

# UMĚLECKÁ TERAPIE

## Prevence a léčení nemocí doby uměleckou činností

Margarethe Hauschková

Vyšlo jako Soziale Hygiene, Merkblätter zur Gesundheitspflege im persönlichen und sozialen Leben. Nr 3. Vydal Verein zur Förderung eines erweiterten Heilwesens, Unterlengenhardt. Nedatováno.

### Umění a člověk

Bez umění je důstojná lidská existence nemyslitelná. Čím více bude naše doba ovládána duchem stroje, tím jasnější bude každému rozumnému člověku, že umění může být jedinou protiváhou hrožícímu zmechanizování života, ba dokonce že teprve umění je s to ve vlastním slova smyslu lidsky utvářet naše bytí. Neboť umění má zvláštní vztah k té nejniternější podstatě člověka, kterou Schiller jednou oděl do těchto slov:

*V pili poučit tě může včela,  
ve zručnosti červ tvým učitelem být,  
nad věděním tvým řada velkých duchů bděla –  
uměním, člověče, jen ty sám můžeš jít.*

Přebásnila Lucie Hattanová

Tyto verše vyjadřují skutečnost, že v umělecké tvorbě se projevuje a je oslokováno to, co dělá člověka člověkem a co nás pozvedá nad ostatní přírodní říše. Zvířata projevují navenek moudrost své tělesné ústrojnosti, když si budují své umělecké stavby. Člověk však do světa uvádí bohatství svého ducha. Jedině on dokáže svobodně tvořit a přetvářet a nalézá v tom své nejhlubší naplnění. Ano, kdo pohlíží hlouběji, může rozpoznat, že štěstí či neštěstí, zdraví či nemoc člověka může záviset na tom, zda se v nějaké oblasti, byť by byla jakkoli nepatrná, dostane k tvořivé činnosti a z ní plynoucímu hlubokému uspokojení.

Tři velké oblasti lidské kultury - náboženství, umění a věda - jsou výrazem tří základních sil duše, prožívaných v chtění, v cítění a v myšlení. Náboženství má co dělat se začleněním naší vůle do vůle božské, s odpovědností vůči vyššímu světu a usilováním o dobro. Ve vědě se uplatňuje poznávací pud myslící lidské duše, která hledá světlo pravdy. Umění však velmi úzce souvisí s cítící lidskou duší, s „člověkem v člověku“, se srdcem, které si v prožívání vytvořeného buduje svůj vlastní svobodný svět krásy. Umění se valí věky jako všeoživující dech a nechává za sebou ony veliké svědky minulosti. Na uměleckých dílech můžeme ještě dnes rozpoznávat formy bytí dávno minulé. Na pyramidách, řeckých chrámech, gotických katedrálách, sochách a obrazech uplynulých tisíciletí vidíme, co lidé kdysi pocítovali a čemu dávali podobu jako tomu nejdůstojnějšímu výrazu svého vztahu k duchu.

Náboženství, umění a věda však v průběhu vývoje od základu změnily svůj vzájemný vztah. Náboženský život dříve pulzoval jako vše proteplující proud celými skupinami lidí a podněcoval jejich vůli až do každodenních úkonů.

Dnes vládne vědecký duch se svou analytickou silou rozumu. S jeho pomocí je také vyvíjena technika, která člověka spoutává ve stále mechanizovanějším a studenějším světě. Mozek a nervy ovládají naši dobu. Jejich princip proniká víc a víc i do oblasti umění, které by v nás jako dech mělo všechno spojovat a oživovat. Absence středu však způsobuje, že oba

póly - myšlení a chtění - se rozvíjejí příliš jednostranně. Všude můžeme pozorovat narůstající intelektuální chlad rozumu a vedle toho vůli zaměřenou na sport, rekordní výkony a nevytříbený požitek - anebo také všeobecnou slabost vůle. Umělecká činnost však oživuje v člověku usychající tvořivost, a může se proto stát lékem na nebezpečné účinky naší přebujelé kultury hlavy. Pěstováním umění začíná duše opět dýchat a zdravým způsobem vzájemně spojuje procesy myšlení, cítění a chtění.

Jak tyto procesy souvisí s funkcemi těla, jak je vůle přičleněna látkové výměně, myšlení a představování nervovému systému, a jak cítění žije se všemi rytmickými pochody těla - to podrobně popsal dr. W. Bühler ve své knížce „Tělo jako nástroj duše ve zdraví a nemoci“ (nakladatelství Baltazar, Praha 1993). Můžeme se zde proto omezit na pouhou zmínku těchto souvislostí.

### **Jak si člověk v dnešní době škodí**

Budeme-li chtít krátce shrnout hlavní problémy dneška, pak můžeme říci, že dnešní člověk je příliš jednostranně aktivní ve smyslovém vnímání a představování. Abychom si uvědomili, jak velkou nervovou zátěž s sebou nese moderní život, bude stačit, když se vrátíme do doby před 100 až 150 lety. Tenkrát ještě neexistovalo rádio, kino ani telefon. Na naši nervovou soustavu neútočily tryskáče ani hluk velkoměsta. Naš denní řád nebyl mechanizován průmyslově-profesním, přírodě odcizeným životem. Žádný žurnalismus a chvat nás neštvál z místa na místo, od senzace k senzaci, nemluvě už vůbec o moři literatury, která zaplavuje svět. Z přemíry všech těchto dráždivých podnětů vzniká to, co holandský neurolog dr. Zeylmans van Emmichoven popsal na jednom hygienickém kongresu ve Vídni jako „neurotický charakter naší doby“.

Již v prvních letech školní docházky jsou děti vystavovány intelektuální zátěži, která později nutně vede k celkové stísněnosti. I když si to každý člověk zcela neuvědomí, přece jen se tato zátěž odráží v životních funkcích. Právě činnost smyslového vnímání a představování však je - jak bylo uvedeno v kapitole Nervozita - spojena s procesy odbourávání, s tendencí k tvrdomu a usazování, které zpočátku pociťujeme jen jako únavu a které musí být každou noc vyrovnávány tím, že se nervová soustava ve spaní regeneruje činností krve a orgánů. Avšak úplná regenerace dnes už není možná, a důsledkem toho je skutečnost, že téměř všichni lidé jsou napadeni „prázdninovou“ nemocí. Žijí už jen od víkendu k víkendu, jsou trvale unavení a potřebují stále více dráždivel, čímž se celková situace natrvalo jen zhoršuje. Naši prarodiče ještě žádné prázdniny v našem smyslu neznali.

Každý ví, že člověk musí strávit všechny látky, které pozře. Málokdo si však uvědomuje, že i dojmy, přijímané prostřednictvím smyslů naší duší, je nutné strávit. Na obvyklých trávicích procesech se podílí celý člověk: tyto procesy probíhají od bdělého chutnání a žvýkání přes rytmické funkce žaludku, které prožíváme napůl bděle neboli snivě, k vlastním pochodům látkové výměny ve střevech, o kterých nevíme vůbec nic, protože zde stále spíme. Na „trávení“ smyslových dojmů se však také musí podílet celý člověk se všemi svými duševními funkcemi, nejen hlava s myšlením a představováním, ale i cit, žijící v rytmických životních pochodech (dech, tep), a dokonce i vůle, která je přičleněna soustavě látkové výměny. Tento komplexní pochod se však dnes v důsledku chvatu naší doby neděje. Civilizované lidstvo trpí silnými „duševními zažívacími poruchami“. To je hlubší důvod neurotického charakteru naší doby.

## Umělecká činnost

Živým a zdravým spojením vnímání, cítění a chtění je ovšem právě každá umělecká činnost. Zdrojem podnětů k této činnosti jsou vnější a vnitřní dojmy, které jsou v duši pohybovány, citem posuzovány a přijímány nebo zase zavrhovány. Takové dojmy v nás neleží jako mrtvý balast, ale jsou zpracovávány teplem tvůrčí radosti. Vždy znovu ověřován, vzniká při vnímání estetický citový úsudek, po kterém následuje volní impuls; ten nutí k utváření a ústí v čin, totiž v tvorbu tónů, barev nebo tvarů. Tak je v umělecké tvorbě živou aktivitou zapojen celý člověk. Člověk se usebírá ze svého tvůrčího středu, ze svého Já, a vtiskuje svého ducha hmotě. Člověk vytváří tělo pro svou ideu.

Umění je „polidšťováním“ světa. Příroda by nikdy nemohla dát vzniknout tónům symfonie nebo Sixtinské madoně! Jedině člověk dokáže povýšit hmotu na výraz svého Já. A tak, pokud umělecky pracuje, staví člověk proti chorobným tendencím doby léčebnou činnost. Člověk zapojuje svůj střed a oddává se vnímání a materiálu. Dává své duši vyzařovat k oběma pólům svého bytí a spojuje je láskyplnou činností. Jen láskyplné zpracování nějaké látky může vytvořit něco uměleckého.

Vnímavost pro krásu a soudnost v této oblasti je ve svém významu v naší materialisticky myslící době velmi podceňována. Kdo už nedokáže svou duší odpovídat na ono věčně se měnící divadlo přírody, jež nás obklopuje, kdo už nepocituje tiché kouzlo růže, komu už nic neříkají umělecká díla, toho již nelze označit za plně zdravého člověka. On sice ještě má své smysly a navenek vnímá svět, jeho duše a duch už ale nevstupují do smyslových pochodů. Duše se tak brzy cítí prázdná a osamělá a duch je stále chudší, místo aby byl obohacován vznešenou krásou světa. Nějakou dobu se to ještě může odehrávat nepozorovaně v nitru duše, pak z toho ale velmi rychle vyplynou důsledky pro tělesnou schránku. Dech se zpovrchní, zatímco žasnoucí a obdivující člověk dýchá z plných plic a s láskou do sebe přijímá svět. Vnitřní vyvíjení tepla ustupuje a dělá místo všem tendencím k zchlazení a ustrnutí, které v naší mechanizované době člověka neustále ohrožují. Vzniká tak celá řada nemocí, neboť takové poruchy jdou ruku v ruce s pocitem deprese, úzkosti a zahořknutí, v pozdějších stadiích i s neúčastným chladem. Chorobný proces se posouvá od dýchání ke krevnímu oběhu a odsud k jemnějším metabolickým procesům. Postupně tak onemocní celý člověk.

Oním velikým úkolem je tedy prohloubit často tak povrchní vztah člověka ke krásě, aby duše sama začala tvořit. Jenom tak dospěje k sebevědomí odpovídajícímu přirozené důstojnosti člověka, které se udržuje ve středu mezi pýchou a dnes tolik rozšířenými pocity méněcennosti. Takový člověk prožívá svou každodenní práci jinak, jeho vztah ke světu a k jiným lidem se osvobozuje. Určité i neurčité pocity stísněnosti mizí, v člověku procitají nové schopnosti a on tak prožívá dosud nepoznanou radost.

Neboť krása je stejně životodárná jako dech. Dává duši šíři, rozehřívá srdce a podněcuje životní procesy. V krásě můžeme prožívat ducha probleskujícího hmotou a velmi se mýlíme, domníváme-li se, že člověk, který je nadán k duchu, bez něj může prospívat. Tak jako rostlina beze světla, chřadne člověk na duši i na těle bez krásy v tom nejširším smyslu. Jeho orgány předčasně tvrdnou a celá jeho přirozenost vysychá. Řeč krásy je řečí světla, s nímž jsme ve své nejhlubší podstatě spřízněni. Proto mohl Goethe právem říci:

*Kdyby oko nemělo slunce žár,  
nespatřilo by nikdy jeho svít,  
a naše síla v sobě neskrývala Boží tvář,  
jak by nás mohlo božské uchvátit?*

Prebásnila Lucie Hattanová

## Speciální umělecká terapie

Dnes je nutné, aby na základě duchovní nauky o člověku, tak jak ji nacházíme v životním díle Rudolfa Steinera, bylo vyvinuto speciálně terapeutické (léčebné) využívání umění. A možnosti k tomu již existují. Člověk přece musí zbystřit, když slyší, jak na kongresu francouzských kardiologů jeden z jejich nejvýznamnějších zástupců říká, že určitým abstraktně-intelektualistickým způsobem malby jsou vyvolávány srdeční poruchy, kterých bylo možné se zbavit teprve tehdy, když dotyčný umělec přestal s tímto chorobným způsobem malování. Avšak nehledě na to, že neurotické rysy naší doby již pronikly hluboko do moderního uměleckého života, je hledisko terapeuta v oblasti umění zcela odlišné od hlediska umělce.

Tady nejde o vytváření uměleckých děl, nejedná se o výsledky, nýbrž o člověka, který má probudit své tvůrčí síly. Umění se stávají léčebnými, jestliže je člověk pěstuje tak, aby způsob techniky, zadání úkolů a ještě některé další prvky výuky účinkovaly zpětně na určité chorobné tendence. Existují zde všechny přechodné stupně od hygienicko-pedagogické praxe až po praxi specificky terapeutickou. Kdo se chce této oblasti věnovat, musí se naučit vztahovat jednotlivé umělecké činnosti na člověka.

V následujícím textu si jako příklad ve stručnosti ukážeme působení hudby, malování a modelování. Přitom je nutné uvědomit si, že omezený prostor umožňuje pouhý náčrt. Jednotlivé druhy umění se co do svého terapeutického účinku a použití liší. Každé umění v sobě obsahuje všechny prvky trojčlenného člověka, každé má prvek tvárný, prvek rytmický a prvek materiální, avšak každé umění uplatňuje tyto prvky na jiné úrovni. Na půdě duchovní vědy Rudolfa Steinera kromě toho vzniklo nové pohybové umění, eurytmie, jako viditelná řeč a hudba. Z ní byla jako vybrané léčebné umění vyvinuta léčebná eurytmie.

## O podstatě hudby

U žádného druhu umění není vztah k rytmické soustavě lidského organismu - a tím k oblasti citění - tak bezprostředně nápadný jako u hudby. Její dur a moll, stupňující se napětí nebo uvolňující se vzletnost, její vážnost i její veselost, její disonance a harmonie jako by vyjadřovaly nálady lidské duše a její pulzování mezi radostí a bolestí. Tak má hudba moc nad naším pocíťováním, jako je duch pánem nad city vzdouvajícími se a opadajícími v duši. Jako to jinak dokáže jen teplo, hudba prozařuje a proniká naši bytost až do sféry pohybu, zasahuje tedy až do světa pudových sil vůle a krve. Čím to, že vzpouzející se síly v nás uvádí v harmonii, proč se jí cítíme být jakoby usebráni z měnicích se smyslových dojmů a napojeni na věčně platný řád?

To souvisí s tím, že hudba má svůj původ v tomtéž nebeském světě, v němž je doma i lidská duše. Staří národové v ní prožívali harmonii sfér. A skutečně se v sedmi tónech stupnice, v intervalech a v taktu zrcadlí početní zákony kosmu, se kterými se znovu setkáváme ve vzájemném poměru pohybu planet a v průchodu Slunce dvanáctinností zvěrokruhu. Vždyť například zrychlení či zpomalení planety opisující svou smyčku podléhá matematickému zákonu harmonického kmitání, který ve fyzikální podobě opět nacházíme v každé kmitající struně.

Pravá hudba je dozvukem nebe, a jako takovou ji může plně prožít zase jen člověk, který je sám mikrokosmem. Jistě ji bude každý prožívat poněkud odlišně, ale jestliže se intimně podíváme na hlubší působení, pak můžeme říci, že prostřednictvím hudby může duši znít vstříc sféra nesmrtnosti. Hudba se dotýká reality ducha v nás. Každý člověk může zažít, že opravdová hudba ho inspiruje k dobru a zároveň mu pomáhá získat nadvládu nad zvířetem v člověku, jeho živočišností. To neplatí pro ony různorodé perverze hudby, které způsobují opak. Nikde nelze nalézt vliv hudby ztvárněný krásněji než Goethově Novele, kde dítě se

svou flétnou přivede nazpět uprchlého lva. Tento příběh je víc než jen poetickou fantazií, neboť obrazně znázorňuje poměr ducha k duševní podstatě, která dosud nebyla plně uchopena lidským Já.

U mnoha lidí lze dnes pozorovat, že jejich střed duše už nemá úplnou nadvládu nad duší a tělem. Tak tomu je všude tam, kde je nebezpečí, že se myšlenkový, citový a volní život osobnosti osamostatní. Hudba jako by zde dělala cestu duchu, aby své záměry mohl nechat vyústit v činy. Prastará je znalost skutečnosti, že hudba jako doprovod k práci tuto práci svým rytmickým prvkem usnadňuje, protože duše může kmitat v melodii a takt se chápe končetin a dává jim řád. Tento proces je ale jen hrubým příkladem pro procesy mnohem jemnější, kterých lze v terapii využít.

## **O podstatě malířství**

Malování, ba svět obrazů vůbec, má zvláštní vztah k silám srdce. Barva je bezprostředním obrazem našich citů. Jako vznikají barvy mezi světlem a temnotou, tak žije duše mezi nejvyšší radostí a nejhlubším žalem, mezi vnitřním světlem a vnitřní temnotou v barevných vinách proměňujících se pocitů. Duše je zdravá jen tehdy, žije-li a dýchá v rytmu střídavých stavů. Jako v nádechu a výdechu se oddává světu a zase se stahuje zpátky do sebe. Pokud toho už duše není schopna, ztrácí buď svět člověka, nebo člověk svět. To je však doprovázeno mnoha stupni tělesných poruch v oblasti dýchání a krevního oběhu, a posléze i v nervových procesech na jedné straně, a v oblasti látkové výměny na straně druhé.

Při malování přivádíme vnitřní obraz navenek do světa jevů, a podnět k tomu získáváme z dojmů vnějšího světa nebo z obrazů vynořujících se v našem nitru. I to je jako vydechování člověka, který se nadechl.

Malující člověk se ustavičně pohybuje mezi prohlížením a konáním, a mezi tím se nachází citlivý úsudek, který vede každý následující tah štětcem. To člověk musí jednou sám zkusit, jestliže má malování porozumět v celé jeho dynamice. Obě fáze malování je možno terapeuticky zdůraznit; buď část srovnatelnou s nadechováním, nebo tu, kterou lze přirovnat k výdechu.

Je mnoho lidí, kteří se na svět dívají bez zájmu, kteří jeho zázraky vlastně nikdy skutečně neviděli a už po několika hodinách malování překvapeně přiznávají, jak velmi to obohatilo jejich duši, o kolik více barev vnímají a jak poprvé prožívají skutečné tvary v přírodě. Byli přivedeni k hlubšímu nadechnutí a aktivněji se chápou svých smyslů, což se pak projevuje i v jejich každodenním životě.

Jiní lidé, kteří v pevně zasetých představách žijí jakoby příliš v konturách, se budou muset naučit rozpouštět v záplavách barvy přílišnou pevnost tvarů, a tím správně vydechovat. Terapeutické malování má široké pole použití u všech poruch ve vztazích člověka k jeho okolí. Práce s barvami dodává sílu a srdatost našemu pocíťování a probouzením zájmu o bytosti a věci nás orientuje k našemu současnému okolí. Na tom, jestli si dokážeme o lidech, věcech a událostech udělat „obrázek“, v podstatě závisí, zda nás láska a pochopení smysluplně spojí se světem.

## **O podstatě modelování**

Opět něco jiného způsobuje v člověku, který se mu věnuje, modelování. Tento hmatatelnější materiál, hlína, vosk nebo plastelína, je látkou země. Člověk ji uchopí a musí jí vtisknout tvar. Když to nějaký čas cvičí, tak cítí nejen to, že pevněji stojí na zemi, ale také že se po ní jistěji pohybuje, protože se lépe začlení do sil prostoru. To je dáno tím, že vedle ostatních smyslů zapojuje především hmat a smysl pro rovnováhu, s jejichž pomocí se v prostoru orientuje.

Zpevnění v tvaru však nesmí vést k ustrnutí, proto tvarové proměny hrají v terapii velkou roli. Z vnitřní organické logiky takového vývoje tvaru (metamorfózy) vychází hluboké uklidnění, které má léčivý účinek a vede až ke zpevnění orgánů.

V modelování spočívá možnost uchopit vůlí končetiny a přivést představu až do hmoty, ale také orientovat se a opravovat podle zákonů prostoru. Nemá-li člověk v tomto smyslu vládu nad svým tělem, pak dochází k výskytu takových jevů jako závratě, úzkostlivost, určitá dezorientace a vůbec všelijaké nezřetelnosti. Modelování je v těchto případech vždy, byť by tu byla i jen mírná tendence v tomto směru, ozdravující činností. Jako blahodárné se především osvědčuje u více duševních poruch ve směru nedostatečné koncentrace, rozbíhavosti myšlenek, nervozity, snadné vznětlivosti až k těžkým nervovým nemocem.

## **Na závěr**

Patří to vlastně v tomto atomovém věku k hygieně, aby v sobě každý člověk jako vyrovnání probudil v nějaké oblasti umělecké síly a aktivně něco dělal, byť i jen velmi skromným způsobem. I požitek umění má v sobě jistě něco léčivého, nezapomínejme však, jak i ten je dnes vystaven nebezpečí zpovrchnění a jak se lidé v důsledku rádia, kina a televize stávají zcela pasivními. Záleží tedy úplně a naprosto na aktivaci naší vlastní duše. Neboť ochromení tvůrčích sil člověka by vedlo také k tomu, že nastupující umělci by už nakonec nenacházeli publikum, protože by se vytratilo porozumění pro opravdové umění a schopnost jeho požitku. U vlastního procvičování zpočátku ani tak nezáleží na výsledku, ačkoli i ten je mnohdy překvapivě uspokojivý, protože každý člověk má mnohem více uměleckých vloh, než většina z nás vůbec tuší.

Speciální umělecká terapie by však měla být vedena terapeutů, kteří k tomu mají vzdělání. Pacienti potřebují v této oblasti nejprve návod, a potom mohou pracovat často samostatně.

Zde míněná umělecká terapie se zásadně odlišuje od používání uměleckých prací ke stanovení diagnózy. S pacientem se pracuje tak, aby ve své osobnosti zůstal nedotčen. Terapeutické vedení se odehrává čistě v umělecké oblasti, tak aby vnitřní svoboda a nezájatost duše zůstaly zachovány.

Umělecký prvek, povolávající lidskou duši k tvořivé činnosti, by už měl vlastně prostupovat veškerou výchovu dítěte, jak o to usiluje například waldorfská pedagogika. Dotvořen a rozpracován do podoby umělecké terapie měl by tento prvek doprovázet ohroženého člověka naší doby. Budoucnost bude v tomto smyslu potřebovat mnoho terapeutů, neboť lidský střed, v němž jsou ukotveny síly srdce, je v nebezpečí.