

# **Potkalo se tělo s duší na Moníci**

*aneb*

## **OSM VĚKŮ ČLOVĚKA**

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

5.10. – 7.10. 2012

Babí léto. Příroda se připravuje k odpočinku a k nabrání nových sil. My přijíždíme na čtvrtý víkendový pobyt, abychom udělali nejen to. Po roce společného psychosomatického dialogu víme s jistotou, že naši pacienti umí aktivně pracovat pro svůj prospěch ve všech oblastech svých životů. Jsou ochotni učit se naslouchat svému tělu, porozumět svým pocitům a přistupovat k životním situacím s hlavou vztyčenou.

Pro tento víkend jsme se nechaly inspirovat německo-americkým psychoanalytikem Erikem Eriksonem a jeho teorií o vývoji osobnosti. Ten je podle něj vázán na biologické, společenské, fyziologické, kulturní a historické faktory. Erik Erikson rozdělil lidský život na 8 stádií. Jednotlivé životní fáze s jejich typickými předěly můžeme vnímat jako stále přítomná patra naší psychiky. Jednotlivá stádia si můžeme představit jako části stromu od kořenů po jeho nejvyšší větve. Teprve dobře zakořeněný strom může mít odvahu dotýkat se nebe. A proto si budeme všimnout svých kořenů, kmene a všech rozvětvených oblastí života.

Hned první večerní setkání nás přesvědčilo o tom, že tento víkend bude plodný. Přijeli totiž velmi aktivní lidé s dobrou náladou a očekáváním, a proto už úvodní seznamování přineslo mnoho inspirativních úvah.

Ta očekávání jsme sepsali a uvidíme, zda v neděli budeme moci konstatovat jejich splnění.

Pár očekávání namátkou:

Setkání

Bezpečné prostředí

Získat pozitivní motivaci ze zkušeností druhých

Naučit se pracovat s tělem

Inspirovat se

Rozhovory, debaty

Poznat nové lidi

Odpočinek

Ukončit souboj s RS, naučit se jak s ní zacházet

Dobře si zacvičit

Překonat strach z lidí

Hledat východisko, nalézt možnosti

V sobotu jsme si, po rozcvičce a skvělé snídani, začali propojovat tělesné a emoční prožitky s obrazy svého života v ryze psychosomatickém cvičení - koloběhu života. Jde o jakýsi pohyblivý orloj, kde má každé s osmi zastavení svůj význam tak, jako je mají různé životní etapy a role. Zpočátku se všichni snažili o co nejdokonalejší pohyb. Stálá kontrola tělocvičných úkonů se ale začala rozpouštět s emočním doprovodem a uvědomováním si celistvého obrazu a jeho smyslu. Užívali jsme si plynutí s časem, pohybem i významem. V následujících rozhovorech se objevilo mnoho upřímných sdělení, inspirativních zkušeností i nových otázek.

Dopoledne pokračovalo cvičením. Vzhledem k tématu, které nás provázelo celým víkendem, jsme zaměřili i cvičení na vývojové pozice. Jde o cvičení, které vychází z vývojové kineziologie a poslední dobou se stává velmi populárním nejen ve fyzioterapii, protože jde o cvičení opravdu smysluplné a velmi účinné. Ale také náročné. Zdravé miminko, které se vyvíjí správně podle svých vrozených pohybových vzorců, používá svaly maximálně výhodně, ve správné časové souslednosti a nové pohyby a dovednosti začíná dělat až tehdy, když má dobře naučenou nižší pozici. V dospělosti pak dochází díky nezdravému životnímu stylu k zafixování chybných pohybových stereotypů. U pacientů s RS se k tomu ještě přidávají obtíže způsobené onemocněním. Cílem terapie je tedy navrátit se do nižších vývojových pozic a v nich zaktivovat správné svaly, posílit je a nastartovat staré a vrozené pohybové mechanismy. Tímto by mělo dojít k reedukaci pohybových stereotypů a zlepšení pohybu i držení těla. Cvičení jsme tedy začali lehem na zádech, postupovali jsme přes tříměsíční pozici na zádech i břichu, přetočením ze zad na bok, šikmým sedem, klekem, ležením, pozicí rytíře do stoje a nakonec jsme po dvou odešli na oběd.



Protože nám příroda připravila opravdu krásné počasí, vydali jsme se po obědě na krátkou procházku.



Po návratu se ale nikomu nechtělo ze sluníčka, a tak výtvarná příprava na večerní klub probíhala také venku.





Podvečerní skupinové sezení bylo pro většinu klientů novým zážitkem. Pomalu, ale upřímně a s odvahou se objevovaly otázky a odpovědi, přicházely témata a pocity a zanedlouho začala skupina pracovat na důležitých věcech. Sebevědomí, nemoc, život, strategie zvládnání,...

S pocitem dobře vykonané práce jsme se všichni přesunuli na večeri.

Ani jsme nečekali, že na večerní klub se doopravdy všichni dostaví v nějaké masce. Kreativita, kterou se všichni přestavili, byla obdivuhodná a večer byl veselý.



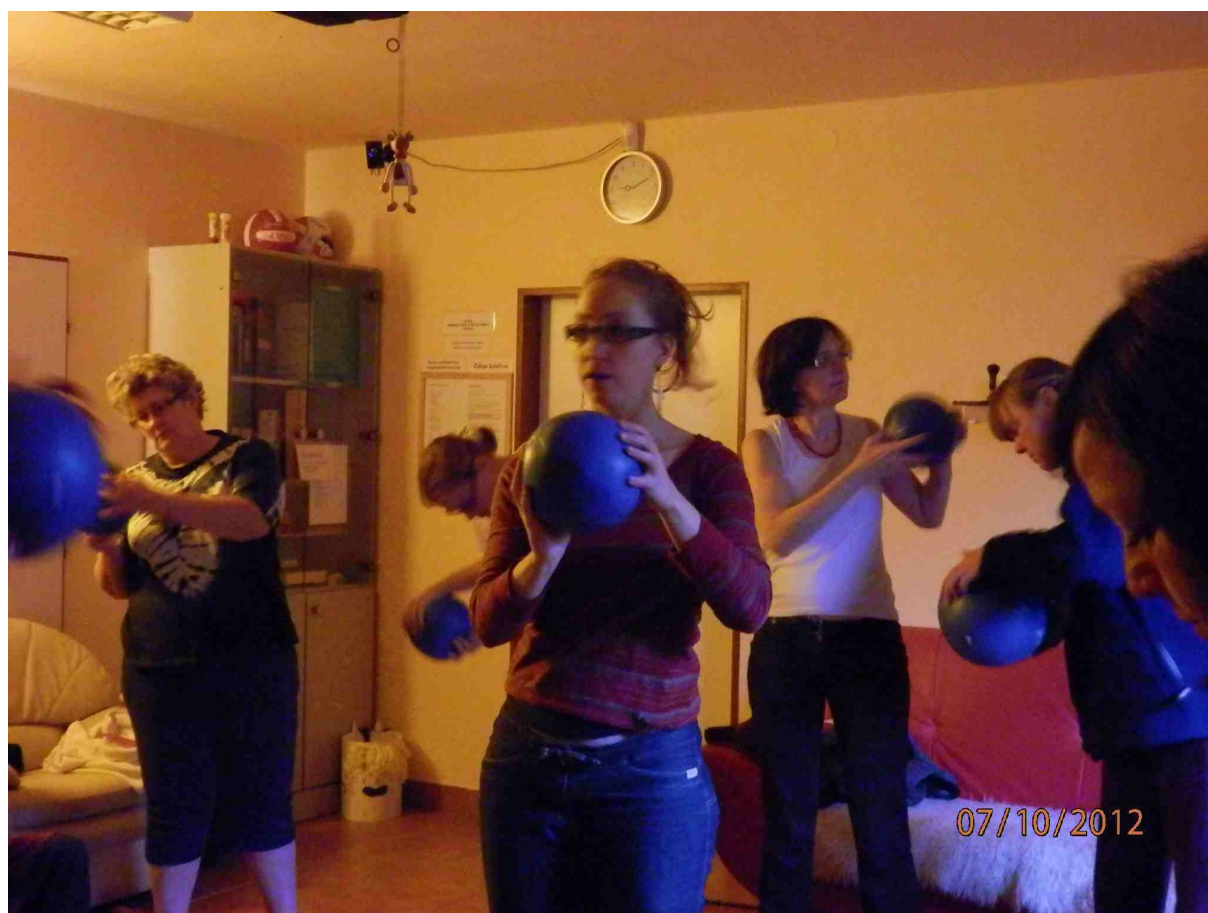
Po skončení připraveného programu se nikomu nechtělo odejít. Možná radost z dávno zapomenutého pocitu z kreslení v dětství, možná oslovení skupinovým děním, dalo vzniknout spontánnímu pokračování večera při společné tvorbě a pak dlouhému štěbetání v podkrovním ateliéru.

Výsledek tohoto večera na nás čekal ráno. Obraz „Naše nemoc“



Na konci pobytu jsme se dohodli, že jej dáme zarámovat a pověsíme na chodbě našeho centra. To jsme ale ještě nevěděli, že bude také ke shlédnutí na výstavě Cesta za duhou.

Nedělní dopoledne jsme nejprve věnovali cvičení těla, konkrétně taneční terapii. Pomocí skvělých sbalů jsme se, nejprve jednotlivě a pak ve dvojicích, oddali romantickým rytům vážné hudby a rázem jsme si připadali jak na plesu. Některá taneční vystoupení byla opravdu úchvatná. Taneční terapie má velký význam v tom, že díky emočnímu zážitku a hudbě člověk často zapomene na strach, který má z pohybu v normálních chvílích. Vytrácí se tak, alespoň částečně, handicap mezi jednotlivými lidmi. Pak jsme se nechali unést improvizací, dupáním, rytmem a každý mohl zapojit svoji fantazii a uvolnit se. Taneční hodinka se velmi podařila a všichni byli překvapeni, jak na první pohled neúčinné pohyby zanechaly na každém z nás silný fyzický i emocionální zážitek.



Pak následovala biblioterapie, v našem případě nikoliv s knihou, ale přímo práce s jedním biblickým příběhem – tedy hagioterapie. Co znamená název hagioterapie? Toto slovo je odvozeno z řeckých slov „therapeia“ – péče, léčba, a „hagios“ – svatý, čistý, posvátný. Cílem hagioterapie je očištění života od dysfunkčních vzorců chování a jedním jejích z nástrojů je projektivní práce s biblickými texty. Hagioterapie představuje nový směr existenciální psychoterapie. Jejím specifikem je to, že považuje náboženskost za geneticky danou, evolučně výhodnou a mimořádně mocnou intervenující sílu lidského duševna. Nepracuje s věroučnými obsahy, které hlásají jednotlivá náboženství, nýbrž s psychickými strukturami, které se s náboženskostí pojí – se strukturami existenciálními. Například s otázkami smyslu života, hodnot, vztahů, smrti, či zodpovědnosti. Dotýká se prožitků obdivu, vděčnosti, lásky či sebeobětování, a klade otázky o dobru, zlu, vině, trestu a odpuštění. Projektivní práce s těmito strukturami napomáhá člověku k objevování nových (jiných), prospěšných a méně destruktivních způsobů chování, nových způsobů sebeprožívání a ke konstruktivnímu vztahování se ke světu.

My jsme si v průběhu skupinové práce navzájem pomohli uvědomit, jak jsme na sebe někdy zbytečně přísní nebo jak naivita může být sebevražedná. Postupovali jsme procesem porozumění a viděli jsme, jak důležité je dát si čas na zpracování informací a mít při tom kontakt se svými emocemi, které nás vždy bezpečně dovedou k významu, pochopení a řešení.

Po obědě jsme pokračovali ve skupinové práci do ještě větší hloubky než napoprvé. Objevovaly se autentické interakce plné podpory a zajímavých inspirací.

Velmi emotivní bylo závěrečné hodnocení celého víkendu. Vzdálení se od povinností, starostí a shonu všedního dne dalo možnost se jeden druhému otevřít i prožít občasné pocity nejistoty, které se v běžném životě projevují pocitem strachu z nepřijetí od okolí a nakonec se promítnou do nedostatku sebevědomí. Právě kolem pojmu sebevědomí se rozvinula zajímavá závěrečná debata. Vyplývalo z ní, že většina z nás na sebe klade nepřiměřené nároky a pojem sebevědomí zaměňujeme s arogancí a pocitem nadřazenosti. Zkusili jsme si jednoduché meditační cvičení, při kterém jsme se soustředili na klidné a hluboké dýchání. Tato jednoduchá technika nás může přivést k prožitku sebe sama. Ne nadarmo lidová moudrost radí: „rozdýchej to“ V buddhistické psychologii je návyk myslet považován za hlavní překážku dosažení osvícení, protože když je naše pozornost zaměstnána myšlením, neprožíváme skutečnost. Naší velkou výhodou je, že máme těla, protože ta jsou ukotvena zde a nyní, zatímco naše mysl se zabývá minulostí a budoucností. Kdykoliv věnujeme pozornost vjemům svého těla, je naše pozornost zaměřena na přítomnou skutečnost. Na vlastní kůži, v tomto případě vlastním dechem, jsme si vyzkoušeli, že základní prožitek sebe sama je hodnotově neutrální, pocitově přátelský, dokonce i láskyplný. Na tomto bazálním sebevztahu je třeba stavět jakoukoliv práci s tělem i duší. Toto poselství platí pro zdravé i tzv. nemocné a s tímto poznatkem jsme odjížděli do svých domovů.

Při závěrečném hodnocení jsme s radostí konstatovali splnění všech očekávání z prvního dne a ještě mnoho dalších neočekávaných bonusů.