

# Okénko Jitky Vodňanské

## Světy za oponou

**P**ravá tvář živá, nabitá, přítomná, slabě se usmívající – koutky stabilně nahoru, tonus kůže mladistvý. Vrásky kolem úst, kolem očí napovídají, že...

A náhle levá u téhož majitele? Stínová část? Smutek? Rezigance? Žádná jiskra? A co teprve horní svět a dolní svět. Vidíme najednou úplně jiného člověka. Usmívající se rty, jemně vysunutá brada, slabý horní ret, jakási křečovitost? Něco tady nehraje.

Čtvrtka se přesune dolů. Vidím jen oči. Vidím daleko. Do jakýchsi vzdálených bolestí. Zklamání. Nebo taky prázdnoty. Pýchy. Nebo i pohrdání. Odkud se to dere na povrch? Jaké podzemní Punkvy, sopky a zemětřesení? A za tím vším? Krčí se na dně. Prosba. Prosba o přijetí. Málokdy je vidět přes závoje toho prvoplánového.

### VŠECHNO LZE NACVIČIT, ALE...

Oči nikdy neošídí. Okna do duše. V nich je skryté celé naše tajemství. Čočky, brejle, ušmíklá vylepšená víčka, nic z toho nedosáhne tam úplně hluboko. Všechno lze nacvičit. Úsměv, dlouhý vůdcovský nebo svůdnický pohled, před kterým protivník nebo sváděná pro jistotu uhne. Perleťový úsměv k oběma uším. Ušitý lifting kaprovitého, věčně strnulého úsměvu. A pak se podívám za tu vnější oponu do duše očí. A tu celou tvář jako stafáž k tomu. Je to pravdivý? Můžu tomu úsměvu věřit? Tančí spolu oči a celá tvář v harmonii? Nešlepe někdo někomu na nohu?

### RÁDA SI JEN TAK HRAJU

Pouštím si zprávy bez zvuku. Nemusím mít žádný komentář. Všechno je úplně jasné. Zvlášť když se druhé unavené oko státníkovo courá až za tím prvním.

Stejně piškuntálie jsme na výcviku prováděli s celičským tělem. Deká od pasu dolů, co vidíte? A deka od pasu nahoru. Která část těla je jak stará, jakou byste mu dali metaforu, která je živá, která vysílá ponížení, která je zkoprnělá jak starý generál atd.

Bylo to hodně zábavné, ale moc moc poučné. Když všechno se všim ladí, je je-



**Seděli jsme proti sobě ve dvojicích a velmi zaujatě se pozorovali. Naše oběť měla vždy zakrytu jednu polovinu obličeje čtvrtkou. Tvář rozpuštěná shora dolů a pak zleva doprava. Levá a pravá polovina. Horní svět a dolní svět tváře. Praktické cvičení na výcviku bodyterapie – biosyntézy. V ruce sešit a zápis viděného. Cvičení je cvičení.**



Bodyterapie je speciální psychoterapeutická metoda, která pracuje s pamětí a moudrostí těla. Všechny zážitky a hlavně nevyjádřené emoce se nám v těle ukládají v různých podobách: zatuhnutí, ztráty energie, příliš velké energie, křečování, nebo naopak jako nezdravé povolení. Pochopitelně dochází i k nejrušnějším psychosomatickým onemocněním. Právě pomocí práce s tělem se terapeut může snažit dostat k jinak nepřístupným, autentickým vrstvám člověka, dokonce natolik, že dojde k uzdravení.

Biosytéza je odnoží bodyterapie, jež pracuje s duchovními přesahy.



den v harmonii, pěkně to vysílá světu. Tak akorát sebevědomý, tak akorát vyvážený, i když mám na těle nechtěné špeky. Vyváženost, harmonie, soulad se zkrátka dobře poznají.

Nesedí totiž právě jen v tom vnějším. Jsou zakleté v jakémsi mystériu, které má domov v naší duši.

A duše, nebo mysl, vědomí, je svébytná záležitost. Původní mysl, duše, se kterou se vyklubeme na svět je ještě z nebe. Čirá, průzračná, zářící plná krásné energie. Ne že by se tahle její podstata někde během života vyvanula. Je tam stále. Ale jak se to tak v naší lidské pohádce děje, přicházejí nám v životě všelijaké sudičky a jedna po druhé ovanou tu čirost nějakým závojem zapomnění. Závoj tuhne a časem se změně v masku. Masku na duši. A tu si pak nasadíme na tělo. Tu přilepíme na obličej. Nemáme jen jednu. Střídáme je nevědomky jak na maškarním.

## UDĚLALA JSEM SI PŘED LETY RADOST

Shora ke mně přilítl projekt, záměr, nápad na kurz plastické chirurgie. Učení, proces, ve kterém jsem pak zúročila všechno možné, co se ke mně během profesního života přikutálo a co i mně udělalo radost.

Nešiju, nepárám, nenafukuju, nedodávám. Dělán opak.

Hledám, nacházím a pouštím.

Hledání vlastní kotvy. Vlastního úkolu. Svoji podstaty. Zdroje síly. A samozřejmě všeho, co těmhle ušlechtilým strážcům a průvodcům hází klacky pod nohy. Co je dusí, co nastrkuje zástupce, co přesvědčuje, ale my se nebráníme. Hledání závislosti a jiných svěřacích kazajek.

Cesta je to dlouhá krkolomná a potřebuje krkolomné povozy. Mám jich v garáži pár.

Dělali jsme si masky. Sádrové. Snímaly naše tváře. Nejdřív negativ, pak pozitiv.

Všichni si nějak vybarvili. Tak, jak se v této době cítí. Co mají na tváři vymodelováno.

S touto vlastní zhmotněnou tří dé podobou jsme si pak všelijak hráli. Co jsme, kdo jsme a kam s celým tím. Někomu pak doma visela nad postelí, někdo ji strčil do skříně. Tu pomáhala, tu strašila. Nastavovala zrcadlo. Furt se měníme. Masky to neměla v popisu masčí náplně práce. Zůstávala si. Svědek našeho někdejšího času. A stalo se. Někdo náhle pochopil. To je maska na mou duši. Duše nemůže dýchat. Maska je výhradním majitelem ega. Proliferuje z duše na tvář, usadí se, zatuhne. Ochrana, obrana, brána, kazajka.

Masky jsou neviditelné, protože přirostlé.

## DÍVEJTE SE

Pochopení, opravdové pochopení, prozření, je jako požehnání. Léta se dívám a nejednou vidím. Ohňový šaman Emaho, který kdysi jezdil do Česka dělat krásné zasvěcovací rituály, říkal: Dívejte se. Tehdy jsem ještě nerozuměla, co nás pořád honí. Dívát se srdcem, trdlo, ne očima. Vidět duši, ne egem. Pochopila jsem až o dost později.

Na přespršití naše setkání někdo svoji masku přinesl. Stáli jsme okolo ohně, shodou událostí na takovém jednom čarodějnickém kopci u Blaníku, a dívali se, jak maska nehoří. Stálo nás tam dvacet osm v naprostém tichu. No jasně, sádra přeče nehoří. Vypadala jako mrtvá z Temže. Dotek smrti.

Vzpomněla jsem na svou někdejší tlustou těžkou sádrovou masku, kterou mi na antropologii odílila spolužačka. Bylo mně tehdy dvacet. Žádná vráska, lifting. Krásná? Kde jsem zůstala já z týchle masky? Bleskově na mě vykoukly jiné moje podoby. Vnějšíkově jistě půvabnější. S vděčností jsem si uvědomila, že tam teď stojím, a tahle maska pominula. Jsem pěkně pohromadě celá. Cítím se dohromady. Taková Boží úleva.

A pak se stal malý (nebo velký?) zázrak. Ta bílá mrtvá maska v ohni se náhle rozpadla. Sádrový zákon vzal za své. Konec, ve který jsme už ani nevěřili.

Někde nad námi jistojistě proletěl anděl a my věděli, že je něco o kousek jinak.

**Jitka VODŇANSKÁ**  
**Autorka**  
**je psychoterapeutka**  
**Foto Martin VANIŠ**

