

## KTO MÔŽE TVORIŤ?

Viete, z čoho mi je vždy smutno? Keď mi niekto povie, že nie je tvorivý.

Ako sme mohli presvedčiť milióny ľudí, že kreativita je čosi, čo je dostupné len pár vyvoleným, keď pravda je taká, že ľudské bytosti sú tvorivé od prírody a že práve predstavivosť nám pomohla prežiť státisíce rokov? Naša schopnosť spájať sa, premýšľať a riešiť problémy je našou kolektívnou tvorivosťou v pohybe. Keď sme boli deti, všetci sme si čmárali, kreslili a písali čosi do zošitov.

V útlom veku sme nevníмали „kreativitu“ ako nejakú zručnosť, ale ako čosi úplne prirodzené, čo sme robili spolu s kopou ďalších vecí. Táto naivita a bezstarostnosť nám dovolili slobodne tvoriť a zároveň riskovať. Hrali sme sa a skúmali všetko iba preto, lebo sme sa chceli hrať a skúmať. Práve vtedy. Bavilo nás to.

No ako sme rástli, zrazu sme kreslili čoraz menej. Keď sme začali chodiť do školy, na naše zápisníky začal sadať prach. Na strednej už väčšina z nás na písanie a kreslenie úplne zanevrela. Veď prečo by to malo byť inak? Povinnosti každým rokom pribúdali. Mali sme čo robiť, aby sme zvládli všetky náročné školské rozvrhy a mimoškolské aktivity, až nám zrazu nezostalo veľa energie na iné činnosti.

Niet sa čo diviť, že ako dospelí reagujeme na skúšanie nových vecí slovami: „Nemôžem. Chýba mi fantázia.“ Často je to iný spôsob, ako povedať: „Mám strach to skúsiť, určite nebudem dobrý, a ak nebudem dobrý, budem vyzeráť ako hlupák.“ Snažíme sa vyhýbať situáciám, pri ktorých by sme hneď na prvý pokus neurobili dobrý dojem.

Kde zostala sloboda? Kde zostala túžba objavovať? Všetci v sebe máme dieťa, ktoré chce, aby ho vypočuli, aby ho milovali a aby sa uzdravilo. Musíme ho len vypustiť von a dovoliť mu, aby sa hralo.

Tvorivosť sa netýka len plátna či zápisníka. Kreatívny je aj tanec. Upratovanie, písanie eseje, vymýšľanie výhovorky, prečo nemôžete prísť na Nový rok na slávnostný obed, aj to je niečo, v čom sa skrýva kus tvorivosti. Rovnako tak v usporiadaní šatníka, vo varení, v záhradkárčení či upratovaní knižnice. Všetci môžeme byť kreatívni akýmkoľvek spôsobom, ktorý sa nám páči.

## VOĽNÉ PÍSANIE

*„Píšem, lebo neviem, čo si myslím, pokiaľ si neprečítam, čo hovorím.“*

Flannery O'Connor

Písaniu som sa začala venovať, keď som prežívala ťažké životné obdobie. Nastavila som si časovač, položila pero na papier a napísala prvú vec, ktorá mi napadla. Vylievala som si srdce do zápisníka a to mi čistilo hlavu. Takýto spôsob voľného písania mi pomohol naštartovať cestu k uzdraveniu.

Všetky cvičenia v tejto knihe sú cvičenia na takéto písanie. Voľné písanie, často označované ako „písanie prúdom vedomia“, znamená hlboko sa započúvať do vlastných myšlienok a preniesť ich okamžite na papier. Vôbec sa nezamýšľajte nad spôsobom, ako ich zapíšete. Jediným pravidlom je, aby ste písali bez zábran. Nič z toho, čo ste takto voľne napísali do zápisníka, nevyhadzujte ani neškrťajte. Vôbec nepremýšľajte nad tým, čo píšete. Jednoducho píšete, kým nebudete mať pocit, že ste vyjadrili všetko.

## MÔJ ŠTÝL

Myslím, že píšem dva druhy poézie. Prvým je **performatívna poézia**, čo je poézia, ktorá ožíva na javisku. Zvyčajne je dlhšia a píšem ju so zámerom, že ju budem recitovať na pódiu. Performatívna poézia utkáva príbeh a vťahuje poslucháča do nového vesmíru. Pre mňa je písanie performatívnej poézie ako skladanie hudby. A recitovanie na javisku znamená hrať túto hudbu naživo.

Každá báseň zo mňa vychádza v nárazoch a slabikách, s vlastnou jedinečnou melódiou a rytmom. Je to možno preto, lebo som vyrastala na pandžábskej poézii a v pandžábskej kultúre sa poézia šíri ústnou tradíciou. Jedna z mojich najkrajších spomienok z obdobia dospievania sa viaže na ženy v našej komunite, ktoré vytvorili kruh a tancovali *giddhu* (oblúbený ženský ľudový tanec v Pandžábe). Počas *giddhy* spievali *boliyan* (dvojveršové básničky). Spoločné tancovanie *giddhy* bolo jednou z mála príležitostí, keď ženy mohli byť s inými ženami bez prítomnosti mužov. Rozpustili si vlasy, tancovali, smiali sa a radovali. Striedali sa a bez zábran predvádzali tie najvtipnejšie verše, aké som kedy počula, robili si žarty zo svojich panovačných svokier, rozprávali sa o susedoch, súrodencoch aj o sebe. Spievali dvojveršia plné sexuálnych narážok, pri ktorých sa človek od smiechu váľal po zemi. V tomto bezpečnom priestore bolo všetko dovolené. Ženy si tu mohli dovoliť „vypustiť paru“ a potom sa opäť vracali do svojich často ťažkých životov.

Poéziu som vždy vnímala tak, že sa píše preto, aby sa prednášala. Vždy bola pre mňa čímsi liečivým a čímsi, čo je pre danú komunitu zrozumiteľné.

Druhým typom poézie, ktorú píšem, je to, čo nazývam „**papierová poézia**“. Je to poézia, ktorá najviac žije, keď je napísaná na papieri. Som presvedčená, že tento druh poézie, keď si verše človek číta sám pre seba, je najsilnejší. Vizualne stvárnenie básne na stránke zohráva veľkú úlohu v tom, ako ju čitateľ bude precitovať. Každá jej súčasť má istý zámer. To, či sa použije, alebo nepoužije interpunkcia, má básni dodať určitý rytmus. Zlomy riadkov sú tiež zámerom. Mám rada zlomy na miestach, kde má melódia akoby zostať vo vzduchu. Neraz ukončím riadok tam, kde chcem zdôrazniť nejaké slovo.

Hoci „papierová poézia“ môže byť rôzne dlhá a písaná rôznymi štýlmi, rada experimentujem s výstižnejšími a kratšími textami. Snažím sa používať slová, ktoré zapadnú do čitateľovho srdca ako pod vplyvom gravitácie.

Keď máte zlomené srdce alebo prežívate nejakú traumatizujúcu udalosť, realita sa neodhaľuje pomaly, ale prebodne vás ako strela, rýchlo a drsne. Chcem, aby moja „papierová poézia“ zapôsobila rovnako, a preto je priama. Mojim zámerom

PRVÁ KAPITOLA  
**ZRANENIE**

K písaniu ma pôvodne priviedla skúsenosť so sexuálnym a fyzickým zneužívaním. Toto násilie ma zasiahlo tak hlboko, až ma na čas umlčalo. Mala som pocit, akoby som stratila hlas a schopnosť povedať niekomu o tom, čo som bežne označovala za „zlé veci“.

Keď som mala osemnásť rokov, začala som v škole navštevovať novú terapeutku. Na našom prvom sedení ma zoznámila so slovom „trauma“. To slovo ma zasiahlo ako nôž. *Trauma*. Ním terapeutka označovala moje „zlé veci“. Pamätám si, ako som sedela na tvrdom koženom gauči, mlčala a netušila, čo povedať, pretože normálni ľudia ako ja predsa traumy nezažívajú. „Trauma“ znelo ako slovo, ktoré sa používa, keď opisujeme život ohrozujúce dopravné nehody alebo hrôzy, ktoré zažívajú vojaci v čase vojny.

Na druhom sedení mi povedala, že možno prežívam posttraumatickú stresovú poruchu (PTSP). Pamätám si, ako veľmi som sa snažila neprevrátiť v tej chvíli oči a nechať najavo, čo si o tom myslím. Na konci sedenia som odišla a už som sa nikdy nevrátila. Po rokoch som si však uvedomila, že terapeutka nepreháňala. Sexuálne zneužívanie, domáce násilie, psychické a fyzické týranie sú skutočne traumou a osoby, ktoré ich prežili, spadajú do skupiny tých, u ktorých sa môže vyskytnúť posttraumatická stresová porucha. Myslím, že keď ako dieťa zažijete niečo také traumatizujúce a navyše sa to deje často, paradoxne sa to vo vás znormalizuje. Váš referenčný rámec pre to, čo je „normálne“, zostane od detstva skreslený. S touto novou informáciou som pochopila, že ak sa chcem uzdraviť, musím podniknúť určité kroky. Písanie sa celkom rýchlo stalo súčasťou mojej cesty smerom k uzdraveniu. Ťažko sa mi otvorene hovorilo o tom, čo som prežila. A tak som sa uchýlila k denníku, lebo písanie mi pripadalo bezpečné. Keď som zrazu začala nachádzať slová na to, čo sa mi stalo, začala som sa cítiť slobodná. Takto som zasiala semienko svojej prvej knihy *mlieko a med*.

Cvičenia v tejto kapitole sa zaoberajú rôznymi témami týkajúcimi sa traumy. Prechádzajte ich vlastným tempom. Vaša bezpečnosť a pocit pohody sú na prvom mieste. Ak máte pocit, že netrpíte žiadnou traumou, ktorú by ste chceli preskúmať, je to v poriadku. Nemusíte pociťovať traumy, aby ste sa dokázali ponoriť do hĺbky. Aj tak v sebe máte bohatstvo a nekonečno. Trauma totiž nie je niečím, čo nás definuje. Nie je niečím, čo nás robí zaujímavými. Tým je náš *hlas* a *spôsob, ako ho používame*. Ak nájdete cvičenia, v ktorých sa treba zamyslieť nad určitou skúsenosťou a vy ste ju nezažili, jednoducho sa sústreďte na čosi iné. Nezáleží na stupni, všetci máme bolestné skúsenosti a všetky stoja za to, aby sme ich preskúmali. Dovoľte umelcovi vo vás, aby sa prejavil a ukázal, čo vie. Ak máte potrebu upraviť si niektoré cvičenia tak, aby vám vyhovovali, urobte to. Dúfam, že to, čo v tejto kapitole napíšete, vám odhalí, aký silný bojovník sa vo vás skrýva.

**2.** Zapozerajte sa na svoju kresbu a zapíšte si niekoľko slov alebo jednoduchých viet, ktoré vám napadnú, keď ste sa na ňu pozerali:

**3.** Náhodne si vyberte 4 slová alebo vety, ktoré ste si poznačili, a uveďte ich sem:

**1.**


**2.**

**3.**

**4.**

Teraz si v chronologickom poradí zapíšte 4 odseky alebo strofy s použitím štyroch slov alebo viet, ktoré ste si vybrali. Každý odsek alebo strofa musí obsahovať slovo alebo vetu z uvedeného zoznamu v takom poradí, ako ste ich očíslovali.

## USMERNENIA

-  **Nastavte si časovač na 10 minút.** Sledujte si čas, na napísanie každého odseku či strofy budete mať 2 – 3 minúty. Nie je dôležité, či čas prekročíte alebo skončíte skôr. Časovač máte na to, aby vám pomohol.
- » Váš prvý odsek či strofa musí obsahovať prvé vybrané slovo alebo vetu.
  - » Váš druhý odsek či strofa musí obsahovať druhé vybrané slovo alebo vetu.
  - » Váš tretí odsek či strofa musí obsahovať tretie vybrané slovo alebo vetu.
  - » Váš štvrtý odsek či strofa musí obsahovať štvrté vybrané slovo alebo vetu.
  - » Na konci cvičenia by ste vo svojom diele mali mať všetky 4 slová alebo vety.
  - » Príslušné slovo alebo vetu možno použiť iba raz.
  - » Nezapúdajte, že ide o cvičenie na voľné písanie, takže neriešate, či to, čo ste napísali, dáva zmysel alebo nie, choďte tam, kam vás myšlienky zavedú.
  - » Vaše dielo sa začne výrazom „*Trhlina v...*“. Tieto úvodné slová, čiže podnety, majú pomôcť naštartovať vašu tvorivosť. Doplňte toto spojenie a pokračujte v písaní.

 **Nastavte si časovač a začnite voľne písať:**

*Trhlina v ...*