

## O bytí v jemnosti, se zájmem a ve vztahu

Článek pro SOMA FESTIVAL PRAHA 2020

Autorka: Rena Milgrom, [vedometelo.cz](http://vedometelo.cz), [dancelab.cz](http://dancelab.cz), [somatika.cz](http://somatika.cz)

Dokud dýcháme a žijeme, nacházíme se ve vztahu ať už chceme nebo ne. Život je tedy vztah. Letošní SOMA Festival Praha nese krásné a bohaté téma VZÁJEMNOST, které vnímám jako nevyčerpatelné, stále více důležité a trefně aktuální. Současná pandemie nám ukazuje vzájemnost z úhlu utrpení, ztrát, strachu, nejistoty, oddálenosti, somatická empatie oproti tomu nabízí vzájemnost z úhlu bytí spolu v jemnosti, mít zájem o sebe, propojovat se a přibližovat se.

Vede mě to k zamyšlení, jak dát do souvislosti somatické přístupy s tím, co člověk opravdu v životě potřebuje. Co se skrývá pod pojmem well-being (naplněné bytí) a jak to souvisí se základními lidskými potřebami? Jak odhierarchizovat Maslowovu pyramidu a dát těmto potřebám stejnou důležitost?

Proč by seberealizace měla být až jako vrcholný poslední stupeň, a ne stejně důležitá jako fyziologické potřeby, bezpečí, sounáležitost, přijetí, uznání? A ještě jinak – jak se můžeme seberealizovat v potřebě fyziologické, v potřebě bezpečí, v sounáležitosti, přijetí a uznání? Je tělesná potřeba opravdu jen pocit nasyceného žaludku, tepla domova a sexu nebo je to také jídlo, které aktivuje všechny smysly? Pocit domova nejen mezi čtyřmi zdmi, ale také uvnitř těla a intimita nejen doma, ale také ve sdíleném somatickém doteku? Pocit bezpečí nám jakžtakž zatím zajišťuje stát, rodina, škola, ale z mé praxe to zdaleka nevystačuje. Tvorba bezpečí v somatickém prostoru někdy trvá déle, je však o to hlubší. I ti nejzdravější klienti, kteří mají v podstatě vše, přicházejí často plni obav a strachů z posuzování, plní předsudků, nemají silné jádro a sebehodnotu. Přicházejí sice proto, že se chtějí seberealizovat, cítit a vnímat tělo, tvořit, učit se, hýbat se, ale zároveň jim často chybí sounáležitost, pocit, že jsou milováni a přijímáni tací, jací jsou. Samota není tématem pouze u seniorů. Pocit sounáležitosti, lásky a přijetí byl vyhodnocen jako největší deficit v naší společnosti.

Zakládáme si také proto na tvoření "SOMA rodiny" - nejen v Praze, ale také v Berlíně a po celém světě. **Patříme** tam. Somatický prostor nabízí dosycování základních potřeb člověka. Toto dosycování se však děje možná netradiční cestou – cestou těla a tělesnění – vzájemnosti člověka a okolního prostředí. Tělo se stává prostředím a prostředí se zrcadlí v těle. Zdánlivá oddělenost mysli a těla je otázkou vnímání a když přijmeme fakt, že myšlení má přímý vliv na tělo a tělesné procesy na myšlení, pak je možný i proces uzdravování či rovnováhy na všech úrovních.

V somatickém přístupu hraje čas, pozornost a všímavost ústřední roli. Když si tedy dopřejeme čas a věnujeme pozornost tomu, co je podstatné, dějí se pak zázraky. Mohu to potvrdit i v tak všední aktivitě jako je vaření jídla, nebo úklid. Smysly se probouzejí, ale také se potřebují hýbat v kuchyni tak, aby záda nebolela a aby to bylo zábavné. Fyziologickou potřebou je také



**potřeba domova či prostoru** pro život a tvorbu. Jak na nás působí pokoj, ve kterém spíme? místnost, kde pracujeme? jaké je tam světlo, tvary, objekty? inspiruje mě? Jak se tam pohybují? Cítím se tam bezpečně?

Pocit **bezpečí** musí být zajištěn nejen z vnějšku, ale i zevnitř – tedy v těle. Ve skupině nebo v terapeutické dyádě vzniká paralelně a postupně. Nasloucháním v tichu, v pohybovém dialogu, v doteku a ve společném procesu, kde klient/student je zároveň učitelem/terapeutem. Vědomá práce s dechem je pro vytváření pocitu bezpečí také velmi důležitá. Ve společných skupinových procesech je pro pocit bezpečí zdůrazňován aspekt neuposuzování a neodsuzování. Slovo má velkou moc, a tak se pečlivě učíme slova zvažovat. Často jsem překvapena, jaký výběr slov běžné komunikace se stal společenskou normou a jak se podle toho odvíjí další směr jednání.

V somatickém procesu je přijímáno vše, co je autentické – tedy to, co je člověku vlastní a když člověk jedná z vlastního pramene, jak říká Heidegger. K tomu je třeba laskavosti a pokory. “Loving kindness” - laskavost je také jedním ze somatických etických principů. Laskavost k sobě, k tělu kultivujeme opět v čase – zpomalením, měkkostí, všímavostí a odevzdáním se do vztahu. Do vztahu s taneční podlahou, s prostorem, s váhou tanečního partnera, s váhou svého těla. To vše podkládá **sebeúctu a uznání**. Zde se můžeme zamyslet nad nefunkčním, ale rozšířeným vzorcem, kde uznání je měřeno silou, tvrdostí, mocí, tlakem, asertivitou, soutěživostí a předstíráním nezranitelnosti. Je možné změnit toto staré paradigma? Opravdová síla je přece v jemnosti, v receptivitě, v lidskosti a ve zranitelnosti. Zranitelnost je v somatickém přístupu zároveň otevírána i ošetřována. Jsme dotčeni a dotýkáme se. Somatický dotek otevírá staré i nové světy, prostor k léčení. Záměr dotýkajícího a dotekové naslouchání odkrývají okamžitě to, co by slovům trvalo dlouho.

Pokud se vrátím zpět k seberealizaci, považuji ji za neustálý proces, nikdy nekončící. Proces propojování, nošení se, cítění a vnímání, kde otázky a zvědavost jsou důležitější než odpovědi. V pohybu se tážeme citlivostí kontaktu, změnou dynamiky, směřováním v prostoru, změnou pozornosti, tělesného postoje, tvaru. Proces odvíjející se v přítomnosti, neustále živý a proměnlivý, onnipotentní, kde se může vše stát a odehrát. Všechny potřeby jsou tedy vzájemně propojeny a Maslowova pyramida se rozpadá.

V mé práci mi jde sice o to, aby se lidé dobře v těle cítili, aby měli radost z pohybu, ale naplňuje mě především, když se současně s tělovými procesy kultivují a vznikají smysluplné vztahy, nové úhly pohledu a vzniká radost z bytí. Jedině ve vztahu můžeme růst a tvořit sami sebe, posouvat hranice vědomí a vnímání, nalézat všechny možné úhly pohledu na věc a přibližovat se k vlastní pravdivosti, či nevšední realitě. Realita je totiž vždy tvořena myšlenkami a myšlenka je z podstaty omezený fragment vytržený z celku. Pravda jako taková nemá s realitou mnoho společného. Proto je živé tělo jediným médiem, které má to “navíc” a které se k pravdě a vizi nedualistické existence může přiblížit svou všímavostí a předreflektivitou v tomto poli před-dělené multiplicity. Tělo je zde intimní médium toho “navíc”, kdy vchází do, prochází skrz a pod, předchází a tvaruje se do všech směrů, pulzuje, hledá, bolí, přebíhá, vibruje, interaguje se vším kolem a volá, aby našlo slova či obrazy. Dělení této mnohosti se děje právě až v okamžiku myšlenky – obrazu, kdy do prostoru vstupuje jazyk. Blízkost je zde zosobněna tělesnou inteligencí, tělovým bytím, zatímco oddálenost představuje proces jazykové formulace. Tělesněná zkušenost je zvána k intimnímu jazykovému vyjádření a tato spoluúčast nese potenciál pro formování lidského jednání. Rytmus blízkosti a oddálenosti je nezbytný pro akt vědění jako takového. A vědět přece chceme!