

# CO JE SANDTRAY?

---

Sandtray je terapeutická metoda, která využívá znalostí 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 vyjavit a zpracovat vnitřní (intrapersonální) a vztahová (interpersonální) témata.

Díky ní můžeme objevovat a pojmenovávat vnitřní konflikty, nalézat nové životní motivy a zdroje energie. Učíme se jiným způsobem přistupovat k řešení problémů a aktivně měníme své prožívání.

Metoda umožňuje náhled na konkrétní životní situace a uvědomění si vlastních emocí a postojů, které s nimi přímo souvisejí. Pomáhá vyrovnat se s traumatickými zážitky a negativními emocemi.

Vytváří bezpečný prostor pro nastolení pozitivní životní změny. Tady a teď!

Sandtray metoda je výborným a efektivním nástrojem pro všechny věkové a kulturní skupiny klientů. Dá se použít při terapii páru, rodiny nebo ve skupinové či individuální práci. Lze ji použít při práci s dětmi, mládeží i dospělými, ve školách i v soukromých praxích.

**„Sandtray terapie je prožitková a projektivní metoda psychoterapie, která zahrnuje rozvoj a zpracování intrapersonálních a interpersonálních otázek za použití písku jako média neverbální komunikace; vedena je klientem, kterého proškolený terapeut provází.“**

---

(Homeyer & Sweeney, 2011, str. 4)

V chráněném a bezpečném prostoru, za použití figurek a malého pískoviště zapojujeme představivost a vytváříme trojrozměrný model svého vnitřního světa. Sandtray pomáhá tento svět otevřít a léčit příčiny, které způsobují psychické problémy a poruchy.

## **KDE SANDTRAY POMÁHÁ?**

Pomáhá všude. Sandtray metodu je možné použít všude, kde jsou klienti schopni se dotýkat písku, stavět figurky podle svého uvážení a pocitů a jsou schopni sebereflexe. Právě proto se v odborné literatuře uvádí minimální věk klienta 3 roky.

Metoda může pomáhat klientům s mentálním či zdravotním hendikepem, dokonce osobám s psychotickým onemocněním, protože jsou díky rámci pískoviště, písku a figurkám neustále kotveni v realitě přítomného času.

Sandtray může být nápomocná třeba v těchto případech: zloba a agresivní chování, strach, úzkost a panika, deprese, hledání životní motivace, posttraumatický syndrom, zneužívání, truchlení, vyrovnání se se ztrátou, zlepšení schopnosti učit se, zlepšení pozornosti, vztahové problémy, rodinné problémy, zlepšení komunikace s okolím, zvýšení sebevědomí, sebepoznání a osobní rozvoj.

## **HRA JE ZÁKLAD**

V odborné literatuře se setkáme s mnoha definicemi hry. Uvedu zde jen ty, které mě osobně oslovují z hlediska mé poradenské práce.

Hra je spontánní a přirozená činnost. Poskytuje člověku bezprostřední uspokojení a uvolnění vnitřního napětí. Vytváří pro něj bezpečné prostředí, kde si může zkoušet nové věci a kde se může beztretně mýlit. Díky hře si může každý svým osobitým způsobem zpracovat podněty z vnějšího světa.

Hru můžeme vnímat jako způsob komunikace. Děti nejsou vývojově vybavené k tomu, aby uměly svoje myšlenky, pocity a zkušenosti vyjádřit pomocí abstraktních slov, tak jako dospělí. Toho začínají být schopné až v období kolem jedenáctého roku (podle Jeana Piageta jde o vývojové stadium formálních operací). Teprve tehdy je dítě schopné pohlížet na sebe, své myšlenky a pocity jakoby zvnějšku. Dokáže je analyzovat, posuzovat a sdílet s další osobou. (Langmeier & Krejčířová, 1998, str. 150–151) Z toho důvodu se hra stala základem psychoterapeutických přístupů zaměřených na dětskou klientelu.

V knize *Hra a hračka v životě dítěte* (Mišurcová, Fišer & Fixl, 1980, str. 31) autorka pěkně popisuje hru jako jedinečné tvůrčí dílo dítěte, ve kterém uplatňuje celou svoji osobnost. To je podle mého názoru velmi výstižné a platí to i u dospělých. V souvislosti s tím také autorka vymezuje čtyři základní charakteristiky hry, které můžeme sledovat v každém sandtray terapeutickém procesu:

- hra je **dobrovolnou spontánní činností** a svobodným uplatněním;
- hra zahrnuje **vztah ke skutečnosti** ve dvou rovinách – v jedné rovině se člověk vzdaluje od skutečnosti a zároveň si uvědomuje, že na chvíli vystupuje z vážného života, může být tak nějak snadněji sám sebou (intrapersonální rovina), v druhé rovině hra naopak přibližuje skutečnost, nabízí možnost vyzkoušet si různé role, a tím i lépe poznat svůj okolní svět (interpersonální rovina);
- hra **má svůj řád**. Probíhá v určitém čase (terapeutické sezení), ve vymezeném prostoru (rám pískoviště), má pravidla, která jsou závazná pro všechny účastníky hry (hru vede klient, může kdykoliv a cokoliv přidat nebo odstranit, neexistuje špatné řešení, hračky);
- hra přináší **možnost sebeuplatnění** a díky tomu je také přirozeným zdrojem radosti a uspokojení, které jsou nejvýznamnější pro nastolení pocitu bezpečí.



## TERAPIE HROU

### Definice britské asociace herních terapeutů:

„(...) dynamický proces mezi dítětem a herním terapeutem, ve kterém dítě prozkoumává **svým vlastním tempem a svým vlastním přístupem** ty minulé a současné události, které vědomě i nevědomě ovlivňují jeho současný život. Vnitřní zdroje dítěte jsou aktivovány vztahem s terapeutem a díky tomu může docházet k osobnímu růstu a změnám. Terapie hrou je zaměřena na děti, **hra je primárním a řeč sekundárním médiem.**“ (West, 1996, str. 11)

## PROČ JE SANDTRAY ÚČINNÁ?

Soňa Korátková shrnula základní znaky hry. (Korátková, 2005) Dovolím si její závěry přímo propojit se sandtray a s procesem terapie hrou na pískovišti, abych vysvětlila, proč je metoda sandtray tak účinná.

Hra, stejně jako sandtray, navozuje přirozeně spontánní proces, ve kterém klient sám dává podnět pro obraz (hru) v terapeutickém pískovišti, sám si stanovuje své cíle a záměr.

**Zaujetí hrou** je velmi podobné hlubokému soustředění na nějakou činnost. Klient vnímá okolí minimálně. I terapeuta, který ho provází celým procesem tvoření, vnímá jakoby zpozzdálí.

I sebemenší pozitivní změna v obraze přináší skutečnou **radost a uspokojení**, které klient prožívá jak na emocionální, tak i na tělesné úrovni. Terapeut může tyto změny sledovat z výrazu tváře, mluvy i postoje těla.

Sandtray je **tvůrčí proces** otevírající cestu pro nové, originální řešení a skutečnosti z okolního světa, které klient doposud nemohl vnímat. Umožňuje měnit postoj a vytvářet nové kombinace.

**Zapojuje fantazii**, která pomáhá integrovat nové poznatky.

V pískovišti je možné obrazy a děje **opakovat**. Klient tak má možnost znovu prožívat úspěch, úlevu nebo lásku.

Práce v pískovišti pomáhá **vyzkoušet si a přijmout jinou roli**. Otevírá novou dimenzi, která umožňuje prozkoumat jednání a pocity druhých lidí, jejich způsob komunikace a postoju.

## HISTORIE METODY SANDTRAY

Nyní bych chtěla poukázat hlavně na ty osobnosti, které měly konkrétní vliv na vznik terapie hrou v pískovišti. Mým záměrem není poskytnout vyčerpávající přehled všech terapeutických směrů pracujících s hrou. Zájemce o podrobnější informace najde toto téma zpracované v příslušné odborné literatuře.

Hra má ve vývoji psychoterapie dětí velký význam již od jejích počátků. Zajímal se o ni již **Sigmund Freud** a po něm hlavně **Anna Freudová** a **Melanie Kleinová**. Obě se shodly na tom, že hra svým způsobem nahrazuje volné asociace. Rozdílný postoj měly k roli terapeuta. Podle Freudové měl terapeut pracovat na vytváření důvěrného vztahu a podporovala aktivní zapojení dítěte, kterého měla terapeutická práce bavit. (Russ, 2004, str. 36)

Kleinová vyzdvihovala komunikační funkci hry a obhajovala aktivní interpretaci nevědomých procesů, které se ve hře objeví. Při terapii aktivně zasahovala do hry. Naznačovala možné řešení hry. (Humpolíček, 2004, str. 5)

Přínos psychoanalytických interpretací hry spočívá v rozšíření psychoanalytické praxe na děti a v praktickém využití hry, která zůstává ve středu terapeutického procesu. Hra byla využívána jako projektivní diagnostická metoda, nebo jako konkrétní prostředek terapie – play therapy. (Lanyadoová & Horneová, 2005, str. 107)

Další velmi významnou autorkou, tentokráté humanitního, na člověka zaměřeného pojetí, je **Virginia Axline**, která byla žačkou Carla Rogerse. Axline vytvořila nový přístup pro práci s dětmi. Jedná se o nedirektivní terapii hrou. Ve své knize *Play Therapy* (Axline, 1947) shrnula základní principy terapie hrou, které využíváme při sandtray i my.

Osm hlavních principů terapie hrou (Axline, 1947, str. 73–74):

- *Terapeut rozvíjí vřelý a přátelský vztah s dítětem, ve kterém si navzájem dobře rozumí.*
- *Terapeut akceptuje a přijímá dítě takové, jaké je.*
- *Terapeut vytváří takový vztah, který dítěti umožní svobodně a plně vyjádřit svoje pocity.*
- *Terapeut rozpozná pocity dítěte a reflektuje je způsobem, který dítěti umožňuje porozumět svému chování.*
- *Terapeut plně respektuje schopnost dítěte vyřešit své vlastní problémy. Dítě má zodpovědnost za výběr a uskutečnění změny.*
- *Dítě ukazuje cestu. Terapeut neřídí jeho činy ani jeho konverzaci.*
- *Terapeut se nesnaží terapii popohnat. Terapie hrou je pozvolný proces.*
- *Terapeut nastavuje pouze taková omezení, která jsou pro dítě nezbytná, aby pochopilo svou zodpovědnost.*

Roxana Raeová spojuje vznik sandtray terapie s osobností **Margaret Lowenfeldové**, která ve svém díle poukázala na odlišné myšlení dětí od lineárního myšlení dospělých. Začala proto experimentovat s terapií hrou. Hledala médium, které by mohla dát dětem do rukou a které by jim pomohlo tvořivým způsobem vyjádřit myšlenky a emoce. Tímto médiem se stal písek, který se ukázal jako dostatečně atraktivní a zároveň tvárný. Ve své praxi zavedla do herního koutku dvě zinkové nádoby. První nechala naplnit pískem a druhou vodou. K dispozici byly také různé nástroje pro tvarování písku a krabice s drobnými hračkami a malými předměty. Lowenfeldová zpozorovala, že pokud během sezení mělo dítě možnost hrát si v pískovišti, začalo spontánně do scény umisťovat i drobné předměty. Vznikaly