

Veronika Galusová

SANDTRAY

život jako na dlani

Praktický manuál
pro aplikaci
terapie hrou
v pískovišti



● ■ pointa

Sandtray

život jako na dlani

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



● ■ pointa

Veronika Galusová

Sandtray, život jako na dlani – e-kniha

Copyright © Pointa, 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

● ■ pointa



Veronika Galusová

SANDTRAY

život jako na dlani

**Praktický manuál
pro aplikaci
terapie hrou
v pískovišti**

ISBN 978-80-765-0018-1 tištěná kniha

ISBN 978-80-765-0019-8 ePub

ISBN 978-80-765-0020-4 Mobi

ISBN 978-80-765-0021-1 PDF



www.rostemeprozivot.cz

DA v BA

Sandtray a daseinsanalytická
psychoterapia na Slovensku

Kurzy sandtray

www.davba.sk



www.hras.cz

Truhlářství Miroslav Melecha

www.truhlarstvimelecha.com

Děkuji všem, bez jejichž podpory a pomoci by tato kniha nemohla vzniknout. Děkuji své rodině za trpělivost a ochotu ujmout se některých mých povinností, abych měla čas na psaní a vydání knihy. Děkuji účastníkům mých kurzů za podnět k napsání knihy a za jejich nápady a dotazy. Mé poděkování patří mým kolegům, kteří si našli čas na přečtení rukopisu a poskytli mi cenné odborné rady a připomínky. Děkuji realizačnímu týmu za jejich profesionalitu a trpělivost. Díky nim jsem mohla knihu úspěšně připravit k vydání. A na závěr děkuji všem přispěvatelům, kteří tento projekt podpořili a zakoupením knihy v předprodeji umožnili její vydání.

Dotek...

Čas...

Prostor...

Sdílení...

Prožitek...

Ideální příležitost pro pozitivní změnu a nový začátek...

Tady a teď!

Cílem této knihy je poskytnout základní informace a praktický exkurz do metody sandtray, terapie hrou v pískovišti. Kniha nepředstavuje sandtray jako samostatný psychoterapeutický směr, ale jako metodu, kterou může pomáhající profesionál využít k obohacení své praxe nehledě na teoretické zaměření. Sandtray metodu v praxi kombinuji s dalšími terapeutickými metodami. Tento eklektický přístup se mi velmi osvědčil. Sandtray lze využít v kombinaci s jinými terapeutickými metodami buď souběžně, nebo postupně podle toho, jak to je v dané situaci vhodné a účelné.

Všechny příběhy v knize jsou reálné a jsou uvedeny se souhlasem klientů. S ohledem na zachování jejich anonymity jsou však některé informace v příběhu pozměněny a všechna uvedená jména jsou fiktivní. Vždy je ale zachován obsah a průběh rozhovorů.

OBSAH

Předmluva	15
Úvod	17
Cesta ke zdravému sebevědomí – reportáž	21
Co je sandtray?	27
Objevování a ukotvování životních hodnot – reportáž	39
Fáze terapeutického sezení v sandtray	47
Kompenzace vnitřního napětí – reportáž	57
Emoce na pískovišti	65
Ten problém je už zase tady – reportáž	71
Obraz rodiny	77
Rodinu si nevybereš – reportáž	89
Osobní části na pískovišti	101

Osobní části na scéně – reportáž	113
Sandtray terapie páru	125
Dáme to zase dohromady – reportáž	133
Sandtray terapie skupiny	139
Všichni na písečku – reportáž	147
Specifika práce na pískovišti podle věkových skupin	155
Chci, nebo nechci? – reportáž	171
Sandtray terapeut	177
Administrativní doporučení pro terapeuta	183
Slovo na konec	185
Příloha 1: Pracovní záznam	187
Příloha 2: Souhlas se zpracováním osobních údajů	188
Seznam použité literatury	189
Přehled číslovaných obrázků	190
Přehled tabulek	191

PŘEDMLUVA

O sandtray terapii jsem se dozvěděla poprvé asi v roce 2000, když jsem byla ve výcviku v aktivních imaginacích pod vedením prof. Pietera Middlekoope z Holandska, a od té doby jsem se o této metodě snažila zjistit co nejvíce. V českém jazyce texty na toto téma chyběly, a tak jsem si četla zahraniční literaturu a příspěvky na internetu. Po studiích jsem neměla možnost pracovat s dětmi nebo v instituci, kde by bylo zařízení koutku pro sandtray možné, a tak zůstalo u teoretického sběru informací. V té době jsem byla přesvědčená, že jde o metodu, která je vhodná spíše pro děti. U dospělých jsem si to neuměla představit. Zнала jsem ostych a zapření dospělých klientů, když jsem jim nabízela v terapii projektivní techniky, a myslela jsem si, že to bude podobné. Přesto jsem věděla, že svou soukromou poradnu chci zařídit pro práci se sandtray. Velmi záhy jsem se v praxi přesvědčila o tom, o jak úžasnou a univerzální metodu jde. Odborníci měli skutečně pravdu, když tvrdili, že je ji možno aplikovat nehladě na věk, pohlaví, a dokonce i „diagnózu“. Sandtray je vhodná pro všechny, kteří jsou schopni o sobě rozhodovat a chtějí ve svém životě něco změnit.

V současné době se stává metoda poměrně populární a začíná se uplatňovat na mnoha odborných pracovištích. Přesto ale na našem knižním trhu chybí odborná literatura k tomuto tématu.

Na následujících stránkách se vám pokusím předat své nadšení a zkušenosti z praxe. Jde mi o to, představit sandtray jako velmi užitečný terapeutický nástroj nehladě na psychoterapeutický přístup odborníka. Duší nejsem teoretik, a tak se prostřednictvím jakýchsi reportáží věnuji hlavně praktickým věcem, které můžete při své práci skutečně využít. Vše, co vám zde předkládám, berte prosím jako možnost na cestě ke svému dalšímu profesnímu rozvoji. Věřím tomu, že

dobrého terapeuta dělá jeho autentický přístup k terapeutickému procesu. Vezměte si tedy jen to, co potřebujete. Nechte se inspirovat.

Sandtray vytváří svobodný prostor pro vidění, zažívání a sdílení věcí jinak. O sandtray se nedá jen psát nebo mluvit. Ta se musí zažít! Kdo si práci s terapeutickým pískovištěm nezažije na vlastní kůži, nepochopí, o čem to je.

Pro mě je sandtray cestou, jak mohu pomáhat člověku (nehledě na věk, kulturu a problém) měnit jeho život směrem k lepšímu duševnímu zdraví. Mohu s každým klientem prožívat stále nové obrazy a změny. Na každé konzultaci, kde metodu použiji, dochází k pozitivní terapeutické změně a já u toho mohu být. Prožívám tuto změnu také a vidím osobní posun každého klienta a také svůj vlastní. To je pro mou práci velmi motivující a naplňující. Přeji tento pocit i vám.

Veronika Galusová

ÚVOD

Vše kolem nás se neustále mění – roste, stárne, vyvíjí se. Součástí tohoto procesu jsme i my lidé. Cílem našeho žití je zrání a osobní růst. Bohužel na to v každodenním koloběhu povinností a starostí zapomínáme. Ve svém životě se naučíme používat určité vzorce chování, které se nám v průběhu života někdy osvědčily, a ty z pohodlnosti dodržujeme tak dlouho, jak to jen jde, nebo dokud nás nezradí. Pak jsme překvapeni z toho, že najednou nefungují. Cítíme bezmoc a zklamání. Dostáváme se stále častěji do podobných situací a s tím prožíváme stále častěji nepříjemné emoce. A to je právě ono. Věci okolo nás se změnily, ale naše způsoby řešení problémových situací zůstaly stejné. Jenomže každá situace je jedinečná a vyžaduje jedinečný způsob řešení. Pokud si toho jsme vědomi a z každé takové situace, ať již dopadne jakkoliv, se poučíme, můžeme žít mnohem spokojenější život. Můžeme se na to podívat také tak, že každá životní překážka je zároveň podnětem k tomu, abychom se stávali lepšími a spokojenějšími sami se sebou. Účinným pomocníkem k tomu může být třeba sandtray terapie.

Pískoviště, písek a figurky nás dokážou přenést do „jiné“ reality. Umožňují nám problém nejen vyjádřit, ale také osahat, přemísťovat, dotvářet, ničit, znovu postavit, zasypat, pohřbít a znovu vyhrabat. Můžeme zaplňovat nebo vyprazdňovat prostor jasně vymezený stěnami pískoviště. Něco může být blíže, něco dále, něco můžeme zmenšit, nebo naopak zvětšit, nebo nechat vyrůst či změnit. Díky popisování si můžeme uvědomit, na co se vlastně díváme. Vnímáme emoce a jejich vliv na tělesné prožívání. Máme v rukou moc svůj obrázek, emoce a prožívání měnit.

Prostřednictvím figurek vytváříme v pískovišti nějaký obraz. Při práci využíváme nevědomé vnímání, a tak se nám vždy ukáže téma, které je právě „nejžhavější“. Můžeme pracovat zcela intuitivně, nebo s nějakým záměrem. Vždy nás

ale obraz konfrontuje s aktuálním problémem. Získáme tak nadhled nad svou životní situací. Vše vidíme „jako na dlani“.

Jakmile se rozhodneme pro nějakou životní změnu při práci v terapeutickém pískovišti, mohou se začít dít změny i v našem skutečném životě. Emoce, poznání nových možností a naše rozhodnutí, jak situaci řešit, jsou skutečné, proto má sandtray terapie přímý dopad i na běžný život.

Metoda práce s figurkami v písku nám umožňuje silné prožitky bez zbytečných slov. Můžeme poznat, proč se nám některé situace opakují a jak je možné naše reakce změnit. Dokážeme snadněji vidět své možnosti a poznat svá přání. Díky tomu se můžeme rozhodnout ke změně v reálném životě a krok po krůčku začít hledat konkrétní řešení, jak dosáhnout větší spokojenosti.

Vše, co se na pískovišti děje, je zcela v rukou klienta. Vyškolený terapeut jen popisuje to, co vidí, a klade otázky, které umocňují dynamiku celého procesu. Čím lépe se klient a terapeut znají a čím více klient terapeutovi důvěřuje, tím více lze z obrazu vytěžit. Někdy stačí jedna konzultace, někdy je jich zapotřebí mnohem více.

A jaká je sandtray pro terapeuta? Je to už mnoho let, kdy jsem se rozhodovala, jaký si zvolit psychoterapeutický výcvik. Absolvovala jsem teoretické studium psychoterapie a měla hlavu plnou ideálů na hony vzdálených od praxe. Když už jsem jeden výcvik absolvovala, nepřipadala jsem si o moc moudřejší, a tak jsem zvolila další studium a další výcvik. Pořád jsem si ale v roli terapeuta připadala nějak nepatřičně. Klienti mi věřili a já se snažila dělat svou práci nejlépe, jak jsem dovedla. I tak mi to ale přišlo nedostačující. Pořád jsem měla pocit, že je terapeutická práce málo efektivní, že trvá příliš dlouho, než začne být změna skutečně patrná. Někdy to trvalo déle, než kolik měl klient trpělivosti. S dětskými klienty jsem cítila ještě větší naléhavost, když rodiče chtěli vidět výsledky terapie, do které investovali čas a peníze.

A tak jsem dospěla až k sandtray terapii. Tato metoda mi umožňuje pracovat velmi účinně. Já i klient pozorujeme výsledky při každém setkání. Při terapeutické práci na pískovišti dochází ke změně, kterou klient může díky svému obrazu sledovat s odstupem a zároveň ji zažívat intenzivně jak svými smysly, tak i na úrovni pocitů a hlubokých tělesných prožitků. Nemusím obhajovat svou práci, zpětná vazba přichází okamžitě.

Metoda sandtray vytváří bezpečný prostor pro rekapitulaci životních situací a postojů a pro odžití potlačených emocí. Je to prostor, ve kterém se klienti mění a já mohu být při tom. S nimi se učím a rozvíjím i já.

Knih, kterou držíte v ruce, vám umožní prostřednictvím reportáží nahlédnout do poradny a nasát autentickou atmosféru a dynamiku terapeutického procesu. Reportáže jsou vždy proloženy teoretickou částí a praktickými cvičeními. Kombinace reportážního stylu s teoretickými statěmi má za cíl odborného čtenáře přitažlivou formou seznámit s možnými postupy v sandtray – terapii hrou v pískovišti.

V následujících textech jsem se snažila popsat svůj osobní přístup, který je výsledkem mnoha faktorů a podnětů. Nabízím vám zkušenosti ovlivněné převážně díly Lindy Homeyrové a Daniela Sweeneyho, Virginie Satirové a Madeleine de Little. To, co jsem se od nich naučila, jsem integrovala do své terapeutické praxe.

Účelem knihy není nahradit díla erudovaných autorů, kteří se sandtray terapii věnují a integrují ji do konkrétních psychoterapeutických systémů. Má naopak sloužit jako odrazový můstek pro další zájem a studium.

Berte prosím následující řádky pouze jako inspiraci. Co vás zaujme, dále studujte, zkoušejte a proměňte v novou dovednost. Protože dokud nový poznatek nezměníte v praktickou zkušenost, zůstane jen jednou z dalších informací ve vaší hlavě.

