

Zuzana Kubištová : Zvyšování sebepojetí adolescentů při práci v pískovišti

Při své terapeutické praxi v poslední době čím dál více využívám pískoviště a práci s pískem. Tato práce mě velmi baví, ale zároveň zde narážím na různá úskalí. Především období puberty a dospívání může přinášet větší nároky na budování vztahu a hledání té správné motivace k práci s pískem. Zdá se, že velkou roli zde hraje i sebepojetí adolescentů, které bude také tématem této práce.

Na úvod bych ráda vymezila samotný pojem sebepojetí. Smékal (2002) definuje sebepojetí jako souhrn názorů na sebe sama a své místo ve světě. Zahrnuje pocit sebedůvěry, sebeúcty, úroveň sebemonitorování a místo kontroly. Podle Laška (2005) se jedná o výsledek konfrontace vlastního jednání s existujícími normami. Již od začátku svého života jsou děti hodnoceny a porovnávány s druhými. Zvláště ve škole je srovnáván jejich výkon s výkonem jiných dětí. Dítě se podle toho snaží jednat, avšak časem narůstá potřeba rebelovat, usiluje o prosazení vlastních hodnot, a tím si postupně buduje postoj k sobě samotnému (Lašek, 2005). Významný je zde rovněž pojem sebeúcty, která je obecně chápána jako způsob, jak lidé prožívají sebe samotné, což vede buď k pozitivnímu nebo negativnímu sebepojetí (Yahaya et al., 2018).

Adolescence je pak velmi specifické období, které se poměrně výrazně liší od všech ostatních. Přestože podobné pocity jako dospívající prožívají kolikrát jak děti, tak i dospělí, v tomto období dochází k mnoha radikálním změnám po stránce mentálních, sociálních i emocionálních potřeb, díky kterým je prožívání dospívajícího mnohem radikálnější. Stojí před mnoha vývojovými úkoly, kam patří fyzické zrání, emoční vývoj, vyhledávání svých vrstevnických skupin a navazování intimních vztahů. Začínají mnohem více posuzovat svůj vzhled a porovnávat se s druhými, potýkají se s náladovostí. Za to mohou i kolísající hladiny hormonů, jako je testosteron, estrogen či progesteron a neurotransmiterů, jako jsou dopamin a adrenalin (Camelford, Dugan, 2016). Adolescenti si však sami dostatečně neuvědomují, co se s nimi děje, jsou zároveň velmi citliví k informacím o sobě samých a do terapie jsou mnohdy spíše nuceni svými starostlivými rodiči (Kestly, 2005). A s tím souvisí také narůstající odpor u dospívajících, kterému se budeme věnovat později.

Hlavním vývojovým konfliktem v tomto období je podle Ericksona dosažení **identity vs. zmatení rolí**. Cílem je tedy budování nové identity, což může být pro mnohé dospívající ve světle všech probíhajících změn velká výzva. Zároveň tento proces komplikují mnohé vnitřní konflikty zahrnující představy o tom, jací jsme a jací bychom být měli.

Proti sobě můžeme postavit tzv. **kategoriální já**, kdy se jedinec porovnává s ostatními, a **fenomenální já**, které lze definovat jako vnitřně prožívané já. Jiní rozlišují zase **reálné já**, které je výsledkem vzájemného působení mnoha aspektů, a **ideální já**, které je utvářené společností s pomocí norem, které by měl jedinec akceptovat a na základě kterých si o sobě utváří představu, jaký by měl vlastně být (Lašek, 2005). Čím více se tyto dva aspekty já liší, tím větší je potřeba své vnitřní já regulovat. S tím se jedinec učí potlačovat vlastní emoce i tělesné prožívání. Učí se pochybovat o sobě samém a v reakcích druhých nachází odsouzení a nepřijetí. Dospívající pak může mít neustále pocit, že vidíme všechny jeho chyby a stává se přecitlivělým na kritiku okolí. Dospělým přestává důvěřovat a může být někdy těžké jej motivovat ke spolupráci.

Metoda Sandtray nám nabízí zajímavou možnost, jak podpořit rozvoj identity kreativní cestou. Stejně jako se nachází svým věkem v období mezi dětstvím a dospělostí, tato metoda nabízí něco mezi hrou a tradiční verbální terapií, které Sandtray terapeut vyvažuje vzájemně tak, aby to pro klienta bylo bezpečné. S pomocí kreativního tvoření pomáhá dospívajícímu pracovat na svém vývojovém úkolu a formovat svou identitu (Kestly, 2005). Tato metoda pomáhá v zásadě externalizovat klientovy myšlenky a vnitřní pohnutky či touhy, což mu poskytuje možnost je mnohem lépe uchopit a zvědomit si je.

V období mezi dvanácti a dvaceti čtyřmi lety dochází k nejdramatičtějšímu **rozvoji mozku**. U dospívajících není prozatím v podstatě ještě dostatečně rozvinutý prefrontální kortex, takže dochází primárně k automatické reakci amygdaly, což znamená intenzivní emoční odpověď. Tato oblast mozku totiž dozrává rychleji než oblast zodpovědná za seberegulační mechanismy (Camelford, Dugan, 2016). Dospívající proto mnohdy na své okolí reaguje přecitlivěle, s prudkou, kolikrát nepřiměřenou emoční odezvou, pro kterou především dospělí nemají pochopení, často takové chování u adolescenta odsuzují.

Zároveň adolescent takové své emoční reakce (často plné ambivalencí) neumí uchopit a adekvátně zformulovat, co vlastně prožívá. Projevují se tedy spíše

kompenzačními aktivitami, které vnímáme navenek a právě ty kolikrát odsuzujeme. Vnitřně však dospívající zažívá často úzkost (osamění, separace, tělesné handicapy, ztráta) a nejrůznější strachy (z učitelů, školy, trestu rodičů, výsměchu, odsouzení), které pouze není schopen dostatečně komunikovat navenek (Lašek, 2005).

Tyto **potlačované emoce** se najednou mohou objevit v pískovišti, a to s poměrně velkou silou. To může být pro klienta velmi zastrašující. Často se stydí za to, co prožívá a potřebuje velkou podporu terapeuta, aby pochopil, že emoce jsou zcela přirozenou součástí našeho života a nyní má prostor je nejen prožít, ale také má možnost je měnit s pomocí tvořivé činnosti a změny obrazu v písku (Galusová, 2020).

Jedna má klientka, již dvacetiletá slečna, souhlasila s nabídkou práce v pískovišti. Její sebehodnocení je však natolik nízké, že nedokáže unést, když ji kdokoli sleduje, a to v jakékoli situaci. Jen s velkými obtížemi se jí daří fungovat v kolektivu, se kterým se setkává při svém studiu na vysoké škole. Při práci s pískovištěm pro ni bylo nemyslitelné, abych z jakékoli vzdálenosti sledovala její práci, bylo potřeba, abych byla otočena zcela opačným směrem a vyčkala, až mě sama pozve ke svému výslednému obrazu. Takové přání bylo třeba respektovat.

Velmi účinná u stejné klientky byla práce s kinetickým pískem, který stačilo při rozhovoru promačkávat. To pomohlo natolik, že jí to umožnilo plynulý rozhovor s mnohem silnějším emočním nábojem, než byla doposud zvyklá. Již mnoho let navštěvovala terapii u jiných terapeutů, ale mluvit o svých traumatech se silným emočním nábojem pro ni bylo nemyslitelné. Své prožívání se snažila potlačovat, tělesné napětí kompenzovala sebepoškozováním a přejídáním. Již při třetím setkání mi však s pomocí kinetického písku dokázala otevřít své nejniternější obsahy, u kterých zažívala velký stud za své vlastní myšlenky. Dokázala se podělit o své hluboké emoce a zkušenosti z raného dětství, které měly významný traumatický potenciál a které doposud neměla odvahu s nikým sdílet. Na konci sezení mluvila o velké úlevě, a přestože nás čeká ještě spousta práce, odcházela s úsměvem. A stačilo pouze vyčkávat, poskytnout jí bezpečný prostor, zaměstnat ruce dotykem písku a respektovat její potřeby. V následujícím sezení byla změna hned pozorovatelná už jen v tom, že dokázala tvořit v pískovišti, aniž by jí omezovala má pozornost. Dovolila si dát dokonce prostor i emocím, které se s obrazem v písku objevily.

Přestože pro klienta může být setkání se silnou emocí velmi náročné, což vyvolává aktivaci řady **obránných mechanismů**, právě pískoviště mu zároveň

umožňuje, aby je zpracovával v bezpečném prostoru. Pokud se mu podaří emoce vložit do obrazu v pískovišti, umožňuje mu to zároveň přejít do role pozorovatele a vytvořit si od nich určitý odstup. Tím se odbourávají obranné mechanismy a klient má možnost zpracovávat emoce, které by pro něj jinak byly příliš obtížné. Podle Veroniky Galusové (2020) je právě z tohoto důvodu dobré začínat obecným zadáním, což umožňuje „*respektovat a sledovat změnu přirozených obranných mechanismů v jednání klienta*“ (s. 50).

Aby dokázal klient dosáhnout změny emocionálního prožitku, je důležité zaměření na „tady a teď“, což nám nejlépe umožňuje napojení na **tělesné prožívání** (Galusová, 2020). Takového napojení však mnohdy náctiletý klient není zpočátku schopen, není zvyklý sledovat své prožívání a co to s ním dělá v tělesné rovině. Aby toho docílil, je důležité mít dostupný také adekvátní emoční slovník, nejen pouze vyjádření na škále „dobře-špatně“. Je proto mnohdy potřeba se nejprve tomuto naučit, aby byl klient schopný se svými emocemi lépe pracovat.

V této souvislosti mě napadá jeden můj šestnáctiletý klient, kterého i po několika sezeních, když jsem se zeptala, jak se právě cítí, odpovídal „nevím“, popř. „dobře – špatně“, brzy se objevilo blíže nespecifikované napětí. V průběhu práce s pískovištěm se však učí sledovat, jak se jeho prožívání postupně mění. Po zhruba pěti sezeních již byl schopný popisovat i hlubší emoce, jako je vztek, osamělost, smutek, úzkost. Zpočátku si nedokázal uvědomovat žádné pocity v tělesné rovině, v současné době již dokáže identifikovat, kde v těle vnímá sevření či napětí. Při práci s pískovištěm si již zažil i postupnou proměnu tohoto nepříjemného pocitu sevření v těle v důsledku změny obrazu v písku. V podstatě si tak buduje pocit vlastní **kompetence**, který má pro celkové sebehodnocení velký význam. Díky upevněnému pocitu kompetence bude pak schopen postupně převést změnu i do reálného života (**performance**). „*Kompetence se vztahuje k tomu, co jedinec zná a je schopen vykonat v ideálních podmínkách, zatímco performance k tomu, co je nakonec vykonáno v existujících podmínkách*“ (Messick, 1984, s. 178 in Lašek, 2005, s. 14).

Důležité je zmínit také přirozený **odpor**, na který můžeme u adolescentů nezdědka narážet a kterého jsme se v této práci dotkli již na předchozích stránkách. Dospívající mají mnohdy pocit, že dospělým nemůžou věřit, nebo že naopak dospělý nemůže rozumět jejich problémům a prožitkům (Kestly, 2005). Přestože jsou rádi bráni jako rovnocenní partneři v rozhovoru a rádi si zpočátku v terapii spíše povídají, právě v tradiční verbální terapii velmi snadno může takový odpor vyvstat, neboť se zde může

snadno narážet na jakási „pravidla dospělých“. Avšak práce v pískovišti, ve chvíli kdy na ni dospívající klient přistoupí, mu může poskytnout bezpečný prostor, který je podpořen určitým odstupem (v rovině fyzické i komunikační) ze strany terapeuta (Camelford, Dugan, 2016).

Je však třeba nabízet dospívajícímu pískoviště s určitou opatrností a promyšleností, neboť i zde můžeme zpočátku narazit na odpor. Adolescenti mají často pocit, že už nejsou děti a nebudou si přece tedy hrát v pískovišti. Je potřeba jim dopřát čas a vybudovat si nejprve dostatečně důvěrný **vztah**, aby se v terapii cítili bezpečně. Odpor zde může být pouze projevem vlastní nejistoty. Nechtějí být už viděni jako děti. Mají potřebu se vymezovat vůči autoritám a pravidlům, které jim jsou předkládány. Vybudování důvěrného vztahu zde proto zaujímá první místo. Pro některé to bude znamenat poskytnutí prostoru v pískovišti s volností tvorby dle vlastního uvážení, pro jiné to znamená zůstat zpočátku pouze ve verbální terapii.

Jiná má klientka, šestnáctiletá slečna s poruchami příjmu potravy, prožívá poměrně velký vnitřní konflikt. Na jednu stranu se silně vymezuje vůči autoritám, vlastní matce především. Zažívá velký odpor k jejím pravidlům, sama chce být úplně jiný člověk. Na druhou stranu je však hodně nejistá, sama neví, kdo vlastně je, neumí na sobě najít vůbec nic, co by bylo hodno ocenění. Hodně jí záleží na tom, jak ji vnímají druzí a neustále sleduje vlastní chyby. Práce s pískem pro ni zpočátku byla naprosto nepřijatelná, protože by mohla vypadat jako dítě, zároveň se objevuje obava, že bych mohla vidět její chyby, a to bylo pro ni prozatím nepřípustné. Několik sezení si potřebovala především povídat, budovat si bezpečný vztah, ve kterém se mohla cítit možná jako rovnocenný, plnohodnotný partner. S nabídkou pozvání do pískoviště jsem proto vyčkávala. Poté, co byla připravená zkusit tuto pro ni zcela novou formu práce, byla velmi překvapená, jak se její počáteční obavy postupně změnily v úlevu. Přestože potřebovala při své první práci v písku poměrně velkou podporu, dokázala překonat svůj strach, což posílilo i její sebevědomí. Práce v pískovišti pro ni měla velký význam, a přestože to pro ni dosud nebylo představitelné, dokázala zde nalézt i možnost budoucího soucitu k sobě samé a přijetí všech svých stránek, včetně svých chyb.

Při práci s odporem může pomáhat, že klient sám má **pocit kontroly**. To může zpočátku znamenat, že si sám volí, jakou formou bude práce probíhat, jestli budeme pracovat v pískovišti, použijeme terapeutické karty, nebo si budeme „jen“ povídat. V pískovišti má sám pak možnost ovlivnit, jak bude obraz vypadat a co mi o něm sdělí, popřípadě, co si ponechá pro sebe. Na místě mi přijde ujištění klienta, že neexistuje

žádný „výkladový slovník“ pro to, co v pískovišti vytvoří, a tedy jen on jediný zná skutečný význam jednotlivých figurek i celkového obrazu. Důležité je po celou dobu respektovat tempo klienta a nenutit jej k ničemu, na co sám není připravený. Pokud dojde na pozvání do pískoviště, měl by náctiletý klient dobře rozumět tomu, v čem pro něj tato metoda může být přínosná, jaký má vlastně význam si „hrát“.

Neméně důležitá je zde i **autenticita** a **zájem** terapeuta (Galusová, 2020). Zájem dávám najevo už jen tím, že vše pozorně sleduji a celý proces klientovi následně popíšu – ať již jeho proces rozhodování, pořadí figurek, v jakém je vkládal na pískoviště, případně změny, které v průběhu udělal. Také podle Camelforda a Dugana (2016) je důležité, nehledě na to, zda zvolíme nedirektivní formu práce nebo vedení s direktivními prvky, aby terapeut neustále projevoval zájem, a to skrze pozorování klientovy práce, naslouchání a podporování klienta v procesu, pokud je to potřeba. *„Lidé, kteří mají problém vnímat svou hodnotu a řídí se podle názorů druhých, mají často dojem, že jim všichni okolo ‚vidí do hlavy‘. Za své myšlenky se stydí a předem se trestají“* (Galusová, 2020, s. 52). A právě díky pozornosti ze strany terapeuta, který mu dává najevo, že jej vidí a slyší, aniž by ho hodnotil, se posiluje klientovo sebevědomí a prožitek vlastní hodnoty.

V průběhu procesu, kdy si klient osvojuje práci v pískovišti a poznává díky němu svůj vnitřní svět, lépe se mu daří rozumět svým emocím – tím vším posiluje své vlastní sebevědomí. Postupně se učí přijímat zodpovědnost za svůj život a za to, jak se v něm cítí. Cílem je v podstatě ukázat klientovi, že je on sám dostatečně kompetentní k tomu, aby mohl své pocity změnit. Učí se stavět čelem ke svým problémům a nad svým životem tak přebírá kontrolu. Pokud dokáže své prožívání změnit v pískovišti, je to možné i v reálném životě. Takové uvědomění může klientovi přinášet velkou naději, spolu s větší otevřeností ke změně.

Napadá mě v této souvislosti má další klientka, patnáctiletá slečna, která měla velmi negativní vztah se svým otcem. Dlouho jej vinila za řadu svých potíží, měla tendence se mísit do konfliktů svých rodičů a plně se zde stavěla na stranu matky, se kterou má naopak velmi blízký vztah. V pískovišti byla zpočátku velmi nejistá, snažila se zde zobrazovat spíše pozitivní a líbivé prvky. Sama ráda tvoří a vyrábí, uchylovala se proto spíše k estetickému tvoření obrazů v pískovišti. Postupně zde však více zpracovávala rodinná témata, která však nacházela právě ve svých estetických výtvorech. Teprve, když byl obraz hotový, uvědomila si při jeho popisu, že zde nachází mnohem více, než by sama očekávala.

Otec byl v jejích obrazech vyobrazován jako „narušitel“ rodiny, zpočátku byl stavěn mimo pískoviště a zcela odmítán. Postupně se však dokázala více vcítovat do role otce a empaticky nahlížet, jak se cítí v takovéto rodinné konstelaci, která je postavena především na koalici matky a dcery, on sám. Časem začala vnímat, že za konflikty rodičů nemůže pouze on, ale že je to mezi otcem i matkou více „50 : 50“. Začala si uvědomovat i jeho pozitivní stránky. S matkou má i nadále výborný vztah, ale nyní ji vidí i s jejími chybami, má ji méně „idealizovanou“. A především začala přijímat větší zodpovědnost za své vlastní potíže, za které nyní již nemohl pouze otec. Sama se začala při takové změně pohledu cítit více sebejistě, s přijetím vlastní zodpovědnosti se zvyšoval i její pocit kontroly a tím i celkové sebehodnocení. Práce v pískovišti proběhla pouze párkrát, většinou si chtěla slečna v terapii povídat. Přesto vnímám, že k největší změně, což byl právě rozvoj větší schopnosti empatie vůči otci a vyváženější „prerozdělení sil“ v rodině, došlo právě při práci v písku.

Existuje mnoho studií, které potvrdily účinnost práce s pískovištěm na zvyšování sebehodnocení klienta. Zmínit můžeme např. studii Yahaya et al. (2018), kteří potvrdili, že terapie v pískovišti má významný vliv na zvyšování sebeúcty. Při utváření sebeúcty podle nich má největší význam rodina, a to jak sebeúcta u samotných rodičů, tak i vztah mezi rodiči a dítětem, způsoby zvládání negativních emocí a sociální chování rodiny. Právě to, jakým způsobem se utváří vztah mezi dítětem a jeho rodiči, má velký vliv na to, jak bude dítě vnímat i sebe samo. Svůj nezanedbatelný vliv má také školní prostředí, ve kterém se utváří tzv. akademická sebeúcta, tedy to, jak je dítě průběžně hodnoceno ve školním prostředí a jak je porovnáván jeho výkon s vrstevníky. Dalším významným faktorem je vrstevnická skupina, a zda k nějaké takové skupině jedinec náleží nebo je naopak z kolektivu vyčleněný. Autoři svá zjištění přirovnávají k Maslowově hierarchii potřeb, neboť teprve když jsou naplněny základní potřeby fyziologické, potřeby bezpečí, sociální potřeby a potřeby uznání, může být na tomto podkladě úspěšně budována také vlastní sebeúcta.

Vzpomínám si na jednu slečnu, která byla doma neadekvátně trestána svým otcem. Zároveň měli doma velmi slabě vyvinutou komunikaci a nepociťovala téměř žádnou podporu své rodiny. Trpěla ve svých čtrnácti letech velmi nízkým sebevědomím. V prvních dvou setkáních pokaždé, když něco v písku postavila, hned to zničila buldozerem, nebo to s pomocí buldozeru zahrabala. Nad pískovištěm byla hodně shrbená a vlasy nechala přepadávat tak, že jí nebylo vidět do obličeje. Od třetího setkání v pískovišti se však její obraz začínal měnit. Začala více tvořit, buldozer už znovu

nepoužila. Přestože pro ni komunikace s otcem byla stále těžká, dokázala postupně nacházet větší odvahu ke komunikaci s ním i s matkou. V pískovišti se začala více zaměřovat na své zdroje a pozitivní vlastnosti. Více sem vnášela věci, které jí přinášejí radost, a její postoj se napřimoval, vlasy již nebránily výhledu na její obličej, který se čím dál více usmíval. Dívka potřebovala v pískovišti nejprve zpracovat své emoce, které jí bránily ve tvořivém procesu, poté sama začala posilovat své zdroje a tím i zvyšovat vlastní sebepojetí.



Podle Veroniky Galusové (2020, s. 22) klient „*nezávisle na konkrétní zakázce vždy hledá a posiluje svou hodnotu a víru sama v sebe a své schopnosti.*“ Tato věta mi přináší v mé práci velkou naději, že cokoli se v pískovišti stane, má pro klienta nějaký význam a někam ho v jeho vývoji posouvá. Přestože s pískovištěm pracuji pouze necelé dva roky, mám pocit, že mi při práci s mými klienty otevírá nové obzory, které pro mě dříve byly zcela nemyslitelné.

Použité zdroje:

Camelford, K. G. & Dugan, E. (2016). Utilizing sandtray with adolescents in individual counseling. In *Vistas Online, Article 48* (s. 1-12).

Galusová, V. (2020). Sandtray: život jako na dlani. Praktický manuál pro aplikaci terapie hrou v pískovišti. Praha: Pointa publishing.

Kestly, T. (2005). Adolescent sand tray therapy. In L. Gallo-Lopez & C. E. Schaefer (et al.), *Play therapy with adolescents* (s. 18-29). Laham, MD: Jason Aronson.

Lašek, J. (2002). Komponenty sebehodnocení pubescentů. Hradec Králové: Gaudeamus.

Smékal, V. (2007). Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání (2. oprav. vyd.). Brno: Barrister & Principal.

Yahaya, A. et al. (2018). The effectiveness of sandplay therapy to improve students' self-esteem: A preliminary study in Brunei Darul Salam. In *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 9(1), 23.