

Rozhovor s Gabriele Hoppe

Gabriele, poznala jsem tě díky biosyntetickému terapeutickému přístupu, který propojuješ na seminářích i s arteterapií. Co tě přivedlo v životě k arteterapii?

V období, když jsem pracovala jako sociální pedagog, jsem vždy hledala příležitosti k podpoře dětí v jejich sebevyjádření. Začala jsem být celkem nespokojená, když jsem poznávala, že slovní projev je jen jednou cestou sebevyjádření. Nejdůležitější témata zůstávala pod povrchem a nemohla být vyjádřena z mnoha důvodů. Někdy chyběly slova nebo dítě nevědělo, co říci.

Hledala jsem jiné cesty k podpoře dětí. V té době jsem už navštěvovala lekce Feldenkraisovy metody a Eufonie, takže důležitost práce s tělem se pro mne stala více srozumitelnou. Zabývala jsem se tedy otázkou, jak do své práce integrovat expresi.

Kterí lidé nebo přístupy tě nejvíce inspirovali?

Seznámila jsem se s Heinzem Deuserem. Ten vymyslel metodu „Práce u hliněného pole“, která umožňuje vyjádření prostřednictvím hlíny a pohybu. On a jeho žena podporovali lidi v širším využívání nonverbální složky komunikace prostřednictvím sledování pohybu a výrazu druhých.

Oba výrazně ovlivnili můj způsob výuky, v kterém kombinuji biosyntézu a arteterapii. Dalšími byli David Boadella a Silvia Specht Boadella. Během vlastního výcviku v biosyntéze jsem objevila mnoho možností, jak nahlížet na aspekty a kvality pohybu. David a Silvia ve své práci integrovali tělo, psychiku i duši. Již od začátku jsem byla velmi zaujatá tím, jak propojit arteterapii a biosyntézu.

Jaký přístup nyní zejména používáš ve své praxi? Jsou nějaké základní pilíře, které sleduješ při práci s klientem?

Nejdříve chci říci, jak je úžasné využívat různorodost ve své soukromé praxi. Mohu se díky tomu setkávat s klienty a jejich potřebami tam, kde jsou. U dětí pracuji stále celkem hodně s kreslením. Také při práci s dospělými klienty, kteří prošli traumatickou zkušeností, velmi pomáhá práce s papírem, voskovkami a barvami. Například klient, který nenachází slova, v sobě přesto nese vzpomínku na nějakou událost, dobrou či špatnou.

Všechny události z doby, než jsme objevili slova, do níž patří prenatální období a více či méně první 1-2 roky života, se zapsaly do našich buněk, těla a mysli. Většinou nemáme slova ke sdílení, ale pořád je tu vzpomínka čekající na to, aby mohla být vyjádřena.

V tomto smyslu využívám arteterapii kdykoliv, když klient přináší životní zkušenost, která souvisí s neverbální částí jeho či jejího života.

Jak nabízíš výtvarný projev v práci s klientem? Myslím např. na větu: „Ale já neumím malovat...“

...důležitý moment je například: jen nech ruku dělat to, co by ruka ráda dělala. Vždy se objeví první linie nebo tečka. Někdy klientovi ukážu, jak to vypadá, když například maluji psa. To pomůže hodně, protože já doopravdy nemohu malovat motivy. Většinou se smějí, a to jim pomůže. Cílem je minimalizovat ostých pramenicí z obavy, že by mohli udělat něco špatně. Začínám jednoduše, dětský způsob projevu vždy pomáhá.

Pravda je, že hlava si nepamatuje, jak kreslit, protože spousta dalších informací a návyků tuto možnost překrývají. Ruce nebo prsty a někdy i nohy si to pamatují.

Ve svých počátcích jsi hodně pracovala s dětskými klienty. Co tě práce s nimi naučila?

Děti jsou o moc spontánnější než dospělí. Jakmile se cítí v bezpečí a v kontaktu, otevřou se a uvolní. Také jsem se u dětí poučila o důležitosti hry. Hra je velmi silný terapeutický nástroj k překonávání překážek. Nemyslím tím dětinskou, ale dětskou hru, která nás propojuje se svobodným pocitem, že máme dovoleno prozkoumávat sebe sama, sebe a druhé, své bytí s druhými. Toto pole prozkoumávání je velmi důležité ve všech terapeutických aspektech. Nová zdravá zkušenost přináší odlišné pocity, děje, myšlenky a možnosti pro život.

Práce se zdroji klienta je důležitým tématem biosyntézy. Můžeš říci něco o nalézání zdrojů ve spojení s výtvarným projevem?

V biosyntéze se díváme na pohybové kvality, impulsy a charakterové tendence, které klient ukazuje, jako na způsob, kterým se naučil přežít, vyrovnávat se situacemi a problémy, se životem. V biosyntéze učíme, jak pozvat klienta k otevření se, hledání a kontaktu se sebou samým novým způsobem. Na papíře nám klient také vypráví příběh skrze pohyb, barvy a symboly. Jestliže se jako terapeuti díváme na klienta, který například kreslí, s porozuměním, že prst, ruka či paže jsou prodloužením těla, můžeme získat představu, jak je klient propojen s tělem a kde možná propojen není. Podporou jeho pohybu můžeme napomoci objevení nového zdroje. Jiný způsob práce je dívat se na příběh, který klient vyjadřuje. V biosyntéze máme princip tří odlišných vrstev, které jsou v kresbě nebo obrazu obsaženy:

Svrchní úroveň: zde klient obrazy vytváří neustále a potlačuje tak jiné úrovně zkušenosti. Ztrácí sebe sama v bludišti svých vytoužených obrazů, symbolických obrazů a esoterických idejí. Také zanedbává kontakt s emocemi, s vlastním tělem, s dalšími lidmi.

Omezující úroveň: zde klient více trpí skrze své obrazy, které ho omezují. Tyto obrazy zahrnují - v jádru - živost, kterou však klient nemůže prožívat přímo. Zpracovávání těchto obrazů má za cíl znovu vybudovat, s pomocí těla nebo okolím těla, propojení s těmito obrazy.

Tvořivá úroveň: Obrazy prožité na této úrovni přispívají k léčení. Obrazy z ostatních úrovní se také mohou spontánně přeměnit v tvořivé obrazy.

Zde jsou některé návrhy, jak dosáhnout propojení se zdroji klienta prostřednictvím umění:

1. Jako terapeut se soustřeďte plně na obraz a ptejte se na detaily, jako jsou barvy, forma, prostředí, atmosféra, pocity. Zaměřte se na obraz.
2. Vyzvěte klienta k tomu, aby obraz vědomě pozměnil. To by mělo být provedeno s největší péčí, aniž bychom přitom klienta tlačili nějakým směrem, dávali mu instrukce anebo s ním manipulovali (když je to možné, návrhy by měl dělat klient sám za sebe). Změna obrazu, jestliže se objeví, by měla být provedená ucelenou kognitivní cestou: Jaký je výsledek změny? Objevila se potřeba zajistit bezpečí? Klientův obraz bychom měli brát vážně, a stejně tak i jím provedené změny!
3. Vytvořte dialog mezi obrazem a tělem. „Co se děje uvnitř Vašeho těla, když opět vidíte svůj obraz? A jaké by to bylo, kdybyste jej měl/a Vy sám/sama ztělesnit?“
4. Tělesná práce s obrazem. „Co se stane s obrazem, když změníte svou pozici těla, svůj dech?“

Ve svých seminářích v ČR se věnuješ tématům „odvaha“ a „impuls“. Můžeš o tom říci více?

Není snadné krátce odpovědět, protože tato problematika - jak impuls roste, odkud přichází, jak je vyjádřen nebo zadržován - je klíčovým aspektem terapie. Míra odvahy, kterou klient potřebuje k překonání překážek, podmíněností, strachu, smutku atd., je velmi individuální.

Biosyntéza se na terapeutické úrovni pokouší zjistit, jak impuls klienta vypadá. Laban, který byl učitelem tance v Německu, rozlišil osm různých kvalit akce. Když o nich mluvíme v termínech biosyntézy, nacházíme jejich propojení s osmi základními charakterovými tendencemi.

Terapeut pozoruje, které kvality impulsu jsou přítomny, které jsou oslabeny a jak povzbudit klienta k jejich vyjádření novým způsobem. Možná máte chuť navštívit seminář a jít hlouběji do detailů.

Líbí se mi práce s obrázkem ve spojení s tělem, kdy tvůrce lehá, tančí, dýchá na obrázku, maluje prsty u nohou, následuje impulsy těla...

To je vitalita.

Práce s polaritami je také zajímavá...

...protože udržuje zájem terapeuta o lidskou přirozenost.

Jak se díváš na lidskou tvořivost? Pracuješ i s dalšími formami umění – divadlem, tancem, hudbou či zpěvem?

Využívám také práci s hudbou, pohybem a expresí na papíře.

Na podzim se bude arteterapeutický workshop věnovat motorickým polím. Můžeš objasnit základní ideu tohoto tématu?

Německý embryolog Erich Blechschmidt rozvinul koncept embryo-dynamických polí, aby jeho pomocí popsal různá silová pole, která působí na zárodečné tkáně v procesu utváření těla během morfogeneze. Blechschmidt popsal osm silových polí, které ilustruje s pomocí obrazné metafory pidimužiků, kteří tlačení, taháním a kroucením dávají tkáním tvar.

Tyto ilustrace pidimužiků připomínají interakční tanec mezi terapeutem a klientem v biosyntetické sesi. David Boadella v biosyntéze vypracoval na základě Blechschmidtova konceptu popisné schéma, zahrnující většinu hlavních pohybových sekvencí, které jsou v životě každého z nás důležité, a to jak z vývojového, tak formativního hlediska.

Vnější tvar osoby zrcadlí její vnitřní naladění. Změnou tvaru může dojít ke změně nálady. To je nejjednodušší porozumění, které tvoří jádro psychologie zaměřené na tělo; poprvé bylo formulováno Charlesem Darwinem před více než sto lety.

Stanley Keleman nám ukázal, jak se naše emoční anatomie formuje v reakci na různé útoky na tělesný postoj, které jsme možná zažívali v podobě podmiňování, založeného na scénáři utváření příslušného charakteru: „Stůj rovně!“, „Buď chlap!“, „Nebřeč!“, „Nemá to cenu, vzdej to!“, „Bezmoc vyvolává sympatie.“, „Máš-li podlomená kolena, nikdo tě nesrazí na zem.“

Vnější scénáře v podobě pracovních rozpisů a tréninkových programů a vnitřní scénáře utváření charakteru mají společné to, že vyžadují od našich těl určité tvary. Tyto nároky mají svůj původ ve vnějším světě, a to platí i v případě, že na nás působí z hloubi našeho nevědomí. Jistě si dokážete představit, že různá motorická pole se vyznačují různými pohybovými a výrazovými vlastnostmi. Těmto rozdílům se budeme věnovat v průběhu semináře, jehož tématem bude: jakým způsobem klient kreslí, která motorická pole přitom používá, jak dosáhnout toho, aby se otevřel.

V současnosti žiješ v Americe, lektoruješ po celém světě, propojuješ biosyntetický přístup s mnoha kulturami včetně té naší. Jaké to je?

Opravdu ráda studuji různé kultury a také to, jak přizpůsobit svou výuku setkání s lidmi v situaci, kde se právě nachází. Je to pro mne velmi zajímavé a dává mi to příležitost studovat aspekty lidské přirozenosti a zůstat flexibilní a tvořivá.

Děkuji za rozhovor.

Gabriele Hoppe, nar. 1956, sociální pedagožka, diplomovaná psychoterapeutka, arteterapeutka. Pracuje na soukromé klinice od roku 1993 s dětmi a dospělými, od roku 1999 vyučuje energetické léčení v rámci Německé společnosti pro akupunkturu. V témže roce začala učit v Evropě, Švýcarsku, Izraeli a USA a od té doby působí v aktivní a dynamické roli mezinárodního učitele, také pro Mezinárodní institut Biosyntézy. Od roku 2004 ředitelka Biosyntetického Institutu v Santa Barbaře.

Ve své soukromé praxi se zaměřuje především na prenatální a perinatální psychologii a na téma, jak se propojit se svými zdroji a integrovat je do života.

Rozhovor vedla Andrea Hanzlová.

Společný překlad: Andrea Hanzlová a Petr Lisý