

Obsah

<u>Obsah.....</u>	<u>1</u>
<u>1. Úvod.....</u>	<u>1</u>
<u>2. Definice pojmů a satiterapeutické principy.....</u>	<u>3</u>
Satiterapie.....	3
Všímavost.....	3
Vhled.....	3
Konkretizace.....	3
Komentování.....	3
Reflektování.....	4
Kotvení v prožitkové skutečnosti	4
Psychotop.....	4
Gradient vztahů.....	4
Terapeutický formát.....	4
Mandala.....	4
Pět jazyků lásky.....	5
<u>3. Charakteristika techniky.....</u>	<u>6</u>
3.1 Pracoviště a nosiče.....	6
3.2 Postup a instrukce.....	7
3.3 Zpracování výsledků.....	8
<u>4. Závěr.....</u>	<u>10</u>
<u>5. Použité zdroje.....</u>	<u>11</u>
<u>6. Přílohy.....</u>	<u>12</u>

1. Úvod

Cílem této práce je představit techniku průzkumu psychotopu nazvanou Interpersonální mandala a umožnit tak terapeutovi její snadnou aplikaci při individuální práci s klientem. Technika má pomoci klientovi získat vhled do pro něj nejdůležitějších interpersonálních vztahů.

Tato technika vznikla na základě textu pro inspiraci při práci s mandalou, který zahrnoval následující instrukci:

„V harmonických vztazích existuje rovnováha **dávání a přijímání**. Mysli na nějakého dospělého člověka, na němž ti záleží. Představ si stupnici od 0 do 100. Když myslíš na tohoto člověka, představ si, kolik mu ze sebe dáváš. Dvacet, třicet, čtyřicet nebo sto procent? Kolem kterého čísla se pohybuje tvé přijímání? Pak si představ tuto stupnici u jiného člověka. Kolik procent dává a kolik bere? Zvol si barvu dávání a barvu brání a začni pozvolna malovat.“

Pro lepší vizualizaci a měřitelnost míry dávání a přijímání k jednotlivým osobám jsem navrhla kruhovou předlohu rozdělenou do 16 výsečí. Jednotlivé výseče znázorňovaly pro klienta důležité vztahové osoby a klient sám hodnotil míru svého dávání a přijímání ve vztazích k těmto osobám ze svého subjektivního pohledu tady a teď. Později jsem počet osob zredukovala na 8 a hodnocení míry dávání a přijímání doplnila o teorii pěti jazyků lásky. Vznikla tak technika, kterou lze použít v návaznosti na techniku Gradient vztahů, ale i zcela samostatně.

Celá práce je členěna do několika kapitol. Po krátké charakteristice techniky je definováno pracoviště a použité nosiče, dále je uveden postup s instrukcí, kterou vede terapeut směrem ke klientovi a doporučení na zpracování výsledků. V příloze práce jsou jako vzor uvedena zpracování této techniky různými klienty.

2. Definice pojmů a satiterapeutické principy

Satiterapie

Satiterapie je moderní psychoterapeutický přístup, integrující postupy z naší západní psychoterapie a z východních nauk. Autorem tohoto směru je doc. Dr. Mirko Frýba. Základní principy satiterapie jsou odvozeny ze systému abhidhamma, který je nejstarší formulací eticko-psychologických zásad a zakládá se na respektu pro vše živé. Tento systém je uplatňován jak v tradičních buddhistických metodách psychohygieny, léčby a tréninku mysli, tak při soudobé psychoterapii, při níž je klient veden k rozvíjení své všímavosti (*sati*). Všímavost je považována za řídicí schopnost mysli a její rozvoj klientovi zabezpečuje smysluplnou integraci mezi ním a jeho prostředím. Tato rovnováha mezi jedincem a jeho prostředím vede k lepšímu zvládnání života vlastními dovednostmi a rozvoji schopnosti žít šťastně, tedy dosažení určitého stupně míru mysli. Satiterapie je v podstatě léčba všímavostí, tedy všímáním si skutečně probíhajících procesů prožívání, které se vyskytují mimo dosah slov.

Všímavost

Všímavost je jedna z dvaadvaceti v abhidhammě rozlišovaných řídicích schopností. Má nejcentrálnější pozici mezi ostatními schopnostmi mysli – ostatní schopnosti mysli harmonizuje na všech úrovních jejich fungování. Všímavost spočívá v průběžném sledování a neselektivním zaznamenávání skutečně existujících jevů celého osobního pole prožívání, přičemž ji lze zaměřit pouze na skutečně existující věci, události a procesy. Slova zde mají význam pouze jako jakési ukazatele. Všímavé zaznamenávání (*sallakkhana*) je základní technikou satiterapie.

Vhled

Vhled (*insight*) je výsledek uvědomění si, tedy autochtonní získání vědění o souvislostech svízeli a možnostech jejich řešení, při respektování klientova vlastního pohledu na svět. K jeho dosažení je používáno triadické paradigma prožívání – vědění – jednání, které je založeno na předpokladu, že uvědomělý, povšimnutý prožitek vede k prožitkově zakotvenému poznání. Toto poznání je autochtonním věděním, které umožňuje kompetentní volbu následného jednání. Vhled je odlišný od tzv. náhledu, což je heterochtonní poznání, slepě přebrané od terapeuta, bez vlastního prožitkově podloženého vědění.

Konkretizace

Konkretizace je jedním ze satiterapeutických postupů jehož cílem je postupné hledání stále konkrétnějších forem původně nepřesně vnímaného tématu, zvnějšnění zhoubného a zpředmětnění vnitřních patologií. Ke konkretizaci lze použít popis rozhovorem, volné asociování, aktivní imaginaci, výtvarné znázornění malováním či hnětením, pantomimické, muzikální, taneční či dramatické vyjádření aj.

Komentování

Komentování je zaznamenávání povšimnutých skutečností, především na tělesné úrovni, a akceptování prožitkově významného projevu klienta. Komentování může být jak slovní tak neverbální. Hlavním cílem tohoto satiterapeutického postupu je aktivovat všímavost, zintenzivnit prožívání klienta a jeho zakotvení v tělesné skutečnosti.

Reflektování

Předmětem pro reflektování je minulost. Jde o všímavou a plně uvědomovanou zpětnou kontrolu předcházejícího jednání. Reflektování je tedy testem všímavosti. Předpokladem reflektování je pozornost zaměřená na procesy probíhající zde a nyní, které jsou později snadno vybavované a znovuprožívané. Obsahy, které jsou nejsnáze dostupné, jsou tzv. katexované obsahy, tedy obsahy s pozitivním nebo negativním emočním nábojem. Tento náboj je při reflektování uvolňován a nedochází tedy k jeho hromadění, které může zapříčinit vznik jádra patologie.

Kotvení v prožitkové skutečnosti

Všímavé zakotvení v tělesném prožívání, neboli uvědomování si tělesného ohniska prožívání, znamená přesunutí pozornosti na podněty z našich pěti smyslů. Toto přesunutí pozornosti nám zaručuje okamžitý návrat do skutečnosti zde a nyní a zároveň nám dává prožitkový odstup. Jde o neselektivní zaznamenávání a uvědomování si prožívaných, vznikajících, přetrvávajících a zanikajících jevů. Pokud si všímáme pocitů, které na tělesné úrovni odpovídající aktuálním vnitřním nebo vnějším situacím, odhalí se nám jejich prožívaný význam.

Psychotop

Psychotop je psychicky pojatý životní prostor konkrétní osoby, jejichž struktury jsou definovány výhradně prožíváním právě této osoby. Je to svět představovaný prostředím a událostmi (i vnitřními), kterých si klient doposud všiml. Psychotop může klient pomocí terapeuta mapovat (provádět **průzkum psychotopu**) a získávat tak autochtonní poznání o sobě samém. Terapeut při této práci plní funkci zkušeného průvodce a klient zjišťuje, kdy je sám sebou, případně „čí je“, když není svým pánem.

Gradient vztahů

Gradient vztahů je technika průzkumu psychotopu, jejímž cílem je zmapování klientova místa v síti interpersonálních vztahů. Idea gradientu vztahů je inspirována konceptem sociálního atomu, formulovaného J. L. Morenem a Z. Toelman Morenovou. Jedná se o záznam osob klientova psychotopu do pěti soustředných prstenců, který lze chápat jako sociogram.

Terapeutický formát

Terapeutický formát tvoří prostor pro terapeutickou práci s klientem. Podílí se na vymezení chráněného prostoru, umožňuje „rafičení“ podmínek terapeutem, ale také dává klientovi „mapu“ pro jeho introspekci. Terapeutický formát zahrnuje **nosiče** a **instrukce**. Nosiče jsou elementy, kterými jsou neseny všechny strukturální danosti a celý proces terapie. Zahrnují tedy prostředky a rekvizity – možnosti prostoru, události procesu terapie a všechny skutečně existující jevy (prostor, čas, materiál, techniky, mezilidské situace ...). Instrukce jsou tvořeny verbálními i neverbálními komunikačními prostředky (slovní vedení, řeč těla, instrukce technik ...).

Mandala

Mandala znamená střed, obvod nebo magický kruh, který se vyskytuje ve všech kulturách a náboženstvích. Slovo mandala přenesl ze sanskrtského staroindického obřadního jazyka do psychoterapie Carl Gustav Jung, který tak označoval své kruhové kresby i kresby svých pacientů. Motiv mandaly zároveň považoval za tušení středu osobnosti, určitý druh centrálního bodu uvnitř duše, ke kterému je vše vztahováno, podle kterého je vše uspořádáno a který sám o sobě je zdrojem energie. Mandala může být v současné době dekoračním předmětem, meditační

pomůckou, ale i nosičem psychoterapeutického procesu. V kurzu malování mandal je mandala používána jako prostředek k relaxaci, uvolnění vnitřního napětí, vyjádření nejnepříjemnějších pocitů a emocí, tedy k jejich zvnějšnění, k procesu acting-out. Mandala umožňuje průzkum psychotopu, dává prostor k uspořádání myšlenek, k získání odstupu od řešeného problému, ale také pro trénink umění se zastavit v běžném životě, položit si otázku „jak mi je a co potřebuji“ a pojmenovat aktuální pocity.

Pět jazyků lásky

Pět jazyků lásky je teorie s níž pracuje americký psycholog Gary Chapman. Na základě své poradenské praxe popsal pět způsobů, jak lidé projevují lásku na citové rovině. Říká, že každý jednotlivec má takzvaný primární jazyk lásky, tj. ten jazyk lásky, který k nám na emocionální rovině promlouvá hlasitěji, než ostatní čtyři. Pokud se nám tohoto jazyka nedostává, necítíme se milováni. Každý z nás má však sklon „hovořit“ k ostatním vlastním jazykem. Když se naučíme vyjadřovat lásku jazykem toho druhého, budou se lidé kolem nás cítit milováni, a když nám to budou oplácet a budou hovořit naším jazykem, budou naplňovat naši citovou potřebu lásky. Lásky v tomto pojetí tedy vyžaduje pozornost a jednání a lze ji uplatnit ve všech mezilidských vztazích.

Prvním jazykem lásky jsou **slova ujištění**, což jsou slova, která druhé povzbudí a dodají jim odvalu v oblasti kde se cítí nejistí, slova vyjadřující ocenění a vděčnost za nějakou službu, ale i slova chvály, odpuštění a slova laskavá. Slova mají velkou moc a mohou zlepšit, ale i zničit, vztahy s druhými. Důležité je také nejen co říkáme, ale i jak to říkáme.

Druhým jazykem lásky jsou **dárky**. Dárek je hmatatelný předmět, který dáváme druhému bez jakýchkoliv podmínek, a který sděluje: „Myslel jsem na tebe. Chtěl jsem abys tohle měl. Mám tě rád.“ Dárek může být jakéhokoli tvaru, velikosti, barvy, ceny, a je jedno zda je koupený, nalezený nebo vyrobený. Je to projev přízně a nikoli prostředek k „vyžehlení“ našeho předchozího jednání.

Třetím jazykem jsou **skutky služby**. Je to služba, kterou poskytnete zadarmo, ne ze strachu, ale proto, že jste se tak rozhodli. Mluvit tímto jazykem lásky nevyžaduje žádné velké schopnosti ani zručnost.

Čtvrtým jazykem lásky je **pozornost**. Je to vzájemná interakce s druhým člověkem, kterému poskytnete nerozdělenou pozornost, tedy sounáležitost. Jste ochotni dělat s druhým něco, co ho baví a děláte to s pozitivním postojem. Trávíte s ním svůj čas kvalitním rozhovorem, pozorným nasloucháním nebo soustředěnou činností. Důležité je to, co mezi vámi vzniká na emocionální rovině, tedy důležité není to co děláte, ale to jak to děláte. Jestliže s někým děláte společnou činnost, u níž si vzájemně sdělujete, že vám na sobě navzájem záleží a že jste spolu rádi, pak k sobě promlouváte právě tímto jazykem.

Posledním, pátým jazykem lásky je **fyziický kontakt**. Je to něžný, ujišťující dotek, který může být ve formě objetí, polibku, pohlazení po zádech, poklepání po rameni, letmému doteku, masáže, ale i přetlačování pažemi. Dotknout se těla někoho druhého znamená dotknout se jeho samotného.

3. Charakteristika techniky

Časová náročnost: 60 min.

Techniku lze využít pro průzkum psychotopu u klientů, kteří nejsou v akutním stavu, buď jako samostatnou techniku nebo v návaznosti na Gradient vztahů. Během této techniky je klient veden ke zmapování svého místa v síti interpersonálních vztahů obecně. Dále je možno za použití Interpersonální mandaly pracovat s užším okruhem vztahů (8 pro klienta nejdůležitějších).

Technika si klade za cíl umožnit klientovi vhléd do pro něj aktuálních interpersonálních vztahů s důležitými osobami jeho psychotopu. Tohoto vhlédu je dosahováno prostřednictvím vizualizace jím vnímaných vazeb s konkrétními jedinci.

V první fázi je klient veden, aby ztvárnil sám sebe do středu kruhové předlohy, a zároveň vybral důležité vztahové osoby, které jsou rozmístěny do jednotlivých výsečí kolem středu. V druhé fázi je klient vyzván k barevnému zachycení svého prožívání vztahů ke konkrétním osobám, respektive k zachycení míry nejprve obecného dávání a přijímání (lásky, náklonnosti, dáreků, pozornosti ...) v těchto vztazích. Ve třetí fázi je obecné dávání a přijímání dále rozděleno dle teorie pěti jazyků lásky do pěti kategorií (dárky, pozornost, tělesný kontakt, služba a slova ujištění), které jsou klientovi stručně objasněny. Následně při pohledu na celostní výtvarně zpředmětněnou míru dávání a přijímání je dosahováno žádoucího vhlédu. Jde tedy o prožitkové zhodnocení vztahů a vzájemné interakce se vztahovými osobami. Výtvarný výsledek je obrazem části klientova psychotopu a je klientem dále zpracováván, i když významný diagnostický a terapeutický prvek představuje již vlastní zpracování.

Postavení vztahových osob v klientově psychotopu se mění v závislosti na klientem prožívaných vzájemných interakcích, na jím předjímané úloze v těchto vztazích, jako i v závislosti na tématech společných zájmů. Proto v různých fázích klientova života dochází ke změnám v této oblasti jeho psychotopu. Klient je prostřednictvím této techniky veden k získání vhlédu do těchto změn a vzájemných závislostí mezi nimi.

3.1 Pracoviště a nosiče

Pro realizaci techniky je potřeba bezpečný terapeutický prostor vymezený terapeutickým kontraktem, psací stůl, papír formátu A4 s předtištěnou předlohou a legendou (viz příloha, obrázek č. 1), fixy pro poměrové rozdělení každé z výsečí dle subjektivně vnímané míry obecného dávání a přijímání, pastelky pro vybarvení ploch dávání a přijímání.

Předloha představuje pro klienta výzvu v tom smyslu, že připomíná sociální prostor uprostřed něhož se klient nachází a „vyzařuje“, stejně jako přijímá, lásku, náklonnost, dárky ... Během první fáze klient znázorní sama sebe v prostřední části předlohy a jednotlivé výseče přiděluje jemu blízkým vztahovým osobám. Toto znázornění je první terapeutický nosič, který může být terapeutem komentován. V druhé fázi klient vybírá barvu pro znázornění obecného dávání a přijímání. Míru tohoto dávání a přijímání zachytí pomocí procentuálního rozdělení plochy každé výseče (tedy každého interpersonálního vztahu) do dvou částí (kolik přijímá a kolik dává konkrétní vztahové osobě). Hranice těchto dvou částí obtáhne fixem, čímž vytvoří prostor pro další práci. Ve třetí fázi je klient veden k výběru pěti barev pro pět jazyků lásky a následnému procentuálnímu rozdělení každé plochy vymezené barevnou hranicí mezi těmito pěti barvami. Vznikne tak nejméně deset barevných polí v každé výseči. Klient si všechny vybrané barvy doplňuje do legendy v horní části papíru. Nosičem terapeutického procesu je samotné procentuální rozdělení ploch i výběr barvy pro znázornění jednotlivých komodit, které terapeut nijak nehodnotí, nýbrž pouze komentuje. Klient

během rozdělování prostoru znovuprožívá a zpředměňuje vztahy s konkrétními jemu blízkými osobami, čímž se vybarvené plochy stávají dalším důležitým terapeutickým nosičem.

Terapeut, který empaticky provází klienta pomocí instrukce, využívá z dalších terapeutických nosičů vhodné otázky, které klientovi mohou pomoci se lépe zorientovat ve svém psychotopu, dodat odvalu k další práci, i získat větší jistotu pro podílení se na terapeutickém procesu. Ze strany terapeuta je důležitá, kromě již zmíněné empatie, terapeutova autenticita a akceptace klienta.

3.2 Postup a instrukce

Před klienta sedícího za psacím stolem položíme papír s předlohou a legendou, barevné fixy a pastelky. Terapeut sedí vedle či naproti klientovi, poskytuje mu podporu a ochranu a provází ho instrukcí: „Teď se společně podíváme na vztahy s pro vás důležitými osobami, které máte ve svém okolí. Budeme znázorňovat kolik od jednotlivých osob dostáváte a kolik jim naopak dáváte. Budeme hodnotit vaše prožívání v současné chvíli. Půjde ale pouze o váš subjektivní pohled na jednotlivé vztahy z tady a teď a o vaše hodnocení toho, kolik od jednotlivých osob dostáváte a kolik jim naopak dáváte. Předloha před vámi znázorňuje vás ve středu a každá z výsečí kruhu může znázorňovat jednu vám blízkou osobu. Nejprve do středu kruhu znázorníte sebe sama a vyberte jednu až osm konkrétních osob z vašeho okolí, s kterými jste v současné době v aktivním vztahu. Jména osob si poznačte k jednotlivým výsečím mimo samotný kruh, abyste věděl, koho jednotlivé výseče představují.“ Po této instrukci vede terapeut klienta k tělesnému zakotvení, k prožívání přítomnosti, k prožití sama sebe a vybavení si jednotlivých osob z jeho psychotopu.

Terapeut nabídne klientovi barevné fixy. „Nyní vyberte dvě barvy. Jednu pro jakési obecné dávání a jednu pro obecné přijímání a tyto barvy si poznačte do legendy v pravém horním rohu papíru. Pak těmito barvami rozdělte každou výseč, která představuje 100% dávání a přijímání poměrově tak, aby velikost ploch zachycovala míru vašeho dávání a přijímání od konkrétní osoby. Tyto plochy pouze obtáhněte, jelikož v následujícím kroku je budeme společně vybarvovat dalšími barvami. Nechte si pro každou osobu tolik času kolik potřebujete na prožití vašeho vztahu k ní.“ Terapeut povzbuzuje klienta k začátku práce. V případě, že klient není schopen rozdělit plochu výseče, vede jej terapeut opět k tělesnému zakotvení, prožívání v současnosti a k vizualizaci míry svého dávání a přijímání od dané osoby. „Můžete si zavřít oči a představit si dva paprsky. Jeden který k dané osobě vysíláte a druhý, který od ní přijímáte. Jejich sílu pak znázorníte do výseče na papíře.“

Před další fází terapeut klienta seznámí s teoretickým základem potřebným pro další práci. „Nyní vás stručně seznámím s teorií pěti jazyků lásky, s níž pracuje americký psycholog Gary Chapman. Říká, že každý jedinec má takzvaný primární jazyk lásky. To je jednání druhých lidí, které chápeme jako projev přízně a pokud se nám ho nedostává, necítíme se milováni.

Prvním jazykem lásky jsou **slova ujištění**, tedy slova, která nás povzbudí a dodají nám odvalu, ale i poděkování za nějakou službu, ocenění, chvála, slova vyjadřující odpuštění a slova laskavá.

Druhým jazykem lásky jsou **dárky**. Dárek je hmotný předmět, který chcete dát, aniž by si ho druhý musel zasloužit. Dáváte ho proto, že chcete druhému říct: „Myslel jsem na tebe. Chtěl jsem abys tohle měl. Mám tě rád.“ Je to projev přízně a nikoliv projev lítosti nad naším dřívějším chováním.

Třetím jazykem jsou **skutky služby**. To je služba, kterou poskytnete ze svého vlastního rozhodnutí, tedy nikoli ze strachu z trestu či z povinnosti, a to bez nároků na odměnu.

Čtvrtým jazykem lásky je **pozornost**, což je nerozdělená pozornost člověku, s nímž trávíte svůj čas a děláte s ním činnost, která ho baví a přináší mu radost, a tím mu sdělujete, že vám na něm záleží

a jste s ním rád. Může to být rozhovor, naslouchání, hraní fotbalu i vaření. Není důležité to co děláte, ale to jak to děláte.

Posledním, pátým jazykem lásky je **fyzický kontakt**, kterým je myšlen něžný, ujišťující dotek, který může být ve formě objetí, polibku, pohlázení po zádech, poklepání po rameni, letného doteku, masáže, škádlení ...

Nyní vyberte z pastelek barvu pro každý z pěti jazyků a ty si poznačte do legendy v levém horním rohu. Nyní každou plochu obecného dávání a obecného přijímání rozdělte opět poměrově mezi jednotlivé jazyky lásky tím, že plochu vybarvíte.“ Terapeut je klientovi během práce, která pro něj může být nová a obtížná, nápomocen. Všimá si všech klientových projevů – verbálních i neverbálních, poskytuje mu potřebnou oporu empatickým provázením a vše pouze komentuje.

Pokud je klient se svou prací hotov, vyzve jej terapeut k opětovnému prohlédnutí papíru, ke zkontrolování zda je v předloze zachyceno vše co tam má být. Pokud klient souhlasí s tím, že je práce opravdu dokončena, je terapeutem vyzván k reflektování nosného terapeutického vztahu. Toto reflektování zahrnuje otázky typu: „jak klient vnímal terapeutovu přítomnost, jaké měl pocity během tvorby, zda byl celý proces snadný či nikoliv, jaké má pocity po dokončení práce a při zpětném pohledu na celou „mandalu“. Tím také přechází práce z diagnostické fáze do fáze terapeutické – ke zpracování výsledku.

3.3 Zpracování výsledků

Na počátku zpracování výsledků vedeme klienta ke sdílení pocitů z tvorby a reflektování jednotlivých fází práce. Jeho reflexe průběžně komentujeme, nenabízíme však žádné interpretace. Pokud se objeví u klienta potřeba úpravy konečného výsledku, necháme klienta aby ji provedl a reflektujeme i tento krok. Klienta vedeme také k reflektování vztahů k osobám zachyceným až dodatečně, pokud takové jsou (např. ještě bych se chtěla podívat jak to vlastně mám s maminkou). Všimáme si, kolik výsečí klient k práci použil, zda zaplnil celou výseč, nebo zda nechal volná místa (např. jako vyjádření nenaplněného potenciálu vztahu s rodiči) a jaká pro něj mají význam, zda převažuje dávání či přijímání, kterým jazykem lásky klient převážně hovoří ... Můžeme se zaměřit i na jednotlivé jazyky lásky, co pro klienta znamenají, zda používá všech pět, nebo pouze některé. Reflektujeme i „mandalu“ jako celek – jak působí při zpětném pohledu, zda je barevně vyvážená, nebo zda naopak převažuje jedna barva ...

Při zpracovávání výsledků pracujeme výhradně s prožitky klienta (vynecháme tedy slovní popis, hodnocení, interpretování ...), u nichž není důležitá jejich objektivita, ale důležitý je charakter prožitků. Terapeut s klientem tyto prožitky empaticky sdílí, akceptuje prožitky, které klient popisuje. Jelikož jsou obsahy i struktury psychotopu definovány pouze klientovým prožíváním, může je poznat, změnit nebo i transcendovat jedině sám klient.

Terapeutické intervence se omezují pouze na komentování prožívání klienta a verbalizování obsahů mysli, která může být podnícena neutrálními a nedirektivními dotazy ze strany terapeuta. Případné klientovy interpretace přijímáme bez jejich analyzování.

V dalším terapeutickém rozhovoru můžeme vést klienta k nalezení jeho primárního jazyka lásky, tedy jazyka, který jeho samotného naplňuje pocitem, že je milován. Pokud si klient není jistý, můžeme mu pomoci otázkami typu: „Jak poznáte, že vás má někdo rád?“ nebo „Pokud byste se měl vzdát čtyř jazyků lásky a nechat si pouze jeden, který by to byl?“ případně „Kterým jazykem nejčastěji hovoříte vy sám?“ Klient pak může zhodnotit, zda přijímá zprávy o tom, že ho má někdo rád v pro něj srozumitelné podobě (v jaké míře přijímá právě svůj jazyk lásky), ale i v jaké míře jím hovoří ke svým vztahovým osobám. V dalším zpracování může být pro klienta přínosný i pokus odhadu primárního jazyka lásky jednotlivých vztahových osob a konfrontace se zachyceným

způsobem jeho dávání lásky těmto osobám.

Vhledy získané při práci s Interpersonální mandalou můžou vést k lepšímu zvládnání života tím, že klient realističtěji navazuje a kultivuje sociální vztahy. Vhledy mohou být použity při řešení situací profesionálního života, ale především při řešení partnerských a rodinných otázek. Vhledy je možné zpracovávat v průběhu dalších sezení pomocí dalších terapeutických prostředků.

Po ukončení práce je velmi důležité si uvědomit, že se klient pohyboval v imaginárním světě, velmi silně emocionálně prožívané a křehké oblasti interpersonálních vztahů. Nejvhodnějším přechodem klienta z chráněného terapeutického prostoru do nechráněného životního prostoru intersubjektivně sdílené reality po ukončení práce je opět technika tělesného zakotvení.

4. Závěr

Práce, kterou právě držíte v ruce je pomůckou pro terapeuty pracujícími s klienty v individuální i skupinové terapii. Popsaná technika spojuje tradiční východní nauky (abhidhamma, mandala) se západními poznatky (pět jazyků lásky) a doplňuje je o moderní evropské terapeutické principy.

Jde o techniku, v níž jsou použity satiterapeutické principy a která tedy vede klienta ke všímavému a uvědomělému znovuprožívání jeho interpersonálních vztahů. Znovuprožívání je zakotveno v tělesné skutečnosti a vede tím klienta k poznání, které léčí. Klient může díky této technice za pomoci terapeuta nalézt svůj vlastní (autochtonní) způsob překonávání problémů v interpersonálních vztazích a tím i lepší zvládání životních situací, v nichž se díky životu v lidské společnosti ocitne. Na základě osobního vědění se klientovi otevírají možnosti nového zpracování minulých prožitků a uplatnění nově nabyté moudrosti v budoucím jednání. Klient je také veden k rozpoznání neetického a etického jednání, tedy jednání, které působí utrpení jemu i druhým a jednání, které je blahodárné a vede k příjemným výsledkům a tím i harmonizaci celého života.

5. Použité zdroje

Fincher Susanne F. (1991): Vytváření mandaly. Praha, Pragma.

Frýba Mirko (1997): Uvědomnění a přesvědčování. Konfrontace, časopis pro psychoterapii 28/2/1997, str. 25-27

Frýba Mirko (2002): Principy satiterapie (příručka ke kursu). Praha, Atelier Satiterapie.

Holitzka Klaus (2006): Křesťanské mandaly. Frýdek – Místek, Alpress s.r.o.

Chapman Gary D. (2005): Pět jazyků lásky pro svobodné a osamělé. Praha, Návrat domů.

Němcová Marcela (1993): Techniky průzkumu psychotopu I. (příručka ke kursu). Praha, Atelier Satiterapie.

Němcová Marcela (2002): Úvod do satiterapie (příručka ke kursu). Praha, Atelier Satiterapie.

6. Přílohy

Obrázek č. 1 (předloha s legendou)

Interpersonální mandala č. 1

Interpersonální mandala č. 2

Interpersonální mandala č. 3

Interpersonální mandala č. 4

Interpersonální mandala č. 5

Interpersonální mandala č. 6

Interpersonální mandala č. 7

Interpersonální mandala č. 8

Interpersonální mandala č. 9

dárky
pozornost
tělesný kontakt
služba
ujištění



dávání
přijímání

