

Poetoterapie

Brno 2.3.2019

Petr Hudlička

Co je poezie?

Vzhůru tedy, začněme od Múz, jež Diovi Otci
pějí a mohutnou mysl mu uvnitř Olympu baví,
spojující co jest, co bude, co bývalo dříve
v jedinou píseň. Neúnavně jim ze rtů se line
sladký hlahol, až příbytek otce Dia se směje,
hromovládčův, když bohyň se zpěv, jak lilie čistý,
rozlehne kol tu zvučí i sněžného Olympu vrchol,
obydlí nesmrtelných....

...

pomilováníhodný hlas ony roníce z hrdla
slaví vesmírné řády a velebí šlechetné zvyky
nesmrtelných, a z úst se jim hlahol líbezný řine.

(Hesiodos – Theogonie 36-40, 65-68 v překladu Julie Novákové)

Co je poezie?

DEFINICE POEZIE

Do prázdna vržený srázný hvizd.
Cinkot kry o kru. Noc jak uhel,
jež mrtvým chladem prázdných hnízd
roztrásá listí. Slavičí duel.

Divoce rostoucí sladký hrách.
Slzy v lusku, když vidíš svět plakat.
Od pultů – v starých předehrách –
na záhon tlukoucí kroupy stakat.

Všechno, co do své ošatky
u starých koupadel tajně sbírá.
A v třesoucích dlaních nést do sádky
hvězdu – je perleťově bílá.

Dusno je plošší než prkna pod vodou.
Nebe je zasuté jabloněmi.
Což o to, hvězdy smát se dovedou,
vesmír však – ten je hluchoněmý.

Boris Pasternak – Druhé zrození

Co je poezie?

Cestou z hospody (patříčně naliti žlutým mořem piva)
močili jsme s přítelem u zdi elektrárny
bavíce se o poezii

Řekl:

Poezie je taková že i když o ní mluvíme
konajíce při tom potřebu nepřestává být
poezií

A já povídám:

Ach ano ale já
zatímco se tělem snažím abych se nepolil
celou duší už píšu tuto báseň
Vidět nás tak Homér...

Karel Sýs – Newton za neúrody jablek

Co je poezie?

Ptala se tě...

Ptala se tě mladá dívka: Co je poezie?
Chtěl si jí říci: Také to, že jsi, ach ano, to, že jsi,
a že ve strachu a úžasu,
které jsou svědectví zázraku,
bolestně žárlím na plnost tvé krásy,
a že tě nesmím líbat a že s tebou nesmím spát,
a že nic nemám, a že ten, kdo nemá, co by daroval,
musí zpívat...

Ale neřekl si jí to, mlčel jsi
a ona ten zpěv neslyšela...

Vladimír Holan – Na postupu

Co je poezie?

Jaká je?

- hravá
- citlivá
- intimní
- mluví o vztahu
- tvůrčí
- pracuje s formou
- používá „kognitivní i emoční kanál“
- „kosmopoetická“
- nějak souvisí s naším prožíváním, s naším životem, nějak za ni ručíme...

Co je poezie?

„Vy západní lidé, když chcete poznat tajemství motýla, rozřežete ho na malé kousky, dáte je pod mikroskop, popíšete je a myslíte si, že jste pochopili podstatu motýla. Ale motýl, to je to křehké nic, které se třepotá támhle ve vzduchu.“

Daisecu Suzuki

Taková hra...

taková hra: zavři oči nahmátni knihu

otevři ji otevři oči

a je tam odpověď

to není náhoda A neznamená to nic

Všechno je odpověď

na niž je těžké najít otázku

Ivan Wernish

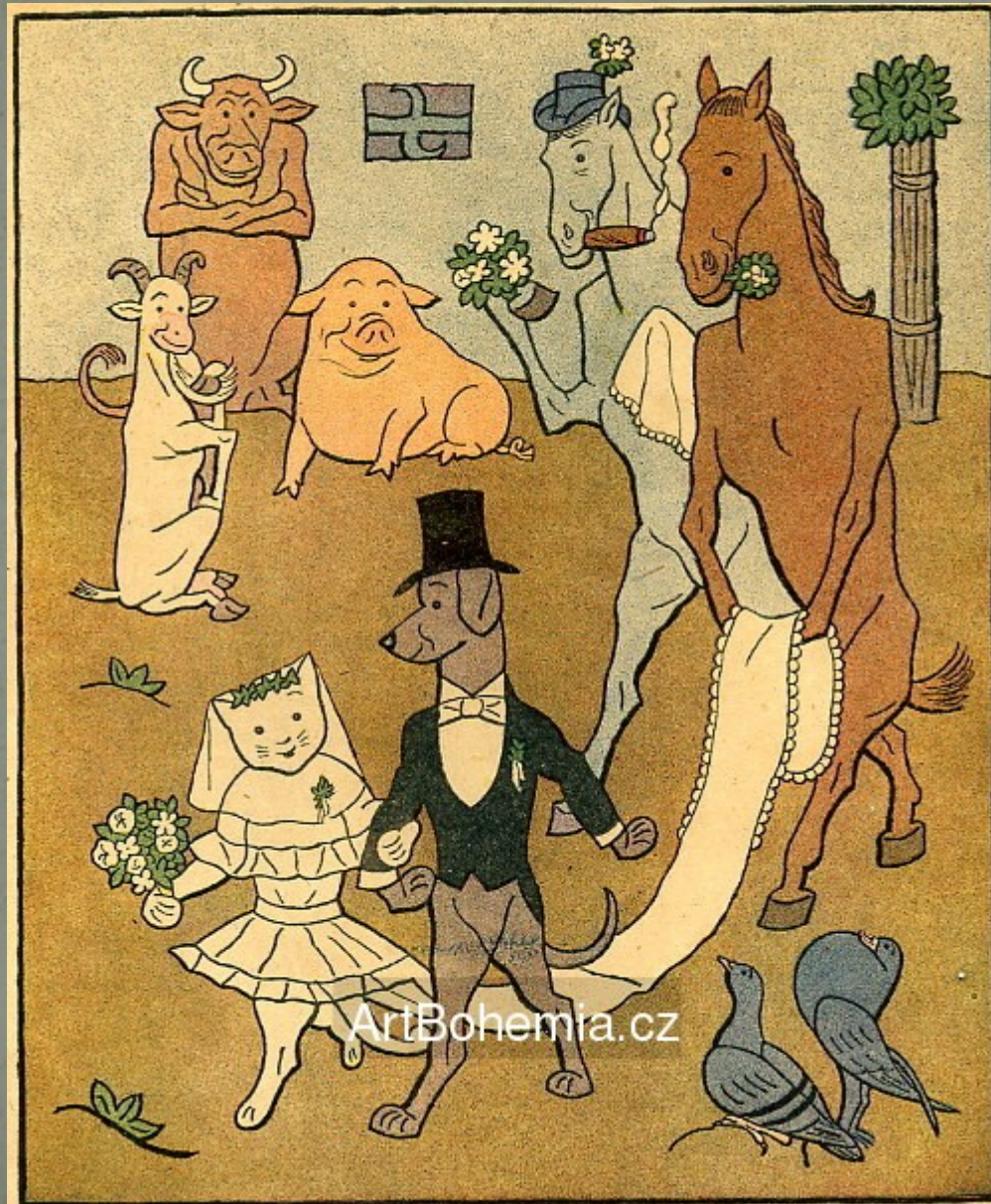
Poetry therapy

- poetryterapie (poetry terapie, poetoterapie)
- poetoterapie
- léčebné psaní
- poetická terapie
- a pak ještě biblioterapie

Historie

- prehistorie – původ řeči
- starověk – vyčleňování z celku hudebně dramatického
– rozpoznání léčebného účinku (therapeia)
- novověk – USA od 18. století
– 1959 *Association for Poetry Therapy*
– 1980 *National Association for Poetry Therapy*
- současná situace
– pouze ve Spojených státech systematicky rozvíjeno
vzdělávání a garance standardů
– patrná jazyková bariéra

Říkadla



Účinné faktory

- obecné:
- terapeutický vztah
- osobnost terapeuta a klienta
- faktory prostředí
- specifické:
- kognitivní nácvik
- abreakce nevyjádřených emocí
- interpretace materiálu
- řešení existenciálních otázek
- prostor k empatickému přijetí
- to vše v interakci s médiem poezie

Haiku

- go-šiči-go - klasický japonský rytmus 5-7-5 slabik
- kigo - sezonní slovo (májový deštík či sakury - jaro, chryzantémy - podzim, odraná větev - zima)
- kiredži - doslovně: slovo-řez
- wabi - patina, omšelost, kouzlo zabydlenosti a ohmatanosti, jakési oduševnění věcí nánosem času
- sabi - vyjadřuje melancholii filosofického odstupu, ne zoufalou opuštěnost, ale naopak sladkou samotu, ve které člověk může naslouchat hlasu vlastního nitra a zpěvu veškerenstva („*Ticho – zpěv cikád proniká do skály*“ - Bašó)
- hosomi - štíhlost, básnička musí mít švih a být štíhlá (slenderness)
- karumi - lehkost podání
- šibumi - hořkosladkost: sladkost je jen náznakem a je vždy nerozlučně spojena s trpkostí ("*Mé srdce je znavené a hory a moře tak krásné* " - Santóka).

podle Antonína Límana

Indikace a kontraindikace

- obdobná jako indikace k psychoterapii vůbec (obecná a specifická)
- motivace k práci s poezií
- kontraindikace:
 - narušování bazální emocionální stability
 - narušování kontaktu s realitou

Překlad

• Das Hemmed

- Kennst du das einsame Hemmed?
 - Flattertata, flattertata.

- Der's trug, ist baß verdämnet!
 - Flattertata, flattertata.

- Es knattert und rattert im Winde.
 - Windurudei, windurudei.

- Es weint wie ein kleines Kinde.
 - Windurudei, windurudei.

- Das ist das einsame
 - Hemmed.

Překlad

• Das Hemmed

- Kennst du das einsame Hemmed?
 - Flattertata, flattertata.
- Der's trug, ist baß verdämnet!
 - Flattertata, flattertata.
- Es knattert und rattert im Winde.
 - Windurudei, windurudei.
- Es weint wie ein kleines Kinde.
 - Windurudei, windurudei.
- Das ist das einsame
 - Hemmed.

• Das Hemmed (das Hemd = košile)

- Znáš osamělý/ou *Hemmed*?
 - *Flattertata, flattertata.*
- Kdo ho/ji nosil, je proklet!
 - *Flattertata, flattertata.*
- Rachotí a drnčí ve větru.
 - *Windurudei, windurudei.*
- Pláče jako malé dítě.
 - *Windurudei, windurudei.*
- To je osamělý/á
 - *Hemmed.*

Metody/techniky

- téma
- formát
- hra s náhodou
- překlad
- recepce
- reflexe
- prolínání s dalšími expresivními přístupy

Literatura

Svoboda, P. (2007). *Poetoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Světlík, E. (2009). *Půvab poetiky*. Praha: ARSCI

Mazza, N. (2003). *Poetry Therapy: Theory and Practice*. New York: Brunner-Routledge.

Rogers, N. (1993). *The Creative Connection: Expressive Arts As Healing*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

Limerick

groteskní až nonsensový pětiřádkový útvar (aabba); pátý verš bývá variací prvního

Edward Lear:

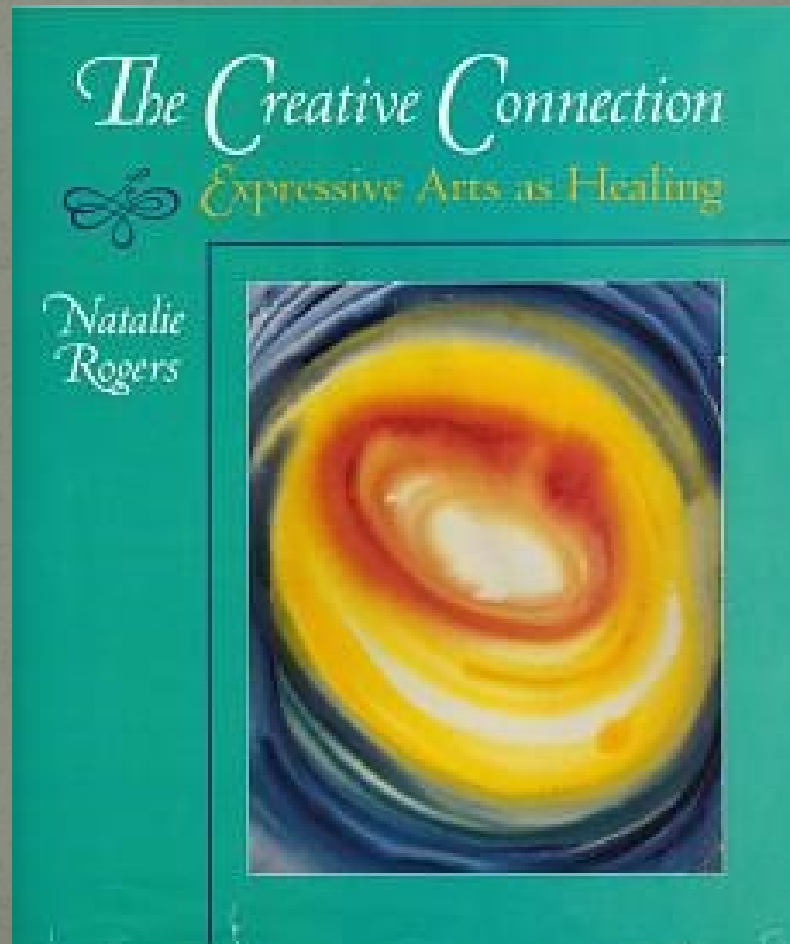
Byl jeden dědeček původem
z Osla,
který si zakoupil bílého osla.
Délka jeho uší
deптala mu duši,
a tak ji vypustil, dědeček
z Osla.

Edward Lear:

Byla jedna mladá dáma v Soči
unikátní rozměrem svých očí.
Když je měla dokořán,
vyděsil se každý pán,
absolutně nevěda kam skočit.

Natalie Rogers – The creative connection

Expressive Arts as Healing



Humanistické předpoklady I

- Všichni lidé mají vrozenou schopnost být kreativní.
- Tvůrčí proces léčí.
- Osobní růst a vyšší stavy vědomí jsou dosahovány skrze sebepoznání, sebeporozumění a vhled.
- Sebeznání, sebeporozumění a vhled jsou dosahovány ponořením se do vlastních emocí.
- Naše pocity a emoce jsou zdrojem energie.
- Tvůrčí umění – zahrnující pohyb, výtvarné umění, psaní, zvuk, hudbu, meditaci a imaginaci – nás vedou do nevědomí.
- Způsoby umění spolu vstupují do vztahu v tom, co nazývám tvůrčí spojení.

Humanistické předpoklady II

- Existuje spojení mezi naší životní silou – vnitřním srdcem, duší – a podstatou všeho bytí.
 - Takže jak putujeme do svého nitra při objevování vlastní podstaty nebo celosti, objevujeme zároveň naší propojenost s vnějším světem.
- (Rogers, 1993, str. 7)

Psychodynamické předpoklady

- Tvůrčí proces probíhá v bezpečném, podporujícím prostředí.
- Bezpečné, podporující prostředí vytváří facilitátoři (učitelé, terapeuti, vedoucí, rodiče, kolegové), kteří jsou autentičtí, vřelí, empatičtí, otevření, upřímní, kongruentní a pečující.
- Tyto kvality je možné se naučit, nejlépe tak, že je opakovaně zažíváme.
- Vztahy mezi klientem a terapeutem, učitelem a studentem, rodičem a dítětem, ženou a mužem nebo mezi důvěrnými přáteli mohou být kontextem pro zažívání těchto kvalit.
- Integrace intelektové, emoční, tělesné a duchovní dimenze osobnosti nastává, když dáme prostor reflexi a rozvíjení této zkušenosti.

• (Rogers, 1993, str. 8)

Co facilituje tvůrčí proces?

- psychologické bezpečí:
 - přijetí jedince jako bezpodmínečně hodnotného
 - poskytování prostředí, ve kterém není přítomno vnější hodnocení
 - rozumějící empatie
- psychologická svoboda
- nabídka stimulující a podnětné zkušenosti
 - (Rogers, 1993, str. 14)
- **The Creative Connection = Propojení různých módů tvůrčí činnosti, různých uměleckých způsobů**

Psychologická svoboda – práce s bloky

- vnitřní kritik
- potřeba uznání
- strach z nezdaru
- strach z neznáma
- zaměření na proces, ne na výsledek

Užití expresivního umění pomáhá klientům:

- Identifikovat svoje pocity a být s nimi v kontaktu.
 - Prozkoumat nevědomý materiál.
 - Uvolnit energii.
 - Získat vhled.
 - Vyřešit problémy.
 - Objevit svojí intuitivní, mytologickou a spirituální dimenzi.
- (Rogers, 1993, str. 96)

Přijetí stínu a objetí světla

- objevení a přijetí stínu
- integrace polarit
- odevzdání (se) procesu růstu

- „Když využíváme symbolická a expresivní média, je osobní integrace součástí přirozeného toku událostí.“
 - (Rogers, 1993, str. 176)

Objevování spirituality skrze umění

- Spiritualita i kreativa jsou nedílnou složkou zdravé lidské osobnosti.

Děkuji za pozornost!