

MGR. JANA PORUBSKÁ

SATITERAPIA - NOVÝ PSYCHOTERAPEUTICKÝ SMER NA SLOVENSKU.

In: Empatia, IV, 1998, s. 47 – 50.

Ako všetko nové je neznáme a potrebuje objaviť, dovoľte, aby som Vám predstavila nový psychoterapeutický smer - satiterapiu.

Satiterapia je integratívna psychoterapia vedúca ku všímavému uvedomenému prežívaniu, ktoré je zakotvené v telesnej skutočnosti. Satiterapia alebo liečba všímaním, presnejšie povedané kultiváciou všímavosti, je psychoterapeutický smer rozpracovaný v sedemdesiatych rokoch vo Švajčiarsku Dr. Mirkom Frýbom a po jeho reemigrácii do Čiech v deväťdesiatych rokoch ďalej rozvíjaný u našich susedov.

Čo znamená názov satiterapia? Sati znamená v jazyku páli všímavosť vedúcu ku vhľadu. Všímavosť (v angličtine mindfulness, v nemčine Achtsamkeit) je kľúčovým slovom v satiterapii a pre nezainteresovaného čitateľa možno viac napovie výraz duchaprítomnosť. Satiterapia má korene v etickej psychológii nazývanej abhidhamma, ktorá je súčasťou Budhovho učenia.

Dovoľte aby som sa vrátila k osobe Dr. Mirka Frýbu. Pôvodom Čech vyštudoval psychológiu v Prahe a Berne vo Švajčiarsku. Po štúdiu pôsobil na Univerzitnej psychiatrickej poliklinike v Berne a tam aj prednášal na Filozofickej fakulte Univerzity. Už počas štúdia sa venoval joge a budhistickej meditácii, žil niekoľko rokov v budhistickom kláštore na Srí Lanke. Po štúdiu abhidhammy, čo je vlastne slovo Budhovo a získavaní vedomostí zo západnej psychoterapie začal Frýba rozpracovávať satiterapiu. Jeho skúsenosti zo západnej psychoterapie sa týkali psychoanalýzy (študoval u Freudovho žiaka Bluma), psychoterapie zameranej na klienta (bol žiakom C.G.Rogersa) a psychodrámy (u Morena a Z. Morenovej). Po zmenách v našej spoločnosti sa autor vrátil do rodnej vlasti a začal organizovať výcviky v satiterapii v Čechách a tiež prednášal na Univerzite v Brne a Olomouci. V súčasnosti Mirko Frýba žije opäť na Srí Lanke, kde sa pripravuje na dráhu budhistického mnícha.

Satiterapia v porovnaní s ostatnými psychoterapeutickými smermi je najbližšie k Rogersovej na klienta orientovanej psychoterapii a Gendlinovej experiencálnej psychoterapii. Nie je smer behavioristický, ani kognitivistický, satiterapia pracuje ako s emocionálnym prežívaním, tak aj s prežitkovo podloženým osobným uvedomením, voľným rozhodovaním a zmysluplným cieľavedomým jednaním. Od psychoanalýzy sa líši tým, že neinterpretuje klientove zážitky, ale vedie klienta k vlastnému pochopeniu vzájomnej podmienenosti jednotlivých udalostí jeho života. Je potrebné povedať, že satiterapia nie je diagnostikujúca a neradí klientom čo by mali robiť, ako by sa mali správať, čo by bolo správne.

Teraz niečo viac k základným princípom satiterapie. Ako som už spomínala satiterapia sa nesnaží riešiť problémy klienta za neho ale vedie a sprevádza ho ku nachádzaniu si vlastných spôsobov prekonávania ťažkostí a zvládania života. Tu sa dostávam k prvému princípu satiterapie - všímavého zakotvenia v telesne prežívanej skutočnosti. Satiterapia pracuje s telesným prežívaním klienta a na princípe Gendlinovej metódy focusingu sa snaží spájať cítenie s telesným prežívaním a hľadať telesný focus zodpovedajúci prežívaniu klienta. Klient je vedený k všímaniu si

svojho prežívania (otázkami „Ako sa cítim? Čo teraz práve prežívam?“), na základe toho si vyvodzuje isté uvedomenie, pomenovanie si svojich pocitov a následne sa rozhoduje pre jednanie. Triadický vzťah prežívanie - uvedomenie - jednanie je druhou paradigmou satiterapie. Prínosom tejto paradigmy je prítomnosť druhého kroku - uvedomenia. Vysvetlím na príklade: Som nahnevaná, pretože mešká autobus a ja musím mrznúť na zastávke. Ak si neuvedomím, čo prežívam a z tohto pocitu jednám, môže sa stať, že si svoju zlosť vybijem na nič netušiacom manželovi. Ak si však stojac na zastávke pomenujem svoje prežívanie a uvedomím si, že som nahnevaná, môžem sa slobodne rozhodnúť čo so svojím hnevom urobím (napríklad poprosím manžela aby na mňa chvíľu nehovoril, kým sa mi podarí rozpustiť hnev, ktorý pociťujem).

Už som sa zmienila, že satiterapia má svoju teoretickú základňu v etickej psychológii abhidhammy. Abhidhamma vysvetľuje etické zákonitosti tým, že odkrýva súvislosti medzi výsledným prežívaním šťastia alebo utrpenia a motívmi predchádzajúceho jednania, ktorými sú tieto výsledky spôsobené. Zdôrazňujem, že Budhovo učenie nie je náboženstvo, ale životná filozofia a teda abhidhamma nie je náboženská etika ani etika diktovaná spoločenskou morálkou čo by sa malo, čo sa patrí. Postihnutie zákonitostí eticko - psychologickkej determinácie prežívania (čo je tretí princíp satiterapie) sa deje na základe rozlišovania cítenia príjemného, nepríjemného a neutrálneho. Neetické jednanie je jednanie, ktoré spôsobuje utrpenie sebe aj druhým.

Pri porovnávaní satiterapie s inými psychoterapeutickými smermi som zdôraznila, že satiterapia je smer, ktorý nediagnostikuje (teda nehovorí klientovi: „Vy ste taký depresívny“) a tiež mu nehovorí ako by mal žiť a čo je pre neho najlepšie. Satiterapia vychádza z predpokladu, že človek, ktorý sa cíti bezpečný, nie je sankcionovaný ani pod tlakom, je schopný urobiť niečo pozitívneho pre seba. Z pedagogickej praxe je známe pravidlo, že žiak, ktorý je chválený a oceňovaný dosahuje omnoho lepších výsledkov. Tak sa zvyšuje jeho sebadôvera a sebaúcta, čo je vlastne cieľom tretieho princípu satiterapie - princíp pozitívnej motivácie a ochrany zdravého jadra osobnosti. V tomto bode by som sa zastavila a definovala dva pojmy, s ktorými satiterapia pracuje - autochtónny a heterochtónny. Autochtónne je niečo čo vychádza z vlastného prežitého uvedomenia, niečo osobne svojbytné. Heterochtónne je to cudzie, prevzaté, normalizované. Napríklad heterochtónne pôsobíme veľmi často na deti keď im hovoríme napríklad, že chlapčekomia neplačú alebo dievčatá sa nebijú. Sú to príkazy, zákazy, „dobré“ mienené rady, ktoré spôsobuje neskôr osobnostné rozpory. Cieľom satiterapie je viesť klienta od heterochtónneho k autochtónnemu jednaniu a to na základe vhľadu. Nie je cieľom viesť klienta k tomu aby si svojvoľne presadzoval svoje prania a potreby, ale jednal z vlastnej vôle v súlade so získanou schopnosťou rozlišovať etické od neetického. Ak to uvediem na príklade, tak nenahovárame dieťa aby „papuľoval“ učiteľke, keď s ňou nesúhlasí, ale aby dokázal vyjadriť svoj názor bez urážok a osočovania.

K tomu sa hneď viaže ďalší princíp satiterapie - zásada neinterpretovania a nementorovania, čo klientovi umožňuje vytvoriť si vlastné autochtónne uvedomenie, vhľad do situácie. Opäť sa pristavím pri výraze vhľad. Vhľad je získavaný v terapeutickom alebo pedagogickom procese vtedy, keď je umožnené vlastné autochtónne poznanie súvislostí vo vzťahu k osobne prežitej skutočnosti. Aby si však klient mohol dovoliť byť sám sebou v terapii, je potrebný k tomu empatický a akceptujúci terapeut.

Tak sa dostávam k posledným princípom satiterapie - princíp všímavého sebaurčenia a múdreho nadhľadu u terapeuta a jeho kompetencie v práci

s terapeutickými prostriedkami. To všetko získava satiterapeut počas dlhodobého výcviku v satiterapii.

Niečo k organizačným veciam okolo satiterapie. Poskytovateľom satiterapeutického vzdelania je Ateliér satiterapie sídliači vo Velkej Bíteši na Morave. Ponúka kurzy týkajúce sa satiterapie ako napr. „Satiterapia tancom“, „Psychodráma, satidráma, sociodráma“, „Techniky prieskumu psychotopu“, ale aj kurzy focusingu, teda telesného ukotvovania. Satiterapia je členom Európskej psychoterapeutickej asociácii. V Čechách pracuje pri Českej psychoterapeutickej spoločnosti Sekcia satiterapie a v súčasnosti sa usilujeme o založenie sekcie satiterapie aj u nás v Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti. Na Slovensku sú zatiaľ traja diplomovaní satiterapeuti s ukončeným výcvikom, z toho jeden sa stal výcvikovým satiterapeutom. Ako vidíte, satiterapia je nový smer, ktorý je u nás len na začiatku svojej cesty, ale stojí za to spoznať ho a skúsiť si ho na vlastnej koži.

Mgr. Jana Porubská
Pracovisko klinickej psychológie
Hlohovec

Odporúčaná literatúra:

NĚMCOVÁ, M.: Úvod do satiterapie. 1. vyd. Velká Bíteš, Ateliér satiterapie 1995. 37 s.

FRÝBA, M.: Principy satiterapie. 2. vyd. Velká Bíteš, Ateliér satiterapie 1994. 40 s.

KRATOCHVÍL, S.: Základy psychoterapie. 1. vyd. Praha, Portál 1997. 392 s.