

# **Potkalo se tělo s duší v Moníci**

*tentokrát skrze arteterapii*

aneb

## **JÁ A MOJE NEMOC**

Renáta Schubertová - psychoterapie

Mgr. Lucie Keclíková - fyzioterapie

MUDr. Blanka Keclíková - psychosomatika

Bc. Karin Řeháková - arteterapie

Pacienti Centra pro demyelinizační onemocnění  
Neurologická klinika 1. LF UK a VFN  
Karlovo nám. 32, 128 08 Praha 2

23.4. – 25.4.2012

Už podruhé přijíždíme do „našeho“ penzionku na Monínci. Až na dva nováčky stejná sestava pacientů, takže příjezd a ubytování proběhlo naprosto hladce. I lektorský tým si přivezl novou tvář – kolegyni arteterapeutku.

Po večeři jsme se sešli k prvnímu společnému sezení. Představili se pacienti, krátce jsme si sdělili, co se od minulého výjezdu událo, představili jsme novou kolegyni – a hlavně arteterapii.

Obecně řečeno jde o léčbu výtvarným uměním, v užším slova smyslu lze hovořit o užití výtvarných technik při individuální či skupinové práci s klienty. Výtvarnými technikami se zde rozumí především malování a kreslení, práce s koláží, s keramickou hlínou a jinými materiály (my zde budeme malovat a kreslit). Výtvarný projev je pro člověka přirozeným prostředkem vyjadřování vlastních pocitů, postojů ke světu i k sobě samým, je to způsob sebepoznávání. Arteterapie s tímto přirozeným projevem člověka umí zacházet tak, že zde výtvarné nadání či nacvičená zručnost ustupují do pozadí a tím důležitým se stává fantazie, dobrodružství, zkoušení něčeho nového a především odvaha projevit se.

Další důležitou rovinou tvoření výtvarnými prostředky je komunikace. Každý obraz či výtvar z hlíny v sobě nese často důležité sdělení, adresované terapeutům i ostatním členům terapeutické skupiny, v níž tvořivé procesy probíhají.

Zajímavou vlastností arteterapie je, že není zaměřená pouze na výsledek, důležité je celé tvoření. To znamená, že člověk se může o sobě něco nového dozvědět nebo něco nového zažít už od chvíle, kdy vezme do ruky štětec či keramickou hlínu. Pro terapeuta je všímání si celého tvořivého procesu velmi důležité, dává mu nahlédnout do světa svého klienta a umožňuje mu tak jeho světu lépe rozumět.

Léčebný potenciál je již v samotném procesu vytváření výtvarného díla. Tím, že se člověk dostává do situace, se kterou si nemůže poradit pomocí zaběhaných stereotypů, snaží se objevit v sobě nové schopnosti jak tuto situaci zvládnout. Taková zkušenost je velmi důležitá, pomáhá nám rozšiřovat vlastní repertoár způsobů řešení problémů a stáváme se tak pružnějšími.

Léčebný je náhled klienta na vlastní problémy při rozhovoru nad průběhem a výsledkem jeho práce. Při takovém rozhovoru s terapeutem můžeme poznat například některé příčiny našeho chování, s nímž nejsme úplně spokojeni. Tímto poznáním se stáváme svobodnějšími, víc víme, proč to či ono děláme.

Léčící je i zkušenost, kterou klient získává v terapeutickém vztahu či při práci s ostatními členy arteterapeutické skupiny. Člověk má sklony své zkušenosti z blízkých vztahů přenášet i do vztahů nových, což může být někdy problém, zvláště když je tato zkušenost v něčem "špatná". Pak je ovšem potřeba toto opravit zkušeností novou, což není jednoduché, ale jde to. Mimochodem, toto je nejučinnější prvek každé terapie duše.

Po krátké relaxaci na dobrou noc a s dobrou náladou se všichni těšíme na ráno.

Ranní rozcvička, snídaně a cvičení Feldenkreisovy metody nás nabudilo fyzicky.



Zklidňujeme se přípravou palet

a jdeme

tvořit.

Feldenkreisova metoda je cvičení, při kterém se převážná část cviku odehrává v nitru – podpořena většinou pohybem těla, jehož forma je však druhořadá. Nejde tedy o pohyb jako takový, ale o to, jak probíhá. Základem práce s Feldenkreisovou metodou je vnitřní učební proces, který směřuje k tomu, aby se člověk

dobře cítil ve svém vlastním těle, poznal své možnosti a také je využíval. Ústředním aspektem je uvědomit si vlastní tělo. Při vědomém pohybu se stanou činnosti, které vypadaly jako nemožné, možnými, možné snadnými a snadné samozřejmými. Přes vědomé vnímání tělesného se zcela samo od sebe dostaví uvědomění duchovních a duševních pochodů, neboť člověk se neskládá z těla, ducha a duše, člověk nemá tělo, ducha a duši, ale je vším tím. Feldenkreisova metoda využívá vědomého pohybu, dechových cvičení a mentálních cvičení. Říká, že skutečný pohyb se odehrává v mozku a cílem není ani zvýšené napětí, ani uvolnění, cílem je napětí přiměřené. Toto cvičení je skvělé pro pacienty s RS, kteří často špatně vnímají své tělo, mají poruchy citlivosti i motorické problémy. Navíc tato metoda propojuje tělo a duši, což je naším cílem a vnímáme to velice pozitivně.

Osvěžení na těle i na duši jsme se pustili do hlavního úkolu tohoto víkendu – arteterapie. Téma bylo „Já a moje nemoc“ a nejprve si každý, s pomocí druhého vytvořil obrys svého vlastního těla. Pak už si se svým tělem na papíře mohl dělat sám, co chtěl. Tempery, vodovky, fixy a křídly vklouzly do rukou stejně dychtivě, jako v dobách bezstarostného dětství.

Malovalo se celé dopoledne ve všech prostorách penzionu. Pod rukama pacientů získávaly na papíře tvar a barvy všemožné pocity, prožitky a vjemy. Rozkvétala řeč symbolů a odstínů, obrazy se začaly plnit příběhy a mezilidskými vztahy. I ti, kteří předem varovali, že vůbec neumí kreslit, spontánně vytvářeli obdivuhodné kreace a byli k nezastavení. Ještě před obědem jsme z vytvořených obrazů stihli vytvořit galerii.

Po obědě a klidové pauze jsme se vydali na procházku a rozhýbali se několika veselými pohybovými hřítkami. Počasí bylo ukázkově jarní.



Po návratu jsme se věnovali prezentaci „exponátů“ a jejich rozboru. .

Vynořovalo se spleť množství témat. Vždyť tato nemoc není snadno uchopitelná... Zasahuje do všech oblastí života a na nic neexistuje jeden jediný správný návod. Způsob, jakým na své potíže reagujeme, jak je vnímáme a jak o nich uvažujeme, je pro každého z nás specifické a odráží naše jedinečné zkušenosti a postoje. A to nás navzájem obohacuje. Otevřenost, důvěra, empatie i humor nám všem pomáhali podívat se na sebe novými očima a leccos začít vnímat ze širšího hlediska. Při prezentaci jednotlivých děl přišlo mnoho zajímavých postřehů, laskavého pochopení, přátelského povzbuzení, dojetí i radostí. Někdo objevil i svého „kostlivce ve skříni“ a dostal odvahu se mu konečně podívat do očí., jiní zas konečně otevřeli svou Pandořinu skříňku a mohli ji tu, prázdnou, zanechat. Někteří dokonce zjistili, že mají vlastně méně problémů, než si mysleli. Každopádně se ukázalo, že nemoc, je jen malou částí osobnosti a život je plný bohatství!

V neděli jsme díky luxusnímu jarnímu počasí trénovali těla na slunci. Využili jsme nejrůznějších balančních pomůcek i cviků, které trénují rovnováhu a koordinaci. Toto cvičení je důležité pro většinu pacientů s RS, protože poruchy rovnováhy patří mezi ty nejčastější. Při cvičení rovnováhy s pomůckami či bez pomůcek dochází k aktivaci rovnovážných center, je potřeba se soustředit a dobře vnímat své tělo i okolní prostor a aktivuje se i tzv. hluboký stabilizační systém, který je důležitý pro správné držení těla i pro kvalitní provedení pohybu. Jaké bylo naše překvapení, když většina účastníků zvládala zvolené cviky i nástrahy balanční dráhy naprosto s přehledem. Že by to bylo tím, že po víkendové práci se svým tělem a duší stáli pevně na nohou? ☺

Po obědě jsme nechali doznívat všechny včerejší prožitky v rozhovorech.

Myslím, že všichni odjížděli s pocitem dobře odvedené práce a smysluplně stráveného víkendu. Druhý výjezd na Monínek byl pět měsíců po tom prvním. Na začátku jsme psaly, že kromě dvou nováčků přijela stejná skupina lidí. Po dvou společně strávených dnech bych to maličko upravila – jména měli všichni stejná, ale díky práci na sobě, kterou za tu dobu odvedli, to byli trochu jiní lidé.