

ZRCADLO V PÍSKU: VYUŽITÍ SANDTRAY V INTRAVIZI

Mgr. Hana Petříková

Abstrakt

Článek se zabývá využitím metody Sandtray jako nástroje intravize v terapeutické praxi. Intravize je zde chápána jako vnitřní proces sebereflexe, při kterém prostřednictvím vnitřního dialogu zkoumám své prožívání, myšlenky a tělesné reakce. Sandtray umožňuje tyto vnitřní procesy externalizovat – převádí je do symbolické a vizuální podoby, která poskytuje odstup a umožňuje nové porozumění. Na příkladu kazuistiky ukazují, jak si s pomocí pískoviště uvědomuji vlastní místo ve vztahovém systému klientů, své hranice, zdroje a potřebu odstupů i odpočinku. Práce ukazuje, jak lze Sandtray používat jako tvořivý a bezpečný prostor pro intravizi, péči o sebe a udržení vnitřní rovnováhy v terapeutické praxi.

Úvod

V profesi terapeuta představuje reflexe velmi důležitou součást terapeutické práce. Je to vědomé zamyšlení nad našimi zkušenostmi, myšlenkami, pocity nebo chováním – můžeme se zpětně podívat a lépe pochopit co se stalo, proč se tak stalo a jaký to má na nás dopad. Umožňuje terapeutovi nenechat se unést emocemi nebo problémy klienta, neztratit se v jejich příbězích a udržovat si nadhled. Reflexe pomáhá terapeutovi udržet potřebný odstup. Je to proces, který umožňuje růst, zrání a hlubší porozumění sobě i druhým.

Zatímco supervize a intervize jsou formy reflexe, které se dějí z venku – rozhovor s kolegy, týmem, mentorem nebo supervizorem – u intravize to je naopak. Intravize probíhá v terapeutově vlastním vnitřním světě, kdy se snaží naslouchat svým pocitům, myšlenkám, porozumět svým reakcím, pomáhá mu rozpoznávat, co patří jemu a co klientovi.

V systemické terapii by se dala intravize popsat jako vnitřní dialog se sebou samým. Můžeme si to zkusit představit jako vnitřní setkání mezi zkušenou a jistou terapeutkou a „hloupou“ terapeutkou, která tápe, neví, pochybuje, není si jistá. Tento vnitřní dialog/rozhovor umožňuje lépe rozumět našim reakcím a udržet si v terapii pozici zvědavého pozorovatele namísto „radílka“ nebo zachránce. V systemické rodinné terapii je tato schopnost cenná, protože terapeut vnímá nejen systém rodiny, ale i svůj vlastní vnitřní systém, který s tím rodinným vstupuje do interakce.

Při intravizi využívá terapeut vnitřní dialog, který můžeme chápat jako vědomý rozhovor terapeuta se sebou samým – nejde o monolog ani sebekritiku, ale o proces, při kterém se ptáme a také si odpovídáme. Uvnitř terapeuta mohou existovat různé „hlasy“ – profesionální, pochybující, soucitný, ochranný, unavený, tvořivý – intravize umožňuje, aby se tyto hlasy setkaly, slyšely a ovlivňovaly navzájem. Tento vnitřní dialog může podpořit a zpřehlednit SANDTRAY – práce s pískovištěm a miniaturami. Tento přístup umožňuje terapeutovi převést své vnitřní procesy a prožívání do konkrétní, vizuální podoby. Když terapeut do písku umísťuje jednotlivé figurky, dává tvar a prostor různým částem svého vnitřního světa. Díky této symbolické práci může své vnitřní procesy „uvidět zvenku“, kouknout na ně s odstupem. Sandtray vnímám jako kreativní metodu sebereflexe a jako místo, kde se můžu „zvenku“ podívat na svůj vnitřní svět a prožívání hravým způsobem a beze slov.

Cílem této práce je pokusit se ukázat, jak může Sandtray sloužit jako nástroj intravize při práci rodinné terapeutky. Sandtray bývá obvykle spojována s terapeutickou prací s klienty, ale její potenciál je větší. Můžeme se na ni dívat taky jako na prostředek hlubšího sebepoznání a vnitřní reflexe. V prostředí, kde jsou emoce, vztahy a dynamika rodinného systému živé a často silné, poskytuje Sandtray bezpečný a strukturovaný prostor, ve kterém můžeme zpomalit, ztišit se a setkat se sami se sebou.

Práce vychází z mé zkušenosti, kdy v soukromé praxi nemám možnost mít „po ruce“ kolegy, se kterými bych mohla sdílet, fantazírovat a rozšiřovat kontexty. Kromě supervize a intervize, které poskytují prostor s kolegy, se pro mě stává užitečná, rychle dostupná a vždy po ruce – intravize – proces sebereflexe, který probíhá v mém osobním dialogu se sebou samou. Při práci s klienty jsem začala využívat Sandtray a postupně jsem v ní objevila dobrého pomocníka, se kterým můžu zacházet jako s nástrojem pro zkoumání, experimentování a sebereflexi.

Práce je doplněná o kazuistiku, která se snaží ukázat, jak může vnitřní reflexe probíhat. Tato kazuistika popisuje situaci z mé terapeutické praxe, kdy využívám symbolickou práci s figurkami k lepšímu porozumění vlastnímu prožívání a podívání se s odstupem na vztahovou dynamiku. Cílem práce je nabídnout inspiraci k tomu, jak může být využit kreativní přístup Sandtray k vlastní intravizi při terapeutické práci. Je to prostor pro (většinou) tichý dialog s vnitřním světem terapeuta.

Zrcadlo v písku: Sandtray jako prostor pro intravizi

Intravize mi umožňuje vědomě se zastavit, podívat se do svého nitra a zkoumat vlastní prožívání v kontextu terapeutického procesu. Pískoviště volá po zpomalení, k tichému

naslouchání sobě samé, ke zvědavému zkoumání mého vnitřního světa. Práce s pískovištěm má podobu symbolické tvorby, kde se vnitřní obrazy stávají viditelnými a hmatatelnými. Smyslem není hodnotit sebe nebo analyzovat vlastní výkon, ale porozumět tomu, co se se mnou děje ve vztahu ke klientovi nebo celému rodinnému systému. Sandtray může pomoci s rozpoznáváním našich pocitů, myšlenek a tělesných reakcí coby signálů, které nám mohou pomoci říct něco o terapeutickém procesu. Sandtray mi pomáhá být v kontaktu sama se sebou v přítomném okamžiku.

Každé terapeutické setkání vytváří jedinečné vztahové pole, v němž se propojují světy klientů a terapeutů. Vnitřní intravizní práce pomáhá tento fakt vědomě držet – umožňuje rozlišovat, co v procesu skutečně patří klientovi a co vychází z našeho vnitřního systému. Sandtray nám může pomoci vidět, kde se hranice mezi systémy prolínají a jak může náš vstup do systému ovlivnit dynamiku terapeutického procesu.

V intravizi nejde o práci s klientem, ale o způsob, jak můžeme reflektovat vlastní prožívání, vztahy a dynamiky, které se objevují. Pískoviště se stává prostorem pro zastavení, ztišení a vnitřní rozhovor – místem, kde se neuchopitelné může zviditelnit a kde se vnitřní zkušenost proměňuje v konkrétní, viditelný obraz. Když vytváříme obraz v písku, dáváme konkrétní tvar svému vnitřnímu dialogu a zároveň vytváříme prostor, kde se naše prožívání může stát předmětem dalšího zvědavého zkoumání. Vytvořený obraz funguje jako zrcadlo, ve kterém se odráží příběhy klientů, ale i to, co se v nás samotných při setkání odehrává (emoce, nevědomé reakce...). Sandtray je hravou technikou, která nám nabízí hlubší sebevnímání a sebeporozumění.

Pískoviště se dá využít k vytvoření obrazu k určitému klientovi, rodině, páru nebo situaci, která v nás vyvolává napětí, tlak, pochybnosti, nebo vzbuzuje silnější emoce. Takto můžeme nahlížet na náš vnitřní systém, na různé naše části, které mohou někdy spolupracovat a jindy vstupovat do konfliktu. Tato vizuálně – symbolická metoda může rozšiřovat naše chápání vztahových procesů.

Když se pískoviště stává prostorem pro vnitřní rozhovor

V každodenní terapeutické práci se může lehce stát, že pozornost soustředíme převážně na klienty, jejich příběhy a potřeby, zatímco naše vlastní prožívání a potřeby zůstávají někde vzadu, neviditelné. Sandtray tuto často opomíjenou část zviditelňuje – z neuchopitelných pocitů, napětí nebo pochybností staví konkrétní obraz, na který se můžeme dívat s odstupem a objevovat nové porozumění.

Sandtray jako intravizní nástroj můžeme do praxe začlenit různým způsobem. Někdy využívám kratší formu, která slouží k rychlé reflexi – například postavit jednoduchou scénu k otázce „*Co ve mně po terapii zůstává? Jak vypadá můj vztah ke klientům teď? Co si z dnešní terapie odnáším?*“ Jindy využívám delší práci se Sandtry, na kterou si vyhrazuji potřebný čas a většinou má následující kroky:

1. **Zadání tématu** – položím si otázku, např. „*Jak vnímám tohoto klienta, pár, rodinu?*“, „*Co mě při práci s tímto klientem, párem, rodinou nejvíce vyčerpává?*“ aj. viz přílohový list
2. **Tvorba obrazu**– vybírám figurky a umisťuje je do písku podle intuice.
3. **Popis a reflexe** – popisuji nahlas co vidím a toto nahrávám (doporučení Mgr. Veroniky Galusové), jak se v tom obraze cítím. Nahrávku si přehraju, většinou objevím ještě něco „nového“.
4. **Závěr** – zapisuji si „aha“ momenty, co si odnáším, na co se chci zaměřit, kam směřuje moje pozornost, jestli něco potřebuju nebo naopak můžu pustit.

Tento proces mi umožní vidět sama sebe z odstupu, nové perspektiv, lépe si uvědomím své potřeby. Při intravizi v Sandtray jsem začala díky Mgr. Veronice Galusové využívat nahrávání, kdy popisuji, jak vznikl obraz v písku a co vidím, mluvím o významu jednotlivých prvků, o jejich vztazích, vzdálenostech, směru pohledu či prostoru, který mezi sebou mají. Důležité pro mne není interpretovat, co obraz znamená, ale co to ve mne vyvolává, jaké změny se dějou, když o obraze přemýšlím nahlas, nebo jak se cítím, když se na obraz dívám z různých úhlů. Toto mi umožňuje podívat se na vlastní prožívání z odstupu, objevovat souvislosti a zvědomovat si, kde se osobní témata propojují s mojí rolí terapeutky. Sandray v intravizi je praktickým nástrojem, který mi pomáhá uvědomovat si hranice mezi mým osobním a profesním prostorem, rozpoznávat zdroje napětí a znovu nacházet rovnováhu.

Ozvěna v písku: co slyším, když mluvím o svém obraze

Součástí mé intravizní práce se kromě vytváření obrazu v písku stal i zvukový záznam – nahrávka, ve které popisuju kroky, jak obraz vznikl, co vidím, co cítím a co se mi případně děje s tělem. Tento krok pomáhá k prohloubení reflexe.

Když popisuji vznik obrazu nahlas aktivuje se jiná úroveň vědomí. To, co bylo neuchopitelné, nejasné, při vyslovení získává konkrétnější obrysy. Vytváří se díky tomu most mezi prožíváním a porozuměním. Když si nahrávku přehrávám, získávám příležitost vidět sama sebe z jiné

perspektivy. Poslechnutí nahrávky mi umožňuje podívat se na situace s odstupem. Je to prostor pro „reflexi reflexe“.

Kazuistika:

Pracovala jsem s rodinou, kde matka trpěla úzkostmi, otec byl často pracovně pryč. Mají 13 letého syna, kterého popisují jako vzdorovitého, uzavřeného, neplnícího si své povinnosti (neomluvené hodiny ve škole). Začala jsem si všímat, že mě setkání s touto rodinou vyčerpá více než u jiných klientů, přestávala jsem si být jistá sama sebou v roli terapeutky a přišlo mi, že se rodina nikam neposouvá, intervence nepřinášely změnu. Rozhodla jsem se využít Sandtray, abych se pokusila lépe porozumět tomu, co se mi děje.

Proces práce se Sandtray

1. **Zadání Tématu:** Před začátkem jsem si položila otázku:
„Jak mi je v terapii s touto rodinou?“
2. **Tvorba obrazu:** Začala jsem vytvářet obraz. Do pravého horního rohu jsem umístila domek, který jsem použila jako symbol pro rodinu. Kolem domu jsem postavila tři figurky: matku, otce a syna - malý drak. Poté jsem přidala sebe jako figurku ženy, která stojí sál od rodiny. Mezi dům a mojí figurku jsem postavila most, kolem něho položila kameny, které představovaly „únavu, tlak, nespokojenost, těžkost, bariéru s rodinou“. Do levého spodního rohu jsem umístila stromy.



3. **Popis a reflexe:** „Vidím domek uprostřed pískoviště, bod, okolo kterého se všechno točí. Matka stojí blízko, ruce napřažené k drakovi – jako by chtěla něco udržet nebo zachytit. Otec je vedle domu, dál od syna a ženy, kryje ho roh domu. Syn, jako malý drak, má sílu, stojí vedle matky, mezi matkou a otcem. Já stojím mimo. Dívám se jiným směrem, ne tam, kam rodina. Jako by část mě chtěla být s nimi a část potřebovala stát stranou. Mezi námi je most, který spojuje můj prostor s jejich, kolem něj leží těžké kameny. Ty cítím jako únavu a tlak, který teď v sobě nesu. Stromy v rohu jsou klidné, poskytují útěchu. Potřebovala jsem obraz změnit, sejmut z něho tíhu. Vyměnila jsem svoji figurku za klidnou a rozvášnou figurku ženy, kterou jsem umístila ke stromům, tváří obrácenou k rodině. Zmizely kameny.“
4. **Závěr:** Začala jsem si více uvědomovat své tělo. Cítila jsem tlak, jako by v zádech a na krku hromadilo napětí, které znám z posledních sezení s rodinou. Ramena jsem měla stažená. Když jsem mluvila o mostu a o kamenech, napětí se uvolňovalo – jako by se tělo samo chtělo narovnat. Když jsem se dívala na stromy, cítila jsem v těle klid. Stromy mi připomněly můj vlastní rytmus a potřebu zůstat ukotvená. Postupně se ve mně objevila myšlenka: „Možná teď opravdu potřebuji stát kousek stranou, abych se mohla znovu nadechnout. Most tam být může, ale nemusím přes něj přecházet hned. Můžu si dovolit, dát si čas a jenom s rodinou být.“

V této kazuistice Sandtray posloužilo jako vizuální a symbolické zrcadlo. Externalizací vnitřního obrazu jsem získala možnost nahlédnout své místo ve vztahové síti, kterou s rodinou tvořím. V obraze se ukázala moje potřeba odstupu a obrana před přetížením. Stala jsem se pozorovatelkou svého zapojení do systému rodiny. Intravize zde nevedla k okamžité změně v praxi, ale k změně vnitřního postoje, který se následně projevuje v terapeutickém vztahu.

Možná úskalí intravize v Sandtray

Práce se Sandtray v rámci intravize může být obohacující, podporuje sebereflexi, porozumění a péči o sebe. Zároveň však nese i určitá úskalí, na která je dobré myslet. Pískoviště otevírá prostor, kde se mohou objevit hlubší vrstvy prožívání, můžeme se tak dotknout osobních témat, která přesahují rámec pracovní reflexe. V takových chvílích je důležité umět rozpoznat hranici, kdy je vhodnější využít supervizi nebo osobní terapii. Intravize v Sandtray nenahrazuje intervizi, supervizi nebo terapii.

Dalším možný úskalím může být tendence hledat „správný význam“ symbolů nebo obrazů. Sandtray v intravizi není diagnostický nástroj, ale prostor pro dialog se sebou. Neanalyzují se jednotlivé prvky ani se nehledá jednoznačná interpretace. Smyslem není obraz „rozluštit“, ale nechat ho působit – všímat si, co v nás probouzí, co se mění, když se na něj díváme, a jak na něj reaguje naše tělo. Je to způsob, jak se potkat sám se sebou, ne jak získat zpětnou vazbu zvenčí. Je potřeba ji vnímat jako doplněk širšího systému profesní péče o sebe.

Může se také stát, že se soustředíme na vizuální stránku obrazu a zapomeneme vnímat tělo. Přitom právě tělesné pocity často přinášejí nejhlubší vhledy – dech, napětí, uvolnění či pohyb v těle nám něco říkají, něco ukazují, tělo k nám promlouvá.

Závěr

Využití Sandtray v intravizi otevírá terapeutům hravý a bezpečný prostor. Pískoviště se stává místem, kde se setkávají vnitřní hlasy, obrazy, emoce i naše zkušenost. V momentě, kdy se zastavíme, zpomalíme a začneme tvořit, přestáváme být zahlceni příběhy klientů a znovu se vracíme k sobě – ke svému vlastnímu systému.

Sandtray v intravizi není o řešení nebo hodnocení. Je o naslouchání. O schopnosti zůstat u obrazu a zkoumat, co nám říká, kam nás zve. Pomáhá nám porozumět tomu, co se v nás děje, ale také najít způsob, jak s tím zacházet, aby nás to v práci posilovalo a nevyčerpávalo. Sandtray přináší do intravize tělesný a senzorický rozměr, který často při běžné reflexi chybí. Dotýkáme se písku, pohybujeme se v prostoru, vnímáme vzdálenosti, směr pohledu figur, napětí nebo klid mezi nimi. Tělo hraje velmi důležitou roli – reaguje na symboly, zrcadlí vnitřní procesy, upozorňuje na to, co potřebuje pozornost. Díky tomu se reflexe stává celostní: zahrnuje mysl, emoce i tělesné prožívání. V tom je její moc a síla. Vytváří konkrétní a viditelný obraz toho, co je jinak skryté a nepojmenované. Umožňuje nám setkat se s vlastními tématy beze slov, bez vysvětlování.

V systemické terapii se terapeut nesoustředí jenom na klienty a jejich vztahy, ale také na sebe a na to, jak svým vnitřním nastavením ovlivňuje dění mezi nimi. Sandtray umožňuje tento vztah vidět – doslova i symbolicky. Terapeut se stává pozorovatelem svého místa ve vztahové síti: kde stojí, kam směřuje jeho pozornost, co je mu blízké a co zůstává mimo jeho zorné pole.

Sandtray mi pomáhá:

- rozpoznat vlastní hranice a potřeby
- nacházet zdroje

- lépe porozumět tělesným reakcím a emocím
- posilovat zvědavost a lehkost v terapeutickém procesu
- pracovat s přetížením

Intravize v Sandtray může mít různou podobu – od krátkých zastavení až po delší procesy. Práce s pískovištěm zároveň přináší do intravize prvek lehkosti a tvořivosti, který v každodenním pracovním tempu často chybí. V čase s pískem si můžeme dovolit hrát si, být zvědaví, experimentovat. Je to prostor, kde nepotřebujeme „něčeho dosáhnout“, ale jen být a naslouchat.

Sandtray pro nás může být zrcadlem i mostem – zrcadlem, v němž se odráží náš vnitřní svět, a mostem, který spojuje naše prožívání s porozuměním. Učí nás být v kontaktu se sebou, naslouchat našemu tělu a emocím. Pokud doprovázíme druhé, potřebujeme mít i svůj prostor, kde můžeme být doprovázeni – v případě Sandtray sami sebou.

Přílohový list

Otázky pro intravizi v Sandtray

Otázky jsou používány jako pozvánka k zvědavému zkoumání, ne jako úkol, který musím zodpovědět. Cílem není analýza situace, ale vedení dialogu s mým vlastním systémem.

1. Úvodní otázky:

- Jaké téma mě v mé práci v této chvíli nejvíce zaměstnává?
- Jaký obraz by vystihl můj současný vztah ke klientovi / páru / rodině?
- Kde se v tomto systému právě nacházím já?
- Jak by vypadalo pole, ve kterém spolu s klienty stojím?
- Jaké situaci bych chtěla lépe porozumět?
- Co se ve mně děje, když o situaci / rodině / páru / klientovi přemýšlím?
- Kde cítím napětí?
- Co bych dneska potřebovala pro sebe?

2. Otázky během tvorby obrazu

- Jaký vztah mají prvky, které stavím, mezi sebou?
- Kde jsem já?
- Co zůstává mimo pískoviště – a přesto tam „patří“?
- Jaký prostor zůstává prázdný a proč?
- Co se ve mně děje při tvorbě obrazu?
- Kde cítím tíhu?
- Mám chuť něco přemístit, změnit, doplnit?

3. Otázky pro hlasité pojmenování (reflexe po dokončení)

- Co v tomto obraze právě teď vidím?
- Co mě v obraze překvapuje nebo znepokojuje?
- Které místo působí klidně, které napjatě?
- Kde v těle cítím napětí, když popisuji obraz?
- Co mi tento obraz říká o mém vztahu k systému klientů?
- Co v tomto obraze potřebuje pozornost nebo péči?

4. Otázky pro uzavření

- Jaké poselství mi tento obraz přinesl?
- Co si z této zkušenosti chci odnést do praxe?
- Co bych si chtěla zapamatovat?
- Jak se teď cítí moje tělo?

5. Krátké otázky pro rychlou reflexi (např. po sezení)

- Jaký obraz by vystihl dnešní setkání?
- Co ve mně z dnešní terapie zůstává živé?
- Co mě v dnešní terapii zasáhlo?
- Kde jsem cítila nejistotu?
- Co bych potřebovala, abych se cítila dobře?