

## Satiterapie vybaví sociálního pracovníka nástroji, kterými může minimalizovat zátěž z pomáhající profese

Satiterapie, česky by dalo říct terapie všímáním, vychází z buddhismu, kde všímavost je ústředním pojmem. Propojení principů Buddhova učení se západními psychoterapeutickými směry v satiterapii a její prospěšnosti i pro sociální pracovníky přibližuje psychoterapeut, odborný asistent na Ústavu psychologie Lékařské fakulty Masarykovy univerzity Brno PhDr. Ing. **Karel Hájek**, Ph.D. V satiterapii pořádá kurzy a výcvik, jichž se zúčastňují v nemalém počtu i sociální pracovníci. Je lektorem výcvikových kursů Tělesně zakotvené prožívání – focusing I a Interpersonální kotvení – focusing II a tréninkovým terapeutem tříletého psychoterapeutického výcviku Ateliéru satiterapie. Napsal knihu *Práce s emocemi pro pomáhající profese*.

### Z jakých principů vychází kotvení v tělesné skutečnosti a jak souvisí s buddhismem?

Pokud jde o zakotvení, pro člověka žijícího v buddhistické kultuře jsou nejdůležitější tři: Buddha (člověk, který formuloval učení), dhamma (učení, jak překonat utrpení), sangha (společenství mnichů, které nese učení). Buddha personifikuje nejvyšší cíl, kterým je konečné vymanění se z utrpení. Dhamma, Buddhovo učení, obsahuje postupy, jak mírnit utrpení na různých úrovních zvládnutí života, ať v běžném životě, nebo přímo v meditaci. Sangha je společenství, které nese Buddhovo učení a využívá ho k mírnění utrpení. Tradičně je rozuměna sanghou mnišská obec.



PhDr. Ing. Karel Hájek, Ph.D.

Trénink podle Buddhova učení se odehrává ve třech stupních: trénink jednání, soustředění a moudrosti. Na prvním stupni se laičtí stoupení Buddhova učení trénují v pěti etických rozhodnutích. Každý den se rozhodují zdržovat: zabíjení, braní nedávaného, zraňujícího a nepravdivého mluvení, smyslné nestřídmosti a užívání omamných látek. Tato etická rozhodnutí se vyhodnocují za určité období, třeba každý den, týden nebo při každé návštěvě u mnicha. Pokud se daří dodržovat tato vlastní rozhodnutí, jsou takto trénovaní chráněni před výčitkami svědomí, pocity viny a budou mít mysl připravenou na meditační zkušenost. Druhým stupněm je meditace, trénink soustředění, při kterém se klade velký důraz na tělesné zakotvení. Klasická meditační metoda spočívá v soustředění se na jedno místo na těle, kde si lze všimnout nádechu a výdechu. Může jím být zdvihání a klesání břišní stěny nebo narážení vzduchu při dýchání na nosní otvory. Existují i další techniky směřující k tělesnému zakotvení, např. vyvážení částí těla nebo meditace smrti.

V satiterapii učíme postupy tělesného zakotvení na každém kursu. Nejjednodušší technikou je zakotvení v pěti smyslech. Když je tato technika nacvičena, může nás vytáhnout z chaosu v mysli a změnit neužitečné a mnohdy nereálné myšlení a představování v pozorování skutečnosti. Získáváme odstup od vnitřního chaosu a v reálné situaci se rozhodujeme efektivněji. Když seděl Buddha pod stromem osvětlením, byl konfrontován v mysli se silnou touhou po žnání a potom přišly také hrůzyplné představy.

Zakotvení přes dotyk se zemí mu pomohlo překonat tyto překážky mysli. V satiterapii je tedy zakotvení v tělesné skutečnosti nejdůležitějším ze čtyř zakotvení (další jsou zakotvení v cíli, v mezilidských vztazích a v institucích).

### Co je tedy hlavním principem satiterapie, jak navazuje na buddhismus?

Všímavost je schopnost mysli zaznamenávat neselektivně jevy v těle, v mysli a ve vnější realitě. Rozvíjí se nejlépe právě přes zakotvení v těle. Všímavost je ústředním pojem v původní Buddhově nauce, v jazyce páli se nazývá sati. Název satiterapie by se dal přeložit jako terapie všímáním. Je to západní psychoterapeutický směr, který vytváří při léčbě podmínky pro růst klientovy všímavosti. Díky všímavosti klient dokáže zaznamenávat své prožívání, které bylo dosud nevědomé. Ziskává vhled do konkrétních souvislostí svého života.

### Můžete více přiblížit, které západní psychoterapeutické směry v satiterapii užíváte?

Integrační schéma ukazuje, jak postupujeme ve výcviku satiterapie. Teoretický rámec satiterapie dává abhidhamma, která je součástí Buddhova učení. Jsou zde definovány relevantní principy pro psychoterapeutickou práci s tělem a myslí, ale také s mezilidskými vztahy. Rogersův „na osobu zaměřený přístup“ definuje v satiterapii vztah terapeuta a klienta. Terapeut je v roli doprovázejícího a „pouze“ utváří podmínky, aby si každý mohl své poznání formulovat sám. Postupy, jak utváří satiterapeut podmínky pro změnu, se dají rozdělit na dvě skupiny – postupy zvnějšnění a postupy zvnitřnění. V prvním používáme některé prv-

ky arteterapie a především morenovské psychodrama pro dosažení katarze nebo pro zesílení prožitků při přehrávání životních situací. Přehráváním zvýrazněné prožívání může být zpracováno následně také postupy zvnitřnění, které vedou ke vhledu. Ve výcviku satiterapeutů využíváme Gendlinův focusing a Buddhovu meditaci všímavosti a vhledu. Klient se však tyto postupy od satiterapeuta neučí.

### Zmínili jste Gendlinův focusing...

Focusing je důležitý pro satiterapeuty k tomu, aby dokázali porozumět vlastnímu prožívání. Focusing je technika, jak získat moudrost těla, jak ji přeložit do slov, aby byla srozumitelná. V každé situaci reaguje tělo odpovídajícím pociťováním. Neustále v něm vznikají příjemné nebo nepříjemné tělesné pocity. Výrazné pocity se dostaly do známých úslaví: zahrálo mě u srdce, leží mi v žaludku, mám knedlík v krku, byl jsem z toho celý zpoceny, roztrásla se mi kolena apod.

Pokud se po skončení nějaké nepříjemné situace zastavíme, ještě si můžeme všimnout, že v těle přetrvávají nějaké divné pocity. Můžeme je pomocí focusingu zpracovat, přeložit význam toho, co v těle zůstává. Otevírá se pak nový pohled na porozumění proběhlé situaci. Když se zpřesní význam prožívání dostatečně, tak se význam celé situace posouvá a otevírá se prostor pro jiné jednání v dalších podobných situacích. Focusing je ideální metoda, jak uvést tělo a psychiku do souladu.

### Ve sborníku satiterapie zmiňujete i Frankla a jeho důraz na nalezení smyslu života.

V rámci čtvera zakotvení je druhé nejdůležitější zakotvení v cíli. Je možné se kotvit v aktuálních motivech – jasně formulovat kdykoliv, co

INTEGRACE PŘÍSTUPŮ VE VÝCVIKU SATITERAPIE	
Na osobu zaměřený přístup C. R. Rogerse (PCA)	
ZVNĚJŠNĚNÍ (acting out)	ZVNITŘNĚNÍ (acting in)
Psychodrama (J. L. Moreno)	Focusing (E. T. Gendlin)
Tovil (B. Vogt – etnopsychologický výzkum léčebných rituálů na Srí Lance)	Meditace všímavosti a vhledu (satipathána – vipassaná)
<b>Principy Abhidhammy</b>	

chci právě teď. V satiterapii pomáháme klientům, aby si stanovili také: co chtějí dnes, v příštích dnech, týdnech, měsících a vůbec v životě. Zakotvení ve smyslu života je pak analogické tomu, jak je popsal Viktor Frankl.

**Říkal jste, že satiterapeutický přístup může být užitečný nejen psychoterapeutům. V čem konkrétně může být prospěšný pro sociální pracovníky?**

Co spojuje všechny sociální pracovníky, je, že přicházejí do kontaktu s druhými lidmi. Satiterapie pomůže sociálního pracovníka vybavit nástroji, kterými může minimalizovat zátěž z pomáhající profese. Sociální pracovníci zažívají s klienty situace, které nemohou dopředu předvídat, vždy nastávají situace, které je mohou zaskočit, být nepříjemné. Satiterapie nabízí při výcviku metody zpracování vlastního prožívání a prohlubuje porozumění problémům druhých lidí. Zvyšuje osobní kompetence pro práci s druhými – empatii a opravdovost. Sociální pracovníci tak dokážou přijmout větší rozsah klientely a dokážou s ní efektivněji pracovat. I když sociální pracovník nebude pracovat s klienty psychoterapeuticky, to, co se naučí ve výcviku, může využít v sociální práci. Například principy abhidhammy je možné aplikovat na jakýkoliv pomáhající vztah.

**V sociální práci se klade i velký důraz na etiku při práci s klientem. Co je to etická psychologie abhidhammy?**

Etiku vycházející z Buddhova učení lze definovat velice pragmaticky: Etické je jakékoliv jednání, pokud jeho výsledky v konečném důsledku vedou k mírnění vlastního utrpení a k mírnění utrpení druhých lidí. Satiterapeut se snaží o to, aby jeho intervence vedly k mírnění utrpení a k emancipaci. Jedná tedy eticky.

**Můžete se zmínit i o pojmu dobrotivost?**

**Ve sborníku satiterapie píšete v souvislosti s dobrotivostí o její degeneraci v pomáhajících profesích a náboženských společenstvích, dále o nepřiznání si negativních pocitů v prožívání a také vyhoření v souvislosti**

**s lidmi, kteří si „vetkli do klopý“ lásku a pomoc k bližnímu.**

Dobrotivost, soucit, sdílená radost a vyrovnanost jsou nazývány božskými stavy mysli. Dobrotivost léčí nenávist, soucit krutost, sdílená radost závist a vyrovnanost výběrovost. Božské bytosti mají tedy lék na lidské slabosti. (úsměv) V lidském světě však tyto božské stavy mysli mnohdy dostávají zabarvení, které pozitivní efekt ruší. Například nikoho nevyučující dobrotivost se změní v lásku, která je výlučná, omezující a posesivní, nebo v lásku erotickou, kdy jde o uspokojení vlastních potřeb. Taková láska nemusí být vůbec zaměřena na druhého.

Nebezpečím také je, že dobrotivost se může nastavit jako určitá norma a všichni, kdo chtějí být v daném společenství, musí normu dodržovat. Milosrdenství se pak stává maskou, za kterou se skrývají neřešené osobní problémy, např. závislost na autoritě, na druhých. Láska jako norma vede k popírání vlastních negativních pocitů. Například mohu se cítit špatně, když pomáhám někomu, kdo si podle mne pomoc nezaslouží. Takový postoj jsem však nucen v rámci normy skupiny potlačit. Nemohu si dovolit si jej uvědomit a patřičně zpracovat. Zde se už nedá mluvit o pomoci, ale o osobní oběti. A obětuji se třeba jen proto, že chci patřit do tohoto společenství nebo profesní pomáhající organizace. Rogers popisuje, že ideál našeho sebeobrazu a jeho realita mohou být od sebe velice vzdálené. Společně sdílené ideály způsobují, že realitu vlastního prožívání vůbec nevnímáme. Potlačujeme pak neustále své pocity, abychom dosáhli takového ideálu. Samozřejmě to jde jen do určité míry a pak ve svém „poslání“ selháváme. Místo výše uvedených božských stavů mysli se rozvíjí syndrom vyhoření, jsme zaplavováni nepříjemnými emocemi či „nepatřičnými“ stavy mysli, například krutostí vůči sobě, pocity viny nebo krutostí vůči druhým, která může být v pomáhajících profesích velice rafinovaná.

**Má něco společného s duchovnem (buddhismem) pojem ze satiterapie krocení démonů?**

Pojem krocení démonů se vztahuje ke srílanskému šamanismu. Beatrice Vogt realizovala

na Srí Lance výzkum léčebných rituálů. Podle jejich slov vychází tradiční léčení na Srí Lance z konceptu, že „pacient“, který trpí duševní chorobou, může být postižen démonem, nebo duchem předka. Tento koncept souvisí s kulturou, historií a kosmologií Srí Lanky. Léčebný rituál Tovil umožňuje, aby démon, který si dělá právo na daného člověka, z něj odešel.

### **Jak se pozná, že démon odešel?**

Pozná se to z následného chování daného člověka, z toho, že se u něj neprojevují symptomy postižení, nemoci. V našich podmínkách nevykonáváme podobné léčebné rituály a ani není potřeba, aby museli existovat nějaký démoni. (úsměv) Zcela stačí, že emoce mají někdy podobné kvality jako démoni – ovládají vás, ničí, jste vůči nim bezmocní. V satiterapii můžete pomoci právě personifikací takového nepříjemného prožívání. Emoční projev, nad nímž nemáte moc, označíte jménem, který jej charakterizuje. Když na člověka padne depresivní nálada a nemůže vytáhnout paty z domu, nastartovat se, může se prožívat jako bláto. Personifikací se tedy zrodí třeba Bláták. S Blátákem můžeme vést rozhovor a na něčem se dohodnout. Prožívání, které je negativní, tak zvnějšňujeme. Klient se s ním už nemusí identifikovat, může s ním vyjednávat. Podobně jako vyjednává léčitel s démonem na Srí Lance, stejně i klient může smlouvat s Blátákem. Prvním efektem personifikace je přijetí odmítaného prožívání. Když odmítáte své náladu, odmítáte část sebe a zraňujete sami sebe. V důsledku personifikace má klient „démona“, s nímž se učí zacházet. V podstatě se ale učí zacházet sám se sebou.

**Realizujete i kurzy focusingu a satiterapie pro pomáhající profese. Zúčastňují se jich i sociální pracovníci? V jakém počtu?**

Kursů satiterapie se zúčastňují především sociální pracovníci a zdravotníci. Menší skupinou jsou lidé z jiných pomáhajících profesí a ti, kteří si dělají výcvik sami pro sebe (vůbec nepracují v pomáhajících profesích). V komunitním výcviku satiterapie bývá kolem 20 účastníků, z nichž odhadem třetinu tvoří sociální pracovníci. Kdo se chce takového výcviku účastnit, musí absolvovat kurs focusingu a úvod do satiterapie. Tříletých běhů už jsme realizovali pět, nyní připravujeme otevření šestého v roce 2009.

### **Jak mohou sociální pracovníci uplatnit nabyté dovednosti a zkušenosti z kursů, výcviku při své práci?**

Jak jsem uvedl, technika focusingu je důležitá pro zpracování profesních i osobních situací. Stává se, že po rozhovoru s klientem zůstává v pomáhajícím pracovníkovi taková neurčitá pachuč. Na situaci „cítím se nějak divně“ je focusing ideální. „Divně“ je i v těle, když se na takový neurčitý pocit zaměříme, jeho význam se zpřesní. Proces tělesně zakotveného prožívání, který nejprve nacvičujeme pomocí focusingu, nám později naskakuje automaticky. Negativní pocity nemusíte zpracovávat až po skončení práce, ale už při vlastním setkání s klientem. Můžeme tak zkvalitnit svoji empatii a ošetřit sami sebe v profesním rozhovoru.

V úvodu do satiterapie a v následném tříletém výcviku se zvyšují díky sebezkušenosti profesní kompetence pro práci s druhými. Jsou nacvičovány také specifické komunikační dovednosti. Celý výcvik je zastřešen unikátní teorií abhidhammy, která poskytuje výtečné nástroje k popisu intra- a interpersonální skutečnosti. Pro sociální pracovníky vede výcvik v satiterapii k úspěšnějšímu, šťastnějšímu zvládnutí profesního a také osobního života.

**Připravil Pavel Bajer**