



Obrazy patří neodmyslitelně
k životu Inky Hanušové

Věřím v ostrůvky pozitivní deviace

Rozhovor s Inkou Hanušovou

Motto:

BÁSEŇ O SMRTELNOSTI NESMRTELNÉ LÁSKY

Sladce teče zlatý sirup mezi větvemi
nekonečné kapky kanou, hořknou na zemi
opičák v koruně medovým prstem vesele
magické čáry kreslí si po těle...

(Ukázka z veršů Inky Hanušové)

Jste psycholožka, psychoterapeutka, učíte arteterapii, malujete a vystavujete, píšete verše a povídky, fotografujete, ilustrujete... Co tyto vaše činnosti propojuje?

Je to určitá reflexe světa kolem mě a mě v něm. Když se na svou práci i tvorbu podívám z odstupem, vnímám, že se obě týkají především vztahů – ať už mých vlastních, nebo těch pozorovaných kolem mě. Nakonec i to, co člověk selektuje z okolí a co vyjme z podnětového pole

jako zajímavé, je ovlivněno jím samým a jeho okamžitou situací. O vztazích a komunikaci učím, zabývám se jimi ve své terapeutické práci a objevují se i v mojí tvorbě. A také stále víc vnímám, že ty hluboké, barevné, živé nebo jen slušné vztahy jsou pro mě prioritou vyšší než tvorba nebo práce samotná.

Pocházíte ze slezského průmyslového kraje, který, jak sama říkáte, krásy moc nepobral. Kde jste ji hledala?

V dětském věku jsem ji hledala a nacházela především v knížkách, doslova jsem v nich proležela dětství, a také jsem před oko-



Obr. 1. Inka Hanušová: Moje soukromé ticho



Obr. 2. Inka Hanušová: Prchavé stvoření



Obr. 3. Inka Hanušová: Oko uragánu



Obr. 4. Inka Hanušová: Vzdálenost

lím unikala do vlastní tvorby – psala jsem a malovala jsem si svůj svět. Naše rodina byla v tom zvláštním kraji hodně izolovaná, vnitřními vztahy dost komplikovaná a vzdáleností odtržená od příbuzných.

Sourozence nemám, část školní docházky jsem dojížděla poměrně daleko do školy, a tím jsem byla vzdálená i od spolužáků – a tak jsem si hodně zvykla na samotu. V samotě se cítím dobře i dnes.

A nyní?

Dnes čerpám krásu z knih, výstav, koncertů a filmů, z procházek po Praze, z cestování. A vyrazím až nutkavě do přírody. Myslím, že člověk z města, pohybující se mezi pravouhlými tvary, umělou barevností, s horizontem omezeným na pár set metrů a s věčně obsazenou sociální bublinou, potřebuje občas zavítat mezi ty chaotické a fraktální struktury, vidět přirozené barvy, mít možnost zaostřit zrak do dálky, poslouchat ticho a přimět tělo k pohybu, který uvolní napětí. Pobyt v přírodě sám o sobě působí terapeuticky. Vzpomínám, jak jsme jezdili na koňskou farmu mimo Prahu s psychotickými pacienty z Fokusu, kde jsem během studií pracovala jako volontér, a jen to prostředí samotné mělo blahodárný vliv a mnoho deformovaného se jaksi narovnálo a znormálnělo.

Kdy jste v sobě objevila výtvarný talent?

Nevzpomínám si, kdy jsem s malováním začala, ale vzpomínám si, že celé dětství jsem byla pořád zalezlá ve svém pokojíčku a něco jsem si tam malovala, kreslila, psala, vystřihovala z papíru papírové město, vyráběla noviny pro kočky a psy a podobným způsobem unikala z reality. Asi jsem v tom hodně zdědila od rodičů, kteří sami měli slušný tvůrčí potenciál – maminka v mládí krásně kreslila a tatínek psal takové nezvalovské verše. Ale jako dítě jsem nechodila do žádného kroužku ani výtvarné školy a ani rodiče mě přímo k tvorbě nijak didakticky nevedli, jen se bavili výsledky mých pokusů. Určitě mě taky hodně ovlivnily knížky o malířích a obrazové publikace,

kteří naši kupovali, a návštěvy galerií v rámci cestování s rodiči.

Malování nebo fotografování dokáže člověka pohltnout, mnohdy se pak ztrácí v čase. Jak je to s vámi?

U fotografování to ztracení se v čase zažívám hlavně při focení hmyzu a malých zvířátek. Prožívám to jako skutečný lov a jsem pohlčena touhou po úlovku. Pohlčení se projeví úporným soustředěním, téměř bezbřehou trpělivostí, ignorováním nevrlych poznámek společníků a dřevěnějšími končetinami. Musím ale říci, že moje fotky nejsou zdaleka na profesionální úrovni, je to jen takové amatérské lovení záběrů ze světa malých tvorů, který pohledem z dálky nevnímám a jehož fantasknost mi ukáže až ta zvětšená fotografie. V malování to pohlčení vnímám velmi silně. Kdysi jsem v plakátu na nějakou svou výstavu o tom napsala pár vět a myslím, že ten stav celkem vystihují: „Malování mě pokaždé pozvolna spotřebovává. Na začátku práce – jako skokan do vody – vjedu do hlubokého soustředění. Ale když se na papíře začnou otevírat cizí oči, čouhat nosy a kypět rty, natahovat dlaně (protože právě to se mi na papíře děje), pak už mi klid vydrží jen na pár tahů štětcem. Musím vyskočit a běžet pryč, a zase se vracím, obrázek mě celou očaruje a vtahuje a vyplivuje mě v rytmu svého vzníkáni. Tak ze mě obraz skrze štětec vysaje všechnu šťávu.“

Píšete verše. Myslíte si, že je to dnes víc záležitost žen než mužů?

Nemohu říci, nemám v tom přehled. Termíny „ženská“ a „mužská“ poezie ovšem existují. Dalo by se možná trochu zo-

becnit, že ženy se v poezii zabývají spíše vztahovými a citovými tématy, kdežto muži mají témata univerzálnější. Spisovatel Jakub Procházka rozděluje „mužskou“ a „ženskou“ poezii ne podle pohlaví autora, ale podle obsahu a formy, což je mi mnohem bližší: „Mužská poezie je ta konkrétní, adresná, srozumitelná, formou klasického verše, ženská je citlivá, lyrická, do nitra obrácená, formou volného verše.“ V současnosti je publikována spíše poezie „ženská“, snad jako postmoderní reakce na údernou, konkrétní poezii poplatnou různým ideologiím a -ismům v naší, ne tak vzdálené minulosti.

Poezie je dnes tak trochu vytlačována z kultury, protože je prodělečným artiklem.

Bohužel ano. Ale jsou i jiné možnosti pro autory, jak zveřejnit svá díla, především autorská čtení. Poezii ráda čtu a kupuji si nové sbírky, ale mám dojem, že i lidí, kteří si básničky kupují, ubývá. Ono je taky těžší vybrat si poezii, která ladí s čtenářem, než prózu. Zatímco prozaických knih bych koupila spousty, kdybych ještě měla v bytě místo, poezii dlouze a pečlivě vybírám a líbí se mi jen velmi málo autorů a od nich zase jen některé sbírky nebo jednotlivé básně. Moji oblíbení autoři jsou všichni muži, ale jejich poezie typicky „mužská“ není: Nezval, Blatný, Reynek, Mikulášek, ze současných Radek Malý.

Vydala jste knihu svých veršů s názvem INKA, kterou jste sama ilustrovala. Povězte mi o ní.

Moje kamarádka knihu nazvala „sarkofágem“, což skutečně vnější úpravou připomíná. Je to krásné vydání, na můj vkus až



Inka Hanušová v pracovně

příliš krásné – vzhledem k obsahu. Když navážu na předchozí klasifikaci „mužská – ženská poezie“, myslím, že formou jsem na jednom pólu a obsahem na druhém. Píšu výhradně rýmované verše, rým je pro mě specifickou ozdobou, která zprostředkovává při čtení zcela zvláštní zážitek, a kladu důraz na práci s rytmem, i když bez velké znalosti teorie verše. Obsahově jde o reflexi vztahů (spíš těch problémových), vnitřních prožitků i světa a přírody kolem mě. Psala jsem i prózu, dokonce ve svém sci-fi životním období i takto zaměřené povídky.

Mluvíme o poezii, protože s vaší výtvarnou prací a s arteterapií souzní. Četné jsou ve vaší tvorbě zvláště dvojportréty...

Náplň je stejná jako u mých básní. Proto ty dvojportréty – jde o vztahovou symboliku nebo symboliku vnitřního konfliktu.

Ale mám i témata obecnější, spirituální. Duchovní obsahy se mi totiž lépe zpracovávají výtvarně než verbálně.

Co vás nejvíc inspirovalo?

Těžko říci – je toho dnes hodně, co nás obklopuje a ovlivňuje, často bez našeho uvědomění... A já navíc zapomínám. Obecně řečeno, vřdycky na mě působila díla hodně expresivní, ale i díla tematicky na druhém, spíše meditativním pólu. Je mi každopádně blízká silná a bohatá barevnost. Takže jen namátkou sahnu do paměti – van Gogh pro svou vášnivost a pravdivost, impresionisté, Kaván a Slavíček, Šíma, Renata Štolbová, v moderní době Rittstein a Jirků...

A kdy si vás získala psychologie?

Na studium psychologie jsem se vrhla, když se po roce 1989 otevřela možnost do té doby pro mě uzavřená. Už mi bylo téměř 35 let, a tak to nebylo snadné rozhodnutí změnit zcela své profesní zaměření. Do praxe jsem vstoupila ve 40 letech, takže se cítím stále jakýmsi nováčkem. Po studiu psychologie jsem absolvovala dva systematické psychotherapeutické výcviky – v PCA (Personal Centered Approach – přístupu zaměřeném na osobu Carla Rogerse), který je mi blízký osobnostně, a v Gestalt-psychotherapii, která mě lákala tvořivostí a pestroostí metod.

Ukazuje se, že psychotherapeutickou pomoc vyhledává čím dál tím víc lidí. Jaké jsou podle vás důvody?

Těch důvodů vnímám více – některé jsou spíše pozitivní a souvisejí se změnou postojů k duševním nemocem a psycho-

terapii, jiné negativní, odrážející změny ve společnosti. Zmírnila se společenská stigmatizace duševních poruch jako takových, lidé už si připouštějí možnost psychického onemocnění bez pocitu zahanbení, a tedy i možnost následné léčby. Díky větší informovanosti veřejnosti a možná i literatuře a filmům s tematikou psychotherapie se postupně snižují obavy z psychotherapie jako z čehosi neprůhledného, nevědeckého, možná až magického, nebo zase omnipotentního, kde stojí obžalovaný před svým soudcem.

A co tito lidé nejvíc potřebují?

Psychická zátěž ve společnosti se specificky zvýšila, zvláště v našem regionu po roce 1989, kdy přišly nároky na změnu způsobu života a uvažování mnoha lidí. Je tu najednou spousta možností, ale tím i nutnosti volit, mnoho nejistot, mnoho různorodých podnětů, neuvěřitelně rychle se měnící komunikační technologie a další změny. Zvyšují se nároky i na pracovní zatížení – potkávám známé lidi a málokdo nemá na rtech: „Nestíhám, mám toho teď tolik!“ Kotvy, které nás kdysi držely – vztahy, rodina, se uvolňují, rodiny jsou roztržštěné, atomizované nebo vztahově po rozvodech příliš komplikované, přibývá lidí osamělých. Hodnoty, řád, strukturovanost, hranice – vše se jaksi relativizuje a následkem toho vznikají pocity ohrožení, nejistoty, existenciální úzkosti. Sociální sítě lidí už od malička od sebe spíše vzdalují virtuální povahou vzájemné komunikace a důsledkem je pocit reálného osamění.

A co lidé od psychotherapie potřebují? Kromě profesionálního postupu především vztah a v něm pravdivost, otevřenost a zájem, který není uspěchaný a povrchní.

A to už jsme také jednou nohou v arteterapii? Co pro vás znamená a co vám přináší?

Arteterapie krásně spojuje mou zálibu s mou profesí – když jsem zjistila, že něco takového existuje, nadchlo mě to, a i když mi bylo už kolem 40 let, začala jsem se studiem Ateliéru arteterapie na JU, tehdy ještě u charismatického Milana Kyzoura, a spolu s Marií Lhotovou jsme historicky první absolventky tohoto studia.

Hovoříme vlastně o skupinové arteterapii. Využíváte ji?

Skupinovou arteterapii jsem používala na oddělení psychiatrie u MUDr. Vladimíra Řezníčka s pacienty s neurotickou i psychotickou problematikou. Sedávali jsme po skupině spolu s panem doktorem nad artefakty, protože ho tento přístup velmi oslovil a měl pro něj pochopení. Vzpomínám na jednoho staršího pacienta s postpsychotickým defektem, který zpočátku vůbec nemluvil. V průběhu roku a půl se z něho nad obrázky stal hovorný pán, který nosil na papírku napsané vše, co chtěl skupině sdělit, aby na nic nezapomněl. Jiná moje klientka se začala systematicky věnovat malování velmi specifického a odborného tématu a letos jsem v rádiu zaslechla, že vyhrála státní soutěž v této oblasti. Později jsem vedla dlouhodobě arteterapeutickou skupinu v zařízení Communio, pečujícím o lidi s různým postižením. V současnosti ji využívám v práci s dětmi v pedagogicko-psychologické poradně a ve výuce se studenty na lékařské fakultě. Přináší mi tvorivou a dobrodružnou práci s klientem i se studenty, především těmi, kteří mají nějaké zábrany v komunikaci – což děti i studenti medicíny někdy mají.

Jaké psychoterapeutické či arteterapeutické metody přednostně používáte?

Psychoterapeuticky jsem na pozicích PCA přístupu, je mi osobnostně nejbliže. V arteterapii tak dávám hodně prostoru klientovi, jsem mu spíše průvodcem na cestě k sebepoznání. Ukazuji různé varianty cest, ptám se, nabízím alternativy a svoje vidění jeho artefaktu, ale raději moc neinterpretuji. Co se týká arteterapeutických metod, mezi mnohými můžu zmínit koláž a metody, kdy se pracuje ve dvojici nebo v malé skupině – při těchto metodách vyniknou různé charakteristické komunikační vzorce i povahové rysy mnohem výrazněji, než by to dokázal verbální kontakt. S mediky kreslíme „Společný dům“ a oni zpětně pozitivně hodnotí, že se vzájemně lépe poznali, dověděli se něco o sobě samých a lépe si uvědomili své potřeby. Ve výcvikových skupinách – například u Mirka Huptycha – ráda používám metodu s kameny. Téma rodiny a jejího vývoje je sdělováno přes metaforu práce s kameny, kdy jednotlivé kameny reprezentují členy rodiny nebo i „problém rodiny“. Vlastnostmi kamenů, jejich pohybem a vzájemnými vzdálenostmi je pak vyjádřena metaforicky i situace rodiny a její vývoj. Kameny mám ráda jako takové a v arteterapii slouží jako archetypální materiál s výhodami 3D objektu, s nímž lze různě manipulovat, hledat alternativy jeho uspořádání, nahlížet ho z více stran. Je to ovšem poněkud „těžká“ metoda – to si uvědomím pokaždé, když tu hromadu kamenů vláčím v taškách od auta na skupinu.

Co vám dala účast na stážích?

Asi nejvíc mi dala výměnná stáž na vysoké škole Hogeschool v Amersfoortu v Ho-

landsku, kde se vyučuje dramaterapie, muzikoterapie a arteterapie. O takovém typu školy zatím můžeme jen snít. Velmi mě také překvapila výborná úroveň péče o duševně nemocné v zařízeních komunitní péče v Anglii – byla jsem na stáži v Londýně a v okolí městečka Totnes.

Vyučujete arteterapii. Trochu provokativně se zeptám – jde to vůbec?

Musím to trochu opravit – neučím arteterapii, učím o arteterapii. Na PVŠPS (Pražská vysoká škola psychosociálních studií), původně založené doc. Skálou a MUDr. Růžičkou, vedu již mnoho let víkendový seminář pro veřejnost o arteterapii. Jde o zážitkovou formu výuky doplněnou informacemi.

Ale k vaší otázce – myslím si, že arteterapie se zčásti naučit dá, podobně jako jiné psychoterapeutické přístupy, z velké části tam ovšem hrají roli fenomény hůře přenosné, i když kultivovatelné, jako je osobní vztah k výtvarnu, intuice a umění se dívat.

Jak studenti arteterapii vnímají a přijímají? Baví je to?

Studenti na PVŠPS jsou velmi různorodí, proto se semináře obtížněji koncipují – od psychologů a jiných profesionálů, kteří arteterapii již v práci používají, po lidi mimo humanitní obory, kteří ani přesně nevědí, co ten termín znamená. Většinu ale arteterapie zaujme a každý si v ní, myslím, něco najde – když nic jiného, tak připomenutí vlastní tvořivosti. Studenti na lékařské fakultě jsou trochu jiné publikum, bývají více uzavření, obávají se selhání a ztrapnění se před kolegy, takže zpočátku k těmto metodám přistupu-



V arteterapii Inka Hanušová ráda pracuje se svými klienty s kameny, které slouží jako archetypální materiál

jí s nedůvěrou. Pak se ale většinou uvolní a zpětně tyhle aktivity velmi dobře hodnotí jako přínos k vzájemnému poznání i sebepoznání.

Jaká jste vy sama byla studentka?

Já brala vždycky školu vážně, někdo mě možná mohl vidět jako šprta, ale učení mi našťásti šlo, i když jsem se doma moc neučila, a docela mě vlastně bavilo. Rodiče byli přísní a měli velká očekávání. Vždycky jsem se snažila si úzkostně zapsat co nejvíce z výkladu a dodnes trpím jakýmsi informačním obžerstvím. Tam, kde jsem se cítila na pevné půdě nebo v bezpečném prostoru, byla jsem ve škole i hodně aktivní – třeba na seminářích neverbálních technik u dr. Junové na FF nebo v matematice na ČVUT.

Chtěla jsem být původně archeologem nebo psychiatrem, ale totalitní doba mě poslala jinam. Musím ale říct, že nelituji té nedobrovolné desetileté odbočky na technickou dráhu – mohu alespoň své zkušenosti využít k vytváření a spravování různých webových stránek v humanitních sférách (jsem

také správcem webu ČAA) a k propojení zdánlivě protichůdných oblastí, jako jsou svět techniky a svět humanitních věd – mám dojem, že teď lépe rozumím oběma těm světům.

A jaká jste nyní učitelka?

Na lékařské fakultě učím dospělé lidi. Snažím se být trpělivá, dávat prostor jejich myšlenkám a někdy jsem možná vstřícná až moc. Vycházím totiž z toho, že dospělí lidé nemůžou vychovávat jinak než vlastním příkladem – empatií, nasloucháním, laskavostí, klidem, vstřícností, tolerancí, úctou – tedy tím, co by oni pak měli dávat svým pacientům. Na tresty, kárání a mentorování není ani na fakultě, ani ve zdravotnictví podle mě místo.

Jako členka výboru České arteterapeutické asociace máte jistě představu o dalším vývoji tohoto oboru. Jaký podle vás bude?

Neodvažuji se věštit z koule, budoucnost vždycky člověka něčím překvapí, ale mohu říct, co bych si přála a na čem se ve výboru ČAA snažíme pracovat. Ráda bych, aby dál vycházel časopis a ještě více se profesionalizoval a abychom nadále pořádali konference expresivních terapií, kde se můžeme potkávat se svými kolegy z příbuzných směrů.

Nemohla byste to rozvést?

Přála bych si, aby se arteterapie rozvíjela v několika oblastech. Především by bylo pro obor a práci arteterapeutů důležité, aby byl obor lépe legislativně zakotven. Důležité je také realizovat vzdělávací institut, který by zajišťoval profesní

přípravu arteterapeutů a dbal na „čistotu“ oboru, aby slovo „arteterapie“ nezneužívali ve svém konání lidé, kteří k ní nemají způsobilost a mohou poškodit toho, kdo je s důvěrou vyhledá. Bylo by dobré, aby se arteterapie a artefletika rozšířily dále do společnosti, do zdravotnických, a především vzdělávacích institucí. Potřebovali bychom jako obor také větší propojení a informovanost mezi jednotlivými pracovišti. Velkým dluhem oboru je prozatím chudý výzkum, ale první vlaštovky už přilétly. Jedna z nich je publikace Marie Lhotové.

Jak se sama vidíte?

Každý život má jedinečný tvar – ten můj by byl asi takový malý, hutný, kulovitý objekt s tenkými vlákny do okolního prostoru. Jsem hodně silný introvert, což je trochu kontraindikace k mé práci, ale mám-li možnost načerpat zpátky energii ze samoty, tvorby a přírody, dá se to zvládnout.

Kdo je pro vás největší oporou?

Manžel. Žijeme spolu už třicet let v Praze, v klidné čtvrti na severním kopci. Manžel je skvělý člověk, lepšího bych si k sobě nedokázala představit. Je velice tolerantní, inteligentní a moudrý, tvořivý, originální. Povoláním je matematik (nyní programátor), což je podle kolegů diagnóza sama o sobě, ale já už dávno nelpím na zbytečnostech, jako je úzkostný pořádek, který jsme mívali doma u rodičů, ani mi nevadí, že manžel neustále roztržitě něco hledá. Životní hodnoty, humor a ochotu k toleranci máme společné. A také mnoho roztržštěných a někdy jen povrchně realizovaných koníčků, které spolu rádi

sdílíme – přírodu, geocaching, učení se jazykům, hraní divadla, psaní a další.

A jak se cítíte coby hospodyňka?

Co se domácnosti týká, nejsem zrovna vzorná hospodyňka. Vařím docela ráda, ale repertoár mám dost omezený. Raději se starám o chatu, kde sekám trávu, řežu keře a stromy a přitom můžu být na vzduchu.

A malování, psaní veršů? Kde mají nyní ve vašem životě své místo?

Musím říci, že už několik let mám poprvé v životě jakýsi tvůrčí útlum a vzniká jen

málo nových věcí – dost mi to vadí a doufám v znovuzrození kreativity. Mám teď pokojné a šťastné období a v něm asi chybí ten přetlak k tvorbě.

V co věříte?

Jsem konvertita, takže věřím v Boha, ale už předtím jsem věřila v ostrůvky pozitivní deviace, odkud se do společnosti může šířit slušnost, tolerance, ochota k pomoci, vzdělanost a další všelidské pozitivní hodnoty.

*Rozmlouval František Kšajt
Fotografoval Jonathan Kšajt*



Ingrid Hanušová (1956)

je v současné době odbornou asistentkou a vedoucí VŠ poradny na 1. LF UK, psycholožkou v pedagogicko-psychologické poradně, psychoterapeutkou a lektorkou arteterapeutických kurzů. Vystudovala ČVUT, obor elektronické počítače, jednooborovou psychologii a doktorandské studium na FF UK a bakalářské studium Ateliéru arteterapie na PedF JU. Psychoterapeutické vzdělání získala na systematickém výcviku v PCA přístupu, v Gestalt psychoterapii a kratších odborných kurzech, výcvicích a workshopech. Je členkou výboru ČAA. Je spoluautorkou knih *Speciální psychoterapie* (Vymětal a kol., Grada, Praha 2007) a *Obecná psychoterapie* (Vymětal a kol., J. Koucourek, Praha 1997). Vydala sbírku básní a ilustrací *Inka* (Dryáda, Praha 2012), básně byly publikovány v několika periodikách a sbornících. Vystavuje samostatně nebo na společných výstavách své obrazy a měla několik autorských čtení.

Kontakt: hinka@volny.cz