

# JANA PORUBSKÁ : SATITERAPEUTICKÁ KAZUISTIKA

In: Empatia, II, 1999, s.23 – 32.

Minulé číslo Empatie Vám prinieslo článok o satiterapii a jej teoretickej základni. Dnes Vám predstavujem satiterapiu v praxi.

## KRÁTKA RODINNÁ ANAMNÉZA

Klientka, nazvime ju Zuzka, je 17 ročná dievčina. Narodila sa v roku 1981 v malom slovenskom meste ako prvé dieťa rodičov. Intrauterínny vývin, pôrod a aj ranné detstvo prebehli po zdravotnej stránke bez problémov.

Po roku sa klientke narodila sestra Dominika a po šiestich rokoch najmladšia sestra Veronika. Rodičia so svojimi tromi dcérami žijú v súčasnosti v rodinnom dome na dedine. Zuzka absolvovala ZŠ v tejto dedine, ale už v štvrtom ročníku ZŠ prešla do osem ročného gymnázia. V tom roku sa otvárala prvá experimentálna trieda gymnázia a žiaci prešli prísny výberom. Zuzka ako výborná žiačka na dedinskej ZŠ sa tam na návrh učiteľky a pranie rodičov dostala. Teraz je v treťom a zároveň predposlednom ročníku gymnázia, na budúci rok maturuje. Jej študijné výsledky sú priemerné.

Jej o rok mladšia sestra Dominika študuje na SOU bez maturity odbor cukrárka a najmladšia Veronika navštevuje ZŠ. Matka pracuje ako úradníčka a otec pracuje ako stavebný robotník v súkromnej stavebnej firme.

Zuzka má o dva roky staršieho priateľa, s ktorým sa stretáva len cez víkendy, aby ich stretávanie nemalo vplyv na jej študijné výsledky. Rodičom výber partnera vyhovuje, študuje na vysokej škole. Ich vzťah trvá už asi rok.

---

*Toto je krátka rodinná anamnéza klientky. Nie je úplná, pretože pravidlom práce satiterapeuta nie je informácie z klienta „ťahat“, ale pracovať s tým, čo klient sám ponúkne. Preto som sa nesnažila pýtať sa na ďalšie podrobnosti, ale stačiť si s tým, čo klientka o sebe povedala, čo ona považovala za najdôležitejšie.*

## 1. STRETNUTIE

1. KONTAKT - Do ambulancie bez objednania doslova vtrhli uplakaná dcéra s matkou. Správali sa hlučne a rázne. Matka rovno po hlučnom zaklopaní vošla do mojej pracovne a začala mi vysvetľovať prečo prišli. Dcéra stála v pozadí, triasla sa a plakala. Z matkinho chaotického rozprávania som pochopila, že dcéra mala v škole konflikt, telefonicky zavolať matku a strhla sa tam výmena názorov medzi matkou a vyučujúcou. Zuzka sa do rozhovoru nezapájala. Pretože som videla ako potrebné dať priestor Zuzke a oddeliť ju od matky, uviedla som ju do vedľajšej terapeutickú miestnosti (miestnosť, v ktorej ma zastihli, slúži na sekretárske účely, kedykoľvek mohol zazvoniť telefón alebo sme mohli byť inak rušené). Matka sa s nami rozlúčila, bežala späť do práce.

KRÍZOVÁ INTERVENČIA S KLIENTKOU OSAMOTE - So Zuzkou sme sa usadili v terapeutickú miestnosti. Komentovala som prechod<sup>1</sup> do tejto miestnosti slovami, že tu nás nikto nebude rušiť, ani telefón. Nechala som klientku aby si vybrala miesto na sedenie<sup>2</sup>. Usadila sa v kresle. Vyzvala som ju, keď sa viditeľne začala upokojuvať (prestala sa triasť), aby mi porozprávala čo sa vlastne stalo. Vylíčila, že na hodine matematiky písali písomku a vyučujúca ju obvinila z podvádžania. Zuzka, ktorá sa cítila nespravodlivo obvinená, sa nahnevala, roztrhala písomku pred vyučujúcou a odišla uprostred hodiny z triedy. Klientke som jej reflexiu empaticky zdieľala<sup>3</sup>.

Poskytla som jej priestor pre ventilovanie pocitov a klientke sa viditeľne uľavilo a ku koncu sedenia nielenže plač ustal, ale dokonca sa pobavene zasmiala.

**VYTVORENIE ETIKETY<sup>4</sup> KRÍZOVEJ SITUÁCIE A FORMULOVANIE OBJEDNÁVKY<sup>5</sup> KLIENTKY** - Po reflexii<sup>6</sup> krízovej situácie, keď som klientku neustále viedla k ukotveniu<sup>7</sup> otázkami: „Ako sa teraz cítite keď o tom hovoríte?“, som klientku inštruovala k vytvoreniu etikety. Nazvala si ju „Konflikt s matematikárkou“. Klientka uviedla, že tento problém máva často, opakovane prichádza do konfliktu s vyučujúcimi, ale aj autoritami všeobecne. Navrhla som, že na tomto probléme by sa dalo pracovať ďalej a vytvorila som pre ňu ponuku:

**VYTVORENIE PONUKY** -

- terapeutické stretnutia raz týždenne
- riešenie finančnej otázky (priama platba alebo platba cez poisťovňu)
- vymedzenie chráneného priestoru<sup>8</sup> a času (miestnosť nebude rušená a ja jej budem k dispozícii okolo 50 minút na každom stretnutí)
- uchovanie tajomstva
- nemenenie terapeuta a miestnosti

**ZÁVER STRETNUTIA** - Klientka na ponuku reagovala s tým, že nevie koľko stretnutí by chcela a preto sme si dohodli len budúce stretnutie. Po telesnom ukotvení klientka zreflektovala celé stretnutie podľa inštrukcie, ktorú som jej poskytla.

---

<sup>1</sup> V satiterapii sa používa komentovanie ako jeden z postupov. Dôležité je zvlášť komentovanie pri prechode do terapeutickej miestnosti pre oddelenie dvoch svetov - svet každodennej reality a svet terapie. To, čo si klient môže dovoliť v chránenom priestore terapie často nemôže dovoliť v živote (napríklad len tak si vyjadriť negatívne postoje voči istej osobe). Aby klient rozlišoval tieto dva svety a vedel rozlíšiť, čo si kde môže dovoliť, aby to nemalo pre neho neblahé následky, je dobré ak mu terapeut pomáha tieto rozdiely pomáha vymedzovať komentovaním.

<sup>2</sup> Satiterapia je terapia, ktorá nerieši problémy klienta za neho, ale učí ho riešiť si ich sám. (Teda nedáva hladnému rybu ale učí ho chytať ryby). Vedie k autochtónnemu poznaniu, ktoré lieči, získava vďaka nemu vzhľad do jadier svojej patológie a odkrýva jeho sanačné schopnosti. To môže terapeut robiť už aj tým, že necháva klienta aby si sám rozhodol, kde bude počas stretnutia sedieť. Už aj to je drobný krok k samostatnosti a autochtónnemu rozhodovaniu klienta.

<sup>3</sup> Empatické zdieľanie je prostriedkom satiterapie a znamená zdieľať s klientom jeho reflektované prežívanie či už verbálnymi alebo neverbálnymi prostriedkami. Empatické zdieľanie nie je interpretovanie, ale empatické pochopenie klienta.

<sup>4</sup> Etiketa označuje prežívaný význam situácie, je vedená na verbálnej úrovni. Úlohou etikety je označiť situáciu tak, aby bolo možné vrátiť sa ku nej aj na ďalšom sedení v prípade potreby.

<sup>5</sup> Na začiatku terapie terapeut vytvára pre klienta ponuku s formuluje s klientom jeho objednávku. Je to potrebné pre vypracovanie stratégie celej terapie. Na konci terapie sa reflektuje splnenie alebo nespĺnenie objednávky. Tvorba „objednávka - ponuka“ je tiež jedným z krokov vedenia klienta k autochtónnosti klienta - vedie ho k tomu, aby si sformuloval svoje problémy sám (často sa stáva, že klienti sú poslaní niekým iným - lekárom, manželom, ...) a sám povedal čo chce u seba zmeniť, čo chce liečiť. Stáva sa, že klient príde najskôr s tzv. zástupným problémom a po niekoľkých stretnutiach chce zmeniť svoju objednávku. Vtedy je potrebné urobiť novú objednávku.

<sup>6</sup> Reflektovanie je akési znovuprechádzanie skôr prežitého. Reflektovaním sa uvoľňuje emočný náboj tzv. katexovaný, ktorý je všade tam, kde zostáva nejaké

reziduum, z ktorého by potom mohlo vzniknúť jadro patológie. Pacient je vedený k reflektovaniu každej satiterapeutickej techniky, k reflektovaniu celého terapeutického sedenia na jeho konci, ale tiež aj na začiatku sedenia k reflektovaniu medziobdobia každodenného života od posledného sedenia do sedenia prítomného, ako aj k reflektovaniu jednotlivých sedení v rámci celej terapie. Pri klientovom reflektovaní sa satiterapeut zdržuje akejkoľvek interpretácie a tiež je zdržanlivý aj s komentovaním. Dbá na to, aby pomer pozitívneho a negatívneho bol 3:2.

<sup>7</sup> Princípom telesne ukotveného prežívania je plné uvedomovanie si telesného prežívania. Klient sa vďaka ukotveniu dočasne zbavuje všetkých myšlienkových procesov, prebiehajúcich iba na úrovni pojmov, ktorými sú spracovávané obsahy a informácie vzťahované k minulosti alebo budúcnosti. Klient tak získa spočívanie mysle len u telesného prežívania, viazaného na „tu a teraz“. A to mu dovoľuje znovuprežívanie nielen minulých traumatických zážitkov, ale aj úzkostných obáv z budúcnosti, iba ako telesne utvorených stôp zapamätaných alebo anticipovaných situácií.

<sup>8</sup> Satiterapia pracuje s pojmom chránený priestor a znamená to vymedzenie pracovného priestoru, ktorý je zabezpečený voči vonkajším rušivým vplyvom. Vytvorenie takéhoto chráneného priestoru zvyšuje u klienta pocit istoty a dôvery voči terapeutovi. Vymedzenie priestoru sa spája aj s časovým vymedzením každého stretnutia (okolo 50 minút) ale aj naplánovanej terapie (vymedzenie na začiatku troch stretnutí).

## 2. STRETNUTIE

STRATEGÉM - Aktualizácia kontraktu, konkretizácia problému.

UKOTVENIE - Na úvod stretnutia som klientku viedla k ukotveniu v telesnom prežívaní (otázkami ako sa jej sedí, či jej nie je zima, atď.)

REFLEKTOVANIE MEDZIOBDOBIA - Potom sme prešli k reflektovaniu medziobdobia - Zuzka išla na druhý deň po incidente do školy a vyučujúca sa k tomu už nevracala.

AKTUALIZÁCIA KONTRAKTU<sup>1</sup>, KONKRETIZÁCIA PROBLÉMU<sup>2</sup> - Začala som otázkou s čím klientka prichádza dnes, s čím jej môžem byť nápomocná. Klientka odpovedala, že doma o tom premýšľala a došla k názoru, že veľa ťažkostí v jej živote jej spôsobuje jej správanie voči druhým, ktoré si ona nazvala asertívne, ale uznáva, že druhým sa môže javiť ako drzé. Spýtala som sa jej na konkrétnu situáciu a ponúkla som aby sme sa vrátili k tej minulej situácii, kvôli ktorej sem vlastne prišla. Klientka odmietla s tým, že o tom nechce hovoriť, že si už vlastne nepamätá, čo sa stalo. Preto som ju vyzvala aby si vybrala nejakú inú konkrétnu situáciu. Zuzka uviedla konkrétnu situáciu, pri ktorej sa dostala do konfliktu s vyučujúcou matematiky, pretože nesúhlasila s ohodnotením svojej písomnej práce. Dostala z nej 3 a nesúhlasila s touto známkomou a preto išla za vyučujúcou a prinútila ju, aby jej uznala postup pri riešení príkladu a známku jej zmenila na 1. Celú túto situáciu mi klientka reflektovala (empaticky som zdieľala je reflexiu) a potom sme ju niekoľkokrát psychodramaticky<sup>3</sup> prehrali. Počas prehrávania situácie som klientku viedla k ukotveniu v prežívaní. Po vystriedaní rolí (klientka ako učiteľka, ja ako Zuzka) som klientku viedla k uvedomeniu si svojich pocitov v roli učiteľky. Zuzka si uvedomila, že v roli učiteľky sa správaním Zuzky cíti napadnutá a ohrozená. Pre lepšie znázornenie sme situáciu zakreslili na veľký arch papiera<sup>4</sup>. Po zakreslení sa Zuzka pozrela na schému situácie a zistila, že celá tá nepríjemnosť bola zbytočná, pretože učiteľka, od ktorej si Zuzka síce vymohla zlepšenie známky z písomky (z 3 na 1), jej to vrátila na

nasledujúcej hodine, keď ju vyvolala a jej odpoveď hodnotila známku nedostatočnú. Navrhla som hľadať iný spôsob ako by sa dala celá táto situácia riešiť. Zuzka si navrhla iný spôsob komunikácie s vyučujúcou, ako by mohla jednať a aby to mohla vyučujúca akceptovať. Navrhnutú situáciu sme si psychodramaticky prehrali aj s výmenou rolí.

**REFLEKTOVANIE STRETNUTIA A ČASOVÉ VYMEDZENIE KONTRAKTU** - Pretože kontrakt nebol časovo vymedzený, vrátila som sa k tejto téme. S klientkou sme sa dohodli na 3 stretnutia a určili sme si termín nasledujúceho stretnutia.

---

<sup>1</sup> *Zásadou satiterapie je nielen vytvorenie kontraktu na úvodnom stretnutí, ale aj na niekoľkých ďalších stretnutiach aktualizácia kontraktu a jeho konkretizovanie. Deje sa tak z dôvodu možnej zmeny kontraktu zo zástupného problému na pravý problém, kvôli ktorému klient skutočne prichádza.*

<sup>2</sup> *Konkretizácia problému je jedným zo satiterapeutických postupov. Má rôzne formy - verbálnu, dramatickú, výtvarnú, pantomimickú, tanečnú, atď. Ide o klientove postupné hľadanie stále konkrétnejšej formy problému alebo témy, ktorá ho zaujíma alebo trápi. V tomto prípade napomohlo stiahnutie problému na konkrétnu situáciu navodiť telesné prežívanie a znovuprežitie minulej situácie.*

<sup>3</sup> *Psychodráma - v satiterapii veľmi využívaná technika tak ako aj monodráma, sociodráma a od nich odvodená satidráma. Mirko Frýba bol žiakom autora psychodrámy J.L.Morena a Z. Morenovej. Formát satiterapie je prevzatý z formátu psychodrámy J.L.Morena.*

<sup>4</sup> *Satiterapeutická technika „Začarovaný kruh“ - jej postup neuvádzam z dôvodu obmedzeného rozsahu tejto práce.*

### **3. STRETNUTIE**

**STRATEGÉM** - Aktualizácia kontraktu a vytvorenie priestoru pre prácu s obsahmi, s ktorými prichádza klientka.

**UKOTVENIE A REFLEKTOVANIE MEDZIOBDOBIA**

**TECHNIKA PRIESKUMU PSYCHOTOPU<sup>1</sup> „ŽIVOTNÁ PANORÁMA“<sup>2</sup>** - Keďže v medziobdobí sa neudialo nič pozoruhodné a ani klientka sama si neprinesla materiál, s ktorým by chcela pracovať, navrhla som techniku „Životná panoráma“ a podala som klientke inštrukciu. Klientka pracovala sústredene, technika ju zaujala. Počas práce nehovorila a tak som ju nechala pracovať samostatne. Po ukončení práce som klientku viedla k reflektovaniu priebehu techniky. Pri empatickom zdieľaní klientkinej reflexie som použila amplifikáciu<sup>3</sup> na upozornenie na javy, ktoré klientka prešla bez povšimnutia. Klientka si uvedomila, že zlomovým bodom v živote bol prechod zo základnej školy na gymnázium v 4. triede ZŠ. Na základnej škole bola vynikajúca žiačka a matka s učiteľkou rozhodli o prechode na gymnázium. Tu sa však klientke prestalo dariť a stala sa z nej priemerná žiačka. (Podľa informácií z druhej ruky som sa dozvedela, že klientka sa často uchýľuje k podvodom, na písomky nechodí do školy, podvádza, aby si udržala dobrý prospech). Klientka závidí svojej sestre Dominike, ktorá študuje SOU bez maturity, zvláda školu aj bez domácej prípravy a má dostatok voľného času. Na gymnáziu nie je šťastná, ale teraz sa to už meniť nedá a tak to dotiahne do maturity a potom sa uvidí.

**REFLEKTOVANIE STRETNUTIA** - Po ukončení techniky som klientku opäť viedla k ukotveniu a reflektovaniu celého stretnutia. Pri reflexii klientka opäť vypichla, že by bola šťastnejšia na menej náročnej škole. Na záver stretnutia sme si dohodli termín ďalšieho stretnutia.

---

<sup>1</sup> Frýbov pojem psychotop je blízky pojmu „životný priestor“ Kurta Lewina a pojmu „perspektívne tu a teraz“ Hilariona Petzolda. Psychotop každej osoby môžeme definovať ako súhrn prežitkov jednotlivých životných udalostí. Je to teda svet predstavovaný tými udalosťami prostredia ako aj tými vnútornými udalosťami, ktoré si osoba doposiaľ všimla. Podstatou prieskumu psychotopu je konkretizácia a mapovanie obsahov, to znamená prežitkov jednotlivých významných životných udalostí klienta ako aj jeho postojov ku nim. Pri prieskume psychotopu ide o objavenie a zmapovanie tých obsahov klientovho sveta, ktoré sú relevantné pre jeho zvládanie života.

<sup>2</sup> Postup techniky „Životná panoráma“ neuvádzam pre nedostatok priestoru. Nájdete ho v príručke k výcvikovému kurzu Němcová, M.: *Techniky prieskumu psychotopu*.

<sup>3</sup> Amplifikácia je jeden zo satiterapeutických postupov a je to vlastne hypertrofované komentovanie. Satiterapeut môže klienta upozorniť na javy, ktoré prešiel bez povšimnutia. Amplifikáciu používame predovšetkým vtedy ak pre klienta nie je jednoduché komentovanie dostatočným signálom vedúcim ku všímaniu si skutočnosti a k telesnému zakotveniu.

#### 4. STRETNUTIE

STRATEGÉM - Vytvorenie priestoru pre prácu s prinesenými obsahmi.

UKOTVENIE A REFLEKTOVANIE MEDZIODOBIA

PRÁCA S PRINESENÝMI OBSAHMI, ETIKETOVANIE - Klientka pri reflektovaní medziobdobia vypichla dve situácie, ktoré sa jej prihodili - prvá situácia sa týkala ohodnotenia písomky z matematiky, s ktorým nebola spokojná. Mala tendencie ísť za vyučujúcou a pokúsiť sa dohodnúť na lepšom hodnotení. Svoj zámer však včas zachytila a tak o ňom mohla pouvažovať a rozhodnúť sa pred tým ako začala konať. Ešte raz zhodnotila svoje šance dosiahnuť lepšiu známku a rozhodla sa, že sa o to nepokúsi. Dokázala reálne zhodnotiť, že známka je skutočne objektívna. Radšej sa rozhodla pre ústnu odpoveď. Po reflexii, ktorú som jej empaticky zdieľala, som klientku viedla k vytvoreniu etikety. Klientka si túto situáciu nazvala „Písomka z matematiky - nešla som“. Druhá situácia nastala v ten istý deň keď klientka dostala ohodnotenú písomku z nemčiny. Opäť nebola spokojná s ohodnotením písomky (2 za 6 chýb), a hlavne keď si zrákala chyby, zistila, že ich tam má iba 5, čo by znamenalo o stupeň lepšiu známku (tu som použila amplifikáciu na upozornenie na klientkinu zvyčajnú nespokojnosť s hodnotením jej výkonov). Uvážila svoj zámer povedať o tom vyučujúcej a keďže mala dojem, že má na to objektívnu príčinu, povedala jej o tom. Spolu s vyučujúcou sa pozreli na počet chýb až našli aj tú šiestu chybu, ktorú klientka prehliadla. Keďže klientka jednala s vyučujúcou spôsobom, ktorý sa jej nedotkol, celá akcia prebehla pokojne. Klientka si vytvorila aj na túto situáciu etiketu: „Písomka z nečiny - slušné jednanie“.

REFLEKTOVANIE STRETNUTIA - Klientka vypichla spokojnosť so svojim správaním. Určili sme si termín posledného stretnutia.

---

<sup>1</sup> Tak ako satiterapia využíva reflektovanie na začiatku stretnutia, keď sa reflektuje medziobdobie, na konci stretnutia keď sa reflektuje stretnutie, tak sa reflektuje aj celá terapia. Preto hoci klientka prejavila pranie terapiu ukončiť, trvala som ešte na jednom stretnutí kvôli zreflektovaniu celého priebehu terapie.

#### 5. STRETNUTIE

STRATEGÉM - Reflektovanie priebehu všetkých terapeutických stretnutí.

UKOTVENIE

REFLEKTOVANIE TERAPIE - Po ukotvení som klientku viedla k reflektovaniu jednotlivých stretnutí a celkového procesu. Klientka sa vrátila k etikete svojho problému na začiatku terapie a k etiketám situácií ku koncu terapie. Reflektovala, že pochopila o čo ide v jednaní s vyučujúcimi a autoritami vôbec. Zhodnotila, že terapia bola pre ňu prospešná.

PRECHOD DO „SVETA REALITY“ A UKONČENIE TERAPIE - Komentovala som prechod klientky do sveta reality a rozlúčila som sa s ňou slovami, že kedykoľvek bude potrebovať našu pomoc, môže sa ozvať.

### **ZÁVER**

Klientka, ktorá prišla v krízovej situácii, pochopila dôležitosť zvážiť impulzy ku konaniu a teda vzorec prežívanie - jednanie, podľa ktorého konala, zmenila na prežívanie - uvedomenie - jednanie. To jej pomohlo vyskočiť zo začarovaného kruhu konfliktov s autoritami. Kontrakt považujem za splnený. Po pol roku som sa opäť dozvedela, že Zuzana chodí do školy poctivo a začalo sa jej dariť, stala sa z nej jedna z najlepších žiačok v triede.

### **POUŽITÁ LITERATÚRA**

Frýba, M.: Principy satiterapie. 2. vyd. Velká Bíteš, Ateliér satiterapie 1994.

Němcová, M.: Úvod do satiterapie. 1. vyd. Velká Bíteš, Ateliér satiterapie 1995.

Němcová, M.: Techniky průskumu psychotopu I. 1. vyd. Velká Bíteš, Ateliér satiterapie 1993.