

MEDITATIVNÍ HRA S KAMENY

Darja Kocábová

*Když člověk klade kámen ke kameni,
vytváří tím ticho.*

A. de S. Exupéry

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, kterými jsou země, voda, vzduch, oheň. Živí tvorové jsou časově ohraničení zrozením (počátkem) a smrtí. Kámen je reprezentantem prahmoty, jejíž 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 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. Teprve po ukončení vyhradím dostatečný čas na sdílení prožitků.

Užívám uklidňující, spíše monotónní a nepřiliš strukturovanou hudbu. V úvodu sděluji výše

uvedené podněty pomalým, tichým hlasem, lidé si mohou zavřít oči.

Předcházet by měla 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 medita-

tivního stavu (viz výše). Nejvhodnější polohou při této aktivitě je sezení nebo klečení 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.

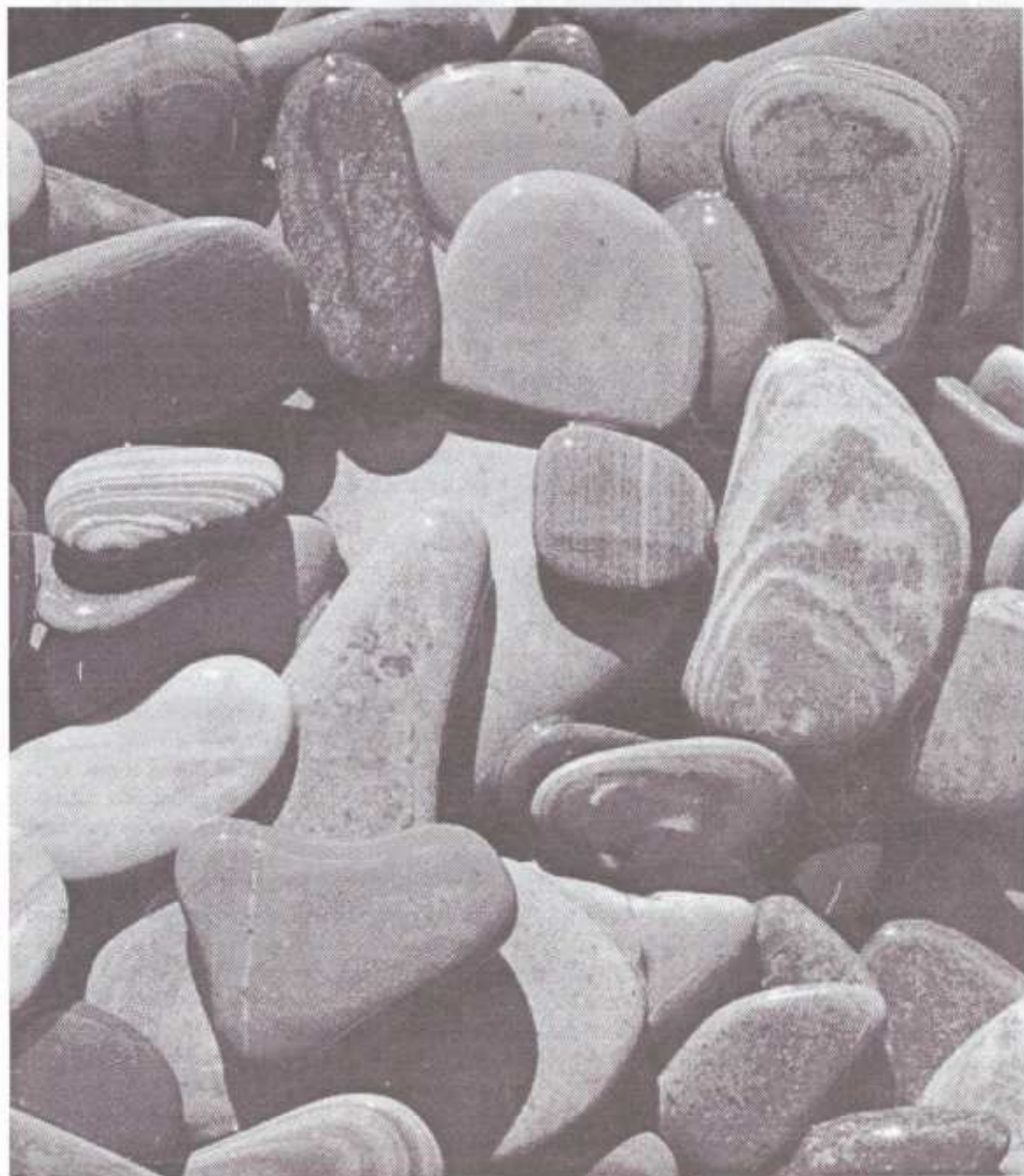
3. Výběr centrálního kamene - toho, který nejvíc rezonuje s mým vnitřním rozpoložením či s důležitou potřebou ve mně

◀ k arteterapii, od vyslovené psychoterapeutických až k těm, které jsou bližší výtvarné výchově. Také tematické zaměření jednotlivých textů je rozdílné - v některých převažuje diagnostická složka terapie, v jiných činnostní. V praxi se samozřejmě jedna bez druhé neobejde. Podobně se doplňují i různé arteterapeutické koncepce, jejichž konfrontace přispívají rozvoji celé disciplíny.

MATOUŠEK, O.: *Potřebujete psychoterapii?* Praha, Portál 1995

RORTY, R.: *Kontingencia liberálního spoločenstva*. In: *Zrkadlom moderny (Filozofia posledného dvadsaťročia)*. Bratislava, Archa 1991, s. 209-240

SLAVÍK, J.: *Mezi arteterapií a výtvarnou výchovou*. *Výtvarná výchova*, 35, 1994-95, č. 2, s. 19-20



nebo s něčím, co mne nejvíce charakterizuje.

4. UVědomění si jedinečnosti všech dalších kamenů a vytvoření určité struktury ve vztahu k základnímu centrálnímu kameni, hledání jejího uspokojivého 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 nejsnáze postrádat, pak dalších - až k bodu, kdy nemohu dál, aniž by bylo destručováno jádro struktury, 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 ho 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, při maximální koncentraci. Každá sekvence potřebuje dostatek času, sladění individuálního času se skupinou. Nutno počítat s hodinou až hodinou a půl, pro závěrečný skupinový rozhovor počítáme s půlhodinou, celkem tedy maximálně dvě hodiny. Vyjádření prožitků v rozhovoru by mělo být řízeno terapeutem z hlediska postupu jednotlivých sekvencí (kroků), z hlediska zábránění diskusí nebo hodnocení, aby byl zachován meditativní charakter celého sezení. Měl by to být spíš rozhovor se sebou samým před tvář skupiny. Také interpretace (sdělené i nesdělené) by měly být ponechány na jednotlivci. Terapeut může pouze stimulovat vyjádření zážitků k příslušné sekvenci otázkami.

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

Koncepce „Meditativní hry s kameny“ je pokus o překvapivě

vou zkratku. Psychoterapeutický okamžik vytváří prostor pro konfrontaci člověka s neživou přírodou v podobě kamene, pro identifikaci s ní, pro opětné sebevymezení mobilizační tvořivého procesu. Umožňuje citlivý zásah člověka, který jako kdyby hromádku kamení vdechoval svou duší. Postupně vstupuje do hry interpersonální dimenze - dorozumívání prostřednictvím kamenů - a s ní témata zřikání se, darování, přijímání, získávání, souvazečnosti a spolupráce celé skupiny v závěru.

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 jsou jiní, u kterých 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 psychoterapeutické skupině. Není vhodné aplikovat meditativní hru s kameny jako exkluzivní techniku, naopak - může být přínosem jen tehdy, pokud psychoterapeut bude vycházet z obdobných filozoficko-psychologických přístupů, které jsem se ve stručnosti pokusila načrtnout. (1987)

Článek jsme převzali z publikace Konfrontace, časopis pro psychoterapii, č. 4, 1995

*PhDr.
Darja Kocábová*

*Psycholožka
a psychoterapeutka,
jedna ze zakladatelek
arteterapie u nás.
Působí v léčebných
zařízeních se
zaměřením na
psychoterapii psychóz.
Předsedkyně České
arteterapeutické
asociace.*

Pár poznámek k „MEDITACI S KAMENY“

Alena Koblicová

Tento příspěvek by nebyl vznikl, kdyby se Darja Kocábová nerozhodla zveřejnit svoji „Meditaci s kameny“. Můj text je pokusem přiblížit osobní zážitek a zkušenost s touto technikou, je i určitým vyjádřením pochybností o tom, nakolik je vhodné s podobnými technikami seznamovat veřejnost.

Rozhodně jsem protestovala, když jsem se dozvěděla o záměru zmíněný text otisknout. Považuji totiž tuto psychoterapeutickou metodu za tolik cennou, mnohorozměrnou, vrstevnatou a účinnou, že se bojím, aby nebyla ochuzena, rozmělněna či zjednodušena nebo se nedostala do nepovolených rukou. Snad se mi podaří tyto pochybnosti osvětlit.

Podotýkám, že si vážím kolegů, kteří své profesionální zkušenosti publikují a Darji Kocábové zejména. Kameny jako takové pak jsou mými dlouholetými oblíbenými průvodci v mnoha podobách - dárky, suvenýry, talismany, těžítka, šperky, estetické objekty a doplňky interiéru i exteriéru. . . Jsou kameny léčivé, hraniční, náhrobní. Kameny zbraně a kameny - znamení, kamen mudrců. . . S kameny se tak či onak sžíváme všichni a to může být jeden z důvodů, proč je meditace s nimi tak oslovující.

Meditaci s kameny jsem zažila nejdříve pouze v roli diváka. Poprvé (asi před šesti lety), když tuto techniku uplatnil můj kolega v práci s osmičlennou psychoterapeutickou skupinou, kterou jsme spolu vedli. Podruhé jsem měla příležitost pozorovat v akci samotnou autorku, a to v rámci výcvikové komunity, jako lektorka jedné ze tří skupin. Potřetí jsem metodu sama použila ve skupině studentů s pocitem, že se zpronevřuji své zásadě nečinit se svými svěťenci nic, co jsem předtím sama přímo nezkusila.

Ve všech případech mě fascinovalo, jak ochotně a soustředě-

ně se účastníci ponořili do práce s kameny, jak zvláštní atmosféra přítom vznikla a kolik osobního i vztahového materiálu se vynořilo. Tato technika není hrou, jak by se na první pohled mohlo zdát, ale mimofádnou příležitostí k hlubokému prožitku, příležitostí uvědomit si sebe sama, svou podstatu, hranice, přesahy. Své nejvýznamnější hodnoty, přání a motivy. Je příležitostí k rozpoznání vztahů ke společenství, k ochotě sdílet, dávat nebo zaštitit, k tendenci přizpůsobit se nebo naopak ovládat ty druhé. Je také příležitostí ke kultivaci estetického citění. Pokud není plně využito všech možností, které se takto nabízejí, je to škoda.

Ale jsou-li ve hře veškeré zmíněné okolnosti, je samozřejmé, že se pohybujeme na velmi křehkém terénu. Chci zdůraznit, že každá metoda, která může člověka hluboce zasáhnout v pozitivním smyslu, jej přirozeně může také psychicky poranit. Má praxe mi ukázala, že obezřetnosti v práci s lidskou duší není nikdy dost. Víím, že se moje varování může jevit bezúčelné, protože ti zkušenější a citlivější dávno vědí své a „kaskadéři“ na ně stejně dbát nebudou.

Mám však na srdci ještě něco jiného. Jaký účinek má postup, při němž nejdříve něco poznáváme zprostředkovaně, ať už jako diváci či čtenáři, a pak teprve přímo, prostřednictvím prožitku? Když jsem měla možnost zúčastnit se workshopu na téma meditace s kameny a zažít na vlastní kůži, jak to na mne zapůsobí, uvědomila jsem si, že by to „nebylo ono“. Zнала jsem už sled jednotlivých kroků a bylo zřejmé, že je tím narušena rytmus bezprostředního prožitku. Po určitém váhání jsem nakonec usoudila, že by bylo marné předstírat nezásvěcenost a s pocitem lítosti jsem se účasti vzdala.

Nabízím vlastní zkušenost s Meditací s kameny těm, kdo zamýšlejí ve své praxi tuto