

Katarína MAJZLANOVÁ

POETOTERAPEUTIKA



Monológ s minulosťou

Dialóg s prítomnosťou

Spätný pohľad do budúcnosti

Katarína MAJZLANOVÁ

POETOTERAPEUTIKA

Recenzenti:

Mgr. Jozef Čertík

PaedDr. Pavel Svoboda, PhD.

Ilustrácie:

Tomáš Krčméry, akad. maliar

© Doc. PaedDr. Katarína Majzlanová, PhD.

ISBN ISBN 978-80-8153-035-7

1 ÚVOD DO TEÓRIE VERŠA

...."poézia môže byť jedinečnou syntézou individuálneho zážitku a kolektívnej skúsenosti".

Poetika v slovenskej literatúre je v prevažnej väčšine vnímaná ako špecifické estetické stvárnenie určitej formy, ktorými sú, napríklad, voľba témy, postáv, konflikt a kompozičné postupy - často zahrňujúce v sebe odraz tvorцovej doby.

Verš nie je ľubovoľnou deformáciou jazyka, ale zvláštnym druhom štylizácie. Po zvukovej stránke využíva súčasti a prostriedky daného jazyka, ktoré sú vo verši istým spôsobom usporiadané.

K celkovej usporiadanosti a výrazovosti verša prispievajú okrem tzv. syntaktických celkov, aj prvky autonomizmu - rytmus, prízvuk, významové efekty, presahy k celistvosti, ako aj grafické prostriedky.

Ako uvádza J. Hrabák (1985), verš sám o sebe je vyjadrením určitej celistvej svojráznosti, ktorá sa nemusí kryť s celkom syntaktickým a do istej miery môže byť sám o sebe autonómny.

Verš musí byť skúmaný aj z hľadiska svojej výpovednej hodnoty. V prípade knihy - zbierky, nejde o detailnú štúdiu, ale o náhľad do širšej problematiky.

Prvky štylizovania a systemizovania, vzbudzuje u čitateľa pocit subjektívneho hodnotenia. Niektorí teoretici verš charakterizujú ako typizovanú formu s emocionálne - expresívnym zafarbením reči.

Š. Krčméry (1957) v tejto súvislosti píše o "mystickom akorde", ktorého pôvod treba hľadať v biopsychologickej sfére človeka.

V básňach existuje tesné spojenie s umeleckou literatúrou najmä s prejavmi lyrickej povahy.

Z hľadiska hľadania východísk pre našu tému, ktorou je **Poetoterapia** - liečenie poéziou pomocou zámerne vedeného a cieleného pôsobenia poézie na človeka - vychádzame z podstaty ľudovej slovesnosti.

V prípade poézie ide o bytostnú senzúalno-emocionálnu spätosť s okolitým svetom, kde veľkú úlohu hrá tematický záber s vyjadrením bezprostrednejších a konkrétnejších vzťahov, ktorý v sebe zahŕňa emocionálny moment aj prípade, ak nie je priamo vyjadrený. (V. Marčok, 1980).

Poézia - predovšetkým lyrická - je jedným z najintímnejších spôsobov dialógu človeka samého so sebou. Popri tom je však schopná vytvárať myšlienkový prienik s čitateľom, a tak s ním nadväzovať myšlienkový dialóg. Prostredníctvom poézie, či už ide o jej tvorbu alebo percepciu, sa otvárame voči vlastnému emocionálnemu svetu, ožívujeme svoju emocionálnu pamäť a uvoľňujeme priestor svojej predstavivosti.

Básnicke dielo je teda vždy spojené s tvorivým úsilím subjektu, výsledkom básnikovho stretnutia sa so skutočnosťou.

Ďalším prvkom uvedeného procesu je akési vtiahnutie čitateľa do večne prítomného deja, ktorý je často spájaný s autorom diela. Účinok vplyvu poézie môže tento prvok/predpoklad u čitateľa ešte umocniť.

J. Čertík (2014) ho charakterizuje nasledovne:..."čitateľ, či interpret (čo je v istom slova zmysle to isté, pretože už aj pri „nemom“ čítaní si báseň tlmočíme), sa tak stáva potenciálnym spolutvorcom básne, čo ho vnútorne otvára, oslobodzuje a prináša mu katarziu".

V týchto súvislostiach hovoríme o *poetoterapii*, ktorá je v našom ponímaní rovnako ako aj *paremiologická terapia*, organickou súčasťou *biblioterapie*.

2 BIBLIOTERAPIA

Biblioterapia zahŕňa širokú paletu uplatnenia literárnych žánrov - ako vecnú, tak i umeleckú.

Kafka, J. (1987) v biblioterapii vyzdvihuje oblasť prevencie a duševnej hygieny pri pôsobení literárneho diela, ktorá sa najčastejšie chápe ako vzdelávacia činnosť a ako pomocná metóda pri liečbe chorých.

Podľa Černouška (1987) literatúra, ktorá obsahuje potencionálne psychoterapeutické prvky sa môže charakterizovať ako biblioterapia.

V liečebnej pedagogike biblioterapiu chápeme ako zámerné, systematické a cieľavedomé terapeutickovýchovné pôsobenie jednotlivými zložkami literárneho prejavu na postihnutých, narušených, ohrozených a chorých jednotlivcov tak, aby sa napomohlo zlepšiť alebo upraviť ich celkový stav v zmysle zmiernenia alebo aj eliminácie problémov v správaní a v prežívaní. Biblioterapia ako metóda komunikatívneho charakteru, má podnecujúci vplyv na verbálny prejav klientov, môže slúžiť ako interakčný činiteľ, stimulátor emocionálneho, etického a sociálneho vývinu.

P. Svoboda (2012) popisuje biblioterapiu psychosomatickú, psychorelaxačnú, edukačnú, ako tvorivé písanie, písanie denníka, naratívnu, lyrickú, polyestetickú a virtuálnu.

Z hľadiska prístupu ku klientovi rozoznávame klinickú a humanistickú - edukačnú a behaviorálnu biblioterapiu.

Klinická biblioterapia sa chápe ako metóda intervencie, pomoci, poskytovanej pacientom s psychickými a emocionálnymi problémami, pri poruchách príjmu potravy, kde je biblioterapia indikovaná ako podporná terapia popri farmakologickej liečbe, psychoterapii,...

Humanistická - edukatívna biblioterapia sa uplatňuje v školách, v detských domovoch, v domovoch dôchodcov.

Behaviorálna biblioterapia sa uplatňuje v ambulanciách a centrách pre liečbu drogovej závislosti, v nápravných výchovných zariadeniach.

Ciele biblioterapeutickej intervencie:

1. Odpútať klienta od myšlienok na chorobu, postihnutie
2. Rozširovať okruh záujmov klienta
3. Účelné trávenie voľného času
4. Upevňovanie terapeutického vzťahu v skupine (terapeut klient/klienti)
5. Čítanie ako určitá náhrada za prerušené vzťahy s vonkajším okolím
6. Uplatňovať funkcie literárneho textu
7. Viest' klientov k návyku čítania
8. Vyrovnávať sa s chorobou pomocou literatúry
9. Pomáhať pri reálnejšom vnímaní situácií
(Hartl, Hartlová,)

Biblioterapia zahŕňa proces identifikácie, katarzie, akceptácie a nahliadnutia. Prostredníctvom *identifikácie* a procesu projekcie sa u klientov postupne uvoľňujú potlačené emócie.

Treba poznamenať, že tento proces je veľmi individuálny a neprebíha automaticky.

Paremiologická terapia sa využíva v individuálnej i v skupinovej práci s klientami. Je prostriedkom pomáhajúcim k identifikácii a vyjadrovaniu pocitov, nástrojom skúmania nových možností komunikácie, riešenia konfliktov,...

K parémiami patria aforizmy, apoflegmy (krátke, vtipné, poučné výroky, sentencie) heslá (stručné výroky vyjadrujúce hlbokú myšlienku, životnú pravdu, poučenie, výrok), príslovia, porekadlá, glosy, hádanky, slovné hračky a pod.

Prvé skúsenosti s využitím **biblioterapie/poetoterapie** boli v minulosti u nás známe prevažne u osôb so psychickým

ochorením. Postupne sa získavali skúsenosti pri práci s dlhodobou a ťažko chorými deťmi i s dospelými, s osobami s drogovou závislosťou, s rôznym postihnutím, bez trvalého bývania, s deťmi s poruchami správania, poruchami učenia, s emocionálnymi problémami, u ľudí so sociálnym znevýhodnením, suicidálnymi pokusmi, poruchami príjmu potravy,...

U nás sa v tejto oblasti pôsobí v pedagogicko - psychologických poradniach, v diagnostických centrách pre deti a mládež, v centrách a liečebniach pre osoby s drogovou závislosťou, na psychiatrických oddeleniach, v zariadeniach pre seniorov, v liečebnopedagogických zariadeniach, sanatóriách, v zdravotníckych zariadeniach, v školských ustanovizniach, v rámci aktivít rôznych humanitných organizácií. V poslednom období sa vytvárajú snahy o vytvorenie centier pre biblioterapiu pri niektorých okresných a mestských knižniciach.

Oblasť pôsobenia v rámci biblioterapie a jej súčasťou je v štádiu neustáleho rozvíjania, získavania skúseností a hľadania nových možností ich uplatnenia v terapeutickových procesoch.

3 POETOTERAPIA

J. Leedy (1969) poetoterapiu považuje za terapeutickú metódu, v ktorej sa poézia využíva k osobnostnému rastu a emocionálnemu ozdraveniu.

V poetoterapii sa využíva symbolika poézie, ktorá evokuje klienta k vyjadreniu pocitov, k oživovaniu problémov, skúseností a zážitkov.

Poézia môže prispieť k uvoľneniu napätia, k lepšiemu porozumeniu seba samého, k rozvíjaniu interpersonálnych a komunikačných zručností (K. Majzlanová, 1987).

Poetoterapia je interaktívny proces s tromi základnými súčasťami: *literatúra, facilitátor a klient*.

Terapeut vytvára priateľskú atmosféru, prostredie, v ktorom sa klient cíti bezpečne, kde môže otvorene hovoriť o svojich pocitoch. Symbolika poézie umožňuje „presun“, „zhustenie“, vyjadrenie toho, čo by klient inak nevyjadril.

Liečenie poéziou nie je novou metódou. V 4. tisícročí pred n.l. sa v Egypte pri liečení využívali rôzne zarietkavé na papiruse. V 1. tisícročí rímsky lekár Soranus duševne chorým ľuďom odporúčal, aby konali podľa záznamov vo veršoch. Známy je v tejto súvislosti aj Aristotelov spis *Poetika* a úvahy Z. Freuda o podobnosti snov a poézie ako novej ceste k nevedomiu.

Významným medzníkom v histórii poetoterapie bolo v roku 1950 zavedenie prvého oficiálneho poetoterapeutického programu na psychiatrickom oddelení Cumberland Hospital, Brooklyn, New York. Autormi tohto programu boli Jack Leedy a básnik Eli Greiger.

V roku 1969 bola v New Yorku založená spoločnosť pre poetoterapiu, ako spojovací článok a zdroj informácií pre viac ako 400 poetoterapeutov.

V súčasnosti funguje v zahraničí (Poľsko, Anglicko,..) viacero centier pre poetoterapiu a pribúdajú skúsenosti s jej uplatnením v praxi.

V Česku sa poetoterapia vyučuje na Pedagogickej fakulte v Olomouci. U nás na Slovensku je na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského poetoterapia súčasťou predmetu biblioterapia (rovnako ako paremiologická terapia).

Práca s poéziou sa v priebehu jednotlivých stretnutí v istej etape liečby neraz strieda s prozaickými útvarmi – krátkymi poviedkami, novelami, príbehmi, využíva sa aj práca s citátmi, výrokmi, rečňovankami, riekankami, vyčítankami,...

P. Svoboda (1987) v poetoterapii popri hovorenom či písanom slove odporúča využívať zvuky, zvukomalebné nonsensy, rytmus, farbu, intenzitu hlasu a pohyb.

3.1 Ciele poetoterapie

1. Diagnostický cieľ

Poetoterapia predstavuje značnú diagnostickú hodnotu v rámci práce s básňou. Jej podstatou je subjektívne ponímanie básne klientom, výpoveďou o nej. Terapeut môže skúmať obsahy jeho myšlienok bez z toho, aby sa klient cítil ohrozený.

2. Komunikatívny cieľ

Poézia svojou „nejednoznačnosťou“, množstvom obrazov, metafor a faktov aktuálnych pre klienta, evokuje k vyjadreniam a zapájaniu sa do diskusie, k zdieľaniu, odkrytiu vlastných problémov.

3. Katarzia

Sila poézie je veľká práve tým, že umeleckým jazykom hovorí o človeku, o jeho pocitoch, problémoch. Je schopná ho obracať k

sebe samému, pomáha urýchľovať priebeh vnútornej bolesti, a tým jej doznievanie, zánik. (J. Mistrík, 1971).

4. Výchovný cieľ je zameraný na rozvoj estetického cítenia a zmysluplnej tvorivej činnosti u klientov.

5. Terapeutický cieľ vychádza z poznatkov, že klient sa identifikuje s bolesťou či radosťou, ktoré sú v básni vyjadrené, uvoľňuje svoje potlačené emócie, očisťuje sa od nich. Pri poklese napätia dochádza k novému náhľadu a porozumeniu. Korektívne zážitky úspešnosti a seberealizácie v rámci poetoterapie, môžu mať vplyv na vzbudenie záujmu o poéziu.

6. Preventívny cieľ je zameraný na vytvorenie vzťahu k poézii ako prostriedku pre rozvoj duševnej hygieny.

Využitie jednotlivých foriem a prístupov poetoterapie môže byť účinným prostriedkom psychosociálnej rehabilitácie u klienta.

3.2 Formy a prístupy v poetoterapii

V poetoterapii, podobne ako v biblioterapii sa uplatňujú receptívne a expresívne prístupy a formy práce.

3.2.1 Receptívna poetoterapia

Prednes, počúvanie, čítanie poézie, rozhovor.

Vybranú básň (básne) *prednesie* terapeut, koterapeut, recitátor alebo klient, ktorý má záujem o recitáciu alebo chce prezentovať ukážky z vlastnej tvorby,...

Ďalšou možnosťou je *počúvanie* poézie z elektronických médií (gramofón, magnetofón, CD prehrávač, rádio, televízia, video).

Čítanie poézie je najčastejšie uplatňované nasledovnými spôsobmi:

a) Participanti dostanú rovnakú básň, ktorej výber je podmienený zložením skupiny (diagnózou, vekom, pohlavím,

skúsenosťami s poéziou,...), ako aj stanovenými terapeutickými cieľmi.

b) Participantom sa poskytne niekoľko básní (verš, riadok, strofa), z ktorých si vyberú tú/tie, ktoré ich najviac oslovili, zaujali.

c) Reťazové čítanie (nahlas alebo potichu), keď každý postupne prečíta časť básne alebo celú báseň, ktorú/é si vybral z viacerých možností.

d) Relaxácia pri počúvaní básne (najlepšie v polohe ležmo).

Pri rozhovore o prečítanej básni možno charakterizovať dej, osobu/y v texte - charakteristické črty povahy, zovňajšku, prežívania - individuálne alebo skupinovú formou.

Pri receptívnej forme poetoterapie ide predovšetkým o využitie sily poézie na dosiahnutie maximálnych výpovedí participantov.

Účastníci poetoterapeutických stretnutí interpretujú svoje dojmy, pocity, myšlienky a asociácie z čítaného alebo predneseného textu bezprostredne alebo si ich zaznamenajú do čitateľských denníkov a následne, v rámci skupinovej diskusie (prípadne v individuálnom rozhovore) ich prezentujú.

Terapeutický postup pri receptívnej poetoterapii (K. Majzlanová, 1987:)

- Percepcia (vnímanie)
- Emočné prežívanie, oživovanie problému, skúseností a zážitkov
- Výpoveď o sebe cez myšlienky básnika (autora), alebo vlastnou básňou (literárnou tvorbou), kontakt s vonkajším svetom
- Uvoľnenie napätia, odreagovanie sa, katarzia
- Hľadanie východísk

Terapeut môže pomôcť klientovi vniknúť do problému, objektívne analyzovať dej poetického textu v aplikácii na jeho aktuálnu situáciu (prežívanie).

3.2.2 Expresívna poetoterapia

V úvodnej časti stretnutia zvyčajne klientom poskytneme dotazník o čitateľských záujmoch a skúsenostiach vo vzťahu k poézii. Môže ísť aj o anketu, či rozhovor, o predstavenie či prezentáciu obľúbenej básne, zbierky, zážitkov s poéziou a pod.

K expresívnym technikám patrí hra asociálny reťazec, tvorenie rýmov, kritické a tvorivé čítanie básne, výber básne spomedzi viacerých ponúknutých, skladanie nových veršov z rozstrihaných častí básne, spoločná tvorba básní s voľným veršom, z vystrihnutých písmien, doplňovanie básne na známe melódie, tvorba krátkej veršovačky na rôzne témy, tvorenie metafor a básnických prirovnaní, dokončenie básne, doplňovanie aforizmov, tvorba výroku alebo citátu z básne, písanie listu autorovi básne (básnickej zbierky), literárnej postave, diskusia o básnickej zbierke, beseda s autorom básnickej zbierky.

Najmä v úvodných a v záverečných častiach stretnutí využívame rôzne hry a cvičenia *s organizáciou hlások* - napríklad tvorbu veršov s rovnakým začiatočným písmenom, uplatnenie zvukomalebných slov,... (F. Štraus - Š. Moravčík, 2001). Námety podobného druhu najdeme aj v publikácii Biblioterapie autora P. Svobodu (2012).

V rámci uvedených techník môže ísť o *individuálnu* alebo *spoločnú tvorbu* (vo dvojiciach, v skupine), na vopred určenú alebo ľubovoľnú tému, zvolenú klientmi na základe momentálnej nálady, prežívania, záujmu,... Cieľom je podporovať u klienta tvorivosť, psychické uvoľnenie, vyjadrenie svojich pocitov, predstáv a túžob. Pri práci s textom je dôležité zohľadňovať záujem a individuálne schopnosti klienta.

U ľudí, ktorí pred písomným prejavom z rôznych dôvodov uprednostňujú iné formy a techniky poetoterapie, ako napríklad počúvanie, rozhovor (poruchy učenia, rôzne zdravotné problémy a obmedzenia), môže pedagóg či terapeut prebrať úlohu čitateľa textu, zapisovateľa myšlienok, nápadov a návrhov klienta.

Úspešný priebeh *expresívnej poetoterapie* je v mnohom závislý od celkovej atmosféry v skupine, ako aj kvality terapeutického vzťahu, ktorý predpokladá plnú akceptáciu, dôveru a porozumenie.

Neoddeliteľnou súčasťou poetoterapeutickej intervencie sú *reflexie klientov*, nasmerované na vyjadrenie dojmov, zážitkov a pocitov z prečítaného, počutého, z vlastnej tvorby.

Ak klient hovorí o svojich problémoch, terapeut ho podnecuje k hľadaniu možných východísk a riešení.

Keďže *expresívna* forma poetoterapie vyžaduje väčšiu aktivitu a invenciu, spočiatku volíme jednoduchšie formy, individuálne ju zaraďujeme vtedy, keď klienti – prostredníctvom receptívnej poetoterapie a úvodných techník získali určitý prehľad a skúsenosti v danej oblasti.

Terapeutický postup pri expresívnej poetoterapii (K. Majzlanová, 1987).

- Uvoľnenie napätia,
- lepšie porozumenie seba samého,
- posilnenie interpersonálnych a komunikačných zručností,
- prostredníctvom interaktívneho procesu pôsobiť na rozvíjanie emocionálnej oblasti,
- sumarizácia informácií, názorov a postojov klienta a členov terapeutической skupiny.

Pri expresívnej poetoterapii je dôležité tzv. časovanie *vhodného výberu básní*, aby bol klient na prácu s danou témou (napríklad po prekonaní traumy) pripravený. Voľný výber básne z viacerých

ponúkaných, analýza básne, výber slov, veršov, ktoré klienta zaujali (alebo aj naopak), výrazne ovplyvňuje túto možnosť.

Pri realizácii poetoterapie

- ide o *cieľený výber klientov* do skupiny podľa diagnózy, veku, pohlavia,
- je *obmedzený počet osôb v skupine* (podľa symptómov veku, pohlavia,...) od 3 do 10 osôb, terapeutické vedenie a prístup (podnecovanie, plná akceptácia klienta),
- okrem skupinovej formy práce sa pomerne často uskutočňuje *individuálna forma*, ktorá ju predchádza alebo sa jednotlivé prístupy podľa potreby kombinujú,
- ide o *plnenie terapeutických cieľov* u každého klienta,
- predpokladom úspešnej práce je *nadviazanie kontaktu*, vytvorenie atmosféry dôvery a porozumenia,
- je dôležité poznať *problémy, diagnózu klienta*, zohľadňovať *vekové a vývinové osobitosti*, poznať autorov poetických textov, zbierok básní i textov (obsah, náplň, zameranie), čitateľské záujmy a skúsenosti klientov.
- ide o *komplexný prístup* – so zohľadnením všetkých faktorov, ktoré pôsobia na človeka (zdravotné, psychologické, osobnostné, sociálne, ekonomické a iné).
- Ak aj klient prejaví záujem o aktivity v rámci poetoterapie - rozhodnutie, či sa bude zapájať do činností v jednotlivých etapách činností v plnej miere akceptujeme.

Príklad:

Klientka hneď na začiatku práce v skupine vyhlásila, že bude iba počúvať a nebude sa k ničomu vyjadrovať. Na jednom z posledných stretnutí v projektívnej technike, ktorá vychádzala z obsahu básne sa rozhovorila o svojich problémoch, o bolesti, o prežitej traume. Záverom vyjadrila radosť z možnosti byť prítomnou na skupinových stretnutiach v rámci poetoterapie.

Biblioterapiu/poetoterapiu/paremiologickú terapiu u klientov s psychickým ochorením, s drogovou závislosťou, s chronickým ochorením,...), uplatňujeme v spolupráci s inými odborníkmi ako doplnkovú terapiu.

Dodržiavanie uvedených kritérií zvyšuje osobnú zaangažovanosť klienta, predpoklady pre trvalejší záujem o dané aktivity, a tým aj účinnosť terapeutického procesu.

Základom úspechu je pozorné počúvanie klienta, povzbudzovanie k rozprávaniu, rešpektovanie jeho rozhodnutia pri zdieľaní informácií. Dôležité je, aby nezachádzal nad rámec svojich kompetencií a zachoval anonymitu informácií.

4 Zo skúseností s uplatňovaním poetoterapie

1.

V nemocnici *s pacientmi na psychiatrickom zariadení* na Slovensku pôsobili O. Číková, M. Šlepecký a J. Lehotský.

Ciele stretnutí

Prostredníctvom poézie stimulovať pacienta s neurózou k ventilovaniu svojich pocitov, k získaniu nadhľadu na problémy a konflikty, k pochopeniu vlastnej situácie, k hľadaniu východísk a možností k riešeniu

Výber básní:

J. Wolker: Moja žena. Námet - choroba, pobyt v liečebni, liečba.

J. Smrek: Najmenší môj syn. Námet - deti, problémy vo výchove.

Š. Žáry: Návšteva. Námet - otec, matka, domov, vzťahy.

V. Mihálik: Epidémia> Námet - medzilidské vzťahy, zmysel života.

V poetoterrámci poézie sa využíval výber z diela Jána Smreka

V jednotlivých mesiacoch roka boli zaradované, tzv. poetické hodiny s obsahom básní zodpovedajúcich ročnému obdobiu (zimná nálada, jarné prebúdzanie, plnosť leta, jesene). Základná myšlienka básne bola zameraná na emocionálne prežívanie pacienta, na spoluprácu s ostatnými členmi skupiny, vlastnú tvorbu, spontánnu výpovedi o sebe.

O. Číková (1984) píše:

“Väčšina klientov na začiatku našich biblioterapeutických stretnutí nemala o poéziu záujem: „... básne nemám rád, nikdy som ich nečítal, nerozumiem im, vypínam nedeľné chvíľky poézie a pod“. Plánovitým a systematickým pôsobením sa uvoľnila jestvujúca hrádza predsudkov a nezáujmu o poéziu. Tok celkom nových podnetov zasiahol do starej návykovej štruktúry, čo neprebiehalo ľahko a s jednoznačne rovnakým efektom. Faktom však ostáva, že sa „niečo stalo“, čo sa zafixovalo do vedomia pacienta a poézia začala účinkovať ako lavína. Brala všetko zdanlivo nemenné, pevné, nedotknuteľné”.

Klienti uvádzajú: ...“netušil som, že sa na básne môžem aj takto pozerat’...,... nevedela som, že mi to tak veľa dá, povie...”

Biblioterapeut, ako uvádza O. Číková by mal mať pripravený plán práce s literatúrou i konkrétne programy pre terapeutické sedenia. Dôležitá je spolupráca s lekárom - psychiatrom a psychológom o prípadných zmenách programu, konzultovať ich náplň, druh použitej literatúry a podieľať sa na analýze výsledkov poetoterapeutickej činnosti.

2.

V rámci poetoterapie *u osôb závislých od alkoholu* sme využívali básne s cieľom dosiahnuť vytýčené terapeutické ciele.

Podľa M. Bútoru (1979) takýmito cieľmi môžu byť napríklad: Náhľad na chorobu, nabúranie racionalizácie, lojalita k liečebnej inštitúcii, k liečebnému režimu, vytváranie skupinovej kohézie, tvorba systému pozitívnych cieľov v abstinencii, spolupráca a postoje rodinného partnera v priebehu terapie, zverejňovanie abstinencie v relevantnom prostredí.

Ciele stretnutí

Prostredníctvom biblioterapie pochopiť vlastnú situáciu, reakcie a problémy, posilniť sebadôveru, hľadať východiská a riešenia, znížiť počet stereotypii vo vzťahu k užívaniu alkoholu, vplyvať na zvyšovanie aktivity pacientov počas stretnutí.

Schéma a náplň stretnutí

Dotazník o čitateľských záujmoch klientov nám poskytol obraz o ich vzťahu k poézii, o skúsenostiach s čítaním alebo počúvaním poézie.

a) Rozhovor, úvodné (rozohrievajúce) techniky - *hra asociačný reťazec, na rýmy, vytváranie slov na začiatkové písmená svojho mena, dopĺňovanie viet s voľným veršom, zhotovenie veršovanej vizitky, vyjadrenie nálady veršom,...*

b) *Čítanie básne, počúvanie básní z CD prehrávača, spoločná tvorba básne, skladanie rozstrihaných častí básne, kritické a tvorivé čítanie básne.*

Klient môže navrhnúť vlastný model správania, riešenia v danej situácii. Sem patrí dokončenie básne, dopĺňovanie veršov, tvorba názvu básne podľa obsahu alebo tvorba básne podľa názvu, písanie listu literárnej postave, písanie listu sebe samému, práca s obrázkom - vymysli verš, vtíp, príbeh, práca s komixami,...

V rámci *poetoterapie* sme využili básne V. Mihálíka (Epidémia, Príchod, Búrka, Súcit, Pred snom, Zamyslenie, Súmrak, Kalné

víno), J. Lenku (Večerné hľadanie človeka, Na krížových cestách), z našej tvorby – Môj svet, Bolesť, Len tak,...

(Z parémii sme využili Slávne výroky o ženách a mužoch a od J. Milena Nesmrteľné príbehy slávnych.

Z populárno náučnej literatúra a beletrie klientov zaujal román J. Londona Láska k životu, Démon alkohol, od H. Falladu - Pijan, J.Vaceka - Žiť, hoci aj na kolenách, od Dostojevského - Zločin a trest, od J. Minarčíka - Čtvrtý rozmer závislosti, E. Zolu - Zabiják, od M. Turčeka - Alkohol a deti).

3. Integrálnou súčasťou stretnutí bola *diskusia* nasmerovaná na vyjadrenie dojmov, zážitkov a pocitov z prečítaného, počutého, z vlastnej tvorby.

Z výpovedí klientov:

"Nuda, Príjemná zábava, Báseň ma dojala, Je to užitočné, Nikdy som sa s tým nezaoberal, Uvedomujem si, že som v kaši, Vidím, že som škodil sebe, aj iným, Rozmýšľam ako ďalej, Chcem sa z toho dostať," ...

Odpoveď na otázku :“Čo mi dala poetoterapia?

...“priviedla k tomu, aby som premýšľal, kde som urobil chybu".

"Stretnutia ma naučili vidieť aj to, čo som predtým nevidel".

"Otvorili sa mi oči". "Vnímam aj iné stránky života". "Viacej čítam a premýšľam". "Mám z toho dobrý pocit, inak vnímam ľudí okolo seba,..."

Prínos stretnutí bol podľa nášho názoru aj v tom, že u klientov postupne dochádzalo k uvoľneniu napätia, k ochote diskutovať, vypovedať o svojich pocitoch, problémoch a konštruktívne reagovať na názory a reakcie ostatných členov skupiny (spočiatku boli zdržanliví vo svojich výpovediach, príznačná bola recesia, čierny humor).

Jednotlivé žánre a techniky - citáty o ženách a mužoch, o rodine, priateľstve, reflexie na slová autora, diskusie alebo písomné vyjadrenia, ktoré sme využívali po stretnutiach v rámci poetoterapie, odzrkadľovali posun v prežívaní a v názoroch klientov na svoje vlastné problémy. (Na začiatku poetoterapie – čo

sa týka konzumácie alkoholu, častejšie obviňovali svoje okolie, postupne však prejavovali viacej sebakritiky a introspekcie).

Mnohé zápisy do denníkov, ako aj vlastná tvorba sa stali dôležitým diagnostickým doplnkom pacienta a prognostickým „materiálom“ pre ďalšie možné intervencie.

Odporúčania pri poetoterapeutickej intervencii u ľudí závislých od alkoholu a iných drog (Majzlanová, 2011):

1. Pred prvým stretnutím *vypracovať pravidlá práce* v skupine, aby klienti zachovávali patričnú úctu vo vzájomnej komunikácii, dodržiavali zásadu zachovania mlčanlivosti o reakciách a osobných výpovediach ostatných členov skupiny, ako aj čas dochádzky na stretnutia a pod.
2. *Využívať rituály* – pozdrav, vystúpenie z roly, sedenie v kruhovom útvare, symbolické odloženie momentálnych "neriešiteľných" problémov na ďalšie stretnutie (môže prispieť k lepšiemu porozumeniu a náhľadu na problém).
3. *Zaradiť imaginatívne uvoľňujúce cvičenia*. Relaxácia pomocou básne napomáha odbúravať stres, učí navodzovať príjemné predstavy a pociť pohody.
4. *Venovať dostatok času diskusii a reflexii* klientov v priebehu alebo záverom jednotlivých aktivít.
5. V rámci stretnutí najprv využívame *receptívnu formu* poetoterapie (počúvanie poetického textu, predčítavanie,...), neskôr zaradíme básne, ktoré *korešpondujú s aktuálnymi problémami klientov*.

Literatúra

- BÚTORA, Martin. *Modelová biblioterapia*. Protialkoholický obzor 14. 1979, č. 4, s. 249, 253.
- ČÍKOVÁ, Oľga. „*Biblioterapia a neurotický pacient*.“, Čitateľ 33. 1984, č.12, s. 431.
- ČÍKOVÁ, O. - ŠLEPECKÝ, M. - LEHOTSKÝ, J. 1985. *Biblioterapia u neurotických pacientov*. Príspevok prednesený na 25. Hádlíkových dňoch, Ružomberok.
- ČERNOUŠEK, M. 1987. Základní síťovina vztahů mezi literaturou a psychoterapií. Horizonty psychoterapie - súhrny prednášok z celoštátej psychoterapeutickej konferencie F. Lázně, 1987.
- ČERTÍK, Jozef. 2014. *Poetoterapeutika*. Bratislava: Recenzia.
- HRABÁK, Josef. 1985. *Úvod do teorie verše*. Praha: SPN.
- KAFKA, J.1987. K základním otázkam vztahů umělecké (krásné) literatury a psychoterapie. Horizonty psychoterapie - súhrny prednášok z celoštátej psychoterapeutickej konferencie F. Lázně.
- KRČMÉRY, Štefan. *Výber z diela V. a VI*. Bratislava: SKLV, 1957, 1974.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaroslav. 1987. *Biblioterapie*. Čs. psychologie 31., č.5, s. 472-477.
- KUBÍN, Václav (eds.) 1976. *Ars poetica z úvah o básnickém umění od starověku po dnešek*. Praha: Československý spisovatel.
- LEEDY, J. J.(eds.)1969. *Poetry the Healer*. Philadelphia, Pa.: J.N. Lippincott.
- MAJZLANOVÁ, Katarína.1987. *Prvé skúsenosti s poetoterapiou u nás*. In: Horizonty psychoterapie. 16. celostátní psychoterapeutická konference, Františkové Lázně - 413. 17. prosince.
- MAJZLANOVÁ, Katarína. 1995. *Biblioterapia*. In Liečebná pedagogika I. Bratislava: PdF UK.

- MAJZLANOVÁ, Katarína. 2000. *Uplatnenie biblioterapie u detí s poruchami učenia*. Medzinárodná konferencia Olomouc: Univerzita Palackého.
- MAJZLANOVÁ, Katarína. 2010. *Uplatnenie dramaterapie a biblioterapie s rodinou klienta*. In: Rodina - subjekt odbornej starostlivosti pomáhajúcich profesií: kreativita v pomáhaní. Bratislava: Univerzita Komenského. S. 70-77 [CD-ROM].
- MAJZLANOVÁ, Katarína. 2011. *Biblioterapia a dramaterapia pri liečbe ľudí závislých od alkoholu*. In *Výchova verus terapia hranice, možnosti, riziká*. Bratislava: Univerzita Komenského S. 43-55.
- MAJZLANOVÁ, Katarína. 2012. *Biblioterapia a dramaterapia ako nástroj intervencie pri zvyšovaní kvality života detí rodičov so psychickými poruchami*. Bratislava: Samosato. S. 213-230 [CD-ROM].
- MARČOK, Viliam. 1980. *Estetika a poetika ľudovej poézie*. Bratislava: Tatran.
- MISTRÍK, Jozef. *Hovory s recitátorom*. Martin: Matica slovenská, 1971.
- PILARČÍKOVÁ – HÝBLOVÁ, Sávka. 1997. *Biblioterapia*. Liptovský Mikuláš: Norami.
- SCHLOSS, G. 1976. *Psychopoetry*. New York: Grosset and Dunlap.
- ŠTRAUS, František - Moravčík, Štefan. 2009. *Princípy hry v slovenskej poézii*. Martin: Matica slovenská.
- SVOBODA, Pavel. 2012. *Expresívne formatívne terapie - biblioterapie*. Arteterapie č. 29.
- SVOBODA, Pavel. 2013 *Poetoterapie*. Olomouc: Palackého Univerzita.
- VÁŠOVÁ, L., ČERNÁ, M. 1997. *Bibliopedagogika*. Praha: SPN.
- ŽILKA, T. *Poetický slovník*. Bratislava: Tatran, 1987.

BÁSNE

*S Ú K R O M N É
Z Á L E Ž Ě I T O S T I*

Prečo

Prečo lásku topíme
vo veľkých slovách
ktoré aj tak vypochoďujú
z ucha skôr
než doňho vošli

a dusivo pijeme
z predtuchy rán a súcitu
nesúc bremeno
vlastnej koristi

Prečo nemôžeme
len tak byť
na nič sa nehrať
nikam nenáhliť

V pokore Pravdy
možno nájdeme svoj pokoj



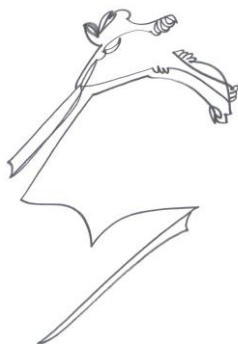
Môj svet

Môj svet Ti prerástol oči
S rukami túžob a zaspateľo života
sa brániš precitnutiu
Vodopád spomienok púšťaš za hlavu
aby si mohol nerušene vstupovať
do včerajšieho dňa

Pri stretnutiach

Pri stretnutiach
keď leto vtlača do srdca pečat' nádejí
a perly padajú k nohám hviezd
tlieskame rukám, čo idú naproti

S modlitbou SKÚS ŽIŤ TU A TERAZ
chceme roztancovať
šťastie súradníc

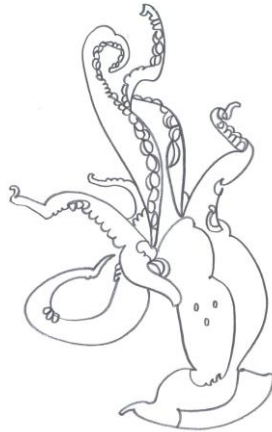


Zahorúca

Zahorúca vypovedané slová
zavše v prsku
trafia na kožu

Vystieranie trávu
bolí viac
keď búrke
predchádzajú šľapy

Ani silou vôle
sa nezotaví
a neutají svoje bôle
iba ak sa zaseje nová



TO vtedy

Tvoj list mi v rukách zožltol
Písmená tancom Svätého Víta sa vytratili
nevedno kam
Nieto čo popprašovať
nieto čo lúštiť

Ten predošlý s pečiatkou leta
sa dodnes skveje na dne šuflíka
Je svedectvom túžby
ktorá prestala existovať
Vrúcnosti
z ktorej zostal popol
Lásky
ktorej ostrážitosť zabránila vykličiť

Tisíce rozchodov tisíce zoznámení
Stretnutia azda náhlivé
zapadnú prachom zabudnutí
Naše je tisíce tisíce prvé



Rozpornosti

V znamení kamennej slzy
nevyslovím slová v zámene
Držať sa výšav
a stále stúpať z hĺbky
slepotou písať básne zasnené

Pre nerovnováhu
hoľúbkom stvrdoľ hrkot ako kôľ
Pre našu lásku
dnešok je
a zajtrajšok už vlastne boľ



Ak prídeš

Ak prídeš s bremenom súvislostí
že po láske sa dá šliapať
rozkvitnutým slovom

Ak prídeš s bremenom súvislostí
že pohľadmi rozhádzané mince
stratili rub i líce

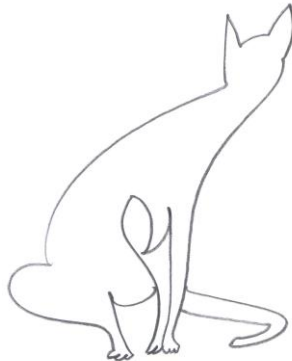
Ak prídeš s bremenom súvislostí
že túžby sa rozbehli
do slepých chodníkov
Nepríd'
aby nám slová
neprivrzli srdce



7.VI.

Odchádzaš do dažďa
a ja sa schovávam
pod daždníkom spomienok
kľbká spustnutých chodníkov
sa rozmotávajú
v ozvenách nedopovedaných slov
Rozkolísaný tanečný parket
sa ustáľil
v poslednom objatí

Dva stratené kľúče
vo dverách prítomnosti
Kto z nás dvoch zamkne?



Sú príchody

Sú príchody
ktoré v ľahostajnom smútku
cengajú čas na odchod
a vždy nové čaro nájdu
v prebúdzaní

Odkladám sny pod ružové pokrievky
Len objatia a bozky
vtlačám do priestoru
aby som mohla po nich
kedykoľvek zatúžiť



Už som dala láske zbohom

Už som dala láske zbohom
a bez prekvapení
nastavila času tvár
Pripravenú na zrod prehry
ma strhla do výšav

Predsudky obchádzam po špičkách
Chcem sa spokojiť s málom
No kým žiar lásky tlčie do dverí
prižmurujem oči
pred tým čo znamená tak veľa



sviatky stretnutí...

sviatky stretnutí
ukradomky stoja pri bráne
kým nevytušia
cestu svitania

Ozrejmujeme sa dotykmi pier
Pohľadmi znovu a znovu istíme
blízkosť
vzdialených brehov



Keď pohľadom hladím

Keď pohľadom hladím
plody tvojho umu
v ozvenách pulzov
prebúdza sa sviatočnosť

viem iste
tie verše nezažltnú tak
ako listy
zabudnuté v jeseni



Odrazy

V Tvojich očiach
tancujú slnká
Na strunách objatí
vyhráva láska

v zrkadlách túžob
žiaria moje hviezdy
Jednu z nich mi nechaj
Chcem ešte snívať



Viem

Viem lásku takú ako pieseň
čo do básní rýmy ladí
a vykrajuje tvary písmen
sme svoji svoji svoji

Viem pramene čo d'aleko sú
i tak ich blízkosť sýti
v ihravom súlade je každý pohyb
sviežosťou rána spitý

Sebareflexie

V belobe izby
je farba studenšia ako sneh
Prechádzam letom,
letom najhodvábnejších krídeľ

Krajina vecí
Kdesi neviditeľne rastie kvet
Už letím...
V zlatom tričku vianoc
ti mávam na privítanie

Vždy

vždy s prebúdzaním
vítam nový deň
lebo aj ty si v ňom
a možno pocítim na perách tvoj úsmev
možno stretnem niekde tvoju pieseň
a možno si znova dáme do dlaní
svoje šťastie
i svoje túžby

vždy s každým odchodom
sa vzdalujú rozihrané slnká
a bázlivé chvenie strún
vyhráva smútku na pochod

vždy po odchode
dotyky tvojho dychu pália
a búrka nehy, cez tisíc morí
čaká na návrat

vždy z polcesty k zabúdaniu
ma vráti priezračnosť tvojich veršov
v nich sa oživím
a odhrniem závoj samoty

vášeň

Búri sa neskromná, potláča pocit cnosti
Chceš? Tu som Maj ma, kým oheň páli
si hrdý? Táto hra často skrotila i tých
čo sa jej jak hriechu vysmievali

A hoci vädne a zostárne časom
vždy človek zatúži za jej krásou
za šťastím, že pijúc z jednej misky túžby
i rozdielni sú si ako blízki

Búri sa neskromná. Dotykom rúca hate
Pridlho v závetrí nenechá
a nedbá na prekliatie prorokov...
V tom je jej sila, česť a sláva



Óda na lásku

Dotyk rannej rosy objíma nahotu nôh
Aj láskanie zavše bolí
ak jedinečnosť chvíle velí
Vstaň a Choď
Trpezlivo čakaj kým opäť prídem

Tváre zo sadry samé busty
Len jedna dýcha život do seba
Včera dnes zajtra možno navždy
sa zabudnutia nedotkne žiadna rozluka

Pohladenie mlčanie slovo túžba
hladného
poteší skyva chlebu
Dalo by sa riečiť prosté Lúbim Ťa
namiesto skladania ódy na lásku



Čas prešiel

Čas nami prešiel do nepokoja
výlety z mozaiky všedných dní
Roztancované kroky návratov
Čakanie na sklíčka rosy

Som trávou v ktorej stúpaš na zákaz
a potom dychtivo škrobíš stebľá
lebo ťa páli ich volanie

Počítam sa v kvapkách dažďa
v pretavení do tvojho smiechu
dotýkam sa perami hviezd

Čas nami prešiel do nepokoja
Len v básni blížencov
je rozlet krídiel jasný

Do myslí búšia kroky vpredu
Chcela som len pozbierať
zvyšky peľu
ktoré mi darovalo leto



V znamení...

V znamení kamennej slzy
nevyslovím slová v zámene
Držať sa výšin
A stále padať z hĺbky
poslepy písať básne zasnené

Pre nerovnováhu
holúbkom stvrdoľ hrkot jako kôľ
Pre našu lásku dnešok je
a zajtrajšok už vlastne boľ

V úteku pred snom

V úteku pred snom
- v ňom bez obáv
o zajtrajšie stretnutia
potkýňam sa o roj slov
vytlačených z hrdla do nemoty

Zrieknutia jarných záchvevov
sa rozplynuly
v priesečníku pohľadov

Ukolísaná padám
pod ozvenou klávesníc

Môcť...

Môcť tak byť v Tvojom náručí
keď čas pohode netlačí na otlak
Môcť tak z bázlivej púte perí
zamávať odchodu na pozdrav

Môcť tak nádejám krídla otvoriť
S dotykmi dlaní vítať nový deň
Súbežne s pochodňou jari
Môcť tak byť s Tebou vždy keď chcem

Bolesť

Je lepšie razom odvrhnúť ju
či zažiť sa do ulity
Ak myseľ už vopred palác rúca
to Ti skôr ublíži

Priepasť i vrchol
dol pre vyrovnanosť, krásu, prostotu
Neopovrni vystrieť ruky
a svietiť si ňou na cestu

Láska moja...

Láska moja
nesmrteľná pre tieto chvíle
pre tento čas
Čas krutý
i milosrdný zároveň

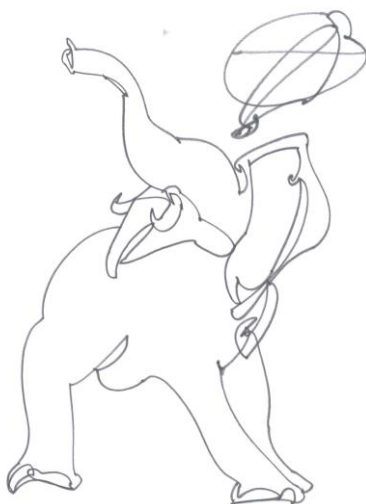
To čo je hodné zabudnutia
predostrie noci
a ostatné
zapíše do krokov
našich dní



Práve dnešným dňom

Práve dnešným dňom sa učím
žiť bez teba
Je to ako
balvan premiestňovať
z pleca na plece
Je to ako
túžbe zatláčať oči

Tak sa učím žiť bez teba
Zasadím svoj smútok
do najhlbšej zeme



Dozrievanie v samote

Hoc ľem pretvárky mrzne i zvnútra
nahú ma ľáka na prechádzku
v úteku pred ňou
cudzotou
zasádzam záhon rán

/Tuším cenu obetí za šťastný ľet?/

Rozhojdaná na bráne noci
bez koľucha kučier mrakov
Ako stroskotanec dozrievam v samote

Spomienky ustieľam do túľby
a s náručou nehy
vítam nový deň

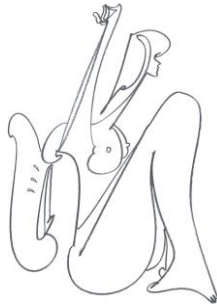


Túžim

Túžim sa napiť z tvojho slnka
ešte kým do rúk prší leto
a zrášť s priesračnosťou zeme

Túžim si s tebou podať ruky
na čistinke
kde spadlo nebo

Túžim sa dotknúť
tvojho spevu -
nevy povedanej piesne



Len tak

Zase sme tu na chvíľu
Okruh môjho ja roztvorilo náruč
predsavzatia
stratili zmysel
Chuť chvatných bozkov signalizuje
arómu hlbokkej vášne
Ťažko je povedať
ZASTAV



Podobenstvá

Som iná...
Si iný...
Máme bohatstva nadostač
Môžeme ľúbiť i nenávidieť
Ísť do stratena
alebo sa vzájomne pripomínať
Tak ako dnes
uvidela som sa v Tvojom zrkadle
zakrútená v nežnosti
ktorú si pravdivo vymyslel iba pre mňa

Tebe

Som Tebou plná
Krištáľovo čistá
Plná pomysleného milovania
Modelujúc svoje skutočné ja
Máš ma
„v hrsti“

Taká je

voľná ako vietor
Spútaná v sladkom záprahu
Cudná v hriešnosti
Krehká v nezraniteľnosti
I po cestách púšte
vznáša sa v jagote
Taká je
NAŠA LÁSKA



Túžim po láske

Túžim po láske
a odvraciam sa od nej
za sklíčkami snov
usychá láva
Preoríem srdce
a v nových brázdach
vyklíči neha

Ach, ako prudko túžim
napíť sa do sýtosti
z budúcich dažďov

Na chvíľu milovaná

Keď pocítila som závan sviatosti
bojovníci srdca sa razom utiahli

Naplnením Božej milosti
sa život vrátil zo slepých koľají

Na chvíľu milovaná -
s pečatou večnosť
(2013)

Súvzťažnosť

Čím viacej rozpočítanosť dní
prehlušuje našu lásku

Čím nástoječivejšie nás sila protismeru
núti otáčať hlavy

tým viac sme si v päťách

Nie je to len túžba
pre ktorú vzdialenosti po sebe pasú

My dvaja sme pevný bod
v nestálosti času



REFLEXIE

Bozky . . . nástročných

Dva páry pier
sa hrá na schovávačku
Dotyky veštia chute medových plání
Zvedavosť v hĺbkach duše
premôže strach z nepoznania
Na perách je hlad po hre
ktorej námet má presné pravidlá



Mladosť

Ruka v ruke kráča so snami
z túžob
a nedočkavého čakania
kým slnko poroztvára všetky puky
Pri brehu odvážnej hravosti
potriasa šticou
Neznáša opraty
proti možnosti zakopnutia

Nepokoj

Túžba po objatí
privoláva lásku
Ale nad ránom
sa rozplynú aj príizraky
Hamlet sa skryje za rohom
z hradieb sa stanú trosky
Kohútie kikirikí
odnesie vietor
ba ani z mračna nič
nevypadne
Vyroníš slzu
a tak opečiatkuješ
ešte nenapísané
listy zajtrajšku

Po ceste k priateľstvu

Dnes
približne v rovnakom čase
ako včera
súmrak zaplavil domy až po uši
a približne v rovnakom čase
spod roliet viečok
hľadáme do trinástej komnaty
kde predĺžené kroky prstov-
prstové kroky
siahajú k zásuvkám priateľstva

Sú ulice sú mestá sú dni
dláždené skutkami
ktoré nepoznajú jazyk úplatkov
z oblaku neúnavných dní prší sebestačnosť
Myslíme na seba
Skúmame dotyk slov
náhliacich sa
ako nočný vlak

Je ulica Je mesto Je deň
Je človek bez Bublín slov
Myslíme na seba
Z pomyslených dotykov
kreslíme leto

Pomaturitné stretnutia

I

V triede ružového ticha
ústami zrelých jablák
spievame nedelňajšie piesne

Tak prichádzame
po béžových cestách
k posledným prvým láskam
pretancovať štyri letá

II

Opasky koľ driekov uvité z rúk
blčiacie ruže na lícach
kľopkanie v poltopánkach
Tancujúce srdcia ulicou

Listovanie v pamäti popamäti
Rozväzovanie batohov spomienok
stratégire i nestratégie
oficiálnych i neoficiálnych rozchodov
zidealizovaných ideálov v pravde samej

Hľadanie stôp v denníkoch pre pamäť
Bez naprávania kobercov pod nohami
Predšľapujúc vrásky
utiekanie z času

Biľanĉne

Chrbát sa podobá husej pastvine
keď slovo za slovom sa otáĉa
Manželstvo obĉanov X a Y sa rozvádza
Deti budú zverené do výchovy...
... bude platiť výživné
a navštevovať ich... krát do mesiaca

Kovový rytmus skladá texty
o láske ktorá sa odela do zimného rúcha
o priateľstve ktoré hovorí svoje zbohom
o úcte ĉo siahla za meĉom
o tvárach kamenných i rumencom
o nádejách ktoré chceli obísť straty
o hre ĉo si mädlí ruky
lebo sa stretla s novým začiatkom

Kroniky osudov detí
roĉne zmnožujú počty strán
o predĉasne dosnivaných snoch
o svedectvách zloby sklamaní
o postavách v úlohe pinpongovej loptičky
o stratách vzorov ĉi aj domovov

A výsledné štatistiky -
predĉasní mudrlanti, zbytoĉní samotári
nepochopení nafúkanci
Len niekoľko strán svedĉí o zmenách
bez väčších otlakov
Tam rozvaha a cit zostáva driemať v ľuďoch
a na deti sála teplo aj spod mrakov

Domov

Obrazy detstva uhýbajú rokom
na želanie sa zdvíha závoj opony
Daktorý skromne čupí bokom
každý je iný a predsa podobný

Lasička šplhá po strome
chlieb s maslom má vo výške lepšiu chuť
Ak telo v pokoji je, tak poskromne
šibalstvo ním stále núti hnúť

koľkokrát hrdlom rieka prechádza
a pádov kopu ostní z náhlych vzletov
Po špičkách sa skúma pavúčia priadza
poznanie sa rodí z nekonečných svetov

Odchody a príchody si striedajú
kľučku brány
vždy ten istý strom a vchod z ulice
so slnovratom víta
a pred zabudnutím ochráni
objavy detstva spomienok tisíce

Návraty

I

Po cestách domov súri čas
Pohľady predbiehajú let vtákov
v pelerínach domov
tušíme blízkosť blízkych
a veci sviatočne známe
v myslí ich
berieme do rúk
aby sme odzbrojili clivotu
Naježený deň sa rozplynul
v krajci chleba
Do hrsti sa zbehli
posledné kropaje poludnia

II

Keď vstúpiš do domova
a ruky vložíš do jeho vône
pokoja
Povieš si
Toto je šťastie
viac mi netreba

Pokoj sa ustlal do práce
Na rozhraní chvíľ
oslovuješ blízkosť blízkych
a berieš do rúk
veci dôverne známe
Stokrát ti pripomenú
Kto si a kam patríš

Cestami poslania

Prichádzam domov zabehnutými koľajami
K vlaku nakúkajú nové domy
čerstvo asfaltovaný chodník
a prísľub sviežeho dychu stromov

Cesta ustálená rokmi
ustálená v rokoch
mení smer pri ciele
/už celý rok/
k miestu bezbolestného ticha
/pre tých čo ležia v tichu/

Prichádzam
rozprávať sa
rečou stromov
rečou slnka a búrky
a myslieť na život
na známy pohľad v očiach syna
na chvíle keď mi deti hovoria -
veď toto vravela aj starká
A čudovať sa
že tak veľmi si
a predsa nie si
MAMA

Pred koncom ciest

Na prechádzkach
za jasných podvečerov
zavše počuť šepot krokov
posúvajúcich sa
ku koncu ciest

Sú ulice
so strechami domov
ako sukne pripravené na tanec
a lavičky
ponúkajú okoľoidúcim
teplo dotykov

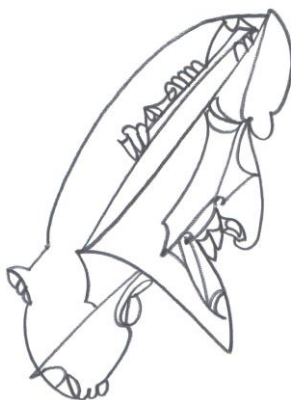
Vtedy
pri pohľadoch späť
Náhle
zažíhajú sa ospalé uhlíky
Kôra na dlaniach mäkne
pri čičíkaní striebra vlasov

Džez šepotu olovených nôh
Jasajúci
Stonajúci
v nástojčivo-sviatočnej disonancii
Čo som Ti život dal
Čo si mi život dal
Čo si ešte dáme

Spodobovanie

vždy v šľapajách slnka
je blízkosť tváří omnoho väčšia
úsmev veľká neznáma
zasadí slnečnice skôr
ako sa pohľady potknú o kameň
ako pochybnosť poskáče odhodlané hlavy

Pretože
každý deň
dáva oprávnenie
neotáčať sa za ľavou nohou
vždy doľava...



Strom

Vystreté ruky
akoby už-už chceli predbehnúť pád
Zmiešaný zbor vtákov
k tomu vyspevuje
svadobné piesne

A človek pod ním
unavený celodennou lopotou
si neuveriteľne nežne
opiera čelo
o drsnú dľaň kôry

A potom kvapky potu
stúpajú s miazgou
v ústrety jari



Vlčí mak

Neďaleko staveniska
kde ústa železnej obludy
nestihli rozomlieť zvyšky zeme
zbadala som kráľovnú lúk
Jagala sa v plnej kráse

Odrhnúť ju?
Oh zradné spasenie
Pamätám sa z detstva
že ani prúd čerstvej vody ju
z klinickej smrti neprebral

Raz a navždy –
je výlučne okrasou lúk
a zabudnutých častí veľkomiest
kde ju v mene vlka
čaká osud karkuľky

Mlčiaci svedkovia

Mlčiaci svedkovia stáročí
Letopočty vlečúc na chrbáte
Čas lásky utrpenia zrody
bolesti z premien hry pre oči poznáte

Móda je raz košatá raz štíhla
Vrba za útechou vystiera ruky
Aj keby sa čarodejka mihla
neprezradí svetu radosť ani muky

Mala som svoj strom ako dieťa
Strom bojište útočište
čo pritúli i skryje ťa
v mlčanlivosti zotrvá celkom iste



Óda na zem

Ó zem hlboká zem
plazivo nastrkuješ tvár k nebu
vydaná napospas jeho náladám
svojim nečuteľným usínaním
si podobná slnku

Ó zem slnečná zem
z dlaní svojich piješ dážď
černou svietiš na cestu
Na pleciah nosíš postávajúce stromy
a v náručí trávu

Ó zem priesračná zem
so strapcami rosy vítaš dotyk dňa
Si voňavá v mokrej spare leta
a bezradná v dlani
ako hrstka posledného pozdravenia

Ó zem večne mladá zem
tvoj vek je v priesečníku dôb
Vo vlnách kopcov
v prasklinách rovín
v testamentoch neúnavných rodísk

Ó zem žičlivá zem
mlčky súriš slnko aby hrivy klasov
sfarbil do žltá
pece až po hrdlo napĺňaš
dychom obyľia
Poznáš zimnú nedočkavosť vtákov

Óda na prácu

vyslovovaná rečou rúk a umu
všedne sviatočná
Dedičstvo chuti chleba
a posledné strechy ulíc
so zajtrajším prstokladom
na paličke
pre slepých neslepcov
aby nezhasli v túžbe
svietiť si ňou na cestu



Na krídlach rán

Na krídlach rán
sú ulice
nadýchnuté snami
v nich výťahy kvília
opreteký s časom
V opretí o svitanie
doblikávajú
posledné svetlá
A ozveny krokov
ako hudba budúcich dní
pretekajú ich riečišťom

Elektrické stĺpy

Míňajú sa cestou v autobuse
Ich žuvačkové ruky siahajú
za goliere najodľahlejších striech
aby lampášikmi odrážali kúsky sveta
Spútané sily
prekajú organizmami
dní a noci

Mier

Privzácne dane. Nenávratnosť záloh
ešte stoná pred bránou vykúpenia
Jak zvláštny cengot sýti tvoje meno
ani blesky z tóní ho nepozmenia

Prúdiaci balzam. Mnohé vety v slove
Puľzy krokov čo búšia do snov mnohým
Za teplých rán sa húf rúk k tebe vinie
stony v šate nádejí vedieš cez dym

Tisíce skvostov - úsmev, denná práca
priateľstvo a najväčší klenot človek
Štafety mlkvyh svedkov cestou svietia
Bdíme, chráňme krechký štít kedykoľvek



Poézia

Vezme za ruku
aj keď človek o ňu nestojí
odpovie
keď ju bolesť osloví
úťulok
núka poslovi

Koľko slov
dopovie v nemom dotyku
koľko myšlienok urovná
ktoré sa dali do kriku

Neuhne v zradnej chvíli
a znásobí radostnú



V galérii

Sila súzvuku, disharmónie
umu, citu, pohybu?
Šťastná púť vlákien
prevetľujúca svoj obraz
do oka a ruky?

Tisíce mravcov
sa už dalo na pochod
v katartickom prikovaní
vkráčam do pulzujúceho rámu
v ktorom sa z dotykov rúk
a tepu srdca
zrkadlí
umelcova duša



V tržnici

V košíkoch oťažela práca
červeň paradajok je i na lícach
„Kúpte! Neľutujete!“

A kým sa odhady plodov
pretekajú so skúsenosťami
mozole pospájali
priateľstvá rúk

Na poludnie vlnky zeme
kloktajú vodu
Stoly zívajú prázdnotou
Ramená vpletené do košíkov
mašírujú k zajtrajšiemu dňu



V nemocnici

V nemocnici
čas plynie do podôb
ľudských osudov
a svet vonku
kráča v hmlistých súvislostiach

Svet v nemocnici
je uzavretý v diagnózach
a napätých tvárach
kde rovný s rovným
bojuje o vzácnosť každodennosti

V nemocnici
je čas prehodnocovania
Mikrofóny stien
cez zástupy chorobopisov
odrážajú túžbu do návratna



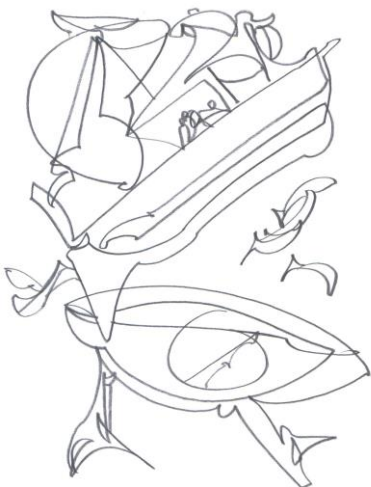
V príboji

Hra? Rozmar prírody? Náhoda?
Koho viniť pre odchýlku bokom
Prečo nám... Práve naše dieťa
Nádej si hľadá tieň za každým slovom

Nohy zapustené do zeme
nezašľapnú ston zo sklamaní
Keď príjme um a cit prímerie s pravdou
horkosť si už zámky nestavia

Trpezlivosť nehou ovenčená
vyrovnáva pokračovania tok
Úspech tu nechodí na výslnie
Nemeria sa námaha či pot

Hra, rozmar prírody? Koho vina?
Má cenu hľadať odpovede?
Či dávať sa naplno, dvojnásobok
prijímať skutočnosť namiesto beznádeje



Pri mori

Stopy v piesku sa rozhorúčili poľudním
Dych búrky naháňa jazyky vln k brehom
Podávajú si ho jako štafetu
a rovnako všímavo i rovnako ľahostajne
sa dotýkajú nedečkavých tiel

Mapovanie situácie

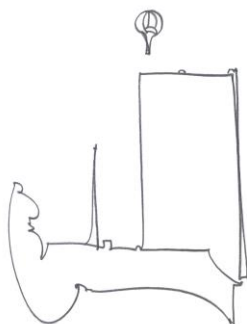
Nad skalami zakvíliť vták
Možno chcel slnečné pohľady upozorniť
na nedečkavosť čajok
vták zamával odrazu na celú pláž
a ľudia pokračovali v načatej pohode



Pri hroboch Štúrovcov

Cesty privrznuté do neživotov
korále kostí
Tak blízko
Tak ďaleko
Konce v pokračovaní ďalšieho bytia
Tie isté
i nové súvislosti
Dôležité
a ešte dôležitejšie

V tych chvíľach sme aspoň na okamih
nezabudli
a pripomenuli
VEČNÉ POSOLSTVÁ



Na začiatku konca

Po búrkach slov
keď sa trvanlivosť
bráni všednosti
Je ťažké
vo svojej prostote
chápať
chytrosť rúk zatlčených
do bezradnosti

S odrobinkami lásky
v batohu súdneho dňa
s batôžkom
najvznešenejšieho poslania

Nevydatá

Objatia preosiate cez domáce úlohy
Uhýbajúce pohľady v očakávaní
že raz sa bude môcť deliť
o vzácnosť každodennosti

Kyticu materstva tvoria dva svety
Kým jeden bdie
druhý má budík za päťami

Nenarodenie

Už stihlo prebudiť MATKU
i prekĺznuť cez prsty starostlivosti
obísť náruč
v ktorej vo chvíli zmeravelo posolstvo

V snách často čuť ozveny krokov
i nevypovedaných slov
A ďalší deň je vždy nádejou naplnenia
všetkých pochopiteľných túžob



Život

V útrobach tela
pulzuje ŽIVOT
oči sledujú karavánu kočiarov
čo tvoria okolo poradne
Mliečnu cestu
výkladná skriňa
núka prádlo pre ŽIVOT
stratí nevyhnutnosť
Svet tancuje pod nohami
pre sparú a z ťarchy
ŽIVOTA
Plodu veľkej lásky
výsledku mnohých
alebo jedinej šťastnej chvíle
či zblúdenia pre túžbu samu
ŽIVOT
odpovedá tlakom do obalu
Chce žiť
žije
bez ohľadu
prečo vzišiel



Novonarodeniatko

Či prísť na svet
je radosťou dákou
veď tam dnu šlo všetko
v priamočiarom kolose

Meno Bezmocnosť bledne
upokojením hladu
vo vzájomnom súzvuku srdc
a narastá ich odlúčením

Celým telom
sa dáva vítať životom
Víta sa s ním
s prvým vzlykotom

Starí rodičia

Hrdo vykračujú za vnúčaťom
chrániac ho pred vetrom, dažďom
Bez pohybu pier šepkajú si
radosť naša maličké si

V slnku i daždi vykračujú
staré mamy a starí otcovia
Hrdosť im chôdzu priamy
dlane mäknú na rukováti kočiara

Zrkadlenie

Vídavať denne
dvojice s kočíkmi
kráčať po koberci z asfaltu
Hrkáľky slov
Malé dnes vypílo stodvadsať
Musím skočiť do servisu
Treba ešte vyprať plienky
sa presýpajú
v kolobehu dní

KRONIKA ŽIVOTA SA PÍŠE
stopami starostlivosti
POSLANÍM
zocelenom v odriekaní
/Veľké samozrejmosti/
OBJAVMI
že neha rozkvitla
v komorách srdca
/Opakovanie neopakovateľností/
AJ ÚDIVOM
že ihličky trávy sú najzelenšie v lete
a lastovičky opäť prileteli
/Zázračné maličkosti/
I TIEŇMI SLOV
/Zriekavanie sa predsavzatí/

Na ramenách skutkov
dospievava pieseň
S pohľadmi späť PRIAMYMI
i skrz /cez/ prsty

Lúčenie

Nechce sa mi veriť
MAMA
že z tvojich očí zmizla živosť
a tvoja tvár
v zrkadlení nálad
vdýchla olovenú podobu
Zrazu ležíš ponorená
v studenom toku času
v nenávratne
kde sa lomia všetky
dozreté
i nedozreté
túžby a bolesti

Na konci tvojej púte
MAMA
pri stopách prameňa jestvovania
vrastáme
v dospelosti
do dospelosti
A znovu sa tešíme východu slnka
a chystáme deťom balíčky
starostlivosti a lásky
v ktorých je aj tvoje poslanstvo

Lebo MAMA
hoci dnes je tak ťažko
tak bolestne
SI STÁLE V NÁS

Otcovi

Niektoré cesty sú pridlhé
keď sa každý okamih
hojdá na bezmocnosti
a zároveň prikrátke
na vtesnanie myšlienok
do súvislých sledov

vlak bubnuje na kôru mozgu
Bolo to dávno a či predvčerom
vystupovanie iluzionistu
orientálnej tanečnice
ring voľný
krasojazda na bicykli

Úsmev, domáci pán na tvári,
nerád pripúšťa tieň starostí
Tajomstvo Tvojho pokoja
dnes už poznám dôverne
Sviatočná radosť z vykonanej práce
vždy ti boli cudzie faloš i nevier

Aj z postele bezvládnosti
vánok tvojho úsmevu
ovieva prúdy slz
Tvoje nevládne ruky
vládnú mojim životom
Nesú ho ako štafetu od teba ku mne

Za mŕtvym

Dohorela svieca
Roztečený vosk už nejde zapáliť
Ani rozdýchať dušu človeka
Ten nad kôpkou hliny s krížom žialiť

Slzy vyvierané z jarku v srdci
kropia prázdne miestno za stolom
Bolesť je stále na porúdzi
smiech zmizne z perí ešte pred zrodom

Svet si aj tak ide ďalej
nedbajúc na trápenie blízkych
Taký je zákon život dáva a smrť berie
na koho padne ententiky

Lež človek nie vždy umrie razom
Smrť veľká zákonitosť sa prelstiť dá
Ak zostane práca láska stopy po ňom
pretrvá tu celé stáročia

Láska

keďže láska nie je ilúzia
tak celý svet je
rozbuškou
lásky

Láska je energia
všade a vždy
Nemožno ju obísť
iba
absorbovať

Láska
univerzálne plynutie
K SVETLU
Bezpodmienečná
večná
ako
MOJA/TVOJA/NAŠA



PRÍLOHA 1

Výber básní pre poetoterapiu

1. Téma vyvolávajúca žiaľ súvisiaci so zmenou

- Haľamová, M.: Vybrané básne. Báseň – Legenda (s. 73). Bratislava: Tatran, 1981.
- Hupka, G.: A opäť slnko. Báseň - Hľadanie (s. 52). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1985.
- Jesenský, J.: Na zlobu dňa. Báseň – Vyhnali ma... (s. 125). Ružomberok: Slovenské vydavateľstvo krásnej literatúry, 1956.
- Koyš, P.: Chcem Tvoje leto. Báseň - Keď odchádza matka. (s.111). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1986.
- Rúfus, M.: Kolíska spieva deťom. báseň – Kríž obilia (s. 64). Bratislava: Tatran, 1979.
- Wolker, J.: Básnické dielo. Báseň – Lúčenie (s. 73). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1989.

2. Téma súvisiaca s opustenosťou, samotou

- Anderková, Ľ.: Poetoterapia. Báseň - Chvíľa samoty. (s. 70). In Od mýtov a príbehov k teórii všetkého. Bratislava: Geotropos, 2011.
- Cimický, J.: Psychoterapie slov. Básne - Samota, Seznámění (s. 24, 42). Pražská imaginace, 1992.
- Hupka, G.: A opäť slnko. Báseň - Ako ďalej (s. 85). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1985.
- Kostrá, J.: Ave Eva a iné básne. Báseň - Rozchod milencov (s. 71). Bratislava: Tatran, 1985.
- Mihálik, V. Erotikon. Báseň - Zlé chvíle rozlúčok (s. 127). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1981.
- Ondrejov, Ľ.: Výber z lyriky. Báseň – Kde si? (s. 58). Bratislava: Tatran, 1978.
- Rúfus, M.: Pamätníček – modlitby za dieťa. Báseň – Ty a ja (s. 8). Bratislava: Mladé letá, 1995.

Wolker, J.: básnické dielo. Báseň – Odišli? (s. 7). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1989.

3. *Téma súvisiaca so spomienkami na detstvo*

Rúfus, M.: Zvony. Báseň – Zvony detstva (s. 78). Bratislava, Slovenský spisovateľ, 1986.

Haľamová, M.: Vybrané básne. Báseň – V tejto chvíli (s. 213). Bratislava, Tatran, 1981.

Nagajová, J. Vtáčik a dieťa. Báseň - Mamička a otecko (s. 23). Bratislava: Nádej, 1993.

Koyš, P.: Chcem Tvoje leto. Báseň - Detstvo (s.78). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1986.

4. *Téma súvisiaca so spomienkami na mladosť a dospelosť*

Čertík, J. : Dodatok k ruži. Báseň - Mama. (s. 61). Martin: Matica slovenská, 2004.

Hupka, G.: Modlitby hriešnika. Báseň - Svojou cestou. (s. 30). Martin: Ars Stigmy. 1990.

Mihálik, V.: Erotikon. Báseň - Mladosť (s. 102). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1981.

Rúfus, M.: Presne ako chlieb a voda. Martin: Matica slovenská, 1998.

5. *Téma súvisiaca s rekapituláciou života*

Bírot, P. A.: Vreckové básne. Báseň - Opona (s. 85). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1983.

Čertík, J. : Dodatok k ruži. Báseň - Pánbožko do vrecka, Tri žlté ruže (s. 10, 39). Martin: Matica slovenská, 2004.

Fuchs, E.: Som, keď som s Tebou. Báseň - Ponor (s. 23). Bratislava: Arkus, 1997.

Hupka, G.: Modlitby hriešnika. Báseň - Vyznanie (9). Martin: Ars Stigmy, 1990.

Rúfus, M.: Zvony. Báseň – Studňa (s. 60). Bratislava: Slovenský Spisovateľ, 1986.

Slovenské ľudové balady – Išlo dievča po vodu. Báseň – Jeden otec dobrý (s. 62). Bratislava: Mladé letá, 1980.

Válek, M.: Príťažlivosť. Báseň - Domov sú ruky, na ktorých smieš

plakať (s. 13). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1984.
Wolker, J.: Básnické dielo. Básne – Žobráci, Oči (s. 32, 114). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1989.

6. *Téma, ktorá súvisí s momentálnou situáciou klienta*

Anderková, L.: Poetoterapia. Básneň - V domove dôchodcov (s. 80). In Od mýtov a príbehov k teórii všetkého. Bratislava: Geotropos, 2011.
Buzássi, J.: Krása vedie kameň. Básneň XI (s.17). Bratislava: Tatran, 1985.
Haľamová, M.: Vybrané básne. Básneň – M. R. M. (s. 166). Bratislava: Tatran, 1981.
Jesenský, J.: Na zlobu dňa. Básneň – Reflexie VIII (s. 87). Ružomberok: Slovenské vydavateľstvo krásnej literatúry, 1956.
Lenko, J.: Ak raz si ľúbil. Básneň – Mozaika (s. 44). Bratislava: Mladé letá, 1989.
Ľahký, J.: Básne a glosy. Básneň - Pokánie (s. 35). Turany: P+M., 2012.
Wolker, J.: Básnické dielo. Básneň – Dnešok (s. 70). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1989.

7. *Téma, ktorá zachytáva posledný úsek životnej cesty človeka*

Čertík, J. : Dodatok k ruži. Básneň - Na čo sa teším. (s. 44). Martin: Matica slovenská, 2004.
Haľamová, M.: Vybrané básne. Básneň – istota (s. 171). Bratislava : Tatran, 1981.
Lenko, J.: Ak raz si ľúbil. Básneň – Na krížových cestách (s. 12). Bratislava: Mladé letá, 1989.
Ľahký, J.: Básne a glosy. Básneň - Váhy (s. 39). Turany: P+M., 2012.
Rúfus, M.: Modlitbičky. Básne – Ranná modlitba, Večerná modlitba (s. 16, 20). Bratislava: Mladé letá, 1992.
Rúfus, M.: Zvony. Básne – Starenka na dvore, Staroba (s. 18, 27), Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1986.

8. *Relaxačné a oddychové básne*

- Bírot, P., A.: Vreckové básne. Básne na každý deň (s. 15-20). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1983.
- Nagajová, J.: Vtáčik a dieťa. Báseň - Vtáčik a dieťa, Púpavy (s. 6, 15). Bratislava: Nádej, 1993.
- Rúfus, M.: Kolíska spieva deťom. Báseň – Kríž obilia (s. 64). Bratislava: Tatran, 1979.
- Rúfus, M.: Mám ústa plné tvojich úst. Bratislava: Tatran, 1988.
- Rúfus, M.: Presne ako chlieb a voda. Martin: Matica Slovenská, 1998.
- Štrpka, I.: Modrý vrch. Báseň - Vít'az (s. 38). Bratislava: Tatran, 1988.
- Válek, M.: Štyri knihy nepokoja. Báseň - Jesenná láska. (s. 20-21). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1973.

9. *Básne, ktoré podporujú prežitie smútku*

- Cimický, J.: Psychoterapie slov. Báseň - Prázdno (s. 74). Pražská imaginace, 1992.
- Fuchs, Ľ.: Liečenie milovaním. Báseň - Odliv (s. 24) Bratislava: Odkaz, 1994.
- Hupka, G.: A opäť slnko. Báseň - Bolest' (s. 136). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1985-
- Jeffers, R.: Prirodená hudba. Báseň - Radosť (s. 17). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1967.
- Lenko, J.: Objatie. Báseň - Večerné hľadanie človeka. Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1970.
- Mihálik, V.: Erotikon. Báseň - Zlé chvíle rozlúčok (s. 127). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1981.
- Ondrejov, Ľ.: Výber z lyriky. Báseň – V jesennom zármutku (s. 60). Bratislava: Tatran, 1978.
- Štrbka, I. Modrý vrch. Báseň - Privretými očami. (s. 20). Bratislava, Tatran, 1988.

10. Témy básní podporujúcich zmeny v živote, nadhľad na problémy, hľadanie východísk

- Cimický, J.: Psychoterapie slov. Báseň - *Okno v léčebně* (s. 79). Pražská imaginace, 1992.
- Hupka, G.: A opäť slnko. Báseň - *Šediny v rose času, Ako ďalej* (s.39, 85). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1985.
- Gibrán, CH. Prorok. Báseň - *O deťoch* (s.15). Praha: Vyšehrad, 1990.
- Fuchs, Ľ.: Som, keď som s Tebou. Báseň - *Zajtra* (s. 60). Bratislava: Arkus, 1997.
- Kostrá, J.: Ave Eva a iné básne. Báseň - *Dvom* (s. 115). Bratislava: Tatran, 1985.
- Lahký, J.: Básne a glosy. Báseň - *Váhy* (s. 39). Turany: P+M., 2012.
- Mihálik, V. Erotikon. Báseň - *Svet bohatý je, Deň* (s. 134, 19). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1981.
- Svoboda, P.: Poetoterapie. Olomouc - *Výber básní pre deti a dospelých*, 2007.
- Válek, M.: Prítlačivosť. Báseň - *Oslnenie* (s. 24). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1984.
- Válek, M.: Štyri knihy nepokoja. Báseň - *Sklamanie* (15). Bratislava: Slovenský spisovateľ, 1973.

/Zostavili: Katarína Majzlanová - Dominika Daňová/

PRÍLOHA 2

Interview s autorkou

Si autorkou básní uvedených v knižke. Aké boli Tvoje "stretnutia" s poéziou?

Ked' som mala desať rokov, napísala som veršovačku s názvom: O opustenej ovečke. Pamätám sa, že vtedy mi obaja rodičia niečo vyčítali, no už si nespomínam, čoho sa to týkalo.

Počas štúdia na strednej pedagogickej škole som na internáte písavala básne spolužiackam, týkajúce sa ich zážitkov s prežívaním prvých lások. Vtedy bola móda písať si denník a vďaka tomu sa viaceré z nich uchovali.

Poézia ako taká, bola vždy dôležitou súčasťou môjho života. Okrem vlastnej tvorby to boli aj recitácie na rôznych oslavách a recitačných súťažiach v detstve i v dospelosti, účinkovanie v poetických pásmach a pod. Po štúdiu na vysokej škole rámci prípravy Hry s poezii, ktoré inicioval odborník na psychohry som sa intenzívne venovala výberu básní slovenských i českých autorov.

Prezentovala si niekde svoje básne?

Dlhší čas mali moje básne viac - menej tzv. "šuflikové zameranie". Aj v prípade, ak som ich pri nejakej príležitosti (napr. narodeninová oslava, práca s klientami, workshopy,....) niekomu báseň venovala alebo zarecitovala, autorstvo zostalo vo väčšine prípadov v anonymite. Veľa ľudí z môjho okolia ani netušila, že sa s niečím podobným zaoberám.

Koncom osemdesiatych rokov som v priebehu asi troch rokov posielala svoje básne do súťaže v kategórii vlastná tvorba pedagogických pracovníkov. Na moje prekvapenie to dopadlo pozitívne - zakaždým som získala niektorú z prvých troch ocenení. Neskôr sme na fakulte so študentmi uverejňovali básne v školskom časopise. Ich výber bol vtedy v rukách básnika Vojtecha Kondróta, ktorý nám k nim písal komentáre.

Čo sa týka samotného písania, obdobia prestávok sa striedali s intenzívnejším obdobím tvorby. Niekedy to bola jediná báseň, ktorá ma zamestnávala dlhšiu dobu a do konečnej podoby "sa dostala" oveľa neskôr.

Čo Ťa priviedlo k rozhodnutiu vydať knihu Poetoterapeutika?

Vyštuďovala som odbor liečebná pedagogika - terapeuticko-výchovný smer. Pôsobila som v školskej praxi so zdravými deťmi i s deťmi s postihnutím, ako aj v poradenstve. Od roku 1995 na Pedagogickej fakulte UK vyučujem predmet Biblioterapia, ktorej dôležitou súčasťou - ako už bolo v knihe spomenuté - je Poetoterapia a Paremiologická terapia. V tejto oblasti som pôsobila s rodinami postihnutých detí, i s klientmi v pedagogickopsychologickej poradni. Ďalšie skúsenosti som získavala počas vedenia diplomových, rigorózných, doktorandských prác a supervíznej činnosti. Mnohé z básní sme prezentovali na konferenciách i workshopoch. Uplatňovali sme básne rôznych autorov ako aj básne zo súboru Poetoterapeutika. Počas skúseností - či už v rámci individuálnej alebo skupinovej intervencie - som získavala poznatky a skúsenosti o možnostiach vplyvu poézie na liečebný proces u klienta.

Postupne som prišla k záveru, že vydanie knihy tohto typu môže byť užitočné a zaujímavé ako pre študentov, terapeutov,

pedagógov, samotných klientov, tak aj pre záujemcov a čitateľov poézie, či širšej verejnosti.

Na tomto mieste však treba podotknúť, že kniha nie je návodom alebo hotovým materiálom pre prácu v tejto oblasti.

Čo tie podnázvy knihy – Monológ s minulosťou, Dialóg s prítomnosťou, Spätný pohľad do budúcnosť?

Väčšina básní má multifunkčný charakter. Aj tie, ktoré boli napísané dávnejšie, môžu byť aktuálne i v súčasnosti, čo potvrdzujú i majstri poetického slova. Mám pocit, akoby sa časť mojej tvorby tematicky „zrodila“ v predstihu toho, čo sa udialo v celom nasledujúcom čase - opravdivosť, reálnosť a aktuálnosť niektorých básní akoby narastala, silnela (spätný pohľad do budúcnosť).

Kto môže v rámci biblioterapie či poetoterapie pracovať s klientami? Ako možno získať vzdelanie v tejto oblasti?

Na Pedagogickej fakulte UK sa na Katedre liečebnej pedagogiky okrem iných terapeutických prístupov (arteterapia, dramaterapia, ergoterapia, muzikoterapia, psychomotorická terapia, terapia hrou) sa študenti pre prácu s deťmi a dospelými s rôznymi problémami a diagnózami pripravujú aj v oblasti biblioterapie (4 semestre).

V súčasnosti sú rôzne snahy o podobné prístupy v práci s literatúrou z radov humanitných organizácií, knižníc a školských klubov.

Pokiaľ ide o samotnú poetoterapiu, je dôležité rešpektovať určité terapeutické zásady a kritériá.

Pri preventívne zameranom prístupe sa využívajú prvky poetoterapie, čo pri systematickejšom uplatňovaní môže byť tiež

veľmi účinné. Pôsobenie poézie sa osvedčilo aj u ľudí, ktorí s ňou dovtedy neprišli do kontaktu.

V súčasnosti sa v rámci konferencií uskutočňujú workshopy z rôznych terapií. Predmet biblioterapia - popri iných terapiách - sa v rámci Katedry liečebnej pedagogiky prednáša na Univerzite tretieho veku.

Mnohí záujemci o biblioterapiu a jej súčasti prejavujú záujem o postgraduálne, doplnkové štúdium, čo sa plánuje realizovať aj v rámci našej fakulty.

Môžu pri biblioterapii (poetoterapii, paremiologickej terapii) okrem želaných zmien u klienta nastať aj určité kontraindikácie?

Môžu, aj keď je to málo pravdepodobné. Napríklad pri výbere textu básne vzhľadom k diagnóze, k problému klienta, jeho uplatnenie v nevhodný čas, otázky „na telo“ v snahe získať čo najviac informácií od klienta, akási snaha o "urýchľovanie" terapeutického procesu,...

Literatúra sama o sebe poskytuje určitú ochranu - klient i terapeut hovoria o literárnom hrdinovi alebo o obsahu poetického textu, pritom klient získava nové poznatky, pohľady, niekedy preberá a často cez postavu literárneho hrdinu rieši svoje problémy. Už samotné čítanie alebo rozhovor o literárnom texte pre človeka, ktorý má určité obmedzenia, zdravotné problémy a pod., môže prispieť k zlepšeniu jeho prežívania, nálady a pod. Zjavne ide aj o pôsobenie vzájomného kontaktu, záujmu o človeka cez literatúru, ktorá poskytuje veľa možností k diskusii, k spoločným úvahám, k spomienkam a pod.

Príklad: Stará mam našej študentky bola dlhšie obdobie imobilná, a tak väčšinu času trávila v izbe v posteli. Bývala mrzutá, nespokojná - čo neustálou kritikou a komentármi výrazne dávala najavo. Študentka navrhla, že jej bude každý

deň čítať úryvky z kníh, ktoré stará mama navrhne. Aj keď s touto možnosťou súhlasila zo začiatku sa stavala k tomu skepticky (" a k čomu to bude dobré, veď Ty nikdy nemáš čas,..."). Po určitom čase pravidelných "literárnych aktivít" (okrem beletrie prišli na rad aj výroky, komixy a básne) sa menil jej vzťah nielen k daným činnostiam, ale menilo sa aj jej správanie. Stará mama - ako uvádzala študentka - bola čoraz ústretovejšia, veselšia, citlivejšie reagovala na členov rodiny a dianie okolo seba. Niektoré témy sa v rámci rodiny spoločne preberali, analyzovali.

Podľa akých kritérií bol zostavený odporúčaný výber básní pre poetoterapiu?

Mnohé z básní sa uplatňovali v rámci poetoterapeutickej intervencie. Aj keď sú tematicky kategorizované, však nie vždy zaujmú klienta s uvedeným problémom. Je dobré v nadväznosti na ciele poetoterapie uvedený zoznam dopĺňať, obmieňať podľa diagnózy či problému, záujmov klienta, typu obľúbenej poézie a pod.

Často začíname básňami, ktoré prinesú samotní klienti, môže ísť aj o vlastné literárne pokusy, tvorbu, o prednes obľúbenej básne, o pozvanie básnika (najmä u detí).

V publikácii uverejňuješ aj fotografie zo svojho života.

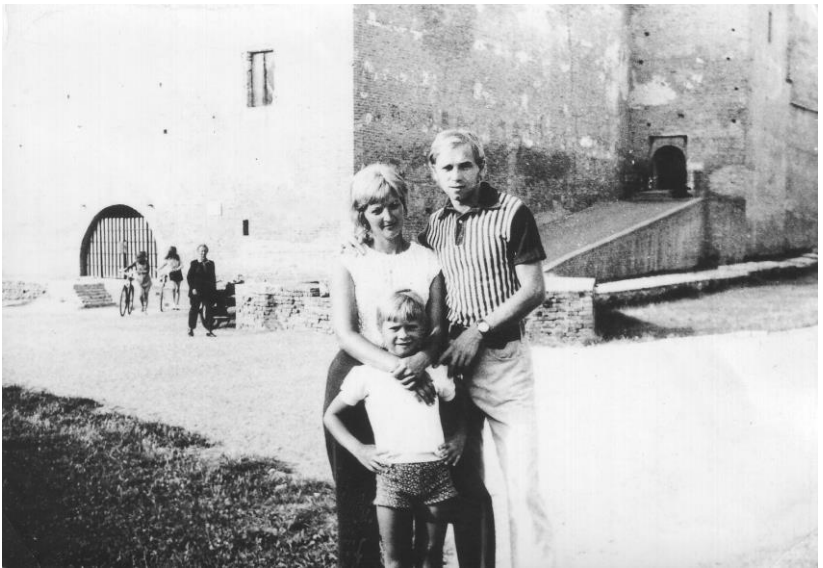
Odzrkadľujú obdobia mojej tvorby. Dáva mi to akýsi pocit celistvosti toho čo bolo, je a bude.

Rozhovor viedla Dr. Danica Jakubcová - pedagogička, poetka.

PRÍLOHA 3









OBSAH

1 Úvod do teórie verša	3
2 Biblioterapia	5
3 Poetoterapia	8
3.1 Ciele poetoterapie	9
3.2 Formy a prístupy v poetoterapii	10
3.2.1 Receptívna poetoterapia	10
3.2.2 Expresívna poetoterapia	12
4 Zo skúseností s uplatňovaním poetoterapie ...	15
Literatúra	20

B Á S N E

<i>S Ú K R O M N É Z Á L E Ž I T O S T I</i>	22
Prečo	23
Môj svet	24
Pri stretnutiach	24
Zahorúca	25
To vtedy	26
Rozpornosti	27
Ak prídeš	28
7. VI.	29
Sú príchody	30
Už som dala láske zbohom	31
Sviatky stretnutí	32

Keď pohľadom hladím	33
Odrazy	34
Viem	35
Sebareflexie	35
Vždy	36
Vášeň	37
Óda na lásku	38
Čas prešiel	39
V znamení	40
V úteku pred snom	40
Môcť	41
Bolesť	41
Láska moja	42
Práve dnešným dňom	43
Dozrievanie v samote	44
Túžim	45
Len tak	46
Podobenstvá	47
Tebe	47
Taká je	48
Túžim po láske	49
Na chvíľu milovaná	49
Súvzťažnosť	50
<i>R E F L E X I E</i>	51
Bozky ...nášťročných	52
Mladosť	53

Nepokoj	53
Po ceste k priateľstvu	54
Pomaturitne stretnutia	55
Bilančne	56
Domov	57
Návraty	58
Pred koncom ciest	59
Cestami poslania	60
Spodobovanie	61
Strom	62
Vlčí mak	63
Mlčiaci svedkovia	64
Óda na zem	65
Óda na prácu	66
Na krídlach rán	67
Elektrické stĺpy	67
Mier	68
Poézia	69
V galérii	70
V tržnici	71
V nemocnici	72
V príboji	73
Pri mori	74
Mapovanie situácie	74
Pri hroboch Štúrovcov.....	75
Na začiatku konca	76
Nevydatá	76
Nenarodenie	77

Život	78
Novonarodeniatko	79
Starí rodičia	80
Zrkadlenie	81
Lúčenie	81
Otcovi	82
Za mŕtvym	83
Láska	84
PRÍLOHA 1	85
Výber básní pre poetoterapiu	
PRÍLOHA 2	90
Interview s autorkou	
PRÍLOHA 3	95
Fotografie	
Príloha 4 CD	

Poetoterapeutika

Katarína Majzlanová, významná slovenská biblioterapeutka, se odhodlala po dlouhých letech odborného působení na Pedagogickej fakulte UK, Katedre liečebnej pedagogiky v Bratislavě, k vydání rozsahem malé, ale působivé knížky Poetoterapeutika. Tato publikace je určena všem, kteří by chtěli poodhalit smysl psaní a vstřebávání poezie. Tím smyslem, v pojetí Majzlanové, je zdánlivě na prvním místě jakási autopoetoterapeutika, ve skutečnosti je to však také předložený návod k tomu, jak v poetické řeči a ve zkratce co nejpřesvědčivěji vyjádřit své niterné a intimní prožitky. Pokud toto učiní zároveň odborník, který dlouhou dobu „poeticky“ pracoval a stále pracuje se svými klienty a studenty, pak má takovéto odhalení dvojnásobný význam. Je to v podstatě návod, jak se nebát jít se svým dílem „na trh“.

Zajímavá je i samotná koncepce knížky. Katarína Majzlanová nikoho k ničemu nenutí. Po všeobecném úvodu se čtenář dostává k jádru sdělení – ke kultivovaným veršům, které jsou doplněny řemeslně, avšak nápaditě naskicovanými ilustracemi. Kresba zde vytváří nejenom potřebnou „back ground“ plochu, ale zároveň symbolizuje i propojování a intermodalitní charakter všech expresivních terapií. Je to vlastně oboustranné a zesílené zprostředkování zážitků – kresba umocní působení básně a básně umocní vnímání kresby.

Autorka předložila dva kompaktní ucelené soubory autobiografických kultivovaných veršů, které překvapují svojí svěžestí, ačkoli se mnohdy týkají „těžkých“ témat. Poetický materiál působí věrohodně a opravdově, čtenář se při pročítání básní rozhodně nebude nudit.

V závěru knihy autorka uvádí rozdělení básní a básnických sbírek podle tématu. Tento inventář poslouží především tématicky a oborově spřízněným terapeutům při případné práci s lyrickým textem a poetoterapeutickou intervencí s klientem. Kniha Poetoterapeutika Kataríny Majzlanové by rozhodně neměla zůstat širokou veřejností nepovšimnuta. Pro svoji opravdovost, kvalitu lyrického obsahu i jako studijní pomůcka si zaslouží ocenění.

Olomouc, 5.12.2014

*Mgr. Pavel Svoboda, Ph.D.
Palackého Univerzita, Pedagogická fakulta
v Olomouci*

Poetoterapeutika

Vydanie prvé

© **Doc. PaedDr. Katarína Majzlanová, PhD.**

ISBN 978-80-8153-035-7



POETOTERAPEUTIKA Kataríny Majzlanovej

Súkromné záležitosti sú intímnymi záznamami citlivého vnímania a prežívania ľúbostného vzťahu so všetkými jeho podobami a variáciami. Možno v nich nájsť motívy vyjadrujúce súzvučnosť, nepochopenie, túžbu, napätie, blízkosť, sklamanie, nežnosť a ďalšie odtiene, prítomné v každom hlbokom vzťahu. Básne sú krátke, citlivé a komunikatívne, no pritom prenechávajú dostatočný priestor aj vnútornému dialógu s percipientom. Citlivo a subtilne zaznamenané témy vzťahových peripetií (formou pripomínajú krehkosť krátkych útvarov japonskej poézie) sa tak stávajú vhodným materiálom pre uvedomovanie si všetkých emocionálnych vrstiev, ktoré sa skrývajú za slovom láska a tieto emócie pomáhajú opätovne prežiť a vnútorne spracovať.

Druhá časť s názvom **Reflexie** zahŕňa predovšetkým spoločenskú lyriku. Témy, ktoré si autorka v tejto časti všíma, predstavujú tradičné hodnoty, na ktorých stojí „poriadok sveta“. Zaznievajú tu témy ako materstvo, narodenie, nenarodenie, deti, rodičia, staroba, smrť, domov príroda, zem, predkovia, mier. Tým, že sa k týmto témam autorka opätovne vracia, umocňuje nevyhnutnosť pripomínať čitateľovi to najpodstatnejšie, čo si často v toku presýtenosti informačným balastom a šumom prestáva uvedomovať a vážiť: zázrak života a všetko, čo je s týmto zázrakom najvnútornejšie späté. Návrat k tradičným hodnotám (vyjadrený miestami aj tradičnými výrazovými prostriedkami ako sú knižné slová, poetizmy) nesie so sebou, napriek svojej archaickosti, aktuálne poslanstvo nezabúdať na to, čo je podstatné a čo nás vnútorne od nepodstatného balastu očisťuje. Poézia doc. Kataríny Majzlanovej je v svojom intímnom, aj spoločenskom zakotvení oboch častí veľmi vhodným materiálom aj z hľadiska terapeutického pôsobenia. Otváranie sa vo vyjadrení intímneho vnútorného vzťahu, so všetkými emocionálnymi rovinami, ako aj nástojčivé pripomínanie dôležitosti tradičných hodnôt života, sú témami, ktoré percipientov oslovujú, poskytujú im priestor na dialóg a vnútorne ho očisťujú. Básne, napriek mnohým témam, ktoré sú veľmi aktuálne a nástojčivé, pôsobia upokojujúco, pretože ich základným poslanstvom je umocňovanie toho, čo je v našom živote podstatné a dobré.

*Mgr. Jozef Čertík - spisovateľ, novinár, literárny kritik
Bratislava, 2014*

