

**Potkalo se tělo s duší v Moníci**

# **SYMBOLON**

25.5 – 27.5 2012

Renáta Schubertová - psychoterapie

Mgr. Lucie Keclíková - fyzioterapie

MUDr. Blanka Keclíková - psychosomatika

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

Dnes má svátek Viola a my odjíždíme na třetí víkendový pobyt. Viola je ženské křestní jméno latinského původu. Vykládá se jako fialka, fialová. Je to mystická barva, která je symbolem duchovna ale i srdečnosti. Vzniká sjednocením dvou opačných pólů, dvou kontrastních a energetických faktorů - modrým klidem a červenou pohonnou silou, které se navzájem vyrovnávají. Působí na centrální nervový systém uklidňujícím dojmem, dodává duchovní sílu a poznání, posiluje každou meditaci a je považována za barvu inspirace. Doufáme, že takový bude i náš víkendový pobyt obzvláště v kombinaci se Symbolonem, jehož obrazy chceme použít pro hlubší sebepoznání, jako políčka z filmu vlastního životního příběhu.

V „našem“ penzióнку nás vítá překrásné květnové počasí s rozkvetlými záhony a svěží zeleň louky za domem se už těší na naše těla při cvičení. Většina pacientů je zde poprvé, některé známe jen z rehabilitačního cvičení, někteří mají za sebou různě dlouhou individuální psychoterapii, tak doufáme, že se naše proklamace o tom, jak je propojování těla s duší pro život prospěšné, podaří v praxi naplnit.



Dopolední sobotní přednáška o psychosomatice byla inspirativní a byly jsme překvapeny bystrými postřehy: „ To jsem si všimla už dávno, že moje RSKa se oživuje vždy, když začnu myslet špatně, cítit se zle nějakým způsobem proti sobě samotné.“ „Ona se pomstí vždy, když nemám život v pořádku.“ „ Já nejsem nemoc, já jsem člověk!“ Máme radost z toho, jak rychle všichni ztratili pojem o tom, kde končí tělo a začíná duše  
Řízenou relaxací jsme si všichni zmapovali vjemy a pocity těla, nakreslili si své vlastní tělové schéma a šli jsme cvičit do sluncem zalité zahrady. Uvědomovací cvičení pomáhá ovládat prožívání pohody a rozpouští nepohodu. Trénujeme tuto dovednost až do oběda.



Krásné počasí jsme využili k výletu a pak jsme se sešli na první společné skupině. První téma, které se vynořilo, byla zvědavá otázka: „ Co vám RS bere a co proti tomu děláte?“ Bylo mnoho odpovědí, mnoho zkušeností a z velmi živé diskuze vyrůstaly další a další témata.

Večerní klubový program, na kterém jsme se společně a kreativně pobavili, jsme zakončili relaxací s imaginací. Dobrou noc jsme si sice popřáli, ale spát se mnohým nechtělo a z vlhých nocí pod hvězdami se ozýval čilý hovor dlouho do noci.

Nedělní program začal tak, jako každý den rozcvičkou, snídaní a autogenním tréninkem. Pak jsme se vrhli na symbolon.

Symbolon je předmět rozlomený napůl. Jeho dvě části se snaží k sobě přiblížit, najít a znovu spojit dohromady dvě půlky pomeranče, které symbolizují původního harmonického člověka. Symbolon je hra na rozpomínání. Umožňuje nám vzpomenout si na skutečnosti ukryté hluboko v nás, na skutečnosti, kterým nedáváme běžně možnost vyplavat na povrch. Společně s rozdílným způsobem kladení otázek můžeme pozvednou nevědomé do vyšších úrovní vědomí. To proto, protože jedině to, co máme v našem současném, právě probíhajícím každodenním životě, můžeme ovládat, regulovat a řídit. Nezáleží na tom, jak moc a nakolik intenzivně se snažíme unikat před tím, co jsme odmítli, potlačili a odložili. Je jen otázkou času, kdy se vytěsněné obsahy naší mysli vylijí z koryta řeky, kterou jsme uměle vtiskli do břehů regulovaných vědomím a zastavili její tok hrázemi. Se symbolonem si hrajeme právě proto, abychom se nemuseli obávat nebezpečí záplav a potopy, abychom nemuseli ustavičně unikat před přívaly temných, kalných a zanesených vod, které nás ohrožují – ne-li jinak, tak například ve snech nebo nočních mýrách (nebo zhoršením nemoci).

Několik inspirujících výstupů ze společné práce:

*Bojovník* - „ Tohle téma jsem už jednou zpracovával v individuální psychoterapii! Tenkrát jsem bojoval jen za ostatní. Za všechny, za svou rodinu, málem za celý svět. Teď už nějakou dobu bojuji hlavně za sebe. Myslím, že je to posun, protože, jak jsem zjistil, já jsem ten jediný, na koho jsem vždycky zapomínal. Je mi teď mnohem lépe.“

*Panovnice* - „ Ta krásná žena na skvostném trůně jsem já. Takhle se teď cítím. Nikdy dřív bych to neřekla a dokonce jsem se teď styděla si pro ten obraz sáhnout, ale zavolal na mne, tak jsem poslechla a je mi to příjemné. Já vládnu svým životem, užívám si jej a ten trůn jsem nezdědila, na ten jsem se krušně vymakala sama.“

*Grál* - „Uvědomuji si, že můj život je bohatý. A dlouhý. Hodně jsem zasela, takže teď sklízím hojnou úrodu. Mám práci, která mne baví, rodinu, přátele, koníčky. Svět je prima!“

*Jednorozec* – „Já se asi hodně podceňuji a jsem slepá. Vždyť vy všichni na mé kartě vidíte spoustu hezkých věcí a já si jich vůbec nevšimla.“

*Průvod* - „Ano, takhle to teď mám. Nechávám se s důvěrou vést. Nikam se nederu, nevyrábím si stres, nechám si poradit. Léčím se a dopřávám si na to klid. Je to veselý průvod a ubírá se dobrou cestou.“

*Skok do prázdna* – „ Ano, tohle je moje současná životní situace! Musím si rozmyslet co dál, kudy pokračovat. Ale není to průšvih, unikám z každodenního stereotypu, z prázdného koloběhu a ta cesta přeci pokračuje dál a já mám průvodce, důvěru a motivaci.“

*Fénix* – „Z ruin mé minulosti se zvedá zářivě barevný pták a letí vzhůru! Jedna životní etapa skončila a je třeba vykročit novým směrem. Chce to odvahu.“

*Buddha* - „Mám se dívat do sebe a ne kolem sebe. Štěstí mi nepřiletí zvenku.“

Pak jsme zas cvičili na prosluněné louce, obědvali, odpočívali a na poslední skupině jsme probrali mnoho myšlenek a pocitů, které v nás kypěly. A pochopili jsme, že téma rodinných a pracovních vztahů bude to, čemu se chceme věnovat příště....



Na závěrečném sezení jsme si odpověděli na to, zda se nám všechna očekávání, která jsme měli na začátku, naplnila. Naplnila se téměř všechna, ale protože osobní růst a zvládání nemoci je nikdy nekončící program, budeme se těšit...