

# MUDr. Milan Drozd: CESTOVÁNÍ ČASEM

## 1 Úvod

Cílem předkládané práce je podělit se o zkušenosti s užíváním psychoterapeutické techniky, kterou jsem pracovníčně nazval „cestování časem“ a demonstrovat tak svou schopnost pracovat psychoterapeuticky s využitím principů satiterapie.

S podobnou technikou jsem se v různých obměnách setkával v průběhu svého satiterapeutického výcviku a následně ji modifikoval pro potřeby skupinové psychoterapie s pacienty hospitalizovanými na našem oddělení.

Technika je využívána v rámci šestitýdenních psychoterapeutických programů, probíhajících na otevřeném oddělení psychiatrické léčebny v Havlíčkově Brodě, do kterých přicházejí pacienti s problematikou úzkostnou, depresivní, vztahovou i osobnostní.

V první části tohoto pojednání jsou stručně vysvětleny základní pojmy a principy specifické pro satiterapii, následuje podrobná charakteristika techniky a její popis v rámci satiterapeutického formátu. Pro ilustraci je dále popsána praktická aplikace techniky u jedné z účastnic a v závěru je poukázáno na další možnosti použití a načrtnuty možné varianty této techniky.

## 2 Teoretická východiska

Pro čtenáře neobeznámené se satiterapií bude vhodné pokusit se na tomto místě stručně definovat, o jaký psychoterapeutický směr se jedná, vysvětlit některé pojmy relevantní pro popis příslušné techniky a zmínit se o základních satiterapeutických principech.

Satiterapie je psychoterapeutický směr vyvinutý v sedmdesátých letech doc. Mirko Frýbou, který ho následně v letech devadesátých přinesl a dále rozvíjel v České republice. Vychází z paradigmatického abhidhammy což je eticko psychologický systém vědění používaný již dvacet pět století jako podklad buddhistických technik kultivace mysli, meditace, psychohygieny a psychoterapie (Frýba, 1996).

Pro satiterapii je specifické, že klient není pojmán odděleně od prostředí, ale v kontextu celého svého ekosystému. Frýba prosazuje pojem psychotop, který definuje jako psychologicky pojatý životní prostor konkrétní osoby, jehož struktury jsou definovány výhradně prožíváním právě této osoby (Frýba 1996). Psychotop je souhrnem doposud povšimnutých prožitků jednotlivých životních událostí. Důležité je, jak již bylo výše uvedeno že struktury psychotopu jsou definovány výhradně prožíváním zkoumající osoby. Tzv. průzkum psychotopu, který je nedílnou součástí satiterapeutického procesu spočívá v mapování pro danou osobu významných prožitků vázaných na určité konkrétní situace jejího života a postoje k nim. Na fázi průzkumu pak navazuje fáze čištění a restrukturační. (K tématu průzkumu psychotopu blíže viz Němcová 1993)

Aby k takovému „průzkumu“ s následným čištěním a restrukturační mohlo dojít, je třeba, aby byly splněny určité podmínky. Satiterapie se totiž zabývá nejen dovednostmi v zacházení s blahodárným (ája kosala), ale i dovednostmi v zacházení se zhoubným (apája kosala). Proto je třeba vytvořit prostředí, ve kterém se klient či klienti budou cítit bezpečně a kde bude zajištěna dostatečná intimita pro sdílení a práci s ne vždy zcela příjemnými obsahy. Satiterapie operuje s termíny chráněný terapeutický prostor a chráněný terapeutický prostor na druhou.

Chráněným terapeutickým prostorem se rozumí takové místo, které je v dohodnutém časovém úseku a intervalech vymezených terapeutickým kontraktem prosto vyrušování zevními vlivy, kde se klienti mohou cítit bezpečně. Může se jednat o pro účely terapie speciálně zřízenou místnost, tělocvičnu, ale v případě potřeby třeba i kout nemocničního pokoje. Krom fyzického vymezení přispívá k bezpečné atmosféře i přítomnost terapeuta dostatečně kompetentního v zacházení se zpracovávanými obsahy. Pocit bezpečí pak v optimálním případě vede k nárůstu důvěry zúčastněných osob a ochoty pouštět se i do více problematických oblastí svých psychotopů a experimentovat s různými alternativními způsoby jednání.

Chráněným terapeutickým prostorem „na druhou“ je další, od běžného chráněného prostoru jasně vymezený prostor v terapeutické místnosti. Hranice mezi těmito dvěma prostory může být vymezena například provázkem, kusem nábytku či jinak. Tento prostor se v satiterapeutickém diskursu někdy také nazývá „magickým“. Je tomu tak proto, že v něm platí poněkud odlišné zákonitosti, než v „běžném světě“. Je zde možné cestovat časem, setkávat se s různými bytostmi ze svého života či snů, utkat se s démony, psychodramaticky přehrávat nejrůznější situace podle potřeby klientů. Důležité je, že v tomto prostoru si klienti pod vedením terapeuta mohou beze strachu z etických následků vyzkoušet i jednání, které v běžném životě není z různých důvodů možné. Tím postupně vzrůstá jejich dovednost v zacházení s problematickými oblastmi svých psychotopů (apája kosala), nejprve cvičně v chráněném prostoru a postupně i v běžném životě. Přechody mezi jednotlivými prostory s odlišnými pravidly je třeba pečlivě komentovat právě z toho důvodu, že jednání, které je možné v prostoru chráněném by mohlo vést bez předchozího dalšího zpracování k nepříjemným následkům v běžném životě.

Pro lepší porozumění smyslu prezentované techniky považují za nutné zmínit se i o konceptu terapeutického formátu, který satiterapie sdílí s psychodramatem. Terapeutickým formátem se myslí „smysluplná prostorová a časová jednotka, ve které se odehrává terapeutický proces“ (Vogt, 1999). Koncept terapeutického formátu pochází od Morena, zakladatele sociometrie a psychodramatu. „Samotný Moreno chápal terapeutický formát jako druh laboratoře pro výuku a výzkum. Pouze jasně vymezený terapeutický formát a použitelný způsob intervencí dokáže nabídnout studentovi hodnotný referenční rámec“ (Vogt 1999). Terapeutický formát je tvořen dvěma komponentami, nosiči a instrukcemi. Mezi nosiče patří „všichni lidé a objekty, stejně tak jako časové a prostorové struktury sloužící v terapii. Instrukce se týkají práce s nosiči a mohou být explicitní stejně tak jako implicitní“. (Vogt 1999).

Terapeutický formát má velký význam při plánování konkrétních terapeutických strategií, které se odehrávají v jeho rámci. Poskytování nosičů a citlivé zacházení s instrukcemi umožňuje postupné vytvoření podmínek pro terapeutickou změnu. Zde je nutné zdůraznit, že jakékoliv terapeutické aktivity se vždy provádí na základě jasně stanoveného kontraktu a že rozsah intervencí určuje klient. Jakékoliv necitlivé používání terapeutických intervencí může vést k poškození klienta a záleží na kompetencích terapeuta, aby dokázal rozpoznat, jaké zásahy jsou v dané chvíli vhodné.

### **3 Charakteristika techniky**

Technika „cestování časem“ je využívána v posledním týdnu šestitýdenního psychoterapeuticky zaměřeného programu, probíhajícího na otevřeném oddělení psychiatrické léčebny v Havlíčkově Brodě. Cílem techniky je „vrátit se v čas“ na začátek zmíněného programu a ještě jednou si prožitkově zpřítomnit všechny pro danou osobou významné události, ke kterým v průběhu pobytu došlo. Vzniká tak prostor pro integraci někdy i ne zcela příjemných prožitků z hlediska širší časové perspektivy než je tomu v rámci běžného reflektování na konci každého sezení a pro uvědomění si nových souvislostí mezi těmito prožitky.

Technika je neverbální, využívá psychodramatického ztvárnění pro pacienta významných prožitků pomocí práce s tělem a různými nosiči se kterými se pacienti v průběhu programu v rámci práce v „magickém prostoru“ opakovaně setkávají. K zařazení neverbální pohybové techniky jsem se rozhodl na základě zjištění, že naši pacienti se zpravidla vyznačují dobrou výřečností, ale malou schopností vztahovat se ke skutečně prožívaným jevům.

Při počtu šesti až sedmi pacientů ve skupině je technika proveditelná v rámci jednoho skupinového sezení v délce trvání 80 minut. V našem programu ponecháváme v následujícím sezení časovou rezervu pro zpracování případných zbylých obsahů, které mohou z předchozího dne přetrvávat.

V zde prezentované podobě lze techniku zařadit v rámci skupinové psychoterapie v okamžiku, kdy dochází k uzavírání větších tematických nebo časových celků, případně jako přípravu na reflektování celého průběhu terapie.

Skupina v jejímž rámci je technika používána je vedena dvěma terapeuty, což považují za minimum. Zatímco jeden z terapeutů „doprovází klienta na jeho cestě uplynulými šesti týdny“, druhý má na starosti zbývající členy skupiny.

#### **4 Popis techniky v rámci satiterapeutického formátu**

Technika se provádí v rámci běžného skupinového sezení, které je od počátku programu vymezeno kontraktem jednak časově na 80 minut a prostorově místností, ve které se terapie odehrává. Část místnosti zabírá kruh 6-8 židlí dle počtu klientů. Ten je z hlediska terapeutického formátu naším chráněným prostorem. Od zbytku místnosti je pro účely zde popisované techniky jasně oddělen na zemi položenou žlutou páskou. Přejít mezi oběma prostory je ještě opticky zvýrazněn dvěma od sebe asi 50 cm vzdálenými sedátky ve tvaru kostky, látkou které tak vytvářejí jakousi pomyslnou bránu. Stejně dvě kostky jsou podobným způsobem umístěny na opačném konci místnosti a představují začátek pomyslné cesty časem. Zbytek prostoru který je naším chráněným prostorem na druhou je vyplněn několika kusy nábytku, pohovkou, křesly a sedátky, které obklopují volnou plochu asi 3x5 metrů. Zde je po zemi volně rozmístěna řada různých předmětů, které sloužily jako nosiče při jiných technikách v průběhu 6 týdnů terapie (dětská chřastítka, perníkové srdce, plato tablet, dřevěný bůžek, plastový medvídek, knihy, prázdná lahev....).

To, že věci budou „jinak“ než jsou klienti zvyklí, je avizováno již na předcházejícím skupinovém sezení. Na počátku sezení jsou klienti jeden po druhém vpuštěni do terapeutické místnosti a jedním z terapeutů uvedeni přímo na okraj magického prostoru a usazeni na pohovku a do křesel po stranách. Poté jeden z terapeutů zahajuje sezení zhruba následujícími slovy: „ Za námi je necelých šest týdnů společného setkávání, v jejichž průběhu se děla celá řada věcí. Dnes tady máte možnost ještě jednou si celou tuto dobu projít a podívat se, co zajímavého pro každého z vás se zde událo. Na cestu se můžete v doprovodu terapeuta vydat jeden po druhém, beze slov a zbytečného spěchu. Začátek je zde mezi těmito dvěma kostkami volný prostor za nimi představuje minulých šest týdnů a cesta končí na opačné straně místnosti ve kruhu židlí, kde obvykle sedáváme“. Poté terapeut celou cestu „ na ukázkou“ prochází, bere různé předměty do rukou, na chvíli usedá, protahuje se, a nakonec vstupuje do kruhu židlí na konci. Pak se vrací na počátek cesty a pokračuje slovy: „ Až tedy někdo z vás bude mít chuť, vydat se v mém doprovodu na cestu prosím vtaňte a pojdte ke mně“.

Když se první klient odhodlá, je uveden na počátek cesty mezi kostky a terapeut pokračuje instrukcí: „ nyní Vás poprosím, abyste si na chvíli zavřel oči, uvědomil si jak stojíte, jak máte ruce, ...a pokusil se ve své mysli vrátit do doby před šesti týdny kdy jsme se zde poprvé všichni setkali.\* A až budete mít chuť, můžete se vydat na cestu. „ Poté, co pacient vykročí, provází ho terapeut na

jeho cestě časem tak, aby ho nikterak neblokoval v jeho jednání. Když se klient rozhodne cestu ukončit a vstoupit do prostoru vymezeného kruhem židlí, okomentuje to terapeut slovy: „Takže jste zde, na konci šesti týdnů, které jste si právě ve zkratce prošel. Prosím posaďte se a počkejte zde na své kolegy“. Po takto ošetřeném přechodu z chráněného prostoru na druhou do „běžného chráněného prostoru“ se terapeut opět vrací na začátek a vše se opakuje s dalšími klienty. Následuje společné sdílení prožitků a s nimi spojených významů a souvislostí, které se klientům v průběhu provádění techniky objevily.

## 5 Ukázky a zlomek kazuistiky

Protože se jedná o techniku používanou v rámci skupinové psychoterapie, zařadím na ukázkou její konkrétní průběh pouze u jedné z účastnic našeho programu. Po uvedení techniky výše uvedeným způsobem se tato zvedá jako první, vstupuje na vyznačenou počáteční pozici a po chvíli váhání se vydává na cestu. Pomalým krokem míjí několik předmětů, posléze její zrak spočine na prázdné lahvi, ležící na zemi. Usedá, bere ji do rukou, zevrubně ji prohlíží a pak chvíli zamyšleně sedí. Posléze láhev rázně skrývá pod vedle ležící příkrývku, aby nebyla vidět a chystá se opustit chráněný prostor na druhou. Ještě jednou se obrací zpět a přitom nohou zavadí o pokrývku a láhev se tak opět ocitá na světě. Udělá překvapené gesto a na tváři se jí objeví znepokojený výraz. Po chvíli se však usměje a rázně vykročí ven z magického prostoru. Tento přechod verbálně komentuji zhruba výše uvedeným způsobem.

V sdílení, které následuje po ukončení techniky všemi zúčastněnými sděluje výše zmíněná klientka: „z celé cesty mě nejvíc vzala ta flaška, vybavily se mi všechny ty moje trapasy, o kterých jsme tady mluvili....to jak jsem se vždycky napila, něco vyvedla a pak toho litovala a měla z toho druhý den „depky“. Na chvíli se odmlčí a pak pokračuje: „už nechci, aby to bylo furt dokola stejné, tak jsem tu flašku radši schovala pod deku, aby nebyla vidět...když jsem pak o ni zakopla a znova ji uviděla, byla jsem nejdřív dost naštvaná, ale pak jsem si uvědomila, že to nejde jen tak něco lehce zamést z povrchu, jako že to neexistuje“. Opět se odmlčí a tváří se smutně. Na můj dotaz, co se s ní právě děje po chvíli odpovídá : „tak nějak mi došlo, že vůbec nebude lehké s tím něco udělat“. Tato zdánlivě banální věta a prožitkový posun s ní spojený měly v kontextu celé terapie pro klientku zásadní význam. Své alkoholové excesy a „dobrodružství“ s nimi související měla zpočátku tendence stavět na obdiv a nedobré následky tohoto jednání v podobě „nevysvětlitelných“ depresí a úzkostných stavů pramenících z potlačených výčitek svědomí si nepřipouštěla. Intenzivní uvědomění si souvislostí při této technice bylo tak prvním krokem k přijetí odpovědnosti za své jednání a následků z něj plynoucích.

## 6 Závěr

Na předcházejících stránkách jsem se pokusil podělit se o zkušenost s aplikací techniky, pracovně nazvané „cestování časem“, kterou jsem opakovaně využil při vedení skupinové psychoterapie našich pacientů . V dané modifikaci je využívána v závěru terapie, a jejím smyslem je poskytnout klientům prostor pro znovuvybavení a uvědomění si pro ně relevantních prožitků v průběhu daného časového úseku a případně změně úhlu pohledu na proběhlé události a uvědomění si nových souvislostí.

Techniku lze jistě použít i pro účely diagnostické v počátečních fázích terapeutického procesu, například k návratu do doby před zahájením terapie a hledání prožitkově obsazených témat vhodných pro následnou terapeutickou práci. Vzhledem k tomu , že se jedná o techniku neverbální a cílenou spíše na práci s tělem, může vést k prolomení bariér u klientů, neschopných vztahovat se v běžné terapeutické práci ke svému prožívání.

Mé zkušenosti s výše uvedeným způsobem práce jsou zatím uspokojivé a mohu tak tuto techniku nebo její modifikaci všem doporučit.

Na tomto místě bych rád vyjádřil dík členům terapeutického týmu III. výcvikové komunity, kteří mi po čtyři roky byli trpělivými průvodci na cestě mým psychotopem.

## **7 Použitá literatura**

- Frýba, M. (1996): Psychologie zvládání života – aplikace metody Abhidhamma. Masarykova universita, Brno.
- Němcová, M. (1993): Techniky průzkumu psychotopu I., Velká Bíteš: Ateliér satiterapie.
- Němcová, M. (2002): Úvod do satiterapie, Velká Bíteš: Ateliér satiterapie.
- Vogt, B. (1991) Können und Vertrauen. Verlag Rüegger Zürich.

\* touto instrukcí je klient vybízen k obrácení pozornosti k uvnitř probíhajícím procesům „zde a nyní“, tedy „k všímavému zakotvení v tělesném prožívání neboli uvědomování si tělesného ohniska prožívání“ (Němcová 1995) a pak vybídnut k návratu do situace „tam a tehdy“