívání.

Klient tak postupně v pískovišti **vytvoří výjev, se kterým je spokojený** - pozná, zda už je dílo hotové a dává smysl, nakonec je tam vše, co potřebuje a na svém místě. Terapeut popíše, co v pískovišti vidí. Popisuje také jak práce probíhala, jak vypadalo klientovo prožívání a pojmenovává významné tělesné změny, které viděl. **Společně vše reflektují**. Také pořizují fotodokumentaci.

Změna v pískovišti

Během práce se většinou objeví nějaký **problém, výrazná emoce, tělesná reakce, zádrhel**. Terapeut tuto výraznou výzvu pojmenuje a nabídne možnost to v pískovišti změnit k lepšímu. Klient hledá, co cítí nad výjevem a **co potřebuje udělat k tomu, aby se cítil lépe**. V pískovišti je dovolené vše. Někdy jsou změny malé a "reálné", jindy pomáhají ke změně další figurky lidí, bájně bytosti, zvířata, drahokamy, zasypávání, ohrady nebo zdi. **Odvaha klienta ke změně v pískovišti s sebou nese změnu pocitů i tělesného prožívání**. Celá atmosféra v místnosti se uklidní a uhladí. Stejně tak je přijatelné, pokud klient scénu nezmění.

Reflexe a závěr

Terapeut a klient reflektuje společně celý proces, jsou zmíněna významná místa a terapeut oceňuje klientovu práci. Na závěr je možné udělat malý rituál. **Na závěr a při každé významné změně je prováděna fotodokumentace**.

Zásady terapeuta⁴

- **Nedotýkáme se písku**. Jde o „posvátný prostor“ klienta.
- Z pískoviště nic **neodstraňujeme**.
- Bez svolení klienta nic do pískoviště **nepřidáváme**.
- **Nenavrhujeme** žádné figurky, pokud není klient zaseklý.
- Udržíme **neutrální** tón řeči.
- **Neinterpretujeme**, pouze popisujeme.
- **Ukončujeme** práci na pískovišti vždy s **pozitivní změnou!**

⁴ Skripta SANDTRAY I - úvod do metody (Galusová, 2022) - dostupné účastníkům výcviku

Hra

Pro dospělé je často těžké ocenit hodnotu hry - v kultuře dospělosti přetrvává představa, že smysluplná práce musí být vážná a „pořádná“, a proto se aktivity připomínající hru snadno zlehčují, i když právě skrze hru mohou vznikat hluboké prožitky a terapeutické změny.

Hra ve Finkově fenomenologickém pojetí

Eugen Fink nahlíží na **hru jako na klíčový fenomén lidského života**. Nevidí ji pouze jako zábavu nebo prostředek k odreagování, ale jako cestu k hlubšímu porozumění světu i sobě samému. Ve hře se podle něj setkává **svoboda, tvořivost a jedinečný způsob, jak prožíváme svou existenci**.

Ontologický⁵ význam hry

Podle Finka není hra jen obyčejná zábava nebo volnočasová činnost. Vnímá ji jako **způsob, jak člověk objevuje a prožívá svět jako celek a vztahuje se k němu**. Ve hře se setkáváme s různými aspekty života - s pravidly, svobodou, tvořivostí i s tím, jak se vztahujeme k ostatním lidem a k sobě samým. Hra nám dává možnost **vidět život z odstupu, zkoušet různé role a situace**, aniž bychom nesli skutečné následky. Fink píše, že je docela možné, že hra souvisí s bytím člověka na světě, ba že je snad význačným způsobem takového „bytí v“ (Fink, 1993).

Hra a svoboda

Fink vidí hru jako **prostor svobody**, ve kterém můžeme na chvíli vystoupit z běžných povinností, pravidel a rutiny každodenního života. Ve hře máme možnost zkoušet nové situace, riskovat nebo tvořit bez toho, aby na nás dopadaly skutečné následky. Máme možnost tvořit smysl svého bytí mimo sociální normy. Hra nás osvobozuje od toho, co se „musí“, a otevírá prostor tomu, co **chceme zkusit, objevovat nebo prožít**. Jak Fink poznamenává, ve hře je člověk více „přítomný“ a dokáže si život užít aktivně a tvořivě: „Život je hrou ve smyslu žití přítomností. Jde o žití života aktivně, tvořivě, spontánně“ (Fink, 1993).

Kreativní prožívání

Pro Finka je hra **tvůrčí silou**. Umožňuje nám symbolicky vytvářet nové světy, příběhy a obrazy - a přitom **objevovat, kdo vlastně jsme**. Hra podporuje naši fantazii, propojuje imaginární a reálný svět a pomáhá nám autenticky vyjádřit pocity a myšlenky, které bychom slovy možná těžko popsali. **V kreativním procesu hry se učíme dívat na věci z jiného úhlu, hledat nové možnosti a způsoby, jak reagovat na svět kolem nás**.

⁵ Ontický znamená týkající se konkrétních věcí, jevů a skutečností v každodenním světě. Jde o „to, co je“ - jednotlivé události, osoby, objekty, symptomy. Oproti tomu ontologický znamená týkající se samotného *bytí* těchto věcí, tedy toho, *jak mohou být* a jak se bytí ukazuje jako celek. Když říkáme „Tento člověk má úzkost“, je to ontický popis (konkrétní fakt). Pokud se ptáme: „Co znamená pro člověka být úzkostný? Jak se v úzkosti ukazuje jeho bytí?“, to je ontologická otázka.

Tělesné kotvení a senzorický rozměr

Sandtray je metoda, která přivádí klienta **do kontaktu s tělem**. Už samotný dotek písku má zklidňující a uzemňující účinek, podporuje **usebrání a zpřítomnění**.

Na první pohled v Sandtray dominují hmat a zrak, ale při hlubším zkoumání se odkrývá více. Dotek písku aktivuje **haptické** (dotekové) i **proprioceptivní** (vnímání polohy a pohybu těla) vnímání klienta. To vše umožňuje nastartovat hluboké soustředění a fokus na scénu, které v písku vzniká. Pozornost klienta zachycuje uspořádání objektů v prostoru. Klient tak nejen vidí a popisuje scénu, ale prožívá její prostorovou strukturu - kde je střed, okraj, mezera nebo překážka, málo nebo hodně předmětů - a právě tato **prostorová citlivost** otevírá další cestu k porozumění jeho vnitřního světa.

To, jak klient sahá na písek, zda jej jen jemně hladí, vyhazuje nebo v něm buduje hluboké jámy, vypovídá o jeho způsobu prožívání. Terapeut sleduje, zda klient **dokáže „udržet prostor“ pískoviště, nebo zůstává u jeho okrajů**, jak nakládá s prostorem a jaké emoce se při tom objevují. Tento **somatický rozměr** Sandtray umožňuje klientovi zakoušet emoce, které nemusí být dostupné prostřednictvím slov, a přináší možnost hlubšího porozumění.

Zpracování emocí

Pískoviště má schopnost „pohlcovat“ strach a bolest a další velké **emoce** tím, že je **přijímá do svého ohraničeného, bezpečného prostoru** - jako měkká náruč, která **je unese**, aniž by je hned vracela zpět. Dotek materiálu a možnost zviditelnit vnitřní obraz dávají klientovi bezpečný odstup: bolest už není jen „v hlavě“, ale stojí před ním jako scéna, se kterou lze pracovat. Tím se snižuje ostych i tlak, intenzita emocí se často zmírní natolik, že je možné je prožít, prozkoumat a případně mírně upravit bez přetížení. Pískoviště tedy neodstraňuje bolest samo o sobě, ale vytváří podmínky, v nichž se s ní dá **bezpečně setkat, rozlišit ji a začít ji proměňovat**.

Korektivní zkušenost

Sandtray dává prostor i pro **korektivní zkušenost**⁶ - klient může v pískovišti „vyzkoušet“ nové uspořádání svého vnitřního světa, symbolicky změnit vztahy nebo rozřešit konflikty. To, co se stane v pískovišti, může vést k **vnitřnímu uvolnění** a novému pohledu na vlastní život.

Jakmile klient vidí, že může změnit scénu v písku, často si uvědomí, že **má moc měnit i své prožívání v reálném světě**. Někdy stačí jen to, že tuto **“moc ovlivňovat a měnit”**, **“mít to ve**

⁶ Korektivní zkušenost v daseinsanalýze není chápána jako oprava či přepis minulých vzorců chování, ale jako možnost zakusit nový způsob bytí-ve-světě. V bezpečném a autentickém setkání může klient prožít sebe sama jinak, než byl dosud zvyklý - s větší svobodou, přijetím a respektem. Taková zkušenost otevírá prostor, v němž se ukazuje, že jeho život nemusí být určován jen dřívějšími omezeními nebo bolestnými prožitky, ale že existují i jiné způsoby vztahování se k sobě i k druhým. Korektivní je právě tím, že není vnucená ani vysvětlená, ale skutečně prožita tady a teď.

svých rukou” při práci v terapeutickém pískovišti pouze prožije. Tento prožitek se integruje i bez uvědomění nebo reflexe.

Neverbální integrace

V Sandtray se změna často odehraje dřív, než by ji šlo slovy vystihnout - a přesto je opravdová. **Neverbální integrace tedy nutně nezávisí na verbální artikulaci.** Když klient v pískovišti přesune „uvězněnou“ figurku do otevřeného prostoru, postaví kolem ní ochranný plot nebo naopak odstraní bariéru, nezačíná tím hned verbální analýza; začíná zážitek moci, volby a bezpečí. **Tato zkušenost - že mohu něco udělat, že můj zásah vede ke změně obrazu i pocitu - sama o sobě působí korektivně.** Není nutné ji okamžitě pojmenovat, aby měla terapeutický význam.

Neverbální integrace pracuje s tělem, **s postupnou proměnou návyků a implicitních vzorců**⁷, které slovem často obtížně dosáhneme. Proces, při kterém klient „vyzkouší“ jiný způsob uspořádání svého vnitřního světa v bezpečném malém měřítku, může přepsat pocity bez nutnosti jejich kognitivního zpracování - tělo si odnáší jinou zkušenost, která se postupně integruje.

Terapeutova role je tady citlivá: **nezahlcovat interpretacemi, ale potvrdit, že se něco stalo**, případně jemně nabídnout **prostor pro pozdější pojmenování**. Někdy klient krátce po změně cítí „aha“ **a začne mluvit**. Jindy zůstane ticho a změna se projeví až **později v chování nebo postoji**. Někdy je změna patrná proměnou toho, co se v pískovišti začne objevovat⁸ a nebo toho, jak klient u pískoviště vypadá⁹. Všechny cesty jsou platné - neverbální prožitky mohou samy o sobě stačit jako korektivní zkušenost, **slovní reflexe je pak často nástrojem jejího upevnění, nikoli podmínkou.**

V praxi to znamená **dát hodnotu dění v pískovišti tak jak je samo o sobě**. Nechat to být, aby „se to stalo“, a zároveň být připraven podporovat klienta, pokud bude chtít ke změně přidat slova. Taková **rovnováha mezi akcí a reflexí** respektuje přirozený řád integrace - nejdřív prožitek, pak případně jeho smysluplné pojmenování.

⁷ Ustálené způsoby bytí a reagování - to, co člověk nedělá vědomě, ale co se v jeho těle a chování projevuje, aniž by o tom přemýšlel.

⁸ V pískovišti se mohou objevit náhle květy (celý prostor „rozkvete“), osamocené jevy se propojují cestičkami, postavy se staví do kruhů a jsou čelem k sobě.

⁹ Změna je patrná v držení těla, klient se uvolní, narovná, změkknou mu rysy, začne se poklidně houpat a nebo se pohybovat kolem pískoviště způsobem, který evokuje tanec.

Zmocňování¹⁰

Když klient porovná, jak se cítil na začátku a na konci setkání, může pocítit **důkaz své vlastní schopnosti změnit emoce a způsob prožívání vlastní vůlí, vlastním rozhodnutím k činu, vlastním činem**. Je to on, kdo změní svou náladu. On může za to, že se mu na konci lépe dýchá, sevření na hrudi zmizí a cítí se mnohem uvolněněji. On to totiž už dávno umí. Terapeut mu jen pomáhá použít tuto dovednost v praxi. **Klient se tam velmi rychle naučí měnit nepříznivý dopad problémů, se kterými se každý den v běžném životě potýká** (Galusová, 2020).

¹⁰ Cílem je zmocňování klienta a co víc, toto zmocňování se objevuje samo při práci v písku nebo reflexi. Otevírá se, že klient má ve své situaci reálnou moc a možnost volby. Práce v písku přispívá k posílení pocitu vlastní účinnosti, protože klient může přímo měnit scénu a zažívat, že jeho zásahy mají vliv. Zvyšuje se autonomie, kdy klient v bezpečném prostoru zkouší nové způsoby jednání a zažívá jejich účinek. Objevuje se pocit pozitivní kontroly vlastního života, zkušenost, že mohu něco změnit bez hrozby vnějších následků.

Daseinsanalýza

Daseinsanalýza (analýza pobytu) je **psychoterapeutický přístup, který staví na zachování původních a přirozených lidských skutečností, zkušeností a hodnot a zároveň podněcuje k obnově lidské svobody a odpovědnosti**. Jejím cílem není klientovo přizpůsobení, ale naplnění jeho osobní jedinečnosti. Terapie ho má přivést k poznání a plnému využívání vlastních možností.

Jeho základem je fenomenologicko-hermeneutický způsob myšlení. Propojuje humanistickou tradici, která zdůrazňuje respekt k jedinečnému prožívání a růstový potenciál člověka, s existenciálním pohledem, jenž se zaměřuje na otázky smyslu, svobody a bytí ve světě.

Historie daseinsanalýzy

Historicky vychází z **existenciální filozofie**, zejména z myšlenek Martina Heideggera. Klíčovými pojmem je "Dasein" (v češtině Pobyt) - bytí tu, tu být, pobyt, jsoucnost, existence. Využívá **fenomenologické metody**, popsané Edmundem Husserlem. Za zakladatele jsou považováni Ludwig Binswanger a Medard Boss. Do Čech se dostala prostřednictvím Jana Patočky a dále ji rozvíjel Jiří Němec, Karel Zeman, Petr Rezek, Leoš Horák, Vladimír Borecký, Jiří Růžička a Oldřich Čálek.

V současné době je daseinsanalýza u nás pěstována zejména na PVŠPS v Praze, která nabízí akreditované psychoterapeutické výcviky a další vzdělávání. V rámci celé republiky najdeme mnoho dalších daseinsanalytických pracovišť a soukromých poraden, jejichž výčet není předmětem této práce. Terapeuty sdružuje Česká daseinsanalytická společnost (ČDS) napojená na mezinárodní Interantional Federation of Daseinsanalysis (IFDA).

Teoretická východiska Daseinsanalýzy

Fenomenologie

Fenomenologie je **filozofický směr, který se zaměřuje na prožívání a vědomí jednotlivce**. Místo zkoumání světa objektivními metodami se soustředí na to, jak se svět jeví subjektu, tedy jak jej lidé vnímají, jak mu rozumí a jak jej prožívají. **Subjektivní zkušenost tedy považují za základ poznání**. Mluví o zaměření mysli a její vztahování se k jednotlivostem ve světě. **Nabádá k odložení předpokladů a předsudků**. A také o tom, že tělo není jen nástrojem, ale aktivní součástí zkušenosti, a každé naše poznání je situované - formované naším fyzickým i kulturním kontextem. Tento přístup ovlivnil nejen filozofii, ale také psychologii, sociologii, pedagogiku a další vědní obory.

Vnímání jako základ poznání

Naše poznání světa nevychází pouze z logických úvah nebo vědeckých teorií, ale je pevně zakořeněno v tom, co sami prožíváme. Fenomenologie zdůrazňuje, že každý člověk vnímá

realitu skrze vlastní zkušenost, pocity a smyslové dojmy. **To, co vidíme, slyšíme nebo cítíme, není pasivní zrcadlení reality, ale aktivní proces, ve kterém dáváme věcem význam.**

Intencionalita vědomí

Vědomí nikdy neexistuje samo o sobě, ve vzduchoprázdnu - **vždy je „o něčem“**. Když myslíme, cítíme nebo vnímáme, vždy se naše pozornost vztahuje k určitému předmětu, situaci nebo prožitku. Intencionalita tedy znamená, že vědomí je vždy zaměřené, a právě toto zaměření vytváří most mezi námi a světem kolem nás.

Fenomenální epoché

Epoché znamená vědomé „pozastavení soudu“ o tom, co vidíme a prožíváme. Nejde o to popřít realitu, ale naopak **odložit všechny předsudky a předpoklady**, které si o světě běžně vytváříme. Díky tomu můžeme nahlížet věci tak, jak se nám skutečně jeví, a lépe porozumět jejich podstatě.

Tělesnost a situovanost

Naše tělo a prostředí, ve kterém žijeme, nejsou jen kulisou pro myšlení, ale hrají **klíčovou roli v tom, jak vnímáme svět**. Tělesnost určuje, jak prožíváme prostor, pohyb nebo dotek. Situovanost zase připomíná, že vždy vnímáme z určitého místa a v určitém kontextu - naše zkušenost je tedy formována jak fyzickým prostředím, tak kulturními a osobními okolnostmi.

Hermeneutika

Je filozofický a metodologický směr zaměřený na **porozumění významům a interpretaci** lidských projevů, tedy textů, řeči, symbolů či jednání. V psychoterapii představuje základní přístup k tomu, jak „číst“ a chápat prožitky klienta v jejich širším kontextu. Hermeneutika se vyvinula z původního umění výkladu textů (zejména biblických) a v moderní době ji rozvinuli filozofové jako **Hans-Georg Gadamer**. Gadamer zdůrazňoval, že porozumění není mechanické, ale vzniká v dialogu a v neustálém setkávání horizontů zkušeností. V daseinsanalýze se hermeneutický princip uplatňuje tím, že terapeut neanalyzuje klienta „zvenku“, ale snaží se společně s ním **hledat smysl jeho bytí a prožitků**.

Principy daseinsanalýzy

Daseinsanalýza je psychoterapeutický přístup, který se zaměřuje na prožívání a smysl existence jedince. Zde jsou její klíčové koncepty:

Existenciální zaměření

Daseinsanalýza se nezaměřuje pouze na symptomy nebo diagnostické kategorie, ale na to, **jak člověk existuje ve světě a jaký smysl svému životu přikládá**. Terapeut s klientem zkoumá, co pro něj znamenají jeho zkušenosti, vztahy a životní situace. Místo hledání „poruch“ se klade důraz na **otázky existence** - smysl, svobodu, zodpovědnost, úzkost či konečnost života. Tyto existenciální otázky nejsou chápány jako patologie, ale jako přirozená součást lidského bytí.

Autenticita

Klíčovým cílem daseinsanalýzy je podpořit klienta v hledání a prožívání **autenticity** - tedy života v souladu s vlastním já, hodnotami a vnitřními potřebami. Terapeut nepředkládá hotová řešení, ale vytváří prostor, kde klient může postupně **vyjadřovat své skutečné pocity a myšlenky, odhalovat své pravé motivace, touhy a obavy**, oddělit je od očekávání okolí a začít žít svobodněji a opravdověji, podle svých vlastních hodnot. Také pomáhá klientům překonat společenské normy a očekávání, která mohou bránit jejich autentickému prožívání. Autenticita je chápána jako schopnost být sám sebou i uprostřed složitých životních situací. Proces dosažení autenticity zahrnuje hluboké sebereflexe a sebepoznání.

Vztah k světu

Daseinsanalýza klade důraz na „**bytí ve světě**“, tedy na to, jak člověk vnímá své prostředí a jak v něm jedná. Terapeut zkoumá nejen klientovy vnitřní prožitky, ale také **jeho vztahy s druhými lidmi, s přírodou, prací či kulturou**. Svět není vnímán jako něco vnějšího, ale jako prostor, v němž člověk žije a tvoří svou identitu. Vztahy a okolnosti, ve kterých se nacházíme, nejsou pouhou kulisou, ale aktivně ovlivňují naše prožívání. Jedinec je vždy „bytím-ve-světě“ a jeho existence je neoddělitelně spojena s prostředím a kontextem, ve kterém žije. Každý člověk má svůj unikátní pohled na svět, který je formován jeho zkušenostmi, hodnotami a interakcemi s okolím.

Fenomenologicko-hermeneutický přístup

Daseinsanalytický terapeut používá fenomenologický pohled - **snaží se nahlížet klientovy prožitky bez předsudků a interpretací**, jakoby „novýma očima“. Hermeneutika pak znamená **porozumění významům** - terapeut se společně s klientem snaží rozkrývat, co jeho zkušenosti znamenají v širším kontextu jeho života. Tento přístup je dialogický: terapeut není hodnotitelem, ale **partnerem na cestě objevování smyslu**.

Holistický pohled¹¹

Daseinsanalýza považuje člověka za **jednotu těla, psychiky, emocí, vztahů a duchovního rozměru**. Všechny tyto oblasti jsou propojené a nelze je chápat odděleně. Prožívání úzkosti může mít kořeny v těle, ve vztazích i ve smyslu života - terapeut proto vnímá člověka v celé jeho komplexnosti a konkrétním životním kontextu. Nejde o „opravování“ izolovaných problémů, ale o porozumění tomu, **jak se člověk ve svém světě nachází a jak může svůj život prožívat plněji a smysluplněji**.

¹¹ Slovo holistický je v dnešní době často používáno vágně - zde mám přísně na mysli princip propojenosti a celistvosti.

Daseinsanalytická psychoterapie

Základním prostředkem daseinsanalýzy je vztah mezi terapeutem a klientem, který je chápán jako autentické „setkání“ dvou existencí. Terapeutický vztah má zásadní význam - je místem, kde se odehrává skutečný dialog a vnitřní zkušenost. Tento dialog se uskutečňuje formou rozhovoru, v němž terapeut naslouchá, podporuje, klade otázky a pomáhá objasňovat, co klient prožívá. Řídí se přitom fenomenologickým pravidlem: **všímat si toho, co se právě ukazuje, a u těchto zkušeností trpělivě prodlévat.**

Terapeut klienta respektuje a přijímá, ale není jeho úkolem plnit jeho přání - jeho rolí je pomoci klientovi **porozumět vlastní situaci a možnostem.** Daseinsanalýza chápe každý terapeutický vztah jako původní a jedinečný, nikoli jako „přenesený“ - nepracuje tedy s konceptem přenosu, typickým pro psychoanalýzu. Na rozdíl od psychoanalýzy nebo analytické psychologie nehledá skryté příčiny potíží v nevědomí, ale bere klientovy výpovědi vážně a snaží se skrze ně porozumět jeho životní situaci, starostem, konečnosti a smrtelnosti.

Daseinsanalýza neuznává psychoanalytické pojetí nevědomí, protože jej považuje za teoretickou konstrukci, kterou nelze přímo prokázat. **Také odpor chápe jinak – ne jako obranu nevědomí, ale jako to, co si klient dosud nepřipustil.** Terapeut proto pomáhá klientovi tyto odpory postupně „rozpouštět“ prostřednictvím rozhovoru a porozumění. V tomto procesu daseinsanalytický psychoterapeut trpělivě a pozorně zkoumá, co se v klientově prožívání ukazuje, aniž by okamžitě vytvářel teorie či vysvětlení. **Společně s klientem hledá smysl a význam těchto zkušeností v jazyce a obrazech, které jsou co nejbližší každodenní životní zkušenosti.** Tento přístup se vzdaluje exaktnímu experimentování a přiklání se k intuitivnímu a autentickému porozumění člověku - k tomu, jak klient zakouší svět, objevuje vlastní možnosti a učí se je svobodně uskutečňovat.

Individuální daseinsanalýza

Většina principů individuální daseinsanalýzy již byla popsána v předchozím odstavci o terapeutickém vztahu. Individuální setkání je založeno na **otevřeném dialogu a autentickém „setkání“ terapeuta a klienta,** kde má zásadní roli naslouchání, trpělivé prodlévání u prožitků a hledání jejich smyslu. Terapeut nepůsobí jako hodnotitel či expert, ale jako partner, který klientovi pomáhá **porozumět vlastní existenci, objevovat možnosti a žít svobodněji a opravdověji.** Tento přístup se nesoustředí na diagnózu, přenos či interpretace nevědomých obsahů, ale na **to, co se klientovi právě ukazuje,** a na rozvíjení jeho schopnosti chápat sebe sama ve vztahu k okolnímu světu.

Skupinová daseinsanalýza

Zakladatelé daseinsanalýzy se ke skupinové terapii stavěli spíše rezervovaně. Podle heidegrovské filosofie je člověk ve společenství ohrožen anonymitou „ono se“, tedy tlakem neosobních norem a očekávání, které mohou odvádět od vlastního autentického bytí. Proto se v počátcích daseinsanalýzy věřilo, že opravdové porozumění může vznikat především v dyadickém vztahu - mezi terapeutem a klientem.

Současná praxe, zejména v rámci pražské školy (Oldřich Čálek, Jiří Růžička), však ukazuje, že **skupinový proces může být cenným nástrojem**, pokud se opírá o principy autenticity a nepracuje s přenosem. Skupina zde není místem, kde se člověk ztrácí v anonymitě, ale **prostorem pro setkávání a objevování různých perspektiv**. Vztahy mezi účastníky jsou více symetrické než v individuální terapii - **dochází k otevřenému sdílení, vzájemnému zrcadlení a společnému prožívání**, které umožňuje nahlédnout vlastní životní situaci z jiného úhlu. Skupinová daseinsanalýza pracuje s fenoménem „my“, tedy spolubytí, které může vést k novým vhledům a posílení schopnosti být autentický v kontaktu s druhými.

Výklad snů v daseinsanalýze

Daseinsanalytické principy se plně uplatňují i při práci se sny a imaginacemi. **Sen je zde chápán jako jedinečný projev bytí člověka ve světě**, nikoli jako soubor symbolů s předem určeným významem. Terapeut se nesnaží sen redukovat nebo vykládat podle univerzálních teorií - místo toho se spolu se snícím vydává na cestu porozumění tomu, **co sen pro něj znamená v kontextu jeho života a prožívání**.

Klíčovým nástrojem je rozhovor, v němž **klient „znovu prochází“ svým snem, sdílí snový děj¹², snovou scénu i své pocity a jejich proměny, tak, jak se vážou k jednotlivým snovým momentům a situacím**. Terapeut naslouchá a klade otázky, které pomáhají rozkrýt souvislosti a významy, ale konečné porozumění vždy vychází z klientovy vlastní reflexe. Člověk je sám tím, kdo svému snu nejlépe rozumí, a terapeut mu pouze pomáhá objevovat, co sen vypovídá o jeho snovém bytí, snových vztazích či snové životní situaci. Takové **porozumění vlastnímu snovému životu je důležité, protože snový život je významným prostorem lidského privátního světa**.

¹² Pokud mluvíme o snových momentech a situacích nebo o snovém bytí, životě, tak poukazujeme k faktu, že v daseinsanalýze se má za to, že snový svět je svébytný a jako takového je třeba se mu věnovat a nehledat v něm obrazy a asociace světa, který žijeme v bdělém stavu.

Sandtray v daseinsanalytické praxi

Po první části, ve které jsme si představili základní principy Sandtray i daseinsanalýzy, se nyní můžeme přesunout k další části a zaměřit na možnost jejich vzájemného propojení. Nabízí se otázka, zda a jak si tyto dva přístupy mohou být navzájem přínosem.

Daseinsanalýza a Sandtray sdílejí podobný základní postoj k člověku - oba přístupy kladou důraz na **prožitek, autenticitu a přítomné „tady a teď“**. Nejde o to metody integrovat nebo přizpůsobovat, ale o pochopení, že jejich principy se přirozeně prolínají. Sandtray přináší do daseinsanalytického rozhovoru **nový jazyk – jazyk obrazu, doteku a pohybu**, který může být pro klienta srozumitelnější než slova. Je to **prostor, kde se nevědomé obsahy¹³ stávají hmatatelnými**, aniž by bylo nutné je složitě interpretovat.

Ve stručnosti se dá říci, že obě metody vycházejí z respektu k jedinečnému prožitku klienta, zdůrazňují přítomný okamžik, stojí na hermeneutickém pohledu - a dávají prostor tomu, aby se privátní svět klienta mohl ukázat v autentické podobě ve společném světě.

V následující části se proto podíváme na to, jestli a jak se principy daseinsanalýzy a Sandtray vzájemně doplňují a zda jde o kompatibilní spojení, aniž by bylo nutné, aby se jedna metoda podřizovala druhé.

Sdílená východiska

Daseinsanalýza i Sandtray vycházejí z přesvědčení, že **klient je největším odborníkem na vlastní život**. Terapeut vytváří bezpečné prostředí, které klientovi umožní svobodně projevit pocity, myšlenky a životní témata. Stejně jako daseinsanalytický rozhovor, ani Sandtray nepracuje s interpretací zvenčí, ale spíše s otevřenou zvědavostí, pozorováním a popisem toho, co se objevuje. Oba přístupy zdůrazňují **nedirektivní postoj, autenticitu a respekt** k jedinečnosti prožívání.

Propojení Daseinsanalýzy a metody Sandtray by tedy mohlo spočívat v hluboké shodě jejich základních přístupů - **nejde o mechanickou fúzi** dvou technik, ale o **živé setkání, jež vychází z podobného pohledu na člověka a svět**. Oba směry staví na **nedirektivité**, tedy na důvěře, že klient sám nejlépe ví, co potřebuje, a terapeut mu pouze vytváří podmínky, aby mohl svou zkušenost prozkoumat. Klíčové je **tady a teď**: jak v daseinsanalytickém rozhovoru, tak v pískovišti se soustředíme na to, co právě probíhá - jaké emoce a tělesné pocity se v této chvíli objevují.

Důraz na **prožitek a autenticitu** znamená, že máme stále **na paměti celostní podobu klientova bytí** - jeho tělesné reakce, životní zkušenosti, vztahy k lidem i k prostředí a také

¹³ Nevědomými obsahy máme na mysli ty, které jsou zatím klientovi skryté, nemá je ve slovech ani v reflexi.

duchovní či existenciální zamyšlení, které se může vynořit. Postoj **epoché** („pozastavení úsudku“) pak zajišťuje, že se zříkáme svých vlastních interpretací či teoretických konstrukcí, abychom viděli to, co se objevuje, skutečně takové, jaké to je.

Sandtray rozšiřuje tento horizont o **prvky prostoru, těla a hry**: sahání na písek, formování krajiny, výběr a umístění figurek, práce s prázdnými i zaplněnými místy pískoviště - to vše přináší **neverbální rozměr**, který je do jisté míry **nepopsatelný** a v rozhovoru může zůstat nepopsaný. Přesouvání figurek, utváření řek, hor, vytváření propadlin nebo ohraničení ukazuje klientův privátní svět velmi konkrétním způsobem. Proces tvorby a přístup k němu je spjat se sensorickými vjemy a prožíváním. Můžeme pozorovat různé přístupy v práci s pískem - jemný, rozhodný, rezervovaný dotyk materiálu, uhlazování, rozhrabávání nebo naopak vyhazování písku. To všechno otevírá **nové úhly pohledu na to, co klient prožívá**. A to jak na klientově, tak i na terapeutově straně.

V obou přístupech hraje důležitou roli schopnost **hermeneutického naslouchání**: nejde jen o to, naslouchat slovům, ale především také tomu, **co se skrze slova i gesta odkrývá**, a ptát se: „Jaký to má pro tebe smysl? Co se ti tím ukazuje¹⁴?“ Smysl není dopředu daný, ale vytváří se v dialogu - s pískem jako prostředníkem tento dialog získává další vrstvu.

Vzniká tak **holistický pohled**, ve kterém je prostor i pískoviště chápáno nejen jako kulisa, ale jako aktivní součást terapeutického setkání. Daseinsanalytický terapeut i Sandtray praktik se setkávají v přesvědčení, že **význam se rodí z prožitku**, že tělo, mysl, emoce a prostředí jsou nerozlučně spjaté, a že skutečné porozumění vyžaduje, aby byl vnitřní¹⁵ i vnější¹⁶ svět považován za jeden celek¹⁷.

Fenomény v písku a v rozhovoru

V daseinsanalýze je důležité všimnout si toho, co se v rozhovoru **ukazuje jako fenomén**, tedy co vystupuje do popředí prožitku, co má svou jedinečnou přítomnost a význam pro klienta.

Sandtray tento princip posouvá ještě o krok dál. **To, co se v rozhovoru často objevuje postupně, se v pískovišti ukazuje přímo a okamžitě**. Terapeut se dívá na scénu v písku jako na **fenomén**, který má hodnotu sám o sobě. Zůstává u toho, co se právě odkrývá, a nesnaží se to okamžitě vysvětlit či analyzovat. **Zdržení se předsudků** - je zde klíčové. Pouze to na začátku pojmenovává a vztahuje se k tomu, aby se “to ono” mohlo samo ukázat.

¹⁴ Zde používám slovo “ukazuje”, které je pro klienta srozumitelné z hlediska běžné řeči, ale ve skutečnosti jde o hledání, co se tím “vyjadřuje”.

¹⁵ Privátní svět.

¹⁶ Společný svět.

¹⁷ Jeden celek pobytu Da-sein.

Klientovy pocity, vztahy či konflikty se promítají do scény v písku v podobě figurek, jejich umístění, pohybu a vzájemných vztahů. **Fenomén zde není jen vyprávěn, ale zhmotňuje se** - stává se viditelným a hmatatelným obrazem, se kterým je možné být v přímém kontaktu. Stejně jako v daseinsanalýze, i v Sandtray stojí terapeut na pozici toho, kdo „odkládá“ vlastní interpretace a teorie.

Daseinsanalytický přístup v Sandtray spočívá v **trpělivém prodlévání u těchto fenoménů**. Terapeut se nesnaží hned porozumět významu každé figurky nebo scény, ale spolu s klientem zkoumá, co se při pohledu na vytvořený obraz objevuje - jaké emoce, tělesné pocity, vzpomínky či souvislosti se vynořují. K jakým prvkům se konkrétně váží. **Fenomén v písku tak vytváří most mezi nevysloveným a prožitým, mezi vnitřním světem a vnější realitou.**¹⁸

Pískoviště se stává krajinou přítomného bytí - světa takového, jaký v tuto chvíli pro klienta je. A někdy i **možností**, jak tento svět - v jeho napětí, chaosu i naději - **přeuspořádat**.

Klient navíc může svou scénu kdykoli změnit. Má ji ve své moci, a na rozdíl od reálného světa tak činí v naprostém bezpečí a soukromí. Bez hodnocení a bez následků zvenčí s ní může naložit tak, jak potřebuje. Přesouvání figurek, přidávání nových prvků nebo bourání celku je projevem prožívané dynamiky - a **možnost volby v tomto malém světě může být prvním krokem ke změně v tom velkém**.

Při práci na scéně klienti často **prožívají silné emoce**, které se v běžném rozhovoru někdy nedostanou na povrch a zůstávají skryté. Právě vizuální a tělesná přítomnost celku jim **umožňuje zahlédnout nové souvislosti** - a často zažít silné „aha“ momenty. Zkušenost, že něco „dává smysl“, nebo že se konečně něco ukazuje tak, jak to cítí, bývá hluboce uklidňující a léčivá.

Hermeneutické odkrývání významů

Pískoviště může fungovat jako zrcadlo světa¹⁹ **klienta**. Scéna vytvořená v písku je **obrazem klientova prožívání světa**. Figurky, jejich umístění a vztahy mezi nimi vypovídají o vztazích a napětích, které klient žije ve svém „skutečném“ světě, který společně sdílí s ostatními. Daseinsanalytický ani Sandtray terapeut nevysvětluje, co „znamená“ konkrétní figurka - místo toho **naslouchá příběhu**, který se vynořuje v souladu s děním na písku a v rozpravě nad ním.

Teprve v dialogu s klientem se společně zkoumá, jaký smysl scéna nese. **Hermeneutika** zde znamená hledání významu příběhu, který se odehrává v písku - významu, který vytváří sám klient, nikoli terapeut.

¹⁸ Privátním a společným světem.

¹⁹ Privátního světa klienta.

Někdy jsou nejdůležitější momenty ty, které klient sám nejprve přehlíží: „Proč stojí tahle postava v rohu?“, „Jak se cítíte, když se podíváte na tento obraz?“. Tyto otázky nejsou vedené snahou o analýzu, ale o **prohloubení klientova prožitku a porozumění**.²⁰

Smysl toho, co se postupně vyjevuje, může být stejně překvapivý pro klienta i terapeuta.

Daseinsanalytický terapeut v Sandtray procesu

V daseinsanalytické praxi není terapeut pouhým pozorovatelem, ale **spoluprožívajícím průvodcem**. Znamená to, že se „přenes“ vedle klienta do světa pískoviště: nevystupuje s odbornými výklady, ale sdílí s klientem pocit, jak scéna působí, a - když je to vhodné - jemně pojmenuje, co sám vnímá. Neznamená to však vkládat do scény vlastní významy, ale hledět na ni **očíma člověka, nikoli analytika**.

Odvracení pozornosti od vlastního analytického myšlení je náročný úkol: **terapeut musí být bdělý vůči vlastním dojmům, asociacím a impulzům, nenechat se jimi svést k rychlým interpretacím** a zachovat schopnost vrátit otázky klientovi. Vyžaduje to soustavnou sebereflexi, vědomé sledování vlastního těla a emocí, pravidelnou supervizi a práci na sobě - jen tak může terapeut autenticky doprovázet, aniž by promítal své vlastní významy do klientovy scény.

Aby si terapeut uchoval **fenomenologické epoché**, záměrně odkládá své předchozí naučené interpretace a teoretické konstrukce, všímá si toho, co se děje a ukazuje, hermeneuticky odkrývá vyjadřované významy a zároveň je si vědom svých vlastních pocitů. Při práci s pískem to může znamenat:

- Vědomě si uvědomit jakoukoli vlastní reakci - např. údiv, sympatie či neklid - a místo okamžitého pojmenování nebo soudu nechat tyto pocity jen „být“.
- Místo vysvětlení „proč je tu tahle figurka“ raději otázkou: „Co se ti v souvislosti s touto figurkou zdá důležité?“ vést klienta zpět k jeho vlastní zkušenosti.
- Přistoupit ke scéně jako k jevu, který má právo existovat tak, jak je, a **prodlévat u něho** bez okamžitého posuzování.

Reflexivní otázky pro terapeuta

- Co se ve mně právě odehrává, když se dívám na klientovu scénu?
- Jaké vzpomínky nebo pocity ve mně tato scéna vyvolává – a co to říká o mém vztahu k tomu, co klient sdílí?

²⁰ Je to velmi podobné doptávání při daseinsanalytickém výkladu snů.

- Kde cítím největší napětí nebo rezonanci mezi jeho světem v písku a mým vlastním prožíváním?

Odpovědi na tyto otázky pomáhají terapeutovi **zůstat ve své autenticitě** a zároveň věrně sloužit klientovi. Tím vzniká **sdílené pole**²¹, ve kterém se fenomény písku a daseinsanalytického dialogu prolínají - a kde každé zpřítomnění přináší nové porozumění tomu, kde a jak klient ve světě stojí.

Sandtray jako prostor pro daseinsanalytickou práci

Sandtray poskytuje **konkrétní a hmatatelný prostor**, kde klient může vytvořit **obraz toho, jakým způsobem stojí ve světě**. Scéna v písku často odráží jeho vztahy, hodnoty, konflikty i další věci, které jsou pro něj v dané chvíli podstatné. Terapeut s klientem o vytvořené scéně hovoří podobně jako v daseinsanalytickém rozhovoru - **nehledá skryté významy, ale společně s klientem zkoumá, co se mu v pískovišti odhaluje a co k němu promlouvá**. Sandtray tak umožňuje dotknout se existenciálních témat, která se někdy obtížně vyjadřují slovy, a vytváří prostor pro vnímání tělesných a emočních reakcí.

To doplňuje rozhovor o zcela nový **tělesný a vizuální prostor** pro zkoumání klientova „bytí ve světě“. Místo pouhého naslouchání slovům se pracovní plocha pískoviště stává místem, kde se prožívání **externalizuje** - to, co bylo dříve vnitřní, soukromé, privátní nebo nevyslovené, nabývá konkrétní podoby v uspořádání písku a figurek. Tato **neverbální dimenze** umožňuje klientovi projevit konflikty, touhy i obavy prostřednictvím pohybu rukou, výběru figurek a tvarování ticha, aniž by musel hledat slova.

Daseinsanalytický terapeut na scéně v písku „čte“ **fenomény** stejným způsobem, jako v rozhovoru zkoumá význam slov. Sleduje, co klient umístil do středu pískoviště a co nechal na okraji, jaké mezery a prázdná místa vznikají mezi figurkami, jakým způsobem jsou postavy otočeny či nakloněny, co vidí a co zůstává skryté. Každé takové uspořádání otevírá otázku, **co se právě zviditelňuje a proč; kde se naopak skrývá to, co klient nechce či ještě nedokáže vyjádřit**. Skryté je možné oslovit nebo nechat být.

Použití Sandtray v daseinsanalýze přináší **prohloubení a rozšíření dialogu o vizuální, haptickou a prožitkovou rovinu**. Klient může lépe vnímat své emoce a tělesné prožitky, které se často projeví při práci s pískem, a díky tomu se dostává blíže k sobě i ke svým tématům. Pro terapeuta je Sandtray **podnětem pro nové a nečekané pohledy, zpomalování a citlivé vnímání detailů**, které se objevují v klientově „světě v písku“. Zároveň oba přístupy se tak přirozeně doplňují a společně pomáhají klientovi objevovat vlastní možnosti, nacházet smysl a žít autentičtěji.

²¹ V Daseinsanalýze bychom řekli setkání.

Možné otázky pro práci se Sandtray

- Co se na této scéně nejvíce prosazuje?
- Které prvky v pískovišti zůstávají skryté nebo na okraji?
- Jaký příběh tato krajina vypráví?
- Kde je vidět napětí, vztahy či rozpory mezi figurkami?

Takto položené otázky umožňují klientovi zůstat **autentickým tvůrcem** své vlastní zkušenosti, je to způsob, kterým terapeut pomáhá odhalovat vrstvy prožitku a prohlubovat porozumění tomu, jak se svět „**písečného bytí**“ prolíná se skutečným životem.

Role terapeuta a terapeutického vztahu

V daseinsanalytickém přístupu ani při práci metodou Sandtray terapeut **nesměřuje klienta k určitému výsledku**, ale provází ho na cestě k porozumění. Jeho úlohou je naslouchat, pozorovat, popisovat a podporovat klienta v objevování toho, co se ukazuje, a co pro něj má smysl. Fenomenologické „prodlení u toho, co je“ se v Sandtray přirozeně propojuje s momentem, kdy klient vnímá jednotlivé prvky v pískovišti a zkoumá, jaký význam pro něj mají. Stejně jako v daseinsanalytickém rozhovoru je důležité **naslouchání tělu, emocím a významům klienta**.

Blízkost a autentické setkání

V daseinsanalýze se terapeutický vztah buduje postupně v dialogu „tady a teď“: terapeut naslouchá klientovým slovům, pozoruje tělesné i emoční projevy a podporuje klienta v hledání smyslu vlastních zkušeností.

V Sandtray se vztah rodí rychleji jako **bezpečný dotyk** prostředí písku - terapeut i klient společně vstupují do okamžiku, kdy vše, co na písku vznikne, je přijato bez hodnocení.

Úkolem terapeuta je naslouchat a pozorovat bez hodnocení a tím **vytvářet a také trpělivě držet bezpečný, svobodný a otevřený prostor, kde může probíhat terapeutický proces**. Klient zde může být sám sebou. Jeho bytí se postupně ukazuje, rozkvétá a prohlubuje a nabývá větší svobody.

Role terapeuta v Sandtray

Stejně jako v daseinsanalýze, i v Sandtray má klíčovou roli **nedirektivní přístup a autentické setkání**. Terapeut nabízí bezpečný a otevřený prostor, kde je vše, co klient v písku vytvoří, správně.

Cílem není hledat univerzální významy, ale **porozumět smyslu toho, co se klientovi v jeho životě i v pískovišti ukazuje**. V Sandtray se tento přístup projevuje v jemné facilitaci, v kladení otevřených otázek a v tom, že terapeut pouze pomáhá klientovi vnímat jeho vlastní prožitky.

Namísto řízení scény se terapeut **ptá tak**, aby klient zůstal u svých prožitků:

- „Zdá se ti, že je tato scéna hotová, nebo něco chybí?“
- „Jak se tahle figurka cítí? Co by potřebovala, aby neměla strach?“
- „Co bys jí mohl/a dát?“
- Pomohlo by, kdyby jsi něco změnil/a?
- Dozvěděl/a jste se o sobě něco po dokončení tohoto pískoviště?
- Co se Ti nejvíce líbilo?

Tyto otázky klienta jemně vedou k prohloubení prožitku a k uvědomění si, co se to odehrává.

Mlčení a facilitace

Terapeutovo mlčení je aktivním prostorem pro klientovu vlastní práci - **nedirektivní facilitací** je podpora bez vnášení vlastních interpretací. V Sandtray to znamená ponechat klienta, aby rozhodl, kdy scéna dostatečně vystihuje jeho prožitek, a pak společně zůstat u toho, co se ukazuje dalším dotazem nebo klidným nasloucháním.

Bezpečný prostor pro experiment

V obou přístupech platí, že žádný klientův projev není špatný. Terapeut potvrzuje: „**To, co se zde děje, je v pořádku,**“ a tím sděluje, že **klient má právo prožívat a experimentovat**. V pískovišti se tak objevují silné emoce i „aha“ momenty, aniž by hrozily vnější následky - klient cítí, že má scénu i svůj zážitek plně ve své moci.

Časování a práce s tichem

Práci s tichem můžeme popsat jako **odvahu nebránit se prázdnu, které zúskostňuje a zároveň vytváří prostor pro něco nového**. Dovolit ticho znamená vytvoření situace, v níž klientova pozornost přestane bloudit a soustředí se na jedno místo, pocit nebo obraz. **V tichu může být klid, ale také naléhavost**. Zároveň toto ticho může pozornost stupňovat až k úzkosti. Terapeut proto nesmí ticho ani automaticky přerušovat, ani ho idealizovat - jeho úkolem je **držet přítomnost** prostřednictvím dechu, držení těla a pozorného pohledu a citlivě vnímat tělesné signály klienta (zrychlené dýchání, sevření, neklid). **Na této jemné hraně se rozhoduje**, zda mlčení plodí prohloubení prožitku, nebo zda už je třeba jemně zasáhnout tak, aby klient nebyl zbytečně vystaven úzkosti.

Příležitosti a výzvy této syntézy

Co syntéza nabízí

- **Aktivní zapojení:** Proces manipulace s pískem a figurkami klienta aktivně zapojuje do terapie: **pohyb, volba objektů a hra** poskytují tělesné zakotvení prožitku, dovolují experimentovat s možnostmi a přinášejí pocit vlastní účinnosti. Tahle hmatatelná, hravá aktivita často **zvyšuje motivaci a ochotu setrvat v terapeutickém procesu** - zvláště u klientů, kterým slovní vyjadřování dělá potíže - a vede k spontánním objevům či „aha“ momentům.
- **Prostor pro autenticitu:** Kombinace Sandtray a daseinsanalýzy vytváří prostor, kde se klient může **plně vyjádřit pomocí tvořivého, expresivního procesu v písku** a často v něm zažívá své pravé „já“ bez cenzury. Tvorba scény dovolí, aby vynořené obrazy, pohyby a tělesné pocity byly přítomné samy o sobě, bez okamžitého vysvětlování. Daseinsanalytický terapeut u toho trpělivě prodlévá, klade otevírací otázky a nevnučuje interpretace. Písek tak funguje jako bezpečný a konkrétní prostředek, který autenticitu zpřítomňuje a umožňuje její pozdější vědomou reflexi.
- **Spolubytí:** Terapeut a klient **sdílejí okamžik „bytí v písku i ve slově“** - společnou přítomnost, kde se prožitek a řeč prolínají. Tato jedinečná kombinace prožívání a dialogu vytváří pocit společné cesty, v níž je soustředění a zkušenost obou rovnocenně důležitá jako dosažení cíle. **Spolubytí znamená vzájemnou pozornost, respekt a ochotu nést to, co se objeví, bez hierarchie vyprávějího a posluchače.** V praxi to podporuje autentické setkání: terapeut není odborným komentátorem, ale partnerem, který drží prostor otevřený pro proces, který se děje a jehož je svědkem.
- **Prostředek komunikace pomocí konkrétních symbolických reprezentací:** Pro klienta je Sandtray **prostředkem komunikace**, který pomáhá tam, kde slova nestačí nebo jich je naopak příliš mnoho. Pískoviště je bezpečný prostor, pro **vyjádření emocí, prožitků a vnitřních obrazů**, které mohou být jinak těžko uchopitelné. Klient externalizuje svůj vnitřní svět - scény v písku nejsou jen hrou, ale „fenomény“, skrze které lze nahlédnout životní témata z různých úhlů pohledu. Proces stavění scény umožňuje klientovi kontaktovat potlačené emoce nebo vzpomínky, které se zpřítomňují²² právě teď a tady. Terapeut získává možnost **pozorovat klienta v jeho celistvosti**, jeho neverbální projevy, způsob práce s prostorem a pocity, které pískoviště vyvolává. To vede nejen k hlubšímu porozumění, ale často i k okamžitému uvolnění napětí, novým vhledům a větší lehkosti v dalším rozhovoru.

²² To, co „přichází“ z minulosti, se v terapii setkává s přítomným prožíváním. Není to minulost sama o sobě, ale vzpomínka, která právě ožívá. Psychoterapie tak pracuje nikoli se změnou faktů minulosti, ale se změnou toho, jak je minulost přítomná v současném prožívání.

- **Přístup k prožívání:** Sandtray je přímá cesta k **prožívání** tam, kde rozhovor selhává - když slova nestačí nebo jsou uzamčená. **V písku se to, co bylo dříve nevyslovitelné, stává okamžitě přítomným:** pocity, obrazy, napětí i malé průlomky v porozumění. Tento proces umožňuje klientovi zažít svůj vnitřní svět „tady a teď“, objevit nové významy a prožít rozhodující „aha“ momenty, aniž by musel vše hned pojmenovat. V tom spočívá jeho terapeutická síla - otevírat cestu k tomu, co se má stát prožitkem.
- **Spoluúčast těla:** Sandtray vnáší do terapie hmatatelné a tělesné prožívání. To, jak klient sahá na písek, jak jej tvaruje, zda využívá celý prostor pískoviště nebo jen jeho část, vypovídá o jeho vnitřním naladění i o vztahu k vlastního životního prostoru. Pohyb rukou v písku, budování krajiny nebo vyhazování písku může odrážet vnitřní napětí, potřebu kontroly či naopak touhu po uvolnění. **Tento tělesný rozměr Sandtray podporuje usebrání, zpřítomnění a uvolnění vnitřního napětí,** které je často těžké vyjádřit slovy.
- **Náhled a reflexe:** Práce v pískovišti sama často umožňuje náhled a reflexi - když totiž klient „vyndá“ svůj vnitřní obraz „z hlavy“ a postaví ho před sebe, **získá k němu nový odstup či nadhled a může ho jinak vnímat a prožívat.** Terapeut tuto reflexi jemně facilituje - popisuje průběh, zaznamenává změny v gestech a tempu a klade otázky typu „Co jsi při tom cítil?“, aniž by vnucoval vlastní interpretace. **Proměny scény na pískovišti, v pohybu či síle doteku často signalizují vnitřní posun.** Jejich reflektování spojuje obraz v písku se slovem i prožitkem. Klient může svůj konflikt nebo prožitky „zviditelnit“ prostřednictvím scény, což mu umožňuje je přehledně vnímat a objevovat různé pohledy nebo řešení. Tento proces je zaměřený na vnitřní zpracování a reflexi bez nutnosti okamžitých změn nebo řešení.
- **Korektivní zkušenost:** Klient prožívá, že má moc měnit svůj způsob, jak je ve světě. Když přesune figurku nebo změni krajinu v písku, zažívá **bezpečné potvrzení vlastní schopnosti proměny.** Může vidět, jak se jeho emoce a tělesné prožitky proměňují přímo během práce v pískovišti. Sandtray posiluje pocit, že klient má možnost vědomě měnit svůj vztah k problémům a vnitřnímu napětí. To je v souladu s daseinsanalytickým cílem: pomoci člověku **objevit vlastní možnosti, být autentičtější a svobodněji utvářet svůj život.**
- **Bezpečí:** Sandtray funguje jako **jemná metoda, v níž klient sám určuje tempo, rozsah sdílení a hranici, jak daleko chce zajít.** Klient je tak ve své tvorbě zcela autonomní a volně si vybírá, jak a co vytvoří. Tento přístup podporuje sebevyjádření a prozkoumávání osobního prožitku, což je pro klienta obvykle **velmi subjektivní a emocionální proces, který není bez bezpečí a intimity možný.** Pískoviště nabízí fyzicky i symbolicky ohraničený a soukromý prostor, kde lze zkoušet témata bez vnějšího tlaku a bez okamžitých následků. Daseinsanalytický postoj terapeuta - nehodnotící přítomnost, trpělivé prodlévání a otázky směřující k prožitku - tuto bezpečnost potvrzuje a posiluje; klient tak získává pocit kontroly a možnosti volby, což samo o sobě působí korektivně a podporuje další prohlubování práce.

Rizika a výzvy

- **Sklouznutí ke klasické symbolice:** Riziko spočívá v tom, že terapeut i klient rychle sáhnou po **hotových symbolech** (např. lev = agrese, dům = bezpečí) místo toho, aby zůstali u popisu toho, co se skutečně děje v daném okamžiku. Takové zjednodušení může strhnout pozornost z osobního, subjektivně podmíněného významu scény a odvést proces k předpřipraveným interpretacím. Pak **hrozí, že se z živého fenomenu stane šablona**, která překrývá jedinečný prožitek klienta.
- **Vkládání významů:** Terapeut může **nevědomky nebo reaktivně** vnášet do scény své vlastní interpretace nebo teoretické předpoklady. Každý význam by měl vycházet z klientova prožitku a jeho vlastních asociací, nikoli z terapeutovy zkušenosti či naučených schémat. Terapeut proto bdí nad svými asociacemi, klade otevírací otázky a vrací významy zpět ke klientovi.
- **Ztráta fenomenologického postoje:** Chuť rychle vysvětlit nebo poradit může snadno odvést pozornost od toho, co se právě ukazuje v procesu. Místo okamžitého „vyřešení“ je potřeba vydržet u fenoménu a dovolit mu dozrát - fenomenologický přístup vyžaduje trpělivost, pozornost k detailu a schopnost **nevysvětlovat**. Terapeutova role je tu spíše držet pole pozornosti než zaplňovat ho interpretacemi; jen tak se mohou objevit autentické významy a hlubší porozumění.
- **Subjektivita interpretace:** Symbolika v Sandtray procesu je vždy kontextuální a primárně vychází z klientova prožitku. Nebezpečí spočívá v tom, že terapeutova vlastní představa nebo teoretické schéma může význam scény přepsat nebo zastínit. Proto je důležité vědomě odkládat vlastní interpretace (epoché), klást otevřené otázky typu „Co to pro tebe znamená?“ a zacházet s vlastním čtením jako s hypotézou, nikoli definitivním vysvětlením.
- **Náročnost na terapeuta:** Práce se v terapeutickém pískovišti v daseinsanalytickém duchu vyžaduje specifickou kombinaci dovedností: **znalost metody pískoviště, fenomenologicko-hermeneutického postoje, cit pro tělesnost a schopnost držet bezpečný prostor**. Bez adekvátního výcviku a sebereflexe hrozí povrchní nebo mylné čtení scén, nechtěné vnášení vlastních významů či nevhodné zásahy.
- **Limitovaná účinnost pro všechny typy klientů:** Sandtray není univerzální metoda: **někteří klienti se hrou a symbolikou necítí dobře nebo dávají přednost přímému, verbálnímu zpracování problémů**. Metoda může být méně vhodná tam, kde klient požaduje konkrétní řešení či strukturované techniky. Terapeut musí citlivě zhodnotit, zda Sandtray odpovídá aktuálním potřebám klienta, a být připraven přizpůsobit přístup nebo nabídnout jiné intervence.

Závěr

Cílem této práce bylo **představit daseinsanalýzu a metodu Sandtray** a ukázat, jak spolu **přirozeně rezonují** díky společnému zaměření na prožívání, autenticitu a hledání smyslu. Oba přístupy sdílejí podobný **fenomenologický základ**: kladou důraz na pozorné „**prodlení u toho, co se ukazuje**“, na přítomný okamžik „**tady a teď**“ a na **hermeneutické naslouchání**, které dává prostor jedinečnému smyslu klientova světa místo předem daných interpretací nebo diagnóz.

Sandtray **není rigidní technikou**, ale **otevřeným nástrojem**, který umožňuje **zachovat autenticitu** terapeutického přístupu. Může být používán **z různých teoretických východisek** a proto jej lze přirozeně využít i daseinsanalyticky. Z tohoto hlediska **Sandtray nenahrazuje daseinsanalytický rozhovor, spíše jej doplňuje**. Poskytuje mu **vizuální, haptickou a tělesnou dimenzi**, která umožňuje externalizaci vnitřních privátních obrazů a bezprostřední kontakt s emocemi a prožíváním. V praxi se často ukazuje, že to, co se v rozhovoru objevuje postupně, se v pískovišti ukáže přímo a okamžitě: **fenomén tu není jen vyprávěn, ale zhmotní se** - stane se viditelným a hmatatelným obrazem, s nímž lze být v přímém kontaktu. Je tedy možné jej pozorovat, prodlévat u něj a společně s terapeutem hledat jeho význam v konkrétním životním kontextu.

Pískoviště se tak mění v **krajinu přítomného bytí**, prostor, kde se **skryté obsahy stávají hmatatelnými**. V této tělesné přítomnosti může klient nalézat nové cesty porozumění a prožít „aha“ momenty. Dotek písku, manipulace s figurkami a prostorové uspořádání scény **otevírají přístup k prožitkům**. Některé z nich by byly slovy jen těžko vyjádřené. Tento rozměr Sandtray podporuje **usebrání, zpřítomnění a uvolnění vnitřního napětí**. Pozoruhodné také je, že **neverbální integrace** proběhlého procesu klienta **je nezávislá na verbální artikulaci** a samostatně přináší terapeutickou změnu.

Scéna vytvořená v pískovišti se ukazuje jako **konkrétní a bezpečný prostor**, v němž může klient prožít změnu a **zažít korektivní zkušenost v malém, kontrolovaném měřítku**. Otevírá se mu zde **možnost volby a prostor pro tvořivost** - manipulace s figurkami, tvorba krajiny pískoviště a celé scény. Tento proces tvorby, při němž se **dříve nevyslovitelné stává přítomným** často přináší **okamžitý kontakt s emocemi**. Když potom klient pocítí, že **vlastní rozhodnutí a konkrétní čin v pískovišti** mění obraz i jeho pocit, zažívá **schopnost ovlivňovat vlastní prožívání**. V „malém světě“ pískoviště může něco **přesunout, přidat nebo zničit bez vnějších důsledků** a tím získat další **přímý důkaz vlastní moci nad situací**. Často právě tato **zkušenost „mít to ve svých rukou“** přináší okamžité uvolnění, posun v tělesném prožívání a následný náhled. To se může stát **prvním krokem ke změně** ve „světě velkém“. Práce s pískovištěm tak přispívá k **sebepoznání, sebevědomí, sebeurčení** a podporuje dialog ve všech jeho podobách.²³

²³ Dialog v terapii má více podob: mezi lidmi, v nitru jedince i v setkání s materiálním polem. Sandtray umožňuje, aby se to uvnitř, to privátní, stalo hmatatelným - písek 'promluví' skrze obraz a tělesné gesto a tím otevře nový druh dialogu, který daseinsanalýza čte jako jeden z projevů bytí ve světě.

Daseinsanalytický přístup přidává do této práce klíčovou jemnost, trpělivost a opatrnost: **fenomenologické a hermeneutické prodlévání u toho, co se ukazuje**, a zásadní zákaz vkládání vlastních významů do scény. Respektuje, že samotná interpretace symboliky může být vysoce subjektivní a proto je nezbytné, aby každý náznak významu vycházel zpět ke klientovi a byl pokládán za hypotézu, nikoli definitivní závěr. Terapeutova role je tu **spoluprožívající, naslouchající a vporozumívající se**. Není jeho úkolem přepsat scénu odborným výkladem, ale **dívat se na ni očima člověka, nikoli analytika. Vydržet u fenoménu a dovolit mu dozrát**. To vyžaduje od terapeuta stálou sebereflexi, bdělost vůči vlastním asociacím a práci v supervizi, aby nevnášel do procesu předčasné interpretace.

Přestože **Sandtray metoda je obecně bezpečná a klienty intenzivně chrání tím, že oni sami určují, co vytvoří a jak daleko v procesu půjdou**, a daseinsanalyticky orientovaní **terapeuti jsou odborníci s respektem k pacientovu tempu**, zůstávají tu reálná **rizika, která stojí za pozornost a zmínění**.

Jedním z nich je, že může dojít ke **ztrátě fenomenologického postoje**, tedy k tomu, že terapeut začne „vyplňovat“ významy podle vlastních zkušeností a teorií. Dále je potřeba dát si pozor na **zjednodušující schémata** nebo **univerzální symbolické interpretace** a nepozornost ke **kulturním a kontextuálním rozdílům ve významotvorbě klienta**. Škodlivé může být i popohánění a uspěchání procesu nebo přílišné řízení procesu místo doprovázení. **Tyto předčasné nebo cizí²⁴ interpretace** mohou celý proces negativně ovlivňovat nebo úplně znemožnit. V praxi to znamená trpělivě vyčkávat, vracet otázky klientovi a potvrzovat, že to, co se děje, je „v pořádku“.

Aby se těmto rizikům předešlo, je nutné **odborné vzdělání a zkušenosti v obou oblastech**. Do toho patří především **praktická i teoretická znalost Sandtray techniky i pevné porozumění daseinsanalytickému rámci**. Tyto znalosti a porozumění se dále rozvíjejí dostatkem **zkušeností z přímé práce** s klienty v reálném terapeutickém kontextu. Nezbytná je samozřejmě **pravidelná supervize** nebo konzultace s mentorem. Důležitým nástrojem je také neustálá sebereflexe terapeuta a schopnost nebýt reaktivní, tedy vědomě odkládat vlastní vysvětlení a nejprve popisovat to, co se ukazuje. Pokud jsou tyto podmínky splněny, lze **minimalizovat zmíněná úskalí** a zároveň využít synergie obou přístupů ku prospěchu klienta.

Nakonec lze říci, že **Sandtray v daseinsanalytické praxi nabízí silný, tělesný a obrazný jazyk pro práci s bytím ve světě**. Sandtray **doplňuje daseinsanalytický rozhovor neverbální a prožitkovou dimenzí**. Daseinsanalýza přináší Sandtray **rámec respektu, fenomenologického prodlévání a hermeneutického naslouchání**. Daseinsanalýza chápe člověka jako bytost „ve světě“, Sandtray mu pak poskytuje hmatatelný prostor, kde může svůj svět vyjádřit prostřednictvím obrazu, symbolů a hry. Společně tak vytvářejí prostor, kde to, co vidíme, slyšíme nebo cítíme, není pasivním zrcadlením reality, ale aktivním procesem, v němž dáváme věcem význam.

²⁴ Ve smyslu nevlastní. Interpretace, která není vlastní prožívání a smyslu klienta.

Cesta tímto směrem je teprve **na začátku**: tato práce je **pozváním** k dalšímu zkoumání, **otevření prostoru** pro **jemné experimenty** nebo **výměnu a sdílení zkušeností** mezi terapeuty. Zůstávají otevřené otázky: Kde přesně leží hranice mezi doprovázením a vedením při procesu v terapeutickém pískovišti? Jak optimálně časovat mlčení a otázky tak, aby podporovaly dozrání fenoménu při práci? Jak udržet rovnováhu mezi otevřením prostoru pro autenticitu a respektem k bezpečí klienta? Nebo dokonce: Jaké modely výcviku a supervize nejlépe připraví terapeuty pro práci na rozhraní Sandtray a daseinsanalýzy? A právě tyto otázky by měly vést **další odborný dialog a praxi**.

Zdroje

Fink, Eugen. *Hra jako symbol světa*. Český spisovatel, 1993.

Galusová, Veronika. *Sandtray: život jako na dlani : praktický manuál pro aplikaci terapie hrou v pískovišti*. Pointa, 2020.

GALUSOVÁ, Veronika. *Skriptu SANDTRAY I — Úvod do metody* [elektronické skriptum]. Hradec Králové, 2022. (nepublikováno). Elektronická verze dostupná účastníkům výcviku.

SANDTRAY. *Roční výcvikový kurz*. [online]. [cit. 16. 3. 2025]. Dostupné z: <https://www.sandtray.cz/rocní-výcvikový-kurz/>