

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PREJAVY DEPRESIE MEDZI
SPISOVATEĽMI POÉZIE
DEPRESSION MANIFESTATIONS AMONG POETS



Bakalárska diplomová práca

Autor: **Anna Mária Kubincová**

Vedúci práce: **Mgr. Ondřej Glaser**

Olomouc

2021

„Všichni muži i ženy, kteří se z téhle choroby dostali - a je jich bezpočet -, mohou dosvědčit patrně jedinou spásonosnou přednost deprese: je přemožitelná.“

William Styron

Na týchto riadkoch by som sa rada poďakovala pánu Mgr. Ondřejovi Glaserovi, za vedenie bakalárskej práce, za poskytnutie cenných rád a ochotu. Ďalej by som sa rada poďakovala svojim priateľom za podporu pri písaní a všetkým respondentom za ochotu zúčastniť sa na výskume a za zdieľanie svojich skúsenosti a za zdieľanie svojej tvorby.

Miestoprísazne prehlasujem, že som bakalársku diplomovú prácu na téma: „Prejavy depresie medzi spisovateľmi poézie“ vypracovala samostatne pod odborným dohľadom vedúceho diplomovej práce a uviedla som všetky použité podklady a literatúru.

V Olomouci dňa 31.3.2021

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		4
ÚVOD		7
TEORETICKÁ ČASŤ		8
1	Depresia	9
1.1.1	Normálny smútok a depresia	9
1.1.2	Prevalencia	10
1.1.3	Klasifikácia depresie podľa MKN-10	10
1.2	Prejavy depresie	11
1.2.1	Zmeny nálady	11
1.2.2	Depresívne chovanie	12
1.2.3	Telesné príznaky	12
1.2.4	Depresívne myslenie	12
1.2.5	Samovražda v spojitosti s depresiou	13
1.3	Príčiny depresie	13
1.3.1	Faktory dedičnosti	13
1.3.2	Vývojové vplyvy	14
1.3.3	Vplyv životných udalostí	15
1.3.4	Psychologické vplyvy	15
1.3.5	Biologické vplyvy	15
1.3.6	Biochemické pochody v mozgu	16
1.4	Liečba depresie	16
1.4.1	Psychoterapia	16
1.4.2	Farmakoterapia	17
1.4.3	Iná biologická liečba	17
2	Poézia	19
2.1	Charakteristika poézie	19
2.2	Tvorivá osobnosť	19
2.3	Psychológia umenia	20
2.4	Kreatívny proces v kontexte básnickej tvorby	20
2.4.1	Teória regresie v službách ega	21
2.4.2	Pozitívne účinky pri písaní poézie	22
2.4.3	Riziká spojené s písaním poézie	23
2.5	Psychologická analýza literárneho diela	24
2.5.1	Význam básne prítomnej vo výskume	24
2.5.2	Lingvistický štýl v kontexte samovraždy	24
2.5.3	Lingvistický štýl v kontexte osobnosti	25

3	Duševné ochorenia a spisovatelia poézie	27
3.1	Výskumy skúmajúce vzťah medzi kreativitou a duševnými poruchami	27
3.1.1	Porovnávanie spisovateľov rozličných žánrov	28
3.1.2	Sylvia Plath effect	29
3.1.3	Kognitívne skreslenie v dielach básnikov	30
3.2	Príčiny výskytu duševných porúch medzi básnikmi	32
	VÝSKUMNÁ ČASŤ	35
4	Výskumný problém	36
4.1	Výskumný cieľ a výskumné otázky	36
5	Metodologický rámec	38
5.1	Kvalitatívny prístup	38
5.2	Zakotvená teória	38
5.3	Výskumný súbor	39
5.3.1	Kritéria pre výber respondentov	39
5.3.2	Metóda výberu respondentov	40
5.3.3	Priebeh výberu respondentov	41
5.3.4	Popis vzorky	41
5.4	Metóda zberu dát	42
5.4.1	Schéma pološtruktúrovaného rozhovoru	43
5.5	Etické aspekty výskumu	43
5.6	Práca s dátami a jej výsledky	43
5.6.1	Príprava dát	43
5.7	Významné subkategorie z analýzy rozhovorov:	45
5.7.1	Depresia medzi básnikmi	46
5.7.2	Negatívna nálada a jej vplyv na tvorbu	46
5.7.3	Podnet k písaniu poézie	47
5.7.4	Zdroj inšpirácie	47
5.7.5	Písanie ako nevedomý proces	48
5.7.6	Spracovanie negatívneho a traumatického zážitku	48
5.7.7	Báseň ako forma komunikácie	49
5.7.8	Vnímanie kritiky, tlaku a izolácie	49
5.8	Významné subkategorie z analýzy básní	50
5.8.1	Prvá osoba jednotného čísla	50
5.8.2	Nostalgia	50
5.8.3	Beznádej	50
5.8.4	Sociálne odlúčenie	51
5.9	Odpovede na výskumné otázky	51

6	Diskusia	53
7	Záver.....	58
8	Súhrn	59
	Zoznam použitej literatúry.....	62
	Zoznam tabuliek	67
	Zoznam príloh.....	68

ÚVOD

Edgar Allan Poe, Sylvia Plath či Emily Dickinson. Predstava tragického básnika a melancholických básní je v mysliach ľudí dlhodobo zažitá. Spomínaných básnikov sužovala počas života depresia, napriek tomu však napísali výnimočné básne a radia sa medzi významných básnikov. Smútok dodáva poézii hĺbku a dušu, depresia je však duševné ochorenie a v mnohých oblastiach život človeka sťažuje. Čo spôsobuje spojenie depresie a poézie? Láka poetický štýl ľudí náchylných na depresívne ochorenie alebo sa básnik natoľko ponára do hĺbín svojej duše, že ho jej temné zákutia pohltia a prepadne depresii?

V tejto bakalárskej práci sa zameriam na profesionálnych básnikov, ktorí vydávajú knihy a majú dlhoročné skúsenosti s tvorbou a rozličnými stránkami, čo profesia spisovateľa obnáša. Báseň do denníka počas svojho života napíše mnoho ľudí, no napísanie básne, čo sa dotkne čitateľov a rezonuje v ich mysliach ešte dlhú dobu vyžaduje niečo viac. Z tohto dôvodu sa zameriam v tejto práci na profesionálnych básnikov, tých čo vkladajú svoju dušu do diela spôsobom, že báseň otrasie ktorýmkoľvek človekom.

Táto bakalárska práca pozostáva z teoretickej a praktickej časti. V teoretickej časti popíšem depresívne ochorenie, poéziu a jej proces tvorby a nakoniec spojenie depresie s písaním poézie. V praktickej časti sa zameriam na básnikov a ich skúsenosti s depesiou.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 DEPRESIA

V každodennom živote sa človek stretáva s prirodzenými poklesmi nálady a so smútkom. Častou príčinou sú rôzne neúspechy či už v pracovnej oblasti alebo osobnom živote. Takýto pokles nálady trvá spravidla maximálne pár hodín a potom pominie. V prípadoch straty blízkej osoby je dlhodobé trúchlenie prirodzené. Je preto dôležité vedieť rozlíšiť, kedy sa jedná o normálny smútok a kedy o depresiu ako psychické ochorenie. V tejto kapitole charakterizujeme smútok a depresívnu poruchu, jej prejavy, príčiny vzniku a možnosti liečby.

1.1.1 Normálny smútok a depresia

V určitých prípadoch smútok môže prerásť do depresie, vtedy človek nie je schopný zvládvať každodenné povinnosti, smútok súvisí so stratenou osobou, depresia skôr s nami samými. Zatiaľ čo smútok je celkom prirodzený, pri depresii hovoríme o ochorení. Depresia v klinickom ponímaní predstavuje oveľa užší význam. Od bežného smútku sa líši najmä v tom, že je intenzívnejšia ako smútok, trvá dlhšie a zasahuje nám do každodenného fungovania (Praško, Buliková, & Sigmundová, 2009).

Honzák (1999) ďalej rozlišuje smútok od depresie tým, že dôvod smútku je zrozumiteľný, zatiaľ čo pri depresii je nejasný. Smútok trpiaceho jedinca s okolím zbližuje, depresia jedinca od spoločnosti izoluje.

Depresia sa radí medzi afektívne poruchy, ktorých základným prejavom je chorobná nálada, ktorá neodpovedá reálnej životnej situácii chorého a narušuje jeho uvažovanie, chovanie a somatické funkcie. Jej dôsledkom vznikajú adaptačné ťažkosti a sociálne zlyhávajú (Vágnerová, 2014).

Patrí k jedným z najčastejších foriem problému, ktorý sa objaví v živote každého človeka. Klinická depresia postihne každý rok asi 5 % obyvateľstva. Používanie pojmu depresia môžeme datovať od konca 19. storočia. Psychiatri týmto názvom nahradili dovtedy používaný pojem „melanchólia“ (Smolík, 2002).

1.1.2 Prevalencia

Podľa World Health Organization (2017) trpí depesiou celosvetovo viac ako 300 miliónov ľudí naprieč vekovými skupinami. Vo vyspelých krajinách sa radí k jednej z najčastejších príčin invalidity, s významným dopadom na pracovnú neschopnosť (de Graaf, Ten Have, van Gool, & van Dorsselaer, 2012). Vo výskyte depresie sú zaznamenané aj drobné geografické odlišnosti. V Afrike (Maroko) sa v súčasnosti udáva výskyt depresie 13,7 %, zatiaľ čo v Európe (Švédsko) sa uvádza len 9,5 % (Štětkářová & Horáček, 2016).

Napriek tomu, že takmer každý človek sa v živote stretne so psychickým ochorením, minimálne vo svojom okolí, je rozoznanie psychického ochorenia pomerne zložité. S tým sa stretávame najmä u depresívnej poruchy (Lauber, Nordt, Falcato, & Rössler, 2003). Z výskumu Lauber et al. (2003) vyplýva, že len 42% respondentov, vedeli správne rozoznať depresi u pacientoch trpiacich depresívnou poruchou. Zvyšní respondenti aktuálny stav chorých považovali za skúsenosť so životnou krízou.

Trpia ňou jedinci nezávisle na veku, u žien sa však vyskytuje 2-krát častejšie ako u mužoch. Jej vrchol u oboch pohlaviach sa pohybuje medzi 25. a 44. rokom života. Medzi rizikové faktory patria najmä výrazné zmeny v živote jedinca, ako je puberta, prechod do dôchodku, u žien je to tehotenstvo, obdobie klimaktéria. V konečnom dôsledku sa však depresia nevyhýba nikomu, postihuje ako ženy tak aj mužov, všetky vekové kategórie a ľudí v každej sociálnej vrstve (Praško, Prašková, & Prašková, 2008).

1.1.3 Klasifikácia depresie podľa MKN-10

Mezinárodní klasifikace nemocí, skrátene MKN-10, radí depresi medzi afektívne poruchy s kódom F32. Podľa hĺbky depresie a počtu príznakov rozdeľuje MKN-10 (2018) niekoľko stupňov depresívnej fázy:

- **Ľahká depresívna fáza F32.0** – jedinec je spravidla schopný zvládať bežné denné aktivity.
- **Stredne ťažká depresívna fáza F32.1** – jedinec má ťažkosti so zvládaním bežných denných povinností.
- **Ťažká depresívna fáza bez psychotických príznakov F32.2** – pacient v tejto fáze zvyčajne stráca sebahodnotenie, typické sú pocity viny a beznádeje.

- **Ťažká depresívna fáza so psychotickými príznakmi F32.3** – prítomné sú bludy alebo halucinácie (MKN-10, 2018).

MKN-10 (2018) ďalej spomína ďalšie formy depresie a to larvovanú depresiú a rekurentnú depresiú.

V mnohých prípadoch sa depresia po určitej dobe vracia. Pauza medzi jednotlivými obdobiami trvá mesiace až roky. Ak sa depresia opakuje ide o tzv. **periodickú (rekurentnú)** depresiú (Orel, 2020).

Vágnerová (2014) hovorí aj o tzv. **larvovanej depresii**, pri ktorej je smutná nálada transformovaná do telesných symptómov. V tomto prípade človeku trpiacemu depresiou chýbajú hlavné znaky depresie (chorobná nálada) a prejavujú sa predovšetkým somatické ťažkosti. Okrem charakteristických príznakov ako je nechúť k jedlu, k pohybu či sexuálnym aktivitám, človeka sprevádzajú aj ďalšie telesné ťažkosti rôzneho druhu (Vágnerová, 2014). Podľa niektorých údajov môže larvovaná depresia, ktorá uniká diagnostike, predstavovať viac než polovicu všetkých prípadov (Orel, 2020).

1.2 Prejavy depresie

Depresia zasahuje človeka vo viacerých oblastiach. V tejto kapitole predstavíme, ako sa zmeny prejavujú v nálade, v chovaní, v myslení a v telesnej stránke človeka.

1.2.1 Zmeny nálady

Depresia ovplyvňuje prežívanie človeka v každom smere, modifikuje všetky jeho emócie. Depresiú spravidla sprevádza hlboký a pretrvávajúci smútok. Človek v tomto smútku vidí všetko čierne, nevidí žiadnu nádej do budúcnosti, všíma si najmä svoje neúspechy. S týmto hlbokým smútkom súvisí aj neschopnosť prežívať radosť, človek sa nedokáže tešiť z maličkostí či z úspechu (Praško et. al, 2009). Táto neschopnosť prežívať radosť sa odborne nazýva **anhedónia**. Súčasťou depresie môže byť niekedy úzkosť (anxieta), ktorá nemá konkrétny obsah a strach, ktorý má konkrétny obsah (Orel, 2020). Pri prehĺbovaní depresie však dochádza skôr k úbytku úzkosti. Depresívni pacienti majú zvýšený sklon k pocitom viny, v mnohých prípadoch neadekvátnych situáciách až bludného charakteru. Medzi ďalšie typické príznaky patria pocity beznádeje, straty, nerozhodnosti, podráždenosti a častá plačlivosť (Praško et. al, 2009).

1.2.2 Depresívne chovanie

Pri rozvoji depresívnej poruchy sa objavujú pocity straty energie, ktoré spôsobujú straty výkonu, rýchlosti a svižnosti v úkonoch, ktoré dotýčny pred tým bezproblémovo zvládal (Orel, 2020). Podľa Vágnerovej (2014) dochádza k celkovému spomaleniu a útlmu kognitívnych funkcií. Znižuje sa schopnosť sústrediť sa, vybaviť si z pamäti potrebné údaje, objavuje sa neschopnosť uvažovať. Depresívny jedinec sa prejavuje znížením psychomotorického tempa, ktoré je viditeľné v mimike a v celkových motorických prejavoch. U človeka trpiaceho depresiou môžeme pozorovať ochablé držanie tela, pomalú chôdzu, spomalené reakcie a monotónnu tichú reč. V krajných prípadoch môže dôjsť k telesnému stuporu. Človek je v tomto stave nehybný, nehovorí a na nič nereaguje. Úzkosť spojená s depresiou môže viesť až k psychomotorickej agitovanosti, ktorá sa prejavuje nepokojom, napätím a zvýšenou aktivitou určitého typu. Značí to závažnejší priebeh choroby (Vágnerová, 2014).

1.2.3 Telesné príznaky

Na psychofyzologickej a vegetatívnej rovine sa pri depresii objavuje množstvo symptómov, od straty sexuálnej apetencie, cez pokles chuti k jedlu až po poruchy spánku. Nejedná sa len o prechodné prejavy únavy, za uvedené príznaky zodpovedá zásadné narušenie riadiacich mechanizmov týchto fyziologických funkcií. Vzhľadom k tomu, že myšlienky depresívnej osoby sa sústreďujú viac na vnútorné prežívanie ako na vonkajšie udalosti, môže jedinec telesnú bolesť prežívať intenzívnejšie a obávať sa o svoje zdravie (Atkinson 2003; Honzák, 1999).

Dušek a Večeřová-Procházková (2015) ďalej uvádzajú, že medzi telesné príznaky patrí častý výskyt rôznych tráviacich ťažkostí, do ktorých spadajú ťažkosti so stolicou (zápcha). Ťažkosti sa objavujú aj v oblastiach, ako sú hrudník a krk, postihnutí sa sťažujú na búšenie srdca, pichanie pri srdci, zvieranie na hrudníku a v krku, ťažkosti s prehĺtaním, tiaž na hrudníku (Dušek & Večeřová-Procházková, 2015).

1.2.4 Depresívne myslenie

V myšlienkach sa vyskytuje výrazne pesimistické ladenie. Medzi charakteristické atribúty myšlienok patrí, že sú automatické, skreslené a neužitočné. Človeku sa vynárajú v hlave prakticky neustále, plne im verí a presvedčuje sa vo svojej neschopnosti,

neužitočnosti a čiernej budúcnosti. Tieto myšlienky majú tendenciu kopíť sa, narastať a expandovať (Orel, 2020).

Ak je depresia hlboká môže nastať situácia, keď sa v mysli objavujú psychické fenomény, ktoré nazývame **bludy**. V tomto prípade dochádza k rapídnej zmene vnímania sveta a k poruche myslenia. Blud môžeme definovať ako nepravdivé, mylné, individuálne presvedčenie o svete, ktoré vzniká dôsledku psychického ochorenia. Pri výskyte bludu u depresívnych pacientoch hovoríme o depresii so psychotickými príznakmi alebo psychotickej depresii. Pre jedinca je blud nevyvrátiteľný, nikto a nič ho nemôže presvedčiť o jeho opaku napriek jeho nezmyselnosti. Blud výrazne ovplyvňuje jednanie človeka, stojí priamo v centre jeho pozornosti. Časté sú bludu týkajúce sa vlastnej zbytočnosti, nedostatočnosti či hriešnosti. Pacienti môžu mať pocit, že vlastnou ničotnosťou zničili svoju rodinu, v najextrémnejších prípadoch celý svet (Praško et al., 2008).

1.2.5 Samovražda v spojitosti s depresiou

S depresiou veľmi úzko súvisia aj **sebapoškodzujúce tendencie** a **samovražedné jednanie**. Riziko, že sa jedinec pokúsi o samovraždu je značne vysoké, predstavuje to pre neho vyslobodenie z neutíchajúcej duševnej trýzne, pohybuje sa okolo 15 %. Často sa človek o samovraždu nepokúsi len preto, že pri depresii je významne znížená aktivačná úroveň a na realizáciu samovražedného činu nemá dostatok energie. Akonáhle sa však stav jedinca zlepši a utlmenie sa zníži, pokúsi sa o samovraždu (Orsolini et al. 2020).

1.3 Príčiny depresie

Súčasný poznatky o rozvoji depresívnej poruchy predpokladajú, že príčina vzniku depresívneho ochorenia nie je jedna, ale ide o pôsobenie viacerých faktorov, je to teda ochorenie s **multikauzálnou etiológiou**. Jedná sa o súbor dedičných dispozícií, vývojovo podmienených zmien a rôznych aktuálnych záťaží (Vágnerová, 2014). Hovoríme o tzv. biopsychosociálnom modeli ochorenia (Štětkařová & Horáček, 2016)

1.3.1 Faktory dedičnosti

Niektoré typy depresie sa častejšie objavujú v určitých rodinách, vďaka čomu môžeme predpokladať, že je tu prítomná vrodenná biologická zraniteľnosť. Jedná sa však o určitú biologickú vlohu, to znamená, že sa dedí náchylnosť k ochoreniu, nie ochorenie samotné.

Štúdie jednovaječných dvojčiat ukázali, že ak jedno z dvojčiat trpí depresiou, je až 70 % pravdepodobnosť, že depresii podľahne aj druhé dvojča (Praško et al., 2009). Krivohlavý (2013) uvádza, že pri dvojvaječných dvojčatách táto pravdepodobnosť dosahovala len 14 %.

Zbierajú sa tiež dôkazy podporujúcu serotonínovú hypotézu v tom zmysle, že v rodinách s výskytom depresie sa objavuje aj rada porúch spojená s problematickou kontrolou impulzov (agresivita, patologické hráčstvo, obsedantno – kompulzívne poruchy), za čo je zodpovedný oslabený serotonínový systém (Honzák, 1999). V neposlednom rade u viac než 30 % ľudí trpiacich depresiou sa v rodine vyskytuje ešte jeden člen s depresívnou poruchou. Predpokladá sa tak dedičnosť nestabilných mechanizmov plasticity neurónov a tiež zlej chronobiologickej adaptácie (Štětkařová & Horáček, 2016).

1.3.2 Vývojové vplyvy

Centrálny nervový systém dieťaťa je oproti systému dospelého človeka menej odolný voči stresovej záťaži a voči depriváciám niektorých základných potrieb. Dieťa na zdravý vývoj potrebuje prostredie, ktoré mu zabezpečí pocit bezpečia, istoty a uznania. Ak matka nie je schopná tieto potreby zaistiť, napríklad trpí sama depresiou, môže byť vytvorený deficit jednou z príčin rozvoja depresívnej poruchy (Honzák, 1999). Významné faktory sú strata dôležitej osoby v detstve, predčasné oddelenie od matky, nadmerne kritická výchova, týranie a zanedbávanie dieťaťa (Praško et al., 2008).

Netýka sa to len detského veku, ale aj dospievania, adolescencie, dospelosti a staroby. Vplyv ranných skúseností v detstve, formujúcich určité dysfunkčné predpoklady (dysfunkčné myslenie, presvedčenie a naladenie) zohľadňuje aj **kognitívny model depresie**. Vďaka nemu môžeme predpokladať, že budúce stretnutie s určitou kritickou udalosťou tieto skryté dysfunkčné predpoklady aktivuje, čo vedie k rozvoju negatívnych myšlienok a následne k rozvoju depresie. Pomyselné sa tak roztáča „depresívny kruh“ (Orel, 2020). S tým súvisí aj koncept naučenej bezmocnosti, ktorý hrá značnú rolu pri depresívnej poruche. Tento koncept nastáva, keď sa jedinec ocitá v situácii, ktorá je krajne nepriaznivá, frustrujúca alebo ohrozujúca a súčasne nemá z tejto situácie šancu uniknúť. Jeho bezvýsledné snaženie o únik z nepriaznivej situácie vedie k postihnutiu množstva funkčných mozgových systémov a jeho bezmocná reakcia sa zapisuje ako jediná možná reakcia pre budúce situácie (Honzák, 1999).

1.3.3 Vplyv životných udalostí

Častým spúšťačom depresie sú páve záťažové situácie. Vo všeobecnosti je za najzávažnejšiu psychologickú záťaž pokladaná strata milovanej osoby. Medzi ďalšie záťažové situácie patria životné udalosti ako sú zmena role, strata dôležitej role, strata autonómie, prirodzenej aktivity a dôležitosti. Okrem nich existuje množstvo nepriaznivých vplyvov, ktoré sa môžu nakumulovať a vytvoriť pre jedinca neprijateľnú mieru stresu. Telesná a psychická odolnosť sa znižuje ak sa v živote človeka odohráva príliš mnoho zmien, ktoré presahujú rutinu a nastanú v krátkom časovom období. Na základe výskumov boli udalostiam priradené indexy závažnosti. Ak po sčítaní dosiahne skóre viac ako 250 bodov za rok je pravdepodobné, že jedinca postihne psychické zlyhanie alebo fyzické ochorenie (Praško et al., 2009).

1.3.4 Psychologické vplyvy

Na depresiú sú viac náchylní ľudia, ktorí sú pesimistickí a nevedia sami seba odmeňovať a pochváliť. Sú teda závislí na pochvale a odmene od okolia. Ľudia náchylní na depresiú často obracajú hnev na seba a sú málo asertívni (Praško et al., 2008). Negatívne aspekty sú tiež problematické vzťahy s okolím a zlá sociálna komunikácia (Křivohlavý, 2013).

1.3.5 Biologické vplyvy

Nepriaznivo vplývajú na človeka rôzne ochorenia ako sú niektoré endokrinopatie (Cushingov syndróm, hypotyreóza, Addisonova choroba). Depresogenne pôsobia aj niektoré lieky, ktoré ovplyvňujú noradrenalinové a serotonínové systémy, sú to najmä lieky znižujúce krvný tlak (Honzák, 1999). Uvádza sa, že depresia sa môže vyskytovať až u 30 – 40 % chorých jedincov, za rizikové faktory sú považované kardiovaskulárne ochorenia (Orel, 2020).

Medzi biologické vplyvy zahrňujeme aj rôzne klimatické faktory (Štětkářová & Horáček, 2016). Ide o cyklické premeny ročných období, resp. cyklus striedania dňa a noci (Vágnerová, 2014). Nedostatok denného svetla v zimných mesiacoch s dopadom na serotonínový systém v mozgu, môže byť podnetom na vznik **tzv. sezónnej depresie**. V neposlednom rade môže k rozvoju depresie prispieť nadmerná konzumácia drog a alkoholu (Praško et al., 2009).

1.3.6 Biochemické pochody v mozgu

Depresívni pacienti majú v niektorých oblastiach mozgu **nízke hladiny transmiterov**, tie zodpovedajú za prenos informácií medzi bunkami. Pri depresívnej poruche sú sledované najmä neurotransmitery: serotonín, noradrenalín a dopamín. Počas depresívnej nálady je nedostatok práve týchto látok na nervových zakončeníach v mozgu. Táto biochemická porucha je súčasťou všetkých typov depresie či už spúšťač nájdeme alebo nie. Môže vzniknúť bez vonkajšej príčiny, u osôb ktoré depresiou trpeli už v minulosti alebo je prítomná v ich rodine. Tiež môže naväzovať na záťažové (stresujúce) udalosti v živote. Významnú rolu má tiež narušenie neuronálnej a behaviorálnej rytmicity, ktoré sa prejavuje v narušení spánku a rannej únave (Štětkářová & Horáček, 2016).

1.4 Liečba depresie

Depresívnu poruchu je možné liečiť psychoterapiou, farmakoterapiou alebo inou biologickou liečbou, medzi ktorú patrí fototerapia, elektrokonvulzívna liečba a transkraniálna magnetická stimulácia. V súčasnosti sa za najúčinnnejšiu metódu považuje kombinácia psychoterapie a farmakoterapie.

1.4.1 Psychoterapia

Psychoterapia je prístup, ktorý navracia trpiaceho jedinca do medziľudskej sféry, poskytuje mu nádej, oporu a porozumenie. Zásadný význam má najmä u ľudí, ktorí trpia ľahkou alebo stredne ťažkou depresiou. Platí to zvlášť v prípadoch, keď sú narušené medziľudské vzťahy, keď sú prítomné záťažové udalosti, intrapsychické konflikty alebo komorbidita poruchy osobnosti (Kryl, 2006).

Voľba psychoterapeutického postupu závisí na individuálnej situácii. Určuje sa podľa závažnosti pacientových symptómov a jeho preferencií, kde sa zohľadňuje či pacient uprednostňuje zlepšenie symptómov alebo širšie psychosociálne ciele. V liečbe depresie sa uplatňuje viacero psychoterapeutických prístupov (Kryl, 2006).

Terapia zameraná na klienta sa vyznačuje najmä tým, že sa nesnaží meniť osobnosť, ale poskytuje mu podporu, porozumenie a pomoc. Zdôrazňuje pozitívne rysy osobnosti, terapeut sa do klienta vciťuje, rešpektuje ho v plnej miere a podporuje jeho otvorenú sebareprezentáciu (Kratochvíl, 2017).

Narozdiel od terapie zameranej na klienta **individuálna dynamická terapia** zameriava pozornosť na nevedomé psychické konflikty, interpersonálne vzťahy a zážitky z detstva. Spravidla sa jedná o dlhodobú terapiu, ktorá vedie jedinca prostredníctvom sebapoznávania k zmene osobnosti, pohľadov a postojov, ktoré viedli k rozvoju depresie (Dušek & Večeřová-Procházková, 2010). Nie je vhodná na liečbu akútnych stavov depresie a popôrodnú depresiú (Praško et al., 2009).

Skupinová terapia je vhodná v prípadoch, keď problémy jedinca spočívajú v medziľudskej interakcii a v rodinnom prostredí. Pri ťažkej a stredne ťažkej forme depresie však nie je na začiatku terapie možná (Praško et al., 2009).

Kognitívne behaviorálna psychoterapia disponuje štruktúrovanosťou, edukatívnosťou, sústreďuje sa na pozorovateľné javy, konkrétne a ohraničené problémy (Dušek & Večeřová-Procházková, 2010). Pri liečbe depresívnej poruchy sa sústreďuje hlavne na zmenu depresívneho myslenia, krok po kroku mení depresívne myšlienky na viac adaptívne. Táto metóda sa radí medzi najúspešnejšie spomedzi terapií pri liečbe depresie, pri stredne ťažkej a ťažkej depresii patrí medzi prvú formu liečby (Praško et al., 2009).

1.4.2 Farmakoterapia

K liečbe depresívnej poruchy sú určené predovšetkým **antidepresíva**. Efekt antidepresív nie je okamžitý, spravidla sa objaví po 3-4 týždňov (Orel, 2020). V súčasnosti existuje celá rada antidepresív. Výber konkrétneho liečiva by mal brať v úvahu závažnosť psychickej poruchy, vek, pridružené psychické ochorenia a možné nežiadúce účinky (Praško et al., 2008). Pri ťažkej depresii so samovražednými myšlienkami však nemôžeme predpisovať antidepresíva so stimulujúcimi účinkami, príval energie by mohol jedincovi dodať chýbajúcu silu na realizáciu samovražedného činu (Orel, 2020).

Podstata účinku všetkých skupín antidepresív spočíva v zlepšení neurotransmisie monoaminov: serotonínu, noradrenalínu a dopamínu v centrálnej nervovej sústave (Latálová & Pidrman, 2004).

1.4.3 Iná biologická liečba

Pri sezónnej poruchy nálady je najvhodnejšie riešenie liečba **fototerapiou**. Táto forma terapie spočíva rannou aplikáciou intenzívneho svetla, ktoré je vo svojom spektre podobné

slnečnému svetlu. Účinok spočíva v harmonizácii denných biologických rytmov, podpore funkcií niektorých mozgových neurónov a optimalizácii mediátorových systémov (Orel, 2020).

V prípadoch veľmi ťažkej depresie je vhodným riešením **elektrokonvulzívna liečba**. Je vhodná v prípadoch, keď pacient nereaguje na žiadnu inú formu liečby, k významnému zlepšeniu dôjde až u 80 % pacientoch (Latálová & Praško, 2009). Elektricky sú stimulované určité oblasti mozgu pomocou elektród priložených na koži hlavy. Táto stimulácia vyvolá elektrickú synchronizáciu v mozgu, pôsobí pozitívne na mozgové neuróny a radu psychických funkcií (Orel, 2020).

Ďalšou metódou je repetitívna **transkraniálna magnetická stimulácia** (rTMS). Táto metóda spočíva v aplikácii magnetického poľa na špecifickú oblasť mozgovej kôry, ktorá je pri depresívnej poruche zmenená. Pacient je po celý čas v bdelom stave, aplikácia je bezbolestná (Praško et al., 2009).

2 POÉZIA

V tejto kapitole charakterizujeme poéziu, tvorivú osobnosť, psychológiu umenia a postupne popíšeme, čo sa odohráva počas nevedomých procesov prítomných pri tvorbe básne, pozitívne a negatívne stránky tvorby a ako môže literárny text slúžiť ako zdroj informácií.

2.1 Charakteristika poézie

Umenie vo svojej podstate predstavuje špecifický spôsob medziľudského dorozumievania. Svojím pôsobením ovplyvňuje psychiku človeka, reorganizuje ju a pretvára (Kulka, 2008). Poézia spája ľudí z rôznych kultúr a ľudí žijúcich v rôznych časových obdobiach, slovami zosobňuje ľudské vnútro, najhlbšiu podstatu ľudského bytia, ktorá je súčasťou každého človeka (Lorenz, 2020). Charakterizovať báseň nie je jednoduché, žiadna definícia nevystihuje všetky typy básni. Za báseň sa zvyčajne považuje umelecký slovesný útvar, ktorý je usporiadaný vo veršoch, je rytmický a metaforický. Báseň pôsobí silne emotívne a jej jazyk je intenzívny a koncentrovaný (Miovský, Čermák, & Chrz 2010). Poézia môže byť rovnako ako próza nie len čítaná, ale aj predčítaná a prednášaná (Kulka, 2008).

2.2 Tvorivá osobnosť

Umelecká tvorivosť je záležitosťou celej osobnosti jedinca. Pri tvorivej činnosti spoluúčinkujú aj niektoré nekognitívne faktory ako sú osobnostné rysy, funkcie mozgu, motivácia, schopnosť rozpoznať príležitosť a pracovať s ňou (Pokorný, 2006).

Autori Kulka (1990) a Pokorný (2006) zahrňujú medzi najčastejšie tvorivé vlastnosti:

- **Senzitivita k problémom**– schopnosť všimnúť si problémy, odhaľovať vnútorné rozpory vecí.

- **Fluencia** – schopnosť rýchlej a rôznorodej produkcie, schopnosť nachádzať alternatívne riešenia.
- **Originalita** – schopnosť vytvárať nové, neobvyklé myšlienky založené na vzdialených asociáciách.
- **Elaboracia** – schopnosť rozvíjať myšlienky, detailne ich vypracovať a dotiahnuť ich.
- **Redefinácia** – schopnosť znovu vymedzovať, prepracovať, čo už bolo vytvorené.
- **Intuícia** – schopnosť rýchleho vniknutia do situácie.
- **Analytickosť** – schopnosť rozložiť celok na časti, využiť všetky predchádzajúce skúsenosti.
- **Syntetickosť** – schopnosť zapojiť predchádzajúce skúsenosti do nových.
- **Improvizácia** – schopnosť produkovať bez prípravy (Kulka, 1990; Pokorný, 2006).

2.3 Psychológia umenia

Psychológiu umenia môžeme popísať ako aplikovanú vedeckú disciplínu, ktorá skúma umenie v kontexte psychických činností, teda v kontexte tvorby a vnímania. Psychologické hľadisko znamená zameranie pozornosti na individuálnu reguláciu, v úvahu však berie kultúrne, spoločenské a spirituálne aspekty ľudského života. Ako metódu skúmania môže využívať postup od jednotlivých psychických funkcií a procesov smerom k umeniu a zameriavať sa na psychické zvláštnosti, ktoré v tomto kontexte vznikajú. Postupovať je možné aj obrátene, od skúmania umeleckého diela smerom k ľudskej psychike. Ďalšou alternatívou je voľba východiska skúmania v praktických procesoch umeleckej tvorby a vnímania umeleckých diel (Kulka, 2008).

2.4 Kreatívny proces v kontexte básnickej tvorby

Kreatívny proces sa spravidla interpretuje ako dej, ktorý má svoj počiatok v nápade, ktorý sa náhle odniekiaľ vynorí a je potom určitým spôsobom rozpracovaný (Miovský et al., 2010).

Proces tvorby básne môžeme rozdeliť na dve fázy, ktoré sú vzájomne prepojené. Prvá fáza je **inšpiračná**. V tejto fáze dochádza k aktu náhle a nečakane. Príchod nápadu či

inšpirácie sa neviaže na čas a prostredie, v ktorom sa básnik nachádza. Nie je tu prítomná zámerná aktivita zo strany básnika, pozornosť má rozostrenú (denné snenie, únava organizmu) (Miovský et al., 2010).

Druhá fáza sa nazýva **elaboračná**. V tejto fáze básnik zameriava svoju pozornosť na rozpracovanie pôvodného textu. Narozdiel od fázy inšpiračnej je tu prítomné racionálne myslenie, ktoré zodpovedá za štylistické pravidlá textu a dáva myšlienke zrozumiteľnejší výraz (Miovský et al., 2010).

2.4.1 Teória regresie v službách ega

Jedným z najvýznamnejších konceptov procesu tvorby poézie predstavuje teória regresie v službách ega. Môžeme ju popísať ako proces, v ktorom sa jedinec, najčastejšie bez vedomého zámeru, dostáva do nevedomých, predvedomých, v niektorých prípadoch patologických častí psyché. Tento exkurz zároveň využíva vo svojej tvorbe (Kodrilová & Čermák, 2009).

Kris (1952) sa domnieva, že regresia nastáva vtedy, ak je človek schopný vrátiť sa k ústrojenstvu mysle, v ktorom prevláda prvotný spôsob percepcie, ktorý sa podobá tomu, ktoré prevažovalo v detstve. V dôsledku toho sú oslabené prekážky medzi vedomou a nevedomou myslou a nevedomý materiál je ľahšie dostupný pre vedomie. Regresia spôsobuje, že ego ochabne a tento stav podnecuje funkcie tvorivosti. Tento typ utlmenia ega sa prejavuje v snoch, vo fantázii, v stavoch opojenia či vyčerpanosti (Kris, 1952).

Regresívny proces je totožný s inšpiračnou fázou, dôležité je však jeho vedomé spracovanie. Ak by regresia prevládala, umelecké dielo by bolo príliš nezrozumiteľné pre diváka. Avšak ak by prevládalo príliš mnoho vedomej kontroly, dielo by sa vo výsledku javilo ako chladné a neinšpiratívne. Dôležitá je preto vzájomná previazanosť týchto fáz (Miovský et al., 2010).

S teóriou regresie súvisia aj ďalšie podobné teórie, napríklad Martindale (1990) považuje kreatívny proces za kognitívny proces. Preto je podľa neho pre kreatívnu fázu, ktorú Kris (1952) nazýva regresiou, vhodnejšie pomenovanie **disinhibícia**. V tejto fáze sa umelec podvoľuje originalite bez ohľadu na formu, nebráni sa primárne procesuálnemu mysleniu, ktoré Martindale nazýva **primodálne myslenie** (Martindale, 1990).

Oba koncepty sú si však veľmi podobné, tvorivú fázu popisujú voľnými asociáciami a stavom podobným dennému sneniu.

2.4.2 Pozitívne účinky pri písaní poézie

Spracovanie zážitku do umeleckého tvaru básne môže mať pre autora **katarznú** a **sebapoznávaciú** funkciu (Miovský et al., 2010). Dudek (1970) poukazuje na to, ako kreatívnym procesom dosahujú básnici pocity integrity a identity. Text môže pomôcť autorovi získať na udalosť z jeho osobnej histórie nový pohľad a integruje tak v mnohých prípadoch bolestný zážitok do svojho súčasného života (Miovský et al., 2010).

Expresívne písanie o traumatickej udalosti preukazuje výrazné **zlepšenie zdravotného stavu** vo viacerých dimenziách fyzickej roviny (Pennebaker & Evans, 2014). U pacientoch s posttraumatickým syndrómom, ktorí sa zúčastnili šesť týždňového programu expresívneho písania sa depresívne prejavy znížili o 33 % (Glass, 2019). Krpan et al. (2013) skúmali efekt expresívneho písania u participantoch s diagnostikovanou unipolárnou depresiou. Písanie prebiehalo 20 minút denne, po piatich dňoch bola pomocou metod BDI (Beck Depression Inventory) a PHQ-9 (Patient Health Questionnaire -9 scores) meraná miera depresie. Participanti dosahovali signifikantne nižšie skóre v miere depresii, toto zlepšenie bolo prítomné aj po štyroch týždňoch.

Poézia pomáha autorovi oslobodiť sa od prívalu emócií, porozumieť im a dať im význam. Vyššia miera sebavyjadrenia podporuje schopnosť zvládnuť pocity strachu, hnevu a straty. Mnoho básnikov po napísaní básne uvádza **výrazné zlepšenie nálady** a oslobodenie sa od negatívnych pocitov (Alvares & Mearns, 2014; Chavis, 2011; Smyth, 1998).

Priame lyrické vyjadrenie, spovedná a osobná stránka poézie, spôsobujú, že poézia výrazne podnecuje čitateľovu myseľ. Tým, že ho poézia zasiahne a núti ho zaoberať sa textom dlhšiu dobu sa čitateľ stáva spolutvorcom. Vďaka tomu, že poézia je unikátna a univerzálna zároveň, pomáha ako tvorcovi tak aj čitateľovi porozumieť nie len samému sebe, ale aj svetu vôkol neho (Chavis, 2011; Lorenz, 2020).

V súčasnosti sa stále viac dostáva do popredia hovorená forma poézie. Táto forma zahŕňa verejné prednášanie básni a takisto aj súťaženie v podobe tzv. **slam poetry**, kde sú porotcami priamo diváci. Táto forma prináša mnohé benefity, ktoré pri písaní osamote chýbajú. Dochádza tu k vzájomnej interakcii medzi básnikom a divákom, umožňuje básnikovi vidieť reakciu publika a uvedomiť si, že jeho tvorba sa stáva súčasťou všetkých naokolo. Básnik sa pri tejto forme stáva súčasťou komunity, dostávajú sa mu pocity porozumenia a vzájomnej spolupatričnosti (Alvares & Mearns, 2014).

V neposlednom rade sa poézia často využíva aj ako forma terapie, konkrétne sa tento obor nazýva **poetoterapia**. Poetoterapia si za cieľ kladie pozitívne zmeniť prežívanie človeka, v konečnom dôsledku by mal pociťovať celkovú harmonizáciu osobnosti (Svoboda, 2009).

2.4.3 Riziká spojené s písaním poézie

Samotné písanie neprináša spisovateľovi len pozitívne účinky, ale aj radu nežiadúcich aspektov.

Jedným z nich je práve výskyt **nekontrolovateľnej regresie**. Samotná povaha poézie vedie básnika k experimentovaniu na hrane vedomia a nevedomia. V najnebezpečnejšej forme môže regresia básnikovu myseľ ovládnuť trvalejšie a dlhodobejšie, čo znamená, že umelec stráca kontakt s realitou a upadne do psychotického stavu. Umelecká tvorba vo svojej podstate môže prebudiť driemajúce skryté psychopatologické prejavy inak zdravého psyché (Kodrilová & Čermák, 2009).

Písanie poézie **nemusí** mať nevyhnutne **terapeutické účinky**, ako naznačujú mnohé výskumy. Smyth, True a Souto (2001) previedli výskum, v ktorom zadali úlohu 117tim dobrovoľne prihláseným vysokoškolským študentom. Úloha spočívala v tom, že si študenti mali vybaviť nejakú traumatickú udalosť zo svojho života, ktorá ich výrazne emočne zasiahla. Jedna skupina študentov dostala zadanie písomne spracovať túto udalosť, avšak za pomoci príbehu, teda naratívnej formy. Druhá skupina mala za úlohu spracovať traumatickú udalosť pomocou fragmentov, teda prostredníctvom pocitov a myšlienok. Kontrolná skupina mala písať na voľnú tému. Po napísaní textu sa skúmala zmena nálady a zmena zdravotného stavu. Výsledky ukázali, že zdravotné zlepšenie, na úrovni psychickej aj fyzickej, nastalo len u skupiny, ktorá používala naratívny štýl, skupina s použitím fragmentov sa nijak nelíšila od kontrolnej skupiny. Naratívny štýl pomohol respondentom vedome spracovať a integrovať do psychiky traumatické spomienky, ktoré boli vplyvom pôsobenia traumatickej udalosti dlhodobo potláčané (Smyth et al., 2001). Kaufman a Sexton (2006) upozorňujú, že pokiaľ báseň neobsahuje naratívne prvky, nemusí viesť k zlepšeniu psychického stavu, dokonca môže depresívnu náladu ešte prehĺbiť.

Medzi nežiadúce aspekty dráhy spisovateľa patrí aj **tlak spoločnosti**. Kaufman (2001) previedol výskum, v ktorom sa zameriaval na výskyt duševných porúch u známych spisovateľov. Výsledky jasne dokazovali, že tí autori, ktorí získali významné literárne

ocenenia ako napríklad Nobelovu cenu, trpeli duševnými ochoreniami častejšie ako priemerní spisovatelia. Kaufman a Sexton (2006) uvádzajú ako jeden z dôvodov, prečo práve ženy poetky často trpia psychickými ochoreniami, prítomnosť vonkajších tlakov spoločnosti a kultúry. Tento tlak, môže vyvolávať v spisovateľovi vnútorné napätie, ktoré zvyšuje riziko výskytu duševných ochorení.

2.5 Psychologická analýza literárneho diela

Osobné dokumenty znamenajú pre psychologický význam cenný zdroj informácií. Psychologická analýza literárneho diela predstavuje snahu porozumieť životnému príbehu autora, tomu ako sa jeho príbeh premieta do diela, hľadá vzťahy medzi suicidálnymi fenoménmi a tvorbou autora. Poznanie životného príbehu autora však nie je nevyhnutnou podmienkou analýzy diela (Kulka, 2008). Významná je analýza diel autorov, ktorí ukončili svoj život samovraždou, vďaka tejto analýze vieme lepšie porozumieť vzťahu medzi kreatívnym a suicidálnym procesom. Je z nich možné vyčítať tzv. vnútorný príbeh, ktorý doviedol spisovateľa k dobrovoľnej smrti (Miovský et al., 2010).

Literárne dielo ako vstupný materiál psychickej analýzy je podobný snom, je nositeľom zjavného a skrytého významu. Skrytý význam je obsiahnutý v elaborácii osobných tém do fikcie (Kulka, 2008).

2.5.1 Význam básne prítomnej vo výskume

Báseň vo výskume môže plniť viacero funkcií. Môže byť **primárnym zdrojom informácií**, sú to často básne básnikov a poetiek, ktoré ukončili svoj život samovraždou. Báseň môže byť aj **medziproduktom**, teda analytickým nástrojom, ktorý nám pomôže skrátiť text, okódovať ho, vystihnúť časti so silným emočným nábojom a vystihnúť podstatu básne. V neposlednom rade môže báseň slúžiť ako **cieľový produkt**, teda výsledok výskumu, pričom výsledok môže byť doplnkový alebo hlavný (Miovský et al., 2010).

2.5.2 Lingvistický štýl v kontexte samovraždy

Stirman a Pennnebaker (2001) dospeli k zisteniu, že **samovraždu je možné predikovať na základe básnického jazyka**. Vo svojom výskume analyzovali 300 básní, ktoré boli napísané v troch rôznych životných obdobiach osemnástich básnikov rôznych

národností. Básnici a ich diela boli rozdelené do dvoch skupín. Experimentálnu skupinu tvorili básnici, ktorí svoj život ukončili samovraždou, kontrolná skupina zahrňovala básnikov, ktorí zomreli prirodzenou smrťou. Vo výskume bol použitý počítačový program, ktorý zaznamenával použité slová v texte a ich frekvenciu.

Overované boli dve teórie, samovražda v kontexte pocitov beznádeje a fenomén samovraždy súvisiacej s odlúčením sa od spoločnosti a uzavretím do seba, čo predstavuje Durkheimov sociálny model samovraždy. Frekvencia slov, ktoré sa vzťahujú ku komunikácii bola v priemere rovnaká, avšak u experimentálnej skupiny, smerom ku koncu kariéry klesala, zatiaľ čo u kontrolnej skupiny narastala (Stirman & Pennebaker, 2001).

Významným zistením bolo, že básnici, ktorí svoj život ukončili samovraždou používali v prvých dvoch obdobiach tvorby viac zámen 1. osoby plurálu (my, naše), ako kontrolná skupina. V poslednej fáze tvorby pred spáchaním samovraždy sa však namiesto zámen 1. osoby plurálu začali vyskytovať zámená vzťahujúce sa k prvej osobe singuláru (ja, môj), čo značí obrátenie sa k vlastnému self. U experimentálnej skupiny sa vo väčšej miere vyskytovali slová súvisiace so smrťou, avšak prekvapivo výskyt slov vyjadrujúcich emócie ako kladné, tak aj záporné sa u oboch skupín výrazne nelíšil. Iné zaujímavé zistenia zahrňovali u suicidálnych básnikov častejší výskyt slov súvisiacich so sexualitou, avšak toto zistenie nie je možné použiť ako prediktor samovraždy (Stirman & Pennebaker, 2001).

Pajak a Trzebiński (2014) naviazali na výskum Stirmana a Pennebaker z roku 2001. Vo svojej štúdii sa snažili štatisticky analyzovať v dielach básnikov, ktorí spáchali samovraždu, slová, ktoré by indikovali depresiu. Výsledky podporili teóriu konceptu samovraždy, v poňatí beznádeje aj v poňatí sociálneho odlúčenia.

2.5.3 Lingvistický štýl v kontexte osobnosti

Pennebaker v roku 2011 analyzoval pomocou počítačového programu určeného na analýzu textu 296 prejavov, rozhovorov a článkov od členov štyroch extrémistických arabsky hovoriacich skupín, z ktorých dve mali históriu násilných útokov. Každá skupina mala svoj osobitý jazykový štýl, ktorý odrážal jej vlastnú osobnosť. Mesiac pred a po spáchaní násilného činu sa spôsob ich vyjadrovania zmenil v spôsobe, ktorý značil nižšiu mieru divergentného myslenia a kognitívnej komplexnosti. V priebehu 2 – 6 mesiacov pred útokmi obe násilné skupiny preukázali odlišné jazykové vzorce, ktoré predpovedali

neskoršie útoky. Spôsob, akým ľudia používajú slová, môže prezradiť mnoho informácií o ich osobnosti, zámeroch a sociálnych vzťahoch (Pennebaker, 2011).

3 DUŠEVNÉ OCHORENIA A SPISOVATELIA POÉZIE

Vzťah medzi kreativitou a duševnými ochoreniami je medzi širokou verejnosťou pomerne známy. Mnoho slávnych umelcov ako sú Vincent Van Gogh, Ernest Hemingwai či Ezra Pound trpeli počas života afektívnymi poruchami, medzi ktoré sa radí tiež depresia. V nasledujúcej kapitole sa zameriame na vzťah medzi depresiou a umením v kontexte literárnej tvorby, popíšeme tiež možné príčiny častého výskytu duševných ochorení medzi básnikmi.

3.1 Výskumy skúmajúce vzťah medzi kreativitou a duševnými poruchami

Ľudia trpiaci psychickými ochoreniami denne čelia množstvu predsudkov v spektre širokej verejnosti. Avšak podobný nádyh môžeme nájsť aj vo vzťahu medzi kreativitou a duševnými ochoreniami. V kontexte kreativity sú však psychické ochorenia často vnímané v pozitívnom svetle, sú spájané s úspechom v umeleckej sfére. Či už je toto spojenie reálne alebo dôsledok romantizovanej predstavy tragického hrdinu minulého storočia, predstava tzv. šialeného umelca prevláda v spoločnosti stále a je prezentovaná v médiách a populárnej kultúre. Tento stereotyp sa prejavuje v mnohých formách, už v školách učitelia oceňujú menej kreatívnych žiakov, pretože sa im kreativita spája s impulzivitou, neprispôsobivosťou a rušivým chovaním (Kaufman, 2006). Vysoko nadaným žiakom sú spravidla spoločnosťou pripisované negatívne vlastnosti v socio - emočnom kontexte. Medzi tieto vlastnosti patrí izolácia, neprístupnosť, vysoká miera introverzie a neuroticizmu (Baudson, 2016).

Avšak množstvo výskumov prevádzaných v kontexte umeleckej činnosti naznačujú možnú spojitosť s duševnými ochoreniami. Post (1994) analyzoval dáta 291 významných osôb pomocou metódy DSM – (Diagnostický a štatistický manuál psychických ochorení). Z výsledkov vyplynulo, že vizuálni umelci a spisovatelia trpia častejšie duševnými poruchami, u spisovateľov zaznamenal vyšší výskyt depresie.

Ludwig (1995) sa vo svojom rozsiahlom výskume zameriaval na mapovanie duševných porúch medzi jedincami z rôznych profesií. Zistil vyšší výskyt psychóz a depresíí medzi jedincami v umeleckom odvetví, kde patria spisovatelia, výtvarníci a divadelníci, ako medzi jedincami pôsobiacich v neumelečkej profesii ako sú podnikatelia, vedci či športovci (Ludwig, 1995).

Jamison v roku 1989 upriamil pozornosť na vzorku, ktorú tvorilo celkovo 47 spisovateľov a vizuálnych umelcov, avšak vyberal len tých, ktorí získali významné ocenia vo svojej profesii. Pri testovaní sa zameriaval na to či boli v minulosti liečení na psychické ochorenie. Z výsledkov zistil, že 38 % testovaných jedincov bolo liečených na poruchu nálady, u troch štvrtín liečených bola potrebná liečba medikamentmi, hospitalizácia alebo oboje. Zo všetkých skupín umelcov práve u básnikoch bola najviac potrebná liečba medikamentmi určených na depresívne ochorenia (Jamison, 1998).

3.1.1 Porovnávanie spisovateľov rozličných žánrov

Kaufman (2005) vo svojej štúdii analyzoval 826 autorov z východnej Európy od minulosti až po súčasnosť. Výsledok poukazoval na to, že básnici v značne väčšej miere trpia duševnou poruchou ako spisovatelia beletrie, literatúry faktu a autori divadelných hier (Kaufman, 2005). Post dva roku po svojom výskume významných osobností previedol replikáciu svojej štúdie na vzorke, ktorú tvorilo 100 spisovateľov. Zistil vyšší výskyt bipolárnej poruchy a alkoholizmu medzi básnikmi, avšak nižší výskyt porúch osobností a afektívnych porúch nálady ako u autorov beletrie a autorov divadelných hier (Post, 1996).

Medzi rozličnými profesiami je odlišná aj dĺžka života jedincov. Kaufman (2003) zistil, že spisovatelia majú kratší život, ako jedinci pôsobiaci v iných umeleckých aj neumeleckých odvetviach. Toto zistenie naväzuje na zistenie Ludwiga (1995), ktorý vo svojej štúdii prišiel s výsledkom, že básnici zomierajú mladší, ako jedinci v ostatných umeleckých odvetviach.

Zistenia týchto výskumov sa zhodujú z podobnými výskumami, Andreason a Canter (1974) porovnávali 30tich spisovateľov s kontrolnou skupinou 30 ľudí, ktorí neboli spisovatelia. V skupine spisovateľov, trpelo 80 % z nich afektívnou poruchou nálady, najčastejšie bipolárnou alebo unipolárnou depresiou. V kontrolnej skupine bol výskyt psychického ochorenia prítomný len u 30 % (Andreason & Canter, 1974).

3.1.2 Sylvia Plath effect

Kaufman v roku 2001 previedol dva paralelné štúdie, kde sa zameral to, ktorí ľudia v umení sú najviac náchylní podľahnúť duševným ochoreniam. V prvom výskume zozbieral autobiografické dáta celkovo 1 629 autorov. Zložku tvorili štyri skupiny spisovateľov: autori fikcie, básnici, autori divadelných hier a románopisci. Následne skúmal výskyt psychických ochorení, pretrvávajúcich ochorení a osobnej tragédie. K pretrvávajúcim ochoreniam neboli nájdené žiadne signifikantné rozdiely naprieč skupinami, avšak významné rozdiely nastali pri psychických ochoreniach a osobnej tragédii. Ženy poetky mali signifikantne vyšší sklon k psychickým ochoreniam oproti ostatným spisovateľom. U mužov románopisoch bol značne nižší výskyt prítomnosti osobnej tragédie (Kaufman, 2001).

Vo svojej druhej štúdii sa Kaufman (2001) na základe predchádzajúcich výsledkov zameral len na ženy. Výskumný súbor tvorili biografické dáta 520 významných amerických žien, pôsobiach ako: poetky, autorky fikcie a divadelných hier, žurnalistky, vizuálne umelkyne, pracovníčky verejnej sféry a herečky. Z výsledkov opäť vyplynulo, že práve ženy píšuce poéziu trpia výrazne viac duševnými ochoreniami a taktiež je v ich živote častejší výskyt osobných tragédií.

Zistenia týchto dvoch štúdií považoval Kaufman za tak významné, že tento fenomén nazval Sylvia Plath effect (Kaufman, 2001). Avšak v roku 2006 Kaufman a Sexton navrhli Sylvia Plath effect zmeniť na Anne Sexton effect, keďže v poézii Sylvii Plath sa vyskytujú naratívne prvky, zatiaľ čo poézia Anne Sexton naratívne prvky neobsahuje a táto poetka vo veku 45 rokov taktiež ukončila svoj život samovraždou (Kaufman & Sexton, 2006).

Sylvia Plath bola známou americkou poetkou žijúcou v 20. storočí. Počas svojho života trpela silnou depresiou, na ktorú bola liečená a opakovane hospitalizovaná. Svoj život po viacerých neúspešných samovražedných pokusoch nakoniec ako 30ročná ukončila samovraždou. Prostredníctvom diel, ktoré napísala tesne pred smrťou, autobiografický román *Pod skleneným zvonom* a básnická zbierka *Ariel*, vieme lepšie porozumieť jej narastajúcej depresii a pocitom, ktoré ju priviedli k rozhodnutiu ukončiť život. Čoraz viac do nich premieta svoje traumatické zážitky, ako boli smrť svojho otca, nevera manžela a pobyt v psychiatrickej liečebni. Napriek tomu, že sú tieto diela literárnymi kritikmi hodnotené ako jej najlepšie diela, Sylvia Plath po ich dopísaní

nepocit'uje úľavu. Tento fakt poukazuje na možnú súvislosť, že diela v ktorých sa autor ponára do svojich negatívnych myšlienok (ruminácia) sú často zároveň silne expresívne a originálne, v autorovi však toto hľbanie môže zhoršiť depresiu, ak má na ňu predispozície (Kaufman & Sexton, 2006; Kodrlová, 2009).

Dôvodom, prečo sú ženy ohrozenejšou skupinou, ako sú muži môže byť aj to, že v súčasnosti sú ženy stále oproti mužom vystavenejšie väčšiemu spoločenskému tlaku, musia bojovať aby vynikli v rámci role ženy v domácnosti a kariéry spisovateľky. Tiež sú ženy vo všeobecnosti viac závislé na medzil'udských vzťahoch a horšie zvládajú stres, čo sa môže pripísať k vývoju psychických ochorení (Kaufman & Sexton, 2006).

3.1.3 Kognitívne skreslenie v dielach básnikov

Vnútný príbeh môžeme sledovať aj v dielach spomínanej americkej poetky Anny Sexton.

Písať básne začala vďaka odporúčeniu psychiatra, u ktorého sa liečila na bipolárnu poruchu, ktorou počas života trpela. Jej básne sa vyznačujú silnou subjektivitou a intimitou, vďaka čomu sa Anne Sexton spolu so Sylviou Plath radia medzi tzv. **spovedných básnikov**. Vo svojej poézii sa snaží vyrovnať s nepriaznivou situáciou postavenia žien v spoločnosti v povojnovom období a stavia sa proti konzervatívnym normám. Svoje písanie sama popisuje, ako jediné riešenie na transformáciu svojho rozbitého self, ktoré nastalo v dôsledku tradičnej role manželky a matky, s ktorou sa nestotožňovala a bránilo jej v rozvoji svojej umeleckej osobnosti (Gill, 2004).

Pri rozvoji depresívnej poruchy sa v myslení vyskytuje kognitívne skreslenie. Tento pojem zahŕňa sedem typov kognitívneho skreslenia (Wedding, 2000):

- **svojvoľné utváranie záverov** – utváranie záverov bez prítomnosti sprievodnej udalosti
- **selektívna vnímavosť**
- **nadmerná generalizácia**
- **pripisovanie nadmernej dôležitosti**
- **strata záujmu**
- **sebaobviňovanie**
- **dichotomické myslenie** – popisovanie udalostí v termínoch „všetko alebo nič“ (Wedding, 2000).

Wedding v roku 2000 analyzoval básne poetky Anne Sexton a podrobne v nich popísal príklady kognitívneho skreslenia použité v básnickom jazyku. Anna Sexton vo svojich básňach otvorene popisuje svoj záujem o samovraždu, samovražedné pokusy a nepopísateľný chtíč, ktorý ju vedie k jej vlastnej smrti. Jej poézia predstavuje jedinu možnosť prostredníctvom ktorej môže porozumieť vlastnému životu, vyjadruje v nej všetku duševnú trýzeň, ktorú zažíva pod vplyvom psychického ochorenia a opakovane sa v nej vracia k svojmu detstvu, kde sa cítila byť nechceným dieťaťom a v ktorom nachádza prvotnú príčinu svojich celoživotných psychických problémov. Kognitívne skreslenie je charakteristický typ myslenia vyskytujúci sa u samovražedných jedincov, v niektorých prípadoch môže byť silnejší prediktor samovraždy ako iné psychologické metódy (Wedding, 2000).

Thomas a Duke (2007) previedli výskum, v ktorom sa rozhodli otestovať prítomnosť depresie u spisovateľov pomocou testovania ich napísaných textov. Zameriavali sa na prítomnosť kognitívneho skreslenia ako významného indikátora depresie u 72 významných spisovateľov. Kognitívne skreslenia v ich výskume zahrňovalo sedem typov, pomocou ktorých Wedding v roku 2000 analyzoval diela poetky Anny Sexton.

Výskumný súbor tvorila skupina 36 autorov s depresiou a kontrolná skupina 36 autorov bez depresie. Následne boli vytvorené dvojice, jeden z dvojice bol spisovateľ s depresiou, druhý bol spisovateľ bez depresie. Autori boli párovaní tak, aby sa v dvojici zhodovali v nasledujúcich kritériách: rovnaké pohlavie, rovnaký spisovateľský žáner (poézia alebo próza), rovnaké časové obdobie, rovnaká krajina, podobná popularita a podobný druh literárneho žánru (napríklad konvenčná poézia). Následne boli od každého spisovateľa pomocou náhodného generátora vyselektované dve knihy, ktoré napísal počas života. Náhodný generátor bol použitý aj pri vyberaní strán, z každej knihy bolo vyselektovaných 3 – 6 strán, teda 6 – 10 strán celkovo na jedného spisovateľa. Podrobná analýza každého textu bola prevedená zaznamenávaním siedmich typov kognitívneho skreslenia a vyhodnocovala sa miera kognitívneho skreslenia na stranu (Thomas & Duke, 2007).

Testované boli dve hypotézy: miera kognitívneho skreslenia je vyššia u depresívnych spisovateľov a depresívni básnici majú vyššiu mieru kognitívneho skreslenia ako spisovatelia prózy. Výsledky výskumu potvrdili obe hypotézy, depresívni básnici mali dokonca vyššiu mieru kognitívneho skreslenia ako depresívni prozaici. Zaujímavým zistením bolo, že básnici bez depresie mali vyšší výskyt kognitívneho

skreslenia aj ako depresívni prozaici. Medzi pohlavím neboli nájdené žiadne významné rozdiely. Časové úseky, v ktorých žili spisovatelia boli rozdelené na tri obdobia: 1900-1940, 1940-1960, 1960-súčasnosť. Najvyššia miera kognitívneho skreslenia bola prítomná u spisovateľov spadajúcich do obdobia 1940-1960 (Thomas & Duke 2007).

3.2 Príčiny výskytu duševných porúch medzi básnikmi

Vysvetlenie, prečo práve básnici sú najohrozenejšia skupina v rámci duševných ochorení zahrňuje viacero možných dôvodov.

Kaufman a Bauer (2002) spomínajú ako jednu z kľúčových oblastí **samotnú povahu poézie**. Poézia je oproti iným literárnym žánrom vo väčšej miere introspektívna a expresívna. Expresívne vyjadrovanie môže súvisieť s výskytom psychických ochorení (Kaufman & Bauer, 2002). Ludwig v roku 1998 skúmal viac ako 1000 ľudí z 18tich rozličných profesií. Výsledok výskumu ukázal, že ľudia pôsobiaci v profesiách, ktoré sa vyznačujú väčšou mierou subjektivity a emocionálneho pôsobenia, vykazujú menšiu psychickú stabilitu ako ľudia, ktorých profesia sa vyznačuje objektivitou a formalitou (Ludwig, 1998). Podobný vzťah bol nájdený vo vizuálnom umení, expresívnejšie práce umelcov boli viac prepojené s duševnými ochoreniami. Silverman a Will (1986) analyzovali, ako sa Sylvii Plathovej zhoršovala depresia, keď sa jej štýl písania odklonil z tradičnejšej formy na viac expresívnu. Kaufman (2001) ďalej spomína, že populárne básne sú často depresívne básne, čo môže básnikovi navodzovať pocit, že na napísanie dobrej básne, musí v živote trpieť.

Iné vysvetlenie častého výskytu duševných ochorení u básnikoch zahŕňa **teóriu miesta kontroly**. Je známe, že ľudia, ktorí majú vnútorné miesto kontroly, teda považujú za príčinu svojich úspechov a neúspechov svoje vlastné riadenie sú v živote psychicky stabilnejší. Naproti tomu ľudia s vonkajším miestom kontroly, ktorí svoje úspechy pripisujú nejakej vonkajšej sile, majú väčšiu náchylnosť k výskytu depresí a iných psychických ochorení. Práve básnici čerpajú svoju inšpiráciu zo svojho nevedomia a v mnohých prípadoch považujú samých seba za nástroj múzy. Toto vnímanie sa zhoduje s teóriou vonkajšieho miesta kontroly (Kaufman, 2001).

Vysoká introspekcia, ktorá je súčasťou poézie, môže byť tiež prepojená so psychickými ochoreniami (Kaufman & Bauer 2002). S depresívnou poruchou súvisí **hlbavé premietanie udalostí (ruminácia)**. Jedinci trpiaci depresiou majú väčšiu tendenciu

k ruminácii. Vzťah medzi depesiou a rumináciou funguje obojstranne, ruminácia môže byť jedným z faktorov, ktoré prispievajú k rozvoju depresívnej poruchy (Kuehner & Weber, 1999). Verhaeghen, Joorman a Khan, (2005) následne overili koncept ruminácie v súvislosti s depesiou a kreatívnou činnosťou, výskum aplikovali na 99 študentov vysokých škôl prostredníctvom Ruminant Response Scale. Výsledky ich výskumu potvrdili existujúci vzťah. Namiesto ruminácie však zaviedli koncept **self- reflektujúca ruminácia**, ktorá sa od klasickej ruminácii líši v tom, že je silne spojená so spomienkami a obracaním sa k vlastnému vnútru (Verhaeghen, et al., 2005).

Ďalším možným vysvetlením môže byť **lingvistický štýl** poézie, ktorý môže vo väčšej miere rezonovať ľuďom, ktorí sú náchylní k rozvoju duševných porúch (Kaufman & Bauer 2002). Lynton a Salovey (1997) zadali participantom úlohu, napísať krátku poviedku. Následne zistili, že participant s dobrou náladou sa držali jasnej poviedkovej formy s konkrétnym príbehom, avšak príbeh poviedky u participantov so zlou náladou bol abstraktný a nesúvislý. Kodrlová a Čermák (2009) týmto podávajú možné vysvetlenie, prečo divadelná hra Psychóza 4:48 napísaná Sarah Kaneovou tesne pred spáchaním samovraždy pripomína básnickú skladbu. Kaufman a Bauer (2002) uvádzajú abstraktnosť ako jedným z charakteristických znakov poézie, zdôrazňujú však aj to, že existuje mnoho naratívnych básni a zároveň naratívny štýl nemusí byť nevyhnutne súčasťou prózy.

V neposlednom rade existuje oblasť, ktorá odkazuje na **vzťah medzi produktivitou, kreativitou a vekom**. Je známe, že umelci dosahujú kariéru v skoršom veku ako jedinci z iných pracovných odvetví (Simonton, 1990). Spomedzi jedincov v umeleckom odvetví práve spisovatelia dosahujú vrchol ako najmladší. Medzi spisovateľmi autori píšuci beletriu či divadelné hry môžu vydať svoj debut v období neskoršej dospelosti a stále byť úspešní a získať literárne ocenenia, zatiaľ čo u básnikoch, ktorí debutujú po 25. veku života sa táto šanca rapídne znižuje. Básnici dosahujú svoj vrchol v oveľa mladšom veku ako ostatní spisovatelia. Dvadsaťroční až tridsaťroční básnici produkujú až dvakrát viac diel ako prozaici v tomto veku (Simonton, 1994). Mnoho psychických ochorení vrcholí práve okolo 20teho roku života. Ak básnici produkujú najviac diel práve v období, kedy dosahujú vrchol aj duševné ochorenia, môže byť vzťah medzi poéziou a duševnými ochoreniami výrazne posilnený vekom (Kaufman & Sexton, 2006).

VÝSKUMNÁ ČASŤ

4 VÝSKUMNÝ PROBLÉM

Výskumy poukazujú na to, že psychické ochorenia sa vyskytujú medzi básnikmi častejšie ako medzi bežnou populáciou. Napriek tomu, že písanie poézie preukazuje autoterapeutické účinky (Alvares & Mearns, 2014; Chavis, 2011; Lorenz, 2020), v mnohých prípadoch nie je pre spisovateľa dostatočujúcim liekom (Kaufman & Sexton, 2006). Mnoho slávnych spisovateľov trpelo depresiou a následne ukončilo svoj život samovraždou. Ako súvisí vzťah medzi depresívnym ochorením a spisovateľmi poézie? Inklinujú k poézii, najmä jedinci, ktorí majú sklony prepadnúť depresii alebo samotná povaha poézie zavedie človeka hlboko do útrob ľudského psyché až následne prepadáva depresii?

Cieľ tejto bakalárskej práce je preskúmať populáciu spisovateľov poézie, pre ktorých je písanie zároveň povoláním. Výskum sa zameriava na profesionálnych spisovateľov z dôvodu ich dlhoročných skúseností, ktoré môžu zachytiť mnohé úskalia a prednosti tvorby. Zároveň tým mapuje vplyv kritiky, tlaku spoločnosti a špecifickosť povolania na ich psychiku. Poézia oproti próze je bezprostredným vyjadrením emócií a autor do nej vkladá celú svoju osobnosť.

4.1 Výskumný cieľ a výskumné otázky

Táto bakalárska práca si za cieľ kladie zmapovať a následne popísať spojitosť medzi prejavmi depresie a tvorivou činnosťou u spisovateľov poézie. Zameriava sa tiež na popísanie aspektov, ktoré prispievajú k častému výskytu depresívnych prejavov medzi básnikmi a na preskúmanie prínosov, ktoré písanie básni pre profesionálneho spisovateľa predstavuje.

Na základe výskumného cieľa boli definované výskumné otázky:

1. Vnímajú spisovatelia poézie vzťah medzi depresívnymi prejavmi a tvorivou činnosťou v kontexte poézie?
2. Akým spôsobom ovplyvňuje depresívna nálada tvorbu básnikov?

3. Čo môže prispievať k častejšieho výskytu depresívnych prejavov medzi básnikmi?
4. Akým spôsobom prispieva básnická tvorba k dosiahnutiu katarzie?
5. V akej forme sa premietajú depresívne prejavy do tvorby básnika?

5 METODOLOGICKÝ RÁMEC

K naplneniu stanoveného cieľa bakalárskej práce a na zodpovedanie výskumných otázok, ktoré sa k nemu vzťahujú, je vhodnou voľbou kvalitatívny prístup s využitím zakotvenej teórie.

5.1 Kvalitatívny prístup

Pod pojmom kvalitatívny prístup rozumieme taký prístup, ktorý pre popis, analýzu a interpretáciu nekvantifikovaných či nekvantifikovateľných vlastností skúmaného fenoménu využíva kvalitatívne metódy. V psychologických vedách využíva princípy jedinečnosti, neopakovateľnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky (Miovský, 2006).

Kvalitatívny výskum umožňuje navrhovať teórie, skúmať procesy a príčinné súvislosti v ich prirodzenom prostredí. Vďaka nemu získavame podrobný popis a náhľad pri skúmaní jedinca, skupiny, udalosti či fenoménu (Hendl, 2016).

5.2 Zakotvená teória

Hlavným cieľom metódy zakotvenej teórie je vybudovať teóriu skúmaného javu, jeho teoretické uchopenie, ktoré nám pomôže danému javu porozumieť v rôznych súvislostiach a vďaka tomu byť úspešnejší v jeho predvídaní a ovplyvňovaní. Usiluje sa o vytváranie teórii pevne zakotvených v dátach a tým sa vymedzuje voči teóriám, ktoré sú vytvárané intuitívnym alebo špekulatívnym spôsobom (Glaser & Strauss, 1967). Nejedná sa pritom len o metódu analýzy dát, ale o komplexný prístup, ktorý riadi výskumný proces od hľadania výskumnej otázky až po predloženie výslednej teórie (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013).

Najčastejšími zdrojmi dát v prípade metódy zakotvenej teórie sú pološtrukturovaný rozhovor, prípadne pozorovanie. Ďalšími zdrojmi však môžu byť aj rôzne dokumenty a produkty činnosti v podobe textu.

Dobre vytvorená zakotvená teória splňuje princípy **zhody**, **zrozumiteľnosti**, **všeobecnosti** a **kontroly**. To znamená, že by mala predstavovať zhodu medzi pozorovanými a kódovanými skutočnosťami, teória by mala byť vystavená na základe overiteľných a zrozumiteľných poznatkov. Mala by byť aplikovateľná na podobné javy a kontrola výslednej teórie by mala prebiehať s podobnými dátami (Miovský, 2006).

Metóda zakotvenej teórie pozostáva z troch základných krokov:

- **Otvorené kódovanie** – V tejto fáze je hlavným cieľom vytvoriť koncepty na naše dáta, to znamená postupne vytvoriť pojmy, ktoré zachycujú esenciu analyzovaných javov. Prvým krokom je nájdenie významových jednotiek, teda úsekov v analyzovanom texte, ktoré nesú informácie, ktoré sa vzťahujú k našej výskumnej otázke. Názvy konceptov vytvára výskumník podľa vlastného uváženia a ďalej ich triedi na základe systematického porovnávania (Corbin & Strauss, 1999).
- **Anxiálne kódovanie** – Pre túto fázu je charakteristické hľadanie teoretických vzťahov medzi konceptmi. Na základe nájdených vzťahov môžeme určiť kategórie a ich vlastnosti. V tejto fáze cielene hľadáme respondentov, ktorí reprezentujú rôzne varianty skúmaného javu, aby sme vyplnili prázdne miesta na našej pomyselnnej mape. Na základe vytvorených vzťahov medzi kategóriami a ich podkategóriami (konceptmi) postupne nachádzame hlavné kategórie (Corbin & Strauss, 1999).
- **Selektívne kódovanie** – V tejto fáze výskumník prenáša svoju pozornosť k celku a formuluje výslednú podobu teórie. Volí si ústredný koncept, ktorý zmysluplne prepojuje s ostatnými konceptmi. Pod ústredným konceptom rozumieme taký koncept, ktorý zo všetkých problémov najlepšie vysvetľuje podstatu samotného problému. Výslednú teóriu zvyčajne prezentujeme v textovej aj grafickej podobe, na lepšiu interpretáciu nám slúži príprava naratívnej kostry (Corbin & Strauss, 1999).

5.3 Výskumný súbor

5.3.1 Kritéria pre výber respondentov

Výskumný súbor tvorili respondenti, ktorí splňovali nasledujúce kritéria:

- Vydali minimálne jednu básnickú zbierku vo vydavateľstve

- Venovali sa písaniu minimálne 10 rokov
- Mali nad 25 rokov

Pre výskum zaoberajúci sa prejavmi depresie v živote spisovateľov je prínosné, ak má autor s písaním dlhoročné skúsenosti. Je tak možné lepšie zachytiť súvis medzi poéziou a jej vplyvom na psychiku, autor je schopný podať lepšiu interpretáciu svojich prežitkov počas písania. Z tohto dôvodu bola stanovená hranica písania minimálne desať rokov a kritérium vydania minimálne jednej básnickej zbierky vo vydavateľstve. Hranica veku nad 25 rokov bola určená z dôvodu predpokladu, že človek v tomto veku má ukončenú vysokú školu a jeho písanie nie je už len jeho koníčkom, ale aj súčasťou jeho profesie. Takto je možné sledovať aj aspekty profesie spisovateľa, ako sú kritika a reakcie na jeho tvorbu, pocity izolovanosti a zaznamenať do akej miery tieto aspekty ovplyvňujú jeho psychické zdravie.

Literárny žáner poézie bol vybraný z dôvodu, že výskumy zameriavacie sa na vzťah psychických ochorení a umeleckou tvorbou, sa zhodujú, že básnici sú najohrozenejšou skupinou čo sa týka výskytu afektívnych porúch, najmä depresie a bipolárnej poruchy (Andreason & Canter 1974; Kaufman 2005; Post 1996). Poézia je na rozdiel od prózy bezprostredným vyjadrením emócií a zdrojom poznania básnikovej psychiky (Miovský et al., 2010).

5.3.2 Metóda výberu respondentov

Ako metóda výskumu bola zvolená metóda príležitostného výberu, metóda zámerného výberu a metóda snehovej gule. Metóda snehovej gule, bola vo výskume využitá len raz. Tieto metódy sa radia medzi nepravdepodobnostné metódy, ktoré sú typické pre kvalitatívny výskum.

Základ **metódy príležitostného výberu** spočíva vo využívaní príležitosti, ktoré sa naskytnú počas priebehu výskumu. Spôsob, akým postupujeme s cieľom získať účastníkov môže byť rôznorodý, dôležitá je pohotovosť a schopnosť improvizácie v rôznych situáciách (Miovský, 2006).

Metóda zámerného výberu predstavuje výber účastníkov na základe určitých znakov, určitého stavu a na základe určitého chovania (Miovský, 2006).

Metóda snehovej gule znamená, že vybraní účastníci vo výskume nominujú ďalších účastníkov, ktorí spĺňajú kritéria dané pre výskum. Používa sa najmä pri ťažko dostupných populáciách (Miovský, 2006).

5.3.3 Pribeh výberu respondentov

Respondenti boli vyberaní a oslovovaní a oboznámení s podmienkami výskumu na základe svojich účastí na literárnych večerov s autorským čítaním. Prví dvaja respondenti boli oslovení na týchto literárnych večeroch už v letných mesiacoch, kedy boli vládne nariadenia súvisiace s vírusom Covid-19 sčasti rozvoľnené. V období pandemickej situácie boli zvyšní respondenti oslovovaní na online podujatiach. Jednalo sa o podujatia, sprístupnené cez facebook, ktoré boli organizované napríklad slovenskými alternatívnymi knihkúpectvami alebo organizátormi významných slovenských a českých literárnych súťaží.

Aby sme vyhověli cieľom metódy zakotvenej teórie v plnej miere, prebiehal výber respondentov v dvoch fázach. V prvej fáze sme vyberali respondentov podľa vyššie uvedených kritérií. V druhej fáze sme sa sústredili na výber respondentov, ktorí okrem tvorby poézie písali počas svojej kariéry okrajovo aj prózu a mohli sme tak zachytiť ako sa ich nálada pri jednotlivých literárnych žánroch líši a dospeli sme tak do stavu, kedy ďalší nový respondent neprinášal nové a podstatné informácie na vysvetlenie nami skúmaného javu. Týmto sme docielili teoretickú saturáciu.

Na začiatku každého rozhovoru bol respondentom predstavený výskum, respondenti boli tiež oboznámení s etickými aspektmi výskumu. Najskôr boli zaznamenané základné faktické údaje o respondentoch, potom prebiehal samotný rozhovor. Na konci rozhovoru bolo respondentom poďakované za účasť na výskume. Po prevedení rozhovoru bola respondentom predložená Beckova sebaklasifikačná škála depresie, ktorá bola prístupná na webe Vyplnto.cz. Najkratší rozhovor trval 32 minút, najdlhší 56 minút, priemerná dĺžka rozhovoru predstavovala približne 45 minút.

5.3.4 Popis vzorky

Výskumný súbor tvorilo 7 spisovateľov poézie vo veku 26 – 55 rokov. Priemerný vek bol respondentov bol 32 rokov. Respondenti pochádzali zo Slovenskej a Českej Republiky a jednalo sa o významných autorov. V nasledujúcej tabuľke sú udávané len

najzákladnejšie údaje o respondentoch z dôvodu, aby nebola možná identifikácia a ostala zachovaná anonymita respondentov v plnej miere.

Tabuľka č. 1: Popis výskumnej vzorky

	Pohlavie	Vek	Republika
Respondent 1	Muž	55	Slovenská
Respondent 2	Žena	29	Slovenská
Respondent 3	Muž	29	Slovenská
Respondent 4	Žena	30	Slovenská
Respondent 5	Muž	31	Slovenská
Respondent 6	Muž	26	Česká
Respondent 7	Muž	26	Česká

Ako doplňujúca metóda k získaniu informácií o prejavoch depresie bola zvolená Beckova sebaopisová škála depresie pre dospelých, skrátená BDI – II. Táto škála predstavuje diagnostický nástroj k zisteniu prítomnosti prejavov depresie a k zisteniu ich závažnosti. Táto škála pozostáva z 21 položiek, na zaznamenávanie odpovedí slúži štvorpoložková škála (0-3). Celkové skóre sa získava sčítaním všetkých odpovedí. Táto škála bola zvolená ako doplňujúca z dôvodu, že sa v svojej práci nesústredíme na aktuálne prejavy depresie medzi básnikmi, ale na výskyt v ich živote v súvislosti s tvorbou poézie. Všetci zo skúmaných respondentov sa pohybovali v rozpätí 14 – 19 bodov, čo predstavuje pásmo miernej depresie.

5.4 Metóda zberu dát

Na metódu zberu dát bol zvolený pološtruktúrovaný rozhovor. Predstavuje kompromis medzi štruktúrovaným a neštruktúrovaným rozhovorom, združuje zároveň výhody oboch týchto rozhovorov. V súčasnosti je tento prostriedok získavania dát najrozšírenejší (Miovský, 2006).

Ďalšiu metódu zberu dát predstavovali básne, ktoré vybrali sami respondenti. Každý respondent vybral jednu báseň, ktorá bola pre daný výskum pre neho nejakým spôsobom významná.

Ako doplnková metóda bola zvolená Beckova sebaopisová škála depresie.

5.4.1 Schéma pološtruktúrovaného rozhovoru

Rozhovor bol rozdelený do troch častí. Prvá časť bola zameraná na profesiu spisovateľa, básnikom boli kladené otázky týkajúce sa toho, čo ich k písaniu priviedlo, ako vnímajú svoju profesiu, v súvislosti s prežívaním kritiky, reakcií na spätnú väzbu, prežívanie samoty a prečo si vybrali práve žánr poézie. Druhá časť rozhovoru sa zameriavala na samotnú tvorbu a emócie, ktoré básnik prežíva počas nej a či im písanie niekedy pomohlo so spracovaním negatívnych zážitkov. Posledná časť predstavovala otázky týkajúce sa možného spojenia prejavov depresívneho ochorenia a literárnej tvorby poézie.

5.5 Etické aspekty výskumu

Pred začiatkom rozhovoru boli respondenti oboznámení s cieľom výskumu, so svojimi právami a možnosťami a s tým, ako bude s informáciami nakladané. Taktiež boli oboznámení s ochranou osobných údajov a s tým, že s ich dátami bude nakladané anonymne a budú využité len pre účely tejto práce. Respondenti boli požiadaní o vyslovenie súhlasu do nahrávky s prevedením výskumu a so spracovaním dát.

Respondenti boli oboznámení s tým, že majú možnosť na ktorúkoľvek otázku v priebehu rozhovoru neodpovedať, prípadne celý rozhovor ukončiť, ak by sa cítili nepríjemne. Následne im bola povedaná možnosť o zaslaní hotovej práce.

5.6 Práca s dátami a jej výsledky

5.6.1 Príprava dát

Prvá vec, ktorú bola prevedená s dátami bola ich **fixácia**. Fixácia prebehla prostredníctvom audiozáznamu, vďaka čomu bolo možné zachytiť celý rozhovor. Ďalším krokom bola **transkripcia**, teda prepis audiozáznamu do písanej formy. V tejto fáze bol rozhovor prepisovaný doslovne aj s prerieknutiami a hovorenými výrazmi. Transkripcia prebiehala krátko po prevedení rozhovoru, teda vo fáze zberu dát. Následne prebehla **redukcia prvého radu**, ktorá slúži k tomu, aby bol text plynulejší. V tejto fáze boli vynechávané obsahovo prázdne miesta.

S dátami bolo ďalej pracované podľa metódy zakotvenej teórie. Tento postup bol využívaný pri analýze dát získaných z rozhovorov a tiež pri analýze básni. Prepísaný text bol analyzovaný v programe Atlas.ti.

Prvý krok analýzy, ktorý sme previedli, bolo dôkladné **zoznámenie sa s dátami**. Prepísaný text bol viackrát čítaný a následne bol skontrolovaný jeho prepis.

Následne sme vytvárali kódy podľa Corbin a Strauss (1999). Najskôr bol text systematicky spracovaný pomocou otvoreného kódovania. V tejto fáze sme vytvárali jednotlivé kódy na základe spoločných znakov a príčin. Takto vzniklo 100 kódov, z ktorých sme následne vybrali 50 subkategórií, s ktorými sme ďalej pracovali vo fáze axiálneho kódovania. V tejto fáze sme rozdeľovali subkategórie podľa toho či súviseli s prejavmi depresívnej nálady alebo naopak či predchádzali depresívnym prejavom a viedli k pocitom uvoľnenia a naplnenia. Najprv sme tieto prvky analyzovali z dát získaných z rozhovorov a potom zo samotných básní. Nájdene vzťahy sme nanášali do schém a následne sme na základe získaných vzťahov vytvorili štyri hlavné kategórie, ktoré sme pomenovali:

Zvýšená citlivosť – Básnici popisujú samých seba aj ostatných básnikov, ako citlivejšie bytosti v porovnaní s bežnou populáciou.

Fenomén spomienky – Podľa básnikov je častým podnetom k napísaniu básne pocit nostalgie a záplava myšlienok z minulosti, ktoré sa im samovoľne vynárajú v hlave. Taktiež sa v analyzovaných básňach opakuje motív nostalgie.

Inšpirácia negatívnym podnetom – Najčastejšia inšpirácia k napísaniu básne je podnet, ktorý je negatívny, básnici sa zhodujú v tom, že smutné básne sú zaujímavejšie. Táto kategória tiež prináleží aj analýze básni, básne sa vyskytujú najmä prvky s negatívnym obsahom.

Tendencia premýšľať – Básnici si spájajú vlastné poklesy nálad a impulz k začatiu písania, v tom, že majú sklon hľbať nad vecami prítomnými okolo seba.

V tomto kroku sme taktiež vytvorili ústrednú kategóriu, ktorú sme nazvali **self-reflektujúca ruminácia**, teda opakované vynáranie spomienok náležiacie svojmu vnútru a opätovné zamýšľanie sa nad nimi. Ostatné kategórie sú s ňou úzko späté, ovplyvňujú ju, súvisia s ňou alebo ju priamo zapríčiňujú.

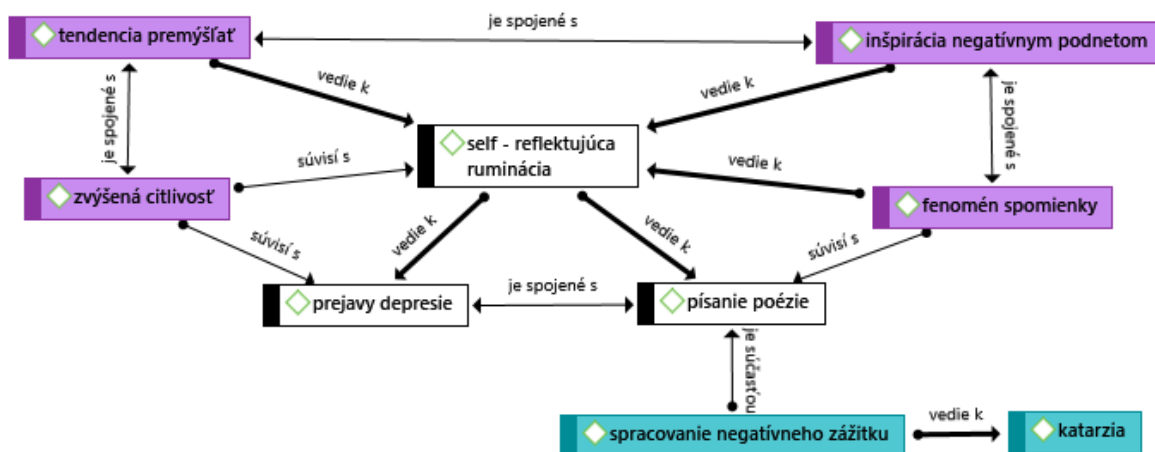


Schéma č.1: Základná schéma zakotvenej teórie procesu písania básni a depresívnych prejavov.

Legenda: fialové polia znázorňujú štyri hlavné kategórie, tyrkysové polia predstavujú významné subkategórie, ktoré pozitívne súvisia s tvorbou poézie.

Z uvedenej schémy zároveň vyplýva, že v procese tvorby hrajú rolu ďalšie dve významné kategórie a to sú **spracovanie negatívneho zážitku** pomocou básne a následne dosiahnutie pocitu **katarzie**, teda očisty od negatívnych pocitov a spomienok.

Kostra príbehu podľa toho, ako ju doporučujú Corbin a Strauss (1999) je nasledovná: *Výskyt duševných ochorení je častejší medzi básnikmi ako medzi spisovateľmi iných žánrov. Rozšírený je najmä výskyt afektívnych porúch medzi ktoré sa radí tiež depresívne ochorenie. K tomuto spojenie prispievajú 4 faktory: zvýšená citlivosť, tendencia premýšľať, inšpirácia negatívnym podnetom a fenomén spomienky. Pokiaľ sú tieto faktory prítomné v osobnosti jedinca, vzniká self-reflektujúca ruminácia, ktorá podnecuje v jedincovi vyjadrenie emócií prostredníctvom poézie a zároveň zvyšuje pravdepodobnosť, že bude trpieť depresívnym ochorením.*

5.7 Významné subkategórie z analýzy rozhovorov:

V tejto kapitole sa zameriame na významné subkategórie vytvorené z analýzy rozhovorov. Pre dokreslenie výsledkov sú výsledky doplnené o úryvky z výpovedí respondentom, ktoré sú uvádzané kurzívou a v úvodzovkách.

5.7.1 Depresia medzi básnikmi

Šiesti zo siedmich respondentov vnímajú samých seba ako ľudí, ktorí majú sklon často sa prepadávať zlým náladám, niektorí z nich zároveň uviedli, žeby to nenazvali priamo depresiou. Traja respondenti to špecifikovali tým, že prežívajú naplno dva extrémne póly, obdobia, keď cítia výrazný úbytok energie, a naopak obdobia, keď depresívne nálady nepocitujú vôbec: *„posledné roky som taký melancholickejší, ale ja som taký dosť premenlivý človek, takže u mňa sa to môže ľahko zmeniť, takže je to také aj ja, že balansujem medzi tým šťastím aj tým utrpením, takže asi obidve tie polarity dosť na plno tam mám,“* (Respondent 3).

Tieto negatívne nálady si respondenti spájajú s tým, že sú vnímavejší voči okoliu, kritickejší voči spoločnosti a majú väčšiu tendenciu hlbšie sa zamýšľať nad vecami. Ovplyvňujú najmä ich osobný život, v profesijnej rovine to vnímajú ako výhodu, vďaka ktorej našli cestu k písaniu a nachádzajú v tom poslanie. Podľa respondentov určitá miera depresie prítomná v ich živote dáva im básňam hĺbku.

Všetci respondenti vnímajú súvislosť medzi častejším výskytom depresie a básnikmi. Traja respondenti to vnímajú v plnej miere, štyria len čiastočne. Príčinu vidia najčastejšie v tom, že básnici sú citlivé bytosti, sú odlišní oproti väčšine a kontakt s tvrdou realitou v nich môže vyvolávať rôzne psychické problémy: *„řekl bych, že člověk dost senzitivní na to, aby dokázal napsat báseň o kaštanu, tak asi je velká šance, že může být třeba nějak hypersenzitivní, může s tím mít i nějaké potíže, na druhou stranu samozřejmě to není žádné pravidlo,“* (Respondent 6). Ako ďalšiu príčinu uvádzajú fakt, že básnická obec v Slovenskej a v Českej Republike je pomerne malá, poéziu číta len malý okruh ľudí, z existenčného hľadiska to môže byť pre spisovateľa náročné a často značne frustrujúce.

5.7.2 Negatívna nálada a jej vplyv na tvorbu

Štyria respondenti uviedli, že negatívna nálada im pomáha pri tvorbe básni, majú viac podnetov na tvorbu, ak práve prežívajú ťažké obdobie v živote. Táto zlá nálada však nesmie prekročiť určitú hranicu na to, aby mohli napísať báseň: *„když mi je vyložené že špatně psychicky, tak to nenapišu nic dobrého, jakože to prostě nenapišu, to nemá cenu,“* (Respondent 6). Dvaja respondenti píšú básne nezávisle na nálade, jeden respondent naopak tvorí poéziu, len v prítomnosti dobrej nálady: *„Ja som si všimol, že väčšina básnikov mojom okolí píše, tak často hovoria o tom, že píšú vtedy, keď je im zle, že majú*

bud' nejakú depresiu alebo melanchóliu alebo niečo a vtedy píš, ja osobne to tak nemám ja to mám inak, ja píšem vtedy, keď sa cítim šťastne a naplnene,“ (Respondent 3).

Piatim respondentom báseň pomáha zbaviť sa negatívnej nálady, po napísaní básne sa im nálada výrazne zlepší, báseň vnímajú ako prostriedok k dosiahnutiu vlastnej katarzie. Dvaja respondenti na to, aby pociťovali úľavu a radosť po napísaní básni majú podmienku, aby ich báseň bola kvalitná a boli s ňou spokojní.

5.7.3 Podnet k písaniu poézie

Všetci respondenti až na jedného respondenta v rozhovore uvádzali, že ich začiatky písania v podobe prvých básni a príbehov siahajú do ich skorého detstva. Písať poéziu aktívnejšie začali počas strednej školy, zaujímavé však je, že toto obdobie popisovali, ako výrazne negatívne obdobie vo svojom živote, niektorí to spájali priamo s depresiou, návštevou psychológa alebo nutnosťou niečo zmeniť v svojom živote: *„měl jsem určité temná období ve svém životě, když jsem byl na tom psychicky hodně blbě, proto jsem potřeboval něco dělat, když se člověk necítí dobře tak jako potřebuje začít něco dělat, neměl jsem třeba sílu začít cvičit nebo nevím, tak jsem dělal to, co mě vždycky bavilo a prostě jsem psal a tak jsem se v tom zlepšoval a byl jsem čím dál víc potěšený a potom se v tom člověk může najít a myslím, že mi to pomohlo, ale není to nějak samosprávné,*“ (Respondent 6).

Respondenti počas rozhovoru rozprávali aj o tom, v čom sa pre nich poézia líši od prózy a prečo inklinujú práve k tomuto žánru. Tí respondenti, ktorí sa venujú výlučne poézii sa zhodovali v tom, že nedokážu písať prózu preto, lebo je pre nich príliš stabilná a príbehová a ich vlastné emócie sú omnoho silnejšie ako túžba po naratíve. Odlišnosť vnímajú tiež v miere sústredenosti a v štýle myslenia. Jeden respondent, ktorý tvorí aj prózu, zmieňoval, že obdobie v živote, keď sa venoval písaniu poézie bolo poznačené negatívnou udalosťou a jeho pocity silných úzkosti a depresie ho viedli k žánru poézii.

5.7.4 Zdroj inšpirácie

Všetci respondenti sa zhodujú v tom, že inšpiráciou k básni môže byť pre nich čokoľvek či už je to prežitá udalosť, myšlienka alebo pocit. Tento podnet je však pre nich výrazne emočne nabitý, najčastejšie sa jedná o bolestivú emóciu. Samotný impulz k básni však prichádza s časovým odstupom od emočného prežitku, keď ho už majú čiastočne spracovaný. Niektorí z respondentov to pomenovávajú priamo ako pocity nostalgie,

z ktorých vychádzajú ich básne, iní to popisujú podobnými slovami, ako udalosti z minulosti, ktoré sa im opakovane samovoľne vynárajú v hlave a respondenti sa k nim následne vracajú: „*Je hrozně těžko říct co vyvolá ten moment, musí to být asi nějaký silný prožitek, i když já většinou dokážu o těch věcech psát až když se k nim vracím zpětně, že to není tak že by se mi to stalo, já nevím, rozešel bych se s holkou a v ten moment bych začal chrlit básně, spíš třeba až za pár týdnů, když prostě se to nějak zpracuje, že to začne sedat v tom životě, nějaký takový třeba zážitek, tak potom se k němu můžu vracet a spíš čerpat ze vzpomínek než úplně z nejakutnějších emocí, že to je samotné psaní,*“ (Respondent 6).

5.7.5 Písanie ako nevedomý proces

Respondenti popisujú stav písania básne ako proces, ktorý je úplne nevedomý, kde sa premieta celá ich osobnosť a ich najvnútornejšie a najintímnejšie ja. Traja z nich to popisujú ako stav, v ktorom sa napájajú na samotné bytie a zároveň považujú samých seba len za nástroj básne: „*v určitej miere a v určitom vnímaní, on akoby počas toho písania zabúda sám na seba, je to trochu taký trans a vlastne počas toho zabúdania on sa napája na niečo vyššie v ňom samom a vtedy dokáže napísať dobr ,*“ (Respondent 3).

Zároveň označujú tento stav ako náročnú duševnú prácu, ktorá sa spája s rizikom pochybností, vyčerpania, únavy, úzkosti, depresii až vyhorenia. Upozorňujú na deštruktívnu silu básne, ktorá môže spisovateľa pohltiť. Na osobnej rovine však vnímajú báseň pozitívne aj napriek úskaliam básnického procesu: „*někdy to prostě bolí, je to těžké, člověk se prostě musí snažit jít fakt hluboko, je to vyčerpávající často, je to prostě těžká práce, ale třeba ten výsledek za to stojí většinou,*“ (Respondent 6).

Zaujímavé je, že jeden respondent zmieňuje, že si vďaka básni uvedomí vecí, ktoré si myslieť nechce a potom nastáva proces vyrovňovania s tým, čo sa skrýva v jeho vlastnom podvedomí.

5.7.6 Spracovanie negatívneho a traumatického zážitku

Všetci respondenti sa zhodli v tom, že im písania básne pomáha spracovať negatívny zážitok, štyrom z nich pomohlo spracovať aj zážitok, ktorí označili ako traumatický. Jeden z respondentov zmienil, že báseň vďaka ktorej spracoval traumatický zážitok obsahuje naratívne prvky, básne ostatných respondentov naratívne prvky neobsahovali. Proces spracovania problematického zážitku popisovali v tom, že vďaka básni môžu pomenovať určité veci, môžu vďaka nej komunikovať, uvedomiť si problém a

vrátiť sa k nemu. Nakoniec môžu problematickú skúsenosť básňou úplne uzavrieť: „*Jo, určite mi to pomôže zpracovať ťžký alebo traumatický zážitok, pomôže mi to, je to jakoby velice podobné jako když se někomu svěříš,*“ (Respondent 7).

5.7.7 Báseň ako forma komunikácie

Jedným z najvýraznejších aspektov, čo respondentom báseň prináša je komunikácia. Každý respondent popisuje báseň ako formu komunikácie či už je to komunikácia so svojím vnútrom alebo so samotným čitateľom: „*komunikace, ne vždycky nutně s čtenářem, a strašně fajn pocity, když se člověku to podaří vyjádřit, báseň je něco, co se jinak vyjádřit nedá, to je vlastně komunikace, i když tam ta druhá strana může být klidně já sám,*“ (Respondent 7).

Tým, že v básni je podstatné každé slovo, tak je to pre nich ešte hlbšia forma komunikácie, pretože si dajú záležať, čo chcú povedať a ako to chcú povedať. Báseň im prináša istý druh poznania o sebe, pomáha im lepšie porozumieť nie len sebe, ale aj okolitému svetu, usporiadať si myšlienky, vytvárať názory a vypracovať si vlastnú individualitu: „*A utriediť aj to, ako sa človek cíti vo svete a sa stavia, situuje voči nejakému daniu, takému povedzme geopolitickému, lebo ja tam mám také básne, preto to spomínam. Môžem lepšie rozumieť, že čo sa deje v čase a v priestore a nejak sa akoby zorientovať, lebo inak sa často cítim senzoricky zmätená,*“ (Respondent 2).

5.7.8 Vnímanie kritiky, tlaku a izolácie

Každý z respondentov popisoval vnímanie spätnej väzby, kritiky a tlaku spojeného so spisovateľskou kariérou odlišne. Dvaja respondenti vnímali kritiku a spätnú väzbu vyslovene pozitívne, ako niečo, čo im dotvára zmysel v ich písaní. Zaujímavé je, že respondenti, ktorí mali nad 30 rokov spomínali, že v nich reakcie na svoju tvorbu vyvolávali úzkosti len v mladšom veku a postupom času sa od toho naučili odosobniť. Jeden respondent popisoval silné úzkosti späté s jeho spisovateľskou kariérou: „*Niekedy je to ťažké to písanie a nejde to, ale človek má pocit, že musí z rôznych dôvodov, blíži sa nejaká uzávierka a niečo musí vytvoriť a vtedy je to strašne zlé, strašne zlé, keď to nejde a treba to a vtedy sú to strašne neprijemné pocity, prídu také úzkosti,*“ (Respondent 2).

Medzi negatívnymi aspektmi svojej profesie respondenti zmieňovali nutnosť určitej izolácie, ktorá spisovateľská kariéra vyžaduje, podľa nich môže byť prekážkou v partnerskom vzťahu alebo spôsobovať depresiu. Osobne však izoláciu pociťovali buď

minimálne alebo ak ju pocítovali vo veľkej miere vnímali ju pozitívne, ako priestor na tvorbu, ktorá bola v ich živote pre nich najpodstatnejšia.

5.8 Významné subkategórie z analýzy básní

V tejto kapitole popíšeme analýzu básni, básne sme analyzovala po formálnej a obsahovej stránke, prvá podkapitola sa venuje formálnej stránke, ďalšie tri obsahovej stránke. Analýza je doplnená o citácie z básni autorov, citácie sú upravené a skrátené tak, aby nebolo možné dohľadať a rozpoznať o akého spisovateľa sa jedná a zostala tak zachovaná anonymita respondentov v plnej miere.

5.8.1 Prvá osoba jednotného čísla

Päť zo siedmich básní je písaných v prvej osobe jednotného čísla. Štýl, ktorý je použitý v básňach naznačuje obrátenie sa do vlastného vnútra a istú mieru sociálneho odlúčenia.

5.8.2 Nostalgia

Napriek tomu, že sú básne obsahovo odlišné, jedna z tém, ktorá sa v nich opakovanne vyskytuje je nostalgia, spomínanie na veci, ktoré boli a už nie sú. V básňach sa objavuje spomienka na svoje detské ja „*To deväťročné dievča vo mne hralo na klavír a nevedelo ešte nič o depresii a schizofrénii*“. Ďalším motívom básní je spomínanie na stratenú časť osobnosti: „*Toto je celé o tebe, kým si bola a už nie si*“.

5.8.3 Beznádej

V textoch sa často vyskytujú obrazy a slovné spojenia odkazujúce na negatívne emócie, z ktorých najvýraznejšie prevláda beznádej: „*hlasy sa nesú, maily na ktoré neodpíšem*“ Prostredie v básňach sa vyznačuje rovnakosťou, bez vidiny zmeny v budúcnosti: „*všude je poriad stejně*“. Beznádejnú atmosféru v básňach dokresľuje počasie v podobe dlhotrvajúcej zimy alebo neutíchajúceho mrholenia: „*Porád stejné věty pořád stejným hlasem*“.

Zároveň tieto úryvky reprezentujúce beznádej, sú príkladmi kognitívneho skreslenia, konkrétne značia selektívnu vnímavosť (prehliadanie pozitívnej stránky života) a nadmernú generalizácia (aplikovanie jedného pravidla na všetko ostatné).

5.8.4 Sociálne odlúčenie

Ďalším výrazným motívom, ktorý sa vyskytuje v básňach je znechutenosť spoločnosťou, túžba žiť sám a v ústraní: „*nechajte ma žiť v ústraní, kde neprenikne žiadne svetlo*“. Okolitý svet a ľudia v ňom pôsobia cudzo a vzdialene, časté sú pocity osamelosti a nepochopenia: „*auta a lidi jsou cizí*“.

5.9 Odpovede na výskumné otázky

Vnímajú spisovatelia poézie vzťah medzi depresívnymi prejavmi a tvorivou činnosťou v kontexte poézie?

Traja z respondentov vnímali tento vzťah v plnej miere, štyria len čiastočne. Tí, čo tento vzťah vnímali v plnej miere, v rozhovoroch spomínali, že väčšina básnikov v ich okolí píše pod vplyvom depresie a zároveň vnímali samých seba ako depresívnych ľudí. Zvyšní respondenti zdôrazňovali najmä individualitu básnikov a rôznorodosť poéziu, keďže súčasná poézia nie je len o prototype tragických hrdinov, ale otvára stále nové smery. Najčastejšiu príčinu videli v tom, že básnici sú oproti bežnej populácii citlivejší a vnímavejší voči okoliu. Kontakt s krutou realitou v nich môže vyvolať rôzne psychické problémy a prepady nálad. Respondenti v rozhovoroch často zdôrazňovali aj to, že poéziu v Slovenskej a v Českej Republike číta len úzky okruh ľudí, existencia básnika je náročná aj po finančnej stránke a tieto faktory môžu pôsobiť skľučujúco a vyvolávať depresiu.

Akým spôsobom ovplyvňuje depresívna nálada tvorbu básnikov?

Väčšina respondentov začala písať poéziu v období, keď sa s depresiou buď stretli alebo bolo pre nich toto obdobie náročné. Respondenti tiež uvádzajú, že poéziu oproti próze píšu vtedy, keď majú horšiu náladu, próza si vyžaduje väčšiu mieru sústredenosti oproti poézii, pri ktorej môžu bezprostredne vyjadriť svoje emócie.

Čo môže prispievať k častejšiemu výskytu depresívnych prejavov medzi básnikmi?

Respondenti vnímali samých seba ako ľudí, ktorí majú sklon opätovne sa zamýšľať nad negatívnymi udalosťami, ísť hlboko do svojho vnútra a nachádzať tak zdroj inšpirácie pre svoju tvorbu. Túto vlastnosť pripisovali častým prepadam nálad. Respondenti v rozhovoroch často zdôrazňovali aj to, že poéziu v Slovenskej a v Českej Republike číta len úzky okruh ľudí, existencia básnika je náročná aj po finančnej stránke a tieto faktory môžu pôsobiť skľučujúco a vyvolávať depresiu. Niektorí z nich zmienili, že ich náladu

silne ovplyvňuje spätná väzba od čitateľov a verejnosti a negatívna kritika u nich vyvolávala úzkosti a poklesy nálad.

Akým spôsobom prispieva básnická tvorba k dosiahnutiu katarzie?

Báseň umožňuje respondentom komunikovať tak ako so sebou samým tak aj s okolitým svetom. Môžu prostredníctvom nej uvoľniť svoje emócie a negatívne zážitky, následne sa k nim vrátiť, porozumieť im, usporiadať si svoje pocity a nakoniec uzavrieť negatívne životné skúsenosti. Zároveň môžu vďaka básni lepšie porozumieť okolitému svetu a vypracovať si vlastnú individualitu. Vydanou zbierkou básni zároveň nadobúdajú pocit spolupatričnosti a zmyselnosti.

V akej forme sa premietajú depresívne prejavy do tvorby básnika?

V analyzovaných básňach sa opakovane vyskytuje téma sociálneho odlúčenia, z formálneho hľadiska je väčšina básní písaných v prvej osobe singuláru, čo poukazuje na obrátenie sa autora k vlastnému self. V textoch sú často prítomné vety a slovné spojenia reprezentujúce kognitívne skreslenie, ktoré je charakteristické pre depresiu.

6 DISKUSIA

Výskum bol zameraný na profesionálnych spisovateľov a prejavy depresie, ktoré sa medzi nimi objavujú. Počas rozhovoru, šesť zo siedmich spisovateľov uviedlo, že sa považujú za ľudí, ktorí sa často prepadávajú negatívnym náladám. Tvorbu básní však vnímajú, ako niečo, čo im pomáha predchádzať zlým náladám. Vo svojej spisovateľskej činnosti nachádzajú katarziu a vďaka svojej tvorbe pociťujú naplnenie a sebaapresah.

Šiesti zo siedmich respondentov sa považujú za ľudí so sklonsmi prepadávať zlým náladám. Tieto výsledky sa zhodujú výskumami prevádzanými v zahraničí, ktoré poukazujú na súvislosť vyššieho výskytu duševných ochorení medzi básnikmi.

Andreason a Canter (1974) porovnávali 30 spisovateľov s 30 ľuďmi, čo neboli spisovatelia. Medzi spisovateľmi 80 % trpelo afektívnou poruchou, najčastejšie unipolárnou alebo bipolárnou poruchou. Post (1994) analyzoval dáta 291 významných osôb. Z výsledkov vyplynulo, že vizuálni umelci a spisovatelia trpia častejšie duševnými poruchami, u spisovateľov zaznamenal vyšší výskyt depresie. Post (1996) previedol replikáciu svojho výskumu z roku 1994, pozornosť v tomto výskume upriamil už výlučne na populáciu spisovateľov. Vo svojom výskume zistil vyšší výskyt bipolárnej poruchy medzi básnikmi ako medzi spisovateľmi iných žánrov. Podobne vo svojej štúdii Kaufman (2005), v ktorej analyzoval 826 autorov, zaznamenal u básnikov vyšší výskyt duševných porúch, ako medzi spisovateľmi beletrie, literatúry faktu či divadelných hier.

V rozhovore sa respondenti tiež zmienili, že poéziu začali písať, keď práve prežívali depresívne obdobie. Rovnako spomínali, že k poézii inklinujú najmä preto, lebo ich emócie sú príliš silné a ich miera sústredenosti nie je dostatočná, aby vytvorili naratívny štýl. S podobným výsledkom prišli Lynton a Salovey (1997), ktorí zistili, že jedinci s negatívnou náladou majú sklon písať viac abstraktne, zatiaľ čo jedinci s dobrou náladou inklinujú viac k naratívnej forme. Podobne Kaufman a Bauer (2002) uvádzajú, ako jeden z možných dôvodov častého výskytu duševných ochorení medzi básnikmi možnosť, že poetický štýl viac rezonuje ľudom náchylných na rozvoj duševných ochorení.

Spojitosť vyššieho výskytu depresívnych prejavov medzi populáciou básnikov respondenti vnímali v tom, že jedinci píšuci poéziu sú viac vnímaví a citliví oproti bežnej populácii. Samých seba vnímali, ako ľudí s tendenciou zamýšľať sa nad vecami, ísť do svojho vnútra a opakovane si premietat' udalosti z minulosti. Tento koncept korešponduje s teóriou self-reflektujúcej ruminácie, ktorú predložili Verhaegen et al. (2005), v snahe vysvetliť súvislosť medzi depresiou a kreativitou. Vo svojom výskume rozvinuli teóriu, že ruminácia vyvoláva depresiú a naopak, depresívni jedinci majú sklon k ruminácii. Pojem self-reflektujúca značí oproti bežnému termínu ruminácia intenzívnejšie sa obrátenie do vlastného vnútra a zameranie sa na spomienky. Táto teória priamo súvisí s výpoveďou respondentov, ktorí zdroj svojej inšpirácie čerpajú z nostalgie, spomienok a ich básne vychádzajú z ich najhlbšieho podvedomia. Analýza básni potvrdila výpoveď respondentov, v básňach sa opakovane vyskytovala téma nostalgie. Zaujímavé je, že vo výskume Verhaegena et al. (2005), bol vzťah medzi self-reflektujúcou rumináciou a kreativitou skúmaný kvantitatívne, výsledky nášho výskumu však ukazujú, že by tento vzťah mohol byť skúmaný aj prostredníctvom analýzy textu, čo môže predstavovať významný podnet pre budúce výskumy.

Niektorí z respondentov spomínali nepríjemní pocity späté so spätnou väzbou a kritikou v ich spisovateľskej činnosti. Touto problematikou sa zaoberal Kaufman a Sexton (2001) a popisuje podobné výsledky v podobe, že spisovatelia, ktorí získali významné ocenia častejšie trpia duševnými poruchami ako priemerní spisovatelia. Poukazuje tým na významnú rolu tlaku spoločnosti. Respondenti, ktorí sa zúčastnili výskumu, boli taktiež spisovatelia s významnými literárnymi oceneniami.

Písanie básni popisovali niektorí z respondentov až mysticky, označovali samých seba len ako nástroj básne, proces písania vnímali ako stav, kedy sa napájajú na samotné bytie. Podobnú interpretáciu zmienili Kaufman a Bauer (2002), ktorí upozorňovali na to, že básnici často samých seba označujú za nástroj múzy, čo naznačuje, že majú vonkajšie miesto kontroly. Jedinci s vonkajším miestom kontroly sú menej stabilní a viac náchylní na rozvoj duševných ochorení. Kaufman a Bauer (2002) túto skutočnosť predkladajú ako jednu z možností, prečo práve básnici trpia často psychickými ochoreniami.

V analyzovaných básňach respondentov sa opakoval motív sociálneho odlúčenia v podobe prežívania ťažkostí so začlenením do spoločnosti, pocitmi nepochopenia a uzavretím sa do vlastnej osoby. Takisto bola väčšina z nich písaná v prvej osobe jednotného čísla. Tieto výsledky sa zhodujú s výskumom Stirmana a Pennnebaker (2001),

ktorí skúmali diela básnikov, ktorí spáchali samovraždu a tých, ktorí samovraždu nespáchali. Diela básnikov, krátko pred spáchaním samovraždy sa vyznačovali uzavretím do seba, sociálnym odlúčením a zníženou komunikáciou s okolím. Taktiež začali namiesto množného čísla v písaní používať jednotné číslo, čo je rovnako príznačné na uzavretie sa do vlastného self. Takto bol overovaný Durkheimov koncept samovraždy v podobe sociálneho odlúčenia jedinca. V básňach sa tiež vyskytovali príklady kognitívneho skreslenia, v podobe selektívnej vnímavosti a nadmernej generalizácie. Kognitívne skreslenie v dielach básnikov skúmali Wedding (2000) a Thomas a Duke (2007). Wedding (2000) analyzoval pomocou príkladov kognitívneho skreslenia básne americkej poetky Anne Sexton, ktorá ukončila svoj život samovraždou. Kognitívne skreslenie je charakteristický spôsob myslenia, príznačný pre ľudí trpiacich depresívnym ochorením a patrí medzi najčastejšie prejavy depresie. Wedding (2000) predpokladal, že tento lingvistický prediktor samovraždy môže byť významnejší ako iné prediktory samovraždy. Následne Thomas a Duke (2007) zistili vyššiu mieru kognitívneho skreslenia v dielach básnikov trpiacich depresiou ako medzi básnikmi, ktorí depresiou nemali. Týmto zistením potvrdili Weddingov predpoklad významného podielu kognitívneho skreslenia prítomného v dielach jedincov.

Respondenti vnímajú svoju spisovateľskú činnosť, ako niečo vďaka čomu dosahujú katarziu a osobnostný rast. Báseň im pomáha lepšie porozumieť samému sebe a je pre nich prostriedkom komunikácie s okolitým svetom. Podobné účinky zdôrazňuje Lorenz (2020) vo svojom výskume, ktorý interpretuje báseň ako univerzálnu reč. Väčšina respondentov počas rozhovoru tiež uviedla, že po napísaní básne pociťujú výrazne zlepšenie nálady. Tento pozitívny aspekt básne zmiňujú vo svojich výskumoch Alvares a Maerns (2014) a Chavis (2011), ktorí tiež zdôrazňujú očistu básnika od negatívnych emócií.

Respondenti taktiež zmienili, že vďaka básni spracovali negatívny zážitok a tiež zážitok, ktorí subjektívne vnímali ako traumatický. Poézia až na jedného respondenta neobsahovala naratívne prvky, Kaufman a Sexton (2006) však uvádzajú nevyhnutnosť naratívnej podoby na možnosť spracovania traumatickej udalosti. Respondenti sa zmieňovali o tom, že vo svojich napísaných básňach nachádzajú potlačené veci zo svojho podvedomia a vďaka opätovnému čítaniu svojich básni dostávajú do povedomia problém, nachádzajú v ňom zmysel v podobe svojej umeleckej činnosti a nakoniec vydaním zbierky svoje negatívne skúsenosti úplne uzavrujú. To môže mať podobný účinok na ich psychiku, ako príbehová forma, ktorá má mať terapeutický účinok vďaka tomu, že jedinec skryté

traumatické spomienky vedome spracuje a dáva im rad a zmysel. Terapeutické účinky expresívneho písania vyzdvihujú výskumy Glassa et al. (2019) a Krpana et al. (2013), ktorí zaznamenali u pacientoch trpiacich depresívnym ochorením výrazné zlepšenie dosiahnuté vďaka pravidelnému písaniu.

Táto bakalárska práca predstavuje prínos v tom, že približuje a vysvetľuje vzťah medzi spisovateľmi poézie a depresívnym ochorením, čo je v Českej a Slovenskej republike málo preskúmaná oblasť. Taktiež približuje proces tvorby básní a premietanie emócií do tvorby. Ako prínos v praktickej oblasti môže slúžiť priblíženie možností terapeutického významu poézie. Respondenti uvádzali v rozhovoroch, že im báseň pomáha spracovať negatívny zážitok a zážitok, ktorý vnímali ako traumatický. Po napísaní básne sa väčšine respondentov výrazne zlepšila nálada. Spomínali taktiež, že v napísanej básni nachádzajú skryté časti svojho podvedomia. Báseň teda môže mať aj sebapoznávaciu funkciu a slúžiť ako zdroj poznania ťažko dostupných miest v podvedomí človeka. V neposlednom rade bol v rozhovoroch často spomínaný komunikačný význam básne s okolitým svetom. Človek môže vďaka básni nadobudnúť pocit spolupatričnosti pri prežívaní negatívnych pocitov. Báseň pomáhala respondentom taktiež lepšie porozumieť svetovému daniu, vytvárať si názory a osobnostne rásť. Vďaka tvorbe básne môže tiež človek dosiahnuť naplnenie, sebapresah a integritu osobnosti.

Jedným z limitov tejto práce bol samotný výskumný súbor. Výskumný súbor nebol príliš homogénna vzorka, čo sa týka veku a pohlavia. Na výber výskumného vzorku bola použitá nepravdepodobnostná metóda výberu respondentov, výskumný súbor teda nie je možné považovať za reprezentatívnu vzorku.

Ďalším limitom tohto výskumu je obdobie, kedy bol výskum prevedený. Situácia s pandemiou Covid-19 nepriaznivo vplyva na ľudskú psychiku, preto sa mohli aj respondenti v tejto dobe cítiť značne horšie, ako pred pandemickou situáciou, čo mohlo prispieť k skresleniu výskumu. Na rozhovor bola kvôli tejto situácii zvolaná online forma, pri ktorej nebolo možné odstrániť niektoré rušivé vplyvy, spojené napríklad ťažkosťami s internetovým pripojením na strane respondentov. Na druhej strane však bola touto formou zaistená bezpečnosť respondentov.

Iné úskalie spočíva v kvalitatívnom spracovaní výskumu. Pri hodnotení diel mohlo dôjsť k skresleniu hodnotenia diel zo strany výskumníka. Skresleniu sme snažili vyhnúť tak, že sme sa pri interpretácii diel držali čisto popisného prístupu, neprikladali sme

k interpretácii subjektívne pocity, ktoré v nás dielo vyvolávalo. Taktiež sme sa snažili vyhnúť možným domnienkam, v podobe hľadania skrytých významov použitých v básnickom jazyku a zachovať tak neutralitu v čo najväčšej možnej miere.

Pre ďalšie výskumy by sme navrhli zvýšiť počet respondentov a vyrovnať pomer pohlavia a vekových skupín. Ďalej by sme odporúčali rozšírili výskumný súbor o menej významných autorov. Za vhodné sa tiež javí použitie testovacej metódy, ktorá nezaznamenáva len aktuálne prejavy depresie, ale aj osobnostné charakteristiky. Za vhodné považujeme tiež preskúmať bipolárnu afektívnu poruchu medzi básnikmi vzhľadom k tomu, že počas rozhovoru pomerne často zaznieval popis prežívania nálad, ktorý sa k nej celkom približuje. Na hodnotenie diel by sme odporúčali využiť viac výskumníkov, aby znížilo riziko skreslenia vnímania a interpretácie literárnych diel.

7 ZÁVER

Depresívne prejavy sa vyskytujú vo väčšej miere medzi básnikmi ako medzi bežnou populáciou. Tento predpoklad potvrdili výpovede respondentov, ktorí popisovali časté prepady nálad v ich živote. V priebehu výskumu som však zistila, že existujú určité zákonitosti, ktoré zapríčiňujú vyšší výskyt depresívnych prejavov medzi populáciou básnikov.

Respondenti videli príčinu spomínanej spojitosti v tom, že spisovatelia poézie sú citlivejší a vnímavejší ľudia oproti bežnej populácii. Táto vlastnosť je podmienená profesiou básnikov, báseň je značne emocionálna oproti iným žánrom literatúry a na to aby sa báseň dotkla aj čitateľa, musí obsahovať v sebe precítenie okolitého sveta nie len psychický výlev spisovateľa. Respondenti ďalej spomínajú, že k písaniu sa dostali pre svoju tendenciu nadmerne premýšľať. Poéziu ako žáner si volia v období života, keď sú zaplavení emóciami alebo prežívajú depresívne obdobie. Pri svojej tvorivej činnosti sú opakovane vystavovaní záplave negatívnych spomienok a vstupujú hlboko do svojho vnútra.

Po napísaní básne popisovala väčšina respondentov zlepšenie nálady a pocity úľavy a očistenia. Niektorí z respondentov zmienili aj to, že pocity tlaku a závislosť na spätnej väzbe spojené s ich spisovateľskou činnosťou v nich vyvolávajú úzkosť a poklesy nálad. Napriek tomu však vnímali báseň značne pozitívne, ako prostriedok komunikácie a osobnostného rastu.

V básňach respondentov sa vyskytuje veľké množstvo slov reprezentujúce negatívne emócie, najčastejšie pocit beznádeje. Zároveň boli v básňach nájdené príklady kognitívneho skreslenia, ktoré je príznakom depresívneho ochorenia. Analyzované básne taktiež značili pocity sociálneho odlúčenia.

8 SÚHRN

Predkladaná bakalárska práca sa zaoberá problematikou depresívnych prejavov medzi spisovateľmi poézie.

V teoretickej časti sme sa zameriavali na tri kľúčové oblasti. V prvej kapitole popisujeme depresívne ochorenie. Rozlíšili sme depresiú od smútku, klasifikovali ju podľa MNK-10 a popísali prevalenciu depresívneho ochorenia. Ďalej sme priblížili prejavy depresie. Tie súvisia so zmenami v nálahe, myslení, chovaní a v telesnej stránke jedinca. Následne popisujeme príčiny depresívneho ochorenia. V súčasnosti sa predpokladá, že depresia je multikauzálne ochorenie, teda vzniká súhrou viacerých príčin. Nakoniec sme predostreli možnosti liečby depresívneho ochorenia, najčastejšia forma liečby je kombinácia psychoterapie s farmakoterapiou.

V druhej kapitole sa zaoberáme poéziou. Priblížili sme tvorivý proces básne, ktorý je z veľkej časti nevedomý. Popísali sme pozitívne účinky poézie a zároveň poukazujeme na rôzne úskalía, ktoré so sebou tvorba básni prináša. Najvýraznejším prínosom poézie je uvoľnenie od negatívnych emócií a jedným z hlavných úskalí tvorby poézie je deštruktívna sila básne. Následne sme popísali literárnu analýzu diela, pričom sa zameriavame najmä na význam básne prítomnej vo výskume. Z analýzy diela vieme vyčítať ako štýl písania u básnikov, ktorí spáchali samovraždu, sa krátko pred ich smrťou zmenil na viac subjektívni v podobe prvej osoby singuláru, čo značí sociálne odlúčenie jedinca.

V tretej kapitole sa venujeme spojeniu duševných ochorení a literárnej činnosti v kontexte poézie. Výskumy poukazujú na súvislosť častého výskytu duševných ochorení medzi umelcami. Najohrozenejšou skupinou spomedzi všetkých umeleckých profesií sú spisovatelia, konkrétne básnici a spomedzi básnikov práve ženy poetky. Spisovatelia poézie trpia najčastejšie afektívnymi poruchami, medzi ktoré sa radí depresívne ochorenie. Popisujeme tiež výskumy, ktoré sa zameriavali na prítomnosť kognitívneho skreslenia v dielach depresívnych básnikov. Nakoniec sme interpretovali možné príčiny tejto spojitosti.

Druhá časť bakalárskej práce predstavuje výskum, v ktorom sme upriamili pozornosť na spisovateľov poézie. Hlavným cieľom bolo preskúmať vzťah medzi spisovateľmi poézie a prejavmi depresie.

Výskumný súbor tvorilo sedem spisovateľov poézie. Ich vekové rozpätie bolo 26 až 55 rokov. Taktiež sa jednalo o spisovateľov, ktorí mali minimálne 10 rokov skúsenosť s písaním. Všetci básnici získali vo svojej spisovateľskej činnosti významné literárne ocenenia.

Pre výskum sme zvolili kvalitatívny prístup. Dáta boli získavané prostredníctvom pološtrukturovaných rozhovorov a prostredníctvom analýzy zaslaných ukážok z tvorby respondentov. Dáta boli analyzované v programe Atlas.ti prostredníctvom metódy zakotvene teórie.

Väčšina respondentov popisuje samých seba ako ľudí, ktorí majú tendenciu k častejším negatívnym náladám. Spojitosť medzi častými prejavmi depresívneho ochorenia a spisovateľmi poézie, vnímajú respondenti v tom, že básnici sú oproti bežnej populácii citlivejší ľudia a zároveň sú vnímavejší voči okoliu. Z výskumu ďalej vyplynulo, že si volia poetický štýl, keď prežívajú depresívne obdobie.

Respondenti ďalej uvádzajú, že dôvod, ktorí zapríčiňuje ich časté prepady vidia v tendencii zamýšľať sa nad vecami. Toto premýšľanie je často zamerané na ich vnútro a negatívne spomienky, ktoré sú zároveň najčastejším zdrojom inšpirácie pre ich tvorbu.

Niektorí z nich prežívajú negatívne pocity súvisiace s pocitmi tlaku a závislosti na spätnej väzbe. Respondenti často píše básne pod vplyvom negatívnej nálady, nesmie však ísť o príliš veľký prepad nálady, aby mohli napísať báseň. Samotné napísanie básne im pomáha predchádzať negatívnej nálade, väčšine respondentov sa nálada po napísaní básne výrazne zlepší.

Písanie básní pomáha respondentom spracovať negatívne zážitky. Vďaka písaniu dosahujú pocity katarzie a sebanaplnenia. Písanie pomáha respondentom rozvíjať svoju osobnosť a komunikovať s okolitým svetom. Básne slúžia respondentom aj ako zdroj poznania vlastného vnútra a uvedomenia si potláčaných vecí.

V básňach boli často prítomné slova vyjadrujúce negatívne emócie najčastejšie pocity beznádeje. Častým motívom opakujúcich sa v básňach bol pocit nostalgie. Básne tiež reprezentovali pocity odcudzenia od ostatných ľudí a uzavretie do seba. Väčšina básní bola písaná v prvej osobe jednotného čísla, tento lingvistický štýl potvrdzuje sociálnu

izolovanosť autora. V básňach sme tiež našli príklady kognitívneho skreslenia, ktoré je charakteristickým typom myslenia prítomného u depresívnych jedincov.

Výsledky nášho výskumu limituje výskumný súbor, ktorý netvoril reprezentatívnu vzorku a preto nie je možné výsledky zovšeobecňovať.

Hlavný prínos tejto bakalárskej práce vnímame v priblížení spojitosti depresívnych prejavov medzi spisovateľmi poézie a v priblížení a rozšírení rôznych foriem, ako môže písanie básne vplývať na psychiku človeka a jeho osobný rozvoj.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Alvarez, N., & Mearns, J. (2014). The benefits of writing and performing in the spoken word poetry community. *The arts in psychotherapy*, 41(3), 263-268. doi: 10.1016/j.aip.2014.03.004.
- Andreasen, N. J. C., & Canter, A. (1974). The creative writer: Psychiatric symptoms and family history. *Comprehensive Psychiatry*, 15(2), 123-131. doi: 10.1016/0010-440X(74)90028-5.
- Atkinson, R.L. (2003) *Psychologie*. Praha: Porál.
- Baudson, T. G. (2016). The Mad Genius Stereotype: Still Alive and Well. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.00368.
- Corbin, J. M., & Strauss, A. L. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
- Chavis, G. G. (2011). *Poetry and story Therapy: The healing power of creative expression*. Jessica Kingsley Publishers.
- de Graaf, R., Ten Have, M., van Gool, C., & van Dorsselaer, S. (2012). Prevalence of mental disorders and trends from 1996 to 2009. Results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 47(2), 203-213. doi:10.1007/s00127-010-0334-8.
- Dudek, S. Z. (1970). The artist as Person. *The Journal of nervous and mental disease*, 150(3), 232-241.
- Dušek, K., & Večeřová-Procházková, A. (2015). *Diagnostika a terapie duševních porúch. (2., přepracované vydání)*. Praha: Grada Publishing.
- Gill, J. (2004). Anne Sexton and confessional poetics. *The Review of English Studies*, 55(220), 425-445. doi.: 10.1093/res/55.220.425.
- Glaser, G. G., Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago, IL: Aldine Publishing Company.
- Glass, O., Dreusicke, M., Evans, J., Bechard, E., & Wolever, R. Q. (2019). Expressive writing to improve resilience to trauma: A clinical feasibility

trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 34, 240-246.

doi:10.1016/j.ctcp.2018.12.005.

- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Praha: Portál.
- Honzák, R. (1999). *Deprese: depresivní nemocný v nepsychiatrické ordinaci*. Praha: Portál.
- Jamison, K. R. (1989). Mood Disorders and Patterns of Creativity in British Writers and Artists. *Psychiatry*, 52(2), 125–134. doi:10.1080/00332747.1989.11024436
- Kaufman, J. C. (2001). The Sylvia Plath Effect: Mental illness in eminent creative writers. *The Journal of Creative Behavior*, 35(1), 37–50.
- Kaufman, J. C. (2003). The cost of the muse: Poets die young. *Death Studies*, 27(9), 813–822.
- Kaufman, J. C., & Baer, J. (2002). I bask in dreams of suicide: Mental illness, poetry, and women. *Review of General Psychology*, 6(3), 271–286.
- Kaufman, J. C., & Sexton, J. D. (2006). Why doesn't the writing cure help poets? *Review of general psychology*, 10(3), 268-282.
- Kaufman, J. C., Bromley, M. L., & Cole, J. C. (2006). Insane, poetic, lovable: Creativity and endorsement of the “Mad Genius” stereotype. *Imagination, cognition and personality*, 26(1), 149-161. doi:10.2190/J207-3U30-R401-446J.
- Kodrlová, I., & Čermák, I. (2009). *Sebevražedná triáda: Virginia Woolfová, Sylvia Plathová, Sarah Kaneová*. Praha: Academia.
- Kratochvíl, S. (2017). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
- Kris, E. (1952). *Psychoanalytic explorations in art*. New York: International Universities Press.
- Kryl, M. (2006). Psychoterapeutické možnosti v léčbě deprese. *Česká a slovenská psychiatrie*, 102(5), 250-255. Získané 3. oktobra 2020 z http://cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2006_5_250_255.pdf
- Křivohlavý, J. (2013). *Jak zvládat depresi (3., aktualiz. a rozš. vyd)*. Praha: Grada.
- Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: the benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of affective disorders*, 150(3), 1148-1151. doi: 10.1016/j.jad.2013.05.065.

- Kuehner, C., & Weber, I. (1999). Responses to depression in unipolar depressed patients: An investigation of Nolen-Hoeksema's response styles theory. *Psychological Medicine*, 29, 1323–1333.
- Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada.
- Látalová, K., & Pidrman, V. (2004). Antidepresiva s duálním působením–účinnost a indikace. *Klin. Farmakol. Farm*, 18, 218-222. Získané 5. oktobra 2020 z <http://www.klinickafarmakologie.cz/pdfs/far/2004/04/08.pdf>.
- Látalová, K., & Praško, J. (2009). Bipolární afektivní porucha a suicidalita. *Česká a slovenská Psychiatrie*, 1212-0383. Získané 8. oktobra 2020 z http://cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_3_129_134.pdf.
- Lauber, C., Nordt, C., Falcato, L., & Rössler, W. (2003). Do people recognise mental illness? *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 253(5), 248-251. doi: 10.1007/s00406-003-0439-0.
- Lorenz, D. (2020). My unique poem is me: our poems are universal. A creative interactive poetry Therapy inquiry. *Journal of Poetry Therapy*, 33(4), 252-264. doi: 10.1080/08893675.2020.1803617.
- Lynton, H., & Salovey, P. (1997). The effects of mood on expository writing. *Imagination, Cognition and Personality*, 17(2), 95-110. doi: 10.2190/PQEK-CHEB-AV0Y-7JB4.
- Ludwig, A. M. (1995). *The price of greatness: Resolving the creativity and madness controversy*. New Yourk: Guilford Press.
- Ludwig, A. M. (1998). Method and madness in the arts and sciences. *Creativity Research Journal*, 11(2), 93-101. doi: 10.1207/s15326934crj1102_1.
- Lynton, H., & Salovey, P. (1997). The effects of mood on expository writing. *Imagination, Cognition and Personality*, 17(2), 95-110. doi:10.2190/PQEK-CHEB-AV0Y-7JB4.
- Martindale, C. (1990). *The clockwork muse: The predictability of artistic change*. New Yourk: Basic Books.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Miovský, M., Čermák, I., & Chrz, V. (2010). *Umění ve vědě a věda v umění: Metodologická imaginace*. Praha: Grada Publishing as.

- MKN-10: *mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů : desátá revize : obsahová aktualizace k 1.1.2018. (2018)*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.
- Orel, M. (2020). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše (3., aktualizované a doplněné vydání)*. Praha: Grada.
- Orsolini, L., Latini, R., Pompili, M., Serafini, G., Volpe, U., Vellante, F., ... & De Berardis, D. (2020). Understanding the complex of suicide in depression: from research to clinics. *Psychiatry investigation*, 17(3), 207.
doi: 10.30773/pi.2019.0171.
- Pająk, K., & Trzebiński, J. (2014). Escaping the World: Linguistic Indicators of Suicide Attempts in Poets. *Journal of Loss and Trauma*, 19(5), 389–402.
doi:10.1080/15325024.2013.794663.
- Pennebaker, J. W. (2011). Using computer analyses to identify language style and aggressive intent: The secret life of function words. *Dynamics of Asymmetric Conflict*, 4(2), 92–102. doi:10.1080/17467586.2011.627932
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal: Using Expressive Writing to Overcome Traumas and Emotional Upheavals, Resolve Issues, Improve Health, and Build Resilience*. Idyll Arbor, Incorporated.
- Pokorný, J. (2006). *Psychologie tvořivého myšlení: studijní text pro kombinovanou formu studia*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm.
- Post, F. (1994). Creativity and psychopathology a study of 291 world-famous men. *The British Journal of Psychiatry*, 165(1), 22-34. doi:10.1192/bjp.165.1.22.
- Post, F. (1996). Verbal creativity, depression and alcoholism. *The British Journal of Psychiatry*, 168(5), 545-555. doi:10.1192/bjp.168.5.545
- Praško, J., Bulíková, B., & Sigmundová, Z. (2009). *Depresivní porucha a jak ji překonat*. Praha: Galén.
- Praško, J., Prašková, H., & Prašková, J. (2008) *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. Praha: Portál.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Silverman, M. A., & Will, N. P. (1986). Sylvia Plath and the failure of emotional self-repair through poetry. *Psychoanalytic Quarterly*, 55, 99–129.
doi: 10.1080/21674086.1986.11927132.

- Simonton, D. K. (1990). *Psychology, science, and history*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Simonton, D. K. (1994). *Greatness: Who makes history and why*. New York: Guilford Press.
- Smolík, P. (2002). *Duševní a behaviorální poruchy : průvodce klasifikací, nástin nozologie, diagnostika* (Vyd. 2). Praha: Maxdorf.
- Smyth, J., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 161-172. doi: 10.1521/jscp.20.2.161.22266.
- Stirman, S. W., & Pennebaker, J. W. (2001). Word use in the poetry of suicidal and nonsuicidal poets. *Psychosomatic medicine*, 63(4), 517-522. Získané 6. oktobra z: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.544.1791&rep=rep1&type=pdf>.
- Svoboda, P. (2007) *Poetoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Štětkářová, I., & Horáček, J. (2016). Deprese u vybraných neurologických onemocnění. *Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie*, 79(6), 626-638.
- Thomas, K. M., & Duke, M. (2007). Depressed writing: Cognitive distortions in the works of depressed and nondepressed poets and writers. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(4), 204. doi: 10.1037/1931-3896.1.4.204.
- Vágnerová, M. (2014) *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Verhaeghen, P., Joorman, J., & Khan, R. (2005). Why we sing the blues: the relation between self-reflective rumination, mood, and creativity. *Emotion*, 5(2), 226. doi: 10.1037/1528-3542.5.2.226.
- Wedding, D. (2000). Cognitive distortions in the poetry of Anne Sexton. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30(2), 140-144. doi: 10.1111/j.1943-278X.2000.tb01072.x.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.

Zoznam tabuliek

Tabuľka č.1: Popis výskumnej vzorky

Schéma č.1: Základná schéma zakotvenej teórie

Zoznam príloh

Príloha č. 1: Abstrakt diplomovej práce

Príloha č. 2: Schéma z rozhovoru

Príloha č. 3: Schéma z Atlasu z analýzy rozhovorov

Príloha č. 4: Schéma z Atlasu z analýzy básní

Príloha č. 5: Ukážka časti prepisu rozhovoru

ABSTRAKT DIPLOMOVEJ PRÁCE

Názov práce: Prejavy depresie medzi spisovateľmi poézie

Autor práce: Anna Mária Kubincová

Vedúci práce: Mgr. Ondřej Glaser

Počet strán a znakov: 66, 112 166

Počet príloh: 5

Počet titulov použitej literatúry: 64

Abstrakt:

Bakalárka práca sa zameriava na prejavy depresie medzi spisovateľmi poézie. Teoretická časť pozostáva z troch hlavných tém: depresívne ochorenie, tvorba poézie, duševné ochorenia a spisovatelia poézie. Nasleduje empirická časť, ktorá predstavuje výskum, ktorého cieľom bolo zmapovať depresívne prejavy medzi spisovateľmi poézie, popísať, čo môže prispievať k častému výskytu depresívnych prejavov medzi básnikmi a aké prínosy tvorba básni prináša spisovateľovi. Výskum bol prevádzaný na siedmich respondentoch, bol k nemu zvolený kvalitatívny prístup, konkrétne metóda zakotvenej teórie. Ako metóda zberu dát bol zvolený pološtrukturovaný rozhovor a básne z tvorby respondentov. Výsledky umožňujú vidieť, ako vnímajú básnici vzťah depresívnych prejavov a tvorivej činnosti v kontexte poézie, ako depresívna nálada ovplyvňuje tvorbu básnikov, čo môže prispievať k častejšiemu výskytu depresívnych prejavov medzi básnikmi a aké prínosy vidia v písaní básni spisovatelia.

Kľúčové slová: písanie poézie, depresia, básnici, prínosy

ABSTRACT OF THESIS

Title: Depression manifestations among poets

Author: Anna Mária Kubincová

Supervisor: Mgr. Ondřej Glaser

Number of pages and characters: 66, 112 166

Number of appendices: 5

Number of references: 64

Abstract:

This thesis focuses on the way depression manifests itself in writers of poetry. The theoretical background consists of three main topics: depression, writing of poetry, mental illnesses, and writers of poetry. Then follows the empirical part containing the research whose aim was to map the symptoms of depression in writers of poetry, to describe what can increase the symptoms of depression in poets and to describe what benefits can poets derive from writing poetry. The research was conducted on seven respondents, using a qualitative approach, specifically the grounded theory. Data was collected via a semi-structured interview with respondents, and also using their poems for analysis. The results make it possible to see how poets perceive the relationship between depression and creative activity in the context of poetry, and how depressed mood influences the works of poets. It also shows what might contribute to a more frequent occurrence of depression among poets, and the potential benefits poets associate with writing poems.

Key words: writing poetry, depression, poets, benefits

Príloha č.2 Schéma rozhovoru

Profesia spisovateľa

- Kedy ste začali písať?
- Čo bol váš prvotný impulz, ktorý vás priviedol k napísaniu básne?
- Ako prežívate svoje úspechy/kritiku?
- Aké máte pocity po vydaní zbierky?
- Oplyvňuje vašu tvorbu spätná väzba čitateľov?
 - Cítite tlak spoločnosti, prípadne zažívate pocity stresu?
- Vyžaduje si písanie izoláciu od spoločnosti, priateľov?
 - Ako to znášate?
- Čo považujete za negatívne aspekty profesie spisovateľa?
- V čom vnímate, že sa písanie poézie líši od iných žánrov literatúry?
- Čo vám písanie najviac prináša?

Proces tvorby básne

- Čo zvykne byť vašou inšpiráciou/múzou?
- Máte niekedy pocit, že vás táto múza úplne ovláda (pohltní) a vy sám ste len nástrojom tejto múzy?
 - Ako tento stav vnímate?
- Premietate do svojej tvorby sám seba?
 - V akej miere?
- Ako sa cítite, keď sa spätne vraciate k svojej tvorbe?
 - Nachádzate tam niekedy niečo, čo ste si neuvedomovali (nechceli pripustiť) vo svojom živote?
- Pomohlo vám niekedy písanie spracovať nejaký negatívny zážitok, resp. tragickú udalosť?
- Aké pocity, nálada vás zvykne sprevádzať počas tvorby?
- Aké pocity, nálada vás sprevádzajú po napísaní básne?

Vzt'ah depresie a poézie

- Myslíte si, že k písaniu poézie inklinujú určité typy osobností?
 - Aké?
- Považujete sa za človeka, ktorý ma sklon skôr k ponurým náladám?
 - Ako sa tieto nálady u vás prejavujú?
 - Akých oblastí vášho života sa tieto nálady dotýkajú?

- Ovplyvňuje negatívna nálada vaše písanie?
 - Akým spôsobom?
- Myslíte si, že poézia vychádza zo smútku, melancholickej nálady?
- Aký máte názor na to, že populárna poézia vyjadruje pocity smútku, odcudzenia?
- Čo si myslíte o tom, že umelci majú oproti bežnej populácii väčší sklon prepadávať zlým náladám?
 - Myslíte si, že spisovatelia (básnici) sú na to náchylnejší?
 - Je táto nálada podmienkou kvalitného diela (básne)?
- Máli ste niekedy pocit, že písanie básne u vás ešte prehĺbilo negatívnu náladu?

Schéma z analýzy rozhovorov

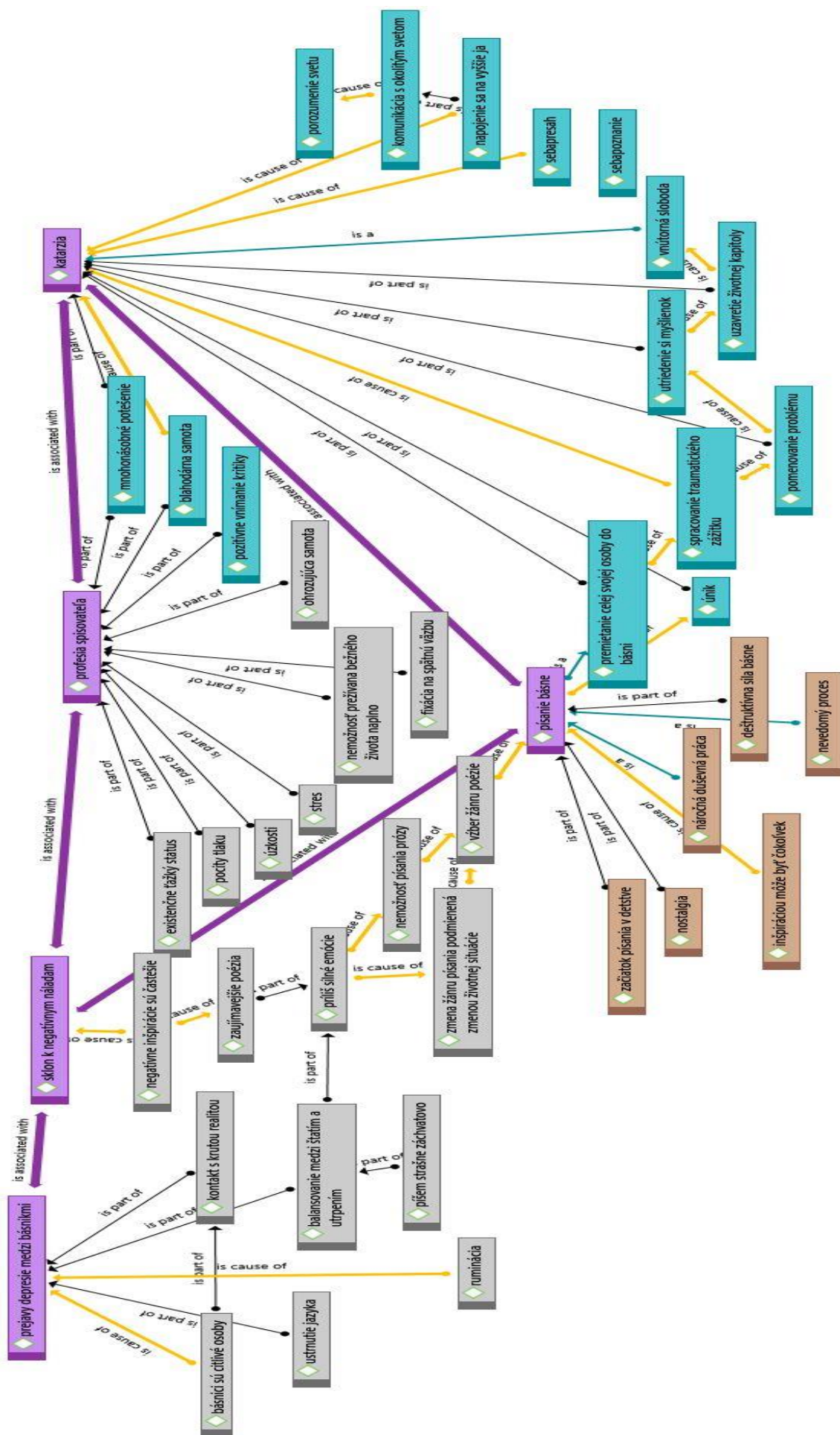
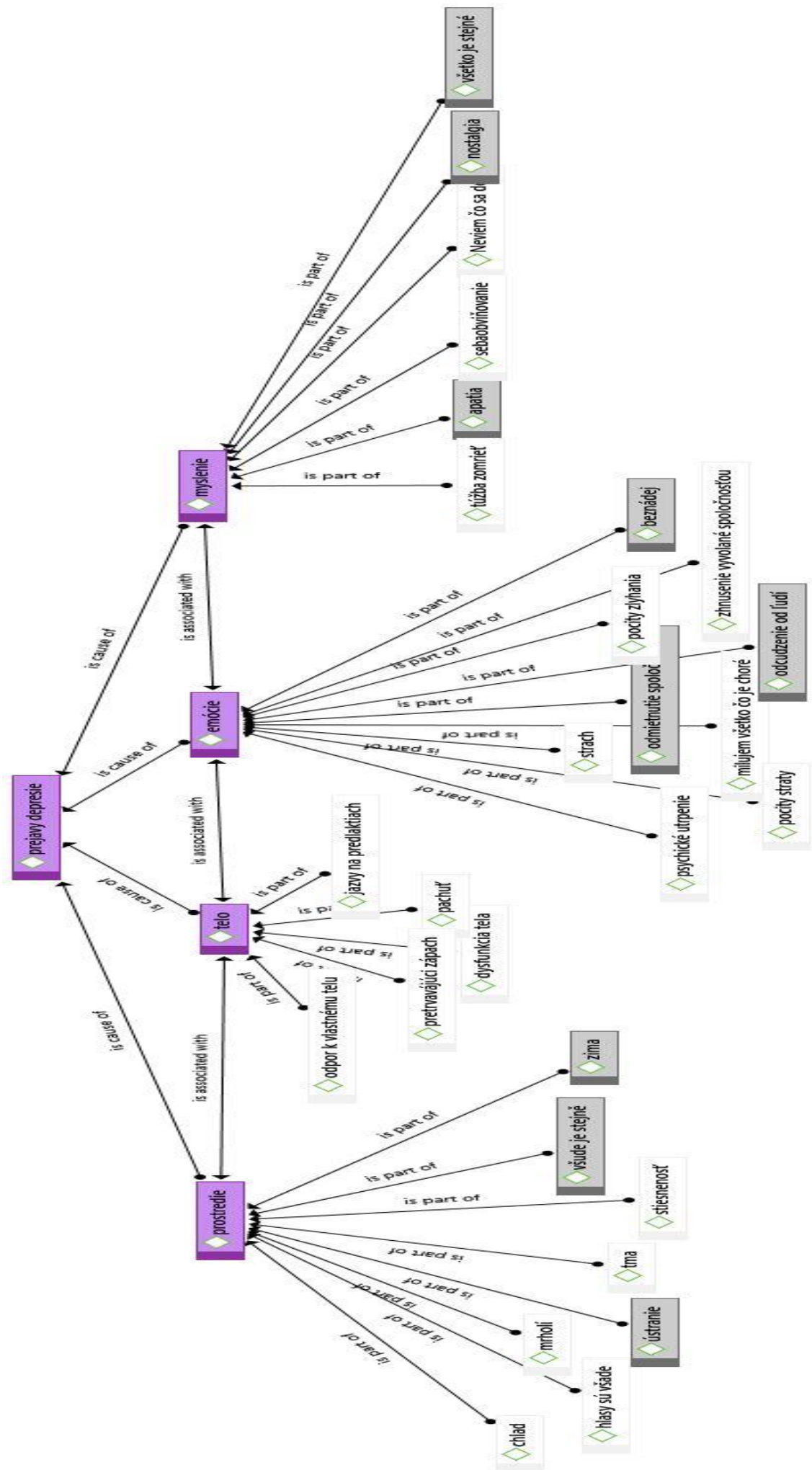


Schéma analýzy básní



Príloha č. 5 Ukážka časti rozhovoru

Kedy ste začali písať?

Začal som písať, už keď som mal 8 rokov, keď som sa naučil písať, tak som písal, tak umelecky, by som si dovoľil povedať, bolo to niečo také, čo ma bavilo a malo to také niečo hlbšie do seba, odkedy som vedel písať, tak som písal. Ale k písaniu som sa viac dostal niekedy počas strednej školy, vtedy mal som také temné obdobie.

Ako prežívate svoje úspechy/kritiku?

Tá zbierka bola pre mňa veľký úspech, bolo to určitým spôsobom vyvrcholenie môjho života až by som si povedal a prežíval som to veľmi pozitívne. Kritiky boli pozitívne, čo ma veľmi zasiahlo pozitívne tiež, bolo to pre mňa veľmi dôležité, viac ako som si myslel pôvodne, že by to bolo dôležité, tak tie kritiky mi veľmi pomohli a boli veľmi nápomocné aj v tom, aby som viac pochopil tie moje psychické mechanizmy, moju vlastnú psychológiu básní, ale aj v živote. Bolo to veľmi pozitívne celkovo a ten debut teraz niekoľko rokov spätne vnímam jeho nedokonalosť, ale zároveň vnímam aj, že je na správnom mieste tá kniha, tam kde asi má byť.

Čo vám písanie najviac prináša?

Písanie mi najviac prináša katarziu a naplnenie. Tá katarzia, to je niečo čo môžem nájsť aj v iných veciach v živote, ale to písanie mi ju poskytuje tak obzvlášť silne, pretože mám spojenie s tým slovom, ktoré je veľmi osobné a to naplnenie súvisí s tou katarziou, to naplnenie je vlastne vtedy, buď keď čítam tie básne na verejnosti alebo keď ich píšem a keď ich píšem, tak ešte viac, vtedy to je najdôležitejší moment, možno ešte potom, keď si to po sebe trochu čítam, aby som to nejako uhladil, ale to naplnenie spočíva vlastne v tom, že tam vidím svoju životnú cestu, že tam je niečo viac, ako vidím normálne rozumom a to, čo vidím je niečo čisté, niečo čo ma presahuje a vďaka tomu sa mi lepšie žije.

V čom vnímate, že sa písanie poézie líši od iných žánrov literatúry?

Ja nedokážem písať prózu napríklad preto, že som príliš básnický zameraný a súvisí to s tým, že próza je taká príbehová, taká, stabilná, taká istá a nejde sa tam tak do hĺbky pocitov, tie pocity sú skôr na pozadí akéhosi príbehu.. A vlastne ten príbeh tej prózy je veľmi taký silný a veľký a ten príbeh, ktorý píšem ja, už je v tých emóciach, čisto len v tých emóciach. A to je rozdiel medzi básňou a prózou, lebo v básňach ide o to, že ten príbeh a tá emócia sú prepojené a tá emócia predsa len väčšinou vládne a v próze je to

naopak, tam zase vládne ten príbeh a to mne osobne pri tvorbe prekáža a preto nemôžem písať prózu, pretože proste nie som schopný toho, aby som písal nejaký príbeh a nedbal pri tom na emócie, lebo moje vlastné emócie sú oveľa silnejšie, ako moja túžba po nejakom naratíve.

Čo pre vás teda predstavuje báseň?

Ja dokonca teraz chystám druhú knihu a veľa básni som dal preč, pretože boli príliš veľké a príliš silné a už som pochopil na tom, že aj ja musím nejak moderovať tú moju emocionálnu silu v tých básňach, pretože to, čo tam ja dám zo seba sa stáva aj univerzálnym a silné a tá báseň môže mať aj veľkú moc a na to treba dávať pozor niekedy. To je ako taký horkax z Harryho Pottera, lebo on dáva časť svojej duše do tej básne, on akokeby robí energetickú, tá báseň je vlastne také energetické médium básnikov duše, pretože, tam je zosobnené vlastne jeho najintímnejšie alebo najveľkolepejšie vnútro a to vnútro je akoby spevnené tými slovami, lebo slová sú veľmi pevné a veľmi mocné a vlastne, ak sa niekto stane básnikom a naučí sa vnímať tie slová, tak citlivo, že na ne napojí to svoje vnútro, tak potom je to už len otázka toho, do akej hlbokaj miery je ochotný alebo schopný to vnútro v tých básňach dávať von a reflektovať. Hej, ale nemusí to byť vždy len že nejaká poézia, ktorá je vyslovene osobná, to môžu byť rôzne druhy poézie, pri ktorých zabúda vlastne, to zvlášť na tom procese, že v určitej miere a v určitom vnímaní, on akoby počas toho písania zabúda sám na seba, je to trochu taký trans a vlastne počas toho zabúdania on sa napája na niečo vyššie v ňom samom a vtedy dokáže napísať dobrú báseň. Lenže, ide o to, že tá, akože tá jeho duševná stránka v tej jeho básni mu má teoreticky, by mu mala pomôcť v živote, ale nejde len o tú jeho vlastnú katarziu, ale aj keď píše nejaký profesionálny básnik, tak on vlastne dáva tým aj tým druhým ľuďom vlastne tú nádej alebo im dáva najavo, že existuje niečo, čo im môže poskytnúť útechu alebo aj inšpiráciu alebo aj emocionálnu silu a stabilitu množstvo množstvo rôznych vecí a vlastne to duševno v tej básni, tak ten básnik, napríklad, tak jasné Sylvia Plath, išla do toho naplno a tak to aj dopadlo s ňou, lenže tam sa samozrejme aj veľa iných vecí deje psychologicky a v jej psychike sa tam dialo veľa iných vecí, kde by bolo treba samozrejme brať do úvahy, že nemôžeme povedať, že báseň Sylvie Plath zabila Syviu Plath, ale vlastne tam ide o to, že tá báseň, je ako keby taký sprievodný jav, toho čo sa deje tomu básnikovi alebo tej poetke a ten sprievodný jav ho môže zasiahnuť a v konečnom dôsledku tá sila, tá burcujúca sila jeho vnútra, tak ona zase vytvára aj tú báseň aj tie pozície v jeho reálnom živote, ktoré sa mu dejú. Takže nie je to vyložene tak, žeby kvôli tej básni sa mu niečo zle stalo, ale

pomôže tá báseň to aktualizovať, čo už sa deje v jeho vnútri. Tým pádom dá sa povedať, že vlastne básnická práca je zosilovaním vnútra a zosilovanie vnútra je práve práca, ktorá nie je vždy bezpečná, to určite áno, pretože my, keď začneme zosilňovať vnútro a ešte to, čo je vonku, nie je vyčistené, tak sa to môže stretnúť a byť.

Pomohlo vám niekedy písanie spracovať nejaký negatívny zážitok?

U mňa to nie je racionálne, ja intuitívne viem, že tá báseň mi pomáha, lenže, preto vlastne je tá báseň iná, ako moje racionálne povedomie o nejakom probléme, je to vyslobodenie z toho problému už tá báseň a v tej už nemám ten problém v svojej hlave, takže je to také vyčistenie, ktoré vlastne samo o sebe spôsobuje, že nepotrebujem myslieť na ten problém.

Čo zvykne byť vašou inšpiráciou/múzou?

Ono je to jedno či je to nejaká osoba alebo udalosť, ono je to nejaké cinknutie, ktoré sa vždy už v nejakej podobe nachádza, len či už prechádza aj do intelektu aj intelektu aj emócií a iných častí osobnosti, lenže tam je ten pocit ako keby to už po rokoch som to začal vnímať, ako určitý taký básnický pocit, že tak teraz potrebujem napísať báseň, teraz cítim v sebe nejakú báseň, cítim v sebe nejaký materiál a potrebujem ho dať na papier a potrebujem ho napísať a je to špecifický pocit a ten pocit je veľmi krásny, je veľmi príjemný, ťažko sa to asi opíše slovami, lebo ten pocit je vlastne trpnutie voči tomu, aby bol vyjadrený tou básňou a nie inak, ako tou básňou.