

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra Psychologie

**POETOTERAPIE JAKO PROSTŘEDEK PSYCHICKÉHO
UVOLNĚNÍ A RELAXACE**

Poetotherapy as a means of a mental relaxation



Magisterská diplomová práce

Autor: Marie Kameníková
Vedoucí: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Olomouc 2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Poetoterapie jako prostředek psychického uvolnění a relaxace“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne Podpis.....

Poděkování

Ráda bych na tomto místě vyjádřila dík všem těm, kteří jakýmkoli způsobem přispěli ke vzniku této práce.

Jmenovitě bych chtěla poděkovat doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc. za odborné vedení, jeho vstřícný a otevřený přístup, cenné rady a připomínky.

Děkuji také Mgr. Lence Skácelíkové za zprostředkování kontaktu na cílovou skupinu mého výzkumu a Mgr. Miroslavu Charvátovi, Ph.D. za podnětná doporučení ohledně vyhodnocení výzkumných dat.

Velký dík patří Kubovi, mé rodině a přátelům, kteří mi nejen při psaní diplomové práce byli oporou, cennými rádci a pomocníky, inspirátory a povzbuzovateli.

A v neposlední řadě děkuji všem ochotným a sdílným účastníkům výzkumu, bez kterých by tato práce nikdy nevznikla.

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Psychohygienu a práce s psychickým napětím.....	9
1.1 Psychohygienu.....	9
2 Coping a způsoby uvolňování psychického napětí.....	10
2.1 Coping	10
2.2 Copingové strategie.....	11
2.3 Další způsoby uvolňování duševního napětí.....	13
3 Umění a jeho vztah k psychologii	14
3.1 Definice pojmu umění	14
3.2 Umění v psychologii	15
4 Poetoterapie	16
4.1 Historie poetoterapie	16
4.2 Poetoterapie. V čem spočívá její potenciál?.....	17
4.3 Formy poetoterapie	19
4.4 Cíle poetoterapie	20
5 Poezie v poetoterapii	20
5.1 Poezie	21
5.2 Báseň a její složky.....	21
5.2.1 Hlávka a slovo	22
5.2.2 Verš.....	22
5.2.3 Prozódie, intonace a kompozice	23
5.3 Funkce a způsob užívání básnického textu v rámci poetoterapie	24
5.4 Techniky v poetoterapii.....	27
5.5 Literární výtvar jako zdroj poznání psychiky autora	28
6 Působení poezie v rámci psychoterapie.....	30
6.1 Účinky poezie na lidskou osobnost.....	30
6.2 Typy klientů vhodné pro aplikaci poetoterapie.....	33
6.3 Účinky poezie v psychoterapii aneb Výzkumné studie zaměřené na účinky poetoterapie	36

PRAKTICKÁ ČÁST	40
7 Výzkumný problém	41
8 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	41
8.1 Cíl práce	41
8.2 Výzkumné otázky.....	42
9 Výzkumný plán (design)	42
9.1 Návrh výzkumu, stanovení jeho cíle a výzkumných otázek	42
9.2 Tvorba interview	43
9.3 Výběr vzorku.....	43
9.4 Místo realizace interview a průběh interview	43
9.5 Způsob zpracování a analýzy dat	44
10 Charakteristika výzkumného souboru	44
10.1 Výzkumný vzorek	45
10.2 Popis vzorku	46
11 Aplikovaná metodika	46
11.1 Metoda tvorby dat.....	46
11.2 Metoda zpracování a analýzy dat	47
12 Analýza a interpretace výsledků výzkumu	47
12.1 Reflexe výzkumníkovy vztahu a zkušenosti s tématem výzkumu	47
12.2 Opakované čtení a poslech rozhovorů.....	48
12.3 Poznámky a rozčlenění textu do okruhů (témat).....	48
12.4 Tematické okruhy	48
12.4.1 První kontakt s poezií aneb „To slovo si mě nějakým způsobem našlo, nebo já jsem si našel to slovo...“ (Čestmír).....	49
12.4.2 Prvotní impulz, příčina započetí tvorby aneb „Tak tím impulzem byly ženy, že jo,“ (Albert) a „to právě jsem byl zamilovaný...“ (Felix)	50
12.4.3 Čemu (četba poezie nebo vlastní tvorba) se věnuji ve větší míře aneb „Není to tak programový.“ (Jonáš)	52
12.4.4 Proč se věnuji tvorbě a co mi to přináší z psychického hlediska aneb „Takovej ten pocit, že jsem to někam odevzdala.“ (Alice)	54

12.4.5	Období, ve kterém nejvíce tenduji k psaní poezie aneb „Když jsem potřebovala dojít k nějaké té katarzi...“ (Ema).....	60
12.4.6	Co pro mě poezie znamená – jak ji chápu a co mi přináší do života aneb „Úplně primárně je to asi svoboda.“ (Alice)	61
12.5	Psychologické fenomény obsažené ve výpovědích probandů.....	65
12.6	Zodpovězení výzkumných otázek	66
13	Diskuse.....	68
14	Závěry	70
15	Souhrn.....	71
16	Seznam použitých zdrojů a literatury	73

Přílohy

Příloha 1: Formulář zadání MgrDP

Příloha 2: Český a anglický abstrakt diplomové práce

Příloha 3: Otázky pro interview

Úvod

Na začátku každého počínání, práce a vlastně i myšlenky stojí prosté hledání. Hledání v tom nejobecnějším významu, které zahrnuje otázky po smyslu výtvaru a tvořivé činnosti vůbec; až po hledání zcela konkrétní, a to jakým způsobem, za jakých okolností, v jakém prostředí, náladě, pocitu či rozhodování a v neposlední řadě z jakého důvodu budu tvořit a co všechno k tomu budu potřebovat.

Poezie je svět již sama o sobě. Oslovuje v člověku jeho nitro a dotýká se ho velmi specifickým způsobem. Když jsem uvažovala nad výběrem tématu své diplomové práce, poetoterapie stála na pomyslném žebříčku na první příčce. Hned z několika důvodů. Prvním z nich je fakt, že téma je to poměrně „neopotřebované“, málo frekventované, přitom podle mého názoru velmi obohacující a zbytečně zapomenuté či zatím neobjevené. Dalším důvodem jeho výběru je má před dvěma lety odevzdaná postupová práce, jejímž tématem bylo Tvůrčí psaní jako terapie a na niž tato diplomová práce nasedá a chce ji rozvíjet. Třetím, ale zdaleka ne méně důležitým motivačním činitelem podílejícím se při mém rozhodování, je můj osobní hluboký zájem o poezii. Jak pasivně-čtenářský, tak – a to především – aktivně-tvůrčí.

V rámci této diplomové magisterské práce se budeme zabývat jak konkrétně poetoterapií, tak poezií a jejím působením na člověka vůbec. Úkolem teoretické části práce bude především osvětlit obsah a průběh tohoto poměrně málo rozšířeného alternativního terapeutického směru, rovněž pak nastínit význam poezie, literatury a umění jako takového, co se vztahu k psychice jedince týče.

Výzkumná část si klade za cíl zaměřit se na působení poezie na nitro člověka. Výzkum je kvalitativní a má podobu interpretačně fenomenologické analýzy polostrukturovaných rozhovorů se sedmi mladými olomouckými tvůrci poezie. Cílem praktické části práce je proniknout do světa těchto autorů a zjistit, proč poezii vyhledávají, za jakým účelem se jí věnují, co jim přináší. V neposlední řadě je pak jejím cílem objevit, zda je poezie pro tyto mladé lidi prostředkem relaxace či uvolňování psychického napětí, dále co pro ně samé a jejich prožívání poezie znamená a jak s jejich prožíváním „pracuje“ (pokud pracuje).

TEORETICKÁ ČÁST

1 Psychohygienu a práce s psychickým napětím

V první kapitole se zaměříme na podstatnou složku práce s vlastní psychikou jedince, a to na psychohygienu. Osvětlíme v ní základní principy duševní hygieny a rozdíl mezi duševní hygienou a psychoterapií, podíváme se blíže na copingové strategie a způsoby boje se stresem; stejně tak bude naše pozornost zaměřena na využití umění a uměleckých technik v rámci práce s psychickým napětím a redukcí stresu.

1.1 Psychohygienu

Psychohygienu, neboli hygienu duševní, chápeme jako „*systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy*“ (Míček, 1984, 9). Jejím úkolem je tedy pomoci jedinci pracovat na svém současném psychickém zdraví a ukazovat mu nové cesty v případě hledání zdraví již téměř ztraceného.

V kontextu psychologických metod na psychohygienu nahlížíme jinak než na psychoterapii. Hlavním rozdílem mezi psychohygienou a psychoterapií je především fakt, že duševní hygiena „*se zabývá (...) lehčími případy maladaptace člověka, tedy lehčími poruchami duševní rovnováhy*“ (Míček, 1984, 12), zatímco psychoterapie již řeší potíže jedince ve smyslu přímého léčebného působení na ně – léčí je. Psychohygienu oproti psychoterapii je zaměřená na působení jedince na sebe sama, vedení, regulaci a ovlivňování svých vlastních „záležitostí“ ve smyslu svého psychického rozpoložení, napětí/uvolnění, a vlastního nitra vůbec. Na rozdíl od terapie je navíc určena jak nemocným, tak v podstatě zcela zdravým lidem, kteří pouze chtějí udržet (či znovunabýt) stav vnitřní harmonie a rovnováhy, k němuž „očišťování duše“ přispívá v míře skutečně nezanedbatelné.

Pozitivní účinky duševní hygieny můžeme pozorovat téměř ve všech oblastech našeho fungování, a to i fungování zcela běžného. Například budeme-li na základě práce s naší duševní očištěnou prožívat vnitřní obnovení a pohodu, odrazí se to jistě jak na našem tělesném stavu, tak na pracovní výkonnosti, jednání v rámci formálních i neformálních vztahů, v rámci rodiny a partnerství – a jistě to také v neposlední řadě významně ovlivní naši spokojenost se sebou samým, potažmo obecnou životní spokojenost (Míček, 1984; 13-14).

Mentální hygiena je záležitostí veskrze pozitivní, zároveň však cesta k jejímu zařazení do běžného života může být i zdolhavější. Míček (1984; 16) popisuje několik stupňů zvládnutí pravidel psychohygieny předtím, než se tento systém jaksi „vtělí“ do struktury jedince

každodenního fungování. Patří sem nejprve **znalost** těchto pravidel a uznání jejich významu pro život, dále pak jejich **promyšlení** a pokus o naplánování jejich praktické aplikace. Třetí v pořadí je dle Míčka **praktické provádění** těchto pravidel a poslední stupeň vnímá jako **ztotožnění** se s pravidly psychohygieny, přičemž jedinec již tyto zásady a osvojené návyky integruje jako část svého přirozeného způsobu jednání a životního stylu.

2 Coping a způsoby uvolňování psychického napětí

2.1 Coping

Výraz coping, přeložíme-li jej z anglického jazyka, nabývá významu *zvládnání*. V rámci českého jazyka je toto cizí slovo používáno právě v souvislosti s čelením stresu a obtížným, těžko zvládnutelným situacím. Hledáme-li definici pojmu coping v psychologii, narazíme například na Lazarusovu formulaci. Dle něj je *coping* „*behaviorální, kognitivní nebo sociální odpověď, vztahující se k úsilí osoby regulovat (ve smyslu minimalizovat, překonávat nebo tolerovat) vnitřní nebo vnější tlaky, napětí vyplývající z transakcí osoby a prostředí*“ (Výrost, Slaměník, 2001, 195). Jaro Křivohlavý (1994) doplňuje, že se jedná o požadavky mimořádně vysoké, k jejichž zvládnutí jedinec musí vynaložit velké množství námahy, zátěže, a že tyto požadavky také často jdou za hranici zdrojů, které má jedinec ve svém repertoáru. Tato definice je tedy poněkud komplexní, neboť zohledňuje jak požadavky kladené na konkrétního jedince, tak jeho možnosti a prameny odolnosti. K tomu lze ještě dodat poznámku o důležitém prvku copingu – chování. Termín „*coping behavior – chování, které slouží ke zvládnutí požadavků prostředí, zavádí do psychologie A. H. Maslow, aby jej tak odlišil od chování, které vzniká samo pro sebe nebo pro potěšení*“ (Baštecká, Goldman, 2001). Obecně můžeme tedy říci, že pojem coping zahrnuje behaviorální, kognitivní nebo sociální reakce jedince na zátěžovou situaci s cílem regulovat vnitřní nebo vnější tlaky. Coping není jednorázovou záležitostí, ale je to dynamický proces, který se neustále vyvíjí a mění. Není automatickou reakcí na zátěž, neboť vyžaduje určitou vědomou snahu situaci zvládnout či řídit“ (Kašná, 2011, 24).

Chceme-li hovořit o copingu, nemůžeme přeskočit vymezení rozdílů mezi adaptací organismu na stres či zátěž a jejich zvládnutím – copingem. Adaptaci Křivohlavý (1994) vidí jako vyrovnávání se s relativně „normálním“ stupněm zátěže, tedy s něčím poměrně běžným,

co nesahá za hranice našich schopností a možností. Naopak zvládání již vnímá jako zápas jedince se situací či úkolem zdaleka nepřiměřeným zdrojům jeho sil. Ona nepřiměřenost či nadlimitnost zátěže se vztahuje jak k intenzitě, tak k dlouhodobosti tohoto psychicky náročného stavu. Zvládání potom znamená jakýsi „vyšší stupeň adaptace“. Ačkoli se při operacích s pojmem coping nejčastěji počítá s nadlimitní zátěží, je nutné podotknout, že v současné době připojujeme k oněm zátěžovým situacím rovněž tzv. daily hassles, což jsou „drobné, běžné, každodenní nepříjemnosti (...), které jsou sice malé, ale působí dlouhodobě a jejich účinek se může kumulovat“ (Zmrzlá, 2009, 6).

2.2 Copingové strategie

Strategie copingu můžeme definovat jako takové reakce, prostřednictvím nichž jedinec bojuje s nežádoucí zátěží tak, že se pokouší snížit její stupeň. Chceme-li copingové strategie vyjmenovat, kategorizovat a učinit jejich přehledný výčet, musíme počítat s rozmanitostí pohledů různých autorů. Tradičním rozdělení předkládá Lazarus a Folkmanová (Zmrzlá, 2009, 9):

- **Zaměření na problém (problem-focused coping):** úsilí působit na prostředí, měnit ho. Zahrnuje takové projevy chování jako analýza problému, sestavení plánu postupu, aktivní samostatné jednání.

- **Zaměření na emoce (emotion-focused coping):** úsilí vyplývající z vlastní emocionální reakce, mění se ve směru přiměřeného přijetí situace. Obsahuje expresivní vyjadřování emocí, reinterpetaci jevů, přijetí situace, ale i popření.

- **Orientace na únik:** zahrnuje denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog atd.

Někde na pomezí mezi orientací na problém a emoce bývá řazena strategie hledání opory (podpory), protože při vzájemné interakci může jedinec při emocionálním posilování získat i informace potřebné k řešení problémové situace.

Praško a Prašková (2001) uvádějí řadu strategií zacházení s psychickou zátěží. Nejprve se podíváme na jejich prostý výčet. Jedná se o následující strategie:

- *bagatelizace*
- *odvedení pozornosti*
- *sebeobviňování*
- *odmítání odpovědnosti*
- *vyhýbání*

- *rezignace*
- *náhradní uspokojení*
- *kontrola situace*
- *udělat něco pro zdraví*
- *sebe-potvrzení*
- *ruminace*
- *somatizace*
- *uzavírání se*
- *sociální opření (opora)*
- *agrese*
- *přesun agrese*
- *nařikání a bědování*

Když se blíže podíváme na výše uvedené strategie, musíme však podotknout, že ne všechny z nich jsou efektivní a v konečném důsledku nápomocné. Mezi strategie efektivního zvládnání, které skutečně pomáhají k řešení zátěžové situace či problému, můžeme zařadit například kontrolu situace, vykonání nějaké činnosti pro zdraví, sebe-potvrzení nebo sociální oporu. Ostatní mechanismy – i když přechodně mohou ulevit – vedou v dlouhodobější perspektivě spíše ke kumulaci stresu a negativních vlivů zátěže na psychický (a potažmo i fyzický) stav jedince (Praško, Prašková, 2001).

Autoři Stone a Neale (Zmrzlá, 2009) přispěli k vymezení dopingových strategií definováním osmi kategorií každodenního zvládnání zátěže. Jsou to kategorie:

- *odvracení pozornosti (distraction),*
- *redefinice situace (situation redefinition),*
- *přímá akce (direct action),*
- *katarze (catharsis),*
- *přijetí (acceptance),*
- *sociální podpora (social support),*
- *relaxace (relaxation),*
- *náboženství (religion).*

Když nepatrně odbočíme od rozdělení copingových strategií v literatuře. Můžeme se podívat na další způsoby čelení stresu a nadměrné zátěži. To, co může být krátkodobě prospěšné, ale rovněž škodlivé v dlouhodobém výhledu, je užívání tlumících a uklidňujících prostředků. Krátkodobá prospěšnost je viděna v užívání některých psychofarmak, škodí však

vytvoření návyku na ně, neboť kromě závislosti vytvářející se na fyziologickém podkladě dochází ke snížení vnímané zodpovědnosti za vlastní život a spoléhání se na medikaci jakožto prostředníka řešení – nebo spíše odsouvání – problémů jedince. Další uklidňující prostředky, jako je například přemíra alkoholu a jiné lehké (a především těžké) drogy, mají v konečném důsledku dopad veskrze negativní, od lehkých přes těžké újmy na zdraví vedoucích mnohdy k fatálním koncům (Kirstová, 1998).

Reakce na nadlimitní zátěž jsou různé u různých jedinců, tzn. jako ve většině oblastí lidského fungování i zde panuje velká individuální diferenciací zpracovávání daných zátěžových úkolů či situací a reakcí na ně. Podle Lazaruse a Folkmanové (Zmrzlá, 2009) můžeme vydedukovat tři způsoby (v podstatě je můžeme označit spíše jako fáze) vyrovnávání se s danou stresovou situací:

- **primární hodnocení (primary appraisal).** V této fázi jedinec posoudí stupeň jeho ohrožení plynoucí z dané situace, zhodnotí, jaká negativa a pozitiva z ní vyplývají..
- **sekundární hodnocení (secondary appraisal).** Na tomto stupni jedinec vyhodnotí, zda je v jeho silách situaci se postavit a zvládnout ji, zda má na to dostatek prostředků a možností a jaké by z jeho reakcí na situaci mohly plynout následky. Primární a sekundární hodnocení mají vést k volbě specifické copingové reakce.
- **přehodnocení (reappraisal).** Jedinec přehodnocuje, koriguje a upravuje svůj pohled na situaci a její vývoj na základě zkušeností a nových informací.

2.3 Další způsoby uvolňování duševního napětí

Kirstová (1998) se zaměřuje na způsoby, jak vůbec subjektivnímu prožívání nadlimitní zátěže předcházet nebo jak je do určité míry modifikovat. K ochraně před stresem ukazuje na řadu faktorů. Patří mezi ně umění být sám sebou, tedy autentická existence, růst a změna, budování zdravých vztahů s druhými, především v rodině; dále pak dobrý time management a organizace práce a na závěr uspořádání prostoru, ve kterém se pohybujeme a přizpůsobení jídelníčku a tělesné aktivity našim psychickým potřebám.

Mezi způsoby uvolňování psychické tenze patří mnohé techniky relaxace – přes rozmanitá fyzická cvičení, jako je svalová relaxace, dechová cvičení nebo masáž, až po imaginaci a meditaci. Cungi a Limousin (2005) také mluví o relaxaci za poslechu hudby nebo jiných na psychiku pozitivně působících zvuků, vizuálních vjemů a vůní (relaxace prostřednictvím smyslů a smyslových vjemů).

3 Umění a jeho vztah k psychologii

3.1 Definice pojmu umění

J. Kulka je autorem rozsáhlé publikace Psychologie umění (2008), která pod drobnohledem sleduje otázky spojené s uměním a jeho psychologickými prvky. Hovoří o nezpochybnitelném vnitřním sepjetí psychologie a umění; jako „psychologické badatele“ z řad umělců předkládá příklady Rembrandta, Janáčka a Dostojevského. „*Umění samo o sobě skutečně k hlubšímu poznávání člověka přispívá. Je důležitým prostředkem sebereflexe lidské existence ve světě*“ (Kulka, 2008, 14).

Marc Chagall, rusko-francouzský malíř, jehož tvorba byla prodchnuta slohy, jako jsou expresionismus, symbolismus a kubismus, je autorem poměrně známého výroku: „*Umění je především stav duše.*“ Mnoho umělců by s ním jistě souhlasilo. Toto vysvětlení je však příliš abstraktní, hodné umělce samého a exaktně založenému jedinci neposkytuje pomyslné stéblo vědecké „hmatatelnosti“, kterého by se mohl zachytit. Co je tedy vlastně umění? Kulka si ve snaze podat odpověď na tuto otázku propůjčuje slova Monaca (2004; in Kulka, 2008), který zastává názor, že umění jako takové skutečně není příliš možné definovat; ovšem je možné se o to pokusit a k něčemu podobnému se alespoň přiblížit. Stěžejní věta zahrnutá v Monacově úvaze je velmi výmluvná: „*Umění zasahuje tak širokou škálu lidského snažení, že jde spíše než o činnost o postoj*“ (2004; in Kulka, 2008. 15). Právě postojová složka umění ukazuje na jeho propojení s lidskou psychikou. Vždyť činnost sama o sobě není modalita psychická, zatímco postoj veskrze ano.

Během staletí se pohled na umění vyvíjel. V antice bylo často zaměňováno se zručností, zřejmě proto, že umělci se takto v praxi živili, a proto se umění stalo řemeslem a bylo na ně pohlíženo jako na práci. Skutečný rozdíl mezi tzv. krásným uměním a onou zmiňovanou dovedností výrazněji vyvstal až v období renesance. Nicméně způsob, jakým chápe umění současný člověk, se začal utvářet teprve s příchodem romantismu. I přesto však také nyní, ve 21. století, nemáme zcela přesně vymezeno, co všechno za umění považovat můžeme a máme, a co už ne. Poměrně důležitou roli v tomto rozlišování hraje podle Kulky prezentace onoho díla, dále pak zmiňuje tzv. přechodné oblasti, tedy oblasti, v nichž se jedná o umění svým způsobem, ale ne výlučně, neboť díla z této oblasti mají i významný společenský přesah a užitečnost (například folklór a s ním spojené lidové umění, užité umění jako šperkařství či

textilní výtvarnictví, amatérské a dětské umění atd.). Budeme-li chtít shrnout pohled moderního člověka na koncepci umění, může nám vhodně posloužit sdělení českého estetika a uměleckého teoretika Jaroslava Volka: „*Jádrem pojmu umění jsou právě takové výtvořivé lidské činnosti, které jsou v podstatě od svého počátku celkem bez výkyvů pokládány za umění a umělecky též v praxi působí*“ (1968, in Kulka, 2008, 16).

Stejně tak, jako je potíž definovat umění jako takové, jeví se nám jako problematické popsat jeho náplň a podstatu. Krátký slovník koncepce pražského týmu pro studium vyjadřovacích a sdělovacích systémů umění (1977; in Kulka, 17) se pokouší o definici podstaty – či předmětu – umělecké komunikace následujícím způsobem: „*Informace sdělovaná v průběhu umělecké komunikace není formulovatelná a sdělitelná jinými než uměleckými prostředky. Její zvláštní povaha spočívá v tom, že se neobrací k některé jednotlivé psychické funkci, ale k celku psychických sil člověka. Umění tento celek reorganizuje a vytváří tak novou harmonii bytostných sil (rozumu, citu a vůle)*“.

Nakonec je nutno podotknout, že bereme-li v potaz všechny uvedené úvahy na toto téma, nemůže nám uniknout skutečně silná míra vlivu umění na osobnost člověka.

3.2 Umění v psychologii

V oboru psychologie se s uměním v jeho čisté formě nesetkáváme až tak často, pokud neuvažujeme o různých expresivních terapiích, kde je naopak velmi hojně využíváno a na němž je z velké části proces založen. Pokud bychom ale odhlédli od konceptu umění, jak je vnímáme a jak jsme se je pokusili definovat výše, můžeme rozmanité drobné umělecké prvky pozorovat téměř všude. Stačí si uvědomit, že například psychoterapie jako taková je v podstatě uměním – je to druh činnosti, v níž je potřeba využít všech možných dostupných schopností a dovedností terapeuta a zapojit kreativní uvažování a fantazii. A to se stejně tak týká činnosti umělecké.

Na webových stránkách mezinárodní konference Společný prostor dokonce najdeme následující tvrzení: „*Umění začíná chaosem a touhou. Kreativní proces probíhá v interakci myšlenek, umělecké inovace a dovednosti, s jakou se člověk vyrovnává s omezením daného média. Dobrá psychoterapie je umění.*“ (Psychoterapie je umění: chaosmos symbolické zážitkové rodinné terapeutiky, (nedat)). Také v poradenství je občas potřeba zařadit kresebnou či pohybovou techniku, která k uměleckému vyjádření se nemá daleko. Umění je totiž

„zvláštním způsobem mezilidského dorozumívání“ (Kulka, 2008, 38), které je pro svou specifickou praktickou nenahraditelné.

4 Poetoterapie

Druhá kapitola této diplomové práce je věnována poetoterapii, která je arteterapeutickým směrem v rámci široké palety psychoterapeutických směrů. V rámci této kapitoly se podíváme blíže na historické pozadí vzniku a dalšího vývoje směru, specifikujeme, co poetoterapie vlastně je a jakým způsobem může působit a ovlivňovat psychiku jedince. Dále nahlédneme do problematiky cílů a forem tohoto směru, neb jsou rozmanité.

4.1 Historie poetoterapie

První zmínky o terapii literaturou obecně (nejen poezií, ale především jí) můžeme najít již ve starověku. Hovoří o tom Eva Hauserová, spisovatelka, publicistka a překladatelka na volné noze, která pořádá dílny tvůrčího psaní (Eva Hauserová, 2012, 48). Nejen vyspělé starověké kultury však věnovaly pozornost určitému druhu literární činnosti – například naprostá většina různých čarodějů či šamanů odedávna během obřadů využívala mnohé „formulky“, zařikávání, často s pravidelným rytmem či rýmem, jež měla za úkol zajistit uzdravení nebo zlepšení stavu nemocnému členovi daného kmene. Lektorka Hauserová mluví také o zcela specifickém a nadsazeném pojetí „léčby psaným slovem“, při němž jedinci, na které byla léčba aplikována, měli vypít tekutinu, v níž léčitel předem rozpustil papyrus s textem léčivé magické formulky. Takovýto druh terapeutické intervence byl prováděn nejen šamany primitivních kmenů, ale rovněž například egyptskými lékaři už během 4. tisíciletí před naším letopočtem.

Co se týče prvních skutečně doložených zmínek o přímém léčebném využívání poetických textů, nacházíme je teprve u lékaře Sorana, který žil a působil v Římě v 1. století našeho letopočtu. Tento muž své pacienty učil chovat se dle písemných záznamů psaných veršem a těm trpícím mánií doporučoval jako léčbu navštěvovat tragédie, depresivním pak naopak komedie.

Mgr. Pavel Svoboda, Ph.D., pedagog Pedagogické fakulty Univerzity Palackého, poetoterapeut a muzikoterapeut, v rozhovoru o své publikaci *Poetoterapie (Antroposofia, (nedat.))* říká, že chceme-li se dopátrat skutečných prvopočátků poetoterapie, musíme stanout tam, kde se vše rodí – tedy u samého objevení se vokalizace. Ruku v ruce se zrozením mluveného slova – lidské řeči – se totiž dostávají na světlo také rytmus a melodie. Právě v tom můžeme dle Svobody pozorovat zrod procesů pobízejících ke tvorbě hudby a zároveň s ní ke tvorbě poetických textů, nejprve coby prvků nejrůznějších rituálů a obřadů. Stejně jako Hauserová zmiňuje Svoboda v souvislosti s raným nástupem poezie do lékařské oblasti římského Sorana. Přechází poté k popisu období křesťanství v Evropě, které náleží středověku a je po této stránce spojeno s předcítáním a recitací biblických žalmů. Tato činnost poměrně běžně a s pravidelností probíhala v kláštorech a věnovali se jí tak zde řeholníci a řeholnice. Zajímavé je také Svobodovo zjištění, že když propojíme poezii a s muzikálními prvky, bude to pro terapeutický zásah ještě užitečnější. „*Zpěv a hudba podporují účinek modliteb, a to také svými ritualizačními a poetickými prvky. Síla veršovaného a rytmizovaného slova pomáhala ovlivňovat prožívání a jednání lidí a měla i nezanedbatelné terapeutické účinky. A to platí dodnes.*“

Navzdory dlouhodobému využívání literárních prvků v historii nejrůznějších způsobů léčení můžeme až teprve v šedesátých a sedmdesátých letech dvacátého století pozorovat první zmínky o postupném pronikání poetoterapie do širšího povědomí. Děje se tak ruku v ruce s rozvojem psychoterapie, především skupinové. Během práce se skupinou byl totiž pozorován ve stále větší míře užitek ze zapojení a práce s fantazií, a zařazení používání metafor a rytmu. K tomu doplňuje Hauserová, že „*význam poezie pro poznávání hlubin lidské psychiky docenil i Sigmund Freud, který se prý vyjádřil, že podvědomí neobjevil on, ale básníci*“ (2012, 48).

4.2 Poetoterapie. V čem spočívá její potenciál?

V publikaci *Jóga, poezie, psychoterapie* od Karla Nešpora (1997, 6) najdeme tento výrok: „*Poezie má léčivou sílu. To není básnický obraz, ale konstatování. V Encinu v Kalifornii existuje od roku 1973 Institut pro léčbu poezií. Díky básním si lidé lépe uvědomují to, co cítí, a dokáží si hlouběji porozumět. Při léčbě poezií nejde o výsledek tvorby nebo o to, aby se někomu líbila. Poezie tu není cílem, ale průvodcem na cestě k sobě samému, k druhým lidem, ke světu i k tomu, co ho přesahuje.*“ Čím je tedy poetoterapie? Léčbou duše, tak jako ostatní

psychoterapie, avšak zcela specifickou – stává se jemnou, někdy klidnou, jindy provokující, někdy neinvazivní a jindy mocně pronikající silou. Vezme-li si něco do rukou poezie, stejně jako jiné druhy umění, je proces změny možná méně viditelný, zato však přesahový a plný vnitřních pestrých prožitků.

Poetoterapie je expresivní terapií využívající při terapeutických aktivitách poezii. Podle výroků Mezinárodní asociace poetoterapie dochází k tomu, že poezie a literatura vůbec pomáhají přispívat k osobnostnímu růstu a také k dosahování cílů terapie. (NATP, 2005-2006; in Svoboda, 2007). Terapii poezií a poetickými texty je možné použít u klientů různého věku, využít ji k účinné práci také v případě problémů v tělesné oblasti i oblasti emocí, například obtížně léčitelné, chronické či nevléčitelné choroby, mezi něž patří i těžko léčitelné nebo nevléčitelné nemoci, nemoci chronické či závislosti na psychoaktivních látkách. Poetoterapii je též dle Svobody možné aplikovat u dětí se specifickými poruchami učení, u dospívajících, u obětí násilí, zneužívání, apod.

Svoboda (Potměšil, Svoboda et al. 2010; 45) poetoterapii definuje jako *„systematické terapeutické působení na psychicky, somaticky a sociálně handicapované jedince prostřednictvím poezie. V nejširším slova smyslu je to využívání poezie k pozitivnímu ovlivnění prožívání a jednání jakéhokoli člověka individuálně a společensky přínosným směrem. Poetoterapie se v mnoha aspektech prolíná s psychologickými, lékařskými pedagogickými i artefietickými obory a jejím cílem je dosáhnout zlepšení anebo upravení psychosomatické anebo sociálně narušené složky osobnosti jedince. K tomuto účelu využívá uměleckých prostředků, proto se řadí do skupiny tzv. expresivně formativních speciálně pedagogických terapií“* Zároveň dodává, že poetoterapie nemusí mít za jediný cíl léčbu, avšak stejně tak k prevenci a rehabilitaci potíží účastníků terapie. Tento druh terapie tedy nemá jako nutnou podmínku práci s nemocnými jedinci. Svoboda též mluví o tom, že poetoterapie může sloužit jako *„svébytný druh pomoci při potížích vyplývajících z významných kulturních či sociálně adaptačních odlišností..., jež se projevují ve snížených schopnostech (neschopnosti) normální životní seberealizace – ve vzdělání, v práci, v bydlení, v zájmových aktivitách atd.“* (Müller, 2005; in Svoboda, 2007; 15). Přestože Svoboda nevychází ze skálopevného přesvědčení o tom, že cílem poetoterapie by bylo „konat divy“ v oblastech lékařských, literárních či jiných, důvěřuje efektivitě této terapie ve smyslu podpůrné léčby. Zařazením poetoterapie do procesu léčby jedince totiž můžeme být svědky úspěšného pozitivního vlivu na jejího příjemce v rámci psychosomatické i spirituální části osobnosti (tamtéž).

4.3 Formy poetoterapie

Poetoterapie má dvě základní formy – receptivní formu a aktivní formu. Již z jejich pojmenování můžeme vyvodit, jaký je mezi nimi rozdíl. Nejprve se podívejme na poetoterapii receptivní.

Receptivní forma terapie poezií spočívá ve využití poetických textů způsobem „pasivně přijímajícím“, tzn. klient nebo skupina klientů poslouchá standardní zadaný text, který terapeut předčítá. Kromě tohoto způsobu můžeme za receptivní formu poetoterapie považovat také předčítání nebo recitaci takového textu individuálně či opět v rámci skupiny. Podle K. Mazlanové (1987 in Svoboda, 2007) je postup při receptivní poetoterapii následující:

1. percepce (vnímání)
2. emoční prožívání, oživování problému, zkušeností a zážitků
3. výpověď o sobě prostřednictvím myšlenek básníka a nebo skrze vlastní tvorbu, kontakt s okolním světem
4. uvolnění napětí
5. hledání východisek

Svoboda tento postup vidí jako efektivní a využitelný především u formy skupinové; v případě individuální receptivní formy poetoterapie totiž nemohou být zcela využity všechny jeho složky a psychické pochody probíhající na jejich základě tak nemohou být dovedeny ke svým cílům. Navíc se v některých částech postup částečně liší u formy individuální a u formy skupinové. U individuální formy proto Svoboda (in Kameníková, 2013) přichází s popisem procesů, jako je:

1. percepce (vnímání)
2. emoční prožívání, ponoření se do zážitků, mimoděčné plynutí volných asociací a myšlenek, naladění se na „určitou notu“
3. uvolnění
4. interní sdílení zážitků, popř. jejich kolektivní sdílení

Aktivní forma poetoterapie s sebou přináší velkou míru aktivního zapojení se samotných klientů do poetického dynamického procesu, a to buď vlastním tvůrčím psaním na zadané téma či dle daného textu, tvorbou volnou – na nijak blíže neurčené téma a bez ohraničení, nebo zapojováním jiných arteterapeutických aktivit (dramaterapie, muzikoterapie) do poetoterapie receptivní.

4.4 Cíle poetoterapie

Zcela obecně vzato, veškeré terapeutické směry si kladou za ten nejzákladnější cíl dospět ke „*zvýšení duševního zdraví klienta či pacienta nebo ke zlepšení vztahů uvnitř skupiny*“ (Psychoterapie, (nedat.)). A tak stejně, jako v jakékoli psychoterapii je pro poetoterapii klíčové pokusit se o pozitivní změnu v oblasti klientova prožívání, konání a chování. K tomuto má docházet prostřednictvím využití uměleckých technik, zde je tím myšlena poezie, tedy poetické texty. Poetoterapie byla efektivní v případě, dojde-li podle Svobody (2007, 16) „*ke stavu změněného prožívání člověka, při jejím opakování by klient měl změnit k lepšímu své jednání a následně kvalitativně i své osobnostní rysy, např. ve smyslu celkové harmonizace, určitého zklidnění, vyléčení se.*“ Máme zde však také řadu cílů dílčích nebo specifitějších, jež Svoboda (2007, 17) odvozuje od individuálních potřeb, vlastností a potíží klientů. Jsou jimi:

- navození vnitřní relaxace
- překonávání depresivních stavů
- žádoucí odvrácení pozornosti od vnitřních problémů
- větší stimulace emocionálního a sociálního citění
- probuzení nových zájmů
- zrychlení adaptace na nové životní podmínky
- navození větší motivace pro úspěšnější seberealizaci
- rozvíjení paměti, pozornosti a myšlení
- aktivizace nových řešení existujících problémů
- aktivizace a stimulace vedoucí k uzdravení

Všechny tyto specifické cíle jsou rovněž na cestě k úzdavě či lepšímu sebepoznání a osobnostnímu růstu nezanedbatelné.

5 Poezie v poetoterapii

V odstavcích této kapitoly se zaměříme na poezii, která je prostředkem poetoterapeutické práce. Rozebereme její úlohu v rámci terapie, podíváme se na charakteristiku jejího základního stavebního kamene, kterým je báseň, a odhalíme funkci básnického textu a způsob práce s ním v terapii. Sdělíme si, jak přistupovat k psychologickému rozboru literárního útvaru a v poslední části kapitoly si shrneme účinky poezie na psychiku jedince.

5.1 Poezie

Nejprve se pokusme vymezit poezii jako takovou. Začneme tím, že ji oddělíme od prózy. Hrabák (1970, 25; in Kulka, 2008, 293-294) uvádí jako stěžejní rozdíl mezi prózou a poezií fakt, že poezie je rozčleněna do veršů. Básnické texty na nás tedy mohou působit dojmem zcela specifickým nejen ve svém obsahu, ale také ve své formě – a to i nejzákladněji, vizuálně (graficky), pak též auditivně. „*Každý jednotný verš se vnímá jako svérázná celistvost (...). Při jeho vnímání se uplatňuje metrický impuls, tj. očekáváme, že bude následovat jednotka podobně ustrojená*“ (tamtéž, 293-294). Tyto svébytné prvky, s nimiž se v básnickém textu setkáváme, tvoří celistvé útvary samy o sobě a nemusí (ale mohou) vytvářet větné celky. Cílem jejich uskupení každým konkrétním způsobem v daném básnickém díle je vzbudit ve čtenáři určitý dojem, emoci, zapůsobit esteticky na jeho prožitek.

Podle Svobody je vhodné do terapie zařazovat především poezii lyrickou. Jisté „osvobození od epiky“, o němž hovoří Brukner a Filip (1968, 176; in Svoboda, 2007, 18), pomáhá čtenáře osvobozovat také. Toto osvobození se děje obracením pozornosti klienta od dějové linie na linii pocitovou, prožitkovou a dojmovou, pomáhá odvrátit pozornost „*od fabule k obsahu, k imaginaci, k hudbě, ke specifickým jazykovým postupům*“. A to je důležité – zaměřit se na právě tyto prvky.

Co můžeme považovat za základní stavební jednotku poezie? Podle Svobody je jí slabika složená z hlásek. Slabika ovlivňuje vnímání klienta (čtenáře) v závislosti na faktorech básnických a faktorech přednesových. **Básnické faktory** znamenají organizaci a souhru slabik, tedy jakousi strukturu textu projevující se v rozložení do rýmů, v rytmicích slov a zvukomalbě, dále pak za básnický faktor můžeme považovat rytmus, který verše mají a rovněž děj poetického textu. Mezi **přednesovými faktory** je nutno uvést faktory akustické, které souvisejí s terapeutem (hlasitě předčítajícím) a jsou jimi například hlasitost, dynamika, tempo, tón a barva jeho hlasu. Potom zde řadíme vizuálně prostorové faktory, jež se týkají celkového prostředí a místnosti, v níž terapie probíhá, takže je to například osvětlení, barva zdí a oděvů přítomných – a také faktory specifické, jako je osobnost terapeuta a výběr básně.

5.2 Báseň a její složky

V jedné z následujících podkapitol se budeme v krátkosti věnovat psychologickému rozboru literárního díla. Už teď ale můžeme předdeslat, že báseň můžeme rozebírat a nahlížet

na ni z řady úrovní. Kulka (2008, 294) zmiňuje úrovně lingvistické (fonologii, morfeematiku, lexikum, slovní spojení, větu a nadvětňný celek), paralingvistické (prozódie s intonací) a extralingvistické (mimika, gestikulace během recitace).

K tomu nyní už jen doplňme, že básnický text neboli báseň, se skládá z hlásek, slov a veršů, disponuje nějakou prozodií a kompozicí. Blíže se na jednotlivé složky básně podíváme v následujících odstavcích.

5.2.1 Hláska a slovo

U **hlásek** rozlišujeme souhlásky a samohlásky, přičemž samohlásky údajně působí na sluch liběji a příjemněji. Důvodem zřejmě je otevření nadhrtanových dutin, které jsou místem rezonance, což potom způsobí rozjasnění zvuku hlasu. Též se na větší jemnosti samohlásek podílí omezenější zapojení jazyka do artikulačního procesu, čímž je docíleno dojmu „menší artikulační námahy“ a zvuk vzbudí dojem tónu. Souhlásky nám zprostředkovávají protipól těchto auditivních prvků. *„Chceme-li hovořit o dojmu, který báseň v duši člověka zanechává, pak se na něm často podílejí právě ty hlásky ve slovech, které oplývají eufonickými kvalitami. Kulka (295) uvádí, že tento dojem může být dokonce (i když ne v tak velké míře) vyvolán také při četbě v duchu. Připomíná mnohé směry v poezii, které se zaměřovaly častokrát spíše na hudebnost verše než na jeho obsahovou stránku (romantismus a symbolismus), nebo přinejmenším pro ně bylo velmi důležité právě spojení hudebnosti, zvučnosti a verše s nosnou myšlenkou (klasicismus, baroko)“* (Kameníková, 2013, 22).

Co je **slovo**, je běžně vzdělanému jedinci srozumitelné; přesto se podívejme na to, jak právě slova lze využít v působení na psychiku člověka. Kulka (2008, 300) popisuje několik prvků, například *„protikladnost knižnosti a hovorovosti“*, pak také rozdíl daný použitím slov citově zabarvených a naopak neutrálních či dokonce odborných – tedy expresivita slov (negativní dopad na emoce mají slova vulgární, hanlivá či dysfemismy, pozitivní pak mají vliv kladný), dále dělení dle času (archaismy, historismy, neologismy), výrazně působí také slova oblastní, nářeční, slangová či argotická, potom slova s cizím původem a přejatá. Kulka (2008, 301) vidí ve správném a nápaditém užívání slov stěžejní prvek práce s textem.

5.2.2 Verš

Veršem nazýváme určitý samostatný celek, který je od dalšího textu (dalších veršů) oddělen, jak již bylo zmíněno výše. Oddělení verše je uskutečněno prostřednictvím jisté autonomie významu (může stát i zcela samostatně, vytržen z ostatního textu) a grafických

prostředků (viditelné členění a oddělení pomocí řádků a odstavců, do nichž jsou verše rozřazeny). Pokud mluvíme o verši volném, můžeme se u něj setkat (kromě rozdělení do řádků) se záměrným zrušením majuskulí a interpunkčních znamének. Kulka (2008, 301) říká, že „*všechny tyto poetické úpravy vedou ke specifickým významovým efektům,*“ což jen umocňuje dojem, který každá konkrétní báseň ve čtenáři vyvolává. Verš si zcela jistě zaslouží samostatnou podkapitolu. Při hledání způsobů, jakými poezie může ovlivňovat psychiku jednotlivce, totiž narazíme na zjištění, že právě verš a jeho principy a charakterové vlastnosti působí na jedince v jednom z nejvýznamnějších směrů. Mezi tyto principy zařadíme inverzi a syntaktické figury.

Inverzí rozumíme „neobvyklý slovní pořádek“, který může mít dvojí podobu:

- oddělení dvou slov, jež v běžném větném pořádku najdeme vedle sebe, jelikož významově k sobě patří (příkladem může být inverzní spojení *bělostný napadl snih, horký vytryskl pramen*)
- přehození zaužívaného pořadí dvou slov (*noc černá, vzlétla ona*)

Syntaktickými figurami označuje Kulka (2008, 302) „*kombinace slov, které se v ustálené formě opakují*“. Mezi syntaktické figury můžeme zařadit například vypouštění spojek nebo naopak jejich přebytek. Použijeme-li tyto figury v textu, docílíme tří typů vztahů:

- totožnost – nahromadění totožných zvuků nebo významů (například Erbenův vodník: „na topole podle skal zelený mužik zatleskal“ – zde plní onu úlohu opakující se hláska „l“)
- stupňování – jinými slovy gradace, klimax (Vrchlický: „Tys vrchol blaha, štěstí, plesu, slávy...“)
- zeslabování – opak stupňování, neboli antiklimax (Neumann: „Z tisícerych pokřiků, zpěvů, hvizdů, hlesů...“)

Verš zastává funkci v básni nejdůležitější, ať již je vázaný (klasický verš, v němž je rytmus udržován rýmem) či volný. Volný verš je charakterizován především tím, že „*není vázán žádným pravidlem, funkci nositele rytmu v něm zpravidla přejímá intonace*“ (Ostravská Universita v Ostravě. (nedat.)).

5.2.3 Prozódie, intonace a kompozice

Co znamená pojem **prozódie**, „ne-lingvista“ tuší často pouze rámcově. Podle internetové Wikipedie „*prozódie v lingvistice popisuje zvukové vlastnosti jazyka, které se uplatňují na úrovni vyšší než jednotlivý foném. Souhrnně se hovoří o tzv. suprasegmentálních jevech,*

kterými jsou slabika, přízvuk, tón, intonace, frázování, rytmus aj.“ (Prozódie (lingvistika), (nedat.)). Podle Kulky (2009, 302-303) se prozódii v poezii rozumí „*soubor doprovodných zvukových vlastností básnické řeči, jako jsou přízvuk, výška tónu, délka slabik, jejich počet atd.*“, kdy „*pravidelná, opakující se organizace prozodických jevů vytváří rytmus a metrum*“.
Rytmus je tak vytvářen pravidelným opakováním takových komponent poetického textu, jako jsou počet slabik a jejich délka, důrazy (přízvuky či akcenty) v jednotlivých slovech. Zároveň s rytmem vzniká metrum, tedy „*schéma pravidelně se opakujících přízvučných a nepřízvučných dob*“.
Bude-li text koncipován tak, že dojde k nesouladu, disharmonii mezi rytmem a metrem, vytvoří se tím mezi nimi napětí. Prozódii tedy můžeme označit jako tvůrkyni systémů obsahujících a pracujících s dobami přízvučnými a nepřízvučnými (v české jazykovědě je najdeme jako trochej, jamb a daktyl).

Intonaci nemusíme blíže rozebírat, neb i laik rozumí, co si pod ní představit. Jejím hlavním úkolem je propůjčovat textu melodii, přízvuk, rytmus, odmlky a tempo. Pomocí těchto prvků se rovněž podílí na práci s citovým zabarvením básně.

Posledním námi rozebíraným rysem básně je její **kompozice**. Znamená rozřazení veršů do slok, neboli strof. Každá strofa v poezii je jakoby obrazem odstavce v próze (jsou to přirovnatelné celky). Rozdíl mezi strofou a odstavcem je však především v tom, že odstavce člení text dle jeho obsahu, strofy však zcela specificky, metrem a rytmem, které k tomu využívají. Můžeme je označit jako samostatné útvary, prostřednictvím jejichž opakování vzniká v poezii ono metrum a rytmus.

To, co ještě v úplném závěru kapitoly jistě nesmíme opomenout, je **rým**. Kulka (2008, 305) o něm hovoří jako o zvukové shodě „*konců slov na konci rytmické řady – verše, poloverše, skupiny veršů*“.
Dále o něm můžeme říci následující. Co se týká jeho působení v rámci zvukového vyznění poetického textu, má rým funkci eufonickou, v rámci metrického uspořádání rým plní funkci rytmickou a ve složce významové funkci sémantickou. Rým dělíme dle vztahu k metru, a to na mužský a ženský rým. Mužský klade důraz (těžkou dobu) na poslední slabiku verše, ženský na slabiku předposlední.

5.3 Funkce a způsob užívání básnického textu v rámci poetoterapie

Podle Vereny Kast (1999, 42) jsou básně zdrojem obrazů, jež v mysli „přijímajícího“ dávají vzniknout obrazům dalším, plným emocí, které potom mají čtenářovu mysl oslovit a dotknout se jí. Ne všechny básně mají takovou schopnost a také takový cíl, avšak Kast o

zmíněné první skupině mluví jako o básních, které „*odrážejí proud básnickovy fantazie, a ty pak stimulují proud fantazie u čtenáře – text ho povzbuzuje, aby popsané obrazy vychutnal skutečně všemi smysly.*“

Poezie pomáhá člověku také lépe nahlédnout do (či na) sebe sama, porozumět druhým lidem a světu kolem, potažmo prožívat duchovní zkušenost. Svoboda (2007, 20) tvrdí, že poezie má na jedince jednoznačně vliv citový a podílí se na tvorbě nálady, podobně jako další druhy umění. Nevnímá tuto funkci poezie však jako primární, nýbrž až druhotnou. Primární úlohu vidí ve zjevování krásna, které má umění člověku přibližovat a poskytovat, tedy ve zprostředkování estetických kvalit. Svoboda nakonec souhrnně přichází s nástinem pěti základních úloh poezie v terapii. Jsou jimi funkce:

- estetická – cílem je utvářet čtenářův, posluchačův či tvůrcův vkus; jejím významným prvkem je pak také způsob a kvalita výběru básně do terapie zařazené, které obojí se od ní odvíjejí (pro každého jednotlivce je přitažlivé jiné téma, obsah či forma poetického textu); a základě svých preferencí a vkusu si tak jedinec může zvolit báseň „na míru“ svému způsobu relaxace a uvolnění
- relaxační - „*v mnohých případech aplikované poetoterapie slouží navození relaxace i jako podpůrná složka vlastní přesně cílené léčby. Relaxace s básní se tak stává do jisté míry sice odpočinkovou, nicméně důležitou součástí komplexního léčebného individuálního programu*“ (Svoboda, 2007, 23-24); tato schopnost básně navodit relaxaci a uvolnění je pro terapii stěžejní
- očistná – myšleno především jako „očista“ od napětí a stresu, kterými je moderní člověk v západní civilizaci zavalen; jakési pronikání k podstatě, ke svým nejnuitnějším citům oproštěným od negativního vlivu zátěže, a zbavování se „*nánosů nežádoucího*“ na duši
- sociální – tato funkce má za účel sdílení – spočívá ve společném prožívání a reagování na básnické texty ve skupině, a to ať už jsou texty předčítány, recitovány, nebo během terapie tvořeny; podaří-li se ve skupině vytvořit atmosféra důvěry, přijetí a bezpečného prostředí a je-li terapeut někým, ke komu mají pozitivní vztah a věří mu, jsou také pak klienti samotní otevřenější a lépe prožívají, reagují a upřímně se s druhými sdílejí o své situaci na základě či prostřednictvím poezie a mají tendenci vzdávat se svých masek; Svoboda (2007, 24) zdůrazňuje, že na takových skupinách dochází k budování sebedůvěry „*pospolitosti a v konečném důsledku i sebevědomí jednotlivců*“

- léčebná – ta, která nás v terapii zajímá v neposlední řadě, i když její vliv je v konečném důsledku spíše doplňující; podle Svobody se poezii jako léčebný prostředek hodí aplikovat u klientů s mírnými neurotickými příznaky a poruchami, případně pak u psychotických pacientů

Nešpor (1997) doporučuje kromě výše uvedeného také práci s poezií zcela individuálním způsobem. Můžeme to nazvat jakýmsi soukromým vstřebáváním textu. Kromě toho uvádí hned několik možností individuální práce s poetickým textem:

- Přečteme a prolistujeme sbírku poezie podobně, jako bychom tomu udělali s jakoukoli jinou knihou, dílem. Tzn. kompletně ji přečteme a poté odložíme. Pokud se nám stane, že v budoucnu budeme vzhledem k naší náladě či rozpoložení psychiky chtít vrátit se zpět k některé části textu, můžeme tak kdykoli učinit.
- Obdarujme někoho. Sbíрку nepořídíme pouze pro svou potřebu, ale podělme se o prožitek z ní s druhými tím, že jim ji věnujeme. Budeme tak zároveň mít o důvod víc do ní také nahlédnout předtím, než ji „odevdáme“. Navíc společné sdílení může přinést mnoho zajímavých a obohacujících pohledů na „věc“.
- Společně poezii čtème s někým, kdo je nám blízký a s kým si můžeme dovolit sdílet naše niterné záležitosti, prožitky, pocity, které se často v návaznosti na text vynořují a chtějí být ventilovány. To částečně souvisí s předchozím bodem. Zároveň je možné tuto alternativu využít při práci v malé skupině, kde jsou již vytvořeny těsné vazby a panuje zde atmosféra důvěry.
- Nešpor (1997) uvádí jako zajímavou metodu „vedení dialogu s textem“. K tomu je nutné proniknout do obsahu textu. Je důležité nechat na sebe poezii působit, „naplnit se“ jí, nechat ji, aby v nás vyvolala pocit, který je s ní spojený. Poté dospějeme k sebevyjádření prostřednictvím absorbovaného textu, a tím je tvůrčí činnost – ať už pisatelská, tak například výtvarná, tanečně-pohybová, hudební...
- Magický přístup nabízí velmi specifickou práci s textem. Spočívá v otevření sbírky na zcela libovolné straně a následném položení prstu na nějaké místo v textu. Na tom řádku, na kterém náš prst zastavíme, si přečteme a zkusíme se podívat, zda nejsou nějaké vnitřní souvislosti se záležitostmi, které právě řešíme. Text může být pro nás v tomto smyslu totiž inspirací k přístupu či řešení problémů.
- Co Nešpor (1997, 8) uvádí jako poslední, je přístup meditativní. V rámci meditace doporučuje vybrat si „část básně nebo myšlenku, které vás něčím přitahují a jímž chcete hlouběji porozumět. V duchu si je znovu a znovu opakujte. Rozumová vysvětlení, která vás budou napadat, odsouvejte stranou. Nejde o myšlenkové

konstrukce, ale o pocit a intuitivní porozumění. Meditaci o hlubším smyslu můžete provádět téměř kdykoliv“.

5.4 Techniky v poetoterapii

Na nejobecnější úrovni můžeme shrnout, že techniky, které využíváme v rámci poetoterapie, dělíme na dvě základní oblasti. První oblast, tedy receptivní forma poetoterapie, nás „nutí“ pouze předčítat, poslouchat a text vstřebávat, ať už individuálně, či ve skupině. Při druhé, aktivní formě, se již sami klienti zapojují do tvořivé činnosti a stávají se autory básnických textů. Je zde možnost propojit aktivní formu poetoterapie s jinými druhy expresivních terapeutických technik, nejčastěji pak muzikoterapeutických nebo arteterapeutických (Svoboda, 2007).

Nyní si uvedme základní poetoterapeutické techniky, jak jsou uvedeny u Klíčové (2011).

- Psaní básní
 - Zahřívací (warm-up) technika – slouží pro „prolomení bariér“ v případě momentální nechuti či neochoty práce s veršovaným textem
 - Techniky navození vnímání poetických zákonitostí – využívání zvukomalebných veršů, vytváření rytmů, důraz na akustický dojem s účelem a snahou „proniknout“ či naladit se na klienty
- Vlastní vytváření básní
 - Clustering – řízené asociace, klient je intenzivně zapojen do procesu používáním své představivosti.
 - Koláž – klient má k dispozici rozstříhanou báseň a má za úkol ji jakýmkoli způsobem „dát dohromady“. Jindy skládá poetický text z tematicky zaměřených slov a řadí je podle svých vlastních pocitů. Třetí cestou využití této techniky je práce ve skupině, kdy se členové skupiny v zařazování jednotlivých slov do básně střídají a vytvářejí tak celé dílo společně.
 - Nonsensy – umělá řeč – slova a věty, které nedávají smysl. Má za účel vytvářet klientům prostor svobodného a uvolněného projevení se a vyjádření svých pocitů.
 - Techniky v kruhu (nutná pozitivní a důvěrná atmosféra, intimita skupiny)
 - Rýmující se slova – po kruhu se posílá rým, na který účastníci skupiny vždy vymýšlí nějaké navazující rýmující se slovo

- Ozvěna – terapeut vysloví delší slovo a po kruhu se postupně ze slova odebírá po písmenu (vidlička, idlička, dlička, lička, ička...). Ke komu již nedorazí písmeno, začíná se slovem novým.
- Poetické techniky
 - Osobní jména – tvoření básní s využitím tématu vlastních jmen
 - Zdrobnělé básně – zdrobněliny připomínají dětství a působí pozitivně na emoce klientů
 - Škatulata, hýbejte se – klienti dostanou kartičky se slovy a rozestaví se podle původního znění verše. Jakmile dá terapeut pokyn „Škatulata, hýbejte se!“, pořadí klientů se libovolně zpřehází a vzniká tak verš zcela nový. Velmi hezký příklad této techniky ve své práci Klíčová také uvádí:
 - Smůla

Smůla se nám lepí na paty
Pata se nám lepí na smůlu
Lepíme se na paty smůle
Smůla lepí nás na paty
Paty nás smůlou lepí
Smůla nás lepí
- Poetoterapie „ve fúzi“ s arteterapií
 - Poetoterapeutické koláže – kombinujeme obrázky s básnickými texty. Zdroje obojího mohou být zcela různé (časopis, kniha, vlastní nápad...). Můžeme zvážit také využití barev – každá barva působí na psychiku jinak, vyvolává jiný dojem. Můžeme tedy také tvořit podle momentální nálady.

5.5 Literární výtvar jako zdroj poznání psychiky autora

Jestliže chceme hovořit o poetoterapii, neměli bychom opomenout téma psychologické analýzy textu, i když pro tuto práci není klíčové, spíše doplňkové. Nejprve zmiňme fakt, že v jakémkoli uměleckém (potažmo i neuměleckém) výtvaru jedince, v jakékoli práci nebo činnosti, kterou vykonal či vykonává, se odráží jeho osobnost. Někdy významněji, jindy méně významně, nicméně můžeme říci, že obecně jsou lidské výtvary obsáhlým pramenem informací o svých tvůrcích. Je-li naším cílem anebo alespoň snahou porozumět životní historii tvůrce, bez důkladného studia a psychologické analýzy jeho díla se neobejdeme (Kodrllová,

Čermák, 2009). Podívejme se nyní na možnosti náhledu do obsahu literárních děl, jež nám mohou být ukazateli a vodítky při poznávání klientovy osobnosti. Mluvíme samozřejmě o aktivní formě poetoterapie, a to tedy o tvořivé básnické činnosti, nikoli o absorpci „cizího“, terapeutem či klienty vybraného textu.

Na toto konto vytvořil Schulz (2002; in Kodrlová, Čermák, 2009) psychobiografickou metodu. Je založena na identifikaci tzv. prototypické scény, kterou Schulz přibližuje jako *„takovou událost v životě člověka, která obsahuje klíčovou informaci o celém jeho životním příběhu“* (Schulz 2002; in Kodrlová, Čermák, 2009, 63). *„Poznáme ji především podle toho, že z ostatního textu nějakým způsobem vyčnívá, plynulý tok textu je jí jaksi přetrnut a často obsahuje nějaký rodinný konflikt. Téměř vždy je tato scéna zařazena do dětství nebo dospívání a podle Schulze je odrazem některé z vývojových krizí (odkaz na Eriksonovu koncepci vývojových úkolů jedince v průběhu života). Prototypická scéna si žádá tvořivé zpracování a je vždy jen jedna“* (Kameníková, 2013, 14). Prototypická scéna je charakterizována těmito rysy:

- nadřazenost – největší hodnotu v tomto smyslu mají počáteční pasáže nebo verše, protože hned na začátku nám pisatel předkládá to, čemu se v největší míře bude věnovat i později. Schulz říká, že počátky textu nám odhalují hlavní otázky či záležitosti, které autor řeší.
- jedinečnost – nějaká zvláštnost, výjimka v rámci textu, která by v běžné komunikaci nedostala prostor (např. téma problematického dětství, traumatu, různé absurdity, výrazná brutalita). Tato výjimečnost může být zařazena jak okrajově, doplňkově, tak může být stěžejní a nosnou částí díla.
- frekvence – zde Schulz poukazuje na významnou roli témat, jako jsou nejrůznější otázky, tajemství nebo konflikty, jež zatím nebyly uzavřeny
- negace – upozorňuje-li autor v díle na to, že nedisponuje určitou vlastností (popírá ji, poukazuje na pravý opak), je pravděpodobnost toho, že ji naopak ve skutečnosti má, poměrně vysoká
- důraz – to, co autor v textu akcentuje. Takovým důrazem může být i vynechávka, která může znamenat například vynechání citové reakce na ztrátu blízké osoby či jakoukoli jinou situaci, jež za normálních okolností emoční odezvu u člověka vyvolává.
- chyba, nedokončení, izolace – naráží na chybný úkon ve freudovském pojetí

- vrženost – Schulz na ni nepohlíží ve smyslu existenciálního heideggerovského konceptu, nicméně vidí ji jako vrženost do určité situace, záležitosti, či jako bilancování během sebereflexe.

Obecně můžeme říci, že prototypická scéna by měla vypovídat o autorově minulém a přítomném životě a měla by tak být přímo i nepřímo spojena s jeho budoucností a působit na ni.

To, co je na závěr této podkapitoly příhodné sdělit, vyjadřuje trefně Hrdlička (2004, 15): „*Spouštějte sondu do svého nitra. Pište o tom, co nechápete, čemu se vyhýbáte a co vás trápí. Vycházejte ze silných vjemů, nebojte se vyčlenit z houfu. Psáním se člověk obrozuje a osvobozuje*“.

6 Působení poezie v rámci psychoterapie

6.1 Účinky poezie na lidskou osobnost

Již v předchozích kapitolách jsme zmínili výrok Karla Nešpora (1997, 6): „*Poezie má léčivou sílu. To není básnický obraz, ale konstatování.*“ Co především v rámci poezie na jednotlivce působí, shrnul Svoboda (Potměšil, Svoboda et. al., 2010) do následujících skupin faktorů:

- básnické faktory
 - organizace a souhra slabik
 - rytmus a druh veršů
 - děj básně
- přednesové faktory
 - akustické – souvisejí s osobností přednášejícího
 - vizuálně-prostorové – souvisejí s prostředím
 - specifické přednesové faktory – výběr básní či metody
 - doplňkové faktory – propojení s muzikoterapeutickou, arteterapeutickou, dramaterapeutickou, aromaterapeutickou či jinou intervencí

Zajisté nebude na škodu, když si nyní připomeneme také Svobodův pohled na působení poezie na člověka, a to nejen v rámci terapie, ale i ve zcela obecném pojetí. „*Poezie má na člověka prokazatelně mocný citový vliv a podobně jako jiné druhy umění, působí náladotvorně a ovlivňuje tak lidskou psychiku. Jejím hlavním posláním je působit na estetické vnímání člověka, všechny ostatní možnosti jejího využití mají zřejmě již pouze sekundární důležitost včetně např. funkce léčebné. Přesto se nezříkáme možnosti jejího terapeutického zpracování a tím i naplnění samotného smyslu terapie, tj. výchovy a léčby. (...) Předpokládá se rovněž, že i poezie má možnosti stát se pomocníkem při psychoanalytickém rozkrývání osobnosti*“ (tamtéž, 47).

Již v roce 1974 vyšel v časopise American Journal of Orthopsychiatry článek The Therapy of Poetry (Sclabassi, 1974), v němž byla inzerována publikace dr. Molly Harrower týkající se zařazení poezie do terapie. Mimo jiné je v něm pojednáváno o tom, že podstatné není použití poezie v rámci formálních léčebných plánů, nicméně hodnota poezie jako takové – tedy přesvědčení, že poezie sama je léčbou. Harrower předesílá, že poezie je již odnepaměti součástí procesu vyrovnávání se jedince s vlastním životem, že je součástí osobnostního růstu, zrání a vývoje člověka. K tomu, aby toto přesvědčení potvrdila, přichází se studií vlastního psaní poezie. Zde ukazuje, že básně napsané v určitém věku nebo životním období korespondují se stupněm duševního rozvoje v dané části života. Teoretický podklad pro její studii byl Eriksonův koncept vývojových fází a básně, které použila, sahaly do doby jejího dětství (od tří let) a přecházely zvolna do současnosti. „Nejmladší“ básně (co se týče vývojové fáze života autorky) byly nazvány spíše jako písně, než básně; „kusy“ z období dospívání jsou zařazeny do kategorie „vznikající já“, přičemž básně z mladé dospělosti pak jsou ty, kde již „se já našlo“. Básně druhé poloviny dospělosti se nesou v duchu sebeřízení, potom pojednává o básních vzniklých v rámci terapeutické zkušenosti, ty nazývá „opětovné hledání poetického já“.

Dr. Perie J. Longo, poetoterapeut působící v Sanctuary Psychiatric Centers v Kalifornii, hovoří o poezii a jejích účincích na lidskou osobnost z letité zkušenosti říká, že v průběhu své terapeutické činnosti získává stále větší respekt k nedefinovatelnému místu, z něhož báseň jako taková vyvěrá (nazývá je „tajné místo“), ke schopnosti člověka proniknout k tomuto prameni tvořivosti tak přirozeným způsobem, a k tomu, jak mnoho nám báseň promlouvá o nás samých a o tom, jak vidíme svět. Podle Longa jedna z věcí, ze kterých můžeme možná co nejvíce těžit, je fakt, že četba a psaní poezie nepomáhají pouze definovat já, ale navíc je i posilují, což je nutné, chceme-li být součástí světa. Tento proces nás spojuje s hlubší podstatou nás samých, „*se vším, co je celistvé a dobré a krásné. A když cítíme, že nejsme*

osamoceni ve světě, ale že jsme součástí všeho, co existuje, sebevědomí roste. Dobrá zpráva je, že jsme objevili, že jsme titíž hrdinové a hrdinky ze staré mytologie, a že vypisováním sebe sama tento objev přesahuje do přítomnosti, a s předstihem vytváří nové příběhy, které nás poznamenávají“ (10. 3. 2015; http://www.sanctuarycenters.org/pdfs/resources/a-poetry_as_therapy.pdf).

Vědecký časopis *Journal of Poetry Therapy*, který je vydávaný asociací NAPPT (National Association for Poetry Therapy), otiskl rovněž článek nazvaný *Léčivý proces vývojové kreativní poetoterapie, pojednávající o léčebném vlivu poezie na psychiku jedince*. Dahlia Lorenz (1998), autorka článku, o poezii hovoří jako o prostředku ke katarzi, očištění, sebepoznání. Poezie má podle Lorenz terapeutický vliv sama o sobě. Používá kombinování a propojování slova s rytmem, obrazů s významy. *„Je to unikátní způsob vyjádření pocitů a myšlenek plynoucích z nevědomých poloh vnitřního světa dotýkající se nějak čtenářovy vlastní životní zkušenosti. (...) Obraznost je konkrétní reprezentací toho, jak daná osoba vnímá jeho nebo její vnitřní a vnější životní zkušenost. Její přenesení do vědomí slouží jako katarze, která pomáhá očistit porozumění sobě sama“* (Lorenz, 1998, 77).

Cynthia Blomquist Gustavson (2000) zařadila do své terapeutické praxe poezii také. Podle ní mají básně podobnou úlohu jako sny, a to takovou, že počítají s „přebytečnými“, „zbytkovými“ nebo „přetékajícími“ pocity – a to je to, co dělají psychoterapeuti. Poezie terapeutice Gustavson pomáhá dávat klientům i sobě prostor pro odžití ztráty a prohry, ale taky zisku, prostor pro přetékající, „nadbytečnou“ lásku.

A na závěr podkapitoly, jak již bylo zmiňováno mnohokrát, připomeneme, že poezie působí vnitřní uvolnění, dává prostor pro přemýšlení, rozjímání, zklidnění člověka. Může ale také pomoci zvládat náročné životní situace – ale i život vůbec, tedy i jeho „všednosti“, každodenní situace. V této souvislosti uvádím, spíše pro „zpestření“, příklad jednoho z nejznámějších česky píšících básníků první poloviny minulého století, Jiřího Ortena, pro něhož byla tvorba nedílnou součástí právě onoho každodenního života. Orten napsal do jednoho ze svých deníků, *Žíhané knihy*: *„Ptali jste se, čím že si pomáhám v chůzi. Nuže, slýchával jsem cosi o berlách slov. Neztotožňuji se s tímto obratem. Ano, berle, když jsme sotva povstali a jsme slabí, potácíme se. Jde mi o něco jiného: nohy, nohy slov, nohy s patami, šlapadly, prsty, lýtky, kolénky, stehny, nohy silné, něžné a štíhlé, nohy, nožičky, pádící a loudající se, opilé a smělé, přeskakující a našlapující na špičky, na samé špičky tvrdých hlásek! Nohy, nožičky mé češtiny! Kdyby (abych také ke konci se vyřídil s přípustností), kdyby mne nechali! Kdo? Ti němí, ti s berlemi holí, pušek a krutosti, ti s berlemi hlouposti, nenávisti*

a pýchy, ti s berlemi chladu, nicoty a vypočítavosti, ti s berlemi mnoha, jakýchkoliv cest. Kdyby mne nechali žít! Někam bych běžel a někam bych také doběhl“ (Orten, 1985; 143).

6.2 Typy klientů vhodné pro aplikaci poetoterapie

Poetoterapie, podobně jako jiné druhy terapií, je vhodnější (nebo lépe řečeno účinnější) pro použití u jistých skupin klientů. NAPT (2004) uvádí jako tyto „úspěšně léčené“ typy klientů v poetoterapii velkou řadu skupin, k nimž ke každé přidávají minimálně jeden „živý“ příklad z praxe.

- První skupinou jsou klienti v období adolescence, jakožto specifická skupina. U nich psaní poezie často působí jako mocný prostředek v hledání a formování identity. Pomáhá vyjasňovat boje na cestě k nezávislosti a autonomii.
- Dále je poetoterapie vhodná pro práci s truchlícími a pozůstalými. Zde se dle zkušenosti terapeutů-příspěvatelů do zpravodaje NAPT osvědčilo zařadit i básně jiných autorů, v nichž je pojednáváno o podobném utrpení, které truchlící prožívají, a tudíž se s ním mohou ztotožnit a necítit se v něm „sami“. Co je však stěžejní, je potřeba vyjádřit a ventilovat komplex velmi silných negativních a těžkých emocí spojených se ztrátou. Úkolem poetoterapeuta je nejen pomocí poezie vytvořit bezpečný prostor pro tento uzdravující proces.
- Pacienti s rakovinou jsou další skupinou, u níž je možné poetoterapii úspěšně aplikovat. Psaní poezie jim může pomoci vyrovnávat se s pocity a myšlenkami spojenými s jejich nemocí a často rychle blížícím se závěrem života.
- U dětí je též možné práci s básněmi zařadit. Zde jsou často prostředkem copingu, mnohdy se děti potřebují zbavit stresu, úzkosti nebo nějakého specifického strachu (např. ze strašidel, tmy, strach usnout sám v místnosti apod.) a užití nejrůznějších básniček, říkanek nebo veršovaných příběhů jim tak nabízí nové poznání a pohled na skutečnost.
- Depresivní klienti v poetoterapii nacházejí prostředek objevování smyslu událostí a života vůbec, poskytuje jim cestu k zjištění, že nejsou osamoceni. Stává se „hlasem“ sdělujícím jejich prožitky a pocity, které pak můžou dát na papír. Výsledkem je nový rozměr zvládnutí, osvojení, zběhlosti, klienti se pak necítí „tak ztraceni“. Pomocí metafory poezie dává nahlédnout jedinci do jeho vnitřního světa a reflektovat ho. Depresivní pacienti v poetoterapii často nalézají prostor otevřít se

novým možnostem, které potvrzují jejich individualitu a obnovují jejich emocionální rovnováhu.

- Poetoterapii lze využít také ve forenzní psychiatrii. Sdílení a diskuse nad texty, které odrážejí osobní konflikty, jsou formou poetoterapie, která je účinná i u jedinců negramotných. „*Věznice a forenzně-psychiatrické nemocnice jsou plné pacientů nejobtížněji léčitelných a násilnických. Báseň může sloužit jako útočiště, oáza klidu a moudrosti v instituci řízené subkulturou násilí. (...) Jako shrnul jeden člen, „Toto je dobrá báseň pro někoho, kdo uvažuje o sebevraždě; možná to prostě změní jeho smýšlení“*“ (tamtéž, 9).
- Rovněž mohou z poetoterapie těžit starší osoby křehkého zdraví. Jejich nejčastějším tématem je blízká smrt a poezie slouží jako katalyzátor pro vyjadřování jejich myšlenek, pocitů a vzpomínek. Pomáhá jim často učinit jakési „životní review“, slouží jako prostředek psychické integrace. Také pomáhá vyrovnávat se s úzkostí a depresí. Navíc je dobrým aktivačním prvkem při boji s demencí, protože „*konkrétní jazykové operace aktivují úložiště dlouhodobé paměti, obrazů a asociací*“ (tamtéž, 10).
- NAPT uvádí také případy aplikace poetoterapie u pacientů s AIDS. Zde je stěžejní proces identifikace a znovupoznávání. Jako nejvýznamnější prvek terapie klienti uvedli možnost číst básně hovořící o rodinných zkušenostech, protože se díky tomu cítili méně opuštěni. Poezie byla pro ně jakousi oporou.
- Zajímavé je zařazení poezie do manželského a párového poradenství. Tady se stala poezie jedním z prostředků odkrývání a následného řešení náročných a konfliktních záležitostí, které se ve vztahu dvou lidí objevovaly.
- V terapii těžkého traumatu byl využit rozměr poezie jako paradoxního jazyka – pomohl uspořádat a obsáhnout pocity, které by jinak možná bylo pro klienty s traumatem nepředstavitelné zvládnout a mít pod kontrolou.
- Podobně tomu je u sexuálně zneužívaných klientů. Zde je významná funkce básnické metafory jakožto „*závoje bezpečí*“, za který se může zneužívaný schovat a přitom o svých prožitcích promluvit.
- Pacienti zneužívající návykové látky jsou rovněž významnou skupinou. U nich byla zařazena mantra, tedy forma poetoterapie vysoce vhodná pro krizovou intervenci u klientů rozmanitých kulturních či věkových skupin. Hlavní úlohu hraje rytmus a opakování, které mají za následek redukcii stresu a mohou spolupracovat na změně

v chování a kognici. Zneužitelné návykových látek potřebují zredukovat stres, naučit se zvládat svůj hněv a zaměřovat se na cíle, kterých chtějí dosáhnout. Tyto pozitivní výzvy jsou prostřednictvím manter absorbovány na vědomé i nevědomé úrovni.

- Ačkoli tvoří klienti s hraniční poruchou osobnosti velkou část (11%) pacientů v zařízeních pro duševní léčbu, není k dispozici jednotný a ucelený pohled na způsob léčby a práce s těmito pacienty. Jejich specifické potřeby, reakce a přístup ke skutečnostem života vyžadují specifický postup zacházení s jejich psychikou. V posledních letech se nabízí řada expresivních terapií, jejichž využití v rámci práce s „hraničními“ klienty může být velmi užitečné, na rozdíl od klasických slovně orientovaných terapeutických směrů, a poetoterapie sem neodmyslitelně patří (Smith, 2000, 3).

To, co již do této kapitoly nepatří přímo, ale nepřímo to můžeme zmínit, je také využití poezie v rámci kognitivní a existenciální terapeutické praxe. Propojením těchto přístupů vzniká nový způsob terapeutické intervence vhodný opět pro specifické skupiny klientů.

Kognitivně orientovaná praxe pomáhá klientům zaměřit se na myšlenky, které mají moc ovládat emoce, chování a přístup k světu. A proto, že tyto myšlenky jsou z větší části nevědomé, je cílem terapie je do vědomí klienta přinést. Poezie pak má schopnost přesně toto zprostředkovat, protože „bytím básníkem“ se klient cítí být svobodný k tomu, aby psal o myšlenkách či nápadech ve stylu „jako by“, takže jako by náležely někomu jinému, než je on sám, jako by to nebyly myšlenky jeho vlastní. Jestliže terapeut bude s klientem pak o těchto myšlenkách diskutovat, bude to pro klienta pocitově bezpečnější. Dále pak je kognitivní terapie prostředkem zjišťování toho, do jaké míry mylná nebo iracionální přesvědčení ovlivňují klientův svět. Pomocí metafory v poezii pak klient popisuje svoji realitu, která může být utvářena právě těmito přesvědčeními a díky užití metafory klient dostane možnost „vzdálit se“ od svého já a dostat se do dialogu s já, které má schopnost ukázat mu iracionální povahu jeho přesvědčení a schopnost nabídnout jeho změnu. Díky kognitivní terapii mohou klienti objevit, že nemusejí reagovat, myslet a jednat podle schémat, kterým se naučili v dětství. Poezií se pak mohou naučit, že své životy mohou vytvářet oni sami. Věty a slova, kterými poezie disponuje, nabízí klientům způsoby, jak přemýšlet jinak, jak se dívat na sebe sama i ostatní „věci“ z jiné perspektivy, jak odlišně cítit a prožívat události – a nakonec i jinak jednat. Pomocí několika málo slov k vyjádření sebe sama, pomocí metafory lze díky poezii pojmenovat nepojmenovatelné, přičemž součástí tohoto procesu jsou i básnické techniky, které vedou k příležitosti diskuse mezi klientem a terapeutem, a to k diskusi o roli poznání při

utváření klientovy reality. Pak je možné dělat efektivní změny prostřednictvím změny klientova způsobu poznávání (cognitions). Pro některé klienty se poezie může stát zdrojem naplnění, které pramení z poezie jakožto nástroje růstu. Poezie je také prostředkem zkoumání, co to znamená být lidskou bytostí, proto může být psaní básní něčím, co přidává životu člověka hloubku (Collins et al., 2006).

Co se týče využití poezie v rámci **existenciálního pohledu** Mazza (1999 in Furman, 2003) říká, že poezie má potenciál oslovit všechny tři složky, tedy kognitivní, afektivní a behaviorální domény lidské zkušenosti. Jako taková může být léčba poezií přizpůsobena většině psychologických modelů. Několik klíčových aspektů poetoterapie ve značné míře koresponduje s existenciální praxí. Poezie, když už nic jiného, je nástroj pro pomoc jednotlivcům prozkoumat jejich životy a nalézat význam v jejich zkušenostech. Hirshfield (1997 in Furman, 2003) prohlásil, že cílem poezie je vyjasnění (vysvětlení, výklad) a zvětšení bytí. Toto prohlášení by mohlo být stejně tak velmi snadno přijato jako manifest existenciální terapeutů. Auden (Morrison, 1987 in Furman, 2003) se zmiňuje o shodě mezi poezií a existenciálním myšlením. Podle něj poezie pomáhá píšícímu najít smysl jeho světa, dát svým vlastním bolestem a trápením souvislosti a význam a najít smysl svého života. Hledání smyslu v souvislosti s utrpením je klíčovým tématem existenciálního myšlení (Frankl, 1967 in Furman, 2003). Tvorba poezie je jakýmsi zvěstováním lidské zkušenosti. V tomto smyslu je básník svědkem stále se rozvíjejícího a nově vznikajícího života. Podle Nietzscheho (1969 in Furman, 2003) je cílem života nejen snášet existenci, ale ctít jeho těžkosti a boje, které přináší a vůbec vše, co člověk má, a to každý den. Možná, že právě to je tím, co básníci žijí ve tvorbě poezie: jednoduše svědčit a vychutnávat tyto každodenní boje vedoucí k žití smysluplného života. Existenciální teorie zaměřená na nalezení osobního smyslu, individuální odpovědnosti, sebeuvědomění, autenticity a odhodlání pomáhá terapeutům soustředit se na růst klientů. Rozvoj psaní poezie vyžaduje pozornost já. Pisatel si musí uvědomit vztah mezi ním a jeho světem. Prostřednictvím psaní poezie básník identifikuje své emoce a dochází k pochopení toho, jakým způsobem tyto pocity souvisí s dalšími (lidskými) světy kolem nich.

6.3 Účinky poezie v psychoterapii aneb Výzkumné studie zaměřené na účinky poetoterapie

Účinky poezie na lidskou osobnost a v rámci psychoterapie se potvrdily i v řadě výzkumů, případových studií, z nichž některé uvedeme v této podkapitole.

V článku Poezie pomáhá uzdravovat, který vyšel v lékařském časopise The Lancet (1996), se lze dočíst o výzkumu zaměřeném na to, zda psaní či čtení poezie přináší užitek v oblasti zdraví. Výzkum byl proveden v roce 1994-95 ve Velké Británii a zúčastnilo se ho 302 respondentů (z toho 84 zdravotnických pracovníků a 218 respondentů z řad široké veřejnosti), kteří vítali zařazení práce s poezií do klinické praxe. Výzkumné otázky byly položeny dvě – a to, jaká pozitiva v oblasti zdraví přináší psaní poezie a jaká pozitiva přináší její čtení. Jako největší přínos pro zdraví vnímali respondenti redukci stresu, který jim poezie přinesla, a to jak její čtení (147 respondentů), tak psaní (127 respondentů). Tvůrci výzkumné studie si položili otázku, jakým způsobem se toto děje, tedy jakými prostředky poetoterapie působí, jak funguje. V oblasti čtení poezie 42% respondentů uvedlo, že na ně pozitivně působí především rytmus a intenzita hlasitosti předčítání, rovněž 42% pak uvedlo možnost identifikace s obsahem poetického textu. V oblasti psaní poezie vnímali jako největší přínos vyventilování emocí (56% dotazovaných). Zdravotničtí pracovníci kromě toho uvedli, že považují za velmi pozitivní zařadit práci s poezií do terapie zaměřené na zvládání úzkosti a deprese, poruch příjmu potravy či například sexuálního zneužití nebo posttraumatické stresové poruchy.

Podle Barbary T. Blank (2010) je podstatný fakt, že nástroje, které poezie používá, především pak metafora, poskytují pisateli svobodu vyjádření se – může být zvláštní a konkrétní a zároveň natolik abstraktní a tajemný, nakolik takovým chce být. Psaní (či vypisování se) bývá dle Blank nazýváno „79-cent therapist“, protože není potřeba zvláštních pomůcek, materiálů, či místa k provádění terapie, ale všechno potřebné zajišťuje papír a tužka. Navíc, psát lze kdekoli.

Nyní se podívejme na případovou studii Kena Edgarse (1979), která byla zaměřena na užití poezie při léčbě. Klientem byl dvaadvacetiletý muž trpící depresivní poruchou. Sezení proběhlo desetkrát a v průběhu tohoto procesu došlo ke „zjevení self“. Terapeut použil jak básně napsané klientem, tak předčítání básní od jiných básníků. Na konci desátého sezení klient sdělil, že už nezakouší depresivní symptomatiku a odešel z terapie, do které s účelem zbavit se deprese vstupoval. V léčbě pak již nebylo nadále pokračováno. Terapeutův závěr přinesl tuto domněnku: *„Jeho nová mladá sekretářka v něm probudila některé pocity z dospívání. (...) Báseň Piano významně pozvedla tyto pocity do blízkosti vědomí, kde mohly zakoušet katarzi. Prostřednictvím poezie, ve zkratce, byl schopen ‚to vypovídat‘“* (Edgars, 1979, 106).

Dalším příkladem výzkumu na toto téma je studie Hodnocení užití poezie k redukcí znaků deprese, úzkosti a stresu u íránských studentek (Mohammadian, 2011). Tato studie byla provedena s cílem prozkoumat účinnost skupinové poetické intervence na znaky deprese, úzkosti a stresu u vysokoškolských studentek v Íránu. Vzorek 29 účastnic byl náhodně vybrán buď pro intervenci (n = 14), nebo do neintervenované skupiny (n = 15). Intervenční skupina se konala v sedmi sezeních skupinové poetoterapie trvajících každá 90-120 minut, zatímco neintervenovaná skupina byla umístěna na čekací listinu. Všechny účastnice vyplnily dotazník na depresi, anxieta a stres DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale) před intervencí a po druhém, pátém a posledním sezení. Výsledky ukázaly, že užití poezie jakožto intervenční techniky hraje signifikantní roli ve snižování znaků deprese, úzkosti a sdělovaného stresu, což potvrzuje předchozí výzkumy. Výsledky byly pak diskutovány z hlediska životaschopnosti či použitelnosti poezie jako možné terapeutické metody zmírnění depresivních a úzkostných poruch s ohledem na některé důležité charakteristiky íránské kultury.

Podívejme se ještě na další studii, která pojednává o přínosu psaní poezie pro rodinné pečovatele o starší osoby s demencí. Tento pilotní klinický výzkum zkoumal přínos (účinky) poetoterapie na cílové skupině rodinných pečovatelů o starší lidi s demencí. Studie prezentuje výsledky smíšených metod zkoumání čtyř proměnných. Dvou pozitivních psychologických zdrojů – sebepřesahu a odolnosti, a dvou negativních psychologických výstupů - symptomů deprese a osobních pečovatelské zátěže. Závěry studie vycházejí z kvalitativní analýzy hloubkových rozhovorů (zakotvená teorie) a zároveň zkušeností s poetoterapií u jednotlivých účastníků výzkumu. Poezie totiž využívá psaný nebo mluvený jazyk jedinečným způsobem. Je více estetická než próza, pracuje se zvláštními elementy rytmičnosti, metafor a volby slov, jak již bylo řečeno mnohokrát. Poezie také poskytuje čtenáři i autorovi pocit univerzálnosti a přináší katarzi. Poezii v je literatuře připisována řada dalších předností- zvyšuje kreativitu a spontaneitu, vhléd i empatii, dále prohloubení vnímání a cítění a zlepšuje pocit pohody (well being). Studie vnímá tedy poetoterapii jako kreativní proces reflektující jedinečný životní styl pisatele. Poezie sama může tedy i pečovatelům pomoci najít význam v každodenním životě a získat porozumění osobním zkušenostem. Přestože pečovatelé o starší lidi s demencí jsou náchylnější k depresivním symptomům a vnímání zátěže, tyto jim zároveň mohou nabídnout příležitost k získání většího sebepřesahu a odolnosti. Pečovatelé se mohou stát schopnými obnovit svoji životní sílu a zaměření na své cíle, jakmile odkryjí hlubší smysl v sobě samých a jejich milovaných prostřednictvím poezie. Poezie tedy pomáhá odložit emoční zátěž a očistit od denních problémů.

Pro výzkum byla použita skupina 20 pečovatелů vybraných z podpůrných skupin církví a agentur. Jako výzkumná metoda posloužila smíšená metoda překříženého designu, která umožňuje každému participantovi pocítit výhody výzkumu a zároveň slouží každý participant sám sobě jako kontrolní „skupina“. Účastníci byli náhodně rozděleni do skupin (A nebo B) a požádáni, aby napsali alespoň 3 básně za čtyřdenní pracovní týden. Protože výzkum trval 8 týdnů, skupina A měla psát básně v prvních 4 týdnech a skupina B v druhých 4 týdnech (4-8 týden). Kvalitativní analýza tedy obsahovala hloubkový rozhovor a výtah témat rozhovoru, stejně jako obsahovou analýzu básní. K usnadnění interpretace kvalitativních dat byla použita kvantitativní data z měření sebepřesahu (Self-transcendence Scale), odolnosti (Resilience Scale), depresivních symptomů (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale [CES-D]) a osobní pečovatelské zátěže (Zarit Burden Interview, Short Form).

Výsledky studie, možná kvůli (nešťastně zvolenému) kvalitativně kvantitativnímu výzkumu nejsou sice zcela jednoznačné a vypovídající, ale výzkum naznačuje pozitivní a předpokládaný vliv poezie na pečovatele. Jak sami výzkumníci připouštějí, je ale třeba dalšího výzkumu, aby byl výzkumný vztah poetoterapie a jeho pozitivních účinků potvrzen. U jednotlivých pečovatелů se poetoterapie projevovala různě (vliv má samo sebou osobní přístup respondentů a fakt, že účastníci neměli často k poezii vybudovaný vztah) a na kvantitativní analýzu bylo příliš malé množství respondentů, než aby byl výzkum relevantní. Dá se ale předpokládat, že poetoterapie je efektivní a dostupnou intervencí, neboť je jednoduchá a prakticky beznákladová, přitom nabízí mnoho potencionálních výhod (Kidd L. I. et al., 2011).

PRAKTICKÁ ČÁST

7 Výzkumný problém

Jak již vyplývá z názvu této práce, bude předmětem její praktické části poezie jakožto prostředek psychického uvolnění. Práce s poezií nebude probíhat „v přímém přenosu“, nýbrž budou o jejím psaní a následném působení na psychické prožívání těch, kdo se jí věnují, vedeny rozhovory.

V rámci teoretické části bylo již nastíněno, i podrobněji popsáno, jakým způsobem poezie může ovlivňovat a napomáhat k vyrovnávání, harmonizaci psychiky, jak může být zdrojem ventilace emocí a poznávání sebe sama. Teoretická část byla směřována především na využití poezie přímo v rámci „oficiální“ terapie, poetoterapie, zatímco část praktická poetoterapii jako takovou nezařazuje. Nepřichází se zprávou z poetoterapeutického sezení či dlouhodobější intervence. Spíše se dívá na člověka, který se poezii věnuje ve svém běžném životě, nechává ji na sebe pravidelně působit (ať už při vlastní tvorbě, nebo při četbě) a vidí v ní něco, co je součástí jeho života.

Co se týče metodologie výzkumu, byl aplikován kvalitativní přístup, který by pojal celou „věc“ širěji a více do hloubky, a zároveň mohl lépe postihnout individuální zvláštnosti a pohledy každého jednotlivého účastníka výzkumu.

8 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

8.1 Cíl práce

Cílem práce v tom nejširším pojetí je zjistit, jakou úlohu plní poezie v rámci životů mladých lidí, kteří se jí věnují. Především se pak jedná o faktor využívání poezie k psychickému uvolnění a relaxaci, k ventilaci emocí a katarzi, jak již naznačuje název a tedy hlavní téma této práce.

Vzhledem ke kvalitativní povaze výzkumu a výzkumných dat se pak objevují cíle další, dílčí, které jsou blíže vykresleny v rámci Výzkumných otázek a které nasedají na otázky kladené v semistrukturovaných interview s probandy.

8.2 Výzkumné otázky

V rámci této práce jsme stanovili několik výzkumných otázek, které se v malých nuancích vyvíjely i v průběhu realizace výzkumu. Hlavní zastřešující a obecnější výzkumnou otázkou je otázka v pořadí první; ostatní pak rozvíjejí celý záběr výzkumu a nasedají na otázky připravené pro zodpovězení v polostrukturovaných interview s účastníky výzkumu.

1. Je psaní poezie pro ty, kdo se mu věnují, zdrojem psychického uvolnění?
2. Má na ty, kdo se zajímají o poezii, z hlediska emočního významnější vliv tvorba nebo četba?
3. Jaké jsou zdroje motivace k psaní poezie u těch, kdo se mu věnují?
4. Popisují probandi souvislost mezi prožívaným obdobím (z hlediska jeho emoční kvality) a intenzitou věnování se poezii?

9 Výzkumný plán (design)

V následující kapitole bude „krok za krokem“ rozebrán výzkumný design této studie. Vzhledem k tomu, že praktická část této práce obsahuje i další kapitoly, kterým náleží blíže rozebrat jednotlivé prvky výzkumu, bude v této kapitole učiněn spíše „nástin“ průběhu celého výzkumu a na detailnější popis bude odkázáno do dalších kapitol práce.

9.1 Návrh výzkumu, stanovení jeho cíle a výzkumných otázek

Na počátku plánování výzkumného designu stálo zvažování cílů a následné položení výzkumných otázek. Na základě toho byl poté započat výběr metodologického přístupu. Téměř v bezprostřední návaznosti na stanovení cílů a výzkumných otázek jsme zvolili kvalitativní výzkumné paradigma, které se jevílo pro naši studii jako jednoznačně vhodnější. Postoupíme-li na další úroveň popisu výzkumného designu, ocitneme se na otázce typu výzkumu, kterým byly případové studie, respektive jejich syntéza. Když postoupíme ještě o úroveň níže, musíme specifikovat metodu tvorby dat. Metodou získávání dat byla pro nás polostrukturovaná interview. Nyní si popíšeme průběh výzkumu podrobněji.

9.2 Tvorba interview

Otázky do rozhovoru byly sestavovány v korespondenci s výzkumnými otázkami a na tyto otázky také nasedají; jsou však poněkud více rozvíjející. Co nám bylo při tvorbě otázek rovněž nápomocno, je dotazník, který byl součástí již dříve zmiňované postupové práce výzkumníka a který si výzkumník pro účely práce sám sestavil. Jakmile byl soubor otázek hotov, hodnotili jsme jejich smysluplnost a využitelnost pro studii. Poté jsme vytvořili finální podobu interview, která byla již připravena jako podklad pro uskutečnění těchto rozhovorů v praxi.

9.3 Výběr vzorku

Souběžně s procesem formulace otázek pro interview (a potažmo i formulace cíle práce a výzkumných otázek) vznikala idea sestavení výběrového souboru. Ten měl být vytvořen účastníky Literární soutěže pro studenty Univerzity Palackého. Po získání kontaktů na tyto potenciální participanty je výzkumník oslovil elektronickou cestou a vyčkával na jejich odezvu. Bližší informace o způsobu výběru a podrobnější popis vzorku uvádíme v kapitole Charakteristika výzkumného souboru.

9.4 Místo realizace interview a průběh interview

Souběžně s domlouváním termínů uskutečnění rozhovorů proběhlo stanovení místa, na kterém budou interview realizována. Vzhledem k možnostem, které se nabízely, výzkumník velmi rychle zvolil pro tento účel odpočinkovou místnost na studentských kolejích. Tato místnost je snadno dostupná, neboť je situována v přízemí. Je vybavená třemi gauči, dvěma křesly a dvěma konferenčními stoly. Celé prostředí je laděno do teplých barev, a tak vytváří dojem útulnosti a pohodlí.

Po rozhodnutí o určení termínů a místa jednotlivých setkání se výzkumník zaměřil na zajištění podmínek, např. aby byla místnost v požadovaném časovém rozmezí volná a k dispozici; především však proběhl výběr nahrávacího zařízení a testování jeho kvality. Zároveň si výzkumník vyzkoušel realizaci jednoho přípravného interview, které by pomohlo

nastínit možné nedostatky ve skladbě či formulaci otázek a umožnilo by tak poupravit rámec rozhovoru v požadovaném směru.

Nyní se podívejme na stručný popis průběhu samotných interview. Na počátku proběhlo navázání kontaktu, bližší seznámení účastníka s cílem výzkumu a vyžádání jeho souhlasu s nahráváním rozhovoru. Poté byl vždy zahájen rozhovor, který byl nahráván na zařízení a trval v průměru 30 minut.

9.5 Způsob zpracování a analýzy dat

Po saturaci dat byl ukončen proces realizace rozhovorů a osloveným mladým tvůrcům poezie, kteří kladně zareagovali na výzkumníkovu výzvu zapojit se do studie, bylo sděleno, že již je kapacita vzorku naplněna. V této fázi výzkumu jsme mohli přejít k transkripci zaznamenaných rozhovorů. Samotná transkripce byla časově náročnou záležitostí, nicméně během ní bylo možné rozvážit způsob dalšího zpracování a analýzy sebraných dat.

Jako nejvhodnější se nám jevila interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA). Nabízí totiž způsob práce se získanými daty nejvíce odpovídající a použitelný pro účely naší práce. Více o aplikaci IPA nalezneme v kapitole Aplikovaná metodika.

Dále v pořadí bylo začít pracovat na aplikaci metody IPA. Doslovně přepsaná interview byla vytisknuta a podle jednotlivých okruhů (dle výzkumných otázek) jejich text barevně zvýrazněn a rozčleněn. Poté započal induktivní proces zpracovávání těchto interview, kdy do jednotlivých okruhů bylo vybíráno a zapisováno to, co jim odpovídalo. Popis, obsah, analýza a rozhovorů a její výsledky spolu s vybranými citacemi z interview jsou uvedeny dále v textu.

10 Charakteristika výzkumného souboru

Nyní přecházíme k dalším kapitolám, kde podrobněji osvětlíme jednotlivé prvky výzkumné práce. První takovou kapitolou v pořadí pojednává o výzkumném souboru.

10.1 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek v jeho konečné podobě tvoří sedm současných anebo bývalých studentů Univerzity Palackého v Olomouci, kteří se v letech 2011 – 2014 (včetně) alespoň jedenkrát zúčastnili Literární soutěže pro studenty Univerzity Palackého v kategorii poezie.

Účastníci soutěže v kategorii poezie byli zvoleni z toho důvodu, že byla předpokládána jistota jejich vztahu k poezii jako takové. Byl stanoven předpoklad, že zapojení se do soutěže implikuje zájem o poezii (především její tvorbu) a její přítomnost v životech těchto mladých lidí. Pro účel výzkumu této práce byl totiž vztah k poezii stěžejní. A to z toho důvodu, že výzkumné zaměření se nesoustředilo na aplikaci poetoterapeutické intervence v přímém přenosu – kdy mnozí z intervenovaných nemají s poezií žádnou zkušenost, či jí nemusejí „přicházet na chuť“ – nýbrž na využívání poezie na bázi dobrovolnosti a vlastní iniciativy, a to ve zcela běžném životě, v podmínkách nikterak odlišných od normálního životního fungování zúčastněných (odlišnými podmínkami je myšlena například právě „oficiální“ terapie či jakákoli intervence iniciovaná zvenčí). Časové rozmezí účasti v soutěži (4 ročníky – 2011, 2012, 2013 a 2014) pak bylo definováno proto, že pouze z těchto let měl výzkumník k dispozici kontaktní údaje o soutěžících.

Výzkumný soubor byl tedy sestavován na základě prostého záměrného (účelového) výběru (Disman, 2002; Miovský, 2006; Hendl, 2005). Prostřednictvím e-mailu bylo osloveno všech 85 účastníků soutěže. Výzkumník ve zprávě představil sebe a svůj výzkumný záměr a poté vyčkával, zda budou případní respondenti souhlasit se spoluprací. Výzkumník byl tedy odkázán na to, kolik z nich bude reagovat na jeho výzvu, a pozitivní reakce znamenala vyjádření souhlasu s účastí ve výzkumu. Pozitivně zareagovalo 22 oslovených, negativně jeden (odmítnul účast ve výzkumu) a zbylých 62 se k výzvě nevyjádřilo. S těmi, jejichž odezva byla kladná, bylo započato domlouvání na termínech individuálních setkání, kdy sehrál klíčovou roli proces sladování časových a prostorových možností výzkumníka a účastníků výzkumu. Vzhledem k tomu, že si výzkumník pro realizaci výzkumu předem vyhradil určitý časový úsek, který nebylo možné měnit, dal při volbě participantů přednost těm, kteří byli v daném časovém období k dispozici. Poté výzkumník postupně realizoval domluvená interview až do té doby, dokud nedošlo k saturaci a výzkum již nepřinášel nic nového (Miovský, 2006). Ve fázi uzavření výzkumu bylo tedy k dispozici 7 sebraných polostrukturovaných interview.

10.2 Popis vzorku

Jak již zaznělo, výzkumný vzorek je tvořen sedmi mladými literárními tvůrci, kteří buď v současné době studují na Univerzitě Palackého, nebo jsou jejími nedávnými absolventy, a pro něž je poezie součástí běžného života. Soubor je složen ze tří žen a čtyř mužů. Obory, kterým se věnují, sahají přes filosofii, sociologii, andragogiku, německou i českou filologii, speciální pedagogiku a další humanitně-vědní kombinace oborů až k psychologii. Věkové rozmezí účastníků výzkumu se pohybuje mezi 21 a 27 lety (včetně).

11 Aplikovaná metodika

11.1 Metoda tvorby dat

Sběr dat proběhl, jak již bylo řečeno, prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s účastníky výzkumu. „*Výhodou polostrukturovaného interview je především to, že dokáže eliminovat nevýhody (...) nestrukturovaného a plně strukturovaného“ interview „a vytěžit současně maximum jejich výhod. Možnost kombinace prvků nestrukturovaného i strukturovaného interview činí z metody polostrukturovaného interview téměř ideální výzkumný nástroj pro oblasti aplikace většiny výzkumných plánů v rámci kvalitativního přístupu. (...) Velkou výhodou je možnost podávat doplňující otázky i u odpovědí, které účastník dává na pevně strukturované podněty (...). Můžeme dosáhnout vyšší přesnosti a výtěžnosti než při klasickém plně strukturovaném interview. Nevýhod polostrukturované interview příliš mnoho nemá“ (Miovský, 2006, s. 161).*

Jak už bylo rovněž zmíněno, otázky interview nasedají na výzkumné otázky a rozvíjejí je. Rozhovory byly nahrávány na nahrávací zařízení a poté přepisovány a vytisknuty s širokými okraji pro možnost tvorby poznámek. Vzorové otázky položené v interview jsou zařazeny v Přílohách.

11.2 Metoda zpracování a analýzy dat

Jako metoda analýzy sebraných dat nám posloužila IPA, jež je „považována za přístup, který poskytuje více prostoru pro kreativitu a svobodu výzkumného procesu než jiné kvalitativní přístupy (Willig, 2001). Jeví se jako vhodná perspektiva, z níž můžeme pohlížet na kvalitativní data, jestliže chceme popsat a interpretovat způsob, jakým nositel zkušenosti, která nás zajímá, přisuzuje této zkušenosti význam. Osvědčuje se také v případech, kdy je předmětem výzkumu neobvyklá skupina, situace nebo zdroj sběru dat“ (Řiháček a kol., 2013, s. 9). Průběh naší IPA je popsán v další kapitole.

12 Analýza a interpretace výsledků výzkumu

Nyní přecházíme k popisu analýzy a interpretace výzkumných výsledků pomocí metody IPA.

12.1 Reflexe výzkumníkova vztahu a zkušenosti s tématem výzkumu

Reflexe výzkumníkova vztahu k tématu provedeného výzkumu byla pojata formou vnitřního dialogu se sebou samým. Z tohoto dialogu vyplynuly následující myšlenky:

- *Poezie je pro mě osobně již mnoho let významnou složkou života. Sama aktivně tvořím a poezii také čtu, proto byla pro mě motivace zvolit téma působení poezie na psychiku člověka výrazná a volba tématu poměrně brzy jasná.*
- *Zajímalo mě, jak tento „neobyčejný svět“ vnímají ostatní lidé podobného „ražení“ ve smyslu zájmu o něj (myšleno o poezii); chtěla jsem zjistit, jak je poezie v životě ovlivňuje, jak pracuje s jejich prožíváním a emocemi, jakým způsobem formuje jejich pohled na svět a co jim do života přináší. Do výzkumu jsem šla s určitými očekáváními a také prekoncepty, které mi však příliš vyvráceny nebyly. Týkaly se především ventilačního či relaxačního prvku psaní poezie, jenž je v podstatě hlavním tématem výzkumu.*
- *Ke každému účastníkovi studie jsem přistupovala velmi individuálně, protože to vyžaduje nejen kvalitativní typ výzkumu, ale především proto, že i pro mě samotnou byl každý jednotlivý rozhovor hluboce obohacující, pestrý a originální. I mě samu velmi zajímalo a bavilo sledovat pohledy zcela jedinečných bytostí na tuto problematiku – a vlastně nejen*

na ni. Během rozhovoru mě fascinoval výjimečný vnitřní umělecký svět každého, koho jsem měla před sebou a mohla jsem si znovu uvědomit, jak podstatné je obecně aktivně naslouchat druhým, protože jenom tak můžeme nahlédnout hloubku a krásu jejich psyché.

12.2 Opakované čtení a poslech rozhovorů

V rámci opakovaného čtení a poslechu rozhovorů se výzkumník zaměřoval na hlubší proniknutí do probíraných otázek a do uvažování jednotlivých participantů. Snažil se naladit na jejich prožívání a jejich způsob výkladu jednotlivých oblastí otevíraných v rozhovoru. Účelem opětovného poslechu interview byla právě ona snaha naladit se na jednotlivé respondenty; hlavním cílem opakovaného čtení přepisů rozhovorů pak bylo spíše připravit si pole pro započetí procesu členění textu do tematických kategorií, často korespondujících s výzkumnými otázkami.

12.3 Poznámky a rozčlenění textu do okruhů (témat)

Poznámky vepisované na okraje přepsaných interview měly povahu spíše orientační, aby se výzkumníkovi lépe vyhledávalo. To, co bylo stěžejní, bylo barevné zvýrazňování a podtrhování těch částí výpovědi, které korespondovaly s výzkumnými otázkami, tedy s tematickými okruhy, které později tvořily jednotlivé podkapitoly analýzy. Povaha nebo snad lépe řečeno obsah poznámek a účel podtrhávání směřoval vždy k deskripci obsahu respondentových výroků, a částečně měly povahu lingvistickou, tj. zaměřenou na specifické používání jazyka respondentem (například soustředění se na metafory, přirovnání).

Jakmile byla tato fáze zpracování textu hotova, měl před sebou výzkumník text barevně a v komentářích rozdělený na jednotlivá témata – okruhy. Poté začal výzkumník spojovat tato témata napříč všemi sebranými rozhovory a zkoumal, jak jednotlivá témata vnímají jednotliví participanté. Témata objevující se v textu jsou popsána v následující kapitole.

12.4 Tematické okruhy

Kapitola je věnována analýze a interpretaci rozhovorů podle klíčových témat, která se v nich objevovala. Analýza a interpretace je tedy založená na hledání vzorců napříč případy

(dívá se na to, jak se jednotlivá témata a vztahy mezi nimi jeví u jednotlivých respondentů). Můžeme tedy říci, že i samotné výsledky analýzy jsou syntézou napříč jednotlivými případy (Řiháček et al., 2003). Pro větší přehlednost bude vždy v první části jednotlivých okruhů uvedena analýza výpovědí probandů (po jednom po řadě) a poté zařazen rámeček s jejich interpretací a rámeček se shrnutím.

12.4.1 První kontakt s poezií aneb „To slovo si mě nějakým způsobem našlo, nebo já jsem si našel to slovo...“ (Čestmír)

Téma prvního kontaktu s poezií nepřináší z psychologického hlediska mnoho zásadních informací. Nicméně výzkumník usoudil, že by bylo vhodné je na počátek přesto zařadit. Většina probandů se totiž k němu vyjádřila rozsáhleji, neboť často teprve při interview zapátrala v paměti, kam až tyto „počátky“ sahají. Možná by bylo dobré ještě poznamenat, že tímto kontaktem byl myšlen kontakt spojený se zaujetím – kdy poezie probanda poprvé zaujala.

Čestmír: Čestmír byl poezií (potažmo literaturou jako takovou) zaujat již od mateřské školy. U něj zůstal na delší dobu zájem v pasivní formě (poslech a četba).

Ema: Ema se s poezií setkala na základní škole, již během první třídy a toto objevení vedlo u ní též ke tvorbě, zatím však nepoetické.

Albert: Albert se poprvé skutečně s poezií setkal ve formě jeho vlastní tvorby – první básně napsané na popud vyhlášené táborské soutěže (na druhém stupni ZŠ).

Zita: Na střední škole pak poezie oslovila Zitu, která poprvé objevila její kouzlo (podobně jako Albert) při vyhlášení soutěže a následného úspěšného zapojení se do ní. To ji inspirovalo tvořit dál.

Felix: Felix shrnuje své začátky slovy: „*Musím říct, že asi spíš jsem dřív něco napsal (...), něco začal tvořit a až potom jsem začal se zajímat o poezii.*“ Jeho začátek je tedy podobný, jako ten Albertův a Zitin – tvorba byla prvotní zkušeností zaujetí poezií.

Alice: U Alice bylo zaujetí poezií od mateřské školy přítomno rovněž. Projevilo se tím, že již v tomto věku začala tvořit.

Jonáš: Ještě jinak tomu bylo u Jonáše, který řadí svůj první kontakt s poezií do období začátku studia na vysoké škole a rovněž byl u něj spojen spíše s tvorbou než se čtením.

V tabulce níže uvádíme pro orientaci, v jakém věku a s jakou formou poezie byli probandi poprvé ve svém životě zaujati.

Tabulka 1

	Zaujetí nejprve svojí tvorbou	Zaujetí nejprve četbou poezie
Mateřská škola		Čestmír, Alice
Základní škola	Albert	Ema
Střední škola	Felix, Zita	
Vysoká škola	Jonáš	

Informativní shrnutí okruhu uvádíme v následujícím rámečku.

Rámeček 1

Shrneme-li v krátkosti tento okruh, můžeme říci, že u tří probandů bylo zaujetí poezií spojeno nejprve s její četbou či poslechem, a u čtyř z nich byl tento zájem odstartován počátkem jejich vlastní tvorby.

Co se týče interpretace tohoto tematického okruhu, nemáme zde k dispozici mnoho psychologických momentů k výkladu. Smíme ale poukázat na to, že větší část probandů byla poezií poprvé skutečně zaujata až poté, co se sama zapojila do tvůrčího procesu, tedy v roli aktivní.

12.4.2 Prvotní impulz, příčina započetí tvorby aneb „Tak tím impulzem byly ženy, že jo,“ (Albert) a „to právě jsem byl zamilovaný...“ (Felix)

Toto téma již přináší z hlediska psychologie mnohem více. To, co by zde výzkumník rád vyzdvihнул, je aspekt **motivace** a **emočního podbarvení**, které k počátku psaní poezie vedly.

Čestmír: Motivace začít tvořit byla u Čestmíra primárně zábavná – pobavit, zaujmout. První říkanku stvořil pro zábavu a její hlavní účel byl, aby se rýmovala. (Dodnes si ji pamatuje, ačkoli pochází ještě z období mateřské školy.)

Ema: Ema začala psát poezii kolem 14., 15. roku „*básničky na bázi romantiky, spíše kratší*“. Jejím motivem bylo v tomto počátečním stadiu především podělit se s papírem o své niterné pocity a prožitky spojené s obdobím dospívání.

Albert: U Alberta tím „*impulzem byly ženy*“, první báseň byla věnovaná jeho „múze“ a poté tento motiv psát pro ženy a kvůli ženám přetrvával.

Zita: Zita o sobě říká, že je obecně tvořivý člověk a že má vždycky období, „kterým se vyjadřuje“. K básním dospěla přes psaní pohádek: „*Přelínulo se to nějak*“, říká. Prvotním impulzem byla pro ni výzva zapojit se do soutěže a primární motivací začít psát pak úspěch s tím, co vytvořila.

Felix: U Felixe byla impulzem jeho zamilovanost. „*Tak nějak jsem se ucházel o jednu slečnu a napadlo mě jí napsat báseň (...). Ji se to líbilo, tak jsme spolu začali chodit. (...) Sice pak to zas skončilo, ale (...) byla pro mě pořád takovou inspirací. Že i když jsme se potom rozešli, tak já jsem psal dál – a vlastně ta slečna odešla, ale psaní mi zůstalo. Že jsem jakoby nezůstal sám.*“ Závěr tohoto Felixova výroku však již naznačuje spíše motivaci pozdější, a to motivaci, proč v psaní poezie setrvat.

Alice: Alici se podařilo dobře verbalizovat a zachytit toto téma. Motivace tvořit úplně na počátku byla spíše na úrovni projekcí svých snů a fantazií na papír formou nejrůznějších říkanek, protože se setkávala s pochvalou a povzbuzením od rodičů (pozitivní feedback). Slýchala, že „*má básnické střevo*“ a že jí to jde. Od té doby „přijala“ vnitřní nastavení, že bude spisovatelkou a našla v tvorbě i prvek zábavy a odreagování se, ventilace emocí.

Jonáš: Podobně jako Čestmír i Jonáš sdělil, že to ne on vyhledal tvorbu, ale tvorba si našla jeho. „*Našla si mě v tom, že jsem měl období, kdy jsem jako potřeboval tvořit, nějak to ze mě samo vyšlo.*“ Později ještě dodává: „*U mě ta první tvůrčí vlna začala krizovým obdobím.*“ Primárním motivačním činitelem pro něj byly silné emoce, které potřeboval ventilovat.

Podívejme se na shrnutí vyjádření participantů k tomuto tématu.

Tabulka 2

Obsah primární motivace	Probandi
zaujmout, oslovit	Čestmír, Albert, Felix, Zita
pozitivní feedback (nebo touha po něm)	Alice, Zita, Albert
zamilovanost (nebo touha po ní), potřeba vypsát se z těchto citových prožitků	Felix, Albert, Ema
rozchod, potřeba vypsát se z těchto citových prožitků	Jonáš
forma seberealizace	Zita
popsat své fantazie a sny	Alice, Ema

Nyní můžeme přejít k interpretaci.

Rámeček 2

Primárním impulzem začít psát poezii bylo pro několik probandů na podkladu oslovení – zaujmout, pobavit, „získat si přízeň“ druhého (druhých); můžeme tuto touhu interpretovat také jako touhu „být viděn a slyšen“ v přeneseném slova smyslu, jakožto sycení potřeby pozornosti. Zároveň se zde promítá touha být pochopen a přijat druhým člověkem.

U jedné participantky byla primárním motivem obecná touha tvořit a tím se realizovat, která byla podpořená aktuální pozitivní zpětnou vazbou od autority. Můžeme říci, že spolu s povzbuzením a podporou okolí zhodnotili minimálně tři dotazovaní svoji tvorbu jako „kvalitní“ či „hodnotnou“ i na rovině umělecké, ne pouze jako prostředek pro ně samotné, a to prostředek ventilace emočních prožitků. Můžeme také říci, že jedna z participantek dokonce vlivem pozitivního feedbacku na svou první „práci“ dospěla téměř k introjekci tématu poezie jako životního tématu a obrazu „bytí spisovatelkou“ jako vize do budoucna.

U více než poloviny probandů měl úplný začátek psaní vztahově-emocionální podklad. Ať už pozitivní, nebo negativní, vždy zde byl prvek romantické vztahovosti nebo touhy po ní, anebo rozpad předtím existujícího vztahu – a následné promítnutí svých pocitů a prožitků z těchto skutečností a zkušeností plynoucích na papír. Potřeba ventilovat „přetékající“ emoce je z textu jasně patrná.

12.4.3 Čemu (četba poezie nebo vlastní tvorba) se věnuji ve větší míře aneb „Není to tak programový.“ (Jonáš)

Působení poezie na člověka z hlediska pasivního (absorpce) a aktivního (tvůrčí činnost) a porovnání míry těchto dvou forem poetické složky v životech účastníků výzkumu, o tom je třetí okruh. Slouží spíše pro přehled, k jaké formě práce s poezií jednotliví probandi více inklinují.

Čestmír: U Čestmíra byla reakce specifická v tom smyslu, že uvedl, že to, co vyhledává, je především próza. Pokud ale má zvolit mezi četbou a psaním poezie, pak se přiklání spíše k vlastní tvorbě.

Ema: Vzhledem ke studijním povinnostem u Emy převažuje momentálně spíše četba. Podle ní *„občas ty poznatky z četby, aniž by si to člověk mohl přiznat, zůstávají v podvědomí, a tím pádem můžou potom být určitým vodítkem k tomu psaní, to jde rozhodně ruku v ruce.“* Sama pak ještě dodává: *„Ale jestli bych to měla třeba brát na bázi touhy, je (...) větší touha psát.“*

Albert: Dříve se Albert věnoval spíš četbě než psaní, což se promítlo taky do jeho pozdější tvorby (odrazilo se v ní, kdo nebo co ho inspirovalo). Co se však týče současného poměru četba/tvorba, věnuje se obojímu na stejné úrovni.

Zita: Zitu básně jiných autorů číst nebaví. *„Musím najít linii toho, co chtěli říct a v těch svých vím, co chci říct,“* zdůvodňuje svůj postoj k četbě. Téměř vždy tedy spíše tvoří.

Felix: Pro Felixe je zajímavá „specifická skupina autorů“, jak o nich hovoří. Jsou to autoři, jejichž díla jsou možná více filozofická až filozoficko-spirituální, než primárně básnická. Kdyby si měl ale zvolit, k čemu tíhne víc a více se tomu i věnuje, volil by rozhodně vlastní tvorbu.

Alice: U Alice převažuje četba poezie nad vlastním tvořením. Alice to nazývá „absorpcí“, „vstřebáváním“. Vlastní tvorba je u ní v současné době spíše řidší.

Jonáš: Nyní převládá u Jonáše vlastní tvorba, i když obecně se věnuje obojímu.

Z vyhodnocení tohoto okruhu vyplývá, že probandi se věnují tvorbě/četbě poezie takto:

Tabulka 3

Vlastní tvorba	Tvorba i četba	Četba	Četba, ale chce více tvořit
Zita, Felix, Jonáš, Čestmír	Albert	Alice	Ema

Krátké shrnutí a interpretaci okruhu uvádíme v rámečku:

Rámeček 3

Z výpovědi probandů vyplývá, že v průměru ve výrazně větší míře se věnují vlastní tvůrčí činnosti než četbě poezie. Z toho důvodu následující okruh věnujme otázce motivace tvořit a otázce působení této tvořivé činnosti na osobnost jednotlivých probandů.

Podívejme se však ještě předtím na možné zdroje příčin, proč je právě psaní tím, co je jim bližší. Jak jsme viděli v minulém okruhu, nejčastějším důvodem počátku zájmu o poezii byl emocionální prožitek, o který se probandí chtěli podělit (někteří jen „s papírem“, jiní jeho prostřednictvím i s druhými lidmi), a proto začali psát. Četba jim neumožnila tolik možností ventilovat své prožitky, což byl zřejmě hlavní důvod, proč probandí v hojnější míře volili vlastní tvorbu. U většiny probandů výzkumník zaznamenal touhu dávat ze sebe; menší byla touha „nasávat“, anebo byla tato touha sycena již z běžného života, každodenních zkušeností. Zároveň výpovědi probandů naznačují náhodnost jejich tvorby, nikoli programové psaní. Píší tehdy, když se „něco nahromadí“, což může poukazovat na jejich sebereflexi a subjektivní vnímání a vyhodnocení situace tak, že po jisté době disponují velkým množstvím energie, zážitků, vnitřních skutečností a jakéhosi druhu bohatství nebo „něčeho navíc“, co zákonitě musejí předat dál, odfiltrovat, aby harmonie a stabilita jejich osobnosti byla zachována.

12.4.4 Proč se věnuji tvorbě a co mi to přináší z psychického hlediska aneb „Takovej ten pocit, že jsem to někam odevzdala.“ (Alice)

Téma motivace ke tvorbě v současnosti a její působení na psychický stav probandů je předmětem dalšího okruhu. Toto téma je pro výzkum klíčové.

Čestmír: Proces tvorby u Čestmíra provází „uzavření se před okolním světem“, kdy říká, že se potřebuje na psaní soustředit, protože teprve potom z něho něco „může jít ven“. On sám tvoří víceméně nárazově, když na něj „přijde ta nálada“. Sám uvádí šest významných důvodů, proč píše. Jsou jimi:

- potřeba něco sdělit okolí – „*aby to mělo hlavu a patu a já rád rýmuju, tak aby se to ještě (...) rýmovalo*“; toto sdělování se nejčastěji týká jeho politických postojů a pohledů
- vyjádření (vyventilování) pocitů: „*Někdy píšu tak, že mám v sobě takové to vnitřní pnutí nebo hnutí a prostě to musí ven na ten papír. (...) Vyloženě to vychází čistě ze mě. Možná jako vyjádřit něco, co se ve mně děje, nějaký ten momentální zmatek. Nebo z toho, co potom po sobě čtu, to na mě působí tak jako zmatečně, nebo tragicky, není to úplně veselé potom.(...) Zapojit do toho ty své emoce, to své prožívání.*“
- pro zábavu
- účelové psaní (požadavek na báseň k oslavě narozenin, báseň na soutěž apod.)
- výsledek – těší ho, co z psaní nakonec vznikne, že něco vytvořil
- touha „*zaujmout, (...) zapózovat si a oslovit určité lidi*“, což se týká především jeho politicky zaměřených básní.

S tím vším souvisí a na to navazuje druhá část otázky – co se děje v jeho psychice, když tvoří. Na tu Čestmír odpovídá poměrně rozsáhle. Sděluje, že rád vyhledává těžší témata, tragické věci, které ho vnitřně zasahují. On sám pak z toho většinou bývá smutný nebo má špatné nálady. Po dotazu výzkumníka na upřesnění, jestli tedy náladu psaním zlepšuje nebo i zhoršuje, odpovídá, že obé. Někdy se chce v tom skličujícím „ponimrat“. Když se podíváme hlouběji, za jeho slovním vyjádřením můžeme nahlédnout mírný sklon k masochismu ve smyslu utápění se v těžkostech, jimž čelí. Dále ho zajímá téma vzdoru, které považuje za sobě blízké. Pokusíme-li se i zde o interpretaci, můžeme se domnívat, že Čestmír cítí určitou vnitřní rebelii vůči „světu“. Je to patrné i z jeho dalších vyjádření, většinou na politická témata (zastává ideologie v dnešní většinové společnosti málo populární). Protipólem tohoto všeho je jeho zájem o frašky a psaní, které má člověka pobavit. Tom popisuje, že to, co psaní přináší jeho psychice, je především pocit radosti z toho, že „z toho něco vzniklo“, což by se dalo nejspíše interpretovat jako určité zadostiučinění, pocit naplnění.

Ema: Účel tvorby a její vliv na psychiku je u Emy také hned několikrát. Podívejme se na něj:

- tvořila v obdobích, kdy potřebovala dojít ke katarzi; poezií pak vyjádřila to, co není příliš možné vyjádřit jinak

- v současné době je intence její tvorby spíše umělecká – pro tvorbu samotnou – nazývá ji jako „*touhu proniknout do uměleckého světa*“
- radost, která je hned dvojnásobná: báseň napíše pro někoho (má z ní radost obdarovaný), zároveň ona má radost z toho, že mohla obdarovat
- forma terapie – Ema říká, že je pro ni ruční psaní jakýmsi druhem terapie, má ráda své písmo, proto svoji tvorbu píše právě v ruce a vše shrnuje větou: „*Takže já, když píšu, tak se cítím šťastná.*“
- češtinářský aspekt – touží „hlásat krásy češtiny“, zprostředkovat druhým to, co sama obdivuje
- možnost být inspirací pro druhé
- stopa, která tady po ní zůstane. „*Zkrátka, z toho důvodu, že upřednostňuji spíše ty duchovní hodnoty a takové ty stopy, které po nás zůstanou, tak i v tom právě vidím ten hlavní smysl psaní a proč to sama chci dělat.*“

Albert: Pro Alberta je cílem i účinkem psaní jednoznačně:

- katarze
- útek z reality

Motivaci psát poezii pro něj představují následující činitelé:

- emocionální impulz, ze kterého se on potřebuje „vypsat“. To lze výborně vyvodit z jeho následujících slov: „*Ono dejme tomu, že třeba když jdu psát na hřbitov, tak většinou chci být sám a chci být v klidu a když si tam sednu a začnu psát, tak všechny ty problémy vlastně, které jsem měl nebo které mám, v ten moment odplouvají pryč a jsem tam jenom já vlastně, hřbitov, lidi kolem mě, kteří toho moc nenakecají, ale jsou tam se mnou a vím, že tam jsou, že jo... A je to moje... je to taková ta krabice ničeho, jak se v podstatě můžeš do ní zavřít a nic, co se děje okolo, tě nezajímá. Nezajímá tě, že každou sekundu umře malé dítě anebo že se dějou takové věci, že se vraždí, jsou války a tak... a v podstatě úplně vypneš. Jako, je to takový můj, takové moje zadní vrátka z té občas kruté reality do toho mého světa snů, no.*“
- krása a hravost českého jazyka, na kterou takto ukazuje a se kterou rád pracuje.

Zita: Podklady psaní poezie pro Zitu jsou tyto:

- emoce – sama uvádí emoce negativní a agresivní, nebo pak dobrá nálada. Také zmiňuje, podobně jako ostatní účastníci výzkumu, katarzní prvek tvorby v případě, že ona bazální emoce je negativní.
- záleží jí na tom, aby někdo zvenčí ohodnotil nebo posoudil srozumitelnost toho, o čem píše, takže tvoří i s motivací sdělit svoji zkušenost dál, zprostředkovat něco ze svého světa druhým lidem.

Felix: To, co Felix hledá ve tvorbě, to, co ho k psaní motivuje, je podobně jako u ostatních probandů vícečetný.

- touha či potřeba nějak popsat, zachytit, reflektovat, vyjádřit se k tomu, co se děje v něm samém nebo co se děje „obecně“ (například kritika poměrů ve společnosti), což vnímal jako určitý druh terapie
- potřeba tyto zachycené postřehy sdělovat druhým lidem („*nepíšu, řekněme, jenom pro sebe, ale jakoby i pro ty druhé*“). S tím se významně pojí dva důležité momenty, a to:
 - A) zájem o zpětnou vazbu svých básní, která je jakýmsi „zrcadlem“ pro jeho myšlenky, pohledy, postoje („*vlastně já si tak jakoby dotvářím ten pohled na svět*“)
 - B) touha oslovit druhé, přinést jim prostřednictvím poezie nějaké poselství, zájem o to, jaký dopad jeho tvorba může mít. „*Snažím se dát do toho něco, aby to vyvolalo v druhém člověku něco. Jako, že třeba se nad něčím pozastaví nebo zamyslí, nějakou emoci to v něm vyvolá... To je, co já třeba hlavně hledám v tvorbě.*“ Jeho poselství je často poselstvím naděje.
- psaní poezie jako forma autoterapie

Alice: Pro Alici je důvodem psát především:

- prožitek. V něm hraje velkou roli kvalita svobody, kterou má Alice s tvorbou velmi úzce spojenou.
- smysl pro krásno a touha po kráse, jak si výzkumník interpretoval její úvahy. Líbí se jí totiž, jak „*je to hezký na ten poslech*“, jak to působí zvukomalebně, má to rytmus... Přitahuje ji také schopnost básně sdělit bohatou skutečnost na velmi

malém prostoru. Zároveň je pro ni důležité, aby se jí samé její dílo líbilo, aby byla spokojená s tím, co napíše.

- poezie je pro ni opět spojena s pocity, jako u ostatních participantů, „*hodně je to spojený s nějakou takovou úlevou nebo určitě s vydáním nějaký energie, nebo úplně mi tam naběhnou takový ty psychologický věci jako vybití afektu (...). Takovej ten pocit, že jsem to někam odevzdala – i třeba nějakaj ten špatnej pocit – a teď už je to jako dobrý.*“
- její přesvědčení o tom, že toto je jediná umělecká doména, ve které má nadání, jež může zužitkovat.

Jonáš: Jonáš říká: „*Já tu tvorbu nevyhledávám, ale jde o to, že ta tvorba vyhledává mě, když bych to měl takhle obrátit.*“ Primárně a téměř absolutně jej k psaní tedy puďí:

- emoce – a toto puzení je založeno na náhodnosti.
 - A) Silný motivační zdroj psát je podle něj utrpení a poezie je pro něj jednou z věcí, které mu pomáhají „dostat to ven“.
 - B) Podkladová emoce pro tvoření však může být i veskrze pozitivní (například „*krásný slunečný den*“).

Motivační faktory, s nimiž přistupují probandi k psaní poezie, a které sami při rozhovoru sdělili, jsou skutečně velmi rozmanité. Souhrn analýzy a interpretací k tomuto tématu je zařazen do následující tabulky a rámečku.

Tabulka 4

Druh současné motivace	Probandi
vnitřní emocionální přetlak a následné směřování ke katarzi, vybití afektu, ventilaci emocí	všichni
potřeba sdělit něco okolí	Čestmír, Ema, Zita, Felix
pobavit nebo zaujmout, psát na „objednávku“	Čestmír, Zita
pocit naplnění z výsledku	Čestmír, Alice, Felix, Ema
intence umělecká – „ <i>touha proniknout do uměleckého světa</i> “	Ema, Alice
touha obdarovat a inspirovat druhého	Ema, Felix, Zita
forma terapie	Ema, Felix, Alice

láska a obdiv ke kráse (českého) jazyka	Ema, Albert, Alice
zanechat po sobě nesmazatelnou stopu, odkaz	Ema
útěk z reality	Albert, Alice, Čestmír
touha reflektovat, vyjádřit se k tomu, co se děje kolem	Felix, Čestmír
touha po zpětné vazbě	Zita, Felix
touha využít své nadání v této oblasti	Alice
tvorba jako „něco, díky čemuž nejsem sám“ (viz 2. okruh)	Felix

Shrnutí interpretací k tématu motivace psát poezii:

Rámeček 4

Nejčastějším motivačním zdrojem psát poezii je potřeba „někam odevzdat“ přebytečné či přetékající emoce, vypsát se z pocitů a silně afektivně nabitých prožitků. To nám může poukázat na aspekt umělecké tvorby jakožto prostředku k uvolnění emocí a vztahovat se k tématu této diplomové práce. Zbytek k tomuto prvku motivace byl řečen již ve druhém tematickém okruhu.

Potřeba sdělit něco okolí byla také častá. Téměř pokaždé souvisela s touhou získat zpětnou vazbu na své vnímání světa, pomoci s korekcí své vlastní sebereflexe, korekcí svého pohledu na skutečnost. Výzkumník zde vnímal také potřebu sebezpevnění a hledání identity, ujasňování si svého místa v životě a ve světě a utvrzování se tak zpětně o tom, že „jsem ok“, že moje uvažování není „zcestné“.

Probandi často popisovali (ať přímo, či nepřímou) pocit naplnění z výsledku, tedy z toho, co svou básní finálně sdělí, ať už čistě sobě, nebo i okolí. Kromě toho, že vzniklo „literární dílo“, je zde opět patrná ona emoční skutečnost pojící se s dalším motivačním faktorem, kterým je touha po kráse českého jazyka (potažmo po kráse vůbec), touha proniknout takto do světa umění – ale také touha obohatit druhého, být mu inspirací, využít nadání v této oblasti a přinést do světa „něco ze sebe“, anebo ze světa „utíkat“... A objevuje se zde také touha po změně a po nabídnutí nového, alternativního pohledu na věci. Vše se spolu prolíná a ukazuje nakonec ještě výš, a to na touhu vnést do obyčejného žití prvek nevšednosti. Prvek něčeho, co zprostředkuje člověku přesah.

Forma terapie, kterou probandi uváděli, je vlastně obdoba aktivní poetoterapeutické intervence. Vše se opět pojí s mnohokrát zmiňovanou potřebou „vypsát se“ z emocí, nálad. Na co by však ještě chtěl výzkumník upozornit, je Felixův výrok uvedený ve druhém okruhu: „*Ta slečna odešla, ale psaní mi zůstalo. Že jsem jakoby nezůstal sám.*“ Poezie se konkrétně pro Felixe stala něčím, co nahradilo ztrátu vztahu s milovanou osobou, takže zde můžeme pozorovat využití poezie jako kompenzačního mechanismu.

12.4.5 Období, ve kterém nejvíce tenduji k psaní poezie aneb „Když jsem potřebovala dojít k nějaké té katarzi...“ (Ema)

Toto téma se částečně překrývá s tématem motivace k psaní, proto je nebudeme rozvíjet nějak výrazně. Spíše zmíníme, jaké období je v tomto smyslu pro účastníky výzkumu významné.

Čestmír: Čestmír tvoří nárazově, když má na psaní „náladu“ a při tvorbě se pomyslně odděluje od okolního světa. O období, kdy tvořil naprosto nejintenzivněji, hovoří jako o období velmi krizovém. Byl jím rozchod. V té době psal nejvíce.

Ema: U Emy bylo psaní velkým pomocníkem při obdobích, kdy toužila dojít ke katarzi, jak již bylo řečeno; nyní jsou však již období jejího psaní ne tolik podmíněna emocemi (alespoň ne primárně a emoce nyní nejsou základní motivací pro její tvorbu).

Albert: Albert tvoří rozhodně na podkladě emocionálních impulzů, které jsou svojí kvalitou laděny spíše negativně, pak tedy píše „z nějaké vnitřní potřeby se vypsat“. Dalším obdobím, kdy pociťuje touhu psát, je období zamilovanosti. Rovněž zmiňuje jaro a podzim, jako roční doby, které přímo vybízejí k tvorbě poezie, to má „většinou asi největší takové autorské nálady“.

Zita: Podle Zity je to zcela o náhodě. V podvědomí se ukládají a hromadí impulzy, až se pak spontánně vynoří nějaký nápad spolu s chutí psát. Většinou jsou u ní ale také podkladem pro tvorbu emoce, jako u ostatních účastníků výzkumu.

Felix: Pro Felixe bylo zásadní období zamilovanosti a pak období bezprostředně po rozchodu, kdy hledal smysl života vůbec a chtěl dát najevo, co se odehrává v jeho prožívání. Protože však nebyl schopný v běžném vyjádření toto obsáhnout, poezie mu v tom pomohla.

Alice: U Alice jsou to též období emocionálně náročná.

Jonáš: U Jonáše stál už na počátku jeho tvorby rozchod – tedy opět silný emocionální podklad. Období, v nichž vznikají jeho básně nyní, jsou podmíněna emocemi vždy, nicméně mohou se lišit ve své kvalitě (emoce negativní, i výrazně pozitivní).

Když shrneme tento okruh, můžeme říci, že u všech probandů jsou obecně období jejich tvorby emočně nabitá a přicházejí spíše náhodněji. Často se jedná o období rozchodu nebo zamilovanosti, anebo o „prosté“ nahromadění prožitků a pocitů z jakékoli emoční zkušenosti jiné kvality, které by bez vypsání zůstaly uvězněny uvnitř.

12.4.6 Co pro mě poezie znamená – jak ji chápu a co mi přináší do života aneb „Úplně primárně je to asi svoboda.“ (Alice)

Poslední tematický okruh je věnovaný otázce velmi široké, kterou lze pojmout mnoha způsoby a směry. Výzkumník jej považuje za velmi podstatný, protože právě toto téma ukazuje na řadu psychologických fenoménů, které se pojí s užíváním poezie ve snaze ovlivnit lidskou psychiku. Téma „jak vidí probandi poezii“ nám odhaluje mnoho z jejich nitra a je v podstatě celkovým shrnutím toho, čím pro ně osobně poezie je.

Čestmír: Pro Čestmíra je poezie něčím, do čeho musí dát kus sebe. Musí jít tzv. s kůží na trh. Pomocí psaní poezie si také „*staví takovou tragickou linku svého života... Tragikomickou. Napůl to má člověk.*“

Ema: Emina výpověď byla velmi rozsáhlá a hluboká. Použila pro ni slova tří jejích oblíbených básníků, se kterými se ztotožňuje. Pro tuto práci bychom uvedli pouze jeden ze zmíněných citátů, jenž výborně osvětluje Jitčin pohled, a to báseň Vladimíra Holana (Ptala se tě):

*„Ptala se tě mladá dívka: Co je poezie?
Chtěl jsi jí říci: Také to, že jsi, ach ano, že jsi
a že ve strachu a úžasu, které je svědectvím zázraku,
bolestně žárlím na plnost tvé krásy,
a že tě nesmím líbat a že s tebou nesmím spát,
a že nic nemám, a že ten, kdo nemá, co by daroval,
musí zpívat.
Ale neřekl jsi jí to, mlčel jsi
a ona ten zpěv neslyšela.“*

Kromě toho je pro Emu poezie také tím, co po ní zůstane jako nesmazatelná stopa na tomto světě. Vnímá to jako hodnotu, která ji přesahuje a dle jejích slov má život „*smysl tehdy, když věnujeme běhemžití pozornost něčemu, co má větší hodnotu než život sám*“.

Albert: To, co Albertovi poezie dává a co ho na ní tak přitahuje, je hned několik věcí. Nyní budeme citovat, protože považujeme za podnětné a zajímavé uvést plné znění jeho výroku: „*Mně se strašně líbí ta barvitost a ta možnost, že můžeš napsat jednu báseň, která patnácti lidem řekne každému něco úplně, ale úplně jiného, protože každý si ji spojí s něčím ale úplně, úplně jiným. To mě na tom asi nejvíc přitahuje a zároveň se mi to na tom nejvíc líbí. Ta možnost, ta možnost jak když otevřít svůj svět, jo, aniž by ses musel bát, že ti tam někdo něco ukradne anebo něco rozbije, nebo že by ti tam někdo něco jak když mohl zpopřeházet nebo tak; že můžeš v podstatě sdílet ty své niterné myšlenky tou formou, která lidem něco řekne, ale... jak bych to zformuloval? :) Víš, jak to myslím, že jo. Můžeš sdílet ten svůj svět bez toho, aniž by ses musel bát, že by ti z něho někdo něco vzal. Každý si z něho právě může vzít jako něco, co se mu líbí nebo co se zase blíží tomu jeho světu.*“

Stejně tak podnětné nám připadá Albertovo vyjádření o tom, co pro něj poezie je. „*Co pro mě znamená poezie? Strašně moc věcí. Poezie pro mě znamená to, že ještě ten svět není tak úplně šedý. Znamená to pro mě to, že lidi ještě nejsou ochotni vzdát se toho, že jsou schopni milovat a můžou být milováni. Poezie je pro mě útek prostě od té kruté reality. Nevím, je to taková, je to taková moje imaginární zeď, která mě chrání od těch (...) všech různých jako návalů a všech těch negativních impulzů, kterých je kolem nás strašně moc. A je to pro mě taky forma, jak sdělit svoje pocity, které se sdělují strašně špatně, takže jak v podstatě vyjádřit kus sebe, anebo dejme tomu tu lásku v sobě, jak ji dát na papír. A do určité míry je to pro mě i vztah s mým dědečkem, který už je teda po smrti, který, i když on to neví, ale kvůli němu mám vztah k literatuře a je to určitý taky zároveň vztah s ním. Že můžu vlastně psát dál, protože on taky psával. Tak že to můžu šířit dál. V podstatě poezie, to je takový malý svět, barvitý, sám pro sebe, který se rád rozdává a nechce nic zpátky. Taková lehká forma agapé“.*

Zita: U Zity byla odpověď stručnější. Poezie je pro ni způsobem sebevyjádření, a je pro ni důležité, aby alespoň jeden člověk pochopil, „co tím chtěla říct“ (hledá v ní zpětnou vazbu pro své prožívání, které promítne do své tvorby).

Felix: Pro Felixe je poezie svobodným, nesvázaným a velmi osobitým prostředkem sebevyjádření. Je pro něj způsobem, „*jak vyjádřit svoje vnitřní individuální pocity, myšlenky, pohledy na svět, na vztahy, na lidi takovou krátkou, ale zároveň i výstižnou formou, která může mít spoustu podob (...). A působí to víceméně okamžitě*“.

Alice: Pro Alici je poezie hlavně svoboda. Dalším jejím přínosem je originalita, jak Alice nazvala to, že když člověk píše, je něčím zvláštní. To, co souvisí poměrně úzce se zmiňovanou svobodou, je schopnost poezie vyvolat pocit, přičemž tento pocit „*je vlastně vždycky správně*“. Dalším oslovujícím prvkem, kterým poezie disponuje v očích Alice, je umění promlouvat ke člověku pokaždé jiným způsobem, tedy její dynamika a možnost vnímat tentýž umělecký text s odstupem času jinak, v mnoha odstínech a momentech. Tvorba je pro Alici prostorem pro seberealizaci, pro snění a je zdrojem pozitivních pocitů.

Jonáš: Jonáš v souvislosti s tím, co mu poezie přináší, zmiňuje její vliv na překonání krizových období a ventilaci negativních emocí. „*Vlastně to období velkého utrpení bylo i obdobím velké kreativity*“. Je pro něj, jako pro většinu ostatních probandů, také způsobem sebevyjádření, ze kterého má potěšení. Co se mu na poezii líbí, je to, že „*básnictví je zároveň způsob života, způsob nahlížení na věci. (...) Člověk si všímá věci, který třeba nejsou vidět na první pohled. (...) Taková ta hlava v oblacích, se to taky dá nazvat. (...) Jak si člověk dělá různé iluze běžně, (...) tak tohle jsou jako takový přiznaný iluze a je v nich krása, takže to na tom mám rád*“.

Shrnutí posledního tematického okruhu tvoří nejobtížněji podchytitelnou část výzkumu. Výpovědi probandů jsou opět velmi jedinečné, subjektivní a plné niterných postřehů. V tabulce níže najdeme zásadní momenty ve výpovědích probandů k tomuto tématu:

Tabulka 5

Téma: Co pro mě poezie znamená?	Proband
dávám do ní sebe, svůj svět	všichni
nesmazatelná stopa	Ema
směřuje mě k něčemu „vyššímu“, co dá životu hlubší smysl	Ema, Felix, Albert
mnohoznačnost, pestrost, dynamika, neomezenost v přístupu k ní, v jejím výkladu, porozumění; svobodný seberozdávající svět	Alice, Albert, Felix, Ema
láska a její sdílení; vztah	Albert, Felix, Ema
útěk z reality do světa snů	Albert, Alice, Ema
forma sdílení pocitů a myšlenek – sebevyjádření	všichni
svoboda; prostor, kde je vše správně	Alice, Felix, Albert
způsob žití	Jonáš
hledání sebepotvrzení v reakci druhých na „můj svět“ sdělovaný jejím prostřednictvím	Zita, Felix

schopnost vyvolávat pocity, působit na psychiku čtenáře i tvůrce	všichni
zdroj pozitivních pocitů	Alice, Ema
pomoc při překonávání těžkého	všichni
přiznané iluze	Jonáš, Alice, Albert
krása	Ema, Albert, Alice, Jonáš

Shrnutí interpretací k tomuto tematickému okruhu pak prezentujeme v následujícím rámečku:

Rámeček 6

Pro všechny participanty je poezie prostorem, do kterého vkládají kus sebe sama, svého světa. Pro všechny je to také specifická forma sebevyjádření a sdílení zkušenosti. Zároveň představuje prostředek pomoci při překonávání náročných skutečností, který má schopnost vyvolávat pocity (často pozitivní) a ovlivňovat tak psychický stav čtenáře i tvůrce.

Většina probandů vidí v poezii krásu a barvitost, prostor pro reflexi vztahů a touhy po lásce, dynamiku a svobodu a také něco, co směřuje k sebetranscendenci. To ukazuje na jejich vnitřní touhu po těchto věcech. Hledání „lepšího světa“, vnášení krásy do všednosti, směřování k hlubším hodnotám. To všechno je ovšem zasazeno do kontextu reality, a proto popisováno jako „*přiznané iluze*“... Poezie představuje pro participanty prostor, v němž tyto hodnoty a život v takové podobě, v jaké by podle nich byl ideální, existuje.

Dále je poezie prostředkem sycení potřeby sebepotvrzení od druhých. Pisatel tak získává ujištění o správnosti nebo jakési kvalitě svého vnitřního světa, která je sice natolik subjektivní, že je téměř nemožné ji tímto způsobem ohodnotit; přesto však, jak vidíme, reakce druhých představuje pro autora důležité „zrcadlo“ při reflexi sebe sama.

V posledních dvou momentech zmiňovaných probandy se nám poezie ukazuje jako způsob žití a nesmazatelná stopa, která po jejích tvůrčích zůstane. Se způsobem žití v tomto kontextu se pojí řada prvků, jako je především odlišný pohled na skutečnost, odlišné zaměření „poetů“, soustředění se na vjemy a detaily, které často „běžnému člověku“ unikají. Básníkův úděl je v jistém smyslu nazírat skutečnost z více hledisek, a pokud ne z více, pak alespoň jinak, alternativně. Ohledně nesmazatelné stopy, která po tvůrci zde na zemi zůstane, můžeme říci, že představuje určitou jistotu toho, že náš život bude v jiné formě pokračovat dál. Že „úplně neodejdeme“ z tohoto světa a náš odkaz bude moci oslovovat a dotýkat se dalších lidí i tehdy, když už tady v tělesné podobě my sami nebudeme přítomní.

Výpovědi probandů bychom nyní rádi uzavřeli slovy jednoho z předních českých básníků, Jiřího Žáčka, které je velmi trefně shrnují: „*Čím je pro mne poezie? Způsobem myšlení, myšlení hlavou i srdcem. Poezie je permanentní pokus obnovit ztracenou vnitřní harmonii ve světě plném dysharmonie. V jejím silovém poli tají ledovce předsudků a z pouště všednosti klíčí zázračná vegetace. Básně se píšou mj. z vášnivé touhy vzepřít se každé definitivnosti, protože co je definitivní, je mrtvé. Poezie je trvalá vzpoura proti všemu, co život mrzačí a ničí. Poezie je – slovy Halasovými – „krví svobody“. A pořád pro mne zůstává jedinečnou možností porozumět sám sobě. A skrze sebe světu“ (2. 2. 2015, <http://www.jirizacek.cz/ukazky-poezie.html>).*

Tímto také uzavíráme podkapitoly zaměřené na analýzu a interpretaci témat objevujících se v rámci rozhovorů s probandy a pokračujeme k popisu v předešlých podkapitolách zmiňovaných psychologických fenoménů.

12.5 Psychologické fenomény obsažené ve výpovědích probandů

Tato kapitola práce je věnována psychologickým fenoménům, které se objevily během analýzy a interpretace výpovědí účastníků výzkumu. Kapitola si klade za cíl shrnout tyto fenomény a předložit tak jejich výčet.

- projekce fantazií, snů a tužeb
- touha oslovit
- ventilace emocí, katarze
- potřeba odhalit své nitro v bezpečném prostředí a bezpečnou formou
- pronikání impulzů z nevědomí: nevědomí jako místo, kde „*probíhá neviditelný proces vstřebávání*“, absorpce (Alice)
- absorpce událostí, nápadů, postřehů a jejich ukládání v psychice a následné sdělování a předávání dál
- touha po svobodě
- zpětná vazba: pochvala a povzbuzení/kritika – vše jako zdroj zpětné kontroly, sebereflexe a sebezpotvrzení
- krize a utrpení jako zdroj umělecké inspirace
- originalita a výlučnost

- dynamika
- sebevyjádření, seberealizace, sebe prezentace
- „*přiznané iluze*“ (Jonáš)
- smysl pro krásu, touha po dokonalosti a po vyšších hodnotách a ideálech obecně
- vydání energie – vybití afektu
- zakoušení pocitů štěstí, uvolnění, zadostiučinění, naplnění
- introjekce
- sycení potřeby pozornosti a ocenění, posilování pocitu vlastní hodnoty
- touha být pochopen a přijat
- vztahově-emocionální podklad
- kompenzační prostředek („*Ta slečna odešla, ale psaní mi zůstalo. Že jsem jakoby nezůstal sám.*“ – Felix)

12.6 Zodpovězení výzkumných otázek

Nyní se vraťme k výzkumným otázkám stanoveným pro tuto studii. Pro přehlednost si je nejprve ještě jednou všechny připomeňme:

- 1) Je psaní poezie pro ty, kdo se mu věnují, zdrojem psychického uvolnění?
- 2) Má na ty, kdo se zajímají o poezii, z hlediska emočního významnější vliv tvorba nebo četba?
- 3) Jaké jsou zdroje motivace k psaní poezie u těch, kdo se mu věnují?
- 4) Popisují probandi souvislost mezi prožívaným obdobím (z hlediska jeho emoční kvality) a intenzitou věnování se poezii?

Nyní si na ně pojdme odpovědět.

- **Je psaní poezie pro ty, kdo se mu věnují, zdrojem psychického uvolnění?**

Jednoznačně ano. Ze všech výpovědí probandů vyplynulo, že poezie pro ně představuje způsob ventilace emocí, prostředek překonávání krizí, především vztahových a je pro ně katarzním činitelem.

- **Má na ty, kdo se zajímají o poezii, z hlediska emočního významnější vliv tvorba nebo četba?**

Tvorba z hlediska práce s emocemi na probandy působí intenzivněji, více ji využívají. Četba má u nich také své významné místo, nicméně tvorba je v tomto směru zásadní.

- **Jaké jsou zdroje motivace k psaní poezie u těch, kdo se mu věnují?**

Zdroje motivace jsou velmi obsáhlé, jak vyplývá z vyhodnocování tematických okruhů. Můžeme si zde ještě jednou tyto motivační faktory věnování se poezii připomenout. Byly jimi vnitřní emocionální přetlak a následné směřování ke katarzi, vybití afektu, ventilaci emocí. Dále pak potřeba sdělit něco okolí, pobavit nebo zaujmout, psát na „objednávku“. Probandy motivuje psát rovněž pocit naplnění z výsledku. U některých z nich je intence vyloženě umělecká, která je spojena s láskou a obdivem ke kráse (českého) jazyka; u některých je zde touha obdarovat a inspirovat druhého. Pro mnoho participantů je psaní poezie formou terapie. Nejméně pro jednu participantku je motivem zanechat po sobě nesmazatelnou stopu, odkaz a touha využít své nadání v této oblasti. Často se objevila touha po feedbacku jako motivační faktor, stejně jako touha reflektovat, vyjádřit se k tomu, co se děje „ve mně“ i kolem. Dalším důvodem psaní poezie byla touha nějakým způsobem na moment uniknout z reality, která není pro participanty vždy příznivá.

- **Popisují probandi souvislost mezi prožívaným obdobím (z hlediska jeho emoční kvality) a intenzitou věnování se poezii?**

Probandi uváděli, že jejich tvorba poezie je ve většině případů podmíněna právě emočními impulzy, a to jak negativními (rozchod, nenaplněnost na vztahové úrovni, ztráta, melancholická nálada podnětená například ročním obdobím apod.), tak pozitivními (opět nálada ovlivněná ročním obdobím, pozitivní atmosféra nějakého místa či situace, kladný emocionální prožitek jako šťastná zamilovanost apod.). Můžeme tedy říci, že souvislost mezi prožívaným obdobím a intenzitou jejich tvorby probandi rozhodně popisují.

13 Diskuse

V rámci diskuse se podíváme na potenciální zdroje chyb v rámci realizace studie, na srovnání dosažených výsledků s výsledky jiných studií v oblasti působení poezie na psychiku člověka a na zasazení dosažených výsledků do širšího kontextu poznatků o tomto tématu.

Nejprve se podívejme na možnost chyb a nepřesností. Co se místy nepodařilo dle očekávání, bylo v oblasti vedení rozhovoru. Při jednom interview selhala technika a interview se na nahrávací zařízení nenahrálo, resp. při zpětném přehrávání nebylo slyšet. Z osmi nahraných rozhovorů tak bylo možné použít jen sedm. Chybu nepřipisujeme zařízení, které bylo otestované a v pořádku, spíše nevhodnému prostorovému nastavení při nahrávání nebo špatné instrukci ze strany výzkumníka vztahující se k hlasitosti projevu. Pro příště bude třeba nejen zkontrolovat zařízení, ale zkusit například s daným probandem nahrát pár slov a poté si přehrát, zda byl jejich záznam úspěšný. Dále v oblasti vedení rozhovoru mohlo dojít k nechtěnému ovlivnění participantů případnou sugestivní formulací připravené otázky. V procesu zpracování dat pak mohlo dojít k nepřesnostem, a to při interpretaci. Mohlo totiž dojít k nedokonalému porozumění a výkladu toho, co stojí za výpovědí každého jednotlivého probanda. Do výzkumu se patrně musel jistou měrou promítnout subjektivní pohled výzkumníka na danou otázku, který ovlivnil například to, co vyzdvihnul, jaká témata zvolil jako významná pro studii a jak celkově přistupoval k interpretacím. Dále pak můžeme podotknout, že studie mohla být detailnější a hlubší a rozebíraná témata mohla mít ještě širší záběr, nebo jich mohlo být stanoveno více, aby byla zdrojem větší inspirace pro případný navazující výzkum.

Když budeme chtít srovnat dosažené výsledky s výsledky jiných studií o poetoterapii nebo o používání poezie v rámci působení na psychiku jedince, můžeme říci, že tato studie potvrdila vliv psaní poezie na uvolňování vnitřního napětí u těch, kdo se mu věnují. Všichni probandi uváděli, že poezie jim přináší úlevu v obdobích přeplněných emocemi, a to především negativními. V souladu s dříve provedenými studiemi jim také pomáhá zaměřovat se na vyšší hodnoty a hlubší poznávání sebe sama.

Vzhledem ke kvalitativní povaze studie a vzhledem k jejímu menšímu rozsahu musíme říci, že ve srovnání s již provedenými výzkumy nepřináší velké množství nových informací a poznatků. Představuje spíše zajímavou sondu do niter pisatelů poezie, pro které psaní znamená součást života. Praktická využitelnost výsledků této studie by mohla být vnímána jako inspirace v oblasti nových způsobů relaxace a uvolňování duševní tenze, v oblasti hledání a formování identity a vytváření jakéhosi „přehledu svého života“, mapování

emočních prožitků a zkušeností a jejich další zpracování prostřednictvím poetické sebereflexe. Poezie nabízející prostor pro zastavení, ztišení se a naslouchání sobě samému (či druhému, který tvoří nebo předčítá cizí text), a tak dává prostor objevování, vstřebávání a uvolňování skrytých přetlaků v psychice člověka.

K dalšímu rozpracování by bylo vhodné například provést triangulaci dat z polostrukturovaných interview s analýzou dokumentů, tedy vybraných básní probandů. Například by mohlo jít o nahlédnutí do tvorby participantů jako do ukázky a zároveň dokladu jejich tvrzení; vždy by však opět záleželo také na výkladu a interpretaci výzkumníka. Výsledky této studie je možné dále použít například také v kvantitativně orientovaném výzkumu, který by potvrdil hypotézy vycházející z našich výzkumných otázek (například téma působení poezie na psychiku člověka, motivace ke tvorbě/četbě poezie apod.). Rovněž chceme dodat, že se zdá velmi pravděpodobné, že poezie těmito cestami pomáhá těm, kdo k ní (anebo alespoň k umění obecně) nějakým způsobem tendují; doporučovali bychom tedy případný další výzkum zaměřit na jedince, kteří ani nepíší, ani se o poezii či jakýkoli jiný druh umění nezajímají. Zajímavé by bylo zjistit, zda by poetoterapeutická intervence měla účinnost i u takové skupiny probandů.

14 Závěry

V závěru práce se dostáváme k prezentaci základních výsledků, k nimž jsme ve výzkumu dospěli. Základní zjištění vyplývající z výzkumu jsou popsána v rámečku níže.

Rámeček 7

Výsledky realizované studie potvrzují a/nebo ukazují, že u jedinců věnujících se poezii:

- je prostřednictvím poezie možné docházet k **uvolňování vnitřního napětí**,
- má emočně významnější vliv na jejich psychiku **vlastní poetická tvorba** než četba poezie,
- je jejich **motivace** k tvorbě (psaní) poezie především na bázi emočního či afektivního přetlaku,
- poezie představuje **prostor plný svobody** a ideálů, prostor pro sny a fantazie, který obohacuje život člověka a je pro něj **zdrojem pozitivních pocitů**.

15 Souhrn

Tato diplomová práce je zaměřena na poetoterapii, přesněji na poetoterapii jako prostředek psychického uvolnění a relaxace.

Teoretická část práce nastiňuje problematiku psychohygieny, copingu, umění a jeho vztahu k psychologii a pozici v rámci psychoterapie a poetoterapie. V souvislosti s poetoterapií bylo předloženo také několik provedených výzkumných studií zaměřených na užívání poezie jako prostředku k léčbě psychiky člověka.

Studie, jež tvoří praktickou část, byla provedena v návaznosti na teoretickou část práce a v ní prezentované výzkumy. Naše studie byla realizována formou kvalitativního výzkumu a byla při ní použita metoda polostrukturovaných rozhovorů. Vzorek tvořilo sedm participantů, kteří byli vybráni z účastníků Literární soutěže pro studenty Univerzity Palackého v Olomouci, a to prostým záměrným (účelovým) výběrem. Smyslem studie bylo zmapovat vztah těchto jedinců (věnujících se psaní poezie) k poezii a najít odpovědi na položené výzkumné otázky. Výzkumné otázky byly položeny čtyři, jejichž znění je následující:

- Je psaní poezie pro ty, kdo se mu věnují, zdrojem psychického uvolnění?
- Má na ty, kdo se zajímají o poezii, z hlediska emočního významnější vliv tvorba nebo četba?
- Jaké jsou zdroje motivace k psaní poezie u těch, kdo se mu věnují?
- Popisují probandi souvislost mezi prožívaným obdobím (z hlediska jeho emoční kvality) a intenzitou věnování se poezii?

Následoval proces transkripce rozhovorů. Po transkripci jsme přešli k analýze a interpretaci dat podle metody IPA (interpretativně-fenomenologická analýza). Na základě aplikované IPA jsme dospěli k objevení základních témat rozhovoru. Výsledkem pak byla analýza a interpretace syntézy výpovědí jednotlivých probandů na tato témata.

Poté byly zodpovězeny také výzkumné otázky, a to následovně: Na první otázku bylo odpovězeno kladně, tedy že poezie pro participanty (jedince, kteří se poezii věnují), zdrojem psychického uvolnění rozhodně je. Při druhé otázce bylo rozhodnuto ve prospěch tvorby, tedy že významněji participanty z hlediska emocí ovlivňuje jejich vlastní psaní než čtení (absorpce) poezie. Zdroje motivace k tvorbě byly mnohé, hlavním z nich však byla ventilace emocí a sdílení prožitků. Souvislost mezi prožívaným obdobím a psaním poezie probandi rovněž popsali. Jinými slovy, prožívají-li emočně nabitější období, tvoří mnohem intenzivněji a jsou ke tvorbě více motivováni.

Výsledky naší nezávislé studie (především díky jejímu malému rozsahu) nebyly sice zdrojem mnoha nových informací či poznatků, ale potvrdila dosavadní výzkumná zjištění o působení poezie na lidskou psychiku a zároveň posloužila jako zajímavá sonda do vnitřního světa probandů v rámci jejich vztahu k poezii. Výsledky této studie je možné dále použít například v kvalitativně orientované studii s užitím triangulace výtažků z tvorby participantů s jejich výpověďmi, nebo v kvantitativně orientovaném výzkumu, který by potvrdil hypotézy vycházející z našich výzkumných otázek (například téma působení poezie na psychiku člověka, motivace ke tvorbě/četbě poezie apod.). Rovněž chceme dodat, že se zdá velmi pravděpodobné, že poezie těmito cestami pomáhá těm, kdo k ní (anebo alespoň k umění obecně) nějakým způsobem tendují; doporučovali bychom tedy případný další výzkum zaměřit na jedince, kteří ani nepíší, ani se o poezii či jakýkoli jiný druh umění nezajímají. Zajímavé by bylo zjistit, zda by poetoterapeutická intervence měla účinnost i u takové skupiny probandů.

16 Seznam použitých zdrojů a literatury

Antroposofia. (nedat.). *Poetoterapie: Rozhovor s Pavlem Svobodou, autorem publikace Poetoterapie*. Získáno 5. 1. 2015 na http://antroposof.sk/diela_tlac/poetoterapie.pdf

Blank, B., T. (2010). Poetry Therapy: Using Words to Heal. *The New Social Worker, Winter 2010*.

Collins, K., S. et al. (2006). Poetry therapy as a tool of cognitively based practice. *The Arts in Psychotherapy 33 (2006)*.

Cungi, C., Limousin, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Grada.

Disman, M. (2002). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.

Furman, R. (2003). Poetry therapy and existential practice. *The Arts in Psychotherapy 30 (2003)*.

Gustavson, C., B. (2000). In-versing your life: Using poetry as therapy. *Families in Society; Vol. 81, No. 3, 2000*.

Hauserová, E. (2012). Tvůrčí psaní slouží jako psychoterapie. *Psychologie Dnes 2,2012*.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

Hrdlička, F. (2004). *Průvodce po literárním řemesle*. Praha: Votobia.

Kameníková, M. (2013). *Tvůrčí psaní jako terapie*. (Nepublikovaná postupová práce) Univerzita Palackého v Olomouci.

Kast, V. (1999). *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha: Portál.

Kašná, P. (2011). *Stres a strategie jeho zvládnání u adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci. Diplomová práce získaná 3. 2. 2015 z http://theses.cz/id/tam7r4/DP_Kan_Stres_a_strategie_jeho_zvldn_u_adolescent.pdf

Kidd, L., I. (2011). Benefits of a Poetry Writing Intervention for Family Caregivers of Elders with Dementia. *Issues in Mental Health Nursing*, 32, 2011.

Kirstová, A. (1998). *Kniha o překonávání stresu: Jak se uvolnit a žít pozitivně*. Praha: Knižní klub a Balios.

Klíčová, T. (2011). *Možnosti využití poetoterapie u mentálně postižených dětí*. Univerzita Palackého v Olomouci. Bakalářská práce získaná 3. 2. 2015 z http://theses.cz/id/nb8w3l/BP_Klov.pdf

Kodrllová, I., Čermák, I. (2009). *Sebevražedná triáda*. Praha: Academia.

Křivohlavý, J. (1994). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada.

Lorenz, D. (1998). Léčivý proces vývojové kreativní poetoterapie. *Journal of Poetry Therapy*, Vol. 12, No. 2., 1998.

Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. (1988). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Mohammadian, Y. et al. (2011). Evaluating the use of poetry to reduce signs of depression, anxiety and stress in Iranian female students. *The Arts in Psychotherapy* 38 (2011).

Nešpor, K. (1997). *Jóga, poezie, psychoterapie*. Praha: AVATAR.

Orten, J. (1985). *Tisíc nahých trápení*. Praha: Československý spisovatel.

Ostravská Universita v Ostravě. (nedat.) *Úvod do studia literatury*. Získáno 20. 2. 2015 na http://www.osu.cz/fpd/kcd/dokumenty/cestinapositi/radek_igs.htm#2-1

Philipp, R., Robertson, I. (1996). Poetry helps healing. *The Lancet Vol 347, Febr.3, 1996*.

Edgars, K. (1979). A Case of Poetry Therapy. *Psychotherapy: Theory, Research And Practice; Vol 16, No 1, 1979*.

Potměšil, M., Svoboda, P. et al. (2010). *UČEBNÍ TEXTY pro účastníky projektu Další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti podpory komunikativních kompetencí žáků se speciálními vzdělávacími potřebami*. Získáno 5. 1. 2015 na http://www.vcizp.cz/doc/2010/Uc_text_Rozmluva.pdf

Praško, J., Prašková. H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada.

Prozódie (lingvistika). (nedat.). Získáno 20. 2. 2015 na [http://cs.wikipedia.org/wiki/Prozódie_\(lingvistika\)](http://cs.wikipedia.org/wiki/Prozódie_(lingvistika))

Psychoterapie (nedat.). Získáno 24. 2. 2015 na <http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychoterapie>

Řiháček, T. et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova Univerzita.

Sciabassi, S. H. (1974). The Therapy of Poetry. *American Journal of Orthopsychiatry. 1. 10. 1974*.

Smith, M., A. (2000). The Use of Poetry Therapy in the Treatment of an Adolescent with Borderline Personality Disorder: A Case Study. *Journal of Poetry Therapy, Vol. 14, No.1, 2000*.

Společný prostor 2015 (nedat). *Psychoterapie je umění: chaosmos symbolické zážitkové rodinné terapeutiky*. Získáno 11. 2. 2015 z <http://www.spolecnyprostor.cz/lectures/psychoterapie-je-umeni-chaosmos-symbolicke-zazitkove-rodinne-terapeutiky-c45>

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

The Integrative Medicine Committee (2004). „*Dear colleagues...*“. The National Association for Poetry Therapy. Získáno z: www.poetrytherapy.org

Výrost, J., & Slaměník, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada.

Zmrzlá, I. (2009). *Zvládání zátěže: efektivita copingových strategií a manželská spokojenost*. Masarykova univerzita v Brně. Diplomová práce získaná 26. 1. 2015 z http://is.muni.cz/th/64249/ff_m/diplomova_prace_zmrzla.doc

Přílohy

Příloha 1: Formulář zadání MgrDP

Příloha 2: Český a anglický abstrakt diplomové práce

Příloha 3: Otázky pro interview

Příloha 1: Formulář zadání MgrDP

Příloha 2: Český a anglický abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Poetoterapie jako prostředek psychického uvolnění a relaxace

Autor práce: Marie Kameníková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Počet stran a znaků: stran 76, znaků 148 466

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 41

Abstrakt (800–1200 zn.): Tato diplomová práce je zaměřena na využívání poezie v oblasti působení na psychiku lidí, kteří se jí věnují. Účelem práce bylo zjistit, zda je poezie pro tyto jedince zdrojem psychického uvolnění, jaké jsou zdroje motivace vedoucí k jejímu vyhledávání, zda tito jedinci upřednostňují vlastní tvorbu před četbou a zda vnímají souvislost mezi prožívaným emočním rozpoložením a intenzitou jejich tvorby. Výběr vzorku byl prostý záměrný, vzorek ve finální podobě tvořilo sedm účastníků Literární soutěže pro studenty UP v Olomouci. Jako metoda získávání dat byl použit polostrukturovaný rozhovor sestavený výzkumníkem. Dále byla provedena interpretativně-fenomenologická analýza (IPA) sebraných dat. V rámci výsledků bylo potvrzeno, že poezie působí u jedinců, kteří se jí věnují, psychické uvolnění a že probandi popisují souvislost mezi prožívaným emočním stavem a intenzitou jejich tvorby; dále pak bylo zjištěno, že hlavním motivačním činitelem psát poezii je potřeba ventilovat emoce a že více se jedinci píšící poezii věnují své tvorbě než četbě poezie jiných autorů.

Klíčová slova: poezie, terapie, emoce, psychohygiena, katarze.

ABSTRACT OF THESIS

Title: Poetotherapy as a means of a mental relaxation

Author: Marie Kameníková

Supervisor: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Numberofpages and characters: pages 76, characters 148 466

Numberofappendices: 3

Numberofreferences: 41

Abstract (800–1200 characters): This thesis is focused on the use of poetry in effect on the psyché of the people who attend to it. The purpose of the study was to determine whether poetry is a source of mental relaxation for these individuals, what are the sources of motivation leading to searching of it, whether these individuals prefer their own work (writing) in opposite of reading and whether they percieve a link between experienced emotional moods and intensity of their own work. Sampling was simple intentional, sample in a final form consisted of seven participant in the Literary competition for students of UP in Olomouc. As a method of data collection we used semi-structured interview compiled by researcher. Interpretatively-phenomenological analysis (IPA) was applied on collected data. Within results, it was confirmed that poetry causes mental relaxation in individuals who are interested in it and that probands describe the link between experienced emotional state and the intensity of their work; furthermore, it was found that the main motivating factor to write poetry is need to vent emotions and that the individuals writing poetry are more devoted to their work than reading the poetry of other authors.

Key words: poetry, therapy, emotions, mental hygiene, catharsis.

Příloha 3: Otázky pro interview

1. **Odkdy se zajímáš o poezii** v tom nejširším smyslu? Začalo to četbou nebo Tvým vlastním psaním? Jak ses k poezii dostal?
2. **Kdy jsi začal sám psát (věk)?**
3. Spouštěč, **příčina** – co Tě vedlo k tomu začít?
4. **Jak intenzivně se věnuješ četbě** a jak vlastní **tvorbě** (čemu víc)?
5. **Co pro Tebe znamená poezie?** Čím pro Tebe konkrétně je?
6. Když na sebe v rámci četby necháváš působit **poetické texty, co to v Tobě vyvolává?** Děje se něco s Tvými emocemi?
7. **A jak na Tebe působí, když tvoříš?** Vnímáš, že by proces tvorby nějakým způsobem **ovlivňoval Tvé prožívání, psychický stav?** Pokud ano, **jak?**
8. Jaký je Tvůj **osobní důvod, proč vyhledáváš četbu poezie?**
9. Co je Tvou osobní motivací tvořit? **Proč píšeš?**
10. **Za jakých okolností píšeš** (spíše pozitivní nebo negativní období, nebo to s tím nesouvisí)?
11. **Co Tě na poezii nejvíc přitahuje?**