

## Darja Kocábová ■ Meditativní hra s kameny

Když člověk klade kámen ke kameni, vytváří tím ticho. A.de S.-Exupéry

Vznik této psychoterapeutické aktivity (techniky) byl inspirován obálkou na březích ještě našeho společného Dunaje, kde jsme trávili týden s Federální komunitou II v roce 1987.

Je nás mnoho, kteří si vozíme z dovolených - strávených zejména u moře nebo u řeky - kameny jako suvenýry. Vynořuje se tu bytostný vztah člověka k neživé přírodě, vlastně k jednomu z jejích základních prvků - země, voda, vzduch, oheň. Živí tvorové jsou časově ohraničeni zrozením (počátkem) a smrtí. Kámen je reprezentantem prahmoty, jejíhož počátku a konce nedohlédneme. Pod vlivem vody, vzduchu a ohně (slunce) prochází jen pozvolnými změnami. Daleko přesahuje náš individuální lidský čas, zaujme krásou, barvou, strukturou, jedinečností. Je částí podivuhodné vesmírné hmoty, která dává stabilitu našim krokům po tomto světě. K vnímavému člověku mluví beze slov.

Toto setkání s kameny (hru) nazývám meditativní ve smyslu rozjímání, hloubání, přemítání, nemá to být modloslužba. Celá psychoterapeutická aktivita probíhá ve skupině, ale bez jediného slova. Po ukončení teprve vyhradím dostatečný čas na sdílení prožitků.

Užívám uklidňující spíše monotónní a nepřilíš strukturovanou hudbu. V úvodu sděluji výše uvedené podněty pomalým, tichým hlasem, lidé si mohou zavřít oči.

Předcházet by měl příprava hledání kamenů v okolí, minimální počet 9. měl by to být výběr, ne náhodné sebrání jakéhokoliv kamene. (Pokud to okolí neumožňuje, musí terapeut cestovat s pytlíkem kamenů.) Další postup je rozčleněn na 9 kroků:

1. Slovní uvedení do meditativního stavu (viz výše). Nejvhodnější polohou při této aktivitě je sedět nebo klečít na zemi, nejlépe na trávě, v místnosti na podlaze a v kruhu.
2. Čas na navázání kontaktu s kameny, se sebou samým ve vztahu k jednotlivým kamenům.
3. Výběr centrálního kamene - toho, který nejvíc rezonuje s mým vnitřním rozpoložením, nebo důležitou potřebou ve mně, nebo něčím, co mne nejvíce charakterizuje.

4. Uvědomění si jedinečnosti všech dalších kamenů a vytvoření určité struktury ve vztahu k základnímu centrálnímu kameni, hledání jejího uspokojujícího tvaru.
5. Čas na eventuální změnu pod vlivem vnímaného, pod vlivem sebevyjádření druhých lidí, pokud mně přinese uspokojení. (Malá, tichá vernisáž v kruhu pomalým krokem.)
6. Přistoupit k odložení kamene, který mohu nejnáze postrádat, pak dalších až k bodu, kdy nemohu dál, aniž by byla destruována ta jaderná struktura, jádro ideje, kterou vyjadřuji svým výtvořem (zachovat pořadí odkládaných kamenů).
7. Podle uvážení darovat jeden nebo více kamenů někomu ze skupiny.
8. Pokusit se získat od určitého člena skupiny kámen, který mě zaujal a chci ho, pokud ho získám, začlenit do své struktury.
9. Vytvořit z kamenů, které jsem ochoten postrádat, společnou mozaiku celé skupiny.

Meditativní hra s kameny má probíhat v naprostém klidu, tichu, maximální koncentraci. Každá sekvence potřebuje dostatek času, sladění individuálního času se skupinou. Nutno počítat s hodinou až hodinou a půl, pro závěrečný skupinový rozhovor počítejme s půlhodinou, celkem tedy maximálně dvě hodiny. Vyjádření prožitků v rozhovoru by mělo být řízeno terapeutem z hlediska postupu jednotlivých sekvencí (kroků), z hlediska zabránění diskusi nebo hodnocení, aby byl zachován meditativní charakter celého sezení. Měl by to být spíš rozhovor se sebou samým před tvářmi skupiny. Také interpretace (sdělené i nesdělené) by měly být ponechány na jednotlivci. Terapeut může pouze stimulovat vyjádření zážitků k příslušné sekvenci otázkami.

Koncepce „Meditativní hry s kameny“ je pokus o překvapivou zkratku. Psychoterapeutický okamžik vytváří prostor pro konfrontaci člověka s neživou přírodou v podobě kamene, pro identifikaci s ní, pro opětné sebevymezení mobilizací tvořivého procesu. Umožňuje citlivý zásah člověka, který jako kdyby hromádce kamení vdechoval svou duši. Postupně vstupuje do hry interpersonální dimenze, dorozumívání prostřednictvím kamenů, a s ní témata zřikání se, darování, přijímání, získávání, sounáležitosti a spolupráce celé skupiny v závěru.

Setkání s kameny, vlastně takovými posly země, ze které jsme vzešli jako lidský rod a v níž všichni spočineme navždy (v té viditelné podobě našeho vyměřeného času), by teoreticky mělo ovlivnit a modifikovat interpersonální dění.

Do jaké míry to praktická zkušenost z této psychoterapeutické aktivity potvrdí, je závislé na síle prožitku, který se podaří vyvolat. Jsou jednotlivci nebo i celé skupiny, které se dostávají až do jakéhosi metafyzického rozpoložení (prožitku jednoty s druhými a s kameny) a jiní, kde vítězí „mít“ nad „být“ spolu a spolu i s neživou přírodou (v jedné skupině se dokonce několik lidí o kameny pralo).

Úkolem terapeuta je poukázat na tyto momenty (neinterpretovat), přivést skupinu ke společné reflexi toho, co se dělo, a pracovat s tím dále v psy-

choterapeutické skupině. Není vhodné aplikovat MHK jako exkluzivní techniku, naopak může být přínosem jen tehdy, pokud psychoterapeut bude vycházet z obdobných filosoficko-psychologických přístupů, které jsem se ve stručnosti pokusila načrtnout.

(1987)

## UPOZORNĚNÍ

Na jaře 1996 vyjde v Českém spisovateli publikace ROGERSOVSKÁ PSYCHOTERAPIE, jejímž autorem je doc. PhDr. Jan Vymětal. Jedná se o učebnici, která obsahuje velké množství ukázek z „opravdových psychoterapií s opravdovými pacienty“, jež autor komentuje a na nich vysvětluje základní principy, možnosti i úskalí tohoto psychoterapeutického přístupu.

Na přelomu ledna/února 1996 vyjde první číslo Bulletinu psychoterapeutického čtenářského klubu, které bude zdarma rozesíláno všem zájemcům. Bulletin slibuje přinášet informace o všech odborných publikacích tuzemských nakladatelství v daném oboru a oborech příbuzných. Bulletin si můžete objednat písemně, telefonicky i faxem u jeho vydavatele, jímž je nakladatelství TRITON, Vyšehradská 53, 120 00 Praha 2, tel. 02/293967, fax 02/296543. TRITON a nakladatelství PALLATA tak zakládají Psychoterapeutický čtenářský klub.