

Portugalské písky

krátká esej o adaptaci metody sandtray pro použití v plenéru

Nápad pokusit se přenést sandtray pod širé nebe vznikl z přestávkového rozhovoru o terapii v přírodě na jednom výcvikovém setkání. Naprosto mě nadchl, načež jsem na něj během deseti minut zapomněla. Další připomenutí následovalo na předposledním setkání, kde jsem si uvědomila, že k zakončení výcviku je potřeba napsat tuto práci, a že mi čas pro její napsání mírně koliduje s plánovanou delší dovolenou. Tentokrát se mi nápad moc nelíbil – těšila jsem se, že na tři týdny zapomenu na vše, co se týká práce a terapie.

O pár týdnů později mi bylo jasné, že se vysněná dovolená stejně konat nebude. Týden před odjezdem k nám dorazila zpráva o rodinné tragédii, která zasáhla manžela i mně. Po chvíli nejasností jsem se rozhodli odjet s tím, že se vrátíme dřív, abychom se mohli zúčastnit pohřbu.

Během cca 60 kilometrové procházky podél oceánu (Rota Vicentina) jsme si povídali o léčivé moci chůze a přírody. Jako by pocity, které jsou jindy příliš zahlcující, šly prožít díky přirozenosti pohybu, díky kamenům, květinám, moři, písku a krajině, která se pomalu proměňuje. Při jedné z prvních pauziček s výhledem na oceán jsem nadnesla svůj návrh, který částečně vycházel z potřeby splnit DÚ a částečně z chuti mít další způsob, jak si trochu pomoci. Opatrný návrh se setkal s přijetím, což mě překvapilo. Vnímám svého společníka na cestách jako člověka spíše intelektuálně zaměřeného, který je sice otevřený, nevyhledává ale prostředí terapie a seberozvoje. Z reakce „můžeme to ale zkusit, ale neumím si moc představit, jak a jestli to bude fungovat“, jsem byla nadšená. Po úvodním seznámení s metodou bylo rozhodnuto, že O. bude nejprve v roli klienta, já v roli facilitátora, načež se po doplňující instruktaži a vyjasnění vyměníme. Mé nadšení opadávalo každý den, kdy se žádné místo nezdálo dost dobré. Po desítkách kilometrů začalo ubývat krásných pláží a dun a přibývat útesů a tlaku z mé strany. Po mírné emocionální bouři se ukázala jako vyhovující duna na vysokém útesu, s pro danou oblast netypicky červeným pískem a typicky silným větrem.

Rota Vicentina – písek č. 1



Sese byla zahájena několika minutami usebrání, s pobídkou všimnout si tělesných prožitků, myšlenky zaregistrovat a nechat odejít, nerozvíjet je. Po několika minutách si o zážitku povídáme. Oba se cítíme zklidnění. Kladu O. otázky ohledně tělesného prožívání: štípe ho v nose, má zalehlé uši, pálí ho na plicích – uvědomuje si, že je nemocný, a to ho štve. Dále cítí příjemné teplo v ponožkách (ve stejnou chvíli si uvědomuji podobný vjem, přemýšlím, zda přidat odkaz na oblíbenou značku turistických ponožek :-), a příjemnou chuť v puse po svačině. Ptá se, zda by v ní mohl při sezení pokračovat. Zamítá se. Dále se objevily myšlenky o věcech, se kterými je nespokojený ve svém každodenním životě, a které by chtěl změnit. Navrhuji možnost vzít si jako téma do písečku.

Následuje instrukce podívat se po okolí, vybrat předměty, které osloví. Nabízím možnost zaúkolovat mě v hledání. Především další krok – vymezit si pole, ve kterém bude pracovat. O. velmi rychle vybíhá na kopec, tam zaujatě hledá. Zažívám chvíli nerozhodnosti, zda se k němu připojit (prudkost kopce se setkává s bolestí nohou a dojmem, že tam vyběhl za trochou soukromí).

O. se vrací, vybírá si místo. Na základě instrukce – zaujmout prostor, které se vejde do jeho zorného pole, vytyčuje obdélník cca 2 x 1 metr. Poté začíná pracovat na ploše zhruba 40 cm². Téměř okamžitě vnímám velké soustředění, vážnost. Hlubí obdélníkovou jamku, vytěžený písek rozděluje do třech obdélníkových kopečků podél jamky. Cítím smutek, tíhu na hrudi.

Přes snahu neinterpretovat o výjevu hodně přemýšlím a napadá mě, že počet obdélníkových kopečků odpovídá počtu významných ztrát v poslední době. Později tento postřeh sdílím a ukazuje se, že tuto souvislost vnímám jen já.

O. se ujišťuje, že je v pořádku, že neví, co dělá, což potvrzuji. Opakuji, že výtvar nemusí nic „znamenat“, nijak dopadnout...

Poté se soustředí na konstrukci jeskyně, což není jednoduché, opakovaně padá. Na O., je znát určitá frustrace, načež mění strategii a hloubí jeskynku více do země. Po obvodu jeskyně rozděljuje čerstvý a suchý sukulent, dává si velmi záležet na přesných rozestupech. Do centrální části dává sukulent ve tvaru stromku a uschlou květinu, mezi ně nalezato lístek sukulentu. Všechny úkony provádí koncentrovaně a s jistou obřadností. Dává najevo, že je hotov.

Popisuji proces stavění a scénérii.

O. doplňuje: jedná se o svatyni, jejímž centrem je uschlá květina. Materiál se snažil vybírat jen z věcí, které jsou mu zatím neznámé, ale moc jich tu není. Květina zaujala hned – je uschlá a něco hezkého po ní zůstalo. Spíše, než aby to byla svatyně, je to místo, kde si může sednout a dívat se...Sednout si na lavičku. Já: chtěl bys si tam sednout na lavičku? Bere klacík olamuje ho, posazuje na lavičku. Oba se usmíváme, komentujeme, že vypadá velmi věrohodně jako sedící člověk.



Ptám se na tělesné prožívání: cítí se dobře, jen trvá pálení v nosu. Cítí uvolnění v boku a hlavě, kterou si podpírá. Bere hrsti písku, kterými pozvolna zafoukává celou scénérii. Mám dojem úzkosti, smutku. Nejsem si schopná vybavit, zda tento dojem reagoval na projevy O. nebo čistě z mé strany. M: Jak se

u toho cítíš? O: Nijak, je to správné udělat, má to tak být. Sdílím svůj dojem: Figurka, která zastupuje jeho, je spolu s květinou zasypávána. Vyndává klacík – sebe a květinu, znovu jí popisuje, a pokračuje ve foukání. Vnímám změnu atmosféry ke klidu a opět nejsem schopná odlišit, zda se změna udála jen ve mně. Pokračuje, dokud není skoro celá scénérie zakrytá.

Spontánně pokračuje v tématu z počátku: vnímá, že často vychází vstříc potřebám ostatních lidí, v práci i v soukromém životě. Přehánění, předstírání positivity při společenských setkáních, bere čas na to prostě jen tak být, následovat svoje impulsy. Chvíli probíráme, pak se ptám, zda by si přál, aby toto uvědomění mělo důsledky v každodenním životě. O: jo, nebudu chodit do práce po – pá, nebudu se „chodit ukazovat na akce.“ P chvíli odmlky se ptám, zda jsou tam nějaké další souvislosti. O: ani ne. M: Nemůžu si pomoci, ale když slyším o květině, která uschla ale zůstalo po ní něco hezkého...O: Myslíš M. (kamarád – příbuzný, který si vzal život)? Na toho myslím pořád, ale tohle je spíš analogie... i když očividná. Cítím naštvanost na kamarády, že jsou oproti němu nudní, což je dost ošklivé a sobecké pocit...Rozhovor pokračuje v duchu, jak si pocity prostě dovolit a nemuset je hodnotit atd. Dál se rozhovor už vymyká rámci a nebudu ho proto popisovat. Odcházím z něj velkým pocitem důvěrnosti, úlevy. V dalších dnech získávám dojem, že se nám na bolestivé téma daří mluvit volněji.



Lagos - Písek č. 2

Po radikální změně prostředí z opuštěného pobřeží do přímořského městečka plného turistů bylo jednodušší získat společný čas na tvorbu mého písku, ovšem náročnější získat prostor. Po procházce po příměstských plážích jsme na jedné zakotvili, působila poloprázdňe a skýtala alespoň z jedné strany zástěnu v podobě skály.

Bohužel jsem si z tohoto písku neudělala žádné zápisky, doufám, že si něco vybavím. Po chvilce usebrání, výběru místa a sběru mušliček, jsem začala vyvážáním oválného oblého tvaru a jeho uhlazováním, na jedné straně jsem zatoužila mít jehlany. Někde ve vzduchu bylo téma těhotenství, nedávno prodělané operace, prolétla mi hlavou vzpomínka na sochařské dílo – ohromný, dokonale oblý kámen s jemným narušením, který jsem viděla před více než patnácti lety. Užívala jsem si plácání oblého tvaru i doplňování detailů. S jehlany a cestičkou převládla představa země, vlastního ostrova, snad potřeby uzavření se, odklonění se od vnějšího světa. Postupem práce získával na důležitosti příkop – hranice.



O. odreflektoval mé projevy během stavby a popsal výtvar, zmínil pocit závidi, že si stavím hrad a optal se na mé tělesné prožitky. Matně si vzpomínám, jak mě opouštěl pocit uspokojení z procesu. Objevila se jakási tíseň a potřeba udělat obranyschopnější hranice. Vyrasila jsem hledat další materiál – vyplavené klacíky. Vybavuji si zvláštní stav vědomí – jako bych aktivně ignorovala své okolí a zaměřovala svou pozornost jen na předměty, které vidím na zemi. Vrátila jsem se ke své skále a využila pomoci se stavbou jehlanů. Pohoří jsem doplnila lesem, načež jsem své území obohatila o

zdroj vody. Potěšila mě O. otázka, zda chci vodu sladkou nebo slanou (sladkou). Poměrně složité (ale zábavné) bylo zkonstruovat mosty z mušlí. Les, skály, mosty a zdroj vody přinesl určitou úlevu, přesto jsem výtvar dokončovala s tím, že se mi nedaří dosáhnout úplné spokojenosti a že jsem se neposunula za téma hranic... Při rozhovoru s O. jsem se poprvé za celou hodinu rozhlédla kolem sebe – tam kde byl ještě před hodinou jen civějící racek a několik skupinek na druhé polovině pláže, byly teď davysposty spálených lidí. Najednou mi došlo, jak zvláštní to byla situace. Naladěná na to, využít příležitosti a vyjevit – přeměnit něco ze svého vnitřního prožívání do vnějšího světa, jsem věnovala tolik energie ignorování svého okolí, že se můj výtvar stal dialogem mezi ochotou něco intimního sdílet a obranou před cizími pohledy. Výsledný dojem byl, že přestože je to téma, které odráží něco z mého běžného života, byl celý proces ve vleku aktuální situace. Při pohledu zpět je to pro mě podnět k přemýšlení o tom, kolik energie stojí něco nepříjemného nevidět. Nejuspokojivější z celého procesu byl závěr – rozmetání celého díla zahlazení stop.



V blízkosti Salemy – písek č. 3

Opakujeme osvědčený postup – tj. partnerské drama před rozhodnutím věnovat část odpoledne výtvarům v pískovišti. Po delším hledání a horolezeckém výkonu nacházíme osamělou pláž. Jsme trochu překvapení z toho, že je to (snad jediná v celém Portugalsku) pláž oblázková. O to kouzelnější je zjištění, že na obzoru, těsně u moře jsou dvě pískoviště – přesně pro nás. Po cestě sbírám květiny a ujasňuji si, čemu bych se chtěla věnovat: prozkoumat, co mě brzdí v uskutečňování mých kreativních plánů.

Chvilí jen stojím a koukám na moře O: Tak už začni. Já: Tak dělej trochu terapeuta. O: OK. Jak se cítíš v těle? Jsem unavená, bez energie, mám těžký obličej. O: Co by ti pomohlo? Pouštím se do vytváření obličeje (má útrpný výraz), pod ním srdce propíchnuté klackem, paže a ruce s velkými prsty a dlaněmi obrácenými k obloze. Při pohledu na výjev cítím bolest a únavu. Po chvíli si lehám na místo, kde by bylo břicho a rameno pískové postavy. Cítím únavu a náznak chuti taky umřít, dovoluji si ty pocity prožít a plakat. Představa novorozence u matky se pojí s prožitkem odevzdání se do nicoty. Mám ucho přitisklé na zem, a tak slyším burácení vln o oblázky a cítím, jak se písek chvěje. Zvuky a otřesy vnímám jako pozvání do života, vytváří se napětí mezi potřebou zůstat schovaná v náručí a zvědavostí a chutí podívat se na svět. Vstávám a vnímám proměnu v hloubce prožívání. Vracím se k výtvaru a na místě, kde jsem před tím ležela, kreslím spirály, které jsem si o pár dní dříve prohlížela na tisíce let starých megalitech. Vzor se mi spojuje s opakujícím se zvukem vln. V celém procesu jako by se ozýval motiv, otisk v duši, snad zranění předávané po mateřské linii, možná až k nějaké chlupaté pramáti. Zároveň dojem spojení s počátky, který mi dělá dobře. Posouvám se k dolní polovině těla pískové postavy. Moře mezitím dostoupalo až k okraji výjevu a začalo ho ohrožovat, vytvářím tedy ocas mořské panny, což mě trochu rozesmává. Odlehčení využívá O. a ptá se, k čemu mám kytky. Odpovídám, že na léčení.

Objevuje se silné nutkání křičet. Snad poprvé za celý život křičím opravdu z plných plic, zvuk se pojí s burácením moře. Opakuji celkem třikrát. Po poslední výkřiku cítím uvolnění hrdla a obličeje a dívám se na racky. I teď, když to píšu, mám ohromnou chuť znovu si z plna hrdla zakřičet (kolikrát výrazu pro tento druh výkřiku vlastně máme?).

Přichází čas uzdravování. Zaměřuji se na pískový obličej, hladím ho, hraju si s ním, u toho zpívám, mám dojem péče o ní - ženu z písku. Chtěla bych předělat výraz tváře na úsměv, ale cítím, že to nemohu jen tak udělat, mám dojem, že by to bylo umělé, že by to byla povrchní nebo příliš náhlá změna. Podobný dojem mám ze srdce – vyndávám z něj kůl ale cítím, že „tam něco být musí“, vyměňuji jej za list bodláku. Takto - v určitých vlnách a postupně- se dostávám k tomu, že se dívka může usmívat a že může zmizet zranění ze srdce. Gesto rukou se proměňuje na gesto otevření se a vnímavosti. Na různé části těla přikládám květiny, cítím propojení s počitky ve vlastním těle. V určité chvíli se vynořuji z procesu, uvědomuji si, že uběhlo hodně času, říkám si, že je čas končit, aby měl O. prostor i pro sebe. Zároveň pociťuju určité neuspokojení...Po povzbuzení k dokončení předělávám nohy na pozici s pohodlně pokrčenými koleny, hrudník, experimentuji s ocáskem, načež ho přetvářím na boky. Stavbu doprovázím zpěvem, což je pro mě hodně neobvyklé. Cítím se krásně, volně, přítomně a ve spojení s předky a přírodou. Oceán je krásnější než kdy jindy a potápka vydrží dlouho pod hladinou.



Písek č. 4

Bohužel další, ke kterému nemám poznámky...

O. dělá nejdříve jasný rámeček z oblázků, bere klacík a maluje do něj vlnky, panáčka se zdviženýma rukama, druhého panáčka na druhé straně obrazu, racky. Vybírá si kamínek a dává jej do rukou panáčkovi se zdviženýma rukama. Popisují, O. vysvětluje: Jsme to mi dva na pláži, je mu tam hezky, ale stejně má s sebou zátěž: závazek sepsat smuteční řeč. Popisuje vnímání na tělesné úrovni. Experimentujeme s možností změny – vytvořit možnost na chvíli kámen odložit, odlehčit atd. O. zvažuje, ale dospívá k závěru, že tam musí být. Zároveň je únosně těžký, lze ho těch pár dní nosit. Rozhovor se postupně stáčí k proslovu samému. O. se daří naformulovat hlavní myšlenky a zásady, kterých by se chtěl při projevu držet. Odcházíme a necháváme za sebou naše výtvary.



Drobné postřehy

Experimentování se Sandtray v krajině pro mě bylo silným zážitkem. Na tomto místě jen shrnu pár bodů, které pro mě byly objevné a zajímavé.

Oslovuje mě děj, kdy se intimní výjev vnitřního prožívání stává součástí krajiny a naopak. Tento zážitek pro mě zvýrazňuje poznatek propojenosti a vzájemného ovlivňování se se světem a bytostmi v něm. Ovýznamnění kamenů a dalších přírodnin mě podněcuje k přemýšlení o spiritualitě animismu a chuti dokázat takto vnímat přírodu častěji. Prohloubení a změna prožívání umožňuje vnímat okolní přírodu pro mě novým způsobem. Překvapivě vysoká vlna, která se mého území jemně dotkne, zvuk burácejících oblázků, který doprovodí můj křik či mizení potápky jako by k mému tématu měly co říct. Drobné nenaplánovatelné momenty mají sílu trefné terapeutické intervence. Tato interakce se ale odehrává v rovině, která se těžko převádí do slov – a možná je o to významnější. Zároveň jako by těžké emoce přicházející třebaš odněkud z dob nejranějšího dětství bylo možné snáz nechat plynout, když je člověk obklopen krásou a vzduchem. Rovnováha mezi pohledem vně a dovnitř byla pro mě osobně i velkým zdrojem bezpečí.

Líbí se mi, že součástí procesu je samotné hledání místa, které mě oslovuje. Napětí mezi vnitřním a vnějším, hra s hranicemi, možnost střídat pozici bytí součástí výjevu a pozicí vně skýtá možnosti.

Velkým úskalím je nedostatečná zajistitelnost soukromí.

Dalším objevem, který vznikl zcela náhodně, pro mě bylo vzájemné partnerské provádění. Dost překvapivé pro mě bylo zjištění, jak neobvykle je věnovat partnerovi jednostranně hodinu pozornost či takovou pozornost zažívat. Společně s obohacením o mimoverbální vyjádření a emoční otevřeností, je to doporučeníhodná partnerská zkušenost.

Pokud případnou čtenářku/čtenáře outdoorový sandtray zaujal a měl/a by zájem o sdílení postřehů, či návrhy na vhodné lokality budu ráda za kontakt na Anytram@seznam.cz