

Zpětná vazba k dennímu stacionáři na psychiatrické klinice HK léto 2017 – I. V.

Můj první stacionář hodnotím jako jednu z nejvíce osobnostně obohacujících událostí ve svém dosavadním životě, a i když jsem člověk s malou dávkou sebejistoty, tak jedním jsem si teď naprosto jistá, a to, že se od teď bude můj život dělit na období před stacionářem a období, co přijde po něm.

Přišla jsem ca po 11-ti letém hledání původu svých zdravotních potíží (fyzický a psychický kolaps se u mne konal 3 roky po porodu, vyčerpáním se u stavby domu svépomocí a studiem na VŠ, léčím se 11. rok antidepresivy) s hlavou již k prasknutí nabitou všemožnými metodickými instrukcemi a informacemi o fyzičnu, duševnu, psychice, emocích. Rozběhla jsem se opravdu snad stovkami nabízených směrů (jen namátkou čínská medicína, akupunktura, informační medicína Joalis, preparáty TIENS, Energy, Starlife, Seven point two, Lavylites, LR, zelené potraviny, parazitologie, frekvenční léčba pomocí Zapper a plasma, rozbor z kapky krve Darkfield metody v naturopatii a měření na přístroji Sensitiv Imago, autopatie, homeopatie, očistné kúry a detoxikace, vyšetření Salvia, rezonanční přístroje Bicom, živá strava a alergie na potraviny, bezlepková strava, Atlas profílax na srovnání 1. krčního obratle, výživoví poradci a dále také stovky úžasných knih typu Silvova metoda, Moc přítomného okamžiku, Zákon přitažlivost, Musela jsem zemřít, Klíč mistrů, Mnich, který prodal své ferrari, Hovory s Bohem, knihy Luisy Hay-Miluj svůj život, Mocné myšlenky, Klíč ke štěstí, Řeč emocí, Měj rád skutečnost, Tajemství štěstí atd. atd. atd... Učila jsem se Léčebný kód, Ruš-metodu Karla Nejedlého, Cestu od Brandon Bays nebo Principy života, hledala v Emočních rovnicích současného hitu Aleše Kaliny nebo Technice kvantového doteku matrixu Pavla Vondráška, byla u nejrůznějších léčitelů, na focení aury, chodila na Sahadža-meditační jógu i na cvičení jogy klasické s ásanami, pak se dostala i k energetickému cvičení Tai-chi a raději už nebudu vzpomínat, jinak popíšu další list.....

Zkrátka to vše jsem podstupovala poháněna bolestí a strachem, úzkostí a panickými atakami s nepříjemnými projevy dráždivého tračníku a křečemi v břiše, vyčerpaností z průjmů a depresiemi.

Čím více jsem však věděla, tím hůře mi bylo z toho, že z toho mi vlastně NIC nepomáhá a že jsem opravdu ztratila mnoho času i financí s mizivým efektem.

Ve stacionáři jsem se vydala opačným směrem – tedy zprvu ke svému údivu- a to tím známým a mnohokrát TEORETICKY v nejrůznějších pramenech a z mnoha vzdělaných úst sdělovaným směrem ZPÁTKY k SOBĚ. Stacionář mě to tedy začal učit konečně PRAKTICKY.

Dostala jsem možnost nahlédnout na události svého života v širším kontextu a z perspektivy nejen různých úrovní mé bytosti, ale i z pohledu ostatních nejbližších členů rodiny či dalších se mnou propojených osob.

Ve skupinových i individuálních terapiích se panu MUDr. Mílkovi a sestřičce Evelíně spolu se všemi tzv. účastníky našeho zájezdu ve staciku podařilo vytvořit výjimečnou intimní atmosféru, ve které se pak následně bylo možno dotknout i velmi citlivých témat a příhod, které jsme vnímali jako naprosto děsivé a odstrašující, abychom je spolu pak mohli léčit a uzdravovat pomocí láskyplného uznání a přijetí jako dějů nezbytně nutných pro náš celkový osobnostní růst.

Při pronikání pod povrch jevů na poli emocí, myšlení, představ či chování a při odhalování toho, že vše se děje s nějakým třeba i v danou chvíli skrytým záměrem, který opravdu nemusíme hned chápat, jsem zažila i opravdu mnohdy bolestné a krušné chvíle, při kterých byly prověřovány charaktery a postoje všech zúčastněných, ovšem naštěstí jsme měli zkušené, nestranné, odvážné a trpělivé průvodce s vřelým srdcem a pochodněmi, které svítily na cestu a kterými se temnější a odmítané stíny nechaly prosvětlovat.

Hluboký zážitek si odnáším ze systemických konstelace, kde se v každém z nás vždy projevila individuálně probuzená rezonance na daných zprvu cize vyhlížejících tématech, která se vzápětí ukázala tak povědomá a blízká.

Další prožitek mi zprostředkovala eurytmická cvičení, kdy se slovy jen těžko vyjadřuje a popisuje, jak působivé je cítit uvnitř své bytosti, že jste součástí velkého hodinového dokonale fungujícího stroju, kde i absence toho zdánlivě nejmenšího nebo nejtenčího slabého ozubeného kolečka způsobí disharmonii tohoto úžasného celku.

Když jsem u těch metafor a obrazů, ještě jeden si neodpustím, neb jsem poznaménána diagnózou, která zní: učitelka... Tedy z mého pohledu všichni mí spolucestující vlakem života, kteří do něj vstoupí a třeba zas i vystoupí, jsou zároveň mými učiteli a žáky, protože díky současně působící interakci i oni ze mne činí zase jejich učitele a jejich žáka, abych tak pak mohla nakonec být tím učitelem a žákem zároveň SAMA pro SEBE, což mi doufám přinese možnost a poskytne příležitost k dalšímu sebepřijetí a sebepoznání.

Nemohu se ubránit ještě dalšímu zrcadlicímu se obrazu, že tzv. nemocní v naší době, kterým nemoc dává šanci ke zpomalení a sebereflexi, pomohou v nadstavbě možná léčit i ty kolem tzv. zdravé nebo spíše dravé lidi, kteří už třeba ani necítí, že ztratili v tom nesnesitelném tempu stále nahoru šroubovaných výkonů a v honbě za materiálním svou lidskost a cit.

Co jsem se naučila a dále budu procvičovat v lekcích svého života??

1. Pojmenovat jasně a pravdivě svůj problém a svou aktuálně prožívanou emoci, která si žádá své uznání a přijetí vzhledem k okolnostem a pak ji zase nechat odejít skrz sebe – tzn. NEPOTLAČIT ani přespříliš výbušně projevit, nýbrž ventilovat třeba písemným vyjádřením či ústně.
2. Odkládat růžové brýle a podobná mámení mysli (jelikož idealizovanými cíli: jako např. zbavit se všeho bolestného včetně strachu a soukromě vnímaného utrpení, pouze ztrácím čas a energii, a tak smysluplnější pro mne bude trénink přijetí všech odmítaných jevů a změnou postoje je proměnit v něco užitečného).
3. Uvědomění, že ve své moci mám pouze jen svůj postoj ke skutečnosti, nikoli skutečnost jako takovou, tedy učím se vzdávat se vnitřního odporu ke skutečnosti, a to ne kvůli nějaké osvícenosti, ale z jednoho prostého důvodu, totiž že to nezpůsobuje bolest a vše pak může plynout v klidu.
4. Víře, že vše je dobré, pokud připustím, že nemusím rozumět všemu a všem kolem.
5. Dávat pozor na krajinu představ a uhlídat své věštění, které se prozrazuje výroky typu: co bude, když.... Nebo co by, kdyby.
6. Pozorovat posuzování a odsuzování či hodnocení sebe nebo druhých.

7. Chránit si svůj vlastní prostor a vyvažovat chvíle napětí uvolňujícími na vlastní kůži ve stacionáři vyzkoušenými činnostmi – chůze NW, relaxace, arteterapie a pracovní činnosti, muzikoterapie, chirofonetika a eurytmie, energetická cvičení 8 brokátů a mnohé další...

.....a to ze všech nejdůležitější poznání :

Prožitek toho, že všechna moudra světa mi jsou k ničemu, pokud mne pohání STRACH, když nejsem SAMA ve svém srdci a sama NEPROŽIJÍ jednotu se všemi, dokud v očích všech bytostí kolem nespátřím zase jen SAMA SEBE a dokud je budu považovat za cizí!!!!!!!!!!!!

A také ještě jedno velké připomenutí, že lékem na všechny strasti je bezpodmínečná láska v pravém slova smyslu, jejímuž rozpoznání a projevování se spolu máme vzájemně učit při návratu do svého SRDCE, které spolehlivě pozná, co s ním souzní!!!!!!

Kéž by se nám podařilo aktivit typu denního stacionáře prosadit do škol a pro dospělé jako formu ozdravného pobytu (jako jsou např. lázně) ve zdravotnickém systému, aby se tak mohl každý člověk naučit se sebou pracovat a zacházet.

S posílenou vírou ve světlo v každém z nás.

I. V.