

Satidrama

Mirko Frýba

(in: Konfrontace, časopis pro psychoterapii 30, číslo 4., 8. ročník, Hradec Králové 1997)

Sati je páli slovo označující všímavost, tedy neselektivně pozorné meditativní uvědomování a zapamatování dějů jak uvnitř vlastní mysli, tak ve vnější skutečnosti. Drama je řecké slovo označující dění a jeho vyjádření jednáním. Satidrama je metoda tréninku, výzkumu a léčby mysli, která integruje nezaujaté meditativní poznávání skutečnosti a konkrétní jednání pro účely zvládnání každodenního života.

Satidramatické postupy zvládnání zahrnují jednak překonávání problémů, neboli dovednosti v zacházení se zhoubnými ději, jednak rozvíjení osobních potencialit a kompetencí, neboli dovednosti v kultivování blahodárných dějů. V satidramatu se harmonicky střídá a vyvažuje meditativně receptivní otevření se pro nové postupy (acting-in) s jejich dramaticky asertivním konkretizováním, objevováním a vyzkoušením (acting-out). Tato **dimenze zvnitřnění (acting-in) a vyjádření (acting-out) je základním metodickým principem postupu**, který platí zcela všeobecně v satiterapii, jejíž součástí satidrama je. Zárukou pro uplatnění tohoto principu je všímavé **zaznamenávání (noticing)** všeho, co se v terapeutickém prostoru skutečně děje. Pacient se postupně učí tomuto zaznamenávání skutečných událostí na podkladě jejich **komentování** satiterapeutem.

Dimenze problémů a potencialit se vztahuje na **obsahy** každé satiterapeutické práce, jejímž principem je nezanedbávat žádný z obou jejích pólů zhoubnosti a blahodárnosti v prožívání pacienta. Pro rozlišení těchto pólů **dimenze problémů a potencialit** je rozhodující hédonická kvalita pacientova prožívání: Zhoubné je to, co je nepříjemné ve svých důsledcích, co vede k problémům a zvyšuje utrpení; blahodárné je to, co je příjemné, působí úlevu a vede ke kompetentnějšímu zvládnání života. Získání takto rozlišujícího **vhledu do obsahových souvislostí** je jedním z hlavních účelů všech satiterapeutických postupů. V satidramatu určuje obsahy **volba tématu**.

Na **proces** satiterapeutické práce se vztahuje harmonizování fází pracovního postupu, které pacientovi umožňují především vyjádření, zaznamenání a zvnitřnění v konkrétním jednání, což se tedy týká **dimenze procesuální**. Satiterapeutovo rozlišující poznávání v této dimenzi odpovídá jeho dovednosti v prostředcích (upája-kosalla), mezi něž patří terapeutické nástroje a techniky, jakož i ostatní **elementy formátu satiterapie**.

Ve všech satiterapeutických technikách se opakují **fáze určované kombinací těchto dvou dimenzí: obsahové a procesuální** — jejich podrobné vysvětlení v rámci formátu satiterapie je podáno v příručce *Principy satiterapie* (Frýba 1993, str. 23 – 28). Celkové formátování satiterapie se děje v pěti etapách či oddílech, z nichž první je věnována uzavření terapeutického kontraktu a ustavení pracoviště. Protože se formát satiterapie týká nejen jejích záležitostí vnitřních, ale též záležitostí společenského kontextu a vztahu ke každodennímu životu, musí se týkat i fáze satiterapie všech těchto záležitostí. Vztah ke každodennímu životu jakožto konkrétní aplikace výsledků satiterapie je zdůrazňován ve čtvrté fázi, zatímco první tři fáze odpovídají zvnitřnění (acting-in), vyjádření (acting-out) a zaznamenávání (noticing). Satidrama prováděné jako metoda v rámci formátu satiterapie probíhá v opakování prvních tří cyklických fází a je až po ukončení vyhodnocováno ve vztahu ke každodennímu životu jednotlivých protagonistů.

Satidramatická metoda používá šest základních nástrojů, z nichž hlavním je společné téma účastníků. Ostatních pět je společných s Morenovým psychodramatem a sociodramatem (Moreno 1993, str. 53n). Základní psychodramatické nástroje jsou však v satidramatu chápány poněkud odlišně:

1. **Jeviště** je jednak rekvizitami vybaveným pracovištěm, v němž je možné dramaticky konkretizovat vnější i vnitřní události, jednak eticky chráněným prostorem, v němž lze experimentovat s různými možnostmi jejich zvládnání a ověřovat si jejich dopad bez obav z jejich etických důsledků pro každodenní život.
2. **Protagonisti** neboli jednající subjekty jsou vždy nejméně dva a téma satidramatu je neseno vždy jejich interakcí, za téma není tedy nikdy zodpovědná jen jedna osoba sama.
3. **Satiterapeut** neboli direktor satidramatu podporuje spontánní vyjádření protagonistů, zdržuje se přitom jakýchkoliv interpretací a pouze komentuje skutečné dění na jevišti nebo nabízí možnosti dalšího postupu zvládnání dané situace nebo nastavuje či odstraňuje pro aktuální téma podstatné podmínky.
4. **Tým doprovázejících osob**, které pomáhají protagonistům při dramatizaci tématu, je složen z profesionálních koterapeutů a z ostatních pomocníků vybraných protagonisty.
5. **Publikum** je tvořeno všemi účastníky, kteří se nezapojují ani jako protagonisti ani jako jejich pomocníci, přičemž k publiku vždy patří též nejméně jeden koterapeut.
6. **Téma**, které je krystalizačním centrem satidramatu, je výslednicí společného zájmu všech účastníků a v dalších jednotlivostech je určované analýzou stěžejních obsahů psychotopu protagonistů, neboli jejich společně prožívaného světa.

Šestým a nejdůležitějším primárně definujícím nástrojem satidramatu je tedy stěžejní téma sdíleného psychotopu protagonistů, které je již od momentu jejich volby stvrzeno ostatními účastníky. Satidramatické **téma obsahově zakotvuje** satidramatický proces v každodenním životě účastníků. Tato zaměřenost na společně sdílenou problematiku představuje tedy ve srovnání s psychodramatem a sociodramatem hlavní inovaci satidramatu. Než se budeme podrobněji zabývat psychotopem a tématy satidramatu, je nutné vysvětlit vývoj předpokladů pro vznik satidramatu.

Kromě psychodramatu, jež je zaměřené vždy na jednu osobu a její privátní svět, vyvinul Moreno též metodu sociodramatu zaměřeného na role a vztahy dané řádem společnosti. Uvažoval ale též o postupech explorační a harmonizační univerzálními dramatickými metodami — jako například v kapitole *The Underpopulation of the Universe* svého základního díla o sociometrii *Who Shall Survive?* (Moreno 1993, str. 245) — vedoucími k tomu, aby úplně každá osoba měla v našem světě možnost přežít a smysluplně žít. Lze říci, že tím Jacob Levi Moreno naznačil cestu pro psychodramaticky orientovanou práci na všeobecně lidských tématech, na která se nyní zaměřuje satidrama.

Po Morenově úmrtí bylo podniknuto mnoho různých pokusů vytvořit psychodramatické postupy práce na všeobecně lidských tématech, než byla umožněna dnešní systematická formulace principů satidramatu. Nejvýznamnějším předchůdcem satidramatu je zřejmě metoda nazývaná kosmosdrama, kterou vyvinuli koncem sedmdesátých let Zerková a Mirko Frýba jako kombinaci buddhistické meditace dobrotivosti a sociodramatu (Frýba & Moreno 1979). Kosmosdrama vychází z konkretizujícího znovuprožívání situací spojených s prožitky štěstí a dobré vůle (*acting-in*), které je následováno dramatickým vyjádřením a zdůrazněním takto nabuzených stavů mysli ve skupinové interakci (*acting-out*). Svými tématy kotví kosmosdrama ve zkušenostech narození a smrti, boje o přežití a tvoření smyslu života, které jsou v každodenním životě většinou buď tabuizovány, anebo deifikovány. Dalšími zdroji inspirace pro vznik satidramatu byly jednak zkušenosti ze satiterapeutické praxe, jednak z transkulturního výzkumu psy-

choterapie a metod zvládání života (Frýba & Vogt 1989; Vogt 1991). Rozhodující pro konečné dotváření metody satidramatu bylo vypracování postupů průzkumu psychotopu (Frýba 1993, Němcová 1993).

Psychotop je představován celým prožívaným světem osoby, tedy všemi událostmi jejího života, kterých si kdy byla schopna všimnout, které si tudíž (třeba i jen rudimentárně) zapamatovala a které formují její mysl (Frýba 1975). Dle této definice je tedy každá psychologická skutečnost určena svou lokalizací v prožívaném světě osoby a svou realizací ve všímavosti této osoby. **Sati svými funkcemi všímání, zapamatování a vybavování definuje obsahy psychotopu.** A to platí pro psychotop jedince i pro psychotop skupiny.

Takzvaně identické skutečnosti mohou být různě prožívány různými osobami a podle toho též odlišně reprezentovány v jejich individuálních světech. I když žijí dvě osoby — anebo celá rodina či jinak determinovaná skupina — v určitém stejném prostředí, je jejich sdíleným psychotopem pouze to, čeho si jsou schopni všimnout všichni zúčastnění. Obsahy myslí, které reprezentují vnější a vnitřní události, jichž si je schopna všimnout jen sama jedna osoba, jsou sice skutečnostmi jejího privátního světa a patří do jejího individuálního psychotopu, nejsou ale skutečné pro ostatní do té doby, než jsou konkretizovány takovým způsobem, aby si jich i oni mohli všimnout. Tento princip intersubjektivní realizace se sice uplatňuje již v Morenově sociodramatu a je teoreticky zachycen v jeho sociometrii (Moreno 1934, 1993), jakož i například v Durckheimově a Moscoviciho teorii sociálních reprezentací (Frýba 1995), psychotherapeuticky je však plně rozvinut teprve v satidramatu.

Satidrama exploruje a harmonizuje sdílený psychotop konkrétní skupiny, rodiny, pracovního týmu, či jakkoliv jinak definovaného společenství osob, kterým explicitně jde o vzájemné porozumění a které chtějí stavět mosty též do problematických částí svého psychotopu. Satidrama je metoda tréninku, výzkumu a léčby myslí, která integruje individuální poznávání prožívané skutečnosti a jeho intersubjektivní sdílení ve společném jednání skupiny, jejímž explicitně přijatým cílem je lepší zvládání každodenního života. Pro tyto účely používá satidrama výše uvedených šest základních nástrojů dramatizace a metodické postupy kultivace všímavosti v dimenzi vyjadřování (acting-out) emočně obsazených témat dané skupiny a zvnitřňování (acting-in) jejich společného zvládání.

Provádění satidramatu předpokládá určité dovednosti účastníků, které s nimi satiterapeut průběžně musí nacvičovat takovým způsobem, aby již samotný jejich nácvik přinášel úlevu a zadostiučinění. Dle abhidhammy se v satiterapii rozlišuje mezi **dovednostmi v zacházení** s dobrým (ája-kosalla), se zhoubným (apája-kosalla) a s prostředky (upája-kosalla), které odpovídají jednotlivým fázím terapeutického procesu (Frýba 1993, str. 23 – 28), avšak jsou vázány na terapeuticky řešenou problematiku **obsahově**. Dovednosti účastníků, které se musí nacvičovat pro efektivní provádění satidramatu, umožňují zacházet s problematickými i blahodárnými obsahy, avšak jsou vázány na terapeutické řešení problémů **procesuálně**, to znamená, že jsou to **dovednosti v zacházení s prostředky**, či jinak řečeno **dovednosti v moderování fází satidramatu**.

Aby byli protagonisté schopni rozlišovat skutečné události jednání prožívaného v satidramatu, aby tedy byli schopni vzhledem získat autochtonní vědění o souvislostech svého jednání a prožívání, nabízí jim satiterapeut zaznamenávání toho, čeho si všiml, pomocí techniky komentování. **Komentování ani neopakuje, co říká pacient, ani neinterpretuje, co myslí terapeut.** Pouze to, co vidí jako skutečné události kterýkoliv účastník satidramatu, co je intersubjektivně přístupné zaznamenání a označování (labeling), je komentováno. **Komentování je pouhým označováním skutečných událostí** (viz podrobné vysvětlení v kapitole *Strategies of Reality Anchoring* knihy *The Art of Happiness*, Frýba 1989, s. 111 – 148; stručné ale pregnantní vysvětlení techniky komentování podává Němcová v příručce *Úvod do satiterapie*, 1995, s. 15n).

Satidrama, ať už se týká blahodárných anebo zhoubných obsahů, se tedy rozvíjí v procesu opakování tří komentovaných fází:

1. **vyjádření (acting–out)** problematiky v jednání vždy více než jednoho protagonisty,
2. **označující zaznamenání (noticing)** v daném jednání se vyskytujících skutečností,
3. **zvnitřnění (acting–in)** povšimnutých souvislostí jako nových významů a jako součástí nově možného jednání,
4. **vyjádření (acting–out)** nově povšimnutých souvislostí jednání za účelem jejich vyzkoušení ve vztahu k dané problematice,
5. **označující zaznamenání (noticing)** nově se v daném jednání vyskytujících souvislostí a jejich nových významů,
6. **zvnitřnění (acting–in)** všech nově povšimnutých, vyzkoušených a pro danou problematiku osvědčených způsobů jednání,
7. atd. — další pokračování fází satidramatu s variacemi dle potřeby protagonistů.

Opakování tří fází satidramatu zajišťuje protagonistům jednak úlevu díky acting–out, jež nejen konkretizuje vágní, nepochopitelné a tudíž ohrožující aspekty dané problematiky, čímž mírní strach, ale též ventiluje dosud potlačované emoce a snižuje vnitřní napětí, které smysluplně připravuje pro další zpracování v ostatních fázích. Zvnitřňující procesy acting–in jsou vlastně tou nejefektivnější formou prožitkového učení jak dovednostem tak i vědomostem. Zaznamenávání pouhým povšimnutím (noticing) a jemu následující označování (labeling) jsou nejen předpokladem a zárukou pro účinné fungování ostatních dvou fází satidramatu, ale umožňují též identifikovat různé typy skutečnosti, roviny prožívání, individuální a sociální reprezentace, čtvero zakotvení v tělesnosti, intencionalitě, mezilidském vztahu a institucionálním rámci, jakož i další elementy formátu satiterapie. Samozřejmě je nutné, aby spolu s kompetentním satiterapeutem protagonisti satidramatu jednali a prožívali a věděli na základě jeho komentování, že činí to co činí, mají-li získat satiterapeutické dovednosti ve zhojbném i blahodárném, v prostředcích a v integrační katarzi.

Cílem satidramatu je integrace osobní, sociální a tematická. Podrobné analýze aspektů integrace je věnována kapitola *Psychotop a integrace osobnosti* v učebnici *Psychologie zvládání života* (Frýba 1996, s. 111 – 130), v níž je ve vztahu ke konkrétní životní praxi též ukázáno, že je to právě osobní integrace, která dává jakékoliv technice zvládání či metodě terapie smysl.

VÝBĚR DÁLE VEDOUČÍ LITERATURY O SATIDRAMATU:

Frýba, M.: *The Art of Happiness, Teachings of Buddhist Psychology*, Shambhala Publications, Boston 1989.

Frýba, M.: *Principy satiterapie*, Atelier satiterapie, Velká Bíteš 1993

Frýba, M.: *Psychologie zvládání života*, Nakladatelství Masarykovy univerzity, Brno 1996

Frýba, M. & Moreno Z.: *Kosmosdrama und Sati–Meditation*, Psychodramakreis, Bern 1979

Moreno, J.L.: *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy, and Sociodrama* (1st Edition 1934; Student Edition 1993), ASGPP, McLean, VA 1993

Němcová, M.: *Úvod do satiterapie*, Atelier satiterapie, Velká Bíteš 1995

<http://www.volny.cz/satiterapie>