

KAMILA VALÁŠKOVÁ

UMĚLECKÁ ČINNOST JAKO PROSTŘEDEK ZLEPŠENÍ KVALITY ŽIVOTA DUŠEVNĚ NEMOCNÝCH

Souhrn:

Valášková, K.: Umělecká činnost jako prostředek zlepšení kvality života duševně nemocných

Článek seznamuje s možnostmi terapeutického využití různých forem umělecké činnosti při práci s duševně nemocnými jako prostředku zvýšení kvality jejich života. Zaměřuje se zejména na psychoterapeutický potenciál literární tvorby prostřednictvím tzv. poetoterapie či terapie kreativním psaním. Praktická aplikace této metody je demonstrována na činnosti literárního kroužku pacientů v Psychiatrické léčebně Brno – Černovice.

Klíčová slova: kvalita života, poetoterapie (terapie kreativním psaním), literární tvorba duševně nemocných.

Úvod

Zvyšující se zájem o kvalitu života, v psychiatrii zřetelně patrný již od konce osmdesátých let, bývá vnímán jako jeden z konkrétních projevů nového trendu, směřujícího k humanizaci péče o psychiatrické pacienty. K tzv. objektivním ukazatelům úspěšnosti péče, jako jsou délka hospitalizace, počet opětovných přijetí, popř. výsledky posuzovacích škál pacientovy funkční způsobilosti, přistupuje pojem kvalita života jako subjektivní charakteristika, orientovaná na pozitivní aspekty života nemocných (1).

Jednou z možností jak přispět ke zlepšení kvality života duševně nemocných je i terapeutické využití nejrůznějších forem umělecké činnosti. Výtvarnou, literární či hudební produkci lze vnímat jako jisté sdělení, které z hlediska obsahového těsně souvisí s osobní symbolikou, s prožitkovým světem nemocného (5). Tvořivé projevy nemocných citlivě registrují vývoj jejich stavu, změny v hodnocení vlastního prožívání i prožívání vnější skutečnosti. Mají především expresivní, komunikační, a zároveň kreativní funkci (8). Tyto projevy nelze

vnímat pouze jako výraz poruchy či nemoci, neboť mohou být významným sdělením a současně projevem specificky lidské tvořivé aktivity, pokusem o ztvárnění a zachycení vlastního stavu (8). Jsou často jedinou možností sebevyjádření a poskytují možnost svérázné komunikace s okolím.

V procesu psychoterapie je třeba zaměřit se nikoli na destruktivní, ale na pozitivní a tvořivé komponenty duševní nemoci a snažit se rozvinout a terapeuticky využít jejich autosanační potenciál (5). Jde v podstatě o to, aby se duševně nemocný stal „méně zajatcem a více vládcem vlastní tvorby“ (8, s. 118). Podařili se mu to v terapeutickém procesu, získává tak dobrý předpoklad pro lepší ovládnání svého vlastního života.

Ve svém sdělení bych se ráda zaměřila na možnosti terapeutického využití literární tvorby duševně nemocných, doplněné technikami tzv. aktivní muzikoterapie, jako jsou hra na kytaru a zpěv. Tato forma terapeutické práce je již šestým rokem úspěšně využívána v literárním kroužku pacientů v Psychiatrické léčebně v Brně – Černovicích, kde jsem po dobu zhruba dvou let působila nejprve jako pozorovatel a později jako koterapeut PhDr. Věry Machů. Inspirací pro toto sdělení mi tedy byla jednak osobní zkušenost s touto formou terapeutické práce a jednak můj zájem o problematiku kvality života psychiatrických pacientů.

Využití literární tvorby v psychoterapii

Jedním ze způsobů využití terapeutického potenciálu umělecké tvorby je tzv. *poetoterapie* či *terapie kreativním psaním*.

Literární tvorba duševně nemocných, ať již se jedná o prózu či poezii, může být terapeuticky využívána (4) :

1. Jako prostředek psychoterapeutického vhledu. Tento cíl často sledují psychoanalyticky zaměřeni terapeuti. Tvrdí, že akt psaní a tvoření poskytuje příležitost k integraci vědomých a nevědomých obsahů pacientovy psychiky.
2. Jako prostředek k vyřešení intrapsychických konfliktů. Literatura a zejména poezie zde může přispět ke konfrontaci pacienta s vědomou i nevědomou částí své osobnosti.
3. Symbolické obsahy v poezii mohou pomoci pacientovi zpracovat ambivalentní pocity, které cítí k okolí. Umožňuje mu nepřímou se vyjadřovat ke svým problémům a cítit se tak méně ohrožený. Literární tvorba se tímto způsobem stává zprostředkovatelem komunikace.
4. Psaní prózy nebo poezie může také pomoci pacientům, kteří trpí ztrátou kontaktu s realitou, ztrátou cílového směru, vytrácením asociací a neologismy.
5. V neposlední řadě pak literární tvorba přispívá k rozšíření sociálních kontaktů, umožňuje hodnotnějším a smysluplnějším způsobem naplnit volný čas, rozvíjí schopnosti pacientů a přispívá ke zlepšení jejich sebehodnocení, sebeakceptace a seberealizace.

Terapie umožňuje šetrným způsobem ventilovat osobní trápení, zvyšuje sebepečetí, kultivuje interpersonální komunikaci, usměrňuje fantazii, rozvíjí verbální prostředky, paměť, koncentraci. Vzájemná konfrontace literárních děl a jejich hodnocení napomáhá korigovat myšlenky a upozorňuje na inkoherence, zlepšuje schopnost naslouchat, zvyšuje toleranci a trpělivost.

Literární tvorbu lze používat jak ve skupinové, tak i individuální terapii psychotických pacientů, přičemž je třeba dodržovat doporučení, týkající se práce s těmito pacienty obecně. Na rozdíl od neuróz je kontraindikováno provádět rozbor mimovědomého traumatického nebo konfliktového materiálu a neopatrně analyzovat skryté symbolické významy literárních děl. Přednost je dáována tzv. zakrývající syntetické terapii, která znovu neotvírá a neevokuje traumatické prožitky či neřešitelné konflikty hypersenzitivních psychotických jedinců (8). Je nutno počítat s větší aktivitou terapeuta a s delší dobou, potřebnou ke získání důvěry a odbourání bariér ze strany duševně nemocných. Skupina zpočátku komunikuje převážně přes terapeuta, teprve později se rozvíjejí i interakce mezi jednotlivými členy navzájem (4). Od terapeuta vyžaduje tato forma práce s duševně nemocnými především vysokou míru empatie a citlivost k jejich potřebám, obohacenou znalostí a dovedností skupinové práce s psychotickými pacienty. Techniku, užívanou v konkrétní terapeutické práci, je třeba vždy podřídít charakteru skupiny a aktuálnímu zdravotnímu stavu pacientů.

Terapeut může (4):

1. číst nebo citovat vybrané básně pacientům během sezení,
2. vyzvat pacienty, aby přečetli své básně,
3. vyzvat pacienty k tvorbě vlastních básní, a to buď v průběhu sezení nebo mimo něj.

Literární kroužek pacientů v Psychiatrické léčebně v Brně – Černovicích (dále PLČ)

Literární kroužek pacientů PLČ vznikl v roce 1994 v rámci výzkumného projektu tehdejší studentky psychologie FF MU Ondřejky Otevřelové (4). Inspirační pro jeho založení byla tzv. múzická terapie, prováděná Mgr. Marií Veselou v Psychiatrické léčebně v Praze – Bohnicích, technické detaily provádění terapie však byly poněkud modifikovány. Kroužek se vytvářel postupně, pacienty bylo třeba pro tuto formu terapeutické práce citlivým způsobem získávat a průběžně motivovat.

Kroužek má celkem asi 10 – 12 stálých členů z řad nynějších i bývalých pacientů PLČ. Jedná se převážně o dlouhodobé psychotické pacienty, kteří vlivem svého onemocnění postupně ztratili možnost pracovního a společenského uplatnění a někteří i rodinné zázemí (2). Kroužek se schází jednou za 14 dní v budově Resocializačního centra PLČ. Někteří z pacientů jej navštěvují pravidelně, jiní (zejména ambulantně léčení) pouze občas. Ne všichni členové kroužku aktivně tvoří. Někteří se spokojují s pasivní rolí diváka a posluchače, jiní předná-

šejší literární díla jiných autorů. Nejvíce pacientů přichází na doporučení spolu-pacientů.

Každé sezení trvá přibližně 60 minut. Na začátku bývá zařazena tzv. roze-hřívací fáze. Ta zahrnuje rozhovor terapeuta s jednotlivými členy skupiny a poz-ději i mezi pacienty navzájem na téma, co nového se událo během uplynulých 14 dnů, co zajímavého pacienti prožili, co nového vytvořili atp.

Následuje fáze přednesu vlastní event. cizí poezie a kratších literárních útva-rů (např. povídek), pacienti hrají na kytaru a zpívají. Tyto aktivity jsou zcela dobrovolné. Pacienti jsou k aktivní účasti povzbuzováni, nikoli však nuceni.

Sezení je ukončeno krátkou rekapitulací nejzajímavějších událostí uplynulé hodiny, zaměřenou na uvolnění případné tenze.

Výhody použité techniky (4):

1. Získání informací o pacientech.
2. Technika může být jedním z mála záchytných bodů při terapii psychóz u tvořivých pacientů.
3. Technika je použitelná bez ohledu na vzdělání, věk a pohlaví, je nenáročná na použité pomůcky a materiál.
4. Technika je jednoduchá, ze strany terapeuta vyžaduje zájem o tvorbu, není ovšem nutno, aby terapeut sám také aktivně tvořil.
5. Umožňuje pacientovi vyjádřit a uchopit něco tak iracionálního jako je psy- chóza. Má možnost nepřímo otevřít svůj vnitřní svět, aniž by se cítil příliš ohrožen.

Kromě činnosti v literárním kroužku pořádají jeho členové vystoupení pro své spolupacienty, a to jednak v rámci tzv. Klubu pacientů a jednak u příleži- tosti různých výročí a svátků.

Vyvrcholením činnosti literárního kroužku je tzv. literární soutěž. Uskuteč- nila se prozatím dvakrát, a to v letech 1995 a 1998 za účasti odborné poroty, jejímž předsedou byl PhDr. Jiří Trávníček, M.A. – vedoucí Ústavu české litera- tury FF MU v Brně (9). Obě soutěže byly zahájeny autorským čtením vybra- ných literárních prací a vlastní hudební produkcí členů literárního kroužku. Ná- sledovalo udělení diplomů vybraným autorům a ilustrátorům a neformální бесе- da účastníků soutěže se členy poroty. Nejlepší práce (nejen členů kroužku) byly zařazeny do Sborníku prací pacientů (6) a Sborníku prací autorů (7). Oba sbor- níky byly ilustrovány kresbami, vytvořenými v rámci arteterapie a jejich tech- nická realizace proběhla za aktivní spoluúčasti pacientů v pracovní terapii (3).

Po ukončení druhé literární soutěže následovala výstava dokumentárních fo- toografií pí. Marie Kratochvílové (fotografky Rektorátu MU v Brně) – „Literární soutěž očima fotografa“– mapující průběh obou literárních soutěží. Výstava byla instalována v prostorách Resocializačního centra PLČ a její vernisáž, zahájená vystoupením členů literárního kroužku, proběhla za účasti vedení léčebny, paci- entů a jejich příbuzných a známých, zdravotnického personálu a studentů psy- chologie FF MU a Vyšší zdravotnické školy J. Podsedníka.

Účast v literárním kroužku je pro pacienty významným kulturním zážitkem, je pro ně příležitostí k sebeprojevení a sebeuplatnění. Umožňuje jim smyslupl- něji trávit volný čas a rozvíjet své schopnosti. Možnost pravidelně se setkávat

s pacienty se stejnými zájmy podstatným způsobem rozšiřuje jejich sociální kontakty. Prostřednictvím své umělecké aktivity mohou získat určité společenské uznání a ocenění, vedoucí ke zvýšení jejich sebepojetí a sebeakceptace (4).

Literární kroužek se postupně stal neformální skupinou lidí, které spojuje nejen tvorba, ale i společné zážitky a cíle. Zajímají se o své osudy, někteří se navštěvují, telefonují si. Mnozí z nich jsou velmi ambiciózní při prosazování svých uměleckých cílů a jsou schopni vyvinout značnou aktivitu k jejich dosažení. Dokladem toho je mimo jiné i skutečnost, že někteří členové kroužku vydali svá díla vlastním nákladem.

Závěr

Jednou z mála oblastí, v níž duševně nemocní hodnotí oproti tzv. duševně zdravé populaci kvalitu svého života jako vyšší je oblast volného času (10). Tento čas může být zbůhdarma utracen nebo dobře využit. Umělecká tvorba je jednou z cest, jak prožít svůj čas smysluplně. Ale nejen to. Literární tvorba duševně nemocných je hmatatelným důkazem toho, že jejich údělem není jen svoji nemoc trpně snášet, ale aktivně se s ní konfrontovat a dát jí dokonce formu uměleckého díla. Ve tvorbě psychiatrických pacientů nalézáme určité sebezáchovné tendence, aktivaci procesů směřujících ke zdraví a seberealizaci (5).

Tvořivost, resp. fantazie, umožňuje člověku existovat tak, jak by mu to skutečnost nedovolila. Zajišťuje vyrovnanost cílů a tužeb. Je silným psychoterapeutickým agens, neboť odstraňuje rozpor mezi pocíťovaným nedostatkem a možnostmi (5). Není tedy divu, že se snaha o probuzení a využití terapeutického potenciálu tvorby stala i součástí moderní psychoterapie, směřující ve svém závěru ke zlepšení kvality života jedince.

SUMMARY:

VALÁŠKOVÁ, K.: ART -WORK LIKE A WAY OF IMPROVEMENT THE QUALITY OF LIFE OF PSYCHIATRIC PATIENTS

The study is getting acquainted with possibilities of using various forms of art-work in working with mentally ill people to improve their quality of life. The study is mainly centred on psychotherapeutic potential of writing using poetry-therapy or therapy by creative writing. Practical application of the method is demonstrated by the activities of patients' literature group in Brno's Psychiatric Hospital.

Key words: quality of life, poetry-therapy (therapy by creative writing), mentally ill people writing

LITERATURA:

1. Dragomirecká, E., Škoda, C.: Kvalita života. Vymezení, definice a historický vývoj pojmu v sociální psychiatrii. *Č.S. Psychiat.*, 93, 1997, č. 2, s. 102–108.
2. Machů, V.: Literární soutěž. *Univerzitní noviny*, 2, 1995, č. 7,8, s. 4.
3. Machů, V.: Literární soutěž v Psychiatrické léčebně podruhé. *Univerzitní noviny*, 5, 1998, č. 7–8, s. 31.
4. Otevřelová, O.: Kreativní psaní jako terapeutická metoda u psychicky nemocných. Diplomová práce. Brno, FF MU – Psychologický ústav, 1995.
5. Rozehnalová, A.: Tvořivost duševně nemocných – její podmínky a vztahy k subjektivnímu prožívání vlastního psychofyzického stavu. Diplomová práce. Brno, FF MU – Psychologický ústav, 1998.
6. Sborník prací pacientů. Brno, PL Brno – Černovice, 1995.
7. Sborník prací autorů. Brno, PL Brno – Černovice, 1998.
8. Syříštová, E. a kol.: Skupinová psychoterapie psychotiků a osob s těžším somatickým postižením. Praha, Avicenum, 1989.
9. Trávníček, J.: Glosa porotcova. *Univerzitní noviny*, 2, 1995, č. 9, s. 10.
10. Valášková, K.: Reprezentace pojmu duševně nemocný a kvalita života u psychiatrických pacientů. Diplomová práce. Brno, FF MU – Psychologický ústav, 1998.