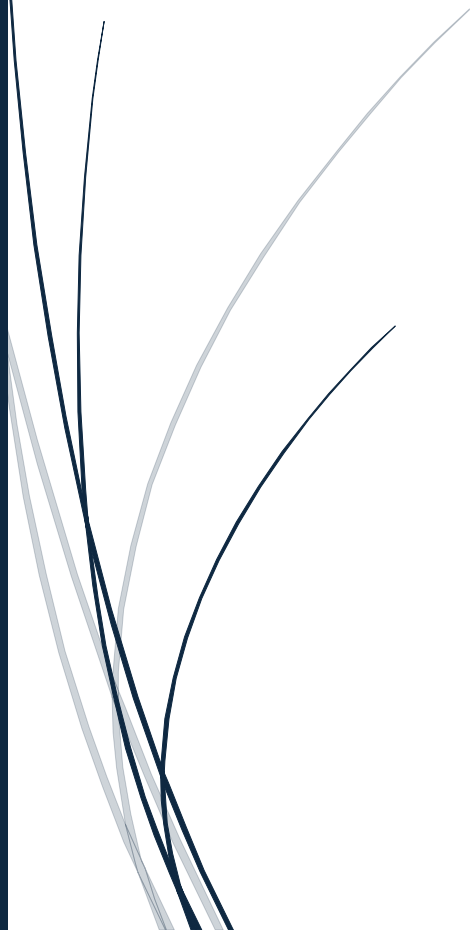


21.11.2025

HITEC INTERWIEV NA VEČÍRKU ČÁSTÍ

Narativní přístup v metodě Sandtray



Klára Komrsková
ROČNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ SANDTRAY

ÚVOD

Kdybych měla někomu jednoduše popsat, co je to narativní přístup v psychoterapii, asi bych hlasitě vydechla, zatvářila se složitě a přemýšlela bych, jak něco tak komplexního popsat jednoduše v několika větách. Ne, že bych tuto situaci neznala – takhle se totiž tvářím vždy, když mám lidem vysvětlit, co vlastně dělám.

Většinou se snažím krátce ale poctivě vystihnout užitečnost narativního přístupu. Možná kvůli nadměrnému zápalu vypadám, že tomu v podstatě moc nerozumím – a ani já si někdy nejsem jistá, jestli stoprocentně ano. Ale to mě pravděpodobně nepřestane bavit dokola objevovat.

Popsat jednoduše a srozumitelně narativní pojetí v terapii se pokusím i nyní s pomocí literatury (ale zázraky neslibuji). K tomuto článku mám totiž skvělou motivaci. Moc bych vám chtěla sdělit svoje potěšení s kombinací tohoto za mě hravého způsobu terapie s kreativním způsobem terapie v písku. Dává to smysl, protože figurky, písek, příběh...jasně. Nebude v tom velká záhada, zároveň doufám, že bude přínosné poskytnout Vám pár nápadů, jak využít narativu k práci s klienty v Sandtray se zaměřením na vnitřní identitu.

NARATIVA

Každý příběh, který klient začne vyprávět, může být důležitým sdělením o jeho hodnotách a o preferovaných částech jeho identity, byť by to byl ten nejvíc nejproblematictější příběh, jaký nás napadne. Myšleno, když máme nějakou potíž, ptáme se, proč je ta potíž potíží, čeho v nás se dotýká a tím pádem zjišťujeme, co je pro nás důležité. A to, co je pro nás důležité, to se tvoří v takzvané sociálně konstruovaných identitách tedy v identitách tvořených vztahy.

Naše identita je tvořena zkušenostmi, vztahy a propojeními, které žijeme. Realita a identita je podle konstrukcionistického pojetí (ze kterého narativní přístup vychází), tvořena právě pomocí vztahů (Freedman, Combs, ...)

No právě...nemám teď úplně pocit, že mluvím zcela srozumitelně. Zkrátka to, kým nyní jsme, kdo jsme uvnitř, co je navenek. Naše přání, sny, touhy, naděje, obavy, hodnoty a všechno, je tvořeno skrze to, v jaké společnosti a s kým jsme vyrůstali, kdo byl náš první učitel, koho jsme potkali včera na nádraží, anebo čí knihu jsme si přečetli.

Když objevíme, co je pro našeho klienta důležité (ještě pod slupkou toho, co by nám řekl na první dobrou), hledáme to tam, kde je klient schopný tyto věci zažívat bez ohledu na problémový příběh/systém. Hledáme to, čeho se problém nedotýká, to prozkoumáváme a posilujeme. Tím posilujeme vnitřní zdroje. Takové zdroje se hodí ke změně problémového systému, se kterým klient původně přichází. Samozřejmě klient přichází s problémem, takže poslouchat to, v čem mu je dobře, ho přirozeně z počátku terapie úplně neuspokojí, neboť přišel řešit problémy (pochopitelně). Jelikož to tušíme, vědomě tedy nerozvíjíme příběh pouze o zdrojích, ale také příběh problémový. V narativní terapii se problému věnujeme tak, že jej (stejně jako zdroje) pojmenujeme a oddělíme jej od člověka.

Z mého pohledu tímto začíná to slibované velké dobrodružství a objevování vnitřního světa, pestré a tajemné krajiny naší identity. Ta zábavná badatelská chvíle provázená hravostí a kreativitou, kterou si můžeme užít společně s klientem.

SANDTRAY

Abych neubírala prostor metodě, ve které je schovaná druhá polovina zázraku, dovolím si i pár slov o Sandtray. S potěšením budu citovat Veroniku Galusovou (2020), která metodu sandtray popisuje takto. *„Sandtray je terapeutická metoda, která využívá znalostní 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 vnitřních duševních procesů. Metoda umožňuje vyjevit a zpracovat vnitřní a vztahová témata.“*

Metoda Sandtray pro mě představuje velmi svobodný, respektující a užitečný způsob, jak se bez nadměrné kontroly vědomí dostat k vnitřním obsahům klienta. K jeho vnitřním prožitkům, konfliktům nebo postojům k situacím, ve kterých se nachází. Rovněž metoda neopomíjející práci s tělesnými prožitky. Způsob práce, který má své zákonitosti i proces. Velmi pěkně o něm píše právě Veronika v knize Sandtray život jako na dlani.

KRAJINA VNITŘNÍ IDENTITY, EXTERNALIZACE A VEČÍREK ČÁSTÍ

Proč se zastavuji pohledem na vnitřní svět člověka? Mě jednoduše fascinuje že člověk jako celistvá bytost, zvenku vypadající jako jedna, nosí v sobě řídící, pracující, jednotku vnitřních částí (osob, hlasů), která ovládá jeho emoce, myšlení, chování a psychosomatiku. O některých ví, jiné používá zcela nevědomě. Anebo si myslí, že je používá vědomě, ale přitom je u řídícího pultu úplně jiná nevědomá část. Podle Resse a Riecherse (2018) *„často pozorujeme více vnitřních postav, jež v mnohvrstevné kaskádě tvoří souvztažný systém – celý komplex v nevědomí.“* Jung (2000), o tomto fenoménu hovořil jako o citově zbarvených komplexech a psychických faktorech, které autonomně působí v nevědomí. *„Tento obraz je vnitřně značně uzavřený, je svým vlastním celkem a k tomu disponuje relativně vysokým stupněm autonomie; to znamená, že jen v nepatrné míře podléhá dispozicím vědomí.“*

Autoři existenci vnitřních osob/částí přiznávají, avšak ne všichni akceptují možnost vlivu vědomí na vnitřní prostor identity. Vůči tomuto bych se ráda vymezila. V postmoderních přístupech, do kterých patří jak narativní, tak systemická terapie nám jde především o získání pocitu vlivu a kompetence ovládat svůj vnitřní „arsenál.“ Mít nutné pod kontrolou, být schopni přivolat část, která je zrovna potřeba či oslabit hlas, který vydává část, jež nám zrovna s lehkostí dělá ze života peklo.

Když jsem se přihlásila na výcvik Sandtray, přítomnost kapitoly, která se zabývala pohledem na vnitřní svět člověka a jeho skryté části, mi udělala upřímnou radost. Pár okamžiků po tom, co jsem se dotetelila, mě napadlo, že písek by se určitě dal využít k technice narativní externalizace. Ale ať už vás nenapínám, pojďme se podívat na to, co mám tím propojením na mysli.

OBRAZ OSOBNÍCH ČÁSTÍ V PÍSKOVIŠTI A NARATIVNÍ EXTERNALIZACE

Narativní externalizace je učinění nějaké vnitřní části oddělené od člověka tedy učinění ji vnější. Pokud bychom externalizovali úzkost. Vypadlo by to tak, že úzkost „vyjmeme“ z nitra a jsme schopni si ji prohlédnout a podívat se na ni z různých úhlů. Tím pádem o ni zjistit více informací, seznámit se s ní a zažít pocit, že ji držíme v rukách. Ne, že ona svazuje nás, ale že my držíme ji a máme možnost ji ovlivnit a měnit. Mění se tím i pohled na člověka. Najednou to není úzkostný člověk, ale člověk S úzkostí, ne psychotik ale člověk S psychózou, ne hrdina ale člověk, který má odvalu (ale i spoustu dalších částí). Tato narativní technika slouží k tomu, aby byl člověk schopný oddělit se od problémů a najít v sobě zdroje. Oddělení se od problému (byť je stále naší částí – která nás ale nedefinuje), je důležitým okamžikem proto, abychom na to, co nám v tuto chvíli neprospívá, získali vliv.

To, jak moc je užitečné svou část pojmenovat a „vytáhnout“ si ji před sebe si teď pravděpodobně dokážete lépe představit. V praxi, kde není pískoviště to vypadá tak, že klientům pokládáme podivně znějící otázky částečně ve smyslu: „Kdyby byl váš život rohlík, jaký by byl?“ Ano, když se klienta zeptám, jak by vypadal jejich vztek, zodpovědnost nebo vztahovačnost, kdyby je mohli uvidět a seznámit se s nimi, koukají často vyděšeně. Někteří vypadají jako kdyby se ocitli na pohovce v konzultovně u někoho, kdo se z práce už možná částečně pomátl.

Někteří skutečně potřebují čas a rozhodně je na to třeba i dávka pevněji vybudovaného vztahu, aby klient mohl mít v terapeuta důvěru. Jiní jsou nadšení a rovnou popisují, jejich strach vypadající jako mráček přivázaný na provázku, co chodí stále s nimi, občas tmavne jindy šedne apod. Dostávám se k velké výhodě, kterou má Sandtray. Jelikož jde o projektivní metodu, pomáhá práce v písku vykreslit nevědomé obsahy. Pro klienty je přístupnější zobrazit to, co předtím nebylo jednoduché, možné nebo bezpečné vyslovit. Veronika Galusová (2020) ve své knize zmiňuje, že při terapeutické práci s pískovištěm jsou klienti schopni vypnout na chvíli proud myšlenek a vnímat se jako celek. Přestat přemýšlet a kontrolovat a vložit prožívání pouze

do svých rukou. Externalizaci, které se v narativní terapii snažíme přiblížit pomocí slov, se tímto způsobem můžeme věnovat tak dokonale, že se objeví přímo před námi.

HITEC INTERVIEW NA VEČÍRKU ČÁSTÍ

Večírek částí si můžeme představit jako party na kterou pozveme všechny své vlastnosti, temperament, způsoby chování, touhy, dovednosti apod. Bez ohledu na to, zda jsou podle nás pozitivní nebo negativní. Všechny mají na našem večírku své místo. Party zone je v tomto případě pískoviště. Podle Veroniky Galusové (2020) se jedná o obraz osobních částí, který je velmi užitečný ke změně postoje sám k sobě. Jedná se totiž o jiný úhel pohledu, kdy je možné vidět své původně jasně negativní vlastnosti i v jiných odstínech. *„Je jen na klientovi, jakou hodnotu každé části přisoudí a v jaké situaci a jak je využívá.“*

No, v tomto bodě mi začíná připadat můj článek v podstatě malicherným. Ale když už jsem to dopsala až sem, tak ho samozřejmě dokončím. O zázrak se nejedná. Jde jen o to, že pokud bychom se o nějaké části chtěli dozvědět více, kdyby bylo potřeba ji posílit a dát ji větší hodnotu tím, že se o ní bavíme více do hloubky. Nebo lépe odhalit její taktiky na získání vlivu nad námi samotnými. Můžou nám k tomu sloužit otázky z narativního přístupu. Jde o HITEC dotazování, které vymyslela Chana Rachel Frunin a kol. (2021).

RADOST/ÚZKOST

(H) History – historie části

- *Jak se stalo, že jste začal přemýšlet s radostí? (úzkostně)*
- *Kdy jste si poprvé všiml, že je ve vašem životě přítomna radost/úzkost?*
- *Můžete mi vyprávět příběh o roli, kterou hrála radost/úzkost ve vašem životě až do současnosti?*

(I)-Interrelationships (vztahy s ostatními částmi)

- *Pojí se s vaší úzkostí/radostí ještě nějaké další části?*
- *Má Vaše úzkost/radost nějakého spojence?*
- *Působí úzkost/radost v nějakém týmu? Má tento tým nějakého šéfa?*
- *Jaké další části přživují Vaši úzkost/radost?*
- *Působí na Vás úzkost/radost tak, že přemýšlíte nebo jednáte nějakým jiným způsobem, než byste jednali obvykle?*

(T) – Tactics (taktiky, strategie části)

- *Jak se radost/úzkost projevuje?*
- *Jak si radost/úzkost získaly přístup do Vašeho života?*
- *Jak radost/úzkost zlepšuje/zhoršuje věci?*
- *Jak se na Vás radost/úzkost obrací? (Co říká, když se hlásí o slovo, co od ní slyšíte)*

(E) - Effects (důsledky, přínosy pro život člověka)

- *Jaké důsledky má radost/úzkost ve Vašem životě?*
- *K čemu Vás radost/úzkost přesvědčila v oblasti Vašich vztahů?*
- *Jak radost/úzkost Vaše vztahy ovlivnily?*
- *Kdybyste měl učinit další krok směrem k radosti/úzkosti, jak by tento krok vypadal (v pískovišti)?*
- *Co by se stalo, kdyby měly radost/úzkost nadále vliv na Váš život?*
- *O co Vaší radosti/úzkosti jde? Co s Vámi mají za úmysly?*

(C) - Context (kontext, okolnosti, za nichž část působí anebo se jí nedaří)

- *Existuje nějaká část, jejíž přítomnost radost/úzkost posiluje?*
- *V jakou denní dobu je radost/úzkost největší?*
- *Schová se někde radost/úzkost? Kam se schová?*
- *Vypadá takový obraz Vašich částí vždy stejně nebo je někdy jiný? A kdy je to lepší?*
- *Co dělá Vaše radost/úzkost, když jdete to školy, spát, jíst, nebo za kamarády?*

Chana Rachel Frunin a kol. (2021)

Otázky jsou samozřejmě velmi variabilní a dodržovat jejich pořadí není nutné. Důležité je vytrvat a doptávat se až do okamžiku, kdy získáváme společně s klientem pocit, že jsme o původně negativně nahlížených částech (strach, úzkost, panika, lenost) a o původně pozitivně nahlížených částech (důslednost, zodpovědnost, diplomacie), zjistili maximum možného, co se dá využít. Využití těchto informací by mohlo pomoci k dalším nápadům, jak na večírku udělat nový zasedací pořádek. Že by se například mohlo ulevit úzkosti, pokud bychom k ní posadili diplomacii, nebo zodpovědnosti, která by si plácla s leností apod.

ZÁVĚREM

Závěrem bych ráda zmínila, že si nemyslím, že na své vnitřní aktéry nemáme vliv, tak jak to popisuje např. Jung viz výše. Jak narativní externalizace, tak projektivní práce s pískem podle mě dokazují, že je možné žít v preferovaném příběhu. Což znamená mít život, kde jsou možnosti. Mít kompetenci a vliv na svůj poznatý vnitřní svět. Doslova, že je možné mít ho ve vlastních rukách tak, aby neovládal on nás, ale my jej. Jak píše Hesoun a kol. (2021). V tomto životě mám své fungování pod svou kontrolou a nemusím podléhat vnitřnímu vlivu, který se mě pokouší ovládnout. „*Nedaří se mu to, protože namísto stresu, frustrace, strachu a závislosti, vidím své možnosti.*“ (Hesoun, 2021).

ZDROJE

GALUSOVÁ, Veronika. *Sandtray život jako na dlani*. Pointa, 2020. ISBN 978-80-765-0019-8.

FREEDMAN, Jill a COMBS, Gene. *Narativí psychoterapie*. Portál, 2009. ISBN 9788073675493.

RESS, Radim a RIECHERS, Alexander. *Dialog s nevědomím*. Praha, 2018. ISBN 9788026213710.

ZÁVĚRKOVÁ, Markéta; HESOUN, Jan a FRUMIN, Chana. *Preferovaný příběh: Jak být autorem svého života*. I. Brno: PasParta, 2021. ISBN 978–8088429–07–4.