

# COLITIS ULCEROSA\*

## Margit Schermann van Woerkom

V této kapitole budeme popisovat terapii zpěvem u pacientky s colitis ulcerosa, která trvala přes pět a půl roku. Protože je úspěch terapie u této těžké nemoci nezvyklý a hodný zmínky, pokusíme se krátce popsat průběh terapie.

### **Anamnéza:**

Annie ke mně přišla na hodinu zpěvu v 35 letech, nejdříve bez doporučení lékaře, nýbrž kvůli svému studiu, kterým se připravovala na povolání učitelky. Při zpívání ve sboru a v hodinách hudby trpěla mdlobami, dýchavičností, křečovitým plácem atd. Tyto problémy jí ve studiu překážely a nebyla schopna je zvládnout. V takovém stavu nemohla navštěvovat hodiny hudby, které patřily do učebních osnov vzdělání učitelky.

Když jsem se jí ptala na její zdravotní stav, vyšlo najevo, že má ulcerózní kolitidu, bere „prednison“ v tabletách a jednou až dvakrát denně si dělá klystýr. Často musela na toaletu, měla chronický průjem a krev ve stolici. Funkce střeva vyžadovala stálou pozornost, a tím se pro Annie stala faktorem, který určoval její denní život.

### **První dojem:**

Annie je středně vysoké postavy, má šedivé, vlnité, pevné vlasy, světle modré oči, srdcovitý obličej a malé ruce. Boky a nohy vypadají těžší než horní část těla. Kůže je nažloutle bílá, ruce vlhké.

Hlas měl zpočátku jen o něco větší rozsah než jedna oktáva. Zněl zastřeně, slabě a bez barvy. Dech byl posazen příliš vysoko. Oblast těla pod pasem nebyla živá, Annie nevnímala svoje nohy. Postoj byl malátný a pokleslý, chůze váhavá a kolena se málo pohybovala. Oblastí látkové výměny neproudil život, nebyla zahřátá a měla tendenci k roztěkání. Tato tendence se objevovala i v řeči

a - jak Annie sama řekla - ve způsobu, jakým zvládala každodenní úkoly života. To, co se v ní odehrává, byla schopna pozorovat diferencovaně a konkrétně.

Sama na sebe má velké nároky a velkou vytrvalost. Když se pro něco rozhodne, chce toho za každou cenu dosáhnout.

### **Plán terapie:**

Aby mohla Annie zpívat, museli jsme dýchání dostat do harmonie. Zároveň to znamenalo povzbudit spojení s dolním pólem a probudit formující vůli. Bylo jasně vidět, že to může být dlouhý proces.

### **Průběh terapie:**

Léčba skutečně trvala se střídavými úspěchy a neúspěchy více než pět a půl roku. Při prvních cvičeních - krátkých melodiích na dvou až třech tónech - Annie chodila (stoupající tón = krok dopředu, klesající tón = krok dozadu). V pauzách cvičila natažení nohou v kolenech a uzemnění (vnímat spojení se zemí), naslouchání skladbám, než zazní a potom co dozněly. Tím jsme povzbudily síly vzpřímení k posílení Jáství, stejně jako vědomí pro delší oblouky melodie, které jsme zpívaly na jeden dech.

\* podle Akademického slovníku cizích slov, Academia Praha 1997: „ulcerózní kolitida - vředovitý, nespecifický zánět tlustého střeva projevující se krvavými průjmy a chřadnutím“ (pozn. překl.)

Aby mohla Annie pracovat ve škole, stanovily jsme jako první cíl ovládnutí dechu. Cvičeními na uvolnění a povzbuzení bránice jsme umožnily dechu hlouběji se zakotvit v oblasti břicha. Závrať, houser a bolesti mezi lopatkami byly „vedlejšími příznaky“, které si stejně jako bolesti čelistí a zubů musela Annie během terapie často vytrpět.

Protože napětí, které v bránici vzniká při nádechu, se při tvoření tónu ještě stupňuje, pomohla další cvičení s takzvaným „protidýchá- ním“ vtáhnout dech ještě hlouběji do břicha, takže jsme se dostávaly ke stále hlubším tónům. Současně jsme také usilovaly o prohřátí břicha.

Společně s dalšími kolegy jsme mohli pozorovat následující vývoj terapie:

- Po třech měsících dokázala Annie ovládat dech při zpěvu ve škole.
- Po pětiměsíční práci se samo od sebe prohloubilo dýchání.
- Po roce terapie mohla Annie poprvé po pěti letech přestat brát „prednison“.
- Po jednom a půl roce, na konci března, byl její hlas zřetelně jasnější, kovově rezonoval a Annie zpívala stále hlubší tóny.
- V září druhého roku jsme jako nový hudební prvek cvičily crescendo, a to i při klesající melodii. Tím, že Annie poslední tóny přesně ukončovala a nenechávala je doznívat, vyvíjela formující sílu, která ohraničovala „roztěkání“ - jak jej sama nazývala. Svá pozorování přitom popsala následujícím způsobem: „S písmenem ‚S‘ se dostávám na zem.“ (Cvičení na crescendo končila hláskou „S“)
- Toto objevila Annie rok poté při doznívání posledního tónu: „Nejraději zpívám až úplně do konce. Stejně tak si stojím i v životě: Nedokážu přestat a potom jdu úplně prázdná.“ Zde se ukazuje, jak dlouho tento proces formování trval. - Další cvičení následovala s cílem prohřát zevnitř oblast podbřišku; používala jsem více dynamická a dramatická cvičení a jejich výsledkem bylo duchapřítomné uchopení tónu, sebedůvěra a schopnost prosadit se.
- V květnu šestého roku následoval zlom: tón „a“ zněl v prostoru jakoby nezávisle na Annie. Již nezávisel na fyzickém množství vzduchu. Byl to pěkný, plný tón, který se dal přirovnat k „železnému“ tyčce.

Annie popsala poznání hloubky - dostala se až k malému „d“: „Dobyla jsem svůj vnitřní prostor, (sice) mám kolitidu, ale už nejsem pacient s kolitidou.“

Annie získala sebedůvěru, umí se těšit ze života a má ho více ve svých rukou. Tím začala nemoc ovládat a ta již neovládá její život.

### **Shrnutí:**

Průběh nemoci a terapie Annie zřetelně ukazuje spirálovitou tendenci a vyznačuje se krizemi, které však Annie překonává a pokaždé vychází z boje posílena. Podivuhodným způsobem u ní probíhá každá krize a její překonání paralelně s odpovídajícími změnami ve vlastním životě, jak v povolání, tak v soukromí. Sílu, kterou získává při překonání nemoci, může použít k překonání životních a duševních problémů. Její schopnost prosadit se je patrná v boji proti silným chemickým lékům. Sama se stará o své zdraví.

### **Čeho jsme dosáhli?**

#### 1. V oblasti dechu:

Annie se naučila pracovat s dýchavičností a neovladatelností dechu. Při zpívání může nechat proudit dech, jak dlouho chce. Je zapojen i dolní pól člověka, i když musí dávat pozor na to, aby - bez strachu, že jí vzduch dojde - spotřebovala před novým nádechem všechn vzduch.

#### 2. V oblasti duše:

Annie pomalu získává pocit, že může zůstat sama sebou, poznávat svůj střed, hranice a uplatňovat je. Stojí sebevědoměji sama v sobě.

#### 3. V životě:

Stojí si také pevněji ve svém životě, ve vztazích. Dokáže lépe odhadnout své hranice a ovládat svůj sklon k roztěkání. Žije vědoměji a s menší úzkostí.

#### 4. V oblasti nemoci:

Střevo funguje lépe a nevyžaduje stálou pozornost. Je omezeno užívání těžkých léků. Její duševně-duchovní část zřetelně získává užší vztah k systému látkové výměny. Tendence k vytékání je mnohem slabší.

#### 5. V hlasu:

Její hlas má nyní rozsah skoro tří oktáv. Tón je volnější a mohutnější než na začátku terapie a Annie má nyní krásný hlas. Intonace, která byla zpočátku nejistá, je nyní samozřejmá a Annie dokáže udržet i druhý hlas. Její hlas je znělejší a jasnější, stejně tak jsme dosáhli pokroku v artikulaci a ve schopnosti tvořit, která s artikulací souvisí. Nyní může Annie dále pracovat bez pomoci terapeuta.

### **K biografii:**

Annie byla citlivé a empatické dítě, které žilo v domácnosti se čtyřmi sourozenci mezi stále bojujícími stranami s pocitem, že nemůže nic změnit. Kvůli alkoholové závislosti otce a matčině nevléčitelnému výhřezu meziobratlové plotýnky vznikalo v šestičlenné rodině často napětí. Annie sama sebe charakterizovala jako plachou dívku, která se velmi snažila udělat něco pozitivního.

V devíti letech měla zážitek s člověkem, který chytal děti. Situace skončila ještě dobře, ale od té doby má strach ze tmy a z mužů. Pubertu nepražila ve smyslu rebelie, spíše se stáhla sama do sebe a po dalších ohrožujících zážitcích s muži byla v kontaktu s nimi nejistá.

V šestnácti letech ukončila školu. Nemohla se rozhodnout pro žádné povolání a začala prodávat v knihkupectví. Ale tam se necítila na svém místě.

V devatenácti letech u ní vypukla kolitida. V nemocnici jí věnovali potřebnou pozornost a po testu zaměřeném na výběr povolání došla k názoru, že k ní patří práce s lidmi nebo se zvířaty. Přes inzerát si našla cestu do léčebně pedagogického institutu, ve kterém dlouho pracovala a učila se. Dokončila si svoje vzdělání a pracovala jako vedoucí skupiny. Protože od sebe příliš žádala, dostala se ve 27 letech fyzicky i psychicky na dno. Nyní je léčena na anthroposofické klinice. Když se chtěla nastěhovat do vlastního bytu, její stav se znovu zhoršil a nemohla unést samotu. Prožila si pokusy ukončit svůj život, ale s pomocí přátel a duchovního léčitele tuto krizi překonala. Od této doby se jí daří stále lépe. Občas má ještě krizi, ale nyní chodí na psychoterapii. Ve 33 letech poznala svého muže. Tehdy začala navštěvovat učitelství seminář, aby dostala povolení učit. Ve 35 letech začala s terapií zpěvem.

Ve 37 letech dostala svůj diplom a ve 38 se vdala. Dnes úspěšně pracuje v léčebně pedagogickém zařízení jako učitelka.