



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Výchova ke zdraví

Bakalářská práce

Možnosti využití poetoterapie jako terapeutického nástroje v péči o zdraví

Vypracoval: Plaňanská Kristýna
Vedoucí práce: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

České Budějovice 2018

Abstrakt

V této bakalářské práci se zabývám možností využití poetoterapie jako terapeutického nástroje v péči o zdraví. Poetoterapie je metoda, která užívá prvky poezie.

Práce zahrnuje teoretickou i praktickou část. V teoretické části se zabývám psychosomatikou, komunikací, psychoterapií, literárními druhy a žánry, poetoterapií a jinými terapeutickými metodami. V praktické části jsem uplatnila metodu kvalitativního výzkumu, kterého se zúčastnili 3 ženy a 3 muži ve věkovém rozmezí od 21 do 75 let. Ve své práci jsem aplikovala 4 metody – poetoterapie, řízený rozhovor, pozorování a muzikoterapii.

Cílem této práce je, abychom u respondentů pomocí 10 terapeutických hodin realizovaných během 10 týdnů zmapovali vnitřní problémy, motivovali je k četbě básní, probudili nové zájmy, navodili relaxaci, harmonizaci a sociální citění.

K probuzení nových zájmů po absolvování terapie došlo u 72 % respondentů. Motivovat respondenty k četbě básní se zdařilo u 48 %. Pocit harmonizace se mi podařilo dosáhnout u 72 % dotazovaných. Navození sociálního citění jsem dokázala u 80 % respondentů. U 68 % respondentů jsem dospěla k redukci vnitřních problémů, přičemž navození vnitřní relaxace nastalo u 78 % zúčastněných.

Z výsledků je patrné, že pravidelná poetoterapie pomohla respondentům odstranit vnitřní problémy, navodit relaxaci a vzbudila v nich větší míru empatie. Menší vliv měla na vyvolání nových zájmů a na to, aby si respondenti sami četli básně.

Tato práce může posloužit nejen studentům, ale také laické veřejnosti jako zdroj informací.

Klíčová slova: poetoterapie, biblioterapie, psychosomatika, verbální komunikace, poezie

Abstract

In this bachelor thesis I deal with possibilities of using poetry therapy as a therapeutic tool in health care. Poetry therapy is a method that uses elements of poetry.

The work includes the theoretical and practical part. In the theoretical part I deal with psychosomatics, communication, psychotherapy, literary kinds and genres, poetry therapy and other therapeutic methods. In the practical part I applied the qualitative research method, which was attended by 3 women and 3 men in the age range from 21 to 75 years. In my work I applied 4 methods - poet therapy, controlled interview, observation and music therapy.

The aim of this work is to find out about internal problems, motivate them to read poems, awaken new interests, stimulate relaxation, harmony and social conscience by using 10 therapeutical hours during 10 weeks.

New interests appeared in 72% of respondents. Motivating respondents to read poems was successful at 48%. A sense of harmonization was achieved in 72% of respondents. In 80% of the respondents we were able to create social conscience. In 68% of respondents, we managed to reduce internal problems where 78% of the participants had an inner relaxation.

The results show that regular poetry therapy helps responders eliminate internal problems, bring a state of relaxation and have more empathy. It had less influence on raising new interests and to motivate respondents reading poems themselves.

This work can serve not only students but also the general public as a source of information.

Key words: poetry therapy, bibliotherapy, psychosomatic, verbal communication, poetry

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 15.12.2017

.....

Plaňanská Kristýna

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat mé vedoucí bakalářské práce MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D. za její trpělivost, cenné rady, připomínky a odbornou pomoc. Dále bych chtěla poděkovat všem těm, kteří se zúčastnili mého výzkumu a věnovali mi tak svůj čas.

Obsah

1 Literární řešerše	10
1.1 Psychosomatika	10
1.1.1 Zdraví a nemoc.....	11
1.2 Verbální komunikace.....	11
1.2.1 Zvuková forma mluvených projevů	12
1.2.2 Dorozumění a porozumění	12
1.2.3 Komunikační styly žen a mužů.....	13
1.3 Psychoterapie.....	13
1.3.1 Psychoterapie uměním	15
1.4 Literární druhy a žánry	15
1.4.1 Epika.....	16
1.4.2 Lyrika.....	16
1.5 Poetoterapie	17
1.5.1 Poezie jako prostředek poetoterapie.....	18
1.5.2 Funkce poetického textu	18
1.5.3 Psychosomatické aspekty poetoterapie	19
1.5.4 Osobnost poetoterapeuta.....	20
1.5.5 Hlavní zdroje poetoterapie	21
1.5.6 Hledání počátků	21
1.5.7 Poetoterapie a logopedie	22
1.5.8 Poetoterapie a antroposofie	23
1.5.9 Techniky psaní básní	24
1.5.10 Jak správně začít	24
1.5.11 Technika vlastního vytváření básní	26
1.6 Jiné terapeutické metody	27
1.6.1 Biblioterapie	27
1.6.2 Ergoterapie.....	28

1.6.3 Muzikoterapie	30
2 Cíle práce	32
2.1 Výzkumné otázky	32
3 Metodika.....	33
3.1 Charakteristika souboru.....	33
3.1.1 Prostor šetření	33
3.2 Použité metody	33
3.2.1 Poetoterapie	34
3.2.2 Řízené rozhovory	34
3.2.3 Pozorování.....	34
3.2.4 Muzikoterapie	34
4 Praktická část.....	35
4.1 Výběr básní.....	35
4.2 Řízené rozhovory.....	35
4.2.1 Terapie v praxi 1	36
4.2.2 Terapie v praxi 2	41
4.2.3 Terapie v praxi 3	45
4.2.4 Terapie v praxi 4	50
4.2.5 Terapie v praxi 5.....	54
4.2.6 Terapie v praxi 6.....	58
4.2.7 Terapie v praxi 7	63
4.2.8 Terapie v praxi 8.....	67
4.2.9 Terapie v praxi 9.....	71
4.2.10 Terapie v praxi 10	75
4.2.11 Závěrečné zhodnocení respondentů	80
4.2.12 Průměrné hodnocení terapií	81
4.3 Tematické okruhy	82
4.4 Zodpovězení výzkumných otázek	86

5 Diskuze	89
6 Závěr	91
7 Seznam použitých zdrojů	92
8 Přílohy	94

Úvod

Poetoterapie je terapeutická metoda využívající prvky poezie. Co bychom říkali v mnoha dlouhých větách, lze pomocí poetoterapie vyjádřit výstižně jedním veršem. Při jejím pochopení může vést k rozřešení psychosomatických zdravotních problémů.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části se věnuji psychosomatice. Popisuji, že lidé nevnímají chorobu pouze na fyzické úrovni, ale také v mysli. V následující kapitole se zabývám verbální komunikací, která je nezbytnou součástí spojení mezi předáváním a přijímáním informace. Psychoterapie, jako další součást mé práce, se zabývá duševním životem člověka, jeho chováním a projevy, které nepovažujeme v dané formě za optimální. Za zmínku v práci mi rovněž stojí neopomenout literární druhy a žánry, které mě později nasměrují k výběru básní do praktické části. V předposlední a nejdůležitější části této teoretické práce se zabývám poetoterapií. Na samém začátku se zaměřuji na vysvětlení samotné terapeutické metody a následně nahlížím do samého nitra poetoterapie. Zmiňuji se například o osobnosti terapeuta, hledání počátků poetoterapie, hlavním zdroji poetoterapie nebo o technice psaní básní. Poslední kapitola pojednává o dalších terapeutických metodách.

Praktická část je zpracována formou kvalitativního výzkumu, který probíhal formou 10 terapeutických sezení po dobu 10 týdnů za použití těchto metod: poetoterapie, řízené rozhovory, poetoterapie a muzikoterapie. Cílovou skupinu tvořilo 6 respondentů, 3 ženy a 3 muži ve věkovém rozmezí od 21 do 75 let. Cílem práce bylo zjistit, zda terapie probudila v respondentech nové zájmy a zda je motivovala k tomu, aby si sami četli básně. Došlo k navození harmonizace a sociálního citění, odstranění vnitřních problémů a relaxaci během terapie. Sledovala jsem reakce respondentů, jejich pocity, nálady a výrazy ve tvářích.

1 Literární rešerše

1.1 Psychosomatika

Chorobu člověk nevnímá pouze na fyzické úrovni, ale také v mysli. Všimneme si určitých pocitů, které nás nutí přemýšlet nad vznikem nemoci a její příčině. Stejně tak jako tělo ovlivní mysl, tak i mysl ovlivní tělo (Holub, 2014). Mezi tělem a duší existuje neustálá komunikace, a to jak ve zdraví, tak i v nemoci (Miklánek, 2014).

Bohužel je vše propojené se vším. Velmi často nás trápí tělo a duše, neustále se mezi sebou doslova dohadují. Nastává psychosomatická nerovnováha až k následnému psychosomatickému onemocnění. Pacient často netuší, že má bolavou duši. Nemoc duše je spojována s emocemi chronickými anebo silnými stresy, nejčastěji ukotvené hluboko v podvědomí člověka (Miklánek, 2014). Není schopný okolí vysvětlit, v čem jeho nemoc tkví (Poněšický, 2014). Lékař, který nás léčí musí mít na paměti, že neléčí pouze orgán, ale celé tělo, tzv. holistická neboli celostní medicína (Miklánek, 2014). Nemůže na nás hledět pouze jako na medicínský model, ale jako hodnotnou lidskou bytost. Jestliže nezmění postoj, budou naše problémy i nadále přetrvávat a léčení potrvá

Psychosomatické potíže jsou poruchy, kdy vystoupí vně psychické problémy jako tělesná nemoc. Trpící člověk následně dochází na různá vyšetření a lékař mu rád vychází vstříc, jelikož je pro ně jednodušší předepisovat léky, než se hlouběji zabývat jeho duší a osobními potížemi. Lidé se tak často doslova prostůnou životem. Naštěstí se najde v medicíně obor, který se zabývá skutečnou příčinou, nazývá se psychosomatická medicína (Miklánek, 2014). Dříve se psychosomatice hovořilo, jako o medicíně budoucnosti (Danzer, 2010). Bohužel je velmi těžké přesvědčit lidi, že za jejich problémy není primárně ta část těla, která bolí, ale jejich neklidná psychika (Miklánek, 2014).

Spouštěčem psychosomatického onemocnění je tzv. trigger, nazývaný též stresorem. Je to impulz, který nám značí začátek nemoci, nebo něco, co udržuje nemoc aktivní. Trigger může být hmotný (alergen) a nehmotný (nepohoda, stres, starosti). Může být i psychického rázu. Dobrým příkladem je nenávisť ke své tchýni. Jen co jí vidí, spustí se řada chorobných příznaků (vzteky, nenávisť). Promění-li se tento jev v jizvu, člověka

trápí zdravotní potíže už celý život. K uzdravení vede dlouhá cesta. Každý klient vyžaduje individuální přístup, každý jsme jiný a originální (Miklánek, 2014).

1.1.1 Zdraví a nemoc

Nemoc je porucha zdraví a zdraví je stav, kdy člověk nemá žádné potíže, ani po podrobném vyšetření. Z toho nám vychází, že zdraví je, když člověk není nemocný. Jenomže ve skutečnosti je to nedostatečná, nepřesná, nic neříkající definice. Došli jsme k závěru, že zdraví je stav celkové fyzické, psychické a sociální pohody (Miklánek, 2014). Patří k nejvýznamnějším hodnotám lidského života (Čeledová, 2010).

Klasická medicína se omezila pouze na tělo a v nápravě nemoci dokáže nemožné, avšak péči o duši přenechala psychologii. O duchovní část se stará teologie (Dahlke, 2014).

Pod toto téma musíme zahrnout i duchovní zdraví. Být duchovně v pořádku neznamena mít vztah jen ke Stvořiteli, ale i ke stvoření, k Bohu, s bližními. Je to stav tělesného, duševního a duchovního blaha. Říká se, že lékař léčí, Bůh uzdravuje (Miklánek, 2014).

1.2 Verbální komunikace

Verbální komunikace je specificky lidský proces, který patří k podstatným charakteristikám lidského jedince i společnosti. Vymezuje ji jako určité spojení mezi lidmi prostřednictvím předávání a přijímání verbálních významů, nebo jejich sdílení či nesdílení (Janoušek, 2015).

Verbální komunikace má mnoho podob, může být individuální, sociální, formální, obsahová, spontánní, mluvená i psaná. Při běžném pohledu vystupují jako odlišné, někdy i sobě si odporující. Hlubší pohled nám však ukazuje vnitřní souvislosti podob, které nedovolují stavět jednu proti druhé ani považovat jednu primární vůči druhé (Janoušek, 2015).

Pro psychologický výklad platí to, co v širším rámci pro výklad psychiky samotné, proto je třeba začít širším kontextem. Radíme sem vztah mezi psychikou a funkcemi lidského organismu, vztah mezi psychikou a chováním, vztah mezi psychikou

a společností a charakter lidské psychiky samotné. Sledujeme, jaké místo tu zastává verbální komunikace (Janoušek, 2015).

1.2.1 Zvuková forma mluvených projevů

Analýza jakéhokoliv rozhovoru, by byla neúplná, pokud bychom nezkoumali jeho zvukovou rovinu. Označujeme ji jako prozódie, suprasegmentální oblast či modulace (Zeman, 2013).

Prozodické prostředky dělíme na tři typy – dynamické/silové (intenzita hlasu, přízvuk, důraz), melodické/tónové (hlasový rejstřík, větná melodie) a kvantitativní/časové (kvantita, tempo, pauza, rytmus). Tyto prostředky se vzájemně doplňují a působí souběžně.

Výzkum prozódie mluvených projevů navazuje na foneticko-fonologické přístupy, které vycházejí z mluvené řeči. Nejvyšší konstrukcí bývá promluva, která se člení na výpovědní úseky, slovní spojení, slova atd. Popis prozódie je vázán na struktury roviny významové, na něž se navrstvují prostředky suprasegmentální, které se zvukově zhmotňovaly. K rovině zvukové se přistupuje stejně jako k rovině významové a předpokládá se, že i stejně fungují (Zeman, 2013).

1.2.2 Dorozumění a porozumění

Dorozumění je především srozumitelnost samotného obsahu sdělení, jeho chápání či pochopení. Do popředí vystupuje pochopení toho, co se nám partner snaží sdělit, zatímco v pozadí je motivace, záměr i smysl. Nejen předávaná informace, ale i otázka nebo příkaz mohou být obsahem. Všem, co mluvčí řekne příjemci, by měl rozumět, mělo by to být srozumitelné, i když s tím nebude souhlasit (Janoušek, 2015).

Porozumění se týká hlavně motivace a záměrů, se kterými účastníci do komunikace vstupují. Komunikace pro ně musí mít i určitý smysl. V primárním pojetí si musíme především ujasnit, proč do komunikace vstupujeme, až už je to jako příjemce, původce či účastník. Abychom si vzájemně porozuměli, musíme porozumět především motivaci a záměrům partnera. Porozumění nemusí být jen mezi dvěma, ale i mezi více členy skupiny. Důležitou roli zde má empatie. Jde o vcítění se do druhé osoby. Můžeme se přizpůsobovat jeho řeči, pokud jde o rychlost, hlasitost nebo rytmus. Předpoklad pro

tento rozvoj a vcítění se do partnera je partnerova komunikační otevřenost (Janoušek, 2015).

1.2.3 Komunikační styly žen a mužů

Muži a ženy zastávají v komunikaci vlastní komunikační styl. Některé jejich styly můžeme pozorovat i v maskulinním chování žen a femininním chování mužů (Janoušek, 2015).

Julia Woodová podává na základě svého výzkumu a výzkumu jiných přehled sedmi charakteristických rysů v komunikaci pro ženy a šest pro muže (Janoušek, 2015).

Za první, ženy usilují o symetrii a rovnost – nejsi sám, nejsi v tom sama. Za druhé, vyjadřují podporu – musíš se cítit hrozně. Za třetí, pozornost ke vztahům – jak ses cítila, řekni mi o tom, co se stalo. Za čtvrté dochází k udržování konverzace a zapojování do ní jiných – jak ses dnes měla. Pátým rysem je vnímavost, schopnost reakce – to je zajímavé, co mi o tom řekneš více. Šestým rysem je konkrétní, osobní styl – sdělování podrobností. Posledním sedmým stylem je provizornost, zkusmost – jiní mohou vyjádřit svůj názor (Janoušek, 2015).

Za první, muži prokazují své znalosti, schopnosti, dovednosti – měl by si s tím zacházet takto. Druhým rysem je dosahování cílů, řešení problému, navrhování řešení. Za třetí se snaží udržet vedoucí roli v konverzaci – prosazování vlastního tématu, skákání do řeči. Čtvrtým rysem je direktivní až asertivní vyjadřování. Pátý rys je vyjadřování abstraktní, nekonkrétní. Posledním rysem je chybění empatie, vyjádření sympatií, porozumění (Janoušek, 2015).

Jestli-že srovnáme rysy u žen a u mužů, můžeme si všimnout, že jsou to rysy opačné, proto dochází k častému nedorozumění až k úplné přerušování komunikace. Může to vzniknout tím, že každý se pokouší porozumět opačnému pohlaví v rámci svého vlastního komunikačního kontextu (Janoušek, 2015).

1.3 Psychoterapie

Psychoterapie je léčba duševních poruch pomocí psychologické péče. Je poskytována lidem, kteří jsou vnitřně destabilizováni či jim destabilizace hrozí.

Samostatný obor, který má teoretickou i aplikační část. Zabývá se duševním životem člověka, jeho chováním a projevy, která nepovažujeme za optimální v dané formě. Na přání klienta se s nimi snažíme pracovat. Lidská bytost je propojena duševními a tělesnými procesy, které se vzájemně ovlivňují a celkově tvoří psychosomatický celek (Vymětal, 2010).

Obor zahrnuje několik technik k léčbě duševně narušených lidí, aby došlo ke změně jejich chování, myšlení a emocí a osvojili si tak různé způsoby zvládnání stresu a jednání s druhými. Většina psychoterapeutů předpokládá, že změna chování je zapříčiněna nedostatečným pochopením vlastních nevědomých motivů a konfliktů. Jiní zastávají názor, že se lidé mohou naučit ovládat své problémy, aniž by hledali faktory, které je ovlivňují. I přes všechny rozdíly má psychoterapie určité společné rysy. Vždy je kladen důraz na vztah mezi klientem a terapeutem (Atkinson, 2003).

Psychoterapie je indikována nejen při prevenci (primární prevence), léčbě (sekundární prevence) a rehabilitaci (terciální prevence) poruch zdraví, ale i tam, kde chce člověk sám sobě lépe porozumět a změnit si uspořádání života (Vymětal, 2010). Během celého procesu jsou především odstraňovány subjektivní omezení, které pacientovi brání v optimálním životě (Vymětal, 2004).

Tento obor můžeme nazvat jako interdisciplinární (Kratochvíl, 2012). Čerpá jak z aplikované, tak teoretické disciplíny. Může to však být i transdisciplinární obor (Plevová, 2010). Radíme mezi něj klinickou psychologii, psychosomatickou medicínu, psychiatrii a filozofii (Vymětal, 2010).

Čerpá z řady teoretických i aplikovaných disciplín, proto jí můžeme nazvat oborem interdisciplinárním, ale také oborem transdisciplinárním, neboť prochází lékařskými i nelékařskými obory (Vymětal, 2010).

Při prvním problému nemusíme ihned vyhledat pomoc. Existuje mnoho způsobů, kterými můžeme pozitivně ovlivnit naše duševní zdraví. Časem zjistíme, jaká situace a činnost nám způsobuje bolest a potíže nebo naopak která je nám prospěšná. Místo pasivního akceptování a čekání na to, co se stane, můžeme zlepšit svoji schopnost rozmyslet nad dalšími možnostmi. Naučit se akceptovat své pocity, poznat svá citlivá

místa, rozvinout talent a zájmy, zajímat se o druhé lidi a uvědomit si, kdy je potřeba vyhledat pomoc (Atkinson, 2003).

1.3.1 Psychoterapie uměním

Psychoterapie uměním je proces, jakým působí na psychiku člověka určité umělecké dílo – z fyziologického, emocionálního, smyslového nebo behaviorálního hlediska. Ovlivňuje změnu našeho emocionálního a somatického stavu. Léčba má svoji metodiku, prostředky, formy a techniku (Stejskalová, 2012).

Klasifikace jednotlivých druhů nám pomáhá proniknout do specifiky dané terapie a seznámit se s jejími možnostmi. Skládá se z osmi forem: muzikoterapie, arteterapie, ergoterapie, taneční a pohybová terapie, dramaterapie, biblioterapie, terapie fotografií a filmová terapie (Stejskalová, 2012).

Člověka lze léčit více druhy umění, i když použijeme jen jedno umělecké dílo. Různé formy psychoterapie uměním jsou navzájem propojeny (Stejskalová, 2012).

Díla vnímáme jinak než jejich autoři. Různě nás oslovují v dětství, v dospělosti či ve stáří. Působí na nás odlišně, v souvislosti s naším aktuálním rozpoložením (Stejskalová, 2012).

1.4 Literární druhy a žánry

V české tradici se dostalo do povědomí dvouúrovňové rozlišování na druhy a žánry. Jedná se o genologický systém (Peterka, 2001).

Názory na počet literárních druhů kolísá v závislosti na národní tradice. Pohybují se od dvou do šesti. Nejjednodušší pojetí, dichotomické, dělí literární slovesnost na prózu a poezii. Nejrozšířenější je však dělení trichotomické, který rozlišuje epiku, lyriku a drama (Peterka, 2001).

Zastává se názor, že próza a poezie nepatří mezi plnohodnotné literární druhy. Prózu nemůžeme vysvětlit bez epiky a poezii bez lyriky. V důsledku toho se dospělo, k dvoupásovému pojetí literárních druhů. Dělí se do dvou triád: klasické – epika, lyrika, drama a neklasické – próza, poezie, drama (Peterka, 2001).

Pro zjednodušení se u nás zavedli především dva znaky, které nám ulehčují rozeznat literární druhy. Jsou jimi: verš a příběh (Peterka, 2001).

Přítomnost verše označuje poezii, jeho absence prózu. Přítomnost příběhu epiku a drama, absence lyriku. Tato běžná taxonomie však nemůže přesně vystihnout celou literaturu. Má spoustu tvarových zvláštností (Peterka, 2001). Proto se poezie dělí na lyrickou a epickou, ale v důsledku toho, že epika obsahuje i lyrické prvky a lyrika epické, mluvíme o takzvané lyrickoepické formě (Hrabák, 1997). Výraz poezie označuje krásu, přesněji výjimečnou krásu. Toto označení vychází z dob, kdy byla poezie ceněná více než próza. V dnešní době je označována pouze jako jeden literární druh (Peterka, 2001).

1.4.1 Epika

Slovo epika je odvozeno od řeckého výrazu epos. Znamená slovo, řeč, pověst (Peterka, 2001).

Epiku charakterizuje extenzita neboli epická šíře. Znamená bohaté členění fikčního světa v jeho proměnách, rozmanitost míst a dob, velké množství postav a různé dějové linie (Peterka, 2001).

Rozlišujeme epiku folklorní (pohádka, pověst) a epiku umělou. Podle rozsahu jí můžeme rozdělit na tři epické žánry: velkou (epos, román), střední (novela) a malou (pohádka, povídka). Smíšením lyricko-epického žánru dostaneme balady, romance a básnické povídky (Peterka, 2001).

V dnešní době je výrazová forma epiky v próze. To vzniklo během historického vývoje. Dlouhou dobu však byla i epika veršovaná. Verš v epickém díle signalizuje jeho přesun z výpravného žánru do polohy lyrickoepické (Hrabák, 1997).

Vyprávěcí čas je v epice převážně minulý. Forma výpovědi je ve třetí osobě, ač není vzácností i první osoba a výjimečně i v osobě druhé (Hrabák, 1997).

1.4.2 Lyrika

Lyrika vyjadřuje vnitřní svět. Umocňuje okamžik. U básníka to jsou emoce, nálady a představy. Z toho vyplývá, že lyrik promlouvá sám za sebe. Dochází k bezprostřednímu kontraktu čtenáře s autorem (Peterka, 2001).

Charakterizuje jí intenzita, zkratka, náznak, jako by chtěl autor v kapce rosy zrcadlit celý svět (Peterka, 2001).

Verš je prostředkem lyriky. Dříve ho však využívala také epika a drama. V lyrické tvorbě je typické využití první osoby JÁ/MY. Není vzácností rovněž oslovování adresáta (TY) (Peterka, 2001).

Lyrika má blízko k hudbě, zejména v romantismu, symbolismu či v avantgardě (Peterka, 2001).

Dělení lyriky můžeme rozlišit podle původu, na antické (hymnus, óda) a středověké (duchovní písně, sonety), ale také podle převládající tematiky: lyrika intimní, politická, přírodní a reflexivní (Peterka, 2001).

1.5 Poetoterapie

Poetoterapie je terapeutická metoda, která využívá prvky poezie. Navozuje žádoucí prožívání, chování a jednání klientů. Není zacílená pouze na léčebnou metodu, ale také preventivní nebo rehabilitační. Nemusí se týkat jen nemocných osob (Svoboda, 2007).

Poetoterapie je neznámým uměním. Doposud jsou více rozšířené její sestry biblioterapie a muzikoterapie. Terapie se včleňuje do expresivních terapií používané ve speciální pedagogice a diferencuje se od medicínské (Svoboda, 2007).

Její široké uplatnění nám pomáhá v jakémkoliv věku, při fyzickém i psychickém problému, do kterého zařazujeme onkologická onemocnění, chronická onemocnění, při drogových a alkoholových závislostech, zneužívání, násilí nebo při poruše učení (Svoboda, 2007).

Důležitost hraje práce s rýmy, rytmikou nebo zvukomalbou, což se shoduje s tradičním pojetím termínu poezie a prózy (Svoboda, 2007).

Cíl terapie můžeme zpozorovat ve změně prožívání, jednání a chování jednotlivce. Při úspěšné terapii by mělo dojít ke změně prožívání člověka. Během jejího opakování by klient měl změnit k lepšímu své jednání a osobnostní rysy (Svoboda, 2007).

Stanovením určitých cílů, musíme vycházet z osobnosti každého jedince zvlášť. Mezi nejčastější změny řadíme: vyvolání vnitřní relaxace, vyhýbat se depresivním stavům, objevování nových zájmů, zlepšit paměť a myšlení, rozptýlení od vnitřních

problémů atd. K dosažení těchto cílů vynaložíme veškerou aktivitu, abychom to dokázali (Svoboda, 2007).

Poetoterapii jsme schopni provádět ve dvou formách – receptivní a aktivní.

Receptivní poetoterapie – děj, při kterém terapeut pracuje sám, pouze se zadaným textem a klienti jeho výklad poslouchají. Někdy si sami můžou ten samý text přečíst ve skupině nebo individuálně (Svoboda, 2007).

Aktivní poetoterapie – klienti se osobně zapojují do práce s textem. Vytváří vlastní texty s předem zadaným tématem (Svoboda, 2007).

1.5.1 Poezie jako prostředek poetoterapie

Předmětem poetoterapie jsou básně nebo poetický text, který by měl mít určité vlastnosti – výrazně se lišit od prózy, určitý rytmus, rým a zvukomalbu. Převládá lyrická poezie. Jejím základním prvkem je slabika složená ze souhlásky a samohlásky (Svoboda, 2007).

Poezii klasifikujeme na tzv. krásné umění, jelikož používá hlavně estetickou funkci. Na člověka působí náladotvorně a tím ovlivní jeho psychiku. Schopná navodit představové asociace, které mají především silný kladný emotivní náboj. Domnívá se, že může pomoci při psychoanalytickém rozkrývání osobnosti (Svoboda, 2007).

1.5.2 Funkce poetického textu

V poetoterapii se zabýváme hlavně funkcí estetickou, relaxační, očištnou, sociální a léčebnou (Svoboda, 2007).

Estetická funkce – každý z nás má jiný vkus, proto je na každém, zda má raději tiché čtení poezie nebo hlasitý individuální či skupinový přednes. Terapeut se snaží přizpůsobit své básně aktuálnímu naladění svého klienta. Až se klient naučí poezii rozumět, může jí využívat k relaxačním účelům. Ve společných diskuzích si pak mohou klienti vzájemně sdělovat své dojmy a interpretace (Svoboda, 2007).

Relaxační funkce – tvoří jednu z hlavních bází, jelikož navození relaxace slouží jako podpůrná složka k přesné cílené léčbě, proto může působit báseň a relaxace odpočinkově, nicméně je důležitým prvkem komplexního léčebného individuálního plánu (Svoboda, 2007).

Očistná funkce – poezie je schopna člověka nejen obohatit city, ale také ho očistit od nežádoucího napětí, od civilizačních nečistot, od vlastních stresů (Svoboda, 2007).

Sociální funkce – vznikají pevné sociální vazby, jelikož dochází ke sdílení vzájemných pocitů. Při terapeutický sezení jsou lidé otevřenější, upřímnější a dokáží mluvit o svých pocitech bez studu. Nepochází k zneužití důvěrných informací, buduje se důvěra a sebevědomý jednotlivců (Svoboda, 2007).

Léčebná funkce – ve většině případů se jedná pouze o podpůrný proces doplňující odbornou léčbu. Léčba je vhodná pro klienty s lehčími neurózy (Svoboda, 2007).

1.5.3 Psychosomatické aspekty poetoterapie

Poetoterapie sleduje účinky lidského hlasu, který se stává při recitaci hudebním nástrojem a může obdobně jako nástroje úspěšně ovlivňovat psychosomatické změny osobnosti. Zkoumání hudby a poezie na lidskou psychiku je na samém začátku, přesto je již zaznamenáno několik poznatků, které mohou pomoci terapeutům obou skupin k větší efektivitě (Svoboda, 2007).

Mezi terapeutické prostředky se řadí:

- vysoké tóny – způsobují svalový i psychický tonus
- hluboké tóny – navozuje svalové a psychické uvolnění
- barva hlasu – pro někoho příjemná, pro někoho ne
- intenzita – pro optimální účinek je správné využití hlasitosti pro přednes básně, nadbytek hluku působí negativně na psychiku i sluchový orgán, naprosté ticho zase způsobuje sluchové halucinace až deprese
- intenzita a dynamika básní – vyvolává pocity něžnosti až agrese
- harmonie básní – je ideální kompozice, kde se v symbióze seskupují všechny básnické složky ve vzájemném souznění a působení
- rytmus básní – schopnost ovlivnit látkovou výměnu a motoriku končetin. Zpomalením rytmu se člověk uklidňuje, při zrychleném stimuluje, což koresponduje s dýcháním nebo tlukotem srdce. Přesná a stupňující rytmičnost působí na člověka harmonicky, opačně pak může člověka rozladit (Svoboda, 2007).

1.5.4 Osobnost poetoterapeuta

Měl by znát všechna důležitá pravidla a předpisy jeho terapeutického působení. Jelikož je to nový obor, tak pravidla nejsou přímo ustanovená. Česká arteterapeutická asociace se je pokusila přiblížit. Vzdělání by mělo být na úrovni vysoké nebo střední školy humanistické. Orientace v psychologii – vývojové, osobnostní, psychoterapie atd., být 130 hodin pod supervizí. Zkušenosti u akreditovaného psychoterapeutického výcviku alespoň 500 hodin + 100 hodin u arteterapeuta, absolvovat pět let praxe a souhlasit s etickými standardy ČAA stvrzeným jejich podpisem. Na základě těchto požadavků chce pouze ČAA dosáhnout toho, že budou mezi terapeuty jen ti kvalifikovaní a zvýší tak kvalitu terapie (Svoboda, 2007).

Zásady poetoterapeuta:

- měl by dodržovat základní zákony a předpisy
- mít zodpovědnost vůči klientům, vztah založený na důvěře, mít na paměti nejlepší prospěch klienta a udržovat hranice rolí
- nezneužívat jeho důvěru, chrání důležité informace, zveřejnění jeho díla jen se souhlasem
- dále se vzdělávat v jeho oboru i v oborech příbuzných, rozpoznat hranice jeho odbornosti, své starosti nechat stranou a věnovat se pouze klientovi, neprosazuje své vlastní zájmy (Svoboda, 2007).

Zásady poetičnosti:

- při tvoření vlastního díla preferujeme zvukomalbu, rytmus a rým
- neklademe příliš velký důraz na smysluplnost, protože by klienti neměli mít pocit, že jen smysluplné a vzorově složené básně mají být tím správným výsledkem
- odvádí lidi od všednosti denní, stresu, a ne vždy příjemné existence
- určena především pro relaxační činnost, kdy by nemělo docházet k zatěžování rozumově vědomou kapacitu a navozovat pocit nesplněných povinností
- navození příjemné atmosféry a prostředí tak, aby evokoval smysly a ulehčil nám poetickou tvorbu (Svoboda, 2007).

1.5.5 Hlavní zdroje poetoterapie

- Poetoterapie a hra – jakási hra se slovy. Při různých terapeutických aktivitách by se klient měl uvolnit, odpoutat se od všední reality, popustil uzdu své fantazii a nechal za sebe tvořit své podvědomí. Delším tréninkem pak bude lépe rozumět sám sobě, přestane se bát podvědomích impulsů a začne tvořit sám, mimo terapii. Docílíme-li toho, účinnost terapie se mnohonásobuje.
- Poetoterapie a hudba – hudba je využívána jako dobré podbarvení k poezii, při správném výběru se účinek recitované básně znásobí.
- Poetoterapie a dramaterapie – základním vyjadřovacím prostředkem je slovo. Rozdíly mezi poetoterapií a dramaterapie závisí na využití tohoto slova. V poetoterapii je slovo základní stavební materiál, který se pod rukama mění v hříčku, zatímco v dramaterapii je slovo bráno jako pomůcka k dalším plánovaným záměrům (Svoboda, 2007).

1.5.6 Hledání počátků

Počátky musíme hledat někde v kulturách mimoevropských minoritních etnik. V začátcích lidské řeči se společně začal objevovat i rytmus a melodie, jako původ poezie či hudby v souvislosti s rituály. Smysl rituálů nebyl zpočátku jasný. Předpokládá se, že to byl především pocit sounáležitosti a společný sdílený rytmus, který lidi stmeloval (Svoboda, 2007). Rituály byly velmi často spojovány s léčebnou funkcí. Nejstarší zmínka o léčbě básní je z období Římské říše. Římský lékař Soranus léčil duševně nemocné tím, že požadoval, aby postupovali podle poznámek psaných veršem. V dnešní době se terapeutové opět vrací k rituálům, který se stávají nosným prvkem terapie. Děje se tak kvůli jeho pevné struktuře a stmelovací funkci (Svoboda, 2007).

V počátku křesťanství vznikla sbírka 150 žalmů. Křesťané je pokládají za soubory složené pod vlivem Ducha svatého. Při modlitbě se vycházelo s předem daných textů, kde improvizace byla téměř zakázána. Předpokládá se, že při společně recitaci identických textů mají věřící stejné nebo podobné myšlenky a docházejí tak k totožným závěrům (Svoboda, 2007).

I přes snahu diferencovat se v různých církevních obřadech se v nich sémantický význam kryje. Je to dané především používáním slov láska, milost nebo srdce. Právě z tohoto hlediska se vývoj modlitby zpomalil (Svoboda, 2007).

Dlouhou dobu zůstávalo nejasné spojení mezi poezií a lékařstvím. Při hledání prvopočátku bychom se měli vrátit do roku 1751. V Pensylvánii, americké nemocnici se začala poezie používat jako terapeutický prostředek u duševně nemocných pacientů. Jejich básně byly vydávány v nemocničních novinách (Svoboda, 2007).

Americký básník a lékař Eli Greifer začal v roce 1928 přesvědčovat veřejnost o blahodárných účincích veršů. V padesátých letech měl již pár klientů, se kterými začal pracovat. Využíval tzv. „poemtherapy“. Později vedl terapeutickou skupinu pod vedením dvou psychiatrů. Zkušenosti předal doktoru Leedymu, který se stále držel v jeho stopách. Začala se realizovat první terapeutická sezení (Svoboda, 2007).

V roce 1969 byla založena Společnost pro poetoterapie (Svoboda, 2007). Centrum sídlilo na psychiatrickém oddělení v Brooklynu a v New York City, kde se v roce 1972 vybudovala první poetoterapeutická péče (Mazza, 2016). Vedla jí Ruth Lisy. Terapie byla aplikována hlavně u lidí znásilněných, při domácím násilí nebo incestu (Svoboda, 2007).

Postupem času začala poetoterapie vzkvétat a získávat své nezpochybnitelné postavení v expresivní formativní terapii. Od 70. let 20. století bylo založeno několik institutů po celém USA. Avšak až v roce 1980 byla definitivně určena přesná pravidla poetoterapie a podmínky pro získání osvědčení potřebných k terapii (Svoboda, 2007).

V České republice se poetoterapie objevovala jen sporadicky a náhodně jako součást jiné terapie, nejčastěji muzikoterapie (Svoboda, 2007).

1.5.7 Poetoterapie a logopedie

Už v období vývoje dítěte je verš velmi důležitý dorozumívací prostředek. Rozvíjí hrubou motoriku. Opakující se libozvučná slova poutají jeho pozornost téměř od narození. Nepomáhají jen rozvoji řeči batolete, ale také celému psychosomatickému vývoji v předškolním věku (Svoboda, 2007).

V předškolním věku dítěte je skládání veršů a rýmů hlavním prostředkem rozvoji řeči. Její význam můžeme sledovat i při dechovém cvičení, kdy se snažíme o prodloužení řeči.

výdechu mezi mluvou či zpěvem. Základem těchto hrátek je opět poezie v podobě drobných, vtipných rytmických veršů, které napomáhají k diferenciaci sluchu a k utváření fonemického vnímání. Hlavním cílem je pomoc správnému rozvoji řeči (Svoboda, 2007).

Říkadlem či zpěvem prohloubíme prožitek z rehabilitačních masáží, navodíme příjemné prostředí mezi dítětem a terapeutem. Říkaný tak ovlivňují rytmiku a artikulaci. Zběhlý logoped si vytváří osvědčené motivační prostředky a básničky, které ovlivňují tvoření hlásek, ale také dopomáhají ke změnám mluvy. Verš se užívá pro motivační, fixační, rytmizační, rehabilitační cíle. V kolektivu navozuje atmosféru hry (Svoboda, 2007).

Využitím rýmu zkoušejí logopedi rychlost, jakou děti dokáží na dané slovo vymyslet rým. Dochází k posílení reflexního okruhu slovní reakce. Často se aplikuje tzv. doplňování textu slepé básně, většinou s vzdělávacím sdělením. Posiluje se jazykový cit, rytmus a rýmování (Svoboda, 2007).

1.5.8 Poetoterapie a antroposofie

Jedná se o ucelený a dobře fungující poetoterapeutický (muzikoterapeutický) systém. Pokud se zaměříme na spolupůsobení melodie a léčivou funkci textu, dostaneme eurytmii. Eurytmie je propracovaný systém hlásek, které jsou vytvářeny účelně i spontánně. Rezonují s duševní podstatou, s číselnými poměry, s barvami či vnitřními orgány. Vhodným uskupením konsonant a vokálů může terapeut začít léčit pomocí hlásek – zpěvem, hrou na hudební nástroj. Vznikem hlásky „er“ dochází k vibraci, při jejímž opakování dojde k výměně stavu napětí a uvolnění. Při správném rovném postoji nastane rozechvění bránice a dýchacího svalstva. Častým opakováním může přispět ke správnému dýchání a artikulaci (Svoboda, 2007).

Samohlásky se přímo účastní na kvalitě dýchání a projevu emocí. Před upozornění na sebe, úleku či obraně z nás často vyjde „úúúú“. Hláška „áááá“ často znamená údiv, avšak i tak se může hláška přeskupit a změnit svojí funkci. Hláška „I“ může značit sebevědomí, „E“ sílu, „U“ vážnost a klid, „A“ oddanost a „O“ překvapení. Spojením s barvami je můžeme přiřadit k barvám duze. Působí i na činnost orgánů – rovnoběžnost

zad a nohou nebo utváření klenby v páteři. Tato zařazení však nejsou neměnná. Vše se odvíjí od úhlu pohledu a faktorech (Svoboda, 2007).

Ducha organismu znázorňují souhlásky, které působí přímo cíleně na jednotlivé části těla pomocí hlásek. Pro zvětšení efektu můžeme zařadit muzikoterapeutické postupy. Dvojhláska „ng“ tvoří přechod mezi konsonantami a vokály. Má schopnost oživit hlásky zevnitř záměrným zpěvem nebo častým užitím ve slovech, proto na ní terapeuti kladou důraz. Podporuje ostatní hlásky při tvorbě básní a pomáhá nám při poetoterapeutických cvičeních. Nemusíme využívat pouze básně, postačí nám zvukomalebná slova – kongo, mango, bongo, gong (Svoboda, 2007).

1.5.9 Techniky psaní básní

Zahřívací techniky (Warm-up) – účastníci takto pojaté terapie musejí být na tuto techniku výborně připravení. Bez této techniky zůstanou pasivně mimo, neboť se nedokáží poddat volnému a svobodnému tvoření. Vhodné je vybrat nejjednodušší básnické formy a techniky, které nevyžadují složitější básnické vzdělání. Například u dětí začíná tvoření pomocí říkanek o zvucích. Pokusí se zaznamenat zvuk, který slyší každý den – zvuk větru, zvířat, vlaku a k zapíše k tomu obyčejnou větu. Tvorbu umocníme o hudební koláž, nejlépe podobnou k danému tématu. I dospělý mívají trému při počátku tvoření básní, zkušený terapeut musí být připravený a přizpůsobit tomu tak své začátky s klientem. Využívá taktéž nejjednodušší techniky (Svoboda, 2007).

Technika navození vnímání poetických zákonitostí – navození vhodných stimulačních podnětů sloužící k optimálnější a spontánnější tvorbě. Pokud chceme účastníkům vnuknout do vědomí schéma daktylu (trojslabičná stopa složená z jedné dlouhé a dvou krátkých slabik = valčík či třídobé písně) můžeme si jí přiblížit zpěvem nebo poslechem. U složitějších forem použijeme nejen poslech a zpěv, ale také společnou recitaci veršů (Svoboda, 2007).

1.5.10 Jak správně začít

Hledání tématu – téma by mělo být v souladu s kladným emočním stavem klienta s jeho věkem a mentálním rozpoložením. Není důležité, z jakých fází života čerpá, hlavní je, aby bylo zajímavé, aktuální a poutavé. Nemělo by v něm vzbuzovat stud, ostych nebo

překročit hranice intimity. Pro někoho je lepší, když jim téma zadá terapeut, nasměruje je správným směrem. Jiní upřednostňují techniku náhodného výběru, kdy se pracuje s okamžitými asociacemi. Existuje mnoho příkladů na hledání tématu:

- Anamnéze: Klienti nechají své myšlenky ubíhat skrz svůj život, jakmile narazí na příjemné období, vyfotí si ho a přenesou ho na papír. Začnou tvořit.
- Autorita: Vybereme si svého oblíbeného autora a část jeho verše sepíšeme na papír. Následně si vylosujeme jeden verš, na který složíme báseň.
- Časopisy: K motivaci na dobré téma nám poslouží i názvy jednotlivých článků časopisů nebo novin. Tento styl je ovšem vhodný už pro zkušenější klienty.
- Polarita: Účastníci mají za úkol shromáždit témata, která jsou jim nepříjemná, poté je donesou do skupiny. Témata znegují a vzniknou jim opačné póly, které se stanou jejich inspirací.
- Sny: Sny jsou dobrým námětem na tvorbu veršů. Převládá v nich fantazie, která slouží jako úspěšný odrazový můstek na divokou tvořivost.

Existuje mnoho dalších technik. V průběhu praxe si každý terapeut najde svoji oblíbenou, které se mu v průběhu let osvědčilo. Některé se totiž hodí více do skupinových sezení, jiné jako individuální (Svoboda, 2007).

Hledání inspirace – některým klientům nestačí nalézt jen správné téma, potřebují ještě popostrčit k začátku tvoření. Je pro ně důležité prostředí, ve kterém píšou a jejich aktuální stav, chuť na veršování. Nestačí jim zadat pouhá bezbřehá témata, ty naopak inspiraci potlačují. Většinou nám stačí cestovat v mysli, zda se ani toto neosvědčí, vyskytnou se i další možnosti:

- Relax: Klient vytváří různé asociace, nikam nespěchá. V přestávkách si zapisuje slova, která se objeví v jeho mysli. Jsou to slova, která zrovna vyhovují jeho rozpoložení.
- Aromaterapie: Pouhá vůně může mít neskutečný vliv na tvoření veršů. Vůně můžeme umocnit s hrami světla či relaxační muzikou.
- Skupinová práce: Tvorba ve skupině může být velmi inspirující. Klient vidí, že ostatní píšou, namotivuje ho to k vlastní produkci a bude se chtít vyrovnat ostatním (Svoboda, 2007).

1.5.11 Technika vlastního vytváření básní

Technika volných asociací – technika, která není řízena rozumem ani gramatickými pravidly. Klienti zapisují slova, která je zrovna napadnou, tím dochází ke vzniku zajímavých veršů, který neodpovídají pravidlům rýmu, rytmu a zvukomalby. Účastníci mohou dospět k duševní očistě a vyplavit tak své osobní problémy. Metoda je vhodná jako vstupní přípravná část před hlavním blokem aplikované poetoterapie (Svoboda, 2007).

Technika clusteringu – termín označuje řízenou asociaci. Nejde jen o vizuální představivost, ale spíše o vyvolání většího množství představy. Celá terapie začíná tím, že první slovo napíšeme doprostřed papíru, kolem pak zapisujeme další slovo, která nás napadnou, neustále kroužíme kolem středu. Asociace pak můžeme různě spojovat a propojovat. Slova, která se nám nehodí, můžeme škrtnout, případně další trošku poupravit. Následně utvoříme verš (Svoboda, 2007).

Technika imaginativního básnění s mandalou – představy, které se nám zjevují před zavřenýma očima. Básník si tyto představy zapisuje a stále má zavřené oči, text nesleduje. Mandala je výtvarné dílo, které vzniká při arteterapie. Znázorňuje malbu, která nám na první pohled neřekne nic konkrétního. Mandala je tedy vhodná pro vstupní stimulaci slov. Poslouží nám jako báze pro proplétání výtvarného umění a poezie - optimální je psát slova na hotovou mandalu. Lze realizovat i opačný postup, kdy klient maluje mandalu na poznamenaná slova (Svoboda, 2007).

Technika neologismů – nová technika na bázi poetických her s neologismy. Neologismus je slovo, které je nespisovné, neřadí se do oficiální češtiny. My ovšem tušíme, co by mělo asi znamenat. V počítači to bývají slova červeně podtrhnutá. Klienti mají za úkol takové slovo vymyslet, následně o něm diskutovat (Svoboda, 2007).

Kolektivní básnění – jde o vytvoření kolektivního díla. Velmi důležitá je stimulace členů skupiny zajímavým tématem. Tvoří se v kruhu, kdy každý zúčastněný rozepíše slovo a vytvoří z něj verš. Lístek předá svému kolegovi po levici, ten rovněž verš rozepíše. Papírky kolují. Konec nastane, když se každý lístek navrátí svému vlastníku. Takto složené básni, na které se podílelo více autorů, označujeme centó (Svoboda, 2007).

1.6 Jiné terapeutické metody

1.6.1 Biblioterapie

Biblioterapie je terapeutická medicína, která využívá mluveného a psaného slova. Vznikla složením řeckých slov *biblion* = kniha a *therapeia* = výchova, vzdělávání a léčba. Původně slovo *therapeia* znamenala léčbu zpěvem, tancem, básněmi nebo dramatem (Svoboda, 2007).

Jedná se o psychoterapii uměním, kde léčebným prostředkem je kniha. Má mnohostranné pole působnosti. Působí na nás při čtení, při poslechu předčítání, v literárním kroužku nebo při čtenářské terapii. Kniha může fungovat jako lék, když jí tvoříme, už ve formě básniček, povídek, deníku nebo románu. Pracuje s naším uvědomováním, proto je vhodná jako terapeutický prostředek. Modeluje naše myšlení, naučíme se koukat na věci s odstupem a uvidíme sebe v rozdílných životních rolích (Stejskalová, 2012).

Má široké uplatnění. Ve školství může být účinnou metodou pro rozvoj znalostí, rozvoje osobnosti, pro zlepšení komunikace a efektivní trávení volného času. Ve zdravotnictví jako forma léčebné psychoterapie (Stejskalová, 2012).

Klade důraz na dějovou linii textu, jejichž základem se stávají techniky vycházející z přehrávání rolí nebo převyprávění příběhů (Svoboda, 2007).

Receptivní biblioterapie

Proces, při kterém klient poslouchá čtení terapeuta, skupiny, blízké osoby nebo si jí knihu čte sám. Nutné si uvědomit rozdíl mezi biblioterapií a běžného čtení. S terapeutickým zaměřením vybíráme materiál v biblioterapii, zatímco při běžném čtení z jiného důvodu (zdroj informací, studijní záměr) (Stejskalová, 2012).

Řadíme jí mezi nejúčinnější relaxační a komunikační terapeutické metody. Přináší možnost výměny názorů a náhled na problém z více úhlu (Stejskalová, 2012).

Základem je práce terapeuta se svým hlasem. Musí s ním zacházet podle situace a podle konkrétních cílů. Řeč ovšem souvisí i s povahovými rysy člověka (Stejskalová, 2012).

Aktivní biblioterapie

Psaní je přirozená lidská potřeba uchovat důležité události našeho života, zklidňuje mysl a dává nadhled. Někdo píše básničky, jiní zase deníky nebo povídky. Psaní je forma zpracování zážitků, emocí, uvědomování či rozvoj kreativity (Stejskalová, 2012).

1.6.2 Ergoterapie

V dnešní době se řadí mezi vyhledávané a účinné terapie. Díky nim dochází ke zlepšení emocionálního, psychického a somatického stavu člověka (Stejskalová, 2012).

Ergoterapie se začala rozvíjet v Německu po druhé světové válce jako reakce na velké množství veteránů, kteří se vrátili s psychickou a fyzickou ujmou. Bylo potřeba je začlenit zpět do běžného života. V České republice má uplatnění hlavně v oblasti medicíny a sociální sféry (Stejskalová, 2012).

Pomáhá lidem při každodenní činnosti tím, že je do nich zapojí navzdory poruše či postižení. Tato aktivita by pro ně měla být smysluplná a důležitá (Krivošíková, 2011).

Cílem je obnova zmizelých somatických funkcí, aktivizace vjemového systému, kreativity, zvednutí sebevědomí a sebe prezentace. Vývoj však nadále pokračuje a není omezen jen na oblast rehabilitace (Stejskalová, 2012). Ergoterapeuti věří, že důležitou lidskou potřebou je být stále aktivní. Reakce na okolí nutí člověka neustále se učit, což má vliv na jeho osobní vývoj (Jelínková, 2009).

Ergoterapii můžeme dělit na skupinovou nebo individuální. V individuální terapii se zaměřujeme převážně na potřeby klienta a vytváříme plán, zatímco ve skupinové terapii si každý člen vybere svou pracovní kreativní činnost (Stejskalová, 2012).

V současnosti se tento druh terapie neustále vyvíjí. Musíme sledovat světové trendy a neustále se učit novým technikám (Stejskalová, 2012).

Při diagnostice sestavujeme ergoterapeutický plán, jenž obsahuje cvičení zaměřená na posílení funkce aktivních a oslabených vjemů (Stejskalová, 2012).

Ergoterapie a hmatový vjem

Používá se ve všech oblastech ergoterapie (kondiční ergoterapie, ergoterapie v rehabilitaci apod.) Nejčastěji se procvičuje pomocí fyzioterapeutických pomůcek. Většího účinku dosáhneme pomocí přírodních materiálů (citron, pomeranč), kde dochází k aktivaci čichových buněk. K terapii nám postačí i prstová cvičení jako je keramika, práce na zahradě, ruční práce nebo práce s prstovými barvami (Stejskalová, 2012).

Ergoterapie a zrakový vjem

Ergoterapie nám aktivizuje nervovou soustavu s jeho psychosomatickou pamětí, která je spjata s hmatovým a sluchovým vjeme. Pro její aktivaci je vhodná kombinace ergoterapie a arteterapie. Můžeme je kombinovat v individuální i skupinové terapii nebo párové či rodinné (Stejskalová, 2012).

Ergoterapie a sluchový vjem

Používá se hlavně při nácviku soběstačnosti a komunikačních schopnostech klienta. K aktivaci dochází pomocí muzikoterapie, při kombinaci hudby a vizuálního materiálu. Poslechem šumění lesů či potůčku se vytváří klidné léčebné prostředí. Odvádí pozornost od psychotické produkce a zmírnění strachu. U těžké formy deprese je vhodné pustit klientům hudbu, kterou si sami zvolí (Stejskalová, 2012).

Ergoterapie a čichový vjem

Přispívá ke zlepšení emočního stavu. Je propojena s aromaterapií. Zlepšují náladu, navozují příjemnější relaxaci a zkvalitňují spánek. Působí přes vůni, inhalaci nebo masáže. Ovlivňují naši náladu, psychický stav a somatickou složku. K aromaterapii nejčastěji využíváme přírodní materiály, které lze kombinovat a individuálně přizpůsobovat. Mezi hlavní přednosti patří člověk jako aromaterapeut sám sobě (Stejskalová, 2012).

Ergoterapie a chuťový vjem

Nejčastěji spojován s formou vaření, se soběstačností klienta s přípravou jídla a trénování psychosomatické paměti. Terapii můžeme spojit s principy stolování a pravidly

společenského chování. Řadí se mezi nejoblíbenější relaxační metody (Stejskalová, 2012).

Cvičení chuťových buněk je obzvláště důležité u osob s Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou (Stejskalová, 2012).

1.6.3 Muzikoterapie

Muzikoterapie je moderní psychoterapeutická metoda (Stejskalová, 2012). Muzikoterapie znamená léčení hudbou (Holzer, 2013). V České republice byl za posledních deset let zaznamenán obrovský vzestup, hlavně v medicínské oblasti. Nejčastěji se používá při léčbě psychosomatických a komunikačních problému, nebo při poruše spánku. Podporuje pozitivní myšlení a pohled na svět (Stejskalová, 2012).

Zvuk vzniká jako pohyb částic a kmity, které zvuk tvoří jsou jako energie. Energie, která je v přírodě, v nás samých a Všehomíru. Lidské tělo však dokáže zachytit jen zlomek toho všeho. Jakmile zvukové vlny prochází tělem, rozvibrují se buňky. Pomocí vibrací dochází k léčbě a naše zdraví se posilní a stane se odolným, vůči chorobám (Romanowska, 2004). Hudba má několik terapeutických prostředků, tím nejdůležitějším je lidský hlas. Je to lék na tělo i na duši. Může mít jak léčebný, tak stresující vliv na psychiku. Již v prenatálním vývoji vnímáme hlas matky, později sledujeme řeč dospělých a jejich emoční vyjádření, které nemusíme vždy správně pochopit. V dospělém věku se nejvíce bojíme ticha a samoty, proto na nás lidský hlas působí jako sladký balsám na srdce (Stejskalová, 2012).

Mezi další terapeutické prostředky řadíme hudbu přírody, různé hudební nástroje, rytmus nebo tempo (Stejskalová, 2012).

Receptivní muzikoterapie

Receptivní muzikoterapie je speciální poslechový program, který se podílí na zlepšení psychosomatického problému, redukci strachu, úzkosti a bolesti. Pracuje na rozvoji představivosti klienta, jeho komunikačních schopnostech, hudebního vnímání a naslouchat sobě samotnému a okolí jako hudebnímu nástroji (Stejskalová, 2012).

Aktivní muzikoterapie

Mezi aktivní muzikoterapii řadíme zpěv, improvizaci a hru na hudební nástroj.

2 Cíle práce

1. Probudit nové zájmy po absolvování terapie.
2. Motivovat k tomu, aby sami četli básně.
3. Navození harmonizace a sociálního cítění.
4. Odstranění vnitřních problémů pomocí poetoterapie.
5. Navození vnitřní relaxace během terapie.

2.1 Výzkumné otázky

1. Jaké nové zájmy se objevily po skončení terapie?
2. Jaký terapeutický efekt bude mít pravidelná poetoterapie?

3 Metodika

3.1 Charakteristika souboru

Práce byla zpracovaná na základě kvalitativního výzkumu. Celkem bylo osloveno 6 respondentů, z toho 3 ženy a 3 muži. Věkové rozložení bylo 21, 24, 25, 28, 40 a 75 let. Všichni respondenti měli rozdílná zaměstnání.

3.1.1 Prostor šetření

Byt v Českých Budějovicích, ve kterém se náš výzkum odehrával nemá žádnou speciální místnost na poetoterapii. Sezení se uskutečňovalo v obývacím pokoji.

Zdi místnosti jsou ze tří stran vymalovány bíle, jedna žlutě. V místnosti je vsazeno velké okno, ze kterého je krásný výhled na řeku a stromy. Zem je pokryta světlou vinylovou podlahou v barvě dřeva. V rohu místnosti stojí velká pohovka, na které se výzkum uskutečnil. Naproti pohovce stojí stůl, a na něm je umístěna televizní obrazovka. Vpravo od stolu stojí rádio, které jsme později využili k terapii.

V pokoji se pracovalo příjemně. Terapeutka se domnívá, že velikost a pohodlí pohovky, umožnilo klientům se lépe uvolnit. Mohli sedět, mohli si lehnout.

3.2 Použité metody

Nejdůležitější použitou metodou v této práci byla poetoterapie, která mě provázela po celou dobu mého výzkumu.

Sběr dat proběhlo pomocí řízených rozhovorů. V průběhu deseti lekcí bylo respondentům pokládáno pokaždé 14 otázek.

Jelikož byl rozhovor prováděn přímo na místě šetření, mohla jsem respondenty v průběhu terapie taktéž pozorovat. Na základě pozorování jsem si vytvořila vlastní obrázek ohledně pocitů, které respondenti zažívají.

Od začátku šesté lekce přibyla k básním muzika. Pouštěla jsem jí jako podbarvení pod předčítané básně. Jednalo se o relaxační hudbu. Tudiž došlo ke kombinaci muzikoterapie a poetoterapie.

3.2.1 Poetoterapie

Poetoterapie je terapeutická metoda využívající prvky poezie za účelem navození žádoucího prožívání, chování a jednání klientů. Není zacílena pouze léčivě, ale také preventivně a rehabilitačně (Svoboda, 2007). Co bychom říkali v mnoha dlouhých větách, lze pomocí poetoterapie vyjádřit výstižně jedním veršem.

Ve své práci jsem se pomocí ní, pokoušela v respondentech vzbudit nové zájmy, zmapovat některé vnitřní problémy, navodit relaxaci, harmonizaci, sociální cítění či je motivovat k četbě básní.

3.2.2 Řízené rozhovory

V této bakalářské práci byly využity řízené rozhovory. Rozhovory byly vedeny s taktností a ohleduplností, abychom neovlivnili respondenty.

První dvě otázky z připraveného rozhovoru, jsme respondentům museli položit vždy na začátku terapie. Zbýlých dvanáct otázek po skončení hodiny. Odpovědi byli pečlivě zaznamenávány a ohodnoceny.

3.2.3 Pozorování

Dlouhodobé pozorování bylo nedílnou součástí této práce. S jeho pomocí jsme mohli dospět k závěrům, které by nám byly jinak skryty.

Jedná se o proces jevů, který nacházíme v přírodě nebo společnosti. Postihují zkoumání tak, jak se projevují smyslem pozorovatele. Zabývá se zkoumáním duševních jevů pomocí vnějších projevů. Jde o nezbytný prvek ve většině vědních oborů (Kohoutek, 2002).

3.2.4 Muzikoterapie

Muzikoterapie má vliv nejen na psychiku, ale také na celý lidský organismus. Na posluchače má uklidňující a utišující vliv, který nám umožňuje zahledět se do svého nitra a regenerovat. Po 10 minutách vhodně zvolené hudby by mělo docházet k odstranění únavy, zpomalení srdeční činnosti, k útlumu negativních emocí jako zlost, agrese či nechuť. Usnadňuje odpočinek a vede k vnitřní harmonii (Romanowska, 2005).

4 Praktická část

4.1 Výběr básní

Výběr básní jsem prováděla na základě rozdělení literární žánrů. Poezii jsem si rozčlenila na lyrickou, epickou a lyrickoepickou. Ke každému literárnímu žánru jsem zvolila dva různé autory a k nim jednu básnickou sbírku. Celkem jsem vybrala šest následujících autorů: Jaroslav Vrchlický (Selské balady), Vítězslav Hálek (Pohádky z naší vesnice) – epická poezie, Jaroslav Seifert (Maminka), Jiří Žáček (Rýmy pro kočku a pod psa) – lyrická poezie, Viktor Dyk (Milá sedmi loupežníků), Jan Neruda (Balady a romance) – lyrickoepická poezie. V průběhu terapie jsem přečetla celkem šest básní v deseti poetoterapeutických sezeních.

4.2 Řízené rozhovory

Praktická část této práce obsahuje řízené rozhovory, které byly vedeny s šesti respondenty, mající rozdílná zaměstnání. Dotazované označuji jako respondenty, jelikož si nepřáli, aby zde byla uvedena jejich jména. Zaměstnání jsou reálná.

Respondent 1

40 let, ředitel skupiny supermarketu

Z práce bývá vystresovaný a unavený. Převážnou část dne tráví v autě a dopravních zácpách. Pracuje od rána do večera. Od terapie očekává, že se dokáže na chvíli odpoutat od práce a trošku se uvolnit.

Respondent 2

24 let, učitelka v mateřské škole

Svoji práci považuje za klidnou. Z mateřské školy chodí unavená, občas se cítí být ve stresu. U terapie si chce odpočinout a poznat nové básně, které by si sama nikdy nepřečetla.

Respondent 3

21 let, student elektrotechniky a informatiky – technická ekologie

Student se cítí být v neustálém stresu. I během školního roku se nervuje zkouškami. Nezastaví se, stále se vzdělává. Rád by si u terapie odpočinul, na chvíli zapomněl na povinnosti do školy a nechal si předčítat básně.

Respondent 4

75 let, architektka (nyní v důchodu)

Respondentka je již patnáct let v důchodu. Netrápí se prací, ale dělá si starosti o své zdraví. Před nedávným časem byla na operaci. Stále ji to bolí. Ráda by pomocí terapie zapomněla na bolest a pročistila si hlavu.

Respondent 5

28 let, počítačový technik

Respondent je pod neustálým tlakem, velmi často se nervuje. Pracuje pro německou firmu, tudíž pravidelně cestuje mezi Berlínem a Českými Budějovicemi. Rád by vyzkoušel něco nového – poetoterapii - ale nemyslí si, že by mu mohla pomoci.

Respondent 6

25 let, fyzioterapeut

Dotazovaná je v práci spokojená. Jen párkrát se jí stalo, že by přišla z práce vystresovaná. Častěji se ale stává, že ji trápí bolest zad a únava. Ráda by si skrze terapii odpočinula a zapomněla na častou bolest zad.

4.2.1 Terapie v praxi 1

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Cítím zvědavost, těším se, ale zároveň se i obávám.

Respondent 2 – Mám smíšené pocity.

Respondent 3 – Těším se, jsem zvědav, co si pro mě terapeutka připravila.

Respondent 4 – Básničky jsem měla vždy ráda, velmi se těším.

Respondent 5 – Dnes nemám příliš dobrou náladu, mám spoustu práce. Cítím se nsvůj a unaveně.

Respondent 6 – Cítím se všetečně, hloubavě, připraveně.

Část respondentů se na terapii těší, někteří jsou i zvědaví. Pouze jeden respondent se necítí dobře naladěný.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Rád bych, aby ve mně dnešní hodina probudila větší zájem o poezii.

Respondent 2 – Byla bych ráda, kdyby básničky byly různorodé, abych získala pohled na různé styly, kterými mohou být psané.

Respondent 3 – Doufám, že se při poslechu básní uvolním a zapomenu na školu.

Respondent 4 – Očekávám, že si příjemně odpočinu a vyslechnu básně, které jsem od školy neslyšela.

Respondent 5 – Přál bych si zapomenout na práci.

Respondent 6 – Věřím, že si po dnešní práci vyčistím hlavu a odpočinu si.

Více než polovina respondentů od hodiny očekává, že si odpočine, zapomene na práci a uvolní se. Jeden by byl rád, kdyby v něm probudila větší zájem o poezii a další by chtěl srovnat různé styly básní.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu cítění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano, v každé básničce jsem našel něco, co mě donutilo se nad danou situací zamyslet.

Respondent 4 – Ano, zejména s básničkou od Jaroslava Seiferta pocít'uji velké sympatie.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano, donutily mě, abych se zamyslel nad osudy hrdiny z veršů.

Pouze u jednoho respondenta nedošlo k sociálnímu cítění. Naproti tomu, zbylých pět respondentů tvrdí, že došlo.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Spíše ne, básně byly rozdílné. Působí na mě rozporuplně.

Respondent 2 – Ano, i přes jejich rozdílnost jsem si v nich vždy našla něco, co se mi líbilo.

Respondent 3 – Převážně ano.

Respondent 4 – Ano, i když byla každá báseň trošku jiná.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

U čtyřech z šesti respondentů došlo k harmonizaci s přednesenými básněmi. Jeden z nich řekl rázně „ne“, poslední tvrdí, že spíše ne, z důvodu rozdílnosti zvolených básní.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Líbila se mi pravdivá básnička od Jiřího Žáčka. Byla humorně zformulovaná.

Respondent 2 – Básnička od Jaroslava Seiferta, protože mě přenesla zpět do dětství, k mamince.

Respondent 3 – Nejvíce mě zaujala báseň od Jiřího Žáčka, jelikož už tehdy to vše dokázal trefně vystihnout.

Respondent 4 – Mně se nejvíce líbila básnička od Jaroslava Seiferta. Vzpomněla jsem si na dětství.

Respondent 5 – Nejvíce se mi líbila báseň od Jaroslava Seiferta. Vzpomněl jsem si na přítelkyni, jak křičí pokaždé, když nebohého pavoučka vidí.

Respondent 6 - Určitě básnička od Jaroslava Seiferta. Uklidnila mě.

Z výsledku je patrné, že více než polovině respondentů se líbila básnička od Jaroslava Seiferta, ostatním dvěma od Jiřího Žáčka.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Mně se dnes nejméně líbila básnička od Jaroslava Vrchlického. Moc jsem jí neporozuměl.

Respondent 2 – Dnes mě příliš nezaujala básnička od Viktora Dyka. Nelíbí se mi, jakým je psaná stylem.

Respondent 3 – Úplně nejméně mě dnes oslovila básnička od Viktora Dyka. Přišla mi nesrozumitelná.

Respondent 4 – Nejméně se mi líbila báseň od Jana Nerudy, protože ukazuje příliš mnoho utrpení.

Respondent 5 – Nelíbila se mi básnička od Jana Nerudy. Neporozuměl jsem jí.

Respondent 6 – Neupoutala mě básnička od Viktora Dyka, protože je napsána takovým zvláštním stylem.

Respondenti č. 2, 3 a 6 se shodli. Nelíbila se jim básnička od Viktora Dyka. Respondenta č. 4 a 5 nezaujala báseň od Jana Nerudy a respondentovi č. 1 se nelíbila báseň od Jaroslava Vrchlického.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ne.

Z odpovědí je zřejmé, že u 4 respondentů došlo k odstranění vnitřních problémů, u 2 z nich k tomu nedošlo.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano, na okamžik jsem zapomněl na okolní svět.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano, příjemně jsem se uvolnil, zaposlouchal.

Respondent 4 – Ano, na chvíli jsem vypustila povinnosti a starosti, které mě sužují.

Respondent 5 – Ne, neustále jsem myslel na práci a na úkoly, které mě stále dnes ještě čekají

Respondent 6 – Ne, nemohla jsem se dostatečně soustředit, hlavou jsem byla ještě v práci.

U více než poloviny respondentů došlo k navození vnitřní relaxace, zbylí jedinci se nedokázali odpoutat od svých povinností.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Ano. Po této hodině uvažuji nad tím, že si koupím nějakou knížku od Jiřího Žáčka.

Respondent 2 – Ano. Už dlouho jsem nebyla na koncertě Jaromíra Nohavici. Mám ráda jeho humorné zpracování písniček, ale i básniček. Kouknu se doma, zda nevystupuje někde v okolí.

Respondent 3 – Ano. Přemyslím nad tím, že bych se zúčastnil nějakého čtení poezie.

Respondent 4 – Ano. Uvažuji nad tím, že si zajdu na procházku do přírody, nasbírat bylinky, kouknout na pavučiny.

Respondent 5 – Ne. Myslím si, že jsem čas strávený touto terapií mohl využít kreativněji.

Respondent 6 – Ne. Bohužel.

Z odpovědí je patrné, že u každého respondenta terapie vyvolala rozdílné pocity. U respondenta č. 5 a 6 nedošlo k žádným změnám, zatímco na respondenty č. 1, 2 a 3 to mělo blahodárný vliv spojený s poezií. Respondent č. 4 uvažuje nad procházkou v přírodě.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Rozporuplná, vyvolala ve mně kladné, ale i záporné pocity.

Respondent 2 – Pro mě to bylo něco nového, hodina se mi líbila.

Respondent 3 – Zajímavá. Určitě jsem zvědav na další terapii.

Respondent 4 – Vyvolala ve mně pocit klidu, zavzpomínala jsem si.

Respondent 5 – Nebyla pro mě příliš záživná, zřejmě jsem kulturní barbar.

Respondent 6 – Líbila se mi, ale nedokázala jsem se moc uvolnit.

Čtyři respondenti hodnotí hodinu kladně. Respondent č. 1 má kladné i záporné pocity a pouze jeden z nich hodnotí hodinu jako nezáživnou.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Číslem 5.

Respondent 2 – Číslem 7.

Respondent 3 – Číslem 7.

Respondent 4 – Číslem 8.

Respondent 5 – Číslem 2.

Respondent 6 – Číslem 7.

Na první pohled je patrné, že převažuje známka 7, kterou zvolili 3 respondenti. Ostatní udělili známky 2, 5 a 8. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 6.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Zatím ne.

Respondent 2 – Ještě ne.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Prozatím ne.

Jak si můžeme všimnout, z výsledku je patrné, že převažuje odpověď „ne“, kterou zvolili 4 respondenti.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

U pěti respondentů naplnila terapie jejich očekávání.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Terapie na mě udělala dojem, těším se na další lekci.

Respondent 2 – Byl bych raději, kdyby terapie zahrnovala více humornějších básniček, ale rád se přiučím něčemu novému.

Respondent 3 – Myslím, že sezení bylo zajímavé. Určitě se budu těšit na další hodinu.

Respondent 4 – Hodina ve mně navodila pocit klidu, zavzpomínala jsem si na staré časy, nostalgie.

Respondent 5 – Připadám si ve stejném rozpoložení, jak předtím. Zatím mě to příliš neuchvátilo. Jsem zvědav na další lekci.

Respondent 6 – Po práci jsem byla unavená a nemohla jsem se dostatečně soustředit. Doufám, že při další lekci se budu cítit lépe.

U čtyř respondentů se setkáváme s kladným ohlasem, a těší se na další hodinu. Jeden respondent se cítil stejně jak při příchodu a další se cítil příliš unaven na to, aby se mohl dostatečně soustředit.

4.2.2 Terapie v praxi 2

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Dnes jsem byl v práci velmi zaměstnaný. Cítím se velmi unavený.

Respondent 2 – Jsem plná očekávání. Těším se na nové básničky.

Respondent 3 – Pociťuji únavu, měl jsem náročný týden.

Respondent 4 – Cítím zvědavost, už se nemohu dočkat.

Respondent 5 – Jsem ve stresu. Mám mnoho práce, kterou musím ještě dodělat.

Respondent 6 – Těším se.

Z odpovědí je zřejmé, že jsou vyrovnané. Tři respondenti se těší a jsou plni očekávání. Zbylí tři se cítí unavení a ve stresu.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Po dnešním těžkém pracovním dni bych rád zapomněl na práci.

Respondent 2 – Ráda bych si odpočinula, odreagovala se.

Respondent 3 – Doufám, že v dnešní lekci bude více lehkých a humorných básniček. Rád bych si na chvíli oddychnul od školy.

Respondent 4 – Beru to jako rozptýlení a uvolnění. Ráda jsem ve společnosti.

Respondent 5 – Rád bych se naučil přestat myslet na práci.

Respondent 6 – Doufám, že budou básničky srozumitelné, abych jim lépe porozuměla. S radostí bych se uvolnila.

Všichni respondenti by se rádi na chvíli odpoutali od práce, odreagovali se a uvolnili.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Určitě ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Jednoznačně ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Drtivá většina odpověděla na danou otázku „Ano“. Pouze respondent č. 5 si myslí, že u něho nedošlo k sociálnímu cítění.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ne.

Můžeme si všimnout, že jsou výsledky vyrovnané. U poloviny respondentů došlo k harmonizaci s přednesenými básněmi, bohužel u druhé poloviny respondentů ne.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Nejvíce se mi líbila básnička od Jiřího Žáčka, protože poukazuje na to, jaký život doopravdy je.

Respondent 2 – Mně se nejvíce líbí básničky od Jaroslava Seiferta. Zbožňuji svoji mámu, proto se autor trefil do mého stylu.

Respondent 3 – Básnička od Jiřího Žáčka. Pobavilo mě, jak to dříve měli muži se ženami jednodušší, stačilo jim zarecitovat pár veršů.

Respondent 4 – Jednoznačně od Jaroslava Seiferta. Vzpomněla jsem si na dobu, kdy jsem sama ještě měla malé děti.

Respondent 5 – Básnička od Jaroslava Seiferta. Když spojím básničku s počítáním oveček, ihned to ve mně evokuje spánek. Spánek je to jediné, při čem zapomínám na práci.

Respondent 6 – Líbila se mi básnička od Jaroslava Vrchlického. Zaujala mě tím, že měla poutavý příběh. I když s tragickým koncem.

Přesně polovině respondentům se nejvíce líbila básnička od Jaroslava Seiferta. Dalším dvěma od Jiřího Žáčka a pouze jednomu respondentovi báseň od Jaroslava Vrchlického.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Nejméně se mi líbila básnička od Jana Nerudy. Přišla mi příliš drsná. Určitě by mi nepomohla se zklidnit.

Respondent 2 – Dnes mě příliš nezaujala básnička od Jana Nerudy. Působí na mě smutně. Lidé bojují za to, v co věří, a přesto jim je to k ničemu.

Respondent 3 – Nelíbila se mi básnička od Vítězslava Háška. Působila na mě depresivně.

Respondent 4 – Od Jana Nerudy. Připomnělo mi to dřívější dobu, kdy jsme také chtěli něco změnit.

Respondent 5 – Básnička od Jana Nerudy. Připadala mi velmi komplikovaná.

Respondent 6 – Myslím, že dnes to byla básnička od Jana Nerudy. Podle mého v ní bylo mnoho násilí.

Pouze respondent č. 3 odpověděl, že se mu nelíbila básnička od Vítězslava Háška. Zbývající respondenti se shodli na básni od Jana Nerudy.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

U respondentů č. 1, 2, 4 a 6 došlo k odstranění vnitřních problémů. U respondentů č. 3 a 5 stále přetrvávají.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Více než polovina respondentů odpověděla „ano“ na danou otázku. Respondenti č. 3 a 5 odvětili „ne“.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Dneska ne.

Respondent 2 – Ano. Až přijdu domu, zkusím na internetu vyhledat nějaké knihy s básněmi.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano. Přispěla k tomu, že si prolistuji stará alba s fotkami.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano. Ráda bych si poslechla ještě více básniček.

U poloviny respondentů dnešní terapie neprobudila nové zájmy. U respondenta č. 2 a 6 došlo k tomu, že by ještě pokračovali ve čtení básní, ať už sami nebo v terapii. Zatímco u respondenta č. 4 to vyvolalo nostalgickou náladu.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Cítím se rozporuplně, neboť každá báseň vyjadřovala něco jiného. Hodina se mi i přesto líbila.

Respondent 2 – Díky básničkám jsem zapomenula na okolní svět a mohla jsem se odpoutat od reality.

Respondent 3 – Myslím si, že bych zvolil jiné básničky. Působily na mě pochmurně.

Respondent 4 – Líbila se mi, jelikož se na okamžik zastavil čas a já jsem se mohla naprosto odpoutat od okolí.

Respondent 5 – Cítím, že se u mě básničkami bohužel asi nic nezmění. Dělá mi problém relaxovat.

Respondent 6 – Po práci mi to přišlo jako dobré odreagování. Zaposlouchala jsem se.

Respondenti č. 1 a 3 se shodli na tom, že by zvolili jiný typ básniček. Respondenti 2, 4 a 6 s volbou básní souhlasí a došlo u nich k uvolnění a odreagování. Naproti tomu respondent č. 5 cítí, že básněmi se u něho nic nezmění.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Známkou 7.

Respondent 2 – Známkou 7.

Respondent 3 – Známkou 7.

Respondent 4 – Známkou 8.

Respondent 5 – Známkou 3.

Respondent 6 – Známkou 7.

Z odpovědí je patrné, že více jak polovina respondentů ohodnotila dnešní terapii známkou 7. Respondent č. 4 jí zhodnotil známkou 8 a respondent č. 5 známkou 3. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 6,5.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Zatím ne.

Respondent 2 – Ne.

Respondent 3 – Ano, ale pouze jen k optimistickým či humorným básničkám.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Zde vidíme, že jsou odpovědi vyrovnané. Tři respondenti by si doma k básním sedli, tři respondenti stále ještě ne.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Z výsledků je patrné, že u více jak poloviny respondentů došlo k naplnění jejich očekávání. Pouze u dvou respondentů k tomu nedošlo.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Odreagoval jsem se. Donutilo mě to, abych se zamyslel nad životem.

Respondent 2 – Pociťuji zklidnění a odpočinek.

Respondent 3 – Cítím se pochmurně, jelikož téměř v každé básničce někdo umíral.

Respondent 4 – Básničky ve mně vyvolaly klid a pohodu. Vzpomínky na mateřství, které pro mě bylo nejhezčí část života.

Respondent 5 – Cítím se stejně, jako když jsem přišel na terapii. Myslím, že už jsem zkažený člověk. Práce mě naprosto pohltila.

Respondent 6 – Dnes se cítím lépe jak minule. Nepřišla jsem z práce tak unavená, tudíž jsem se na básničky mohla lépe soustředit. Odreagovala jsem se.

Respondenti č. 1, 2, 4 a 6 se cítí lépe, než při příchodu na terapii. Odreagovali se a odpočinuli. Pociťují klid a pohodu. Naproti tomu respondent č. 3 se cítí pochmurně a respondent č. 5 se cítí stejně jako před lekcí.

4.2.3 Terapie v praxi 3

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Velmi se těším.

Respondent 2 – Dnes jsem měla hodně práce. Potřebuji se odreagovat.

Respondent 3 – Dnes se necítím ve své kůži, jsem ve stresu.

Respondent 4 – Nemohla jsem se dočkat. Potřebuji se rozptýlit.

Respondent 5 – Unavený, ve stresu.

Respondent 6 – Dnes se cítím velmi unavená, ale zároveň se těším.

Pocity respondentů jsou různorodé. Dva respondenti se těší, dva respondenti jsou ve stresu. Zbývají dva respondenti se potřebují odreagovat.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Rád bych slyšel básničky, při kterých se budu více smát a nemusel se tolik soustředit.

Respondent 2 – Byla bych ráda, kdybych si dneska odpočinula, a nasbírala novou sílu.

Respondent 3 – Chtěl bych zapomenout na školu a protřídít myšlenky.

Respondent 4 – Věřím, že si při dnešní hodině vyčistím hlavu a nebudu myslet na své problémy.

Respondent 5 – Těším se, až budu mít klid. A zkusím vypustit práci.

Respondent 6 – Uvolnění, odpočinek, relaxaci.

Všichni respondenti by si dneska rádi vyčistili hlavu, nabrali novou sílu a zapomněli na své problémy.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Určitě ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Jednoznačně ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Z výsledků je patrné, že u pěti respondentů nastalo sociální citění. Pouze u jednoho respondenta tomu tak nebylo.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

U pěti z šesti respondentů došlo k harmonizaci s přednesenými básněmi.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Líbila se mi básnička od Jiřího Žáčka. Myslím si, že je celá o mně, souhlasí to i věkem.

Respondent 2 – Určitě báseň od Jiřího Žáčka. Přišla mi velmi vtipná.

Respondent 3 – Báseň od Jiřího Žáčka. Byla trefná, humorná a naprosto vystihla pocity mužů.

Respondent 4 – Mně se nejvíce líbila báseň od Jaroslava Seiferta. Už jsem dost stará na to, abych mohla jen vzpomínat na okamžiky, které se mi už nikdy nevrátí.

Respondent 5 – Báseň od Jiřího Žáčka. Lehce jsem jí porozuměl, pobavila mě.

Respondent 6 – Jednoznačně báseň od Jiřího Žáčka. Připadala mi naprosto trefná a odráží dnešní muže.

Zde vidíme, že pěti respondentům se nejvíce líbila báseň od Jiřího Žáčka. Pouze jednomu z nich báseň od Jaroslava Seiferta.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Nelíbila se mi báseň od Jaroslava Vrchlického. Myslím si, že básnička odráží dnešní dobu, kde jsou lidé stejně zákeří jako kdysi.

Respondent 2 – Báseň od Jana Nerudy. Působila na mě depresivně.

Respondent 3 – Nejméně se mi líbila básnička od Jana Nerudy. Z básničky jsem měl pochmurné myšlení.

Respondent 4 – Nelíbila se mi báseň od Jana Nerudy. Podle mého mínění to vyobrazuje spoustu žen, které byly zneužity, a posléze s nimi bylo zacházeno velmi špatně.

Respondent 5 – Básnička od Jana Nerudy. Nikdy moc nerozumím, co tou básní chtěl vyjádřit. Není to můj styl.

Respondent 6 – Dnes se mi nejméně líbila báseň od Jaroslava Vrchlického, protože na mě nepůsobila klidným dojmem.

Z odpovědí je zřejmé, že více jak polovině respondentů se nejméně líbila báseň od Jana Nerudy. Dvěma z nich báseň od Jaroslava Vrchlického.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Většině respondentům pomohla dnešní lekce odstranit vnitřní problémy. Pouze u jednoho z nich k tomu nedošlo.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Téměř ano.

Respondent 6 – Ano.

U všech respondentů došlo k navození vnitřní relaxace.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Ano. Myslím, že bych se měl víc radovat z maličkostí. Donutila mě se nad sebou zamyslet.

Respondent 2 – Ano. Nejspíš si půjčím knížku od Jiřího Žáčka.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano. Jelikož je dneska venku ošklivé počasí, mohla bych si pustit pohádku, třeba o loupežníkovi.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano. Básnička o Šumařích mi připomněla, že už jsem dlouho nevyndala svoji příčnou flétnu. O víkendu si možná opět zahraji.

U většiny respondentů probudila terapie nové zájmy. Básničky je inspirovaly k různým činnostem. Pouze u dvou respondentů neprobudila terapie nové zájmy.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Dneska se mi básničky trefily do mého aktuálního rozpoložení. Hodina mě velmi zaujala.

Respondent 2 – Díky tomu, že mě dneska básničky moc bavily, mohla jsem vypustit práci a odpočinout si.

Respondent 3 – Na okamžik se mi podařilo zapomenout na školu, ale po skončení terapie jsem opět tam, kde jsem byl.

Respondent 4 – Skvělá, moc jsem si to užila. Nejspíš jsem ze staré školy, ale básničky mě opravdu naplňují, zvláště jsou-li příjemné na poslech.

Respondent 5 – Na okamžik jsem dokázal zapomenout na práci.

Respondent 6 – Líbila se mi. Dneska nebyly příliš složité. Vše pochopitelné a jasné.

Všichni respondenti se shodli na tom, že se jim terapie líbila, na chvíli vypustili práci. Básničky jim nepřišly složité.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Známkou 8.

Respondent 2 – Známkou 8.

Respondent 3 – Známkou 7.

Respondent 4 – Známkou 9.

Respondent 5 – Známkou 7.

Respondent 6 – Známkou 8.

Polovina respondentů hodnotí terapii známkou 8, dva respondenti jí hodnotí známkou 7 a pouze jeden jí hodnotí známkou 9. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 7,8.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Ano, musím říct, že na mě má velký vliv kombinace zvolených básní.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano, sama vlastním knihu od Jaroslava Seiferta.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano, líbila se mi báseň od Jiřího Žáčka, myslím, že začnu touto knihou.

Čtyři respondenty motivovala dnešní lekce k tomu, aby si doma sedli k básním.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ano.

Respondent 6 – Ano.

Z výsledků vyplývá, že u všech respondentů došlo k naplnění jejich očekávání.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Cítím se odpočatý a uvolněný.

Respondent 2 – Odcházím plná nové energie.

Respondent 3 – Na moment jsem se cítil odpočatý a uvolněný, ale po skončení se opět necítím ve své kůži.

Respondent 4 – Hodina splnila mé očekávání. Odcházím nadšená.

Respondent 5 – Přestala mě bolet hlava, avšak se opět musím vrátit do pracovního koloběhu.

Respondent 6 – Po náročném dni se mi přeci jen podařilo uvolnit a relaxovat.

Respondenti č. 1, 2, 4 a 6 se po terapii cítí uvolnění a plní energie. Na respondenty č. 3 a 5 měla terapie stejný vliv, přesto se po jejím konci opět vrací do předchozích pocitů.

4.2.4 Terapie v praxi 4

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Dnes to bylo v práci klidné, takže jsem dorazil ve velmi dobrém rozpoložení. Jsem zvědav na nové básně.

Respondent 2 – Těším se. V práci to dnes bylo nenáročné, vše v pořádku.

Respondent 3 – Dnes se necítím příliš dobře. Jsem trošku ve stresu.

Respondent 4 – Jsem natěšená. Připravená pokračovat. Zavzpomínat si.

Respondent 5 – Z práce jsem unavený a rozčilený. Nepřicházím s dobrou náladou.

Respondent 6 – Dnes se cítím velmi unaveně.

Více než polovina respondentů přichází na terapii v dobré náladě a těší se. Zbylí 2 respondenti se necítí příliš dobře, jsou rozčilení a unavení.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Jelikož se dnes cítím naprosto skvěle, přišel jsem si jen poslechnout další básně.

Respondent 2 – Ráda si poslechnu další básničky. Uvolnit se a relaxovat.

Respondent 3 – Rád bych se zbavil stresu a více se uvolnil.

Respondent 4 – Další vtipné básničky od Jiřího Žáčka, avšak pro mě spíše trefné a vzpomínkové básničky od Jaroslava Seiferta, které mě přenesou zpět v době.

Respondent 5 – Byl bych rád, kdybych se zklidnil.

Respondent 6 – Očekávám, že mi dnešní lekce dodá trošku energie a lepší náladu.

Všichni respondenti očekávají od této hodiny uvolnění, zbavení stresu, lepší náladu a poslech nových básniček.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Převážně ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ne.

Respondent 6 – Ano.

Pouze u jednoho respondenta nedošlo během absolvování lekce k sociálnímu citění.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Víceméně ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Spíše ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

U respondenta č. 5 nedošlo k harmonizaci s přednesenými básněmi.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Dnes mě nejvíce zaujala báseň od Jiřího Žáčka. Upoutala mě, dokázal jsem ji vnímat po celou dobu. Zasmál jsem se.

Respondent 2 – Mně se nejvíce líbila básnička od Jana Nerudy. Pobavila mě. Je k zamyšlení. Ukazuje pravdu dnešní doby, ale zároveň je napsána výstižně.

Respondent 3 – Básnička od Jaroslava Seiferta, protože jak se jedná o maminku, ihned to ve mně vyvolá pocit klidu, uvolním se.

Respondent 4 – Nejvíce mě vtáhla do děje básnička od Jaroslava Seiferta. Opět mě přenesla zpět do dětství. Například zvuk pohrabáče občas slyším ještě dnes.

Respondent 5 – Myslím, že se mi dnes nejvíce líbila báseň od Jiřího Žáčka. Mám rád Vánoce, a myslím, že k tomu patří neodmyslitelně vánoční kapr. Navíc mě velmi pobavila.

Respondent 6 – Nejvíce se mi líbila básnička od Jiřího Žáčka. Byla vtipná, bavila mě.

Přesně polovina respondentů zvolilo báseň od Jiřího Žáčka. Dva respondenti zvolili báseň od Jaroslava Seiferta. Pouze jeden si vybral báseň od Jana Nerudy.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Básnička od Vítězslava Háška. Připadala mi moc složitá a těžká na pochopení. Příliš jsem jí nerozuměl.

Respondent 2 – Dnes se mi nejméně líbila báseň od Jaroslava Vrchlického, protože jsem úplně zcela nepochopila děj.

Respondent 3 – Za mě to dnes bude básnička od Vítězslava Háška. Působila na mě velmi depresivně.

Respondent 4 – Nelíbila se mi básnička od Vítězslava Háška. Mám z ní smíšené pocity, nevím přesně, co si o ní mám myslet. Nezaujala mě.

Respondent 5 – Nejméně báseň od Vítězslava Háška. Neporozuměl jsem jí.

Respondent 6 – Nelíbila se mi básnička od Jaroslava Vrchlického. Nebavila mě. Nepochopila jsem zcela, o co se v básni jedná.

Nejméně respondentům se líbila básnička od Vítězslava Háška. Na druhém místě skončila báseň od Jaroslava Vrchlického, kterého zvolili dva respondenti.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ne.

Respondent 6 – Spíše ano.

Více než polovině respondentů se podařilo během dnešní lekce odstranit vnitřní problémy. Nedošlo k tomu pouze u respondentů č. 3 a 5.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ne.

Respondent 6 – Ano.

Respondentovi č. 1, 2, 4 a 6 přispěla dnešní terapie k navození vnitřní relaxace.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Ano. Po přečtení básničky od Jiřího Žáčka se těším na Vánoce. Zanedlouho tu jsou.

Respondent 2 – Ano. Vzpomněla jsem si, jak jsem jako malá ve škole malovala obrázek do křížové cesty. Až přijedu domu, půjdu se podívat, zda je tam stále ještě umístěn.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ne.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano. První báseň ve mně vyvolala pocity, že se blíží Vánoce, na které se už velmi těším.

Přesně u poloviny respondentů probudila dnešní terapie nové zájmy. Respondenta č. 1 a 6 básnička od Jiřího Žáčka navnadila na blížící se Vánoce. Respondent č. 2 si vzpomněl na svá školní léta.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Líbila se mi. Už se dokáži lépe vcítit do děje, básničkám lépe rozumím. Může to být tím, že dnes byly básně více srozumitelné.

Respondent 2 – Lekce se mi líbila, ale vždy se nejvíce těším jen na básně od Jiřího Žáčka nebo Jaroslava Seiferta. To jsou autoři, kteří si mě získali.

Respondent 3 – Mně se moc nelíbila, jelikož básničky se mi netrefily do vkusu, byly spíše o smrti a umírání.

Respondent 4 – Dnešní hodina byla příjemná.

Respondent 5 – Básničky byly vhodně zvolené. Vcelku srozumitelné, ale nemají na mě příliš vliv.

Respondent 6 – Dnešní hodina se mi líbila, před terapií jsem byla unavená a mrzutá, ale básničky mě povzbudily a zlepšily náladu.

Názor na dnešní hodinu je víceméně sjednocen. Téměř všichni respondenti se shodují, že se jim hodina líbila, lépe se dokáží vcítit do děje a lekce jim zlepšila náladu. Jen respondenta č. 3 má opačné mínění.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Známkou 8.

Respondent 2 – Známkou 7.

Respondent 3 – Známkou 6.

Respondent 4 – Známkou 8.

Respondent 5 – Známkou 7.

Respondent 6 – Známkou 9.

Nejvíce respondentů ohodnotilo dnešní hodinu známkou 8 a 7. Respondent tři ji zhodnotil známkou 6 a respondent šest známkou 9. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 7,5.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Respondenty č. 3 a 5 nemotivovala dnešní lekce k tomu, aby si doma sedli k básním.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Spíše ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Ano.

Z výsledků je patrné, že u drtivé většiny naplnila dnešní terapie jejich očekávání. Nestalo se tak jen u respondenta č. 3.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Odpočinul jsem si, uvolnil se. Cítím se svěže. Dobrá společnost.

Respondent 2 – Terapie naplnila mé očekávání. Odcházím odpočatá a příjemně uvolněná.

Respondent 3 – Dnešní hodina mi příliš nepomohla. Asi byl můj stres silnější, nedokázal jsem se dostatečně uvolnit.

Respondent 4 – Hodina se mi líbila. Odpočinula jsem si. Opět jsem se zamyslela nad autory a jejich verši.

Respondent 5 – Na chvíli jsem se zklidnil, jelikož jsem se soustředil na obsah básní. Nyní se zas musím vrátit k práci.

Respondent 6 – Cítím se lépe, než když jsem přicházela.

Respondent č. 3 odchází z dnešní terapie ve stejném stavu, v jakém na terapii přišel. Domnívá se, že byl příliš vystresovaný. Dostatečně se neuvolnil. Zbylí respondenti hodnotí terapii pozitivně. Pomohla jim, odpočinuli si a zklidnili se.

4.2.5 Terapie v praxi 5

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Odpočatý, je po víkendu. V práci byl dneska klid.

Respondent 2 – Unavená z celého dne ve školce, ale těšila jsem se.

Respondent 3 – Dnes jsem ve stresu. Měl jsem těžký den ve škole a dlouhou cestu domu.

Respondent 4 – Těším se na terapii celý týden. Ráda se rozptýlím od domácích prací a zapomenu na okolní svět.

Respondent 5 – Mám příliš naspěch. Musel jsem odejít od rozdělané práce.

Respondent 6 – Dorazila jsem s dobrou náladou, plna očekávání.

S kladnými pocity dnes na terapii dorazila přesně polovina respondentů. Ostatní se cítí unaveni, ve stresu a ve spěchu.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Dnes bych rád jen relaxoval.

Respondent 2 – Chci si odpočinout, uvolnit se. Na chvíli si jen tak sednout a nemyslet na nic.

Respondent 3 – Potřeboval bych pomoci od stresu. Chvíli si oddechnout.

Respondent 4 – Chci si jen poslechnout básničky. Kdybych si je měla číst sama, věděla bych, že mě čeká ještě spousta práce a nedokázala bych u nich posedět.

Respondent 5 – Byl bych rád, kdyby se mi konečně podařilo zapomenout na práci.

Respondent 6 – Ráda bych se pobavila. Očekávám vtipné a veselé básně.

Respondenti od terapie očekávají rozptýlení, odpočinek, relaxaci a uvolnění. Rádi by zapomněli na práci.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Spíše ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ne.

Respondent 6 – Ano.

U čtyř respondentů došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění. U respondentů č. 3 a 5 k sociálnímu citění nedošlo.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ano.

Respondent 6 – Ano.

Všichni respondenti odpověděli „ano“ na otázku, zda u nich nastala harmonizace s přednesenými básněmi.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Báseň od Jaroslava Seiferta. Při čtení těchto veršů se cítím klidně a bezpečně.

Respondent 2 – Básnička od Jiřího Žáčka. Je to prostě typ básní, u kterých člověk ani nemusí přemýšlet, prostě jí poslouchá a rozzuzlení přijde samo.

Respondent 3 – Nejvíce mě zaujala báseň od Jiřího Žáčka. Přišla mi vtipná, poukazuje na dnešní ženy. Trefně je vystihl.

Respondent 4 – Mně se dnes nejvíce líbila báseň od Jiřího Žáčka. Básnička ze života. Podle mého mínění ukazuje dnešní ženy.

Respondent 5 – Báseň od Jiřího Žáčka. Byla jasná, vtipná, krátká.

Respondent 6 – Básnička od Jiřího Žáčka. Opět mi vykouzila úsměv na tváři. Ráda bych si někdy přečetla sbírku jeho básní.

Pouze respondentovi č. 1 se líbila báseň od Jaroslava Seiferta, ostatním respondentům se dnes nejvíce líbila básnička od Jiřího Žáčka.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Nejméně báseň od Jana Nerudy. Působí tragicky, pesimisticky, necítím se při ní dobře.

Respondent 2 – Báseň od Jana Nerudy. Vyvolává ve mně smutek.

Respondent 3 – Od Vítězslava Háška. Ukazuje na tragický osud chlapce. Nemyslím si, že by se život měl samovolně ukončit.

Respondent 4 – Báseň od Jana Nerudy. Poukazuje na utrpení, které je pro každou matku tragédie. Přežít své dítě.

Respondent 5 – Nelíbila se mi báseň od Jana Nerudy. Ponurá, pesimistická a příliš složitá na pochopení.

Respondent 6 – Dnes se mi nejméně líbila básnička od Jana Nerudy. Je pesimistická, nemám ráda básně, kde umírají děti.

Drtivé většině se dnes nejméně líbila báseň od Jana Nerudy. Respondentovi č. 3 se nelíbila báseň od Vítězslava Háška.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ne.

Přesně polovině respondentům se dnes podařilo odstranit vnitřní problémy.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Spíše ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Spíše ne.

Respondentům č. 1, 2 a 4 přispěla dnešní terapie k navození vnitřní relaxace.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ne.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano. Ráda bych si častěji četla básně.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ne.

Dnešní terapie probudila nové zájmy jen u respondenta č. 4. Respondent by rád usedl k básním.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Básničky byly vhodně zvolené, klidné a vcelku pochopitelné. Líbilo se mi to.

Respondent 2 – Některé básničky mě dokázaly úplně pohltnout. Začíná mě to vtahovat.

Respondent 3 – Rád bych zvolil nějaké jednodušší básničky. Dneska jsem příliš unaven na to, abych musel nad nimi ještě přemýšlet. Proto mě baví verše od Jiřího Žáčka. Lehké a nenáročné.

Respondent 4 – Jsem nadšená. Moc pěkný. Musím konečně překonat svoji lenost a sednout si k básničkám sama. Ne si je jen nechávat číst.

Respondent 5 – Hodina se mi líbila. Bohužel jsem již typ člověka, kteří jen stěží dokáží zapomenout na práci. Já pracuji pořád, ať je víkend, prázdniny, svátek.

Respondent 6 – Jsem spíše zklamaná. Očekávala jsem více pozitivních a vtipných básní.

Na dnešní hodinu jsou rozporuplné názory. Většině respondentům se hodina líbila. Někteří by zvolili jednodušší básně, jiní jsou nadšení.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Známkou 9.

Respondent 2 – Známkou 8.

Respondent 3 – Známkou 7.

Respondent 4 – Známkou 8.

Respondent 5 – Známkou 7.

Respondent 6 – Známkou 7.

Respondenti č. 3, 5 a 6 ohodnotili dnešní hodinu známkou 7. Respondenti č. 2 a 4 známkou 8 a respondent č. 1 známkou 9. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 7,6.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ne.

Pouze respondenty č. 2 a 4 motivovala dnešní hodina k tomu, aby si doma sedli k básním.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Spíše ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ne.

Respondent 6 – Ne.

Dnešní terapie naplnila očekávání přesně u poloviny respondentů.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Cítím se klidně.

Respondent 2 – Terapie mi pomohla na chvíli vypustit okolní svět.

Respondent 3 – Trošku jsem si odpočinul, ale vím, co mě ještě čeká. Jsem opět tam, kde jsem byl.

Respondent 4 – Příjemně jsem se odreagovala. Naplnila jste dnes mé očekávání.

Respondent 5 – Na práci se mi nepodařilo zapomenout. V práci máme rozjednanou velkou zakázku, bohužel nevím, kde mi hlava stojí.

Respondent 6 – Cítím se o něco hůře, než když jsem přišla. Stále přemýšlím nad básní, kde umřelo to malé dítě.

Z dnešní terapie odchází respondenti ve smíšené náladě. Některým pomohla terapie se zklidnit, odpočinout si, odreagovat se a zapomenout na okolní svět. Jiní se cítí stejně, jako při příchodu, ba ještě hůř.

4.2.6 Terapie v praxi 6

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Dobřími. Psychicky jsem vyvážený.

Respondent 2 – Těším se, co jste si pro mě opět připravila.

Respondent 3 – Kvapný, velmi chvátám, nestíhám, mám spoustu práce.

Respondent 4 – Jsem zvědavá, co dnes bude.

Respondent 5 – Jelikož je víkend, cítím se méně zaměstnán, avšak práce na mě čeká i tak.

Respondent 6 – Jsem pozitivně naladěná. Plná očekávání.

Respondenti č. 1, 2, 4 a 6 dorazili na terapii s dobrými pocity, těší se. Naproti tomu respondenti č. 3 a 5 mají stále dost práce, po terapii se k ní chtějí vrátit.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Uvolnění, relaxaci.

Respondent 2 – Relaxační hudbu a odpočinek.

Respondent 3 – Rád bych si poslechl pár básniček, odpočinout si.

Respondent 4 – Že si to v klidu vyposlechnu a odpočinu si u toho.

Respondent 5 – Chtěl bych se úplně odpoutat od práce. Bohužel si myslím, že se mi to nikdy nepodaří.

Respondent 6 – Od dnešní lekce očekávám, že mě nabudí v práci, kterou mám po terapii.

Všichni respondenti by se rádi uvolnili, odpočinuli si a nabudili se do práce.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ne.

Respondent 6 – Ano, nechala jsem se vtáhnout do některých básních a představovala jsem si, že jsem v jejich kůži.

Čtyři z dotazovaných respondentů odpověděli „ano“ na otázku, zda u nich došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Spíš ne.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Spíše ano.

Z výsledků je patrné, že u třech respondentů došlo k harmonizaci s přednesenými básněmi a u třech respondentů nikoliv.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Nejvíce se mi líbila báseň od Jiřího Žáčka, protože byla napsána jasně a lehce pochopitelná.

Respondent 2 – Líbila se mi báseň od Jiřího Žáčka. Výstižná a velmi vtipná.

Respondent 3 – Nejvíce se mi líbila od Jaroslava Seiferta. Protože zrovna dneska jsem jel vláčkem a přišlo mi to výstižné, vzpomínkové.

Respondent 4 – Nejvíce se mi líbila básnička od Jaroslava Seiferta. Vzpomněla jsem si na své dětství, když jsem sama jezdila vlakem a jiskry nám létaly do oken, po celé krajině a občas i do oka.

Respondent 5 – Básnička od Jana Nerudy. Líbilo se mi, jak přesně vystihl dnešní dobu.

Respondent 6 – Líbila se mi báseň od Jiřího Žáčka. Mám ráda vtipné básničky a mluvili tam o Kleti, která je nedaleko Českých Budějovic.

Přesně polovině respondentů se nejvíce líbila báseň od Jiřího Žáčka. Dvěma z nich pak báseň od Jaroslava Seiferta a jednomu báseň od Jana Nerudy.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Básnička od Jana Nerudy. Byla napsána složitě, skoro jsem ji nepochopil.

Respondent 2 – Od Jana Nerudy. Jeho styl mě zatím značně neoslovil.

Respondent 3 – Nejméně mě dnes zaujala báseň od Vítězslava Háčka. Připadala mi depresivní, nelíbila se mi.

Respondent 4 – Báseň od Jana Nerudy. Zdá se mi, že byla příliš náročná.

Respondent 5 – Dnes se mi nejméně líbila báseň od Jaroslava Vrchlického. Nelíbilo se mi, jakým je psaná stylem.

Respondent 6 – Báseň od Jana Nerudy. Nepochopila jsem ji nejen obsahově, ale i formulací slov.

Většinu respondentů nejméně zaujala báseň od Jana Nerudy. Dále pak báseň od Vítězslava Háčka a Jaroslava Vrchlického.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ano.

Respondent 6 – Ano.

Více než polovině respondentů pomohla dnešní lekce odstranit vnitřní problémy. Pouze respondenti č. 1 a 3 ne.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano, bylo to hezky podbarvené příjemnou hudbou.

Respondent 5 – Ano.

Respondent 6 – Spíše ano, ale jen u některých básniček. Některé mě rozrušily.

U všech respondentů došlo k navození vnitřní relaxace.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ne.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Spíše ne, pouze vzpomínky. Opět jsem se vrátila do dětství.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano. Při básničce od Jiřího Žáčka jsem dostala nápad, že už jsem dlouho nebyla na Kletí.

U drtivé většiny nedošlo k propuknutí nových zájmů po absolvování terapie. U básničky od Jiřího Žáčka dostal respondent č. 6 nápad, že by si měl v blízké době udělat výlet na Klet'.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Hezká. Líbilo se mi zpestření hudbou.

Respondent 2 – Zajímavá, ale volila bych raději jinou hudbu.

Respondent 3 – Líbí se mi, jak je hodina vedena. Obměnila jste jí a přidala hudbu, to mě zaujalo.

Respondent 4 – Příjemný, klidný, odpočinula jsem si.

Respondent 5 – Musím uznat, že dnes se mi hodina docela líbila. Může to být tím, že je víkend a já jsem přeci jen nebyl v takovém pracovním kole jako v týdnu.

Respondent 6 – Dnešní hodina se mi líbila, zatím splnila mé očekávání.

Všichni respondenti se shodli v tom, že se jim dnešní hodina líbila, byla zajímavá a splnila jejich očekávání. Pouze jeden měl malou výtku k hudbě.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Známkou 8.

Respondent 2 – Známkou 8.

Respondent 3 – Známkou 8.

Respondent 4 – Známkou 8.

Respondent 5 – Známkou 8.

Respondent 6 – Známkou 8.

Dnešní terapii hodnotili všichni respondenti známkou 8. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 8.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano, zrovna teď bych rád sáhl po básnické sbírce Máj.

Respondent 4 – Spíše ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Spíše ne.

Přesně polovinu respondentů motivovala dnešní hodina k tomu, aby si doma sedli k básním.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Spíše ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano, čekala jsem na další lekci, až si opět odpočinu.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Ano.

U všech dotazovaných došlo během terapie k naplnění jejich očekávání.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Uvolněně, ale nepřestávám myslet na práci.

Respondent 2 – Příjemně jsem si oddychla.

Respondent 3 – Cítím se odpočatý.

Respondent 4 – V klidu, v pohodě a s úsměvem.

Respondent 5 – Zatím se cítím nejvíce v klidu a odreagovaný za celou dobu našich terapií.

Respondent 6 – Terapie splnila mé očekávání. Dodala mi energii na domácí práce.

Všichni respondenti odcházejí z terapie uvolnění, odpočatí, usměvaví. Terapie naplnila jejich očekávání a příjemně si u ní oddychli.

4.2.7 Terapie v praxi 7

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Mám plnou hlavu problémů a pracovních povinností.

Respondent 2 – Unaveně. Dnes jsem měla velmi náročný den ve školce.

Respondent 3 – Jsem naštvaný. Ve městě byla zácpa. Jsem vystresovaný.

Respondent 4 – Byla jsem zvědavá, jaký dnes bude výběr básní.

Respondent 5 – Ve stresu, nic nestíhám.

Respondent 6 – Unavená, v práci toho na mě byla hodně.

Na terapii přišla většina respondentů ve špatné náladě, měli náročný den a byli vystresovaní. Pouze jeden respondent přišel v pozitivním rozpoložení.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Uvolnění. Na chvíli zapomenout na práci.

Respondent 2 – Relaxaci. Dnes nechci už více hluku, ale jen klid a pohodu.

Respondent 3 – Rád bych se uvolnil, odpočinul si, relaxoval.

Respondent 4 – Návrat do minulosti vzhledem k daným autorům, kromě Jiřího Žáčka.

Respondent 5 – Potřeboval bych se zbavit stresu, chvílku posedět a nemyslet na nic.

Respondent 6 – Doufám, že mě trošku povzbudí, abych se vzchopila z té únavy.

Značná část respondentů od terapie očekává uvolnění, relaxaci, odpočinek a zbavení se stresu.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Spíše ano.

Respondent 4 – Určitě ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Spíše ano. Vzpomněla jsem si na maminku díky básni Jaroslava Seiferta.

Úplně všichni respondenti odpověděli „Ano“ na danou otázku.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Spíše ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Spíše ano.

Pouze u respondentů č. 3 a 5 nedošlo k harmonizaci s přednesenými básněmi.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Báseň od Jaroslava Vrchlického. Myslím si, že je pravdivá.

Respondent 2 – Nejvíce se mi líbila báseň od Jaroslava Seiferta. Přijde mi neskutečně romantická a uklidňující.

Respondent 3 – Dnes mě nejvíce zaujala báseň od Jaroslava Vrchlického. Mám rád historii, pro mě to bylo krásné téma.

Respondent 4 – Nejvíce se mi dnes líbila od Jiřího Žáčka. Je to realita, co dnešní čtenáři od autorů chtějí.

Respondent 5 – Zaujala mě báseň od Jana Nerudy. Přesto, že měla tragický konec, vtáhla mě do děje.

Respondent 6 – Nejvíce se mi líbila báseň od Jana Nerudy. Ačkoliv jsem předtím říkala, že mám ráda pozitivní básničky, musím nyní přiznat, že tato mě opravdu zaujala, byla zajímavá.

Respondentům č. 1 a 3 se nejvíce líbila báseň od Jaroslava Vrchlického. Respondentům č. 5. a 6. se nejvíce líbila báseň od Jana Nerudy. Respondenta č. 2 nejvíce zaujala báseň od Jaroslava Seiferta a respondenta č. 4 od Jiřího Žáčka.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Dnes báseň od Vítězslava Háška. Nelíbilo se mi, jak báseň skončila.

Respondent 2 – Nezaujala mě báseň od Jaroslava Vrchlického. Příliš jsem jí neporozuměla.

Respondent 3 – Nelíbila se mi báseň od Vítězslava Háška. Autor se netrefil do mého aktuálního rozpoložení.

Respondent 4 – Nejméně se mi líbila báseň od Jana Nerudy. Byla to ponurá báseň, žádný optimismus.

Respondent 5 – Báseň od Jaroslava Vrchlického. Celé básničky jsem zcela neporozuměl.

Respondent 6 – Nejméně báseň od Jaroslava Vrchlického. Dostatečně jsem jí neporozuměla.

Přesně polovinu respondentů se nejméně líbila báseň od Jaroslava Vrchlického. Respondentům č. 1 a 3 báseň od Vítězslava Háška a respondentovi č. 4. báseň od Jana Nerudy.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Spíše ne.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Ano. Byla jsem unavená po práci. Básničky mě probudily.

Čtyři z šesti respondentů odpověděli „ano“ na danou otázku.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Spíše ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Spíše ne. Naopak jsem se spíše nabudila, probrala jsem se.

U drtivé většiny došlo k navození vnitřní relaxace po skončení terapie. Pouze u respondenta č. 6 k relaxaci nedošlo.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ano. Díky básni od Jiřího Žáčka jsem si uvědomila, že jsem si už dlouho nepřečetla žádnou knihu.

Respondent 3 – Ano. Musím si koupit nějakou novou knihu o historii.

Respondent 4 – Ne.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano. Zjistila jsem, že i ty hororové básničky mohou být přece jen zajímavé. Vyhledám je.

U respondentů č. 2, 3 a 6 probudila terapie nové zájmy. Vyvolala v nich pocit, že už si dlouho nekoupili nebo nepřečetli nějakou knihu. Dále pak u respondenta č. 6 přispěla k zjištění, že i hororové básničky mohou být přece jen zajímavé.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Líbila se mi. Nemám co vytknout.

Respondent 2 – Zaujali mě básničky, které mi byly dnes předneseny. Všechny měly příběh.

Respondent 3 – Líbilo se mi, že tyto básničky byly lépe zvolené. Více k sobě pasovaly.

Respondent 4 – Dnes mi ty básničky připadali dost negativní, včetně od Jiřího Žáčka, který mívá většinou humorné a kladné verše.

Respondent 5 – V této hodině se mi líbily zvolené básně, měly děj a dokázaly mě zaujmout.

Respondent 6 – Dnes se mi hodina líbila. Naplnila mé očekávání.

Pouze respondentovi č. 4 přišly básně negativní, nelíbily se mu. Ostatní respondenti měli opačný názor. Hodina se jim líbila. Básničky je zaujaly.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Známkou 10.

Respondent 2 – Známkou 8.

Respondent 3 – Známkou 8.

Respondent 4 – Známkou 8.

Respondent 5 – Známkou 8.

Respondent 6 – Známkou 9.

Respondent č. 1 zhodnotil hodinu známkou 10. Respondent č. 6 ji ohodnotil známkou 9. Ostatní respondenti udělili známku 8. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 8,5.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ne.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Spíše ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Více než polovinu respondentů hodina nemotivovala k tomu, aby si doma sedli k básním.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Ano.

U všech respondentů došlo po skončení terapie k naplnění jejich očekávání.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Příjemně uvolněný, je mi hezky.

Respondent 2 – Cítím se mnohem lépe než při příchodu. Po dnešním dni mě strašně moc bolela hlava, ale jak jsem si mohla sednout a soustředit se na něco jiného, pomohlo mi to od bolesti.

Respondent 3 – Odpočinul jsem si. Motivovalo mě to ke koupi nové knihy.

Respondent 4 – Spíše s negativní myšlenkou, ale v uších mi zní alespoň příjemná hudba.

Respondent 5 – Básničky mě rozptýlily, ale nepodařilo se mi dostatečně zbavit stresu.

Respondent 6 – Probuzenější. Odreagovala jsem se.

Pouze respondent č. 4 odchází z terapie s negativní myšlenkou. Ostatním respondentům se hodina líbila, odreagovali se a cítí se uvolněně.

4.2.8 Terapie v praxi 8

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Jsem velmi unavený.

Respondent 2 – Cítím se klidně, odpočatě.

Respondent 3 – Dneska jsem odpočatý, mám dobrou náladu, na hodinu jsem se těšil.

Respondent 4 – Těšila jsem. Očekávala jsem nové básničky, které mě osloví.

Respondent 5 – Na terapii jsem dorazil ve špatném rozpoložení. Neměl jsem dobrý den v práci.

Respondent 6 – Dnes jsem plná energie, elánu a těším se, co dnes přijde.

Více než polovina respondentů dorazila na terapii v dobré náladě, klidní a odpočatí, zatímco respondenti č. 1 a 5 se cítí unaveně a ve špatném rozpoložení.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Rád bych se uvolnil a odreagoval.

Respondent 2 – Dneska bych si chtěla jen odpočinout a poslechnout si básničky.

Respondent 3 – Rád bych relaxoval. Zajímavé básničky.

Respondent 4 – Doufala jsem, že básničky dnes budou srozumitelnější než v předchozí lekci.

Respondent 5 – Očekávám, že přestanu myslet na práci a lepší se mi nálada.

Respondent 6 – Doufám, že mi můj elán nezkaží, neuspí mě to.

Respondenti od hodiny očekávají uvolnění, relaxaci, zlepšení nálady a odpočinek.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Spíše ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ano.

Respondent 6 – Ano, hlavně u básničky od Jaroslava Vrchlického.

Pouze u jednoho respondenta během terapie nedošlo k sociálnímu cítění.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Spíše ano.

U všech respondentů nastala harmonizace s přednesenými básněmi.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Báseň od Vítězslava Háalka. Přišla mi velmi romantická.

Respondent 2 – Dnes mě velmi zaujala báseň od Jana Nerudy. Přišla mi romantická a vtipná, připomněla mi typickou ženu.

Respondent 3 – Dnes báseň od Jaroslava Vrchlického, protože mi to připadalo jak popis českého venkova.

Respondent 4 – Překvapivě od Jana Nerudy. Byla srozumitelná, myslím, že jsem jí rozuměla. Líbil se mi děj, s vtipným koncem.

Respondent 5 – Pobavila mě báseň od Jana Nerudy. Cítím s ním sympatie, sám mám nazrzlé vousy.

Respondent 6 – Nejvíce se mi líbila báseň od Jana Nerudy. Byla pěkná, vtipná.

Respondentům č. 2, 4,5 a 6 se dnes nejvíce líbila báseň od Jana Nerudy. Respondenta č. 1 oslovila báseň od Vítězslava Háalka a respondenta č. 3 zaujala báseň od Jaroslava Vrchlického.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Dnes mě příliš nezaujal Jan Neruda. Přijde mi, že jsou jeho díla psána složitě.

Respondent 2 – Nejméně od Jaroslava Vrchlického. Opět bylo v básničce zachyceno téma zemědělství. Pro mě to není příliš vhodný námět.

Respondent 3 – Nejméně se mi líbila báseň od Jana Nerudy. Byla moc pravdivá, popisovala dnešní dívky. Nesedla mi.

Respondent 4 – Dnes báseň od Jaroslava Vrchlického. Protože se tam opakuje to samé, sedláci, vzpoura a hlavně bída.

Respondent 5 – Nelíbila se mi báseň od Jaroslava Vrchlického. Dostatečně jsem jí neporozuměl. Její verše jsou na mě příliš složitě zformulované.

Respondent 6 – Nejméně od Jiřího Žáčka. Příliš mě nezaujal styl a obsah básně.

Přesně polovinu respondentů dnes neohromila báseň od Jana Nerudy. Respondentům č. 2. a 4. se nelíbila báseň od Jaroslava Vrchlického a respondentovi č. 6 báseň od Jiřího Žáčka.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Spíše ne.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Ano. Zklidnilo mě to.

Z výsledku jasně vyplývá, že pouze u respondenta č. 4 nedošlo k odstranění vnitřních problémů.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano, ze všech lekcí zatím nejvíce.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Ano. Pomocí hudby.

Respondenti jednoznačně odpověděli, že u nich během terapie nastala vnitřní relaxace.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Ano. Romantické. Rád bych si zašel s přítelkyní někam na večeři.

Respondent 2 – Ne.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano. Básnička od Jaroslava Seiferta. Uvědomuji si, že bychom si měli vážit maminky, dokavad' jí ještě máme. Je jen jedna.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Spíše ne.

Dnešní terapie neprobudila u čtyř respondentů nové zájmy. Pouze v respondentovi č. 1 to vyvolalo romantické představy a respondent č. 4 si uvědomil, že maminka je jen jedna.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Příjemná.

Respondent 2 – Dnes se mi líbily téměř všechny básničky. Byly snadné na porozumění se zajímavým dějem.

Respondent 3 – Připadala mi dlouhá. Obsahovala rozsáhlé básně.

Respondent 4 – Optimističtější básně než v minulé hodině. Více se mi líbily, více srozumitelné. Jednodušší texty, přístupnější člověku.

Respondent 5 – Zaujaly mě básně. Nemusel jsem u nich příliš přemýšlet.

Respondent 6 – Očekávala jsem více vtipných básniček na základě mé rozjařené nálady, i přesto se mi však hodina zamlouvala.

Jen u respondenta č. 3 vyvolala dnešní hodina negativní názor. Terapie mu připadala dlouhá a obsahovala rozsáhlé básně.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Známkou 10.

Respondent 2 – Známkou 9.

Respondent 3 – Známkou 8.

Respondent 4 – Známkou 9.

Respondent 5 – Známkou 8.

Respondent 6 – Známkou 8.

Přesně polovina respondentů ohodnotila dnešní hodinu známkou 8. Respondenti č. 2 a 4 ji zhodnotili známkou 9 a respondent č. 1 známkou 10. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 8,6.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Spíše ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Spíš ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Spíše ne.

Více než polovinu respondentů dnešní hodina motivovala k tomu, aby si doma sedli k básním.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Spíše ne.

Zde můžeme vidět, že pouze u respondenta č. 6 nedošlo k naplnění jeho očekávání.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Jsem povznesen. Romanticky naladěn. Mám dobrou náladu.

Respondent 2 – Svěže. Jelikož jsem dnes přišla v dobrém rozpoložení, přišla jsem si spíše jen poslechnout verše.

Respondent 3 – Jsem uvolněný. Připraven na nový den.

Respondent 4 – V klidném rozpoložení. Lepším jak minule s ohledem na obsah básní.

Respondent 5 – Musím uznat, že se mi nálada lehce zlepšila. Přesto všechno si mě básně stále ještě úplně nezískaly.

Respondent 6 – Uklidněná, v klidu, neutrálně.

Během terapie došlo u respondentů k uvolnění. Někteří se cítí uklidněni, svěží a v klidu.

4.2.9 Terapie v praxi 9

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Dnes mám dobrou náladu, těším se.

Respondent 2 – Rozčileně. Dnes jsem měla náročný den v práci.

Respondent 3 – Nevím, kde mi hlava stojí. Těžký den a spousta práce přede mnou.

Respondent 4 – Těším se, že si na terapii odpočinu.

Respondent 5 – Po minulé hodině jsem se docela i těšil.

Respondent 6 – Cítím se podrážděně. Problémy v práci.

Právě polovina respondentů se na terapii těší a dorazila v dobré náladě. Druhá polovina se cítí podrážděně a rozčileně.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Uklidnění. Odpočinek.

Respondent 2 – Zklidnění, uvolnit se, zapomenout na práci.

Respondent 3 – Rád bych se odpoutal od dnešních starostí, uklidnil se, uvolnil.

Respondent 4 – Jak mě zase někteří autoři překvapí.

Respondent 5 – Rád bych si jen tak lehl a na nic nemyslel.

Respondent 6 – Očekávám, že se trošku zklidním a vyvolá ve mně pozitivní myšlenky.

Respondenti od hodiny očekávají zklidnění, uklidnění, odpočinek. Rádi by zapomněli na práci.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu cítění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Ano.

U značené části respondentů došlo po skončení terapie k sociálnímu cítění. Jen u respondenta č. 3 k tomuto cítění nedošlo.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Spíše ne.

V této otázce došlo k vyrovnání výsledků. Tři respondenti pocítují harmonizaci s přednesenými básněmi.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Nejvíce od Jiřího Žáčka, protože byla krátká a lehce srozumitelná.

Respondent 2 – Dnes se mi překvapivě nejvíce líbí báseň od Viktora Dyka. Zaujal mě děj, přijde mi, že se báseň začíná konečně stupňovat.

Respondent 3 – Nejvíce se mi líbila od Jaroslava Vrchlického, protože vyprávěla příběh. Zaujalo mě, že si sedláci už nenechali nic líbit.

Respondent 4 – Dnes se mi nejvíce líbily tři. Od Jaroslava Seiferta, Jana Nerudy i Jaroslava Vrchlického. Nemohu se rozhodnout. Básničky měly vývoj a srozumitelný konec.

Respondent 5 – Báseň od Jiřího Žáčka. Velmi mě pobavila. Poukazuje na koloběh života.

Respondent 6 – Nejvíce od Jiřího Žáčka. Byla sice krátká, ale o to více vtipná.

Nejvíce respondentům se líbila báseň od Jiřího Žáčka. Respondenta č. 2 oslovila báseň od Viktora Dyky, respondenta č. 3 báseň od Jaroslava Vrchlického a respondent č. 4 se nemůže rozhodnout mezi třemi autory.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Od Jana Nerudy. Je to příliš složité, dělá mi problém jeho zachytit.

Respondent 2 – Nejméně se mi líbila od Jaroslava Vrchlického. Připadala mi velmi smutná, pravdivá. Ukazuje na vykořisťování prostých lidí vrchností.

Respondent 3 – Básnička od Vítězslava Háška. Moc jsem jí neporozuměl.

Respondent 4 – Nejméně od Jiřího Žáčka. Je to koloběh života, tak to prostě je, začátek a konec.

Respondent 5 – Báseň od Vítězslava Háška. Nepochopil jsem, o čem báseň byla.

Respondent 6 – Nejméně od Jana Nerudy. Náboženský motiv, který mě příliš nezaujal.

Respondenty č. 1 a 6 nejméně oslovila báseň od Jana Nerudy a respondenty č. 3 a 5 od Vítězslava Háška. Respondentovi č. 2 se nelíbila báseň od Jaroslava Vrchlického, zatímco respondentovi č. 4 od Jiřího Žáčka.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Spíše ne.

Dnešní lekce nepomohla odstranit vnitřní problémy respondentům č. 3 a 6.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Spíše ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Ne.

K navození vnitřní relaxace nedošlo pouze u respondenta č. 6.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Ano, poezii.

Respondent 2 – Ne.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ne.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Spíše ne.

Jen u respondenta č. 1 probudila dnešní terapie nové zájmy.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Jsem spokojen. Hodina se mi líbila, jen bych volil jednodušší básně.

Respondent 2 – Pro mě dnes byla velmi krátká. Básničky se mi líbily.

Respondent 3 – Hodina mě bavila. Zvolil bych však kratší básně. Na druhou stranu měly příběh, a to vyhledávám.

Respondent 4 – Dnes se mi líbila spousta básniček od autorů, které mě jindy neosloví. Příjemná hudba.

Respondent 5 – Jsem trošičku zklamaný. Dnes básně nebyly tak pěkné jako minulý týden, přesto jsem se do nich zaposlouchal.

Respondent 6 – Básničky mi připadaly depresivní, negativní. Prohloubily ve mně negativní náladu, se kterou jsem přišla. Bohužel se tak nestalo.

Respondenti č. 1, 2, 3 a 4 hodnotí hodinu pozitivně. Líbila se jim, bavila je a jsou spokojeni. Zatímco respondenti č. 5 a 6 toto nadšení nesdílí.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Známkou 10.

Respondent 2 – Známkou 8.

Respondent 3 – Známkou 8.

Respondent 4 – Známkou 8.

Respondent 5 – Známkou 7.

Respondent 6 – Známkou 6.

Známku 8 udělila přesně polovina respondentů. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 7,8.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano. Dnes bych sáhl po Kytici.

Respondent 4 – Spíše ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ne.

Více než polovinu respondentů dnešní hodina motivovala k tomu, aby si doma sedli k básním.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Spíše ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ano.

Respondent 6 – Ne.

Z výsledků je patrné, že u respondenta č. 6 nedošlo k naplnění jeho očekávání od dnešní terapie.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Jsem uvolněn a příjemně odpočat.

Respondent 2 – Cítím se lépe, ale možná bych si ráda nechala přečíst básniček ještě více.

Respondent 3 – Pomohla mi zapomenout na dnešní den, ale i přesto stále vím, co mě ještě čeká. Takže se vracím do stejných kolejí.

Respondent 4 – Dobrém, klidném. Dnes jsem si příjemně odpočinula.

Respondent 5 – Podařilo se mi během terapie nemyslet na práci, odcházím odpočatý.

Respondent 6 – Neklidná. Horší, než když jsem přišla.

Respondent č. 6 neodchází z dnešní terapie v dobrém rozpoložení. Připadá mu, že se cítí hůř než během příchodu na terapii.

4.2.10 Terapie v praxi 10

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Respondent 1 – Dnes jsem unaven, těžký den v práci.

Respondent 2 – Jsem smutná, jelikož je to už poslední hodina.

Respondent 3 – Unavený, měl jsem těžký den.

Respondent 4 – Zvědavost. Jsem natěšena.

Respondent 5 – Cítím se odrovnaný, unavený, ve stresu.

Respondent 6 – Jsem v dobrém rozpoložení. Dnes se nebojím žádných depresivních a ponurých básniček.

Na dnešní terapii dorazila více než polovina respondentů ve špatné náladě. Cítí se unaveně, jsou smutní, měli těžký den v práci a jsou ve stresu. Pouze respondenti č. 4 a 6 jsou natěšeni a v dobrém rozpoložení.

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Respondent 1 – Odpočinek, relaxaci. Potřebuji si urovnat myšlenky.

Respondent 2 – Dnes jsem si jen přišla poslechnout básničky.

Respondent 3 – Rád bych si odpočinul, relaxoval. Popřemýšlel.

Respondent 4 – Pohodu, a že budu moci přemýšlet jen o básničkách a pěkné hudbě.

Respondent 5 – Chtěl bych si hlavně odpočinout, na chvíli vypustit myšlenky na práci.

Respondent 6 – Očekávám tajemné a lehce depresivní básničky.

Značná část respondentů by si dnes chtěla hlavně odpočinout. Dále pak relaxovat, urovnat myšlenky, popřemýšlet a vypustit na chvíli úvahy o práci.

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ne.

Respondent 6 – Ano, hlavně u Jaroslava Seiferta.

Z výsledků je zřejmé, že u více jak poloviny respondentů došlo k sociálnímu citění. Nestalo se tak pouze u respondenta č. 3 a 5.

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

U většiny respondentů nastala harmonizace s přednesenými básněmi. Nedošlo k tomu u respondentů č. 3 a 5.

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Nejvíce se mi líbila od Jiřího Žáčka, protože byla jednoduchá, výstižná a lehce pochopitelná.

Respondent 2 – Nejvíce se mi líbila báseň od Jaroslava Seiferta. Sice je velmi smutná, ale pro mě je dnes ta nejlepší.

Respondent 3 – Dnes se mi nejvíce líbila báseň od Jiřího Žáčka. Připomnělo mi to kamaráda, věčný smolař. Pobavila mě.

Respondent 4 – Nejvíce se mi opět líbil Jaroslav Seifert. Už jsem přece jen starší. Vyvolává ve mně hezké vzpomínky na mládí a rodiče.

Respondent 5 – Báseň od Viktora Dyka. Došlo k překvapivému vývoji básničky.

Respondent 6 – Dnes se mi nejvíce líbila báseň od Jaroslava Seiferta, protože jsem si vzpomněla na maminku, jak jsem jako malé dítě byla s ní doma a vyhlížely jsme tatínka, než přijde z práce.

Báseň od Jaroslava Seiferta dnes zvolila přesně polovina respondentů. Na druhé příčce se umístila báseň od Jiřího Žáčka. Jen respondent č. 5 vybral báseň od Viktora Dyka.

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Respondent 1 – Básnička od Jana Nerudy. Bylo v ní na mě příliš mnoho náboženských motivů.

Respondent 2 – Báseň od Jaroslava Vrchlického. Opět téma ze statku, tentokrát ještě velmi, velmi smutná. Špatný konec.

Respondent 3 – Nelíbila se mi báseň od Jana Nerudy. Na mě to bylo moc nábožensky zaměřené.

Respondent 4 – Od Vítězslava Háška. Ponurá, depresivní báseň, žádný klad ani perspektiva.

Respondent 5 – Nelíbila se mi básnička od Jana Nerudy. Byla složitá. Náboženské motivy.

Respondent 6 – Nejméně báseň od Jana Nerudy. Bylo v ní příliš mnoho náboženské tematiky.

Čtyřem respondentům se dnes nejméně líbila báseň od Jana Nerudy. Respondentovi č. 2 se nelíbila báseň od Jaroslava Vrchlického a respondentovi č. 4 od Vítězslava Háška.

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Spíše ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Pouze u dvou z dotazovaných respondentů nepomohla dnešní lekce odstranit vnitřní problémy.

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Spíše ne.

Více jak polovině respondentů pomohla dnešní terapie navodit vnitřní relaxaci.

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ne.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano. Musím si půjčit knížky od Vítězslava Háška. Myslela jsem si, že psal jiným stylem. Musím se přesvědčit.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano. Momentálně básničky mající záhadný podtext.

Pouze u dvou respondentů probudila dnešní terapie nové zájmy. Respondent č. 4 se domníval, že Vítězslav Hálek psal jiným stylem, než jaký jsem jim prezentovala. U respondenta č. 6 jsem vzbudila zájem o básničky se záhadným podtextem.

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Respondent 1 – Byla roztomilá, avšak raději bych vyhledával jednodušší básně.

Respondent 2 – Je mi líto, že je to poslední hodina, musím říct, že jsem si na to už zvykla. Je příjemné, si na chvíli najít čas na čtení básní. Pomohlo mi to.

Respondent 3 – Líbila se mi. Až na básničku od Jana Nerudy se mi líbily všechny básničky.

Respondent 4 – Kladný. Překvapila mě. Vyvolalo to ve mně důvody k zamyšlení.

Respondent 5 – Hodina byla pěkná, jen já jsem nebyl dostatečně soustředěný.

Respondent 6 – Hodina mě bavila, bylo v tom určité napětí.

Všem respondentům se hodina líbila. Vyvolala v nich důvody k zamyšlení, překvapila je. Respondentovi č. 2 je líto, že už je to poslední terapie.

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Respondent 1 – Známkou 10.

Respondent 2 – Známkou 10.

Respondent 3 – Známkou 8.

Respondent 4 – Známkou 8.

Respondent 5 – Známkou 7.

Respondent 6 – Známkou 9.

Nejvyšší známku 10 zvolili dva respondenti. Následně známku 8 též vybrali dva respondenti. Známkou 9 ohodnotil hodinu respondent č. 6 a respondent č. 5 zhodnotil hodinu známkou 7. Průměrné hodnocení dnešní hodiny je 8,7.

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Respondent 1 – Ne.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ne.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Ne.

Respondent 6 – Ano.

Z výsledku jasně vyplývá, že polovina respondentů by si doma sedla k básním, a polovina respondentů ne.

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Respondent 1 – Ano.

Respondent 2 – Ano.

Respondent 3 – Ano.

Respondent 4 – Ano.

Respondent 5 – Spíše ne.

Respondent 6 – Ano.

U drtivé většiny došlo k naplnění jejich očekávání.

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Respondent 1 – Povznesen. Odpočatě a uvolněně. Myšlenkami jinde.

Respondent 2 – Cítím se být motivována. Určitě si doma někdy básně přečtu.

Respondent 3 – Cítím se odpočatě, pobavený.

Respondent 4 – Příjemném, ale rozporuplně. Překvapili mě někteří autoři. Nečekala jsem od nich takový pesimismus.

Respondent 5 – Odcházím ve stejném rozpoložení, v jakém jsem přišel.

Respondent 6 – Terapie naplnila mé očekávání. Odcházím spokojená.

Respondent č. 5 se cítí ve stejném rozpoložení, v jakém se dostavil na terapii. Na všechny ostatní respondenty měla terapie pozitivní vliv. Cítí se povzneseni, motivováni, odpočatě a pobaveni. Odchází spokojeni.

4.2.11 Závěrečné zhodnocení respondentů

Na závěr všech terapií bych chtěla zhodnotit jednotlivé respondenty.

Respondent 1

Respondent přicházel na terapie vždy s úsměvem. Ať už měl v práci těžký den, či ne, ať už se mu básně líbily, či ne, nedával své emoční rozpoložení příliš najevo. Myslím si, že na něho měly terapie blahodárný vliv. Několikrát mi dokonce říkal, že po skončení terapie si vyhledal knihy s básněmi a četl si je před spaním.

Respondent 2

Rovněž na tohoto respondenta měla terapie pozitivní vliv. Ovlivnila ho natolik, že si nosí malé sbírky básní do práce a čte si je o polední pauze. Preferuje jednoduše a jasně psané básně s humorným tématem. Docílila jsem toho, čeho jsem pomocí terapie docílit chtěla – vyvolat v respondentech nové zájmy.

Respondent 3

Respondent je student vysoké školy s technickým zaměřením. Obor, který studuje je velmi náročný, proto na terapie přicházel emočně napjatý a ve stresu. Škola ho zatěžuje, a tak bylo obtížné docílit, aby na ni na chvíli zapomněl. Nakonec si i na něm terapie v dobrém slova smyslu podepsala – respondent se uvolnil a relaxoval. Má rád klasiku, což znamená, že má-li chuť si nějakou báseň přečíst, sáhne po známých sbírkách. Pro ilustraci uvedu: Máj od Karla Hynka Máchy nebo Kytici od Karla Jaromíra Erbena.

Respondent 4

Respondentku č. 4 hodnotím jako nejlepšího člena výzkumu. Hodiny si užívala, těšila se na ně. Byla ráda za tuto zkušenost, neboť ji už jako mladou holku básně bavily, avšak postupem času si na ně nenašla čas. Respondentka se mnou po celou dobu terapie komunikovala. Chtěla rozebírat básně a povídat si o nich. Některé na ni měly silný vliv, převážně ty od Jaroslava Seiferta. Dobu, kterou v básních popisuje, si ještě pamatuje, proto to v ní vyvolává milé vzpomínky. Často mi o nich vyprávěla.

Respondent 5

Už na první pohled bylo zřejmé, že respondent docházel na terapie neklidný, unavený a ve spěchu. Bylo na něm vidět, že neustále myslí na práci. Nedokázal se od ní odpoutat. Při terapii nedokázal sedět na jednom místě, musel měnit polohy. Neudržela jsem jeho pozornost. Když se mu podařilo uvolnit, usínal. Svůj volný čas by chtěl využívat kreativněji, což se mu pomocí terapií nepodařilo.

Respondent 6

Tato respondentka si vždy ráda našla čas na naše terapie. Na hodiny dorazila s blokem a tužkou. Ráda si dělala poznámky - které básně ji zaujaly a které nikoli. Následně mi vyprávěla, co v ní básně vzbudily. Respondentka působí jako jemná duše, proto velmi silně prožívala básně s tragickým osudem. Vzápětí jsme na toto téma navázali diskuzí a více si o tom promluvili. Je velmi komunikativním typem člověka.

4.2.12 Průměrné hodnocení terapií

Tabulka 1

Průměrné hodnocení za danou hodinu.	ZNÁMKA
Terapie v praxi 1	6
Terapie v praxi 2	6,5
Terapie v praxi 3	7,8
Terapie v praxi 4	7,5
Terapie v praxi 5	7,6
Terapie v praxi 6	8
Terapie v praxi 7	8,5
Terapie v praxi 8	8,6
Terapie v praxi 9	7,8
Terapie v praxi 10	8,7

Z výsledků je patrné, že průměrná známka za terapie, jež respondenti absolvovali a hodnotili je známkou od 1 do 10 (přičemž 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší), neklesla pod hodnotu 6. Její hodnota se zvyšovala po každé skončené terapii. Nakonec se

ustálila na hodnotě 8,7. Můžeme si všimnout, že se průměrná známka začala zvyšovat od 6. lekce. Domnívám se, že je to přímým důsledkem ozvláštnění hodin, a to konkrétně aplikací muzikoterapie společně s poetoterapií od výše zmíněné 6. hodiny.

4.3 Tematické okruhy

Tabulka 2

Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?	ANO (počet respondentů)	NE (počet respondentů)
Terapie v praxi 1	4	2
Terapie v praxi 2	3	3
Terapie v praxi 3	4	2
Terapie v praxi 4	3	3
Terapie v praxi 5	1	5
Terapie v praxi 6	1	5
Terapie v praxi 7	3	3
Terapie v praxi 8	2	4
Terapie v praxi 9	1	5
Terapie v praxi 10	2	4

Jak je vyobrazeno výše, jen zřídka probudila u respondentů terapie nové zájmy. Podívejme se však na možný zdroj příčin. Nejčastější odpovědí respondentů byla ta, že mají málo času. Neustále myslí na práci, ať už se jedná o jejich zaměstnání či domácí činnosti. Nedokáží si na nic udělat čas. Raději ho investují do domácnosti, rodiny či dětí, než do sebe. Setkáváme se tedy s nejčastější chybou, kterou každý z nás dělá – v návalu starostí zapomínáme na sebe.

Tabulka 3

Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?	ANO (počet respondentů)	NE (počet respondentů)

Terapie v praxi 1	2	4
Terapie v praxi 2	3	3
Terapie v praxi 3	4	2
Terapie v praxi 4	4	2
Terapie v praxi 5	2	4
Terapie v praxi 6	3	3
Terapie v praxi 7	2	4
Terapie v praxi 8	2	4
Terapie v praxi 9	4	2
Terapie v praxi 10	3	3

Velmi malé množství respondentů terapie motivovala k tomu, aby si doma četli básně. Ráda bych však poukázala na to, že značná část respondentů se poprvé a zároveň i naposledy setkala s poezií na střední škole. K tomuto druhu terapie se však každý z nich postavil čelem. Záleželo ale na aktuálním náladovém rozpoložení dotazovaných.

Tabulka 4

Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?	ANO (počet respondentů)	NE (počet respondentů)
Terapie v praxi 1	4	2
Terapie v praxi 2	3	3
Terapie v praxi 3	5	1
Terapie v praxi 4	5	1
Terapie v praxi 5	6	0
Terapie v praxi 6	3	3
Terapie v praxi 7	4	2
Terapie v praxi 8	6	0
Terapie v praxi 9	3	3
Terapie v praxi 10	4	2

Při zadání této otázky velice záleželo na náladě, v jaké respondent na terapii dorazil. Jejich rozhodnutí ovlivnilo také to, jaké básně byly v dané hodině zvolené. Jednalo-li se o pesimističtější a nepřiliš srozumitelné básně, respondenti s uvedenou básní nesouzněli. Bylo-li tomu naopak, došlo u respondentů k harmonizaci s přednesenými básněmi.

Tabulka 5

Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu cítění?	ANO (počet respondentů)	NE (počet respondentů)
Terapie v praxi 1	5	1
Terapie v praxi 2	5	1
Terapie v praxi 3	5	1
Terapie v praxi 4	5	1
Terapie v praxi 5	4	2
Terapie v praxi 6	4	2
Terapie v praxi 7	6	0
Terapie v praxi 8	5	1
Terapie v praxi 9	5	1
Terapie v praxi 10	4	2

Shrňeme-li tuto otázku, můžeme si povšimnout, že během deseti lekcí docházelo k sociálnímu cítění u více než poloviny respondentů (tři a více). Toto číslo se udrželo v průběhu všech terapií. Nejčastější počet respondentů, u kterých k tomuto smýšlení došlo, bylo pět, a to během šesti sezení.

Tabulka 6

Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?	ANO (počet respondentů)	NE (počet respondentů)
Terapie v praxi 1	4	2
Terapie v praxi 2	4	2

Terapie v praxi 3	5	1
Terapie v praxi 4	4	2
Terapie v praxi 5	3	3
Terapie v praxi 6	4	2
Terapie v praxi 7	4	2
Terapie v praxi 8	5	1
Terapie v praxi 9	4	2
Terapie v praxi 10	4	2

Z výsledků vyplývá, že k odstranění vnitřních problémů docházelo u více než poloviny respondentů v průběhu všech terapií. Pouze u terapie č. 5 se hodnota dostala na číslo tři. Bohužel polovina respondentů na terapii už ve špatné náladě dorazila, což mělo vliv na odstranění jejich potíží.

Tabulka 7

Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?	ANO (počet respondentů)	NE (počet respondentů)
Terapie v praxi 1	4	2
Terapie v praxi 2	4	2
Terapie v praxi 3	6	0
Terapie v praxi 4	4	2
Terapie v praxi 5	3	3
Terapie v praxi 6	6	0
Terapie v praxi 7	5	1
Terapie v praxi 8	6	0
Terapie v praxi 9	5	1
Terapie v praxi 10	4	2

Z nasbíraných dat mohu potvrdit, že terapie pomáhala respondentům navodit vnitřní relaxaci. Můžeme si povšimnout, že od terapie č. 6 a výše se čísla točila okolo maximálního počtu. Myslím si, že na to má vliv relaxační hudba, kterou jsem začala pouštět společně s recitovanými básněmi právě od šesté terapie.

4.4 Zodpovězení výzkumných otázek

Nyní se vraťme k výzkumným otázkám, které byly stanoveny pro naši bakalářskou práci. Pro lepší přehlednost je připomenu:

1. Jaké nové zájmy se objevily po skončení terapie?
2. Jaký terapeutický efekt bude mít pravidelná poetoterapie?

Nyní na ně odpovím:

- **Jaké nové zájmy se objevily po skončení terapie?**

Ne u každého respondenta se v průběhu terapie probudily nové zájmy. Často záleželo na aktuálním rozpoložení dotazovaného a druhu zvolených básní. Když daná báseň korespondovala s jejich pozitivní náladou a inspirovala je tak k nějakému činu, pak se u nich nové zájmy probudily.

Nejčastěji se po skončení terapie objevil zájem spojený s knihami. Například četba nových básní, zájem o čtení poezie, četba knih, koupě básnické sbírky nebo půjčení knih od autorů, jejichž sbírky jsme v průběhu terapie četli. Avšak nově probuzené zájmy neskončily pouze u knih. U někoho terapie navodila romantické smýšlení, inspiraci na výlet, vzpomínky a chuť prohlížet si staré fotografie. Jiné respondenty terapie donutila, aby se nad sebou zamysleli a začali si vážit věcí, které ještě mají, ale mohou je ztratit.

- **Jaký terapeutický efekt bude mít pravidelná poetoterapie?**

Respondentům pomáhala pravidelná poetoterapie odstranit vnitřní problémy a zároveň navodit vnitřní relaxaci. Zpravidla k tomu docházelo minimálně u poloviny respondentů. Jak si můžeme v tabulkách č. 6 a 7 všimnout, po aplikování poetoterapie společně s muzikoterapií od 6. lekce se hodnoty ustálily, a respondenti z hodiny odcházeli více odpočatí. Můžeme tedy říci, že muzikoterapie má značný vliv na odpočinek, psychiku a celý lidský organismus. Ještě hlubší terapeutický efekt by tato terapie měla, kdyby si respondenti po skončení terapie četli knihy též v domácím prostředí. Na to už si ovšem spousta z nich nenašla čas. Což nás přivádí k další otázce, zda je terapie motivovala k tomu, aby si doma sedli k básním.

Tabulka 8

V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?	KLADNÉ POCITY - počet respondentů	ZÁPORNÉ POCITY - počet respondentů
Terapie v praxi 1	Pocit klidu, příjemné vzpomínky, dobrý dojem z hodiny – 4	Unavený, nesoustředěný, špatná nálada – 2
Terapie v praxi 2	Odreagování, zklidnění, odpočinek, klid, pohoda – 4	Pochmurný, ve stresu – 2
Terapie v praxi 3	Odpočatý, uvolněný, plný energie, nadšený – 4	Unavený, ve stresu – 2
Terapie v praxi 4	Svěží, uvolněný, odpočatý, zklidněný – 5	Unavený, neuvolněný – 1
Terapie v praxi 5	Klidný, odpočatý, odreagovaný – 4	Nepodařilo se zapomenout na práci, smutný – 2
Terapie v praxi 6	Uvolněný, odpočatý, klidný, plní energie – 6	0

Terapie v praxi 7	Uvolněný, úleva od bolesti, odpočatý, odreagovaný, rozptýlený – 5	Negativní myšlení – 1
Terapie v praxi 8	Povznesen, svěží, uvolněný, klidný, v lepší náladě – 6	0
Terapie v praxi 9	Odpočatý, uvolněný, klidný, odpoutaný od práce – 5	Neklidný – 1
Terapie v praxi 10	Odpočatý, uvolněný, motivovaný, pobavený, spokojený – 5	Unavený, ve stresu – 1

Z tabulky můžeme vidět, že čím pravidelněji respondenti docházeli na terapii, tím častěji odcházeli s kladnými pocity. Výsledky se zlepšovaly po 5. poetoterapeutické hodině, což může být způsobené aplikováním muzikoterapie společně s básněmi.

5 Diskuze

Dle Nešpora, si lidé prostřednictvím poezie uvědomují, co cítí, a dokáží si hlouběji porozumět. Není však pouze cílem, ale je zejména průvodcem na cestě k poznání sebe samého. Slouží také k navázání pozitivních vztahů ke druhým lidem, světu, a k tomu, co nás obklopuje (Nešpor, 1997).

Nejprve bych se ráda věnovala otázce, zda došlo k probuzení nových zájmů v průběhu terapií. Zjistili jsme, že se tak stalo jen tehdy, pokud báseň korespondovala s jejich pozitivní náladou. Často se stávalo, že se posluchač při poslechu básní pohroužil do dětství a vzpomínal na své určité životní epizody, a to hlavně u básní od Jaroslava Seiferta. Docházelo u nich k identifikaci s náladou básnického díla, místa, času, děje a pocitů, jak říká Svoboda (Svoboda, 2007).

Nyní se přesuneme k další otázce. Zkoumala jsem, zda jsem respondenty motivovala k tomu, aby si doma sami četli básně. Jak bylo zjištěno, terapie inspirovala jen malé množství lidí. Může to být způsobené tím, že se s poezií naposledy setkali na střední škole a sami ji poté už nikdy nevyhledali. U dvou respondentů nastala pozitivní zpětná vazba ohledně následného čtení básní v domácím prostředí. Respondenta č. 1 to ovlivnilo natolik, že si před spaním velmi často vyhledává na internetu nějaké básně. Druhým z nich je respondent č. 4. Jedná se o respondentku, která má sama velké množství básnických sbírek ve své knihovně. I přesto, že je v důchodu, cítí se zaneprázdňená. Avšak při vzpomínkách, které si vybavuje ze školy, má pocit, že autoři, které jsem jí předčítala, psali jiným stylem. To jí podnítilo k tomu, aby tyto autory vyhledala a sbírky si znovu přečetla.

U další otázky jsem se zaměřovala na navození harmonizace a sociálního cítění. Co se týče harmonizace, značně záleželo na aktuálním rozpoložení daného jedince a typu přednesené básně. Dle výsledků však můžeme vidět, že k tomu docházelo vždy u více než poloviny respondentů. Přejdeme-li k sociálnímu cítění – sociální cítění prožívali téměř všichni respondenti soustavně, po celou dobu terapií. Často se ztotožňovali s danými básněmi, vcíťovali se do problému, který provázel osobu během básně, či pozorovali mezilidské vztahy. Pravidelně to přirovnávali k dnešní době. Tvrdili, že i přesto, že některé básně jsou již velmi staré, v průběhu let se pranic nezměnilo. Neustále pocítujeme moc bohatých, oproti chudým. Těžkou prací zemědělců. Situace, které se

staly a které už nelze vrátit. Toto a vše ostatní respondenti shledávali v dějových liniích básní.

V další otázce jsem se zabývala odstraněním vnitřních problémů. Během terapie se vždy našel respondent, který už přišel ve špatné náladě. Bohužel to mělo vliv na mou snahu ji odstranit. Během přednesu se nedokázal dostatečně uvolnit, nedošlo k němu k harmonizaci, cítil se být rozladěný a nesoustředěný. Dle Svobody je hlavním cílem poetoterapie, jakýkoliv pozitivní efekt. Při úspěšné terapii by mělo docházet ke změně prožívání člověka. U konkrétních cílů však musíme brát v potaz individualitu jednotlivce. V takových případech dochází tedy k: překonání depresivních stavů, aktivace a stimulace vedoucí k uzdravení, rozvíjení paměti, pozornosti a myšlení, či k odvrácení pozornosti od vnitřních problémů (Svoboda, 2007). Dle mého názoru, neúspěch u některých respondentů mohl být způsobený tím, že jsem si básně připravila dopředu a nebyly přizpůsobeny jednotlivým respondentům. Chtěla jsem, aby všichni dotazovaní měli stejné zadání.

Poetoterapie má jednu velmi důležitou funkci, a tou je relaxace. Tvoří jednu z důležitých bází. Při aplikování poetoterapie slouží relaxace jako podpůrná složka vlastní přesně cílené léčby. Tudíž se relaxace stává do jisté míry sice odpočinkovou, avšak významnou součástí komplexního léčebného programu (Svoboda, 2007). Což mohu potvrdit z nasbíraných dat. V tabulce 7 (viz výše) je to zřejmé. Podle mého mínění mohla tyto úsudky ovlivnit hudba, kterou jsem jim začala pouštět od šesté terapie. Respondenti se tak více uvolnili, oprostili se od svých starostí a soustředili se pouze na básně a hudbu.

Tato práce mě samotnou velmi ovlivnila. Sice stále nejsem zastáncem básní se složitě ukrytou klíčovou myšlenkou - preferuji jasnou, humornou a jednoduše sepsanou báseň, ale změnila jsem pohled na poezii, začala mě zajímat. Z autorů, jenž jsem použila ve své práci, jsem si velmi oblíbila Jiřího Žáčka a Jaroslava Seiferta. Dále mám ráda básně od Karla Plíhala a Jaromíra Nohavici, neboť mi dokáží zlepšit náladu, pozitivně mě naladí. Ze starších autorů vyhledávám Karla Jaromíra Erbena a jeho sbírku Kytice.

6 Závěr

V bakalářské práci jsem se zabývala možností využití poetoterapie jako terapeutického nástroje v péči o zdraví. Sama jsem se pokusila vést 10 terapeutických hodin a skrze ně pomoci respondentům odstranit vnitřní problémy, navodit relaxaci, harmonizaci, sociální cítění, probudit nové zájmy a motivovat je k četbě básní.

Praktickou část bakalářské práce jsem zpracovala formou kvalitativního výzkumu za využití metod poetoterapie, řízených rozhovorů, pozorování a muzikoterapie. Šetření se zúčastnilo 6 osob, 3 ženy a 3 muži. Pohybovali se ve věkovém rozmezí od 21 do 75 let. Rozhovor byl tvořen 14 otázkami.

Prvním cílem mé práce bylo v respondentech probudit v průběhu terapie nové zájmy. Dle výsledků z tabulky č. 2 můžeme pozorovat, že se tak dělo jen zřídka. Pouze 40 % respondentů si našlo čas na nové koníčky. Při terapii se mi podařilo 48 % respondentů motivovat k tomu, aby si sami četli básně. Po skončení všech poetoterapeutických sezení se u dvou respondentů rozvinul zájem o poezii, tudíž byla celková úspěšnost 33 %. Během dalšího cíle jsem se pokoušela navodit harmonizaci, kdy efekt byl ovlivněn aktuálním naladěním respondentů a typu zvolených básní. Pocitu harmonizace se mi podařilo docílit u 72 % respondentů. Díky vhodně zvoleným básním, v kterých byly vždy vyobrazené nějaké mezilidské vztahy, jsem dosáhla toho, že jsem u 80 % respondentů navodila sociální cítění. Čtvrtým, dle mého názoru, nejdůležitějším úkolem této práce bylo odstranit vnitřní problémy. To se mi podařilo vždy u čtyř a více respondentů, pouze v jedné hodině jen u 3, kvůli špatnému náladovému rozpoložení již při příchodu na terapii. Celkový výsledek všech terapií je 68 %. Od 6. sezení se úspěšnost terapie začala projevovat na zvýšeném, kladném hodnocení respondentů za danou hodinu. Potvrzuje to i poslední cílová otázka, která poukazuje na to, že se mi podařilo navodit vnitřní relaxaci u 78 % dotazovaných. Těchto výsledků jsem dosáhla propojením poetoterapie společně s muzikoterapií.

Tato bakalářská práce může posloužit jako edukační materiál a zdroj informací pro studenty.

7 Seznam použitých zdrojů

1. ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Přeložil Erik HERMAN, přeložil Miroslav PETRŽELA, přeložil Dagmar BREJLOVÁ. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
2. ČELEDOVÁ, Libuše, Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
3. DAHLKE, Rüdiger. *Nemoc jako řeč duše: [význam a naděje chorobopisů]*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0368-5.
4. DANZER, Gerhard. *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše*. Vyd. 2. Přeložil Renata HÖLLGEOVÁ. Praha: Portál, 2010. Spektrum. ISBN 978-80-7367-718-3.
5. FALEIDE, Asbjørn O., Lilleba B. LIAN a Eyolf Klæboe FALEIDE. *Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika*. Praha: Grada, 2010. Psyché. ISBN 978-80-247-2864-3.
6. HOLUB, Miroslav. *Zdraví a nemoc: základní pohled na psychosomatiku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2014. ISBN 978-80-7372-751-2.
7. HOLZER, Lubomír, Svatava DRLÍČKOVÁ. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3323-3.
8. HRABÁK, Josef. *Poetika*. 2. vyd. Praha: Československý spisovatel, 1997.
9. JANOŠEK, Jaromír. *Psychologické základy verbální komunikace: projevy psychických funkcí ve verbální komunikaci, významová dynamika a struktura komunikačního aktu, komunikace písemná, ženská, mužská, virtuální, vnitřní kooperace a vnitřní řeč ve verbální komunikaci*. Praha: Grada, 2015. Psyché. ISBN 978-80-247-4295-3.
10. JELÍNKOVÁ, Jana, Mária KRIVOŠÍKOVÁ a Ludmila ŠAJTAROVÁ, *Ergoterapie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-583-7.
11. KOHOUTEK, R.. *Základy užitě psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, 2002.

12. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 6., aktualiz. Vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0302-5.
13. KRIVOŠÍKOVÁ, Mária. *Úvod do ergoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-2699-1.
14. MAZZA, Nicholas. *Poetry Therapy: theory and practice*. New York: Taylor & Francis Ltd, 2016. ISBN 978-11-388-1257-4.
15. MIKLÁNEK, Jan. *Psychosomatická medicína pro každého, aneb, Jak se chtít skutečně vyléčit*. Zlín: Tigris, 2014. ISBN 978-80-7490-051-8.
16. NEŠPOR, Karel. *Jóga, poezie, psychoterapie*. Praha: Avatar, 1997. ISBN 80-85864-18-2.
17. PETERKA, Josef. *Teorie literatury pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-045-5.
18. PLEVOVÁ, Irena. *Základy psychoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3247-2.
19. PONĚŠICKÝ, Jan. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky: souvislosti mezi zvládním životních problémů, tělesným zdravím a nemocí*. 2. doplněné vydání. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-7387-804-7.
20. ROMANOWSKA, Barbara A. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. Přeložil Dagmar MARTINÍKOVÁ. Frýdek-Místek: Alpress, 2005. ISBN 80-7362-067-7.
21. STEJSKALOVÁ, Marina. *Psychoterapie uměním*. Praha: Pressto Publishing, 2012. ISBN 978-80-905141-0-2.
22. SVOBODA, Pavel. *Poetoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. Učebnice. ISBN 978-80-244-1682-3.
23. VYMĚTAL, Jan. *Obecná psychoterapie*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004. Psyché. ISBN 80-247-0723-3.
24. VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. Psyché. ISBN 978-80-247-2667-0.
25. ZEMAN, Jiří. *Verbální a neverbální prostředky v komunikaci mládeže*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-334-5.

8 Přílohy

Příloha 1: Rozhovor

Příloha 2: Básně

Příloha 1

Rozhovor

Otázka č. 1: S jakými pocity jste dnes dorazil/a na terapii?

Otázka č. 2: Co od dnešní hodiny očekáváte?

Otázka č. 3: Myslíte si, že u Vás došlo po absolvování lekce k sociálnímu citění (vnímání mezilidských vztahů, vcítění se do problémů, empatie)?

Otázka č. 4: Došlo u Vás k harmonizaci s přednesenými básněmi?

Otázka č. 5: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejvíce? Proč zrovna tato?

Otázka č. 6: Jaká básnička se Vám dnes líbila nejméně? Proč zrovna tato?

Otázka č. 7: Pomohla Vám dnešní lekce odstranit vnitřní problémy?

Otázka č. 8: Přispěla Vám terapie k navození vnitřní relaxace?

Otázka č. 9: Probudila ve Vás dnešní terapie nové zájmy?

Otázka č. 10: Jaký je Váš názor na dnešní hodinu?

Otázka č. 11: Jak byste jí zhodnotil/a v rozmezí od 1 do 10 (kdy 1 značí nejhorší známku, 10 nejlepší)?

Otázka č. 12: Motivovala Vás dnešní lekce k tomu, abyste si doma sedli k básním?

Otázka č. 13: Naplnila dnešní terapie vaše očekávání?

Otázka č. 14: V jakém rozpoložení odcházíte z dnešní terapie?

Příloha 2

Básně

Terapie v praxi 1

Televizní děti (Rýmy pro kočku a pod psa)

Jak jsou čilé, jak jsou chytré
televizní děti!
Čtou a píšou ve třech letech,
diskutují v pěti.

Všecko znají, všecko vědí,
co bychom se báli ———
zvládnou chvilky poezie,
ba i seriály.

Přehádají učitele,
trumfnou mámy, táty.
Mezi dvěma večerníčky
složí doktoráty.

Pročpak pro ně stavět školy,
internáty, menzy?
Než vyrostou z krátkých kalhot,
budou dávno v penzi.

Autor: Jiří Žáček

Pavučina (Maminka)

Četl jsem verše Vrchlického,
když náhle po knize
pavouk mi leze beze všeho.
- Maminko, zab ho, bojím se ho!
- Proč? Nosí peníze.

A pavoučka jsme nezabili.
Kde však byl jaký kout,
pavouci síť nám zavěsili.
Musili jsme je každou chvíli
smetákem odtrhnout.

Ač od těch dob je nevyháním,
jsem věčně bez peněz.
Co kdyby – vzdechnu s pousmáním
a laskavě se dívám za ním,
pavoučku, klidně lez.

Až tuhle! Mezi dvěma klasy,
když po dešti jsem šel,
spatřil jsem síť. To bylo krásy!
A tolik stříbra nikdy asi
jsem už pak neviděl.

Autor: Jaroslav Seifert

Ballada horská (Balady a romance)

„Řekněte mi, babičko má, to že rány svírá,
po čem člověk, těžce raněn, přece neumírá?“ –
„„Rány hojí otevřené na tom lidském těle
jenom čarodějná jarní šťáva z jitrocele.““
„Řekněte mi, babičko má, co se dobře dává,
je-li ochořelá hlava bolestí až žhavá?“ –
„„Na tak těžký úpal hlavy pomoc jiná není
nežli mladé listí z lesní jahodeni.““

Dítě z chaty vyskočilo do sousedních polí: –
„Daruj šťávy, jitroceli, na vše, co kde bolí!“
S pole spěchá ku lesině přes trní a hloží: –
„Dej mi to své mladé listí, jahodino Boží!“
Co kde chtělo, rychle mělo, ke kostelu běží,
na kříži tam pod oltářem Kristus rozpjat leží.

„Potírám Tvá svatá prsa, myju bok Tvůj svatý,
tělíčko zas uzdraví se, Ježíšku můj zlatý –
kladu čerstvé listí lesní na hlavu a líce,
nebude Ti hlavičky Tvé bodat úpal více!“

Nad kostelem velké zvony do okolí zvoní,
lid se sbíhá, v prsa bije, zázraku se kloní:
jak to dětská duše snila,

vůle Boží vyplnila.

Podnes mají v horské výšce obraz Trpitele:
nemá rány ve svém boku, nemá trnu v čele, —
bílá lilje v ranní záři po celičkém těle.

Autor: Jan Neruda

Cep a kosa (Selské balady)

Štíhlá kosa — pěkná panna
zařičí a šlehne,
v býlí, bodlák, plevel rázem
jak blesk boží vběhne.

A cep štíhlý — pěkný junák
jak se vzduchem kmitá,
koukol, vika, černé zrní
nad hlavy až lítá!

Cep a kosa — věru na nich
celý leží statek,
věru čas a mohli slavit
by zas pěkný sňatek!

Kosa ovšem samé zuby,
cep otlučen trochu —
snad to půjde s dobrou vůlí
ještě v kolo, hochu!

Cep a kosa — Čech a Polák
v tanci velkolepém!
at tu chamrad' lži a zrady
skosíme a sklepem!

Autor: Jaroslav Vrchlický

Pod hradem (Pohádky z naší vesnice)

Ved' cikán hochu za stádem,
pás' chrty, koně pod hradem
a koukal vzhůru temně.
Pan kníže z okna patřil ven:
„Tam nejkrásnější z mých je fen,
hned přiveďte ji ke mně!”

Jde sluha s pána rozkazem:
„Tys ukrad' fenu, dej ji sem,
sic krev poteče brodem.” —
"Já pánu tvému ukrad' víc,
mám jeho krev a jeho líc,
mám jeho syna rodem !"

Šel sluha nazpět do hradu:
„Slyš, pane, neznám výkladu,
však s posměchem se rouhá!"
Strh' kníže pušku s přístěnu
a z okna křik jak v plamenu:
„Ať dokáže ten slouha!"

Zdvih' cikán dítko do výše:
„Tvůj syn to splatí nejspíše,
když neznáš rodokmeny;
neb že je krev v něm knížecí,
já psy mu kradu stavěcí,
ty však nám kradeš ženy!"

Psy vodí cikán za stádem,
má švarné koně pod hradem
a vzhůru kouká temně:
„Pojď, pane kníže, z hradu ven,
mněs nejkrásnější ukrad' z žen —
pojd' pro syna si ke mně!"

Autor: Vítězslav Hálek

2. Milá sedmi loupežníků zpívá (Milá sedmi loupežníků)

Bludičky tančily, ohýnek plál.
Jdu cestou necestou. Dálka mne vábí.
Na zemi budu spát, na hedvábí?

Jdu stále dál, jdu stále dál.

Chci zahřát ruce. Je mi zima.

Chci zahřát nohy. Tisíc díků.

– Ty nebojíš se loupežníků?

– Očima hledí planoucíma.

– Ne, nebojím se. Nůž váš rudý

mne zajímá. Chci ruce hřát. –

– Chceš jít s námi? – Chci -li? Snad.

Ne, nebojím se. Pouze nudy.

Autor: Viktor Dyk

Terapie v praxi 2

Radisti života (Rýmy pro kočku a pod psa)

Konečně je to možná věc,

že ještě něčím budu.

Psát básně, to je lepší džob

než kutat zlatou rudu.

Vyždímám duši na papír,

zrýmuju smích i nárek.

Božíčku, jak je snadné mít

úspěchy u čtenářek!

Okouzlit české kritiky

je ovšem úkol těžší.

Než se mi tohle podaří,

už budu dědek s pleší.

A tak si občas připadám

jak velký Otec Ubu.

Mám plnou pusť radostí,

a přitom suším hubu.

Autor: Jiří Žáček

Píseň (Maminka)

Beránek přiběhne ve chvílce,
bude mít růžové stužky,
až budeš usínat v postýlce,
chytněš ho za jeho růžky.

Tváříčkou k němu se přitulíš,
vlnu má hebkou a měkkou.
Až se tě maminka zeptá: Spíš?
budeš už za modrou řekou.

Ještě však očkám tvým nevěří
a sedí v koutečku chléva.
Klíčovou dírkou u dveří
vidí tě a už se hněvá.

Vrátil se a běží po kvítí,
travičku na zemi zdupav.
Ještě mu chvíličku posvítí
slaměné hvězdičky pupav.

Autor: Jaroslav Seifert

Romance italská (Balady a romance)

Ugo Bassi, mnich a republikán,
chycen Rakušany, vydán Římu;
odsouzen jest k ztrátě posvěcení
a pak k smrti v sedmi pušek dýmu.

Vyvedli ho, čtverhran rozstavili.
Katan kněz naň vskočil jako saně,
hrubou cihlou drhnul šíjí jeho,
drhnul do krve mu jeho dlaně.

„A teď jdi – a klepej na nebesa,“
dí pak katan kněz ve pustém smíchu,
„nepozná víc Kristus sluhu v Tobě,
jak Ty jeho nepoznáš v svém hříchu!“

Pušky cvakly. Mnich se náhle vzpřímil,
hrdě na prsa své ruce loží –:
„Myslíš, že se Tobě, bídný cháme,
zjevila kdys svatá vůle boží?“

Však mne pozná Kristus, pozná mžikem,
jak já mžikem jeho, mistra ctného:
podlé lidstva reků kolem něho,
praporu dle nad ním červeného!“

Autor: Jan Neruda

Hrabě Breda (Selské balady)

V zlém hněvu hrabě Breda burácí;
daň neplatili jemu sedláci.

Zda nemohli neb nechtěli,
on čeká darmo třetí neděli.

A k poledni zněl návsí bubnů vír
a v drábů středu kráčel mušketýr.

"Pan hrabě to vám činí vzkázání,
že nejvyšší čas, dělat pokání.

A zaplatit co dávek, desátků,
neb hrdlo chystat v pěknou oprátku!"

Však marně prchl čtvrtý týden zas
a návsí bubny zní a polnic hlas.

Vojáci kol vsi řetěz splítali
a všechny mladé dívky schytali,

a mladé ženy všechny do jedné
a do zámku je hnali v poledne.

Co bude s nimi? - Jaký osud jich?
A v mušketýra odpověď zněl smích.

"Pan hrabě poslouchat vás vycvičí,
na zámku čekají už holiči.

Ti ostříhají vlasy ženám všem,
by hrabě zkrácen nebyl v příjmu svém.

Co měli vy jste dáti na zlatě,
kštic zlatem nahradí si bohatě."

A stalo se tak. - Jedna dívka jen
jak vesna sličná, tichá jako sen

se zdráhala - a hrabě povelí:
"Ji ku lepšímu chystám úděli;

já pro sebe ten zlatý nechám vlas,
ty druhé ostříhané pust' te zas!"

A stalo se. Noc táhla v tichý kraj.
Ó pane hrabě, dnes tě čeká ráj!

Ta dívka selská, soujem luzných vнад,
v svých vlasů zakryje tě vodopád.

Jí tisíckrát se tobě odplácí,
co dluhují ti ještě sedláci. -

Svit jitra plnou září v pokoj vnik'
a dveřmi hlavu strčil komorník.

Pán nezaspal tak nikdy do rána.
Zří k loži - clona jeho strhána.

Zří k oknu - s něho bílý vlaje šat,
zří v lože zas a trne hrůzou jat,

a neví, je to pravda, je to sen -
tam zlatou kšticí hrabě uškrcen.

Autor: Jaroslav Vrchlický

Král Jindra (Pohádky z naší vesnice)

Král Jindra ztratil korunu
a zavolal si blázna:
„Pojď, šašku, musím se trůnu,
má hlava je tak prázdná.“

Vzal šašek housle do ruky,
měl v nich tak divné noty —
„Když chceš jim vládnout bez muky,

pojd' ke mně do roboty.“

A tu, jak dříve s bláznem král,
teď s králem chodí blázen,
a kde si sed' a k houslím hrál,
byl Jindra trudu prázen.

A usedli si v hospodě,
tam zpívali až k ránu:
že lidé žijou ve shodě,
když mají víno v džbánu.

A usedli si na trhu,
tam zpívali až k šepi:
jak trudno dívkám v noclehu,
když hoch se zpronevěří.

A usedli si pod hradem,
král zpívá tam až k noci:
jak nádherný z hvězd diadem
noc královna má v moci.

Tu paní k oknům přisedly,
zpěv k srdci jim se loudí:
„Já jsem ten měsíc vybledlý,
když pustou nocí bloudí!“

Pak sedli už jen na mechu,
král zaplakal si v dlaně,
a blázen pravil v útěchu:
„Tak poslouchají maně.“

Autor: Vítězslav Hálek

3. Loupežník zpívá (Milá sedmi loupežníků)

Je naše panství noc a stín.
Je naše panství les, jenž zpívá.
Hýříme. Časem smutno bývá.
Ožije časem starý mlýn.

Hledají. Loví. Léčky staví.
Kdy bude konec? Zítřa, dnes?
Večer je teskný, šerý les.
Přátelé, omakejme hlavy.

Přátelé, vína připijme si.
Žena. My máme pouze ji.
Je naší láskou, nadějí.
Oprátka zítra. Mlčí lesy.

Autor: Viktor Dyk

Terapie v praxi 3

Věčným pětatřicátníkům ke čtyřicítce (Rýmy pro kočku a pod psa)

Sláva, nazdar, hurá – je tu čtyřicítka!
Nastává nám éra rozkoší.
Samá slastivěda, průser jenom zřídka.
Vášně nás už sotva zpustoší.

Odchází nám paměť, žlučník, srdce, játra,
nezbyde než držet dietu.
Vyhlídky jsou skvělé: tělo sice chátrá,
zato duše, ta je v rozkvětu!

Ovšemže to není tak zlá perspektiva,
dokud ještě stojí, co má stát.
Přinejmenším jedna útěcha nám zbývá:
že nám ještě není padesát.

Autor: Jiří Žáček

Všední den (Maminka)

Brambory jsou již na padrt'!
Ta kamna! Často říkávala,
že budou jednou její smrt.
A zatím kamna mile hrála.

Nemyslete, to nebyl hněv,
maminka měla strach, že zmešká.
Když skláněla se pro konev,
byla ta konev pro ni těžká.

Pak zlobila se s žehličkou,

protože v kamnech vyhasíná,
a do sklepa šla se svíčkou,
nebyla tenkrát elektřina.

A vždycky dvakrát měsíčně
od rána prala na pavlači.
A její ruce nesličné
bývaly potom hebké k pláči.

Však ještě musím z podlahy
setřítí špínu. Podej mýdlo!
A hadr! Ten cár neblahý
kdes visel jako smutné křídlo.

Opřena o ně, chtěla jen
pár metrů výše z toho všeho.
Stoupni si, chlapče, u kamen
a nešlapej mi do mokrého!
Když padlo šero na věci
a ještě jehlu vzítí chtěla,
neměla sil ji navléci.
Ruce jí klesly podél těla.

Zas je tu noc už bezmála,
já nádobí mám ještě v dřezu!
A oknem z trati zavála
nahořklá vůně černých bezů.

Autor: Jaroslav Seifert

Balada stará – stará! (Balady a romance)

Rukama lomila, po břehu chodila,
na kámen poklekla, dceru porodila.

„Chceš Ty, matičko má bledá,
bych Ti rybek nalovila?“
– Jak bys sítě rozhodila,
vždyť se’s sotva narodila! –

„Chceš Ty, matičko má bledá,

bych si plinky vybilila?“
– Zanech plinek, dlouhá cesta,
čas, bys sobě popílila! –

„Vlna s vlnou v rozhovoru,
mám se po vodě dát dolů?“
– Po vodě se dáme spolu,
zastavíme mlýnská kola,
aby mladý mlynář věděl,
kdo ho před soud boží volá! –

Autor: Jan Neruda

Rychtář Oremus (Selské balady)

Sedláci jdou proti Plzni.
Doba krve, boje, hrůz!
Bratři, dobře se vám vede,
dokavad vám v čele jede
rychtář Oremus.

Pan rychtář se spolčil s pány,
žita mnohý plný vůz
vpašoval skrz městské brány
za dukáty zverbovaný
chytrák Oremus.

Zle to k posledu naň trhlo,
houká houfnice i kus,
meče zvoní, na svém koni
za pány se žertem honí
zrádce Oremus.

Však v té chvíli, kdy byl zrádcem,
a sám se chtěl dát v klus,
v lebku tesákem ho ťali,
boje rykem zazpívali
nad ním: Oremus!

Autor: Jaroslav Vrchlický

Šumaři (Pohádky z naší vesnice)

Jdou šumaři od města k městu,
ode vsi ke vsi pořadem,
jak tažní ptáci krátí si cestu,
zásobí plesem celou zem.

Jdou šumaři, u prahu se staví:
„Růžové dívky, pojd'te ven,
my na stálé vám zahrajem zdraví,
dopředem den vám v pěkný sen.“

Hned v spanilém děvčátka lemu,
jako když růží nakvěte,
a kde jsou švarní mládenci k čemu,
hned se to v kytky proplete.

Neb jak co ti šumaři hrají,
vjede těm hochům do nohou,
a které srdce z tvrda se krájí,
trouby mu roztát pomohou.

Tak praví již soudové boží —
v hudbě se zákon naplní:
když kolo roste, láska se množí,
lidé se v párky doplní.

Tak stvrzují otcové, matky:
neb když se tanec rozehrá,
to vyjdou, kývnou na prahu chatky —
ať jen to pán bůh požehná!

Jdou šumaři od města k městu,
ode vsi ke vsi pořadem,
jak tažní ptáci krátí si cestu,
vesele zvučno bude všem!

Autor: Vítězslav Hálek

4. Milá sedmi loupežníků zpívá (Milá sedmi loupežníků)

Jsem jako svěží polní květ
u cesty, kde jde lidí mnoho.
Jsem pro všechny a pro nikoho.
Je škoda mojich mladých let.

A z rána padá krůpěj rosy
a v poledne je slunce žár.
Svěžímu květu nese zmar,
kdo utrhne a s sebou nosí.

Když zří mne jezdec, s koně skočí.
Chce v dálku snad mne vzít, bloud?
Ne, já se nedám utrhnout.
Chci ještě vábit jiné oči.

Autor: Viktor Dyk

Terapie v praxi 4

Vánoční kapr (Rýmy pro kočku a pod psa)

Vánoční kapr,
ten má život krátký,
vánoční kapr
nenávidí svátky.

Vánoční kapr
na své rybí pouti
nechce být pozřen,
alebrž chce plouti.

Chce klidně plouti
nekonečnou tůň,
kde kapří kmeti
v bahně u dna trůní.

Komu by bylo
býti sežrán milé?
Dejte si radši

řízek nebo filé!

Pustíme kapra,
ať si brázdí řeku
pln optimismu,
radosti a vděku.

Ať si ten kapr
klidně slaví svátky
v rodinném kruhu
s kapry nemluvnátky.

Dejte si biftek,
ať jsou kapři zdraví!
Pak ovšem budou
protestovat krávy.

Dejte si řízek
ve vánočním čase!
Pak ovšem bude
reptat každé prase.

Člověk má cítit
se zvířaty...Inu,
jenomže kdo má,
chroustat zeleninu?

Autor: Jiří Žáček

Mlýnek na kávu (Maminka)

Z tepla se nikdy nechtělo -
a už první tramvaje zvoní.
Deku jsem stáhl na čelo,
choule se sladce do ní.

Nejdříve vstával pohrabáč,
pak lopatka, pak uhlí na ní.
Někdy přiletěl na pavlač
kos ještě před snídaní.

Hrníček s mlékem na plotně
- byl sešlý už a neměl ceny -
na ucho dal si překotně
čepici z bílé pěny.

Pak procitlo i zrcadlo,
je staré též, zaspalo dobu.
A na zdi šňůra na prádlo
zatăhla něžně skobu.
Vtom spustil mlýnek na klíně.
Mlč! Uši rvou zoufalé zvuky!
Nemlčí, chraptí z kuchyně,
chroupaje zrníčka z ruky.

Sen krásný se mi právě zdál.
Ten ohava! Chybělo málo,
a v nejhezčím jej přetrhal.
Co se mi vlastně zdálo?

Už vím. A vidím kalendář.
Byl svátek, prázdnost jsme měli.
Schoval jsem hlavu pod polštář,
dozdál se mi pak celý.

Autor: Jaroslav Seifert

Balada rajská (Balady a romance)

Šla Maria, šla do ráje,
kdo ji potkal, pěkně klekl,
uklonil se, „Zdráva ’s!“ řekl.
Jenom svatá Eližběta
nepoklekla, nezdravila;
Maria se zastavila.
„Poslouchej Ty, copak je to?
vypadáš jak neduživá –
i Tvá záře celá křivá –
oko mdlé a chůze líná –
vždyť jsi jako umučení,
což Ti v nebi zdrávo není?“
Svatá s výčitkou se staví,

kysele dí: „„Bože milý,
já mám strašně dlouhou chvíli! – “ “
„Dlouhou chvíli, dlouhou chvíli!
každá patronka své lidi
opatruje, v lásce řídí –
koho pak jsem Tobě dala? “
Svatá vzdvihá oči černé
a dí smutně: „„Ženy věrné!
Pět set let jsem zde už svatou,
hledím, pátrám, jak se sluší,
nemám ještě jednu duši.
Jenom jednou přišla zpráva,
že kdes v Čechách žena jistá
je jak anděl věrná, čistá:
než však zrak můj sletěl dolů
na ochranu její ctnosti –
bylo už zas po věrnosti! “ “

Autor: Jan Neruda

Boží soud (Selské balady)

Pod Bláníkem u silnice
stojí boží muka.
I jdu kolem a já ptám se:
komu srdce puká?

Jistě ne tak Matce Boží,
pod křížem jež stojí,
ani Janu, který v žalu
skrývá v dlaň tvář svoji.

Ale sedláčkovi puká,
jenž jde večer kolem,
krvavá zář od západu
když se lije polem.

Co vše musilo se přestát,
co ten lid zde zkusil,
co zde kleteb k nebi létlo
a co vzdechů zdusil.

Než-li jednou pod večerem
správcík se tu plazil
za dceruškou robotníka –
a v tom blesk jej srazil.

V zem jej srazil, kterou sál on
jako pijavice ...
a pak rcete, není soudu,
není Boha více? ...

Autor: Jaroslav Vrchlický

Jíra (Pohádky z naší vesnice)

Jde Jíra, šaty rozedrané,
jak když to v mlejně semele,
a vítr hrá mu s hebkým cárem:
Tu krásnou mašli dej mi darem —
toť veselé, hoj veselé!

Jde Jíra ku mlejnu, tam dají,
tam žita v korce, věrtele;
a psi naň lítnou jako vztekli,
tu z poslední ho mašle svlékli —
toť veselé, hoj veselé!

Jde Jíra za mlejn, střechu měří —
už kohouta má na čele.
A kohout zpívá, až to srší,
na půl hodiny noty prší —
toť veselé, hoj veselé!

Tu chasa mlejnská Jíru chopí —
„Jen tam s ním, tam si namele!“
A jiskry letí, jak kdy buší,
z nich Jíra poroučí svou duši:
„Hoj vesele, jen vesele!“

Autor: Vítězslav Hálek

5. *Loupežník zpívá (Milá sedmi loupežníků)*

V neděli počestně se brali
do kostelíka rodiče mí.
Žili tak klidně mezi všemi,
nehlučně, jako umírali.

Bez vášně žili, beze spěchu.
Hrob křesťanský a tichý měli.
Obraz zbyl po nich neumělý
a dobrá paměť v otce cechu. –

Jak zabloudil jsem v tmavé noci?
Kdo vnutil mi to v ruku nůž?
Rodiče dobří, sbohem už!
Nebylas, matko, věrná otci?

Autor: Viktor Dyk

Terapie v praxi 5

Matčina dobrá rada (Rýmy pro kočku a pod psa)

Holka, hlavně nechtěj
klofnout detektiva –
s tím tě čeká
smutná perspektiva:
víš ty,
jaká z toho bude mela,
až ti sejme
otisky všech prstů z těla?

Autor: Jiří Žáček

Nádraží (Maminka)

Až bude dým jen obláčkem,
jen obláčkem,
který hned vítr zcuchá,
ať letí sbohem za vláčkem,
ach, za vláčkem,

mamince kolem ucha.
Ať plnou parou uhání,
ať uhání,
lokomotiva s vlakem,
ať zní to ještě se strání,
ach, se strání,
rozkvetlých vlčím mákem.
Až vlak nám zmizí v zatačce,
až v zatačce,
jak dlouhá, tmavá stužka,
snad padne jiskra do svlačce,
ach, do svlačce,
jak svatojánská muška.

Budem se dívat zpovzdálí,
Jen zpovzdálí,
A vzdychnem smutně asi,
Však slza, jež se skutálí,
Ach, skutálí,
Tu žhavou jiskru zhasí.

Autor: Jaroslav Seifert

Balada dětská (Balady a romance)

Matka zdřímla na úsvitě.
Dítka vyjeveně hledí –
v nožičkách mu Smrtka sedí.
Malá Smrtka, sama dítě,
na hlavičce věnec bílý,
ve košilce drobné tílko,
v ručkách drží hravé sítě
jako k honbě na motýly.
A ty ruce jako hůlky
žluté jako z vosku čílko,
místo oček modré důlky.

„Pojď děťátko, pojď holátko,
na chvílečku, jen na krátko!
Zahrajem si na Hélice
andělíčků při muzice,

budem bílé holubice. “

„,Matička mi nedovolí
a mě tělíčko tak bolí!““

„Pojď děťátko, holoubátko!
Přišla jsem ti ku pomoci,
nemoc nemá více moci,
venku v andělíčků kůru
poletíš až k nebi vzhůru. “

„,Matička mi jíti nedá,
myslím, že již hlavu zvedá!““

„Pojď děťátko, pojď, babátko!
Posílá mne Jezulátko,
posílá mne kněžna nebe,
abych přivedla Jim tebe,
posílá mne tvoje svatá:
Ať již jde, má dcerka zlatá!“

„,Pojďme, pojďme, ale zticha,
matinka se jinak zbudí!
Něco těžkého ji truí,
i když dřímá, těžce vzdychá,
srdce bolestně jí skáče,
a když vzhledne, ihned pláče.““

Autor: Jan Neruda

Modlitba na Řípu (Selské balady)

V trudu, potu, boji, mdlobě,
z kraje bídy, z kraje vzdechů
modlíme se hlasně k tobě,
děde Čechu!

Dej, by otců síla stála
našim dětem u kolébky,
aby měly jak tvá skála
tuhé lebky!

V bázni, strážni, v tísní, v zlobě,
z kraje, kde drak sváru hýří,
modlíme se hlavně k tobě,
svatý Jiří!

Sílu svalům vrat' a dlaním,
ať se každý díla chopí,
jak ty v hrdlo mlokům, saním
vrazí kopí.

S hory této, kam zrak sahá
ať chví hymna plesu rtoma:
Svá je zas vlast naše drahá,
zde jsme doma!

Autor: Jaroslav Vrchlický

Svatební píseň (Pohádky z naší vesnice)

Nad řekou skály našedlé,
jim měsíc stříbrem polil hlavy,
přišel hoch, tváře nabledlé,
a v pláč tam vypuk' usedavý.

„Ráno tě vedou k ženichu,
já k houslím mám ti krátit cestu —“
udusil pláč a za smíchu
v nich hledal píseň pro nevěstu.

Hledal, až píseň vynašel,
ta byla jeho život celý —
bolestná jak ten jeho žel,
jak orla žel, tak osamělý.

A když se mu zpěv ten vyprýštil,
když uslyšel v něm život celý,
život i píseň roztráštil,
jak skalní orel osamělý.

Po skalách kráčí lunny svit,

a když se k ránu rozednilo,
nevěsta nemůž' pochopit —
a přec to všechno pravda bylo.

Autor: Vítězslav Hálek

6. Milá sedmi loupežníků zpívá (Milá sedmi loupežníků)

Noc měsíčná. A blízká děsu.
Noc, která vůní hříchu dýše.
Jste z výpravy. Jen jděte tiše.
Nerušte píseň černých lesů.

Vím, jistě kořist dobrá byla.
Mně říkala to záře hvězd.
Hle, zlato, šperky. Dobře jest.
Já za vás jsem se pomodlila.

Zarudlou skvrnu má váš šat.
Je oheň to, jenž zbarvil látku?
Je v předvečer dnes velkých svátků.
Sepněme ruce. Kdo to pad?

Autor: Viktor Dyk

Terapie v praxi 6

(Rýmy pro kočku a pod psa)

Pradědeček na Kleti
dumal o své závěti:
Gatě neprodleně
odkazují ženě,
kšandy zbudou na děti.

Autor: Jiří Žáček

Vlaky (Maminka)

Vlak jede a kouř v chomáči
padá na okna pavlačí.

Semafor slétne, nad tratí
začli zas práci zpívati.

Maminka okno rozhodí,
bydlíme v třetím poschodí.

A nestačí je zavřít pak,
z opačné strany jede vlak.

Vlak jede a kouř v chomáči
padá na okna pavlačí.

Okno je smutné bez kvítků,
mívali jsme tam pažitku.

Letos tam máme od zimy
i muškát s květy bílými.

Když maminka jej zalívá,
je v každém saze ošklivá.

S kytkou se mazlí: Nezvadni!
Vlak píská. Je to nákladní.

Autor: Jaroslav Seifert

Romance o jaře 1848 (Balady a romance)

Čas oponou trhnul – a změněn svět!
kam, kam padlo lidstvo staré?
Ej, kamkoli tázavý letěl hled,
vše nové, tak mladě jaré!
A ve vzduchu šuměla divná báj
a pěl nám ji sad, pěl ji haluzný háj,
i pěl nám ji údol i horstva tem,
a pěla ji celá nám širá zem
a pěli jsme: „Volnost – volnost!«

Tak lesklá teď čela, tak kyprý ret
a pohled tak vlhce řásný,
krev na rubín mladla, sval změnil se v květ

a každý byl člověk krásný!
Nám ve jedno splývala noc a den,
den samá byl tužba, pln záře sen –
my chvěli se, nevěděli oč,
my smáli se, nevěděli proč –
ach příznaky první lásky!

Jak ku svatbě hluknul se mužstva roj,
druh druhovu ruku třimal,
a jásavě ku předu šel ten voj,
byť osud i v děla hřímal.
Kde klobouk tam péro, kde lesk taní zbraň –
kdo tyranem, prchni, chraň se, chraň,
jeť ztracen, kdo ve smích by statnost bral,
z těch každý by stokrát život dal
„Za národ i lidstvo celé!“

I příroda všude se leskla kol,
den každý jak vyhejčkaný,
měl modroučkou na sobě kamizol
a zlatem byl obetkaný.
Kraj celý jak bálová síň se skvěl,
kdes pod zemí hudba, vždyť tančil, kdo šel –
sám pánbůh nás pokynem k tanci zval
a blažen se nad námi usmíval:
„Nuž konečně lidmi tedy!“

Autor: Jan Neruda

Píseň vzbouřených sedláků (Selské balady)

Nu, co patří pánu?
V střeše každý hřeb,
každá krůpěj v džbánu,
na polici chleb,
jeho vše jest, ale, bratři,
kosa v šíj a v leb mu patří
okovaný cep!

Nu, co patří pánu?
Dcery tvojí zpěv;

sýpka, ať je plna
zrní nebo plev,
zdupané i zkvětlé nivy —
ale též však spravedlivý
náš i vnuka hněv!

Nu, co patří pánu?
Svižný karabáč,
když on řekne, cháme!
úslužné rci „rač!“
však před věčným soudem božím
patří skrář mu zryta hložím
vdov a sirot pláč!

Nu, co patří pánu?
V hvozdě zvěř i klest,
poslední tvá kráva,
jediná tvá čest;
ale patří jemu taky
v nestoudnou tvář, v drzé zraky
mozolité pěst!

Nu, co patří pánu?
Sláva, přepych, moc. —
Vzhůru, bratři, k ránu
jde prý naše noc!
On má hrad — my žhavou smolu,
štěstí on — my trud, však bolu
bůh jde na pomoc!

Autor: Jaroslav Vrchlický

Na číhané (Pohádky z naší vesnice)

Číhají dva loupežníci,
mladý starci přes rámě,
starce ptá se mladolící:
„Na koho dnes číháme?“

„Odloudil mi tvoji matku,
a já číhal u lesů,

až jsem uzrál na oprátku —
tudy půjde od plesu.

Ale čeho při tom žel mi,
já dřív sebe utratil,
zvíře jsem, kus lité šelmy,
aniž jsem mu oplatil.

Vlk mně v duši vyje děsně,
jsme v něj oba zakletí —
ouvozem až půjde těsně,
per, až duše vylétí.“

Skok, a starci hrdlo změří,
dýka v ruce zakmitla:
„Nač i mne zatáh' jsi k zvěři?“
Pral, až duše vylítla.

Autor: Vítězslav Hálek

7. Loupežník zpívá (Milá sedmi loupežníků)

Neumím, milá, zprávy dát,
tvář mihla se, meč blýskl v pěsti.
A časně umřít také štěstí.
Byl mladý. Bil se. A pak pad.

Měl zlaté vlasy. Planuly
v zápase jeho oči mladé.
Pak závoj jak když na ně klade.
Byl mladý. Bil se. Zhasnuly.

Já závidět bych málem moh.
Na mechu leží. Les tak voní.
Srny se nad pasekou kloní.
Byl mladý. Bil se. Šťastný hoch!

Autor: Viktor Dyk

Terapie v praxi 7

Zpověď autora bestsellerů (Rýmy pro kočku a pod psa)

Psát romány, to není idyla,
psát romány spíš připomíná válku.
Musíš mít kuráž, aby přibyla
zas další knížka lidem do regálku.

Bdím za vás všechny dlouho do noci,
aby vám lotři nerušili spánek.
Životu musí někdo pomoci –
mně na to stačí dvě stě, tři sta stránek.

Jako Zorro mstitel všechny zlosyny
svým kulometným psacím strojem skosím,
pak odměním ty, co jsou bez viny –
a je tu nový bestseller,
no prosím!

Autor: Jiří Žáček

Večerní píseň (Maminka)

Když bylo dobře mamince,
bylo i pěkně v našem bytě.
Hmoždír, který stal na skřínce,
zatřpytil se okamžitě,
skla oken, po nichž před chvilkou
plakalo ještě bílé jíní,
svítila opět po kuchyni,
kde vonělo to vanilkou.

Když zpívala, hned vesele
spustili ptáci před okny nám.
Měla-li mráček na čele,
odletěli hned ptáci jinam.
Zmlkli jsme rázem, ztichl smích.
I černé kotě, které tlapkou
pohrávalo si se skořápkou,
dívalo se jí po očích.

Když padala již únavou

a večer spát nás odnášela,
tou rukou drsnou od popela
stlala nám měkce pod hlavou.
V hořáku ještě přede plyn
a nad pelestí přechází nám,
podobaje se pavučinám,
velikánský stín maminčin.

Dnes už tak šťastně neusínám.

Autor: Jaroslav Seifert

Romance helgolandská (Balady a romance)

Bouř žene koráb u divokém běhu.
John lampu klamnou k skále přivěsil
a dí: „Bůh žehnej břehu!“

A koráb k světlu žene se a v trysku
se náhle přes úskalí překotil,
a stěžněm vězí v písku.

John zavejsknul si ve syčící pěnu:
„Má dceruška si chystá veselku,
dnes pomohu jí k věnu!“

A člunek jeho jako liška běží
po těžkých vlnách tam, kde zvrhlá loď
jak černá rakev leží.

John nenavykl marně tratit času,
svou sekýru hned v koráb zarazil,
v tom z nitra doslech' hlasu.

„„Jen pospěš, pospěš!““ zní to dutě zdůli,
„„a všeho zboží půli dostaneš,
i všeho zlata půli.““

John naslouchá a vytřešťuje zraky –
„Aj pakli jedna půle bude má,
toť bude druhá taky!““

A rychle s člunkem ku břehu uhání.
Po celou noc se k lodi nevrátil,
až teprv po svítání.

Až po svítání, v bílé ranní době
zas sekyru svou v koráb zaráží,
a uvnitř již jak v hrobě.

Již voda otvorem si cestu klesí,
teď vyhoupla si první mrtvolu,
John rychle po ní pěstí.

Tvář mrtvou k sobě obrátil: „Eh kletě!
je po svatbě – já tady za vlasy
mrtvého držím zetě!“

Autor: Jan Neruda

Český sedlák (Selské balady)

Od pravěku snášel bídu,
lomožil se, potil,
ku ochraně svého lidu
v záseky les hrotil.

Zahnal Franky, zahnal Sasy
a přec neměl štěstí,
a přec utíral jen slzy
zkrvácenou pěstí.

Jednou trochu volněj vstala
znavená ta hlava,
když kolem ní záře vzplála
kněze Soběslava.

A zas leta jha a trudu,
leta odříkání,
měštáci ho obírali,
obírali páni.

Němec kupčik jen ho vypil,
pán roznesl statky,
sedláček jen uši schlípil,
platil za ostatky.

A jen jednou mu to divně
za nehty přec vlezlo,
chytil cep a krušil v kusy
tiaru a žezlo.

Jak blesk lítal, drtil pýchu
a pil kalich páně,
v panské lebky, v skráně mnichů
bušil odhodlaně.

Ale potom! — Boží soudy,
škoda věru slova!
Nestačila v muku jeho
muka titanova!

Však tou nezdrčený tíhou
nekles' v boji tuhém,
povstal z něho Jungmann s knihou
a Veverka s pluhem.

Autor: Jaroslav Vrchlický

Cikánská večere (Pohádky z naší vesnice)

Cikáni k ohni táboří.
Hráb' starý do popele,
a radou mladý hovoří:
„Já ukrad' len a sele.“

Tvář starou úsměv přeletěl:
„Kdes nechal sestru Thekli?“
Hoch zarazil se bled a děl:
„Tu za mne v pouta vlekli.“

Tvář stará v klid se namahá,
zrak jako z jámy hledí —

„Za len ji svlékli do naha,
teď u rychtáře sedí.“

Žár praská, starý příkládá,
len rukou v délku měří,
len rychle v šňůru dopřádá:
„Teď jez; až po večeři.“

Žár voní, jiskry vyletí
a starý v očích pátrá —
„Vám sestru nechal v zajetí,
kdo chce mít z něho bratra?“

Kol ticho; k jídlu zasedli,
dým voní, k vrbám stoupá —
cikáni k spaní ulehli,
hoch na vrbě se houpá.

Autor: Vítězslav Hálek

16. Loupežník zpívá (Milá sedmi loupežníků)

Číhám a číhám. Listí se třese.
Stezka se nějak dnes nejistě bělá.
Jako by kraj se byl proměnil zcela.
Nějaké strašidlo skrylo se v lese.

Ne krve líto. Uvyk jsem všemu.
O hrdlo běží-li, každý se brání.
Dnes ty a zítra já s krvavou skrání —
Ale tak těžko je; táži se: K čemu?

Od dětství – od mládí – něco mne dusí.
Na pláči, úsměvech je to jak kletba.
Ctnost i hřích, ničení tak jako setba — —
Táži se, táži se: Což se vždy musí?

Autor: Viktor Dyk

Terapie v praxi 8

Tvůrčí disciplína (Rýmy pro kočku a pod psa)

Kdepak tvořit živelně!
Kdo má zájem, na nejbližší schůzi
může klidně požádat
o kvartální přidělení múzy.

Na skladě jich máme dost,
blond i černé, štíhlé, i ty s faldy.
Všecky mají v programu
věty hodně Vančury a Šaldy.

Nedovolím autorům
produkovat kýče ani zmetky.
Pomohou nám splnit plán
příští literární pětiletky!

Autor: Jiří Žáček

U okna (Maminka)

Když přišlo jaro, na pešuňku
rozkvetly stromy v jarním slunku.
Maminka, tichá jako pěna
k oknu je v pláči odvrácena.
– Proč pláčeš, co máš za bolest,
řekni mi, čeho je ti líto?
– Však ti to povím, povím ti to,
až nebudou jednou stromy kvést.

Sníh padal hustě a co chvíli
vločky se na sklo přilepily.
U okna, bylo málo světla,
maminka tiše něco pletla
a měla slzy na očích.
– Proč pláčeš, čeho je ti líto?
– Však ti to povím, povím ti to,
až nebude jednou padat sníh.

Autor: Jaroslav Seifert

Balada májová (Balady a romance)

V bílé míse vodu vaří
s úzkostlivě bdělou tváří –
pěkná holka, lepých tvarů.
Voda v míse v plném varu,
bubliny jak v dešti chrlí,
a jak holka varu slouchá,
voda kloktá, syčí, hrčí,
jak když cvrček v hroudách cvrlí,
jak když oknem bzučí moucha,
jak když v dálce povoz hrčí.

Houkla půlnoc. Holka klekla,
prsten rychle s ruky svlékla,
hodila jej varné v lůžce.
„Svatá panno Petronillo!
Dnešní májové své noci
máš náš osud ve své moci,
činiš cokoli Ti milo –
prosím, prosím, dej mi muže!
Zajisté že muže svého
každého z Tvé ruky беру,
nepředpisuju Ti věru,
svatá panno, nevybírám,
nemysli si, že se vzpírám –
jen ne, probůh, zrzavého! “

Z mísy vrch se páry valí,
a jak holka blíž se kloní,
z páry líbezně to zvoní
jako stříbrem z dálné dáli:
„,Vidíš, holka, mám Tě ráda!
Ve kostele ráda býváš,
tenkým hlasem „Ave“ zpíváš,
dala bych Ti kamaráda –
ale koho dát Ti, koho?
Je vás ve vsi trochu mnoho –
zbyl jen hajných synek chudý,
a ten je jak liška rudý;
sivé oči jako liška,

tělo vychrtlé jak tříštka,
a je –““
„Dej mi tedy toho!“

Autor: Jan Neruda

Píseň klasů (Selské balady)

V božím požehnání,
v lidském proklínání
rostem na té potem zvlhlé,
smutné české pláni,

Necht' rozmary pánů
na tom žitném lánu
ryjí kopyty svých ořů
tisícerou ránu!

Děti „chleba“ křičí
a již zrno klíčí,
ať ho úpal slunce pálí
ať ho kroupy ničí.

Co se komu zráčí,
klas na všechno stačí;
vždyť se k vůli němu v prachu
denně sedlák vláčí.

Za mozoly dlaně
na desátky, daně
zrní klasy nasypají
v míru svrchovaně.

Aj, tu vojačina!
Na výplatu syna
klasy dají, vždyť ta matka
hořem ruce spíná!

Co nám chlady, vedra?
Zem je matka štědrá,
rostem pro ta nachýlená,

unavená bedra!

Rostem na souvrati,
slunce to nás zlatí,
když se zráčí milostpánu
zvěř svou námi štváti.

Rok po roku rostem,
přec na českém, prostém
stolu sedí bída holá,
chudoba tam hostem.

Zrní dosti dáme,
všecko, co jen máme,
a přec sedlák pěst zatíná,
selka ruce láme.

Málo! pořád málo !
Co se to jen stalo,
stejně rosa vlašila nás,
sluníčko nás hrálo.

Či té černě půdy
zkrvácené hrudy
proklety jsou tak, že rostem
stále v nové trudy?

Skoro na té roli
popelcem a solí,
žlučí jsme než zlatým zrním -
Ach to bolí! bolí!

Aj, kdy lépe bude
pro ty ruce chudé,
pro ty nohy utýrané
až do krve rudé?

V božím požehnání
v lidském proklínání
pro koho jen asi rostem
na té české pláni?

Autor: Jaroslav Vrchlický

Bludný jezdec (Pohádky z naší vesnice)

Pan jezdec večer zabloudil
ve velkém, velkém lese;
i potká děvče hezounké,
to jako pták se nese.

„Ty hezké dítě, pověz mi,
zda jedu tady k městu?“ —
„Ne, pane, právě naopak,
já ukáži vám cestu.“

On vzal ji k sobě na koně
a jedou spolu v lese,
a jak ji drží za ruku,
ta v ruce mu se třese.

Tu cesta srázná, skalnatá,
on blíž ji k sobě vine,
a než ji s koně sesadil,
měl v prsou srdce jiné.

Od času toho noc jak noc
tam jezdec bloudí k městu:
dej, bože, všechněm zbloudilým,
jak jemu, najít cestu.

Autor: Vítězslav Hálek

17. Milá sedmi loupežníků zpívá (Milá sedmi loupežníků)

A nebud' dnes tak zamyšlený.
Mne dráždí myšlenky tvé dumné.
Ty u nich jsi a nejsi u mne.
Žárlím, jak byly by to ženy.

Mám žízeň, hořím, chce se pít.
Krev tvoji dnes bych vysát chtěla.

Je teplá, sladká, je tak vřelá.
Kdos mrtev je. Je sladko žítí.

Autor: Viktor Dyk

Terapie v praxi 9

Tráva (Rýmy pro kočku a pod psa)

Život je jen věčná změna,
jenomže mu chybí vkus.
Ráda budu kupkou sena,
Ale proč mám být pak trus?

Autor: Jiří Žáček

Prstýnek po mamince (Maminka)

Když prstýnek mám na dlani,
hovořím k němu v ústraní.
Na stole svíčka hoří.
Pověz mi, perlo samotná,
ve kterém jsi byla moři.

Však ve věnečku zhaslých rout
těžko si může vzpomenout,
a proč by vyprávěla.
Prstýnku, kdo tě daroval
na ruku, jež se chvěla?
A byl možná den májový
či přselo - však kdo to ví,
a tatínka stál jmění.
A šli; tu ruku s prstýnkem
měl asi na rameni.
Což mohu věci našeptat:
Už spi? A může prsten spát?
Je tenoučký jak vlásek.
Už už by se byl přetrhl
Na ruce plné vrásek.

A dal jsem jej zas nazpátky

Až na dno spodní přihrádky
Do skřínky s kouskem vaty.
Spi, růžičko má voňavá,
Spi, prstýnku můj zlatý.

Autor: Jaroslav Seifert

Balada tříkrálová (Balady a romance)

Při sterých dětí vřískotu a lidských houfů hluku,
při mocném kotlů víření a táhlých trubic zvuku
tři kráři vjeli v město Betlehem.

A řekli lidem: „My jsme přišli sem,
by hlavy naše pánův před pánem se uklonily,
a bychom slzu radosti zde spolu uronili.“

Hned městem zas se berou dál, až k chudobnému
stáji, tam s velbloudů svých slézají a řadou poklekají
a mezi tím, co služebníci v chvat
po zemi rozstírají s dary šat,
král řečník zvolený – ten, jenž hned první s kraje klečí –
svou úctu svatým pronáší, to tuze pěknou řečí.

Pak druhý lichotivě dí: „O matičko Ty jasná,
jakž je to dítko půvabné – již očička ta krásná –
toť věru celý panímámin zrak!“

A třetí k Josefu dí právě tak:
„No je to radost nad radost – jakž, ctěný pane mistře!“
Však Ježíšek kýv‘ z jeslí prstem svým a pravil bystře:

„Vy králové jste přišli sem, že já jsem ještě dítě,
Vyť apoštolům svobody se kdys i ukláníte:
však až já ponarostu v celý muž,
a žáků půjde za mnou houfně už,
hned sestrčíte hlavy své pak v strachu dohromady
a budete i tupých od biřiců bráti rady.

Ted' přišli jste sem s poklonou z té světa někde dáli,
a sypete mi zlata lesk a kadidlo i chvály,
pak – byste zachovali zlatou svou –
mně korunu necháte trnovou,

a k poslední mé cestě skalní ku Golgatě
Vás tří se nedostaví žádný – dím to svatosvatě!“ –

Král řečník s čela korunu si honem k uchu šoupnul,
rád řek‘ by něco, neví co, a zdá se mu, že zhloupl.
A na to v tajený se dali šept,
druh druhu ve královské ucho rept‘:
„Že z tesařky je předce jen, on každým slovem jeví!“
To ví se: Přišli se slávou – jak odešli, se neví.

Autor: Jan Neruda

Lorecký ze Lkouše (Selské balady)

Šamonické zvony pěkně vyzvánějí;
sedlákům je běda, páni ti se smějí.

Ke kostelu z dvorce jedou slavné křtiny,
Lorecký ze Lkouše má dva statné syny.

Ke kostelu z dvorce kočár za kočárem,
pan Lorecký plesá nad tím božím darem.

Myslilť, že již musí umřít bez dědice,
a teď šťastný otec vjíždí do vesnice.

Aj, tu zastoupí mu cestu mužů řada,
rychtář Petr Dulík v uzdu koňům padá.

Širák sklání k zemi, však než řečnit začne,
Šamonický zeman svažší čelo mračné.

Křikne na kočího: „Zmrskej toho chlapa,
dál jed’, at můj hřebec v prach tu luzu sšlapá!“

Ale Petr Dulík odstrašit se nedá,
uzdu nepustí víc, dále svůj hlas zvedá:

"Bůh dnes na tvém rodu ukázal své divy,
budiž, pane z Lkouše, rovněž milostivý!"

Slev nám na robotách, slev nám na desátku,
vždyť žijeme stále jak o velkém Pátku.

Žijem v dření, psotě, v tísní, trudu, mdlobě,
smiluj se jak bůh že syny dva dal tobě!"

— — „Ano dal mi syny' — Lorecký zle křičí,
,vychovám je, na vás aby byli biči.

Bych tvou zkrotil zpupnost: rode zlý a líný,
proto ku pomoci bůh mi dal dva syny.

Najednou dva dal mi na vás do zásoby,
máte-li zlé nyní, horší přijdou doby,

Až mé děti vzrostou. A teď z cesty, cháme,
pozor, at se více spolu neshledáme!"

Pustil Dulík uzdu, s druhy ustoup' stranou,
zrak mu divě šlehá, tváře rudě planou.

Rty se třesou řečí výmluvnou ač prostou:
,,Na biče tvé děti jistě nedorostou.

Nebudem se dále na svého dřít kata
záhy posekáme ta tvá bičištata.

Nebudem přec supy na své děti živit,
v pokoře se plazit, hrbít šij a křivit!" —

Šamonické zvony bouřně vyzvánějí
pánům dnes je běda, sedláci se smějí.

Dvorec zapálený, nádvořím krev proudí,
na zvráceném sudě Petr Dulik soudí.

Před ním trčí vidle, odznak selské síly,
a k nim zástupové ku přísaze pílí.

Pod nimi cos v krvi mokvá v hrůzné změti:
Šamonický zeman a s ním jeho děti.

Autor: Jaroslav Vrchlický

Na stráži (Pohádky z naší vesnice)

Přemítal k ránu s klopotem,
zač noci té stál životem —
klid občanů, jich zlatý sen,
a nikdo nebyl vyrušen.

Pak naproti tam v okénku
též hlídal svoji milenku,
a když tam hled svůj obrátil,
div stesk mu duši nechvátil.

A když noc v den se probírá,
kdos její dvěře otvírá,
a než ji ještě políbí —
ej, namíří-li, nechybí.

Vojáčku, cos to učinil,
žes na vůdci se provinil?
Teď bratří tebe proslaví —
tři do srdce, tři do hlavy.

Autor: Vítězslav Hálek

18. Loupežník zpívá (Milá sedmi loupežníků)

Já žárlím, milá, na ten les,
když vábí k sobě tvoje oči,
na vlny žárlím, v které skočí
tvé mladé, bílé tělo dnes.

Zhyzděna jizvou moje líc,
však neztratila síly páž.
Všech sedm milovat nás máš.
Nikoho víc. Nikoho víc.

Podivný oheň zrak má tvůj,
podivný chlad s tvým žářem střídá,

podivně ret tvůj napovídá.
Nikoho více! Pamatuj!

Autor: Viktor Dyk

Terapie v praxi 10

Epitaf Smolaře (Rýmy pro kočku a pod psa)

Ze všech stran byl věčně bit.
Propásl a projel
všecky šance.
Radši umřel: chtěl mít klid.
Coby duch zas musí
chodit na seance.

Autor: Jiří Žáček

Tatínkova dýmka (Maminka)

Tatínek kouřil z dýmky
vždy večer, než šel spát.
Vidím ho z měchuřinky
do dýmky tabák cpát.

Obláček namodralý
tiše se rozplýval,
to, co jsme milovali,
milovat budu dál.

Sedával na pavlači,
když se už setmělo,
a plamen sirky stáčí
posvítit na čelo.

Co by byl bez vzpomínky
náš život? Co by byl?
Obláčky z jeho dýmky
jsou nejhezčí z mých chvil.

Maminka však se zlobí,

ne zle, spíš jenom tak.
Tatínek totiž drobí
z pytlíčku na tabák.

A když mu dýmka chladne,
brání se nesměle.
Komupak nevypadne
trošičku popele.

Obláček namodralý
tiše se rozplýval,
to, co jsme milovali,
milovat budem dál.

Když stůně, dýmka leží
na okně pavlače.
A maminka jen stěží
nedá se do pláče.

A něžně k ní se sklání
a nic se neštítí.
A dnes jí nezavání.
Dnes voní po kvítí.

Hladí ji usmířena
a rdí se před námi.
Dýmka je posázena
samými perlami.

Obláček namodralý
tiše se rozplýval.
To, co jsme milovali,
milovat budem dál.

Autor: Jaroslav Seifert

Balada pašijová (Balady a romance)

Byla rada kol božího trůnu
svolána, by Satan měl svou vůli.
Slétli andělé se s nebes končin,

vzlétl také Satan šumně zdůli.

A Bůh kynul. Bylo ticho, ticho.
„Satane, nuž prones slovo svoje!“
Anděl děsu uklonil se pánu:
„Pozdravena koruna buď Tvoje!

Vznáším žalobu před tváří nebes,
žalobu na Tebe, Hospodina,
že's dal zrádně lidstvu na spasení
královského Mariina syna.

Dal's mně lidstvo darem za hřích jeho,
bych je spoutal žalem, věčnou nocí,
zželelo se Ti zas lidstva toho,
a Ty saháš na kořen mé moci!“ –

„Dávám syna svého jediného,
jeho život lidstva za spasení.
Není, Satane, to cena plná?“ –
Satan volá: „Není, Bože, není!“ –

„Nuže přidej Ty, a přidej dále
každý anděl, co jich po mém nebi,
muk mu velkých, nežli na kříž smrti
přibijí ho studenými hřeby!“

Vystoup' Cherub: „Dej mu v kalich nevděk,
onen nevděk, jenž až k nebi křičí,
že ti, pro něž mladý život dává,
sami „Kamenuj!“ a „Na kříž!“ řičí!“

Vystoup' Seraf: „Dej mu bolest onu,
která srdce bodá nejlitěji:
ti, jež k sobě vinul nejtoužněji,
že ho zalhou, zradí, opouštějí!“

Vystoup' Trůn: „Nech pocítiti jeho,
že ho opustilo celé nebe,
nech ho zoufat, že's i Ty odvrácen,
a že ztratil, Bože, také Tebe!“

A Bůh kynul: „Satane, Ty slyšíš!
Je to dosti lidstva za spasení?“
Anděl děsu rozpřáh' křídla chará,
volá nebem: „Není, Bože, není!

Jedna bolest nad bolesti všechny,
jedna muka nade všechna muka –
pod křížem stůj matka, by syn viděl,
jak to její srdce hořem puká!“

Autor: Jan Neruda

Shnilé obilí (Selské balady)

V den mlhavý kdys u Bystré
lán rodný sedlák oral;
na staré hruše uschlou snět
v tom starý havran slet'
a lidskou řečí zakrákoral:

Ty v potu tváře nadarmo
zde kypříš svoji hrudu,
a darmo budeš síti též,
neb nikdy nebudeš
plod sklízet, věř mi, svého trudu!

Po ptáku sedlák bičem šleh',
leč ten se drzý nehnul,
zrak — rudý jas a chrapot hlas.
Pak zmizel v jeden ráz,
když sedlák pro kámen se sehnul.

Šel domů sedlák poděšen,
v tom s nebes hloubi náhle
červánek vznítit kalný vzduch
a v dáli rudý pruh,
jak v krev by nořil brázdy táhlé.

A v noci vzplály hvězdy dvě
a jejich metly rudé

se třásly v dálce mlhavé
jak slzy krvavé;
To jen sám bůh ví, co to bude!

A sotva vzešlo osení,
sedlák se vidli chopil,
šel na pány a nastal soud,
a brzy krve proud
ty rodné lány kolem stopil.

A než-li v klasy metalo
to obilíčko boží,
pan hrabě Vilém z Kolovrat
se s vojskem na vsi krad'.
Zda sedlák nyní vidle složí?

A než-li klasy dozrály,
juž konec byl té řeži,
a kde byl ve vsi jaký muž,
na stromě visel juž,
ba stačily juž k tomu stěží.

Pak věšeli je na trámy
u stodol, kolen, stájí,
a v polích v slunce úpalu
to zráló pomalu —
však mrtvo bylo v celém kraji.

Uzrálo v posled obilí,
leč kdo je sklídí asi?
pár dětí, které zmořil hlad?
žen slabých zástup snad,
jež zármutkem si rvaly vlasy?

Pak přišly bouře. Celé dny
jen s oblohy se lilo.
Co kdys u Bystré sedlák sel,
to nikdo nesklízel,
to zrostlo, hnilo, hnilo.

Nad klasů bahno havran slét'

a děsně zakrákoral:
měl radost z věštby své, neb klet,
co stojí boží svět,
je lán, ježž český sedlák oral.

Autor: Jaroslav Vrchlický

V pustých ladech (Pohádky z naší vesnice)

V lada pustá, k ulomené hruši
bez mízy a listí, bez snětí,
jsem až dojel, u ní pustil duši,
bez druhů a přátel, bez dětí,

A kůň zaržál jako zlomen ve dví,
kůň, tak sotva potažená kost,
pes, víc kostra; není toho dost?

Autor: Vítězslav Hálek

22. Loupežník zpívá (Milá sedmi loupežníků) (Milá sedmi loupežníků)

To houkání ne zbůhdarma.
To není sova, kamarádi.
Stín mezi stromy mih se kradí.
Ne, já jsem poznal žandarma.

Leč kdo as byl ten bídný zrádce,
jenž na čakan nás posílá?

Milá sedmi loupežníků:
To, milí, mohu říci krátce:
Já jsem vás všecky zradila!

Autor: Viktor Dyk