

Potkalo se tělo s duší

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

12.4. – 14.4.2013

Skupina, se kterou přijíždíme, je poskládána většinou z lidí, kteří mají již jeden společný víkend (Osm věků člověka) za sebou. Jsou to ti kreativci, kteří spontánně během večerní zábavy namalovali obraz „Naše nemoc“, který v současné době visí na chodbě našeho centra. Jejich zaujetí výtvarnými výrazovými prostředky nás inspirovalo k tomu, že jsme zvolily arteterapii nosným programem tohoto pobytu a posunuly jsme téma od kolektivního „naše nemoc“ k hlubšímu a osobnějším „já a moje nemoc“. Přizvaly jsme ke spolupráci zkušenou 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:

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.

Večer jsme zakončili příjemnou relaxací s imaginací.

V sobotu ráno jsme se, všichni dobře vyspalí, sešli na rozcvičce

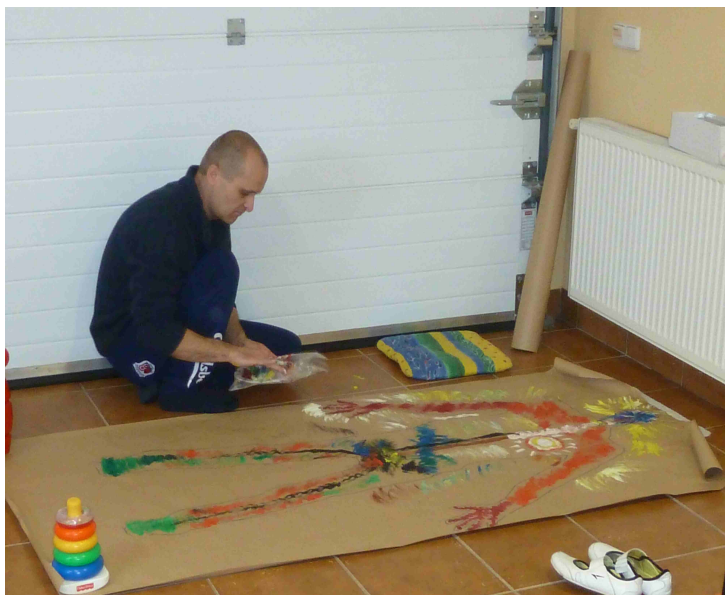
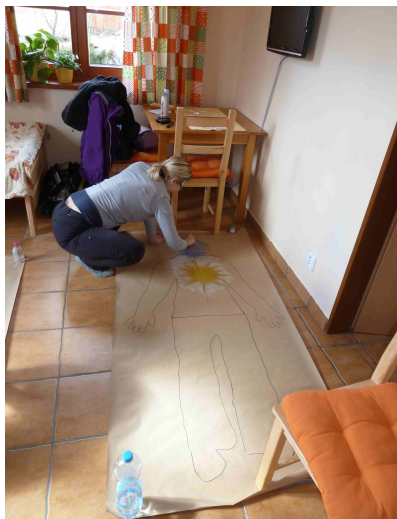


a hned po snídani a autogenním tréninku jsme se dali do práce. Nejprve si každý, s pomocí druhého vytvořil obrys svého vlastního těla. Pak už si se svým tělem na papíře mohl dělat sám, co chtěl. Tempery, vodové barvy, fixy a křídly vklouzly do rukou všech stejně dychtivě, jako v dobách bezstarostného 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, mezilidskými vztahy a vztahem k sobě samému.



Ještě před obědem jsme z vytvořených obrazů stihli vytvořit galerii



a zacvičit si.



Po obědě a krátkém odpočinku jsme se vydali krásným jarním dnem na procházku po okolí



a pak už jsme se věnovali naší galerii. Pacienti postupně interpretovali svoje díla, sdíleli dojmy, emoce i zkušenosti. Nejen zkušenosti s nemocí a jejími symptomy, ale dostávali jsme

se hlouběji – k široké škále radostí, starostí, úspěchů i proher. Opět se ukazuje, že nemoc je jen malou částí životního obrazu. Tvůrčí prostředí bylo inspirativní v mnoha směrech. Padlo několik rozhodnutí: změnit zaměstnání, pustit se do řešení vztahů, věnovat se novému koníčku – malování, pomocí psychoterapie hledat pevnou půdu pod nohama, zlepšovat si fyzickou kondici pravidelným cvičením, požádat o pomoc, podat někomu pomocnou ruku, a mnoho dalších.

Vzájemné postřehy podnítily všechny k intenzivní práci, kterou jsme na chvíli přerušili večerí a pak jsme pokračovali až do večerních hodin. Vzhledem k tomu, že psychoterapeut je vázán mlčenlivostí, nemůžeme bohužel popsat žádný konkrétní proces, kterého jsme byli účastny. Na podkladě materiálu z prvního výjezdu s touto skupinou můžeme ale konstatovat pozitivní posun členů skupiny ve vztahu k nemoci a jejímu zvládnání, větší schopnost náhledu a vyšší tendenci k aktivnímu řešení životních událostí. Pozitivní zkušenost původních členů skupiny byla ohromným pomocníkem k tomu, že i ti, kteří přijeli poprvé, mohli naplno projevit pocity a vyjádřit své potřeby.

Unaveni, ale spokojeni, jsme šli spát.

Neděli jsme začali jako vždy rozvíčkou, po snídani jsme pokračovali nácvikem autogenního tréninku a dopolední skupinu jsme věnovali tomu, co se v arteterapii objevovalo nejčastěji – vztahům.

Po dobrém obědě a odpočinku jsme cvičení věnovali těm tělesným partiím a symptomům, které, jak se díky arteterapii zviditelnilo, pacienty spojovalo.

V závěrečném sezení jsme hodnotili, zda očekávání, se kterými pacienti přijeli, byla splněna.

OČEKÁVÁNÍ, která si při příjezdu pacienti sepsali:

- + Dozvědět se, co je arteterapie
- + Přijít na jiné myšlenky
- + Víc poznat sám sebe
- + Příjemný víkend
- + Sdílení zkušeností
- + Najít nový směr
- + Přežít to tu
- + Poznat své tělo
- + Poznat nové lidi
- + Zažít nové věci
- + Získat nový kamínek do mozaiky
- + Dostat nakopnutí do života

Díky autenticitě, odhodlání a poctivosti všech zúčastněných byla všechna očekávání naplněna.

„Nejsi-li připraven změnit svůj život, nemůže ti být pomoheno.“

Hippokrates