

Poetoterapie: Rozhovor s Pavlem Svobodou, autorem publikace Poetoterapie

V úvodu své knížky jste napsal, že poetoterapie je neznámou a mladou slečnou, a zeptal jste se, jaké jsou vlastně představy studentů a laické veřejnosti o této nové speciálně pedagogické expresivní terapii...

Ano. Nesmělci se jí obávají. Více nápadníků mají muzikoterapie a biblioterapie. Tyto a další otázky byly prvním pobídnutím, abych sepsal počáteční skromné teoretické základy poetoterapie a vytvořil praktický manuál, který by zájemce uvedl do této panenské neprobádané problematiky. Také jsem tam napsal, že smyslem textu je být skromným manuálem a inventářem nápadů pro nově vznikající terapeutický obor se široce pojatou a definovanou klientelou.

Chtěl jsem také podpořit spontánní básnickou kreativitu mladých i starších a v podstatě i reagovat na, dle mého mínění, hodně neutěšenou situaci básnictví v České republice. Zatímco v „oficiální básnické literatuře“ vede na celé čáře tzv. volný verš, v poetoterapii se vracíme ke kořenům lyriky, to jest k tradičnímu zvukomalebnému, rytmickému a veršovanému tvaru. A ten vůbec není hloupý. Bohužel mám dojem, že to většina literárních kritiků a nejrůznějších posuzovatelů poezie neví. Nedávno jsem ve finské Hämeenlinně viděl v galerii jeden pro mě velmi poučný obraz. Byla na něm vykreslena finská zima, nebylo na něm vůbec nic. Ani jediná černá tečka. Působivé. Okamžitě mi to asociovalo prázdnotu volného verše.

Prostě, abych to zkrátil – frekventanti mých seminářů odcházejí vybavení alespoň základními poetickými poznatky.

Kde hledat kořeny poetoterapie?

První zastávkou při objevování poetoterapie je vokalizace, která se objevila v průběhu fylogeneze lidského rodu. Vznik lidské řeči provázal rytmus a melodie jako počátek hudby i poezie v souvislosti s nejrůznějšími rituály. Nejstarší zmínku o přímém využívání básní k léčbě najdeme u Římanů. Už v prvním tisíciletí léčil římský lékař Soranus duševně nemocné tím, že je nabádal, aby se chovali a jednali podle písemných záznamů psaných veršem. Z období křesťanství známe žalmy, které staří mniši dokázali běžně denně a zpaměti přerecitovat. Zpěv a hudba podporují účinek modliteb, a to také svými ritualizačními a poetickými prvky. Síla veršovaného a rytmizovaného slova pomáhala ovlivňovat

prožívání a jednání lidí a měla i nezanedbatelné terapeutické účinky. A to platí dodnes.

Kde a kdy se objevilo jasnější spojení mezi poezií a lékařstvím?

V Americe. Básně k léčbě využívali v Pensylvánii v nemocnici, kterou založil Benjamin Franklin. Poezie se v ní používala jako pomocný terapeutický prostředek k léčení duševně nemocných pacientů. Dalším, kdo navrhl termín psychopoezie a psychodrama, byl zakladatel psychodramatické školy L. Moreno. Léčivé účinky veršů prosazoval v roce 1928 americký básník Eli Greifer, povoláním lékárník a právník. První poetoterapeutická sezení se konala v newyorském Institutu sociální terapie, kde pracoval Gilbert Schloss, autor publikace Psychopoetry. V roce 1969 byla založena Společnost pro poetoterapii. Poetoterapie se aplikovala zejména jako podpurná metoda léčení u pacientů trpících následky znásilnění, incestu a domácího násilí na psychiatrickém oddělení v Cumberland Hospital v Brooklynu. Na začátku sedmdesátých let 20. století již v USA existovalo několik terapeutických center, kde poetoterapie v systému expresivně formativních terapií zaujala pevné místo. Až v roce 1980 byla v USA stanovena přesná pravidla poetoterapie.

A jak jsme na tom v České republice?

Jako samostatná expresivně formativní speciálně pedagogická terapie se objevovala v praxi nejprve spíše sporadicky a náhodně jako součást muzikoterapeutických aktivit. Nyní získává nové obrysy na katedře speciální pedagogiky Pedagogické fakulty UP v Olomouci.

Naznačil jste, že se poetoterapie jasněji profiluje a odděluje od své nejbližší pokrevní příbuzné – biblioterapie.

Ano, to je pravda. Na první pohled je zřejmé, že praxe a metodika práce s prozaickým a poetickým textem je rozdílná. Biblioterapie pracuje s dějem, poetoterapie s rýmy. A také samozřejmě se zvukomalbou, dynamikou, přednesem a rytmem. V podstatě se však dá říci, že obě tyto expresivně formativní terapie se nacházejí takřikajíc v plenkách. Zatímco biblioterapie si již našla oblast svého působení především v medicínských zařízeních, poetoterapie se dere na povrch teprve nyní a využívá k tomu spíše půdy speciálně pedagogické.

Co sleduje poetoterapie?

Uskutečnění pozitivní změny emocí, prožívání, jednání a chování jednotlivce. Mohu zmínit navození vnitřní relaxace, překonávání depresivních stavů, žádoucí odvrácení pozornosti od vnitřních problémů, větší stimulaci emocionálního a sociálního citění, probuzení nových zájmů,

seberealizaci, rozvíjení paměti, pozornosti a myšlení a tak podobně. Poetoterapie se skutečně diferencuje od medicínských terapií. Mezinárodní asociace poetoterapie uvádí, že „poezie a jiné formy literatury se starají o osobnostní růst a pomáhají dosáhnout terapeutických cílů“. Zabývá se lidmi jakéhokoli věku, dá se efektivně využít v případě fyzických i emočních problémů zahrnujících i život ohrožující nemoci.

Jaká poezie by se měla především využívat v poetoterapii?

Jistě lyrická. Ta vznikla již ve starověku při zpívání za doprovodu hudebního nástroje, kterým byla lyra. Lyrika nepotřebuje líčení děje a postav. Jde jí v první řadě o obsah, imaginaci, o podvědomé a intuitivní vyústění. Základním kamenem poezie je slabika. Proto tak záleží na organizaci a souhře slabik, které vytvářejí zvukomalbu, rým a rytmiku slov, rytmus veršů. Pak jsou zde faktory přednesové, jako například barva hlasu přednášejícího, dynamika a tempo přednesu, a také vizuálně prostorové požadavky, kde najde uplatnění barva, volba kostýmů a dalších doplňků účinkujících.

Domnívám se také, že v poetoterapii by se měla hodně využívat vlastní kreativita klientů. Můžeme zde samozřejmě pracovat s verši a básněmi oblíbených autorů, hlavní důraz však klademe na emotivní a někdy i katarzní sebevyjádření, které přináší zejména vlastní tvorba.

Poezie podobně jako jiné druhy umění působí na člověka náladotvorně a ovlivňuje tak lidskou psychiku. Jak je to ale s její léčivou stránkou?

Hlavním posláním je působit na estetické vnímání člověka. Ostatní, včetně léčivých účinků, je jakoby druhotné. Přesto by bylo chybou nevyužít i léčebné funkce, tedy nenaplnit smysl terapie, kterým je také léčba. A poezie má s největší pravděpodobností i tuto moc.

Antroposofická poetoterapie, u jejíhož zrodu stál Rudolf Steiner, došla asi v tomto směru vývoje nejdál. Antroposofická eurhythmie zná vliv jednotlivých vibrací hlásek na vnitřní orgány člověka a pokouší se těchto zjištění využít i při konkrétním léčení. Na tuto linii se pokouším navázat i já. Zatím však nemám dostatek zkušeností a příležitostí tyto vlivy ověřit a hodnověrně prokázat.

Jak jste se dostal ke čtení poezie?

To je otázka, která mě trochu zaskočila. V mládí jsem poezii příliš nečetl. Spíš jsem byl opojen, a to poněkud narcisticky, vlastní tvorbou. Zpočátku jsem si dokonce říkal, že se nenechám ovlivňovat a kazit cizími autory. Raději jsem sám tvořil. Jednou jsem se vsadil, že vyhraji soutěž Literární Rychnov, a skutečně jsem ji vyhrál. Cítil

jsem se být naprosto dokonalý... Což asi k tomu věku, na počátku mé pedagogické kariéry, kolem dvaceti tří let, patřilo. Tenkrát jsem v sobě také objevil takové zvláštní geniální vlastnosti, jako že například mohu v hlavě jakékoli slovo rychle otočit z jedné strany na druhou a vyslovit je, a to mě nenásilně, podvědomě, avšak vlastně i rychle přivedlo ke zvukomalbě. A moje první poezie měla právě takovou tu příměs zvukomalebности, jako třeba „ňadra nad ránem“... Bylo to takové mladistvé, nadnesené, zkrátka recese, ale já jsem vždycky tak trochu provokoval. Před lety jsem také vyhrál Šrámkovu Sobotku pod pseudonymem jedné dámy. Cenu pak šla vyzvednout moje přítelkyně, která to dokonale sehrála. No, ale vážněji, velmi mě zaujaly například verše Robinsona Jefferse. Spouštěcím momentem byla v tomto případě německá citace jednoho jeho verše, kterou jsem objevil na kamenném „menhiru“ v lese u polských hranic. V jeho básních jsem cítil naprosto ojedinělý rytmus. No a s tímto objevem se skvěle doplňovalo i moje tehdejší hraní v beatové kapele, kde jsem začal skládat první veršované a rytmické texty.

Jakou poezii používáte při poetoterapeutické práci?

Pokud se jedná o receptivní terapii, kdy klient naslouchá, tak především tu vlastní. A pokud pracuji s cizím textem, tak pro zdůraznění zvukomalby používám zejména maďarskou a finskou poezii. Při aktivní skupinové terapii využíváme všechny veršované i neveršované útvary, které vznikly v rámci individuálního nebo skupinového tvoření. A zaměřujeme se také na kvalitu prezentace těchto veršů. Teď myslím zejména na zvukové doplňky recitace, jako je například rozeznění některého hudebního nástroje, tření dlažebních kostek o sebe nebo škrábání či skřípot namočeného polystyrenu o sklo... Někdy používáme také „svojštinu“, což je terminus technicus pro slova, která vznikají spontánně a nenesou žádné významy, ale zvukomalebností do textu nebo celé předestřené terapeutické situace zapadají. Pokud jde o jiné autory poezie, rád využívám texty básníka Sándora Weörese, z domácích autorů texty písničkářů, jako jsou Plíhal či Nohavica, a také verše z tvorby autorů pro děti, třeba Emanuela Frynty. Zvláště těchto autorů si velmi cením. Před lety jsem psával verše do časopisu Sluníčko. Nebylo to vůbec jednoduché. Napsat krásnou, něžnou a někdy i jaksi náhodně výchovnou veršovanou báseň pro nejmenší, to je opravdové umění. A je to také zkouška zvládnutí určitého poetického řemesla. Věřím, že tyto mé verše někdo využil i poetoterapeuticky.

Co vás přivedlo k poetoterapii?

Viděl jsem, že biblioterapie, která se u nás na fakultě používala, nesplňuje všechny moje představy. Biblioterapie

pracuje se smysluplným textem. Mě oslovoval vždy především hudební rozměr poezie. Inspirací a vzorem mi byl rovněž můj přítel, maďarský poetoterapeut a básník Endre Szkárosi, který mě zaujal od prvního okamžiku, kdy jsem se s ním setkal v hudebním divadle v Olomouci. Už tomu budou asi čtyři roky. Endre vyučuje dějiny umění na Univerzitě ELTE v Budapešti, učil i na univerzitách v Itálii. A tento novodobý renesanční člověk mě pro poetoterapii získal. A možná také proto experimentuji s básněmi a pokouším se i o maďarsko-české básnění. Právě maďarština mě zaujala svojí zvukomalebností, jak už jsem naznačil. Vždy jsem byl uchvácen takovými slovy, jako jsou například pirkadatkor – svítání, kék ég – modré nebe, hull a hó – padá sníh, hull a ló – padá kůň, atd.

S jakými klienty a kde poetoterapeuticky pracujete?

Především v pedagogicko-psychologické poradně ve Svitavách. Tato praxe je pro mě velmi důležitá, protože bez ní bych nemohl nic autentického předat svým studentům na pedagogické fakultě. Většinou pracuji s dospívající mládeží, především ve věku patnácti šestnácti let, většinou dívkami. Snažím se o určité odlišení od literární výchovy. Asi největší rozdíl, který vnímám, je ve spontánní dobrovolnosti společného veršování. Součástí poetoterapeutické praxe také je, že si společně doporučujeme básně k přečtení, povídáme si, kde jsme všude tvořili, jakou jsme při tom měli náladu, probíráme přirozeně i věci, které k poezii zdánlivě nepatří. A potom vlastně většinou zjišťujeme, že poezie je vším a všechno je poezie. Opravdu jsem si ověřil, že mnohým lidem činí radost, pokud napíšu krátkou a třeba i hloupou básničku. Ověřil jsem si však také, že mnozí lidé mají v sobě jakýsi urputný blok a hrozně dlouho jim trvá, než něco vytvoří, a ještě déle jim trvá, než jsou schopní svůj produkt prezentovat před posluchači. Což ovšem není v terapii povinné.

Kde nacházíte své klienty?

Není to tak, že by se ve dveřích poradny objevil člověk s jasnou zakázkou: „Já chci poetoterapeuticky vyléčit!“ Realita je poněkud jiná. Většinou se možnost využití poezie jako doplňkového terapeutického působení objeví spíš náhodně, během otevřeného a přirozeného vstupního rozhovoru. Pokud se mám nyní charakterizovat jako odborník, dovedu asi dobře a přirozeně takovýto terapeutický rozhovor navodit, na druhé straně potřebuji určitě více teoretických i praktických znalostí k tomu, abych v terapeutickém působení vždy plně obstál. Typický poetoterapeutický klient však většinou naštěstí nečeká, že by samotná poezie vyřešila všechny jeho somatické a psychické problémy. Poetoterapie

však pomáhá odreagovat se, relaxovat, skrývá se v ní i spousta dalších pozitivních vlivů, například posílení sebevědomí, radost ze samotné tvorby, z toho, že něčeho sami dosáhneme. Jednoznačně se zde zaměřujeme na krásno. Vulgární výrazy téměř nepoužíváme, nebo pouze výjimečně jako jemnou ingredienci, v takovém případě se jedná hlavně o lechtivé dvojsmysly, eroticky laděné věci však do poetoterapie určitě patří. Samozřejmě záleží na věku klienta. Mým cílem je rovněž zapojit mladé tvůrce do literárních soutěží a v současnosti pomáhám vytvářet síť mladých básníků a básnířek na Facebooku.

Spolupracujete s psychoterapeuty?

Samozřejmě. Pokud narazím na nějaký vážnější problém, jsem pochopitelně připraven jej předat dál. Tím však moje spolupráce zatím končí. Profesí jsem speciální pedagog, nikoli psycholog nebo psychiatr. Expresivní terapeut by si neměl myslet, že může sám vyřešit všechno. Myslím, že se tomuto nezdravému postoji říká omnipotence, jedná se o pocit, že všechno zvládnete. Poetoterapie asi těžko někdy bude řešit nějaké vážnější psychosomatické komplikace. A to jistě platí i pro ostatní expresivní přístupy, jako jsou například muzikoterapie či arteterapie.

Když už jsme narazili na arteterapii, využíváte ji?

Ano, vždyť se přímo sama nabízí. Zařazování výtvarných aktivit do procesu příbuzných terapií je běžné nejenom třeba v muzikoterapii, ale i v naší oblasti. Říkám tomu barevné básnění. Jedná se třeba o techniku, v rámci které se pokoušíme vytvářet z básní koláže, nebo naopak vymýšlíme verše k malbě. I jednotlivé barvy jsou dobrou inspirací a odrazovým můstkem pro zahřívací část terapeutického sezení. Osvědčují se mi zejména žlutá a modrá, tedy barvy z vrchní části známého arteterapeutického a vlastně i psychologického kvadrantu. Nebo se dá pracovat se samotnými vybranými výtvarnými díly. Dobře se dají využít reprodukce francouzských impresionistů nebo jejich současných napodobovatelů. V současné době dochází k propojování jednotlivých terapeutických technik, a to hlavně v rámci skupinových sezení. Rád využívám muzikoterapeutických prvků, hraji při poetoterapeutických setkáních na kytaru, balalajku nebo kantelu. Vlastní doprovodné hraní má mnoho výhod. Mohu například okamžitě měnit rytmus a dynamiku skladby v přímé interakci na chování klienta. Mohu se tak lépe připojit k jeho náladě, k rychlosti, s jakou třeba maluje obrázek nebo píše či čte své verše. Ke kresbám, k malování, rádi ve skupině vytváříme rovněž neologismy nebo nonsensy.

V poezii vašich mladých klientů, protože jde o velmi

choulostivé období jejich života, se může objevit i téma smrti. Setkal jste se s tím?

Ano, téma smrti se skutečně objevuje často. Myslím si, že je to něco tajemného, a toto tajemno lidí v určitém věku velice a asi i logicky přitahuje. Když na základní škole pročítáte slohové práce zadané na libovolná témata, objevíte ve většině z nich nejrůznější monstra, predátory, příšery, jež se navzájem propichují a likvidují. Normální příběh z běžného života nenajdete. O tom, jak žila babička na vsi a měli se s dědečkem rádi. To je první stránka věci. Smrt je zde hodně odosobněná. V poezii se však objevuje mnohem větší, intimnější a niternější sepětí s tímto fenoménem. Tady je smrt opravdová. Snažím se klienty posunout k něžnějšímu nazírání na stáří a konec života. Pěstujeme techniku, které se říká eufemismus. I ve vráskách a šedivých vlasech nacházíme obohacující pozitivní potenciál. A za smrtí může být převtělení, reinkarnace, ráj, kdo ví? Prostě se neutápíme v negativním přístupu k životu v širším slova smyslu, spíš hledáme pozitivní stránky. Při práci s individuálním klientem se může objevit i téma sebevraždy, většinou je to však pouze hra a zkouška reakce terapeuta než vážný úmysl. Přesto bych všem expresivním terapeutům doporučil určitou míru opatrnosti.

Poetoterapie se také obrací k dětem..

Odpovím slovy ze své knížky. Již v období neverbálního stadia komunikace matky a dítěte je verš důležitým stimulačním prostředkem rozvoje hrubé motoriky dítěte. A pak je zřejmé, že poezie skládaná z jednotlivých rýmů a veršů je v předškolním věku základním prostředkem rozvoje řeči. Někteří badatelé a autoři se domnívají, že poezie je pro rozvoj dítěte dokonce účinnější než próza.

Jakým člověkem je poetoterapeut Pavel Svoboda?

Kdybych měl odpovědět jedním slovem, tak rozhodně – hravým. Nejenom se slovy při tvorbě básní. Například teď chci se svojí milou ženou vytvořit ve Šternberku mu-zeum malých dřevěných panáčků. Bude se jmenovat Iiiland. Naše internetové stránky již fungují. Při vernisáži zde budou tyto malé panáčkové zcela jistě recitovat. Povahově? Vždy jsem byl věčná opozice většiny. A protože jsem vždycky všechno viděl nezkresleně, říkali mi prostáček. Velmi rád cestuji a rád prožívám i určitý díl nepohody a dobrodružství. Při polehávání ve stanu ve skotském močálu, blízko jezírka, kde leží utopený meč slavného Roberta The Bruce, při tomto nočním bdění přichází do mysli básníka ta pravá inspirace.

Poezii čtou asi hlavně ženy. Jaký je váš vztah k nim?

Nevím, zda čtení poezie obstarávají hlavně ženy, ale možné

to je. Muži píšou hlavně o ženách a ženy to čtou. Zní to logicky. K ženám mám veskrze pozitivní a milující vztah. Líbí se mi. Nejsem si jistý, zda tato vášeň je větší než u ostatních mužů, asi tak o pět procent ano, ale ženy rozhodně výrazně prostupují můj život. A byl jsem jimi také vždy unesen. Ve dvojmém významu tohoto slova. Dělal jsem kvůli nim i naprosto neočekávané věci. A to se dělo, dokud jsem takřikajíc nezmoudřel. Také si myslím, že by vláda věcí veřejných měla býti více ženskou záležitostí. A obdivuji kvůli tomu Finsko. Tam už takový malý matriarchát je.

Jste člověk, který hodně pracuje se slovem. Myslíte si, že čtení knih má v době internetu budoucnost?

Kniha je mocné médium. Nemyslím, že by ji internet převálcoval. Kniha má i svůj velký relaxační účinek. Hodně se hovoří o tom, že mladí lidé nečtou. Osobně si nemyslím, že by situace byla tak špatná. Platí to o beletrii i poezii. Dokonce si myslím, že psaní básní zažívá jakýsi boom. Znam mnoho mladých básníků, třeba rovnou u nás v Olomouci. Hodně navštěvované jsou různé slam poetry, soutěže básníků, kde prezentují své verše, a jde tam navíc i o to, jakým způsobem tak činí. Mohou křičet, svíjet se u toho, válet se po zemi a tak podobně. Zarazilo mě však, jak hodně se používá vulgarit. A ještě víc mě překvapilo, jak tomu lidé někdy nadšeně tleskají. Nemám rád vulgární poezii, ale to už se asi opakuje.

Má podle vás poetoterapie budoucnost?

Myslím si, že se teď hodně rozvíjí. Věřím, že mě někdo bude následovat. Víím, že moje knížka zase tak dokonalá není, že se určitě najdou lidé, kteří ji budou chtít rozpracovat, přehodnotit a rozšířit. A když se objeví další autoři, tím lépe, nevadí mi to, přijdou zase se svou teorií, přístupem. Což tento obor může jen obohatit. V Praze je Viktor Dočkal, a jsou i další. Dochází také k inspirativnímu propojování muzikoterapie, arteterapie a dramaterapie s poetoterapií. To je opravdu velmi slibné. V knize jsem napsal, že ucelený a pravděpodobně i dobře fungující poetoterapeutický systém se v současnosti aplikuje na půdě waldorfských škol a dalších institucí, které vycházejí z odkazu zakladatele antroposofie Rudolfa Steinera. Tento systém by nebylo správné opomenout, ať již souhlasíme s teo-retickými základy waldorfské pedagogiky, či nikoliv.

Jaké osobní plány máte do budoucna?

Chtěl bych se konečně dostat k tomu, že oficiálně vydám nějakou svou sbírku. Je to takové moje malé přání. Myslím, že kvalita a kvantita mých veršů už je dostatečně přiměřená. Také jsem se skutečně čtením českých básníků v posledních letech nezkažil. Tajně věřím, že by sbírka udělala radost

nejen mně, mým přátelům a studentům, ale třeba i pražákům a brňákům.

Otázky kladl František Kšajt, ilustrační fotografie F. Kšajt a archiv P. Svobody