

Měsíc v moři

Lyrika jako zdroj v systemické práci s lidmi traumatizovanými v oblasti citové vazby

Mag. Daniela Hofmann

Pracuji od roku 1997 jako systemická psychoterapeutka, básně píši a publikuji od roku 2001 a využívám je také ve své práci s traumatizovanými lidmi. Na začátku své terapeutické činnosti, jako nezkušená terapeutka jsem někdy mívala dojem, že mnou zvolená a pronesená slova u některých klientek nacházela jen malou odezvu. Mé klientky ke mě ještě očividně nenacházely vztah a nedokázaly se také vztáhnout k mým slovům. Vypadalo to, jako by ztratily víru v člověka a důvěru ve (všední) řeč. Čím častěji se tato zkušenost objevovala, tím více jsem pociťovala, že se musím vypořádat se svým vztahem k řeči.

Během jednoho úvodního rozhovoru jsem se po určitém zdráhání rozhodla přečíst jednu ze svých básní. Moje klinetka totiž upadla do jakéhosi transu. Předpokládala jsem, že prostřednictvím básně s ní navážu zase jiný kontakt. Účinnost mé intervence mě překvapila stejně jako reakce mé klientky. Obnovení kontaktu z její strany mě povzbudilo, abych tam, kde v terapeutické situaci nemůžu oslovit svůj protějšek slovy, využila básně. Od toho dne prožívám, jak v poslechu básní a (společném) pronášení básní mohou traumatizovaní klienti a klientky nacházet nový vztah k e svému tělu, ke svému citění a v neposlední řadě také k novému chápání vztahu. Slovy Paiula Celana: Někdy se tak podaří „nalézt pevninu“ nebo „oslovitelné Ty“.

Na základě kazuistiky bych vám chtěla přiblížit svůj způsob práce a přidat několik základních úvah.

Mou klientku Emmu (změněné jméno) ke mě poslal její domácí lékař. Měla již zkušenost s terapií. Je to urostlá pětáctiletá žena pocházející z Vorarlbergu. Z vyprávění své klienty jsem se dozvěděla, že její dětství poznamenala bezmocná matka, která se nedokázala postavit svému muži, ani nebyla schopná ochránit své dcery. Svého otce popsala jako muže, kterého těšilo své dcery i svou ženu verbálně pokořovat v souvislosti s jejich pohlavím a nezastavil se ani před fyzickým násilím. Domnívala se, že kvůli zkušenostem z dětství pro ni bylo těžké navazovat spolehlivé vztahy s ženami, a stejně tak s muži.

Vedle toho, že pracovala jako pedagožka v mateřské školce, studovala etnologii a strávila kvůli své dizertaci několik měsíců u dosud neprozkoumaného kmene na Papui-Nové Guinei. Vyprávěla mně o svých zkušenostech s tamními ženami, které nebyla schopna mentálně zařadit a které podle jejího názoru také spouštěly (trigger) její staré zkušenosti. Tu dobu popsala jako plnou odříkání a jen vyhlídka na dizertaci jí bránila v předčasném ukončení polního výzkumu. Když přijela do Grazu, vyprávěla mně, viditelně rozjitřená, že konzultující profesori jí sesbírané údaje zpochyňovali a také ji jako osobu považovali za nevěrohodnou. Z toho vyplývající symptomy v podobě úzkostných stavů, poruch spánku a masivních bolestí zad pro ni byly podnětem pro opětovný nástup do psychoterapie.

Emma dokázala velmi jasně formulovat svá očekávání ohledně terapie, hned od začátku požadovala jasné hranice a zevrubně se vyptala na mé výcviky a mou hodnotovou orientaci v terapeutické práci. Jak je pro mnohé traumatizované osoby typické, v jejím vyprávění se střídala líčení bez afektů a pak vyskakovala sdělení provázená silnými emocemi, ze kterých jen těžko dokázala vystoupit. Můj přístup jí vyhovoval a obě jsme dospěly k závěru, že spolu můžeme vytvořit pracovní společenství.

Ptala jsem se tedy, jak je pro ni časově možné přicházet a navrhla jsem jí termín. V té chvíli se Emma začala rvát vlasy, houpala nohama a pohybovala horní částí těla dopředu a dozadu,

dopředu a dozadu ... Přerušila náš oční kontakt a po několika pro mě děsných vteřinách, jsem slyšela následující věty?

Budete mně věřit?

Můžete vůbec chápat, co Vám budu vyprávět?

Snesete mě?

Potom se odmlčela, obrátila pohled vzhůru, se svým kývajícím se tělem sklouzla na kraj židle a začala plakat. Emma v našem prvním rozhovoru projevila symptomy, které ukazovaly na traumatizaci, jen na konci hodiny ještě ztratila řeč.

Má otázka ohledně další hodiny u Emmy vyvolala zjevně „transu podobný stav“, ve kterém nebyla všední řečí a vyzkoušenými intencemi dosažitelná. Pomalu jsme vstala, řekla jsem jí, že bych jí ráda něco přečetla a přinesla jsem si z vedlejší místnosti sbírku básní.

Pomalu a s vícerými přestávkami mezi verši jsme jí přečetla báseň, několikrát jsem tu báseň zopakovala, pohyboval jsem horní částí těla v jejím rytmu a pozorovala, jak se její tělo uklidňovalo a její dech se prohluboval.

*V naslouchání neslýchanému
co ke mně patří je vyslyšeno.*

*Když tvá slova dojdou k mému sluchu
a ty nasloucháním tvoříš blízkost
má duše již netone v úzkosti.*

Neslyšně pomíjí temná noc.

Daniela Hofmann 2002

Po několika minutách zvedla Emma hlavu, pohlédla na mě, osušila si slzy a s otázkou, kdyby tedy mohla přijít příště, se konečně vrátila do přítomnosti. Zdálo se, že kontakt byl obnoven.

Později jsme v terapii o této situaci ještě mluvily a Emma potvrdila mou domněnku, že předčítání mé básně ji uklidnilo a přineslo pocit bezpečí. Od ní pochází výpověď: „Vaše verše jsou rámem pro můj obraz.“

Uplatnění kreativních médií, v tomto případě básní, odpovídá hravé stránce člověka v souvislosti s vlastním životním plánem nebo může jako u mé klientky působit jako katalyzátor nové imaginace.

V další části své přednášky bych chtěla předložit několik myšlenek z filosofie, básnictví a výzkumu mozku. Pokusím se tak zdůvodnit užitečnost využití lyriky u traumatizovaných lidí, zvláště tehdy, když hovorový jazyk nepůsobí.

Má pracovní teze zní:

Lyrika je zdrojem, který rytmem, obrazem a slovem může navodit spojení fragmentovaných vzpomínek a dovoluje vnést řád do vyprávění. Tam, kde v řeči vyvstávají „trhliny, zlomy,“ nebo dokonce oněmění, může lyrika rozvinout svou léčivou sílu.

Ve své knize „Na cestě k řeči“ se filozof Martin Heidegger zabývá jazykem básně. Zastává názor, že člověk potřebuje řeč pro své bytí a formuluje větu: „Slovo tvoří bytí jako zvuk tón nebo barva svít.“ „V básni vystupuje slovo básníkovo, obohacené na jeho cestě o jeho vlastní chybějící odpovědi (Paul Celan) a získává své předběžné místo.“

Na tomto místě bych se chtěla odvážit srovnání řeči básníka s živoucími systémy, které mají tendenci po poruchách obnovit rovnováhu. Možná u básníka existuje rovněž potřeba odkrýt

nálepky a slovní schránky všedního jazyka a vrátit slovu jeho moc pojmenování, jeho zkušenostní obsah. Možná bychom mohli také říct, že básníci jsou zvláště strážci „estetické jednoty“ (ve smyslu významu u Gregory Batesona) v jazyce. Jestliže se básníku podaří dospět od nálepkování k pojmenování, získá slovo nazpět svou „pravdivost“. Básník se tak podle Heideggera stává poslem jazyka, který se zvláštní formou vyjadřuje v básni. Čtenář rozpozná, že „... báseň je čistou promluvou, promluvou z básníkovy nitra.“ Vzhledem k mé filozofické průpravě mě bylo blízké sáhnout po básni a Heideggerovy myšlenky o jazyce básně propojit s tím, jak traumatizovaný člověk potřebuje pravdivost. Poranění lidé rychle vnímají nedostatek lidské přítomnosti, používání slovních slupek a šablonovité postupy a většinou je rychle odmítnou.

Ráda bych vaši pozornost nyní obrátila k jednomu aspektu výzkumu mozku, se kterým jsem se seznámila u Raoula Schrotta a Arthura Jacobse a který přesně vyjádřil Peter Licht v následujícím textu písně „Sluneční paluba“:

Všechno, co existuje, trvá tři vteřiny
Jednu předtím, jednu potom
jednu mezitím.

Oba autoři píší ve své knize „Mozek a báseň“ o auditorní (slyšení sloužícím) pracovní paměti, která pracuje ve třívteřinovém taktu. Jeden verš je tedy ideálním balením pro informaci. Je-li tomu tak, že přítomnost prožíváme ve třech vteřinách, potom verš vyplňuje přesně tento časový rámec a umožňuje možná kombinací melodie řeči a informace, kterou přenáším básní, být s klientkou opět v kontaktu.

Další myšlenku o možné povaze působení básni jsem našla v kapitole o vokálech a konsonantách. Má báseň se skládá ze slov, které sestávají z mnoha samohlásek. Zatímco uplatnění souhlásek přispívá k rozpoznání slova, samohlásky se lépe hodí k přenosu melodické informace. Jestliže se samohlásky dotýkají spíše nejazykových sítí v mozku, pak by uplatnění samohlásek mohlo navazovat na předřečovou zkušenost, a – tak jako lyrika podle Waltera Shönaua obecně – mohly by představovat primární zkušenost se zvukem v symbiotické fázi. Dalo by se také říct, že by šlo o porozumění bez pojmů. Slovy Ulriky Draesnerové by pak báseň byla poštou mezi tělem a řečí, jakožto rytmus, obraz a slovo by byla extraktem tělového stavu.

Draesnerová formulování mě přivádí k úvaze o tom, jak by se dalo spojit dýchání při psaní básni, při předčítání básni a u lidí, jejichž dech se změní na základě paniky nebo hrůzou zatají dech, v mé terapeutické práci s básněmi.

Vztahuji se výrazně k úvahám Hildy Dominové v její knize „K čemu dnes lyrika“. Každý proces psaní básně je určován poměrem napětí mezi identifikací (dech) a vzrušením básníka a jeho schopností distance a uplatnění jeho intelektu. Tak se stane ono „zamrznutí zkušenosti v okamžiku“ při současném poznání vzorce. Emoce, která „tvoří jedinečnost zkušenosti, se dotýká čtenáře v nejlepším případě tak jako blízkost moře“ (Julio Borges) a svou nespécifickou přesností nechává dost prostoru pro interpretaci a tím nové možnosti.

Hilde Dominová mě přibližuje pojem jednoty dechu a míní tím, že každý verš básně vede čtenářův dech. (Před)čítající proto může plynutím svého dechu znovu rozprout kondenzované zkušenostní jádro. Domnívám se, že čím intenzivnější je identifikace čtenáře s jádrem zkušenosti, tím silnější je jeho vzrušení. Vzrušení, které jako u mé klientky, nesměřovalo k rozčilení, ale možná díky „rozpoznání vzorce“ ústilo v uklidnění.

Nyní se blížím k závěru mých úvah a chtěla bych si ještě dovolit srovnání mezi psychoterapeutkami a básnířkami.

Obě v nejlepším případě zápasí o to, aby „byly samy sebou“. Vydávají se na cestu, aby hledaly a nalézaly „pravdivosti ve volbě správného slova“. Darem je přesné pojmenování zkušenosti místo nálepkování. Nesena nadějí, abychom našim klientkám a klientům mohly nabídnout „léčivý prostor“ (Michel Foucault) pro jejich vlastní příběh, uzavírám svou přednášku svou básní a zvu vás k tomu, abyste při ní následovali svůj dech.

Jaká byla vypravěčova křídla?

Něžné čáry pro slova, která se odpařují jako oblaka.

Kapky deště nebo slzy?

Literatura:

Celan P. (1983): Der Meridian und andere Prosa. Frankfurt/Main: Suhrkamp,

Domin H.(1997): Wozu Lyrik heute, Fischer Verlag

Domin H.(1999): Das Gedicht als Augenblick von Freiheit, Frankfurter Poetik-Vorlesungen, Fischer Verlag

Foucault M.(2005) Die Heterotopien, der utopische Körper, Suhrkamp Verlag

Heidegger M.(2001): Unterwegs zur Sprache, Neske Verlag

Hofmann D.,(2002) Mond im Meer, Gedichte aus der Sprachlosigkeit, Fouque Verlag

Lorenzer A.,(Hrsg) Mitscherlich A.(1971): Sprachzerstörung und Rekonstruktion, Vorarbeiten zu einer Metatheorie der Psychoanalyse, Suhrkamp Verlag

Lampe A. Ailgaard P.Ottomeyer K.(Hrsg.,2013):Mit beiden Augen sehen: Leid und Ressourcen in der Psychotherapie, Klett-Cott

Sartorius J.(Hrsg.,1999): Minima poetica. Für eine Poetik des zeitgenössischen Gedichts. Verlag Kiepenheuer & Witsch, .

Schönau W.(2003),in Zeitschrift Freie Assoziation. Lyrik als Muttersprache. Eine ontogenetische Theorie der Dichtkunst, Psychosozial-Verlag

Schrott R., Jacobs A.(2011):Gehirn und Gedicht, wie wir unsere Wirklichkeit konstruieren, Hanser Verlag

Klíčová slova

Hovorový jazyk – jazyk v básních – citová vazba – trauma

Shrnutí

Na základě kazuistiky rozvíjí autorka úvahy ke své tezi, že jazyk lyrické poezie může působit léčivě tam, kde na základě traumatu (v oblasti citové vazby) dochází ke zlomům a přerušením v řeči nebo dokonce k oněmění. Autorka se zabývá významy souhlásek a samohlásek, procesem psaní básní a přednesu básní a vzájemného působí těla, dechu a jazyka v básni.

Autorka

Mag.phil. Daniela Hofmann
Systemická rodinná terapeutka, systemická koučka
Supervizorka, moderátorka
Gesundheitszentrum the Tree
Fasholgasse 3/7
1130 Wien
Email: daniela.hofmann@inode.at