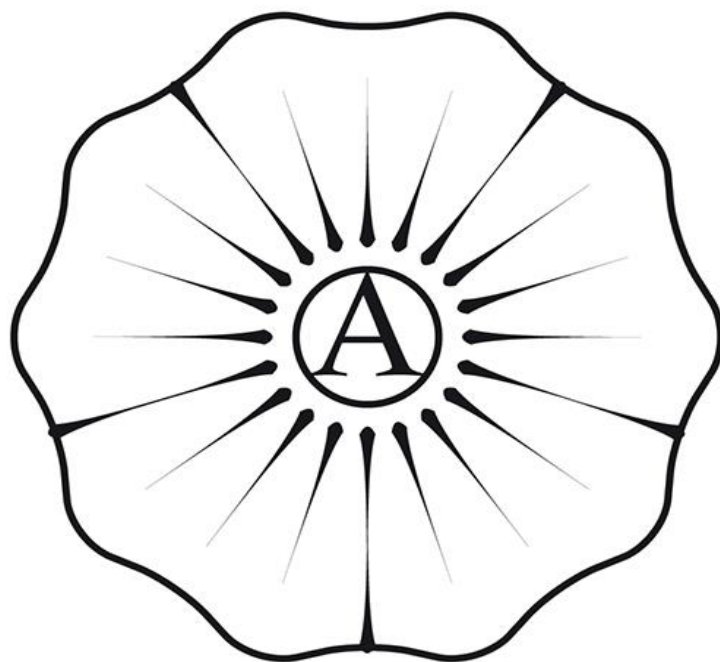


AKADEMIE ALTERNATIVA



Absolventská práce

**VYUŽITÍ ARTETERAPIE U ŽEN V OBDOBÍ
MENOPAUZY**

Studijní obor: Arteterapie

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Kern Sinová, DT

Autor: Mgr. Danka Samková

Olomouc 2025

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.
Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

Ve Velké Dobré dne: 30.04.2025

.....

Danka Samková

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Veronice Kern Sinové, DT, za vedení mé práce, trpělivost a podporu v průběhu tvorby. Děkuji panu řediteli RNDr. Stanislavovi Žákovi za umožnění realizace arteterapeutických setkání v prostorách Charity. Velké poděkování patří také paní Mgr. Ivaně Benešové Pártlové, Dr. za ochotu a spolupráci a všem účastníkům. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu a motivaci po celou dobu studia.

ABSTRAKT

Danka Samková, Využití arteterapie u žen v období menopauzy Absolventská práce, Akademie Alternativa s.r.o. Vedoucí práce: Mgr. Veronika Kern Sinová DT.

Menopauza je nevyhnutelnou fází života každé ženy. Tato fáze života je spojena s několika změnami fyzickými, psychickými a sociálními, které mohou být provázeny psychickými obtížemi, jako jsou úzkost, deprese nebo pokles psychické pohody. Cílem této práce bylo v teoretické části vytvořit systematický přehled poznatků a v praktické části provést výzkumné šetření a následně dokumentovat jeho průběh a výsledky. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zda krátkodobý arteterapeutický proces může přinést pozitivní změny v sebepojetí u skupiny 4 žen, které procházejí obdobím menopauzy nebo jím již prošly, a také zjistit, jaké další oblasti tato intervence ovlivňuje. Z výsledků vyplývá, že arteterapeutická intervence přispívá ke zlepšení psychické pohody a vede k pozitivním změnám v sebepojetí účastnic, jejich sebevědomí, přijetí sebe a dané životní fáze, a také k probuzení pocitu uvolnění.

Klíčová slova: arteterapie, arteterapeutické techniky, menopauza, psychická pohoda, psychický stav

ABSTRACT

Danka Samková, The Use of Art Therapy in Women during Menopause Graduate thesis, Akademie Alternativa s.r.o. Supervisor: Mgr. Veronika Kern Sinová DT.

Menopause is an inevitable phase in every woman's life. This phase is associated with several physical, psychological, and social changes, which may be accompanied by psychological difficulties such as anxiety, depression, or a decline in mental well-being. The aim of this thesis was to create a systematic overview of findings in the theoretical part and to conduct a research survey in the practical part, documenting its course and results. The goal of the research was to determine whether a short-term art therapy process could bring about positive changes in self-concept in a group of four women currently experiencing or having gone through menopause, and also to identify which other areas this intervention affects. The results indicate that the art therapy intervention contributes to improved mental well-being and leads to positive changes in participants' self-concept, self-esteem, acceptance of themselves and this life phase, as well as awakening a sense of relaxation.

Keywords: art therapy, art therapeutic techniques, menopause, mental well-being, mental state

Obsah

ÚVOD.....	7
1 ARTETERAPIE	8
1.1 Definice a historie arteterapie	8
1.2 Formy arteterapie	9
1.3 Metody v arteterapii	11
1.4 Projektivní kresebné testy	13
2 MENOPAUZA.....	17
2.1 Poznatky z historie	17
2.2 Terminologie a definice.....	18
2.3 Etiologie menopauzy	19
3 PSYCHICKÁ SYMPTOMATOLOGIE	21
3.1 Klinické projevy estrogenního deficitu	21
3.2 Klimakterický syndrom	21
4 POJETÍ PSYCHICKÉHO STAVU	23
4.1 Dynamika psychického stavu	23
4.2 Komponenty psychického stavu.....	24
4.3 Psychická pohoda jako součást kvality života.....	24
5 PRAKTICKÁ ČÁST	26
5.1 Cíle výzkumu.....	26
5.2 Hypotézy	26
5.3 Výzkumné otázky.....	26
5.4 Metody a techniky	27
5.5 Kazuistiky	28
5.6 Forma setkání.....	30
5.7 Struktura setkání	30
5.8 Použitá cvičení.....	31
5.8.1 Projektivní metody.....	31
5.8.2 Další cvičení.....	32
6 PRŮBĚH SETKÁNÍ	35
6.1 První setkání.....	35
6.2 Druhé setkání	36
6.3 Třetí setkání.....	38
6.4 Čtvrté setkání	39
6.5 Páté setkání.....	41
6.6 Šesté setkání.....	42

6.7	Sedmé setkání.....	43
6.8	Osmé setkání	44
6.9	Deváté setkání.....	46
6.10	Desáté setkání.....	48
6.11	Jedenácté setkání	49
6.12	Dvanácté setkání	51
6.13	Třinácté setkání.....	53
7	VYHODNOCENÍ.....	56
7.1	Vyhodnocení hypotéz.....	60
7.2	Zhodnocení naplnění cílů terapie	60
7.3	Odpovědi na výzkumné otázky.....	61
	ZÁVĚR	63
	Reference	65

ÚVOD

Tato práce se zaměřuje na prozkoumání možností využití arteterapie jako podpůrného nástroje pro ženy procházející obdobím menopauzy, přirozeným, avšak často náročným životním mezníkem. Menopauza bývá ve společnosti vnímána spíše negativně a doprovázena řadou stereotypů, které mohou u žen vyvolávat pocity nejistoty, ztráty hodnoty či izolace. Přestože jde o fyziologický proces, jeho dopady jsou mnohohrstevnaté a zasahují i do oblastí psychické a sociální. Práce vycházela z předpokladu, že pokud mají ženy v tomto období možnost otevřeně reflektovat své prožitky a v bezpečném prostoru je sdílet, může to výrazně ovlivnit jejich vnitřní pohodu.

Arteterapie zde bude představena jako účinný nástroj nejen pro podporu sebepoznání, ale i jako cesta ke zklidnění, přijetí vlastních emocí a posílení vnitřní rovnováhy. Výzkumná část bude zaměřena na zodpovězení tří klíčových otázek: zda arteterapie napomáhá lepšímu porozumění sobě a svým emocím, jaký má vliv na celkovou psychickou pohodu žen v menopauze a zda specifické arteterapeutické techniky podporují relaxaci a duševní uvolnění.

Tato zjištění budou sloužit jako výchozí rámec pro závěry, které v další části práce shrnou výsledky výzkumného šetření a nastíní možné způsoby využití arteterapie v budoucí podpůrné práci s ženami v období klimakteria.

1 ARTETERAPIE

Arteterapie je slovo, které vzniklo spojením dvou starověkých antických pojmů: latinského slova „ars, artis“ - umění, a řeckého slova „thérapiá“ - léčba, léčení. Výraz art therapy jako první použila Margaret Naumburgová ve třicátých letech 20. století v USA. Obecně jej lze chápat jako terapii uměním. Umělecké terapie se později, dle použitých prostředků, rozdělily na arteterapii, muzikoterapii, tanečně-pohybovou terapii a dramaterapii.

1.1 Definice a historie arteterapie

Arteterapie v širokém kontextu znamená léčbu uměním, jež zahrnuje hudbu, poezii, prózu, divadlo, tanec a výtvarné umění. Arteterapie v úzkém kontextu představuje léčebnou metodu, která využívá výtvarného umění.

Arteterapie jako samostatný obor je poměrně mladou disciplínou. Samotná terapeutická hodnota umění je však uznávána delší dobu. Například už rituálně kmenové umění zrcadlilo do značné míry emocionální a duchovní život skupiny. Výraz „*art therapy*“ však použila jako první v 30. letech 20. století Margaret Neumburgová. Východisko její chápání arteterapie bylo psychoanalytické. V Evropě se tento termín začal používat až v roce 1940. Podle Šickové-Fabrice (2016) se však začátky arteterapie datují do 18. a 19. století teda dříve než vznikl samotný pojem „*art therapy*“ a základem byla myšlenka využití výtvarné tvorby na terapeutický proces. Význam symbolů pro člověka odhalil hlavně C.G.Jung (Man and His Symbols, 1964). Pacienti kreslili a tvořili, přičemž se učili porozumět významu svých výtvarných prací a učinit tak první krok na cestě k sebe-uzdravení.

Arteterapie představuje samostatný a svébytný obor. Tvůrčí proces je zde spojený s uměleckou tvorbou, ať už se jedná o kresbu, malbu, sochařství a toto vyjádření je právě tím, co je životu prospěšné a v konečném důsledku terapeutické. Arteterapie je založena na myšlence, že tvůrčí proces umělecké tvorby usnadňuje léčbu a zotavení a je formou neverbální komunikace myšlenek a pocitů (Malchiodi, 2012, s. 1–2).

Dle Beníčka (2012) napomáhá arteterapie při léčbě, prevenci, relaxaci, umožňuje vlastní sebereflexi a reflektuje psychický i emoční stav klienta. Umělecká tvorba je zde prostředkem, nikoliv cílem.

Liebmanová (2005, s. 14) definuje arteterapii „jako využívání výtvarného umění coby prostředku k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky“.

Umělecké terapie jsou využitelné ve všech resortech. Své místo má jak v rané péči, tak u dospělých a seniorů (Beníčková, 2017, s. 32). Jádrem všech uvedených definic je možnost využít tvorbu nikoliv jen jako cíl, ale především jako prostředek. Osobně vnímám arteterapii jako prostředek k poznání vnitřního světa a tím pádem i most k vědomějšímu životu. Prostřednictvím tvorby má najednou klient v ruce artefakt, který odráží jeho vnitřní svět se všemi pocity a emocemi.

1.2 Formy arteterapie

Arteterapii lze uplatnit formou individuální a skupinové terapie. Při individuální arteterapii má klient terapeuta pouze pro sebe, navazuje s ním úzký kontakt, vzniká proto intenzivní emocionální zážitek sdílení s chápajícím člověkem. Individuální terapie jsou vhodnou volbou pro klienty, jejichž problémy vyžadují celou pozornost terapeuta, nebo jejich chování by ve skupině působilo rušivě a mohlo mít pro klienty negativní následky (př. agresivita, negativní vůdcovství, psychotické projevy aj.) (Šicková – Fabrici, 2002, s. 43). Terapeut pracuje s jedním klientem dle předem stanovené dohody, smlouvy. Tato dohoda zahrnuje mimo jiné četnost a délku terapeutických sezení, dále pak způsob práce a tzv. objednávku/zakázku, tedy to, čeho chce klient dosáhnout.

Forma individuální terapeutické práce je založena především na vztahu terapeut – klient. Vztah terapeut – klient by měl být založen na následujících pravidlech:

- přirozenost ze strany terapeuta, žádné předstírání;
- respekt ke klientovi (neznamená to však, že se vším, co klient říká či dělá, terapeut souhlasí);
- respekt k právu klienta, že neříká vždy pravdu;
- princip jednostranného zrcadla (terapeut by neměl „na oplátku“ sdělovat klientovi své problémy);
- jít s klientem v tématu pouze tak daleko, aby jej mohl bezpečně unést;
- soustředit se na klienta, nikoliv na problémy terapeuta;
- komunikace musí být pro klienta srozumitelná (Müller, 2014, s. 88).

Při skupinové arteterapii pracuje terapeut se skupinou klientů. Předem domluvená pravidla týkající se četnosti a délky sezení, způsobu práce a zakázky jsou shodná jako u individuální arteterapie. Terapeut, ale i klient, zde ale využívá další faktor a tím je skupinová dynamika. Skupinovou dynamiku můžeme charakterizovat jako souhrn skupinového dění a skupinových interakcí. Klientům tak v terapeutickém procesu kromě práce a přístupu terapeuta mohou být nápomocny zkušenosti ostatních účastníků, včetně jejich reakcí na to, co klient dělá, říká a prožívá.

Liebmanová (2005, s. 19-20) shrnuje důvody pro využití skupinové práce do následujících bodů:

- většina sociálního učení probíhá ve skupinách;
- pocit sounáležitosti, lidé s podobnými problémy si mohou poskytovat vzájemnou podporu;
- členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních;
- členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role;
- skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností;
- skupiny více vyhovují určitým jedincům, pro něž je intimita individuální práce příliš intenzivní;
- pro některé terapeuty je skupinová práce zajímavější než práce individuální;
- skupinová práce představuje ekonomický způsob, jak využít odborné znalosti a pomoci několika lidem najednou (Müller, 2014, s. 89).

Skupinová práce může přinášet také určité nevýhody. Dle Liebmanové (2005, s. 20) jde o následující úskalí:

- je obtížné zachovat důvěrnost, protože je zapojeno více lidí;
- organizace skupin je náročnější;
- vyšší nároky na obratnost a pohotovost terapeuta;
- členům skupiny je poskytováno méně individuální pozornosti;
- skupina může určité členy „nálepkovat“;
- jednotliví členové skupiny se mohou vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech, protože se za někoho „schovají“.

Mezi základní a obecná pravidla pro fungování skupiny, ale taktéž v individuální práci, můžeme uvést:

- mlčenlivost (informace ze skupiny se nesmí vynášet mimo skupinu);
- důvěra a bezpečí (každý má právo říct svůj názor);
- forma vyjadřování (nikdo nemá napadat způsob vyjádření vlastního názoru, natož druhé urážet);
- individuální čas (každý vyžaduje jinak dlouhý čas pro vyjádření svého tématu);
- možnost kdykoliv říci „ne“ a práci stopnout (klient musí mít právo přestat dále o tématu mluvit) (Müller, 2014, s. 90).

Absolventská práce se zaměřuje na skupinu žen v období menopauzy. Důležité proto bude sledovat nejen individuální projevy žen, ale také skupinovou dynamiku. Výše uvedená pravidla pro fungování skupiny budou nedílnou součástí každého jednotlivého setkání.

1.3 Metody v arteterapii

Metody arteterapie – expresivní – klient je zapojen do procesu tvorby – receptivní – na klienta necháme působit již vzniklé dílo.

Metodu můžeme definovat jako soubor postupů či kroků, které vedou ke stanovenému cíli (Knechtová, 2019). V arteterapii se můžeme setkat se šesti základními metodami:

Imaginace

Metodu aktivní imaginace navrhl pro psychoterapii C. G. Jung. Arteterapeut podněcuje v bdělém stavu hlubinné vrstvy psychiky klienta a tím umožňuje klientovi vstup do jeho vnitřního světa. Tímto procesem se ožívují vnitřní obrazy, vnitřní pocity se artikulují do výtvarné podoby. Pomocí vhodně zvolené techniky se klient může dostat zpět ke svému nitru, vrátit se zpět a prožít situace, které z nějakého důvodu zůstaly nevyřešené (Šicková-Fabrice, 2002, s. 126; Müller, 2014, s. 100). Metoda imaginace je vhodná pro lepší sebeuvědomění, pro uvolnění emocí, pro vyjasnění postojů k sobě i k druhým lidem. Obrazy, tvary a použité barvy mají diagnostickou podobu – vypovídají o stavu procesu – uzdravování, patologie (Šicková-Fabrice, 2002, s. 126; Müller, 2014, s. 100).

Animace

Rozhovor o vzniklém díle ve třetí osobě, když se člověk (klient nebo terapeut) identifikuje s věcí nebo postavou z obrázku člověka a mluví v jejím měně. Animace může pomoci arteterapeutovi dozvědět se o člověku a jeho potřebách víc, než by se to realizovalo samo. Komunikuje efektivněji. Ztrácí zábrany o problému mluvit, pokud je pojmenovává prostřednictvím třetí osoby, kdy ústy někoho druhého verbalizuje problém. Kresba s následným rozhovorem, uskutečněným pomocí animace, se může stát komunikačním mostem mezi terapeutem a klientem (Šicková-Fabricsi, 2002, s. 127; Müller, 2014, s. 101).

Koncentrace

Koncentrace je nejčastěji spojována s technikou mandal. Mandala v sanskrtu znamená svatý kruh – střed. Mandala je dle Junga tušení středu osobnosti, určitý centrální bod uvnitř duše, podle kterého je vše uspořádáno. Byl to také Jung, který vnesl mandaly do světa terapií. Mandal je možné zpracovat výtvarně, pomocí přírodních materiálů, ale i prostorově. Při tvorbě plastické mandaly se pracuje s průsvitným papírem, pomocí něhož se přenáší papírová kopie nakreslené mandaly do hlíny pomocí vrypů, vpichováním apod. (Šicková-Fabricsi, 2002, s. 129).

Restrukturalizace

Tuto metodu popisuje Šicková-Fabricsi (2002) jako obraz, který je zhotoven z různých starých kousků (př. keramické střepy), jež se spojují a vytváření společně nový obraz. Někteří klienti se mohou cítit, jako by se jejich život rozpadal na části, fragmenty. Cílem této metody je tvořivě poskládat jednotlivé fragmenty do nového celku, obrazu. V takovém novém obraze lze najít nový smysl a vyrovnat se se změnou, přijmout ji. Často využívaným postupem je Strom života, při kterém jde o skládání čtverců do celku. Každá jednotlivá část obrazu v kontextu s ostatními vytváří nové úhly pohledů, nové možnosti a nová řešení (Šicková-Fabricsi, 2002, s. 129, Müller, 2014, s. 104).

Transformace

U transformace jde o převedení jednoho druhu uměleckého díla do druhého. V praxi se nejčastěji pracuje s textem či hudbou a jejich transformací do výtvarného díla. U textu je vhodné vybírat taková literární díla, jež řeší zásadní témata, jako například existenciální. V případě hudby je pak vhodné volit několik různých žánrů, které tak mohou navozovat různé nálady, stavy či pocity. Vhodné je také použití prstomalby při hudbě a to jak pro děti, tak i dospělé. Další možností je transformace hmatových vjemů a pocitů na vizuální výtvarnou reflexi (Šicková-Fabricsi, 2002, s. 132; Müller, 2014, s. 104).

Rekonstrukce

Klient u této metody dostane část nějakého artefaktu a jeho úkolem je tento artefakt doplnit, dotvořit podle svého uvážení a pocitů. Cílem této metody je především rozvoj fantazie a kreativity. Pro terapeuta je zajímavé sledovat, jak různě dotvoří fragment různí autoři. Někteří jej pojmu symbolicky, jiní spíše znakově. Způsob reakce může záviset na zvoleném výtvarném materiálu, přičemž terapeut dává co nejširší možnosti pomůcek (Šicková-Fabrics, 2002, s. 133; Müller, 2014, s. 105). Každému klientovi v různém životním období může vyhovovat jedna metoda více než jiná, vždy záleží na stanoveném cíli terapie. Každopádně platí, že je vhodné jednotlivé metody vyzkoušet a nakombinovat dle potřeb klienta. Každá metoda může nabídnout jiný úhel pohledu.

1.4 Projektivní kresebné testy

V praktické části této práce byly využity projektivní kresebné testy, které slouží jako specifická metoda pro zkoumání vnitřního světa klienta. Projektivní techniky umožňují odhalit skryté rysy osobnosti, nevědomé obsahy myšlení a vztahy k sobě i okolí. Principem těchto metod je **projekce**, tedy přenášení vlastních vnitřních stavů do výtvarného projevu.

Termín projekce zavedl do psychologie Sigmund Freud jako označení jednoho z obranných mechanismů, kdy jedinec nevědomě přisuzuje své vlastní potlačené obsahy jiným osobám (Šicková-Fabrics, 2016).

Projektivní testy byly v této práci využity jako úvodní diagnostická metoda, která umožnila zachytit výchozí psychický stav účastnic před zahájením arteterapeutické intervence a následně je porovnat s výstupy po jejím ukončení. Jednou z výhod těchto testů je právě možnost časového srovnání a sledování změn ve výtvarném vyjádření klienta.

Kresba je zadávána dle předem stanovených pravidel – formát, materiál i časový rámec jsou definovány. Nedílnou součástí této metody je také následný rozhovor, v němž klientka slovně doplňuje své výtvarné sdělení, což napomáhá hlubší interpretaci výsledku (vlastní poznámky ze studia na Akademii Alternativa). Přesné zadání kresebných testů a přehled použitých pomůcek jsou uvedeny v praktické části práce, v podkapitole 5.8.1.

V praktické části byly použity následující projektivní testy:

- **Šmahelův test barev** slouží k rychlému zachycení aktuálního emočního stavu a barevných preferencí klienta. Klient si zcela intuitivně vybírá tři nejoblíbenější a tři nejméně oblíbené barvy ze sady kompletních pastelek, včetně neutrálních tónů, jako je šedá a černá. Vybrané barvy poté označuje v předtištěných čtvercích – vlevo zapisuje nejoblíbenější, vpravo nejméně oblíbené. Terapeut současně sleduje, jaké barvy klient používá při vlastní tvorbě. Test zachycuje aktuální emoční ladění a může napovědět o prožívání, vnitřním napětí, vztahu k sobě či okolí. V této práci je Šmahelův test využit jako doplněk ke kresebním projektivním technikám, rozšiřující diagnostický obraz o další neverbální rovinu výpovědi.
- **Volné téma** je považován za nejméně strukturovaný a zároveň nejméně invazivní z projektivních kresebných testů. Klient dostává zadání typu: „*Nakreslete cokoli, co vás právě napadne. Nemusí to být nic konkrétního.*“ Právě svou otevřeností poskytuje klientovi maximální tvůrčí svobodu, což zároveň umožňuje nahlédnout do jeho spontánních zájmů, aktuálního vnitřního naladění a témat, která jsou pro něj v daný moment důležitá. Test se často využívá na začátku arteterapeutické spolupráce a slouží především k orientačnímu zmapování přístupu klienta k tvořivé práci. Důležitější, než samotný obsah kresby je zde proces tvorby:
 - jak klient pracuje s prostorem a materiálem,
 - zda je při kresbě napjatý nebo uvolněný,
 - jak rychle reaguje na zadání,
 - jak volí barvy, tahy, linie a sílu stopy.
- Pozornost je věnována nejen výběru tématu, ale také neverbálním projevům – rytmu práce, postoji k úkolu, míře experimentování a ochotě vyjadřovat se. Výsledné dílo může napovědět o způsobu, jakým klient vnímá sebe, svět kolem sebe i to, co aktuálně potřebuje sdělit neverbální cestou.
- **Kresba domu** představuje projektivní metodu zaměřenou na zkoumání vztahu klienta k sobě samému i k okolnímu světu. Na symbolické rovině kresba odráží míru vnitřní stability, pocitu bezpečí, zakotvení a často i vztah k původnímu domovu.
- Při interpretaci je důležité sledovat nejen celkovou kompozici kresby, ale zejména konkrétní prvky jako je velikost a umístění domu na papíře, tlak a kvalita linie, perspektiva a symbolické detaily. Mezi tyto prvky patří:
 - okna (otevřenost vůči okolí),
 - dveře (vztah ke komunikaci a kontaktům),

- střecha (myšlenkový a fantazijní svět),
 - komín (ventilace emocí),
 - síla stěn (obránné mechanismy a vnímání hranic).
- Jak uvádí Šicková-Fabrice (2002, s. 106–107), tyto znaky mohou sloužit jako významné indikátory pro posouzení psychického nastavení klienta. Test je vhodný pro dospělé i děti a umožňuje citlivě nahlédnout do klientova sebepojetí i jeho umístění v sociálním a vztahovém kontextu.
 - **Test postavy** patří mezi nejčastěji využívané projektivní kresebné metody. V praktické části této práce byla použita základní varianta se zadáním: „*Nakresli lidskou postavu.*“ V arteterapii slouží kresba jako projekční plocha, do níž klient nevědomě promítá své prožívání, vztah k sobě i k druhým. Pokud je součástí i kresba partnera postavy, rozšiřuje se diagnostický záběr o rovinu interpersonálních vztahů.
 - Podle Najbrtové a kol. (2017, s. 116–117) odráží kresba základní osobnostní dispozice a postoje klienta vůči sobě samému i okolí. Test poskytuje informace o socializaci, emočním dozrávání, případných afektivních potížích a sebepojetí.
 - Při interpretaci je důležité sledovat:
 - velikost postavy, její umístění na stránce,
 - tvar a tah linií, sílu stisku, plynulost čar,
 - výraz tváře, přítomnost či absence detailů (oči, ruce, ústa),
 - tendence ke gumování, stínování či nedokončení,
 - vývojovou přiměřenost a případné disproporce nebo anomálie.
 - V případě kresby dvou postav se hodnotí i vzájemná velikost, vztah mezi postavami, míra péče věnovaná každé z nich a jejich pozice v prostoru. Po dokončení kresby je vhodné klienta vyzvat k popisu zobrazené osoby a zjistit, se kterou postavou se ztotožňuje. Při interpretaci je třeba mít na paměti, že výtvar může obsahovat nejen skutečnost, ale i přání či obavy.
 - **Test stromu** je projektivní metoda, ve které klient nevědomě promítá prvky vlastní osobnosti. V českém prostředí se jím detailně zabývá Altman (1998, 2002). Klient kreslí strom na formát A4 obyčejnou tužkou střední tvrdosti. Guma se neposkytuje automaticky – jen pokud o ni klient výslovně požádá. Případné gumování je třeba sledovat a

zaznamenat, zejména která část byla upravena. **Instrukce zní:** „*Nakreslete strom, jaký chcete, jak nejlépe umíte. Neměl by to být jehličnan ani palma.*“ (Altman, 2002, s. 15). Důležité je upozornit, že se nejedná o test kreslířských schopností. Významnou součástí testu je pozorování klienta během kreslení a následný rozhovor o hotovém obrázku, který často přináší cenný vhled do vnitřního prožívání.

Při interpretaci je důležité sledovat:

- celkový dojem a chování při kresbě,
 - umístění a velikost stromu,
 - subjektivní dojem ze zobrazení,
 - tah, tlak, vedení čáry,
 - detaily (kořeny, kmen, koruna...),
 - provázanost částí stromu,
 - vývoj osobnosti zobrazený kresbou.
- **Kresba rodiny** ve společné volné chvíli slouží jako projektivní metoda k diagnostice rodinných vztahů a aktuální situace v rodinném systému. Klient zde symbolicky vyjadřuje, jak vnímá jednotlivé členy rodiny, jaké vztahy mezi nimi panují a jaké místo v této struktuře sám zaujímá. Obměnou této techniky je **kresba rodiny v činnosti**, kde každý člen rodiny něco konkrétního dělá – tato varianta pomáhá zachytit role, dynamiku a míru propojení jednotlivých členů (Vágnerová, 2017).
 - **Kresba „začarované rodiny“**, je rozšířenou formou, kde klient převádí jednotlivé členy rodiny do podoby zvířat. Tato modifikace přináší další symbolickou vrstvu – prostřednictvím volby konkrétních zvířat, jejich vzhledu, charakterových rysů a vzájemného uspořádání lze získat hlubší vhled do nevědomých postojů, přání, obav a vztahových vzorců. Klient má v tomto testu možnost promítnout své vnímání rodiny na obrazové, často i hravé úrovni, která podporuje symbolické vyjádření a snáze obchází racionální kontrolu. Při interpretaci se sleduje nejen výběr zvířat, ale i velikost, jejich umístění na ploše, způsob interakce a celkové ztvárnění.

Tato projektivní metoda se ukázala jako přínosná při práci s dětmi i dospělými a bývá často využívána v arteterapeutickém kontextu (vlastní poznámky ze studia na Akademii Alternativa).

2 MENOPAUZA

Menopauza je fyziologický proces, jenž je součástí životní fáze, kterou projde většina žen. Pojem **menopauza** pochází z řeckých slov *men* (měsíc) a *pausis* (zastavení, přerušení), což v překladu znamená „zastavení menstruace“. Termín byl poprvé použit v lékařském smyslu ve francouzské literatuře v 19. století, konkrétně lékařem Charlesem Pierre Louis de Gardanne v roce 1821. (Prague, 2019). Původně označoval přechod, při kterém dochází k ukončení menstruačního cyklu a plodného období ženy. Pojem Menopauza je vnímán a hodnocen z různých hledisek. Z klinického hlediska je menopauza definována jako trvalá zástava menstruace v důsledku ztráty ovariální folikulární funkce (Utian, 1999). V populárně naučných zdrojích je často pojem menopauza slučován s celým obdobím klimakteria. Ze sociologického hlediska může být menopauza vnímána jako období, které je spojené s biologickými, ale také se sociálními a kulturními změnami související s přirozeným stárnutím.

2.1 Poznatky z historie

Díla staroindických lékařů několik století před naším letopočtem uvádějí, že menstruace začíná u žen ve 12 letech a trvá do 50 let věku. Starověké lékařství Egypta i antického světa znalo některé gynekologické patologie, objevující se v pozdějším věku ženy, metrorrhagii, karcinom dělohy, descensus a prolaps dělohy. Rovněž Hippokrates a lékaři jeho okruhu znali karcinom dělohy, který popisovali jako onemocnění, „*které přichází z bolesti a vede k rychlé smrti*“ (Donát, 1987).

Přelomem ve středověké medicíně přineslo 17. století objevem krevního oběhu. V roce 1774 se v Anglii objevila práce Denman „*Observation on the cure of cancer*“, zabývající se gynekologickými nádory a v roce 1777 dílo Johna Leake „*Medical instructions towards the prevention and cure of chronic disease peculiar women*“, v němž byl poprvé učiněn pokus o vysvětlení etiologie menopauzy. Leake navíc píše o „*kritickém období života*“, v něm jsou ženy často postiženy různými chronickými nemocemi. Autor mluví o různých bolestech, závratích, náladovosti, hysterii, melancholii i o urologických potížích.

S pojmem „*klimakterická nemoc*“, i když v jiném významu než používáme dnes, se poprvé setkáváme až v roce 1813, kdy Henry Halford, tak označil potíže anglického krále Jiřího III., které přičítal stárnutí. I když toto sdělení vyvolalo negativní reakci, je dnes všeobecně uznávanou jednotkou.

V dostupných pramenech starověké a středověké medicíny se prakticky neštkáváme s klasickými příznaky klimakterického syndromu, přestože již ve starověku jsou doloženy znalosti o řadě gynekologických patologií, jako poruch menstruačního cyklu, sterilita, gynekologické záněty, nádory a podobně. Klimakterický syndrom je nemoc novověku, jeho existence může souviset se změnami způsobu života, ke kterým došlo v procesu civilizačního vývoje společnosti.

Od roku 1981 je pro klasifikaci tohoto období života ženy používána jednotná terminologie Světové zdravotní organizace (WHO). V roce 1999 Mezinárodní společnost pro menopauzu (IMS) v japonském Jokohamě schválila jednotnou terminologii související s menopauzou. Skupina 14 odborníků celého světa vytvořila klasifikaci s cílem zabránit nejasnostem v terminologii menopauzy. IMS převzala řadu termínů z klasifikace WHO (Utian, 1999). Tato klasifikace se v nezměněné podobě užívá dodnes (IMS, 2022).

2.2 Terminologie a definice

V souvislosti s menopauzou jsou užívané v základu tyto pojmy:

- Menopauza
 - přirozená
 - indukovaná
- Premenopauza
- Perimenopauza
- Postmenopauza
- Klimakterium
- Geripauza

V populárně naučných zdrojích je často pojem menopauza slučován s celým obdobím klimakteria. Ze sociologického hlediska může být menopauza vnímána jako období, které je spojené s biologickými, sociálními a kulturními změnami souvisejícími s přirozeným stárnutím.

Menopauza – přirozená menopauza je definována jako trvalá zástava menstruace, která je výsledkem ztráty ovariální folikulární přichází většinou ve věku 49 až 51 let. Menopauza je přirozenou součástí každé ženy, nedá se léčit, lze jen minimalizovat symptomy a regulovat hormony. Toto období se nazývá také období „*druhé mládí*“ (Kolařík, 2011).

Indukovaná menopauza nastává po chirurgickém odstranění obou ovaríí, kdy se menopauzální příznaky objevují okamžitě, ale také při narušení jejich funkce, například při

chemoterapii nebo léčbě radioaktivním zářením, což může zapříčinit okamžité menopauzální příznaky nebo ty jsou otázkou několika měsíců (IMS, 2022).

Premenopauza – období 12 měsíců před zahájením menopauzy. Specifická je pravidelným menstruačním cyklem, ale hladiny hormonů už začínají klesat a postupně se cyklus mění na nepravidelný. Průvodními znaky může být příliš častá menstruace, dlouhá a silná menstruace nebo se cyklus nedostaví 35 až 90 dní (Donát, 2001; IMS, 2022).

Perimenopauza – je dvou až tříleté období před menopauzou a přibližně jeden rok po menopauze, kde se začínají objevovat endokrinní, biologické a klinické příznaky související s menopauzou. U žen se dochází k výskytu symptomů klimakterického syndromu (Donát, 2001; IMS, 2022).

Klimakterium je období endokrinních, somatických a psychických změn. Je to obdobím přechodu do menopauzy, kdy dochází k vyhasínání ovariální funkce a v to období přechodu z reprodukčního období do období fyziologické sterility (Utian, 1999; IMS, 2022).

Postmenopauza – období reprodukčního klidu – nastává rok po posledním menstruačním krvácení a projevuje se trvalým stavem zástavy menstruačního krvácení. V tomto období žije žena přibližně třetinu svého života (Donat, 2001; IMS.2022).

Geripauza – je synonymem staršího pojmu senium a dělí se na časovou geripauzu od 65 do 85 let a za pozdní geripauzu po 85.roce věku (Weiss, 2010).

2.3 Etiologie menopauzy

Etiologie menopauzy zahrnuje soubor biologických a fyziologických procesů vedoucích k ukončení menstruačního cyklu a reprodukční schopnosti ženy. Tento přirozený proces je ovlivněn několika klíčovými faktory:

- **Postupné vyčerpání primordiálních folikulů ve vaječnících**

Žena se rodí s omezeným počtem primordiálních folikulů, přibližně 1–2 miliony.

Během života dochází k jejich postupnému úbytku, a to jak přirozenou atresií, tak ovulací. Menopauza nastává, když počet těchto folikulů klesne pod kritickou hranici, která je odhadována na přibližně 1000 folikulů . (Kolařík et al., 2008).

- **Ztráta hormonální aktivity vaječníků**

S úbytkem folikulů dochází ke snížení produkce estrogenu a progesteronu. Tento

hormonální pokles vede k narušení zpětnovazebního mechanismu hypotalamo-hypofyzární osy, což způsobuje zvýšení hladin folikulostimulačního hormonu (FSH) a luteinizačního hormonu (LH) (Fait, 2018).

- **Změny v hypotalamu a neuroendokrinním řízení**

Hypotalamus hraje klíčovou roli v regulaci hormonální rovnováhy prostřednictvím neurosekrece. S věkem dochází k poklesu neurosekreční aktivity, což může narušit cyklické uvolňování hormonů a ovlivnit tělesnou i psychickou rovnováhu ženy (Jeníček,2001).

- **Genetické a individuální faktory**

Načasování nástupu menopauzy je částečně dáno geneticky. Vliv mají také individuální faktory, jako je celkový zdravotní stav, chronická onemocnění, kouření, tělesná hmotnost, či prodělané gynekologické zákroky.

- **Sociální faktory**

Sociální oblast zahrnuje faktory jako je sociální status ženy, její sociální zázemí, typ domácnosti (např. žije-li sama, s partnerem nebo v mezigeneračním soužití), a kvalita mezilidských vztahů, včetně podpory od rodiny a přátel. Významným faktorem je také pracovní zařazení, míra sociální izolace, případně zkušenost s dlouhodobým stresem nebo zátěží spojenou s pečovatelskými rolemi (Moravcová,2023).

- **Faktory životního stylu**

Faktory životního stylu pak zahrnují především stravovací návyky, pravidelnost a pestrost jídelníčku, fyzickou aktivitu, míru pohybové zátěže, ale také kouření, konzumaci alkoholu, spánek a celkovou úroveň stresové zátěže. Významnou roli hraje i schopnost relaxace, způsob trávení volného času a ochota vyhledat odbornou pomoc v případě obtíží (Moravcova,2023)

Tyto biologické, sociální a behaviorální faktory vytvářejí komplexní rámec, v němž každá žena menopauzu prožívá odlišně. Právě v této souvislosti je důležité věnovat pozornost nejen fyzickým projevům menopauzy, ale také proměnám v oblasti psychického prožívání, které mohou mít zásadní dopad na kvalitu života ženy.

3 PSYCHICKÁ SYMPTOMATOLOGIE

Menopauza bývá často doprovázena širokou škálou psychických obtíží, jejichž intenzita a délka trvání se u jednotlivých žen výrazně liší. Tyto potíže nejsou důsledkem pouze hormonálních změn, ale odrážejí i psychosociální okolnosti, životní výzvy a vnitřní dispozice samotné ženy (Moravcová,2023). V této kapitole se zaměříme na nejčastější projevy psychické nepohody v období menopauzy, jejich možné příčiny a vzájemné souvislosti.

Na vývoji těchto obtíží se podílí celá řada biologických, psychologických i sociálních činitelů. Za zásadní příčinu je však považováno postupné vyčerpání ovariálních folikulů a následná hormonální nerovnováha, především výrazný pokles hladiny estrogenů. Ve srovnání s reprodukčním obdobím dochází k dramatickému úbytku pohlavních hormonů – produkce estradiolu se snižuje až o 90 % a estriolu přibližně o 70 %(Fait, 2018).

3.1 Klinické projevy estrogenního deficitu

Deficit estrogenu, který vzniká v období menopauzy, je fyziologický důsledkem ztráty ovariální aktivity. Tento deficit může způsobit vznik symptomů, které ovlivňují psychický stav žen. Postihuje kvalitativní rysy psychického stavu žen a jeho příznačně změny v situačních kontextech a informačních důsledcích má mimořádný praktický význam (Fait, 2019).

Každé tělo ženy na klesání estrogenu reaguje odlišně. Některé potřebují vyhledat lékařskou pomoc, jiným stačí dopomoci různými dostupnými prostředky na trhu. V absolventské práci se zaměříme, na poznatky z arteterapie, na umělecké techniky a postupy, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, napomoci mu k vlastnímu sebepoznání, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života (www.maut.cz, umělecké-terapie/).

3.2 Klimakterický syndrom

Estrogenní deficit způsobuje řadu akutních symptomů, které Fait (2018) popisuje pod souhrnným názvem klimakterický syndrom. V současnosti jsou termínem klimakterický syndrom označovány pouze akutní symptomy vazomotorické a psychické (Moravcová,2023). Mezi typické symptomy patří:

- návaly horka

- pocení
- bolesti hlavy
- závratě
- parestezie
- palpitace
- poruchy spánku

Návaly jsou ženami popisovány jako náhle vzniklý pocit tepla až horka, který se šíří z hrudníku na krk a obličej, následuje nadměrné pocení, v některých případech i zimnice. Obvykle tento symptom trvá od 30 sekund do 10 minut (Rob a kol., 2008; Fait, 2019).

K depresivním stavům u žen v období menopauzy přispívají: bolesti hlavy, návaly horka, poruchy spánku a nadměrná únava. Tyto stavy obvykle vedou ke snížení přirozeného pohybu (Perlín, 2009).

Období menopauzy je spojeno s výraznými hormonálními změnami, které mohou ovlivňovat emocionální stabilitu a náladu žen. S poklesem hladiny estrogenu dochází nejen k fyzickým změnám, ale i k psychickým výkyvům, mezi které patří podrážděnost, smutek, zvýšená úzkost, nespavost nebo pocity beznaděje (Fait, 2018).

Důležitou roli zde hrají psychické změny, ženy si připadají nepotřebné, po sexuální stránce neatraktivní a ve srovnání s dorůstajícími dětmi staré. Hovoří se o „motivačním selhání“ žen v tomto období (Jeníček, 2004).

Abychom mohli tyto psychické proměny lépe pochopit a zmapovat, je důležité nejprve porozumět samotnému pojetí psychického stavu a jeho základním složkám.

4 POJETÍ PSYCHICKÉHO STAVU

Psychický stav je jedním ze tří základních druhů psychických jevů člověka (vedle psychických vlastností a psychických procesů). Jde o psychický jev s určitým obsahem, jako zloba, radost, celkový psychofyzický stav (vzrušení, útlum, únava a jiné) či stavy dlouhodobějšího charakteru (frustrace, konflikt, stres apod.). Na rozdíl od psychických vlastností jsou psychické stavy dočasné a proměnlivější, na druhou stranu se liší od psychických procesů delším trváním a obsahem (Nakonečný, 2002).

Psychický stav odráží, jak člověk vnímá a prožívá vztah mezi svým vnitřním světem a okolním prostředím. Je ovlivněn aktuálními vztahy jedince k sobě samému i k okolí. Tento stav se projevuje prostřednictvím vnitřních pocitů, emocí, celkového naladění a úrovně psychické aktivity, které ovlivňují reakce člověka na vnější podněty (Mikšík, 2004). Abychom mohli lépe porozumět těmto proměnlivým vnitřním stavům a jejich vlivu na chování, je důležité se blíže zaměřit na jejich dynamiku.

4.1 Dynamika psychického stavu

Psychické stavy nejsou neměnné – neustále se vyvíjejí, střídají a reagují na okolní svět i na vnitřní naladění člověka. Dynamika těchto stavů tvoří základní rámec, ve kterém se odehrává každodenní prožívání.

Prožívání chápeme jako vnitřní, osobní psychické zážitky, které jsou přístupné pouze danému člověku. Navenek se mohou projevovat prostřednictvím jeho chování. Přestože jde o subjektivní zážitky, nelze je zcela oddělit od nervových procesů a vnějšího chování (Čáp, 2007). Jak uvádí Plháková (2004), předmětem prožívání může být jak vnější svět, tak stav vlastního těla nebo mysli. Typickým rysem prožívání je jeho proměnlivost, která souvisí s vnitřními i vnějšími změnami. Tuto proměnlivost označujeme jako dynamiku prožívání – tedy průběh a střídání psychických stavů a jejich různou intenzitu. Mikšík (2004) popisuje psychický stav jako dynamickou veličinu, která se vyznačuje proměnlivostí v aktivaci psychiky a kvalitě prožívání, což se odráží i ve vnitřní a vnější činnosti člověka. Každá změna vnitřního nebo vnějšího prostředí vyvolává komplex psychických reakcí a vede k potřebě znovu nastolit rovnováhu pomocí nového psychického stavu (Mikšík, 2004). K lepšímu porozumění této psychické odezvě je třeba se zaměřit na to, z jakých složek se psychický stav skládá a jak tyto části ovlivňují naše vnímání a prožívání.

4.2 Komponenty psychického stavu

Psychický stav člověka je utvářen třemi hlavními složkami – kognitivní, afektivní a motivační, které společně ovlivňují jeho dynamiku a prožívání. Kognitivní stavy podporují nebo brzdí myšlenkové procesy, například údiv, zaujetí či nuda. Afektivní stavy souvisejí s emocemi a zahrnují město, nálady, afekty a vášně. Motivační stavy pak ovlivňují rozhodnost, odhodlání a míru vynaloženého úsilí (Mikšík 1975°;1980; Mikšík a Břicháček 1984).

Podle studií O. Mikšíka lze psychické stavy rozdělit do osmi základních kategorií, které odrážejí různé aspekty prožívání a chování jedince:

1. **Psychická pohoda:** Stav spokojenosti a příjemného naladění.
2. **Pocit síly a energie:** Subjektivní vnímání vitality a schopnosti jednat.
3. **Činorodost:** Aktivní přístup k činnostem a iniciativnost.
4. **Impulzivní reaktivita:** Tendence k rychlým, spontánním reakcím bez hlubšího uvážení.
5. **Psychický nepokoj:** Pocity neklidu a vnitřního napětí.
6. **Úzkost:** Prožívání obav a strachu z očekávaných nebo neznámých situací.
7. **Deprese:** Stavy smutku, beznaděje a snížené motivace.
8. **Sklíčenost:** Pocity zármutku a duševního útlumu.

Tyto kategorie poskytují rámec pro pochopení dynamiky psychických stavů a jejich vlivu na chování a prožívání jednotlivce (Mikšík, Břicháček 1984).

4.3 Psychická pohoda jako součást kvality života

Kvalita života je komplexní pojem, který zahrnuje nejen tělesné zdraví, ale také psychický stav, sociální vztahy, pracovní a volnočasovou spokojenost a celkové subjektivní vnímání životní situace. Psychická pohoda v tomto rámci představuje klíčový faktor, který ovlivňuje, jak jednotlivec hodnotí svůj každodenní život, jak se vyrovnává s náročnými situacemi a zda se cítí být v souladu sám se sebou. Podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO QoL Group, 1995) je kvalita života subjektivním vnímáním jedince o své pozici v životě, v kontextu kulturního a hodnotového systému, ve kterém žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, standardům a obavám. Plháková (2004) zdůrazňuje, že duševní

pohoda zahrnuje nejen absenci negativních emocí, ale také přítomnost pozitivních stavů, jako jsou spokojenost, vnitřní rovnováha a smysluplnost. Veenhoven (2000) rozlišuje více přístupů k pojetí kvality života – chápe ji jako soubor podmínek nutných k prožívání štěstí, jako subjektivní pocit spokojenosti nebo jako potenciál pro adaptaci na životní změny.

V období menopauzy může psychická pohoda sehrát zásadní roli při vyrovnávání se s hormonálními změnami i se životními výzvami, které toto období přináší (Fait, 2018). Právě proto je vhodné se na ni zaměřit nejen jako na výsledek, ale také jako na důležitý cíl podpůrných terapeutických přístupů, včetně arteterapie. Jak uvádí Malchiodi (2007), výtvarná tvorba pomáhá snižovat stres, podporovat pozitivní emoce a posilovat pocit smysluplnosti. Tím arteterapie nepůsobí pouze jako forma psychické úlevy, ale aktivně přispívá ke zlepšení celkové kvality života.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

Předmětem výzkumu je vliv arteterapeutických cvičení na psychickou pohodu žen v období menopauzy.

Konkrétně se zkoumá, jak může arteterapie napomoci ženám lépe porozumět sobě, svým emocím a psychickým proměnám, které menopauzální období přináší. Výzkum zahrnuje sestavení a praktické ověření vlastního souboru arteterapeutických technik a sleduje jejich dopad na vnímání sebe sama a celkovou psychickou pohodu účastnic.

5.1 Cíle výzkumu

Hlavní cíl: Pomoci metod arteterapie podpořit a zlepšit život žen v období menopauzy.

Vedlejší cíl: Zvědomení, pozorování, relaxace a porozumění projevům psychického neklidu prostřednictvím arteterapie.

5.2 Hypotézy

1. Technikami arteterapie můžeme získat důležité poznatky o psychickém nepokoji.
2. Prostřednictvím arteterapie umíme zlepšit celkovou psychickou pohodu a kvalitu života žen v menopauze.

5.3 Výzkumné otázky

1. Lze arteterapeutickým cvičením porozumět sobě samým, svým emocím a proměnám?
2. Jaký vliv má arteterapie na psychickou pohodu žen procházejících menopauzou?
3. Specifické techniky arteterapie usnadní efektivnější relaxaci a zlepšení pohody?

5.4 Metody a techniky

Metody a techniky použité pro kvalitativní výzkum – analýza odborné literatury, projektivní kresebné testy, zúčastněné pozorování, řízený rozhovor, dokumentace setkání, dotazník.

Diagnostickým nástrojem našeho výzkumu byl dotazník SUPSO (Subjektivní prožitky a stavy. Představuje výsledek faktorové analýzy zahrnující 28 adjektiv, postihujících jednotlivé konkrétní symptomy psychických prožitků, pocitů a stavů jedince. Zjišťované komponenty psychického stavu byly:

- P = psychická pohoda (pocit spokojenosti, příjemného naladění a příjemného psychického nažhavení, které je často provázeno prožitky euforie a sebedůvěry),
- A = aktivnost, činorodost (pocit síly a energie, které jsou spojené s prahnutím po akci),
- = impulsivnost, odreagovávání se (neřízené, spontánní uvolňování energetického napětí a psychických tenzí),
- N = psychický nepokoj, rozlada (prožívání psychického napětí, kdy není možné najít ventily pro jeho uvolnění),
- D = psychická deprese pocit vyčerpání (jedná se o komplex pocitů a stavů, jejichž hlavní znaky představují tendence k pasivitě a apatie), U = úzkostné očekávání, obavy (jde o komplex pocitů nejistoty, prožitků psychického napětí, úzkostných nálad, obav z možných důsledků budoucího apod.),
- S = sklíčenost (jedná se o prožitky, které lze vyjádřit slovy smutný, osamělý, přecitlivělý, nešťastný).

Výše uvedené komponenty lze vnitřně členit podle dvou klíčových kritérií vzhledem k základnímu směřování prožitkových a aktivačních dimenzí obvyklých i aktualizovaných psychických stavů.

Jedná se o kritéria:

- KD = komfort versus diskomfort (kritérium rozčleňující výše uvedené komponenty na ty, které jsou ukazateli vnitřní pohody a činorodosti, a na ty, které vyjadřují subjektivně nepříjemné prožitkové a interakční naladění, nabuzení, nebo odezvy a stavy),
- PA = prožívání versus aktivace (kritérium rozčleňující uvedené komponenty na různé kvality prožívání, tj. psychické pohotovosti a odezvy a na různé kvalitativní stránky reagování, tj. povahy motorické schopnosti a odezvy).

5.5 Kazuistiky

Kazuistika 1: Blanka, žena 49 let

Blanka je 49letá žena, vdaná, maminka osmi dětí. Tři z nich už jsou dospělé, to pro ni znamená, že se o ně už nemusí tolik starat. Má vysokoškolské vzdělání, dlouhou dobu pracovala jako knihovnice. V současnosti je zaměstnána na částečný úvazek v sociálních službách, což je oblast, která vyžaduje vysokou míru empatie a schopnost řešit každodenní problémy klientů. Všechno, co dělá, směřuje k rodině – péče o děti a domácnost jsou její hlavní priority. Žije s manželem, ale jejich vztah je dlouhodobě napjatý. Mnoho let pociťuje neshody a komunikační problémy. I když manželství stále trvá, napětí ve vztahu a ovlivňuje její emocionální pohodu. Blanka je vysoce zaměřená na svou rodinu, často se zcela upíná na potřeby ostatních.

Menopauza: Blanka se nachází v období menopauzy, hormonální změny, které v tomto období procházejí jejím tělem, vyvolávají různé příznaky, jež výrazně zasahují do jejího každodenního života. Blanka zaznamenává typické symptomy menopauzy, jako jsou návaly horka, nadměrné pocení, bušení srdce, zrychlený tep, což může být stresující, zejména když se tyto symptomy objevují v náhodných okamžicích. Množství energie, kterou měla v minulosti, je nyní výrazně omezené, což se projevuje přetrvávající únavou a nedostatkem energie.

Kazuistika 2: Ivona, žena 54 let

Ivona je 54letá žena, vdaná, má tři syny, kteří jsou již dospělí. Nejstarší syn má dětskou mozkovou obrnu (DMO) a aktuálně pobývá v týdenním stacionáři a víkendy tráví doma. Ivona je vysoce angažovaná v každodenní péči o rodinu, což se projevuje její rolí hlavního organizátora rodinných aktivit. Pracuje jako učitelka na prvním stupni základní škol. Nadevše se věnuje rodině a synovi. Vzhledem k těmto povinnostem je její čas značně omezený a chybí jí prostor pro sebe. Má pocit, že se její život točí pouze kolem péče o ostatní, a postrádá rovnováhu mezi rodinným životem a péčí o sebe. Ivona se cítí osamocená a postrádá ženskou komunitu.

Menopauza: Ivona se nachází v menopauze asi druhým rokem. Typickými příznaky, které Ivona zažívá, jsou návaly horka, nadměrné pocení, a výkyvy tělesné teploty, které jí způsobují nepohodlí. Dále pociťuje problémy spojená s nadváhou a změnami v tělesné hmotnosti. Má také poruchy spánku, cítí často vyčerpaná. Kromě toho by měla Ivona pokračovat v aktivitách, jako je jóga, a zaměřit se na hledání způsobů, jak více času věnovat

sobě, např. hledáním ženské komunity nebo zapojením se do společenských aktivit, které by jí pomohly navázat nové vztahy a získat podporu.

Kazuistika 3: Darina, žena 54 let

Darina je 54letá žena se středoškolským vzděláním, která pracuje jako administrativní pracovnice na základní škole. Je vdaná, má jednu dceru, která studuje medicínu. Jejich vztah je harmonický, i když dcera bydlí sama, pravidelně se navštěvují. Manžel je po vážné operaci páteře, po které byl dlouhodobě hospitalizován, a nyní potřebuje pravidelnou péči. Tento zdravotní stav manžela klade na Darinu značnou zátěž. Darina se také pravidelně jednou týdně vydává na návštěvy ke svým rodičům. Má velkou starost o svého otce, který trpí onkologickým onemocněním. Ačkoliv se snaží najít chvílky pro sebe, například na procházky s pejskem, které ji uklidňují, stále se cítí vyčerpaná.

Menopauza: Typickými problémy, které zažívá, jsou noční pocení a návaly horka, což ztěžuje kvalitní spánek a zhoršuje její schopnost odpočívat. Velkou zátěž vnímá nárůst hmotnosti. Dále se u Dariny projevují příznaky spojené s emocemi, konkrétně náladovost a podrážděnost.

Kazuistika 4: Zuzana, žena 58 let

Zuzana je 58letá žena, je vdaná, má dvě děti. Mladší syn má lehké mentální postižení, což vyžaduje od Zuzany zvýšenou pozornost a péči. Jejím životem je silně ovlivněna její role pečovatelky a organizátorky domácnosti, a i přesto, že má rodinnou podporu, musí se často postarat o většinu každodenních záležitostí, včetně péče o dítě se speciálními potřebami. Pracuje na plný úvazek jako asistentka v sociálních službách, což je velmi náročná práce, která vyžaduje jak emocionální, tak fyzickou angažovanost. Zuzana je zcela zaneprázdněná svou prací a péčí o rodinu a domácnost. Chybí jí čas na sebe, což ji vede k častému vyčerpání a stresu. Kromě rodiny se také stará o svého pejskovi, který jí poskytuje určitou útěchu, ale zároveň je další povinností v jejím už tak hektickém životě.

Menopauza: Zuzana prochází obdobím menopauzy, které jí přináší řadu fyzických i psychických obtíží. Mezi hlavní příznaky, které zažívá, patří noční pocení a návaly horka. Zuzana má také časté močové potíže a inkontinenci, což může být velmi nepříjemné a ovlivňuje její sebevědomí a komfort v každodenním životě. Dalším problémem, který Zuzana pocítuje, je snadná podrážděnost a rozčilení. Emoční výkyvy, náladovost a náchylnost k rozčilování výrazně ovlivňují její vztahy v rodině a v práci, což přidává další stresové faktory do jejího

života. Kromě těchto fyzických a emocionálních příznaků Zuzana trpí i celkovou vyčerpaností. Nedostatek kvalitního odpočinku a neustálý tlak v práci i doma vedou k tomu, že se cítí permanentně unavená a vyčerpaná. Tento stav má dlouhodobé důsledky pro její zdraví a pohodu.

5.6 Forma setkání

Pro arteterapii byla zvolena **skupinová forma**, které se zúčastnily čtyři ženy ve věku 45–60 let. Ženy vystupují pod jmény Blanka, Ilona, Darina a Zuzana, kvůli zachování anonymity. Tento formát byl vybrán s ohledem na cíle práce, jelikož skupinová dynamika může podpořit vzájemnou komunikaci a umožnit navázání či prohloubení vztahů i po skončení terapeutických setkání. Sdílení zkušeností může přispět k vytvoření podpůrného prostředí pro jednotlivé členky skupiny. Zapojení do skupinové aktivity navíc poskytuje příležitost k uvědomění si vlastní role a fungování vztahů v kolektivu. Arteterapeutická setkání probíhala v prostorách budovy charity v Bratronicích. Světlá místnost byla vybavena psacími stoly vhodným pro výtvarnou práci, policová knihovna byla vyhrazená jen pro arteterapii, kde se nacházeli volně k dispozici výtvarné potřeby (pastelky, tužky, voskovky, vodové barvy, temperové barvy, plastelína, barevné papíry, krepové papíry, nůžky, lepidlo, štětce, kelímek na vodu, guma, ořezávátka, bílé papíry velikosti A4 a A3, kartony, časopisy, přírodniny). Struktura sezení zůstávala stejná na začátku i na konci terapie, přičemž každé setkání bylo zahájeno úvodním rituálem (podáváním čaje).

5.7 Struktura setkání

- přivítání a rituál
- reflexe, zjistit aktuální stav-kdo s čím přichází
- rozehrání (aktivace) - volný výtvarný projev
- vlastní práce, hlavní činnost, terapeutická činnost
- řízený rozhovor (terapeutická práce)
- relaxace (zklidnění)
- závěrečná reflexe (uzavření)
- rozloučení

5.8 Použitá cvičení

V této podkapitole budou uvedena a stručně popsána arteterapeutická cvičení, která byla v průběhu jednotlivých setkání použita.

5.8.1 Projektivní metody

1. Volné téma

Materiál: čtvrtka A4 a A3, volná technika

Zadání: Nakresli či namaluj cokoliv co chceš.

2. Dům

Materiál: kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky

Zadání: Nakresli dům co nejlépe umíš, ale neměl by to být dům, ve kterém bydlíš.

3. Postava a partner

Materiál: kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky

Zadání: Přelož papír napůl tak, aby byl hřbet napravo. Nakresli postavu co nejlépe dokážeš.

Po dokončení papír otoč a na druhou polovinu nakresli partnera.

4. Strom

Materiál: kancelářský papír A4, tužka HB

Zadání: Nakresli strom co nejlépe umíš, ale nesmí to být jehličnan ani palma.

5. Rodina

Materiál: kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky

Zadání: Nakresli svou rodinu pohromadě – buď doma, nebo třeba na výletě.

6. Začarovaná rodina

Materiál: kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky

Zadání: Představ si, že přišel kouzelník a začaroval všechny členy tvé rodiny do zvířat.

Nakresli, na jaká zvířata se proměnili. Na závěr můžeš rodinu odčarovat zpět.

5.8.2 Další cvičení

1. Koláž života

Cíl: vnímání sebe sama, sebepojetí

Materiál: čtvrtka A2, přírodniny – rostliny, kameny, škeble, ořechy, sušené kyticky, větve, lístečky

Zadání: Vyberte si z přírodnin, která se vztahují k vašemu životu, složte z nich jeden obraz, který vás vystihuje.

2. Nedávné události

Cíl: vnímání okolí, pozornost

Materiál: čtvrtka A3, akrylové barvy, pastelky, voskovky, látky, bavlnky, časopisy

Zadání: Zamyslete se nad posledním týdnem a znázorněte něco, co vás potěšilo, a něco, co vás zarmoutilo.

3. Šmahelův test

Cíl: zjištění barevných preferencí

Materiál: tabulka „ + 1 2 3 / 3 2 1 - “, pastelky

--	--	--	--	--	--

Zadání: Vlevo vybarvěte tři oblíbené barvy, vpravo tři neoblíbené.

4. Půda

Cíl: odhalení nejistot, schopnost říci si o pomoc

Materiál: čtvrtky A4/A5, kartony, pastelky, voskovky, lepidla, páska

Zadání: Ztvárněte, co byste chtěli na půdě objevit a co byste tam chtěli odložit.

5. Čmáranice

Cíl: uvolnění napětí, napojení na vnitřní svět

Materiál: čtvrtka A4/A3, tužka, pastelky

Zadání: Zavřete oči a čmárejte. Poté otevřete oči, pozorujte tvary, vybarvěte, co vás zaujme.

6. Váza

Cíl: rovnováha, relaxace, práce s oběma hemisférami

Materiál: čtvrtka A4, tužka, pastelky

Zadání: Kreslete současně oběma rukama zrcadlově tvar vázy. Sledujte, co prožíváte.

7. Průzkumník

Cíl: propojení se svým nitrem, vnitřní klid

Materiál: čtvrtka A4, pastelky, voskovky, vodovky

Zadání: Zavřete oči, dýchejte, nalaďte se na vnitřní svět. Otevřete oči a pomocí čar znázorněte myšlenky, co přicházely.

8. Stín

Cíl: sebepoznání, odhalování potlačených stránek

Materiál: čtvrtky A4, barvy, pastelky, papíry, vodovky

Zadání: Jednotlivec: ztvárněte svůj "stín". Skupina: spojte stíny do společného obrazu a dotvořte.

9. Symboly změny

Cíl: přijetí tělesných změn

Materiál: plastelína, hlína, modurit, karton, vodovky

Zadání: Ztvárněte pocit spojený s tělesnou změnou (návaly, proměna těla) jako symbol, strukturu, barvu.

10. Erb

Cíl: hranice, vztah k okolí, spolupráce

Zadání:

- Individuální – Vytvořte svůj erb, svého království, tvořte erb království, libovolnou technikou.
Skupinové – Na společný velký papír nalepte erby a domalujte je jako svoje království volnou technikou.
Materiál: A4, akrylové barvy, štětce, suché pastely, olejové pastely, vodovky, pastelky, voskovky

11. Šaty a klobouk

Cíl: sebeuvědomění, vzájemné poznávání

Zadání:

- Vytvořte svoje šaty, které vás nejvíce vystihují – co je viditelné, co chcete o sobě říct. (Šaty můžete vystříhnout z A3 a nalepovat různé výstřižky z novin, časopisů, nadpisy, obrázky.)

- Vytvořte klobouk nebo jinou pokrývku hlavy – znázorněte to, co není vidět, co nechcete o sobě říct, co ví jen nejbližší.
- **Materiál:** čtvrtka A3, akrylové barvy, štětce, suché pastely, vodovky, pastelky, voskovky, látky, bavlnky, časopisy, noviny, lepidlo

12. Bezpečné místo

Cíl: pocit bezpečí, zvědomení, kde je mi dobře, kde nacházíme klid

Zadání: Zavřete si oči a představte si místo, kde se cítíte bezpečně, kde je vám dobře, kde nacházíte klid a spokojenost. Až budete chtít, otevřete oči a toto místo výtvarně ztvárněte (vymodelujte, nakreslete, namalujte).

Materiál: čtvrtka A3, akrylové barvy, štětce, suché pastely, olejové pastely, vodovky, pastelky, voskovky, látky, bavlnky, časopisy, plastelína

6 PRŮBĚH SETKÁNÍ

V této kapitole bude podrobně popsán průběh jednotlivých setkání v rámci výzkumu. Zaměříme se na použité arteterapeutické techniky, témata zadání, reakce účastnic a jejich výtvarné projevy. Cílem je přiblížit proces, jakým se během jednotlivých sezení rozvíjela práce s klientkami, a jaké změny bylo možné vnímat na základě jejich projevů a výtvarného výstupu.

6.1 První setkání

Cíl: Snížení napětí, podání informací

Průběh:

1. Zahájení a seznámení

Klientky dorazily včas, bylo patrné jisté napětí a nervozita. Po přivítání následovalo usazení u stolu a nabídka čaje. Účastnicím byly podány informace o průběhu programu, dohodli jsme se na pravidlech setkávání a podepsaly souhlas s použitím informací a výtvarných prací. Atmosféra se postupně uvolnila.

2. Rozehřívací cvičení – Jmenovka

Každá účastnice ztvárnila své jméno pomocí modelíny:

- **Blanka:** vybírala dlouho barvu, nakonec zvolila žlutou, červenou a oranžovou barvu.
- **Ivona:** použila zelenou barvu, podklad černý.
- **Darina:** jméno tvořila modrou, zelenou a červenou barvou, jméno orámovala bílou barvou, tvořila rychlé, barvy sladila s oblečením.
- **Zuzana:** jméno vytvořila z hnědé barvy a orámovala ho bílou a modrou barvou, dlouho volila tvar a barvu.

3. Hlavní činnost – Volné téma

- **Blanka:** A4 na šířku, pastelky a voskovky. Malovala louku, kytičky, léto-slunce, vzadu modré hory. Jemné trhané čáry, cítila tlak na dokončení.

- **Ivona:** A4 na šířku, pastely. Kreslila kopce, řeku, cestičky. Kresba detailní, opakované obkreslování, čáry vedla jemně, hory několikrát obkreslila. Čáry vedla jemně a hory silně, několikrát je obkreslila
- **Darina:** A4 na šířku, barvičky. Kreslila přírodu cestu, chatu, stromy. Pastely zkusila, ale nevyhovovaly.
- **Zuzana:** A4 na výšku, voskovky. Nakreslila zahradu a květiny. Nejprve kreslila tužkou, pak voskovkami.

4. Hlavní činnost – Strom

Zadání: Nakresli strom, jak nejlépe umíš, neměl by to být jehličnan nebo palma.

- **Blanka:** kresba je na šířku. Trhané, nejisté čáry. Kmen širší u kořene, volné větve, rychlé nakreslené listí zelenou barvou.
- **Ivona:** strom nakreslila na výšku, uprostřed. Dlouhý kmen bez kořenů, výrazné větve, je to strom ze zahrady.
- **Darina:** strom umístila uprostřed na výšku. Kořeny i větve stejně výrazné. Jak nakreslit strom si pamatovala ze školy.
- **Zuzana:** strom nakreslila na výšku, uprostřed. Dlouhý kmen bez kořenů, kmen má vodorovné čáry, výrazné větve, je to lípa ze zahrady. Nakreslila vrbu, kolem chaty, která je vedle rybníku.

5. Závěrečná reflexe:

Všechny účastnice hodnotily setkání jako příjemné, i když některé dlouho nekreslily. Nejnáročnější bylo volné téma, nejvíce je bavilo rozechřívací cvičení s modelínou. Téma stromu vnímaly jako výzvu, ale zároveň zajímavou cestu k vyjádření, Blanka měla problém se soustředěním, listí dokreslila zelenou.

6.2 Druhé setkání

Cíl: Rozvoj vzájemné komunikace, snížení napětí

Vedlejší cíl: rozvoj kreativity, seznamování se

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Klientky dorazily včas a ve většině případů v dobrém rozpoložení. Blanka působila unaveně po náročném dni, ale byla ráda, že dorazila. Tentokrát jsem je usadila do kruhu, což je trochu překvapilo. Chvíli si na změnu zvykaly, ale atmosféra se rychle uvolnila.

2. Rozehřívací cvičení

Každá z žen vyjádřila svoji aktuální náladu jednou pastelkou na formát A4:

- **Blanka:** nakreslila vlnovky znázorňující únavu.
- **Ivona:** ztvárnila červenou kytičku.
- **Darina:** namalovala sluníčko s velkým úsměvem.
- **Zuzana:** namalovala zeleného smajlíka bez úsměvu a se smutnými očima.

3. Hlavní činnost – Postava a partner + Šmahelův test barev

Klientky si nejprve vyplnily barevné preference podle Šmahelova testu. Následně na přeložený papír nakreslily nejprve jednu postavu a poté na druhou polovinu partnera této postavy, bez pohledu na první kresbu:

- **Blanka:** začala mužskou postavou, poté přidala ženu. Obě v podobném postoji, ženské věnovala více detailů. Oblíbené barvy jsou světle modrá, žlutá, světle červená, neoblíbené barvy černá, oranžová, hnědá.
- **Ivona:** začala ženskou postavou, zvýrazňovala obrysy. Kolem krku nakreslila úzký řetízek. Mužská postava byla vyšší, méně vykreslená, ale taky výrazná. Oblíbené barvy jsou tyrkysová, růžová, fialová, neoblíbené barvy oranžová, šedivá, tmavě zelená.
- **Darina:** začala ženskou postavou, nejdříve kreslila tužkou žena a pak barvičkami, okraje postavy několikrát protáhla. Mužské postavě dokreslila teply svetr, který několikrát obtahovala. Oblíbené barvy jsou modrá, bílá, zelená, neoblíbené barvy jsou šedivá, oranžová, hnědá.
- **Zuzana:** začala ženou, kreslila tužkou a pak barvičkami, několikrát ji obkreslila a zvýraznila, kolem krku má úzký límeček, mužskou postavu kreslila opět tužkou a pak vybarvovala. Její oblíbené barvy jsou červená, fialová, zelená, neoblíbené barvy jsou černá, šedá, růžová.

4. Závěrečná reflexe

Ženy hodnotily aktivitu jako příjemnou, avšak malování postavy pro ně bylo náročné. Hodně pozorovaly, jak kdo kreslí a napodobňovaly postavy. Diskuse se spontánně přesunula k tématu jejich partnerů, což podpořilo otevřené sdílení a posílení důvěry ve skupině.

6.3 Třetí setkání

Cíl: Rozvoj vzájemné komunikace, snížení napětí

Vedlejší cíl: Rozvoj kreativity, seznamování se

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Klientky dorazily včas a v dobré náladě. Společné sezení u čaje se stalo vítaným rituálem. Povídání u čaje přispělo k pocitu bezpečí a vzájemné blízkosti.

2. Rozehřívací cvičení – nedávné události

Každá z klientek se zamyslela nad posledním týdnem a znázornila něco, co vás potěšilo, a něco, co vás zarmoutilo.

- **Blanka:** každému dítěti přiřadila zvíře dle charakteru, sebe znázornila jako lvici. Velkou rodinu rozdělila na dva papíry.
- **Ivona:** synové – kočka, pejsek, medvěd. Manžel lev, sebe jako motýlka s propracovanými křídly.
- **Darina:** manžel jako včela, dcera motýl, sebe jako kočka. V hnízdě ztvárnila rodiče a zesnulou sestru.
- **Zuzana:** syn jako prasátko, manžel jako hnědý kůň, sebe nezobrazila.

3. Hlavní činnost – Začarovaná rodina

Zadání: Nakreslete svou rodinu v podobě zvířat, reálných nebo pohádkových.

- **Blanka:** každému dítěti přiřadila zvíře dle charakteru, sebe znázornila jako lvici. Velkou rodinu rozdělila na dva papíry.

- **Ivona:** synové – kočka, pejsek, medvěd. Manžel lev, sebe jako motýlka s propracovanými křídly.
- **Darina:** manžel jako včela, dcera motýl, sebe jako kočka. V hnízdě ztvárnila rodiče a zesnulou sestru.
- **Zuzana:** syn jako prasátko, manžel jako hnědý kůň, sebe nezobrazila.

4. Závěrečná reflexe

Aktivita byla vnímána jako zábavná, ale obtížnější, protože bylo složité přiřazovat zvířata jednotlivým členům rodiny. I přes počáteční nejistotu se ženy zapojily s nadšením a sdílely své výtvary s humorem i otevřeností.

6.4 Čtvrté setkání

Cíl: Vztah k okolí, určení svých hranic, snížení napětí

Vedlejší cíl: Rozvoj kreativity, seznamování se

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Na setkání dorazily všechny klientky a po úvodním rituálu pití čaje se spontánně svěrovaly se svými očekáváními. Atmosféra byla uvolněná a otevřená.

2. Rozehřívací cvičení – Váza oběma rukama

Cvičení všechny pobavilo, zapojení nedominantní ruky bylo obtížné, ale postupně se jim dařilo vytvářet i složitější tvary. Téma vázy se stalo symbolem zkoumání rovnováhy.

3. Hlavní činnost-Dům, Rodina

Dům

Zadání: Nakresli dům, ale neměl by to být dům, kde bydlíš.

- **Blanka:** kreslila obrys domu, komín, okna, dveře. Okolí doplnila květinami (levandule a růže), které pro ni znamenají pohodu a klid.
- **Ivona:** vytvořila dům se střešním okny, vymalovaný pečlivě, bez zahrady. Na tvorbu zvolila voskovky.

- **Darina:** dům z červené pastelky (cihličky), doplněný květinovou předzahrádkou s levandulemi a dřevěným plotem.
- **Zuzana:** menší dům s výraznými žlutými závěsy a dveřmi s okýnkem. Představovala si dům s vířivkou a bazénem – místo relaxace.

Rodina

Zadání: nakresli svoji rodinu, jak společně trávíte čas – může to být doma při nějaké oblíbené činnosti nebo na výletě.

- **Blanka:** vytvořila výjev z rodinného výletu na hrad – postavy v pohybu, kolem nich květiny, modrá obloha. Děti kreslila jako jednotlivé postavy, v pohybu jak jdou jeden za druhým.
- **Ivona:** vybrala rodinu na výletě do Zoo-Safari. Zaměřila se na vozidlo a zobrazila v něm celou rodinu.
- **Darina:** nakreslila večerní rodinnou pohodu – obývací pokoj, televize, pes, každý má svou pozici. Darina je u stolu s knihou, manžel si čte noviny v křesle a dcera se dívá se na televizi Výrazné barvy, kresba působí živě. Výrazně vykreslovala pejska.
- **Zuzana:** namalovala rodinu na chalupě – kolem ohně, všichni spolu se psem. Ona sama jako postava s kytarou, syn u ohně, manžel vedle. Důraz kladla na prostředí – oheň, přítomnost pejska. Používá barvy – oranžovou, žlutou, zelenou.

4. Závěrečná reflexe:

Téma domu bylo pro klientky příjemné. Bavilo je experimentovat s různými detaily a představami. Cvičení s kreslením oběma rukama je rozveselilo a uvolnilo. Atmosféra byla vřelá a zvědavá na další vývoj.

6.5 Páté setkání

Cíl: Hranice, vztah k okolí, spolupráce

Vedlejší cíl: Rozvoj kreativity, snížení napětí

Průběh:

Zahájení a aktuální stav klientek

Všechny účastnice dorazily včas. Ivona byla lehce unavená, ale těšila se na společnost a sdílení. Čajový rituál navodil klidnou atmosféru.

1. Rozehřívací cvičení – Kresba s geometrickými tvary

Každá klientka nakreslila na svůj papír čáru, kruh a trojúhelník. Papíry se poté posílaly dokola a v každém kole každá přidala nové prvky. Vznikla tak společná, zábavná a neformální kompozice.

2. Hlavní činnost – Erb království

Zadání: Individuálně vytvořte erb svého království.

- **Blanka:** okraje erbu černou a žlutou linkou, velmi jemné a světlé, uprostřed je hlava lva, modré květiny lemující erb.
- **Ivona:** erb rozdělený na čtyři části – příroda (mraky, slunce, pták, voda, strom), zvířata (kočky, delfín), knihovna a přeškrtnutý nápis „*Crime*“, okraje jsou černé. Okraj erbu je tyrkysový.
- **Darina:** motivy přírody – hory, kolo, stan, pes, voda. Dominantní modrá barva.
- **Zuzana:** erb rozdělený na osm částí. Symboly místa, kde se cítí dobře. Okraje erbu jsou hnědé a několikrát přerušované vybarvované

3. Závěrečná reflexe:

Skupinová tvorba přinesla silný zážitek spolupráce a společného sdílení. V závěrečné reflexi sdílely své prožitky, dojmy a uvědomění, která se během aktivity objevila. V diskusi se otevřely hlubší vrstvy vnímání sebe sama i svého postavení v životních vztazích. Velkým tématem, které se mezi ženami objevovalo opakovaně, bylo uvědomění si vlastních hranic, jejich nastavení, ochrany a často i opomíjení. Blanka sdílela, že během života často potlačovala a překračuje své potřeby kvůli rodině nebo pracovním povinnostem. Darina mluvila o tom, že si více uvědomuje, jak je čas omezený, a jak je důležité ho věnovat sobě, svým zájmům, péči o sebe. Celkově byla

aktivita vnímána jako silně podpůrná, osvobozující a posilující. Sdílení ve skupině prohloubilo pocit sounáležitosti, ženy si uvědomily, že i když každá prochází jiným příběhem, mnohé vnitřní prožitky mají společné.

6.6 Šesté setkání

Cíl: Pocit bezpečí, zvědomení, kde je mi dobře, kde nacházíme klid

Vedlejší cíl: Relaxace, snížení napětí

Průběh:

Zahájení a aktuální stav klientek

Všechny klientky dorazily na čas. Atmosféra byla vřelá a sdílení probíhalo spontánně. Sdílely aktuální zážitky a pocity, čímž se navodila otevřená a přátelská nálada.

1. Rozehřívací cvičení – Kreslení na záda

Klientky vytvořily dvojice, jedna kreslila prstem na záda druhé, která se snažila kresbu zopakovat na papír. Pak se role vyměnily. Cvičení přineslo úsměv, zvědavost a hravou spolupráci.

2. Hlavní činnost – Bezpečné místo

Zadání: Zavřete oči a představte si místo, kde se cítíte bezpečně. Poté jej výtvarně ztvárněte.

- **Blanka:** zahrada s oblíbenými květinami a lavičkou k odpočinku, z barevných papírů a látek.
- **Ivona:** útulné křeslo s lampičkou u krbu a kočka – symbol domova a klidu.
- **Darina:** dům z dětství, pokojíček – místo bezpečí a pozitivních vzpomínek.
- **Zuzana:** chalupa u jezera, kam jezdí se synem a psem. Přiznala, že by si ji více užila sama, ale přesto ji vnímá jako místo klidu.

4. Závěrečná reflexe:

Všechny ženy popsaly, že první představa bezpečného místa byla spojena s dětstvím. Tvorba jim pomohla uvědomit si význam těchto vzpomínek. Sdílení zážitků vedlo k hlubšímu napojení na sebe i ostatní členky skupiny.

6.7 Sedmé setkání

Cíl: Sebeuvědomění, vzájemné poznání

Vedlejší cíl: Relaxace, snížení napětí

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Klientky přicházely postupně, první dorazila Darina, následovaná Ivonou a Zuzanou. Po usazení a nabídnutí pití se skupina bavila o aktuálních událostech. Všechny byly v dobré náladě. Blanka se podělila o vnitřní úvahu o tom, že doma začala hledat své bezpečné místo a přemýšlela o tom, jak se přestala sama vnímat.

2. Rozehřívací cvičení – Vyjádření nálady pohybem

Každá žena měla znázornit svou náladu pohybem, začátek byl v kruhu ve stoje.

- **Blanka:** provedla vlnivý pohyb rukama – „jsem na dobré vlně“.
- **Ivona:** znázornila hromadící se povinnosti – rukama nahoru.
- **Darina:** po otočení se kolem vlastní osy se rozesmála – pohyb byl pro ni výzvou.
- **Zuzana:** gestem rukou do stran vyjádřila radost, že stihla přijít.

3. Hlavní činnost – Šaty a klobouk

Zadání: Vytvořte šaty, které vás vystihují, a klobouk, který skryje vaše vnitřní části.

- **Blanka:** žluté šaty z papíru s kolážemi slov a obrázků; klobouk ze zeleného papíru se skrytými slovy.
- **Ivona:** pečlivé šaty s úzkým pasem, klobouk z použitých materiálů, do kterého vystříhla slova.
- **Darina:** šaty kreslené s důrazem na detaily, ozdobené stužkou; klobouk z čtvrtky doplněný krepovým papírem.
- **Zuzana:** jemně malované šaty s několika obrázky a slovy; klobouk slepený ze čtvrtky, s obrázky pejsků.

4. Závěrečná reflexe:

Tvorba šatů byla pro ženy jednodušší než tvorba klobouku, který vyžadoval hlubší zamyšlení. Během reflexe:

- **Blanka**, která se otevřela ohledně svého manželství. Sdílela pocity frustrace a osamění vyplývající z nedostatečné komunikace s partnerem a nejistoty ohledně toho, zda dělá něco špatně.
- **Ivona** se podělila o svou hlubokou touhu pomoci synovi trpícímu dětskou mozkovou obrnou, který je umístěn ve stacionáři. Cítí však zklamání z nedostatečné péče v zařízení a obrovskou vnitřní dilematu– na jednu stranu se vyčerpává v péči o něj, na druhou stranu si neumí představit, že by ho opustila, protože by si to po zbytek života vyčítala.
- **Darina** otevřeně mluvila o svém vztahu k jídlu, kterým zahání stres a špatnou náladu. Momentálně prochází náročným obdobím, protože její otec vážně onemocněl a nejistota ohledně jeho zdravotního stavu ji velmi trápí. Navíc v práci čelí šikaně ze strany kolegyně, přičemž vedení situaci neřeší. Zvažuje odchod ze zaměstnání, ale má obavy, zda v jejím věku najde jinou práci.
- **Zuzana** naopak svou pozornost směřovala k budoucnosti a svému snu – přála by si mít chovnou stanici pro vlčáky a věnovat se štěňatům. Na své osobní problémy se nechtěla soustředit a vyjádřila neochotu je řešit.

Tato aktivita otevřela prostor pro hlubší sdílení, introspekci a společné porozumění. Byla vnímána jako silně propojující zážitek.

6.8 Osmé setkání

Cíl: Vnímání sama sebe, sebepojetí a aktivace, osobní růst

Vedlejší cíl: Relaxace, snížení napětí, navázání pohody

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Klientky dorazily bez známek nervozity a usadily se s oblíbeným rituálem pití čaje. Atmosféra byla uvolněná a přívětivá, hned se pustily do povídání.

2. Rozehřívací cvičení – Ztvárnění nálady pastelkou

Každá klientka si vybrala jednu pastelku a znázornila svoji aktuální náladu:

- **Blanka:** vlnovka zakončená šipkou – nálady kolísají, ale směřují kupředu.
- **Ivona:** tlustá oranžová čára – symbol toku nebo řeky.
- **Darina:** zelená linie silnice – symbol cesty a klidu.
- **Zuzana:** temně modrá vlnovka – vnitřní klid s náznakem hloubky.

3. Hlavní činnost – Stín

Zadání: Vytvořte obraz, který zobrazuje váš „stín“ – skryté obavy, nejistoty či potlačené emoce.

- **Blanka** zobrazila svůj stín jako odraz svých obav – temné barvy postupně přecházely ve světlou žlutou, čímž symbolizovala naději a možnost změny. Při tvorbě dlouho přemýšlela a váhala, jak nejlépe vystihnout své pocity.
 - **Ivona** svůj stín ztvárnila jako dlouhou postavu, která pro ni představovala nekončící řadu povinností, jež nestíhá plnit. Skrze svůj obraz vyjádřila nejistotu ohledně budoucnosti a tíhu zodpovědnosti, kterou na sobě nese.
 - **Darina** měla potíže s konkrétním znázorněním svého stínu – nejtěžší pro ni bylo čelit vlastním emocím. Nakonec je vyjádřila barevnou kompozicí, která odrážela její vnitřní prožívání a emoční chaos.
 - **Zuzana** naopak dala svému stínu podobu strašáka. Použila různé barvy, aby vystihla jeho proměnlivost, a nakonec mu namalovala velký úsměv, čímž symbolicky proměnila strach v něco přívětivějšího.
 - Na závěr ženy své výtvary spojily do jednoho velkého obrazu, který společně domalovávaly a doplňovaly. Během procesu sdílely své pocity a přemýšlely nad tím, jak svůj stín změnit a jak se vyrovnat s nejistotami, které je provázejí.
4. **Závěrečná reflexe:** Na závěr se účastníci shodli, že aktivita byla zajímavá, ale náročné na ztvárnění. Při následné reflexi se však o tématu mluvilo mnohem snáz. Skupinová práce, při které došlo k poskládání všech výtvorů, dokreslování a vytváření nového díla, byla velmi zajímavá. Tento proces ukázal novou sílu růstu.

6.9 Deváté setkání

Cíl: Vnímání sama sebe, sebepojetí a aktivace, osobní růst

Vedlejší cíl: Relaxace, snížení napětí, navázání pohody

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Všechny účastnice dorazily včas. Ivona přišla unavená, zatímco Darina sdílela, že byla na pohovoru a rozhodla se odejít z práce. Skupina její rozhodnutí obdivovala a podpořila.

2. Rozehřívací cvičení – Otisk barev z balonku

Účastnice pomocí nafouklého balonku vytvořily barevné otisky na papír.

- **Blanka:** vybrala modrou barvu, otisk modré barvy jí připomněl oblíbené květiny, výsledek ji rozesmál.
- **Ivona:** kombinace modré a červené jí evokovala rozkvetlou zahradu.
- **Darina:** po slabém otisku žluté začala míchat barvy a vytvořila živou kompozici.
- **Zuzana:** kombinace červené a modré ji překvapila svou výtvarnou kvalitou.

3. Hlavní činnost – Symbolické obrazy pro fyzické změny

Zadání: Umělecky ztvárněte svůj pocit spojený s fyzickými změnami.

- **Blanka** dlouho přemýšlela, než se rozhodla ztvárnit zralou růži, které postupně opadávají okvětní lístky. Použila nastříhaný, obarvený papír ve tvaru lupenů, a jakmile začala tvořit, ihned si uvědomila, že květina je pro ni symbolickým vyjádřením jejího současného prožívání.
- **Ivona** se nejvíce ztotožnila se skleněnou kuličkou, která se zakutálela. Vnímala ji jako metaforu svého tělesného vzhledu i pocitu, že se někdy cítí "odkutálená" mimo směr, kterým by chtěla jít.
- **Darina** si vybrala konvici horkého čaje – pro ni byla jasným obrazem nepříjemných návalů horka, které v období menopauzy zažívá stále častěji. Přiznala, že ve společnosti se za ně stydí a jsou pro ni velmi nepříjemné.

- **Zuzana** vytvořila sněhuláka, protože neustále pocítuje horko a potřebovala by se "ochladit". Myšlenka na to, že sněhulák by v jejím případě mohl symbolicky roztát, ji rozesmála. Jelikož už zbývalo málo času, rozhodla se nechat svůj výtvar tak, jak byl, a už ho dále neupravovala.
- Během závěrečné reflexe se ženy spontánně rozpovídaly o svých zkušenostech s menopauzou a sdílely různé "babské rady" na zvládání návalů horka. Atmosféra byla velmi přátelská a otevřená. Všechny se shodly na tom, že hledání symbolu pro své pocity bylo náročné, ale samotný tvůrčí proces je bavil. Každá našla svou vlastní cestu k vizuálnímu vyjádření vnitřního prožívání.
 - **Blanka** popsala svou růži jako zralou květinu, jejíž okvětní lístky sice opadávají, ale stále voní. Uvědomila si, že i když stárnutí přináší změny, může mít své kouzlo – podobně jako okvětní plátky, které se dají dál využít, například k výrobě parfému nebo vůní do domácnosti.
 - **Ivona** vnímala skleněnou kuličku jako symbol své postavy a pocitu zranitelnosti. Cítila se křehká, jako by se mohla snadno rozbít, a zároveň měla dojem, že se "zakutálela" někam, kde není vidět. Tento obraz odrážel její vnitřní nejistoty a obavy z budoucnosti.
 - **Darina** přirovnala sama sebe ke konvici horkého čaje, což jí připomnělo nateklé kotníky a neustálé návaly horka, které přicházejí nečekaně a způsobují jí diskomfort. Na druhou stranu paradoxně miluje rituál přípravy čaje, který jí přináší klid a pohodu. Uvědomila si, že i když její tělo prochází změnami, může v nich najít své vlastní tempo a způsoby, jak se s nimi vyrovnat.
 - **Zuzana** se zpočátku ztotožnila se sněhulákem jako symbolem ochlazení, které jí v období menopauzy tolik chybí. Pobavilo ji však uvědomění, že sněhulák může snadno roztát, což jí připomnělo pomíjivost a nevyhnutelnost změn. Když zjistila, že už nemá dost času na úpravy svého výtvaru, přijala ho tak, jak byl – a došlo jí, že je to možná i metafora pro její současný životní postoj: učit se přijímat věci tak, jak přicházejí.
- Tato aktivita ženám umožnila humorně i vážně reflektovat své prožívání menopauzy a vyjádřit je a vytvořila prostor pro sdílení a vzájemnou podporu. Arteterapie se tak stala

nejen tvůrčím procesem, ale i cestou k hlubšímu sebepoznání a přijetí vlastních proměn.

4. Závěrečná reflexe:

Ženy otevřeně hovořily o svých zkušenostech s menopauzou. Sdílely rady, jak zvládat návaly horka. Každá hledala symbol, který by vystihl její tělesné i duševní prožívání. Blanka popsala růži jako vonící i v období opadávání. Ivona vyjádřila své obavy skrze obraz kuličky. Darina popsala paradox mezi horkem a klidem. Zuzana se učí přijímat změny s nadhledem. Aktivita byla pro všechny hluboce terapeutická a přinesla úlevu i inspiraci.

6.10 Desáté setkání

Cíl: Vnímání sama sebe, sebepojetí a aktivace, osobní růst

Vedlejší cíl: Relaxace, snížení napětí, navázání pohody

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Všechny účastnice dorazily společně a v dobré náladě. Ivona sdílela zážitky z dovolené, Zuzana hovořila o náročném týdnu s vnoučaty, ale cítila se klidná a spokojená. Atmosféra byla uvolněná a přátelská.

2. Rozehřívací cvičení – Zmuchlaný papír

Klientky nejprve zmuchlaly papír do kuličky a poté ho opatrně rozprostřely. V záhybech hledaly obrazce, které zvýraznily a dotvořily:

- **Blanka** se rozhodla využít muchlaného papíru a při hledání tvarů objevila postavu draka, srdce a lísteček. Celý proces ji nesmírně bavil a užívala si objevování skrytých tvarů v papíru.
- **Ivona** se rozhodla obkreslit modrého ptáčka v letu, což jí přineslo klid a soustředění na jemné detaily, které do jeho tvaru vnesla, pak obkreslila motýla a žlutého ptáčka.
- **Darina** během své tvorby nacházela různá zvířátka, jako kočičku a lišku, a vnímala, jak se její tvořivost rozvíjí ve směru přírody a živých bytostí.

- **Zuzana** měla zpočátku problém s koncentrací, ale nakonec obkreslila postavu dívky s dlouhým copem, což ji zklidnilo a přivedlo k větší soustředěnosti.

3. Hlavní činnost:

Volné téma č. 2

- **Blanka**: ztvárnila léto, řeka, louku a les – kreslila jistě, rovnou barvičkami.
- **Ivona**: nakreslila krajinu s horami, řekou, dokreslila rybaře a sebe na břehu řeky – kreslila bez tužky jenom pastelkami.
- **Darina**: nakreslila cestu k chatě, ale dokreslila auto – použila pastelky.
- **Zuzana**: nakreslila jenom oblíbené květiny, barvičkami.

Strom č. 2

- **Blanka**: ve srovnání s první kresbou nakreslila strom na výšku, celý kresbu malovala tentokrát tužkou, čáry vedla jistě, do koruny stromu dokreslila hnízdo s ptáčkem.
- **Ivona**: nakreslila vysoký strom s propracovanými listy, kmen nakreslila bez trhání, čáry byli silnější strom je lípa z její zahrady.
- **Darina**: dokreslila kořeny, stromu přidala krmítko a ptáčky na větví.
- **Zuzana**: jemně šrafovaný kmen, koruna jako obláčky, bez listů.

4. Závěrečná reflexe:

Nejvíce je pobavily zmuchlaný papír a překvapilo, co všechno se dá vidět, najít a jak je to vnitřně uklidňovalo. U projektivních kreseb všech byl znát pokrok ve vyjadřování a jistotě vedení čar. Volné téma se většiny trochu pozměnilo, doplnilo nebo i zjednodušilo. Stromy byly kresleny s větší přesností a odvahou. Ženy sdílely, že vnímají změny ve svém nitru i ve způsobu vyjádření. Aktivita jim připomněla jejich pokrok a sílu, kterou během setkání objevily.

6.11 Jedenácté setkání

Cíl: Hledání rovnováhy, vnímání sama sebe, sebepojetí a aktivace, osobní růst

Vedlejší cíl: Relaxace, navázání pohody

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Klientky přicházely postupně, ale začalo se na čas. Po krátkém uvítání a usazení se uvolnily a začaly sdílet aktuální nálady a očekávání. Atmosféra byla přátelská a uvolněná.

2. Rozehřívací cvičení – Čmáranice a obraz

Zavřete oči a nechte svou ruku volně klouzat po papíře. Čmárejte – pomalu nebo rychle, vlnky, spirály, křížem krážem, soustřeďte se jen na pohyb ruky. Po chvíli otevřete oči a podívejte se na svůj výtvar.

Vidíte v čmáranicích nějaký obraz, symbol, tvar? Pokud ano, zvýrazněte jej, dotvořte barvami nebo obrysem.

- **Blanka:** v čmáranicích našla a obkreslila obrys kachničky.
- **Ivona:** ve svých čmáranicích viděla modrého ptáka.
- **Darina:** objevila ve svých čmáranicích postavu ženy.
- **Zuzana:** obkreslila obrysy zvířete, podobnému králíkovi.

3. Hlavní činnosti:

Koláž života

Zadání: Vyberte si z přírodnin, které se vztahují k vašemu životu, složte je do koláže znázorňující váš život. Spojte svoje příběhy a vytvořte jeden příběh.

- **Blanka, Ivona, Darina, Zuzana:** Každá si vybrala vlastní přírodniny. Koláže z přírodnin odrážely vztahy, rodinu, sny, tělesné proměny i osobní hodnoty. Reflexe u každé probíhala v souvislosti se zvolenými motivy.

Společně vytvořili spojením svých výtvarů jeden obraz, který společně dotvořili.

Začarovaná rodina č. 2

Zadání: Nakreslete svou rodinu v podobě zvířat, reálných nebo pohádkových.

- **Blanka:** nakreslila celou začarovanou rodinu, znázornila všechny děti.
- **Ivona:** malovala podobně jako v prvním kole, cítila menší motivaci kreslit stejnou aktivitu.

- **Darina:** pozměnila přístupy, sebe zobrazila jako labuť, otce jako nemocného ptáka.
- **Zuzana:** znovu syna jako psa a manžela jako koně.

4. Závěrečná reflexe:

Stromy byly ve výtvarném pojetí výraznější, s jistějšími čarami. Klientky se shodly, že nahlédnout na svou rodinu skrze zvířecí symboliku bylo neobvyklé, ale obohacující. Některým připadala aktivita náročná na přenesení pocitů do obrazové podoby, ale zároveň přinesla nové vnímání členů rodiny a jejich vlastností.

6.12 Dvanácté setkání

Cíl: Hledání rovnováhy, vnímání sama sebe, sebepojetí a aktivace, osobní růst

Vedlejší cíl: Relaxace, kreativita

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Klientky dorazily na čas, lehce smutné z vědomí, že jde o poslední setkání. Atmosféra však byla vřelá, plná vděčnosti a sdílení zážitků z předchozích setkání.

2. Rozehřívací cvičení-otisk ruky a emoce

Zadání – Obkresli svou ruku. Do každého prstu napiš nebo zakresli, svou emoci, kterou dnes cítíš. Dlaň může být "centrum nálady".

- **Blanka:** každý prst znázorňoval jiný prožitek – ukazováček (naděje), prostředníček (únava), prsteníček (klid), malíček (obavy), palec (odvaha). Do dlaně nakreslila srdce a napsala slovo „vděčnost“. Nejsilněji ji zaujal prsteníček – prý právě ten jí připomíná pevné vztahy.
- **Ivona:** využila silné barvy – červenou na hněv, modrou na smutek, zelenou na klid, růžovou naděj. Do středu ruky namalovala balonek. Nejsilnější pro ni byl palec – představoval zvednutý palec směrem vzhůru jako symbol naděje navzdory únavě. Místo nehtů domalovala banky.
- **Darina:** zvolila jemné barvy a do prstů zakreslila nálady jako napětí, úzkost, klid, očekávání a vděčnost. V dlani nakreslila kruh s květem jako symbolem

rovnováhy. Nejvýrazněji působil prostředníček, znázorňující napětí, které se v ní hromadí.

- **Zuzana:** emocím přiřadila symboly – slunce (radost), mráček (smutek), spirála (únava), srdce (láska), šipka (odhodlání). Do dlaně nakreslila modrou kapku.

3. Hlavní činnost:

Půda

Zadání: ztvárněte vše, co byste chtěli na půdě objevit a co byste tam naopak chtěli odložit.

- **Blanka:** nechtěla nic odkládat, ale přála si najít něco z dětství – milé vzpomínky a klid.
- **Ivona:** toužila zanechat nepokoj a najít kouzelnou truhlu s pohádkovým pokladem.
- **Darina:** chtěla odložit starosti, návaly, přebytečná kila – a vzít si klid a pohodu.
- **Zuzana:** toužila odložit vše nepotřebné a najít něco nového a inspirativního.

Rodina č.2

Zadání: nakresli svoji rodinu, jak společně trávíte čas – může to být doma při nějaké oblíbené činnosti nebo na výletě.

- **Blanka:** vytvořila rodinu při společné hře s míčem. Děti kreslila jako jednotlivé postavy v pohybu, starší děti opět neznázornila.
- **Ivona:** zobrazila na výletě na lodi po moři. Zaměřila se na loď a zobrazila v něm celou rodinu a přidala delfína.
- **Darina:** nakreslila večerní rodinnou pohodu, ale u jídla.
- **Zuzana:** namalovala rodinu na dovolené u moře, všechny znázornila v pohybu v moři, z obrázku vyzařuje pohoda.

4. Závěrečná reflexe:

Každá žena pojmenovala prst, který byl pro ni v daný moment nejvýraznější. Aktivita podpořila všímavost vůči vlastním emocím a vedla k hlubší reflexi toho, co právě

prožívají. Bylo zajímavé sledovat, jak různé barvy, slova i tvary přinášejí konkrétní významy – každá ruka byla originálním autoportrétem duševního rozpoložení. Téma půdy otevřelo prostor pro hlubokou introspekci a symbolickou práci s vnitřními obavami, touhami a potřebami. Klientky si uvědomily, co by rády opustily – nepříjemné pocity, stres, nejistotu – a co jim v životě chybí – klid, radost, inspirace. Vznikl prostor pro vyjádření naděje a vědomého zpracování proměn spojených s menopauzou. Aktivita byla hodnocena jako silná a smysluplná. V reflexi se ženy shodly, že společně trávený čas s rodinou je pro ně velmi důležitý, ale zároveň často vnímají, jak je těžké ho v každodennosti vědomě tvořit. V kresbách se často objevovaly symboly pohybu, spojení a přírody, které vyjadřovaly touhu po volnosti a autentickém kontaktu. Zároveň si některé ženy uvědomily, jak v jejich životě chybí společné momenty, které by byly radostné a vědomě sdílené – a že mají moc takové chvíle znovu vytvářet, i v malé podobě. Aktivita přinesla možnost zastavení a pohledu „zvenčí“ na vlastní rodinu – nejen jako jednotku, ale jako živý organismus, který se vyvíjí, mění a stále nabízí možnost růstu a hlubšího spojení.

6.13 Třinácté setkání

Cíl: Hledání rovnováhy, vnímání sama sebe, sebepojetí a aktivace, osobní růst

Vedlejší cíl: Relaxace, kreativita

Průběh:

1. Zahájení a aktuální stav klientek

Klientky dorazily na čas, s pocitem smutku z blížícího se závěru společného cyklu. Přesto byla atmosféra klidná, otevřená a naplněná vděčností za sdílené zkušenosti.

Rozehřívací cvičení – Průzkumník

Zadání: Zavřete oči, dýchejte, nalaďte se na vnitřní svět. Otevřete oči a pomocí čar znázorníte myšlenky, co přicházely.

- **Blanka:** nakreslila modré vlnovky znázorňující únavu.
- **Ivona:** ztvárnila červenou kytičku.

- **Darina:** namalovala sluníčko s velkým úsměvem.
- **Zuzana:** namalovala zeleného smajlíka bez úsměvu a se smutnýma očima.

2. Hlavní činnosti a reflexe:

Dům

Zadání: Nakreslete dům, který nevystihuje místo, kde žijete.

- **Blanka:** postupovala podobně jako při první kresbě domu, ale s větší pozorností na detaily a květiny před domem.
- **Ivona:** nakreslila stejný dům jako dříve, tentokrát však doplnila zahradu, vyzdobila okna a dveře do domu jsou pootevřené.
- **Darina:** dokreslila k domu více detailů, kytičky, stromy, ozdobila okna záclonkou
- **Zuzana:** zobrazila podobný dům jako dříve, doplnila více lehátek, prostor k odpočinku, svého psa a stromy.

Postava a partner + Šmahelův test barev

Zadání: Nakreslete postavu a jejího partnera, doplňte tři oblíbené a tři neoblíbené.

- **Blanka:** nejprve kreslila ženskou postavu, následně mužskou, které věnovala více péče, především účesu. Obě postavy jsou jiné než u první kresby.
- **Ivona:** začala ženskou postavou, silně zvýraznila její obrys, žena tentokrát neměla řetízek kolem krku, použila modrou barvu a černou
- **Darina:** muž i žena byli ztvárněni s důrazem na detaily, žena měla výrazný řetízek, použila oblíbené barvy.
- **Zuzana:** ženskou postavu nakreslila opět jako první, mužské postavě nakreslila modrý oblek, oblečení ladí jako na ples, stejně jako v předešlých setkáních zdůraznila doplňky (kravatu, kabelku, volná řetízky). Použila červenou modrou, zelenou barvu

4. Závěrečná reflexe:

Přestože na setkání panoval smutek z blížícího se konce cyklu, celková atmosféra byla velmi pozitivní a dojemná. Klientky spontánně sdílely, co jim celá arteterapeutická zkušenost přinesla.

Klientkám během celého setkání se líbila možnost tvořit a „být samy sebou“ bez hodnocení. Byl vytvořen bezpečný prostor, kde mohly mluvit o tématech, která běžně potlačují. Byla to možnost setkávání se s ostatními ženami ve stejné životní fázi – uvědomění, že nejsou samy. Zkušenost se sdílením ve skupině – přinesla úlevu a posílila empatii.

Líbil se jim rituál čaje, který jenom prohloubil pocit sounáležitosti a vytvořil přechodový moment do klidného prostoru. Aktivita jako „šaty a klobouk“, „stín“ nebo „symboly menopauzy“ byly označeny jako nejvíce obohacující a podnětné k sebepoznání. Některé kresby (např. postava, zvířata, ...) vnímaly jako příliš náročné, protože „nemají talent na kreslení“.

Všechny klientky vyjádřily zájem pokračovat v další návazné skupině – nebo se alespoň jednou za čas znovu sejít. Shodly se na tom, že cyklus měl smysl – nejen jako forma terapie, ale i jako cesta k sobě samé. Setkání bylo zakončeno symbolickým gestem – každá žena si odnesla drobný výtvarný výtvar nebo symbol, který pro ni z celého cyklu měl největší význam.

7 VYHODNOCENÍ

Závěrečné odborné vyhodnocení výsledků výzkumu zpracovala Mgr. Ivana Benešová Pártlová, Dr.

Výzkum byl zaměřen na zkoumání psychického stavu žen procházejících obdobím menopauzy, se zvláštním důrazem na subjektivní prožívání, míru aktivace a celkovou psychickou pohodu. Klientky se účastnily cyklu arteterapeutických setkání. K hodnocení výchozího a závěrečného stavu byl použit standardizovaný dotazník T-264 – SUPSO.

BLANKA

Srovnání souhrnných dimenzí:

Komponenta / Dimenze	Profil 1 (Před výzkumem)	Profil 2 (Po výzkumu)	Změna
Pohoda (P)	9	10	+1 ↑
Aktivita (A)	7	14	+7 ↑
Impulzivita (O)	1	1	0 —
Nepokoj (N)	2	2	0 —
Deprese (D)	1	0	-1 ↓
Úzkost (U)	1	0	-1 ↓
Sklíčenost (S)	3	0	-3 ↓
Komfort (P + A)	16	24	+8 ↑
Diskomfort (O+N+D+U+S)	8	3	-5 ↓
Aktivace (A+O+N)	10	17	+7 ↑
Prožívání (P+D+U+S)	14	10	-4 ↓

Profil ukazuje, že:

- Došlo ke **značnému posílení vnitřních sil** a psychického komfortu.
- Emoční nepohoda (zejména sklíčenost) **zcela vymizela**.

IVONA

Srovnání souhrnných dimenzí:

Komponenta/Dimenze	Profil 1 (Před výzkumem)	Profil 2 (Po výzkumu)	Změna
Pohoda (P)	8	11	+3 
Aktivita (A)	6	8	+2 
Impulzivita (O)	2	2	0 
Nepokoj (N)	3	2	-1 
Deprese (D)	6	2	-4 
Úzkost (U)	9	3	-6 
Sklíčenost (S)	2	3	+1 
Komfort (P + A)	14	19	+5 
Diskomfort (O + N + D + U + S)	22	12	-10 
Aktivace (A + O + N)	11	12	+1 
Prožívání (P + D + U + S)	25	19	-6 

Profil ukazuje, že

- Došlo k pozvolnému, ale stabilnímu posunu k lepšímu duševnímu zdraví.
- Zvýšení psychického komfortu a aktivity.
- Snížení úzkosti a deprese.
- Emoční stabilizaci bez útlumu aktivity.

DARINA

Srovnání souhrnných dimenzí:

Komponenta/Dimenze	Profil 1 (Před výzkumem)	Profil 2 (Po výzkumu)	Změna
Pohoda (P)	8	11	+3 ↑
Aktivita (A)	6	12	+6 ↑
Impulzivita (O)	4	2	-2 ↓
Nepokoj (N)	6	2	-4 ↓
Deprese (D)	4	3	-1 ↓
Úzkost (U)	9	2	-7 ↓
Skříčenost (S)	6	1	-5 ↓
Komfort (P + A)	14	23	+9 ↑
Diskomfort (O + N + D + U + S)	29	10	-19 ↓
Aktivace (A + O + N)	16	16	0 —
Prožívání (P + D + U + S)	27	17	-10 ↓

Profil ukazuje, že:

- Došlo k výrazně pozitivní proměně psychického stavu.
- Zvýšení pohody a motivace.
- Snížení napětí, úzkosti a emočního přetížení.
- Udržení aktivní energie bez negativního stresu.

ZUZANA

	Profil 1 (Před výzkumem)	Profil 2 (Po výzkumu)	Změna
Komponenta/Dimenze			
Pohoda (P)	4	10	+6 ↑
Aktivita (A)	2	8	+6 ↑
Impulzivita (O)	12	8	-4 ↓
Nepokoj (N)	12	6	-6 ↓
Deprese (D)	11	5	-6 ↓
Úzkost (U)	13	6	-7 ↓
Sklíčenost (S)	10	5	-5 ↓
Komfort (P + A)	6	18	+12 ↑
Diskomfort (O + N + D + U + S)	58	30	-28 ↓
Aktivace (A + O + N)	26	22	-4 ↓
Prožívání (P + D + U + S)	38	26	-12 ↓

Profil ukazuje, že:

- Došlo k významnému zlepšení psychického stavu.
- Účastnice nabrala větší vnitřní klid, emoční vyrovnanost a pohodu
- Zůstala aktivní, ale s menší psychickou zátěží a impulzivitou.

Výsledky výzkumu jednoznačně potvrzují přínos arteterapie jako podpůrné metody pro ženy v náročném životním období. Významný pokles v negativních složkách a nárůst v oblastech psychické pohody a aktivity svědčí o tom, že arteterapie nejen ventiluje emoční napětí, ale také podporuje sebepoznání, sebeúctu a vnitřní stabilitu.

7.1 Vyhodnocení hypotéz

1.Hypotéza „*Technikami arteterapie můžeme získat důležité poznatky o psychickém nepokoji žen v tomto životním období*“ byla v průběhu výzkumu potvrzena. Arteterapeutické techniky umožnily ženám v menopauze zprostředkovaně vyjádřit své vnitřní pocity, obavy a nejistoty, které by verbálně mohly být hůře sdělitelné.

V rámci jednotlivých setkání bylo patrné, že výtvarná tvorba pomáhala odkrývat hlubší vrstvy psychického prožívání. Ženy prostřednictvím svých výtvorů reflektovaly pocity úzkosti, změny vnímání svého těla, nejistoty spojené se změnami v práci, obavy z osamělosti i strach ze společenské bezvýznamnosti. Symboly použité v jejich pracích často odrážely témata, o kterých by možná samy od sebe nezačaly hovořit.

Kromě toho techniky arteterapie poskytly cenný vhled do toho, jak ženy prožívají menopauzu nejen na individuální úrovni, ale i ve skupinovém kontextu. Sdílení výtvorů a následná reflexe ukázaly společná témata i individuální rozdíly v prožívání tohoto období.

2.Hypotéza „*Prostřednictvím arteterapie umíme zlepšit celkovou psychickou pohodu a kvalitu života žen v menopauze*“. Na základě provedeného výzkumu lze tuto hypotézu potvrdit. Účastnice po absolvování arteterapeutických aktivit vykazovaly nárůst psychického komfortu, snížení diskomfortních emocí (např. úzkost, deprese, sklíčenost) a stabilnější prožívání. Subjektivně uváděly větší vnitřní klid, sebevědomí, schopnost zastavit se a lépe zvládat náročné situace. Arteterapie se tak potvrdila jako efektivní a bezpečný nástroj pro podporu duševního zdraví žen v období menopauzy.

Celkově lze tedy konstatovat, že arteterapie je efektivním nástrojem nejen pro podporu žen v menopauze, ale také pro hlubší porozumění jejich psychickému stavu. Prostřednictvím vizuálního projevu a následné diskuze bylo možné získat cenné poznatky o jejich emočním rozpoložení, což potvrzuje platnost stanovené hypotézy.

7.2 Zhodnocení naplnění cílů terapie

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo podpořit a zlepšit kvalitu života žen v období menopauzy pomocí metod arteterapie. Zjištění ukazují, že arteterapie poskytla bezpečný prostor pro

sebevyjádření, zpracování emocí a vzájemnou podporu. Ženy, které se setkání účastnily, se cítily vyslyšené, oceněné a propojené, což přispělo k jejich celkové pohodě. Prostřednictvím kreativních aktivit mohly zkoumat své emoce, obavy a naděje, což vedlo k většímu sebeuvědomění a posílení v této přechodové fázi života.

Vedlejší cíl byl uvědomění, pozorování a relaxace—byly také úspěšně naplněny. Ženy si více uvědomovaly své emoce a tělesné změny, což jim umožnilo tyto zkušenosti lépe zpracovat. Pozorování hrálo klíčovou roli při porozumění jejich vnitřnímu světu i při rozpoznání společných témat, která sdílely s ostatními ve skupině. Kreativní proces zároveň sloužil jako forma relaxace, pomáhal snižovat stres a přinášel chvíle radosti a sebepoznání.

Výsledky výzkumu ukazují, že arteterapie je účinným nástrojem pro podporu žen v menopauze. Pomáhá jim nejen vyrovnat se s fyzickými a emočními změnami, ale také posiluje jejich pocit sounáležitosti a vlastní hodnoty.

7.3 Odpovědi na výzkumné otázky

1. Lze arteterapeutickým cvičením porozumět sobě samým, svým emocím a proměnám?

Ano, arteterapeutická cvičení umožňují ženám lépe porozumět sobě samým, svým emocím i proměnám, kterými procházejí. Prostřednictvím výtvarného vyjádření mohou zviditelnit své pocity, často i ty, které si dosud neuvědomovaly. Symbolika a metafory obsažené ve výtvorech jim pomáhají reflektovat jejich vlastní psychický stav a vnitřní konflikty. Proces tvorby zároveň umožňuje hlubší sebepoznání a podporuje schopnost přijetí změn, které menopauza přináší.

2. Jaký vliv má arteterapie na psychickou pohodu žen procházejících menopauzou?

Arteterapie má pozitivní vliv na psychickou pohodu žen v menopauze. Především poskytuje prostor pro sdílení emocí a zkušeností, čímž zmírňuje pocity osamělosti a společenské bezvýznamnosti. Díky kreativní činnosti dochází ke snižování nejistoty, úzkostí a napětí. Ženy mají možnost ventilovat své obavy a frustrace, což jim přináší úlevu. Skupinová forma arteterapie navíc podporuje vzájemnou podporu, pocit sounáležitosti a posiluje jejich sebevědomí.

3. Usnadňují specifické techniky arteterapie efektivnější relaxaci a zlepšení pohody?

Ano, určité techniky arteterapie, jako například práce s barvami, volné kreslení, koláže nebo modelování, usnadňují relaxaci a přispívají ke zlepšení psychické pohody. Tyto

techniky umožňují uvolnění emocí, soustředění se na přítomný okamžik a snížení stresu. Ženy si během tvorby nacházejí svůj vlastní způsob, jak se lépe vyrovnat s nepříjemnými symptomy menopauzy. Arteterapie jim poskytuje bezpečný prostor k vyjádření a zpracování jejich prožitků, což vede k celkovému psychickému uvolnění a lepšímu zvládání každodenních výzev.

ZÁVĚR

Menopauza je stále tabuizovaným tématem, o němž se příliš nemluví. Společensky zakořeněný výraz „žena v přechodu“ může evokovat, že jde o fázi ústupu z role ženy, čímž nevědomky snižuje její hodnotu. Ve skutečnosti jde však o přirozenou fázi života, která může být i obdobím sebepoznání, nových začátků a hlubšího vnímání vlastních potřeb.

Arteterapie se v tomto kontextu ukazuje jako účinný nástroj, který ženám pomáhá lépe zvládnout toto náročné období. Umožňuje jim nejen kreativní seberealizaci, ale především poskytuje bezpečný prostor pro sdílení svých prožitků s dalšími ženami procházejícími stejnou zkušeností. Skrze umělecký proces mohou vyjadřovat své emoce, reflektovat své změny a nacházet nové způsoby, jak se s nimi vyrovnat. Skupinová setkání navíc vytvářejí pocit sounáležitosti – ženy se necítí osamělé, ale naopak vnímají, že jsou potřebné a že jejich hlas má své místo.

Výsledky ukazují, že právě možnost otevřeného dialogu a vzájemné podpory má pro ženy v menopauze klíčový význam. Arteterapie tak nejen pomáhá zvládat individuální prožívání tohoto období, ale také přispívá k boření společenských tabu spojených s menopauzou.

Summary

Menopause represents a significant period of physical and psychological changes in a woman's life, profoundly affecting her self-perception and social status. The aging female body faces not only health consequences and unpleasant symptoms such as hot flashes, fatigue, insomnia, and mood swings but also societal pressure to conceal these changes. Women often experience feelings of social insignificance, fear of changes in the workplace, and loneliness due to the so-called "empty nest syndrome."

Menopause remains a taboo topic that is rarely discussed. The derogatory term "a woman in transition" reinforces the notion that this phase signifies a loss of value and femininity. However, in reality, it is a natural stage of life that can also bring self-discovery, new beginnings, and a deeper understanding of one's needs.

In this context, art therapy emerges as an effective tool to help women navigate this challenging period. It allows them not only to engage in creative self-expression but also provides a safe space for sharing their experiences with others going through the same phase of life. Through artistic processes, they can express their emotions, reflect on their transformations, and discover new ways to cope. Additionally, group sessions foster a sense of belonging—women no longer feel isolated but instead realize that they are valued and that their voices matter.

The findings indicate that the opportunity for open dialogue and mutual support is crucial for women experiencing menopause. Art therapy not only aids in managing the personal challenges of this phase but also contributes to breaking societal taboos surrounding menopause.

Reference

- ALTMAN, Zdeněk. *Test stromu*. Praha: Pedagogicko-psychologická poradna, 1998. ISBN 978-80-262-0499-2.
- BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-4238-0.
- ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
- DONÁT, Josef. *Klinické aspekty klimakteria a postmenopauzy*. Praha: Avicenum, 1987.
- DONÁT, Josef. *Perimenopauza – menopauzální v klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2001. ISBN 80-7264-094-0.
- DONÁT, Josef. *Postmenopauza – estrogenní deficit v praxi*. 1. vyd. Praha: DoMeNa, 2003. ISBN 80-238-2036-7.
- FAIT, Tomáš. *Menopauza a její léčba*. Praha: Maxdorf, 2018.
- FAIT, Tomáš. *Klimakterická medicína*. 3. vyd. Praha: Maxdorf, 2019. ISBN 978-80-7345-594-1.
- IMS. International menopause society. [online] [cit 2022-04-07]. Dostupné z: <http://ForProfessionals-InternationalMenopauseSociety> (imsociety.org)
- JOHNSOVÁ, Cheryl B. *Sedm darů menopauzy*. Praha: Maitrea, 2022. ISBN 978-80-7500-651-6.
- JENÍČEK, Jaroslav. *Hormonální a substituční terapie a klimakterium: průvodce pro lékaře*. Praha: Grada, 2001. 104 s. ISBN 80-247-0133-2.
- JENÍČEK, Jaroslav. *Perimenopauza a postmenopauza. Moderní gynekologie a porodnictví*, 2004, roč. 13, č. 4.
- JENÍČEK, Jaroslav. *Žena v přechodu. 2. přepracované vydání*. Praha: Grada, 2004. 103 s. ISBN 80-247-0679-2.

KNECHTOVÁ, Zdeňka, Andrea POKORNÁ a Edita PEŠÁKOVÁ. *Kvalitativní výzkum*. MUNI [online]. Brno, 2019 [cit. 2025-04-06]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js19/metodika_zp/web/pages/06-kvalitativni.html.

KOLARČÍK, Marek. *Interakční psychologický výcvik*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2941-1.

LHOTOVÁ, Marie a Evžen PEROUT. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1272-0.

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9.

MALCHIODI, Cathy A. *Příručka arteterapie*. 2. vyd. New York: Guilford Press, 2012. ISBN 978-1-60918-975-4.

MAREŠ, Jiří. *Problémy s pojetím pojmu kvalita života a s jeho definováním*. 1. vyd. Brno: MSD, 2006. ISBN 978-80-7392-008-1.

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologie osobnosti a motivace*. Praha. Stání pedagogické nakladatelství, 1975.

MIKŠÍK, Oldřich. *Posuzování struktury a dynamiky aktuálních psychických stavů*. Praha. 1975. Výzkumný ústav pedagogický. [Archiv Psychologie](#)

MIKŠÍK, Oldřich. *Interakční koncepce osobnosti*. Československá psychologie, 1980, 1–30. [Archiv Psychologie](#)

MIKŠÍK, Oldřich. BŘICHÁČEK, V.: *K postihování struktury a dynamiky psychických stavů subjektivní posuzovací škálou SUPOS 7*. 1984. Československá psychologie, 543–561.

MORAVCOVÁ, Marie. *Kvalita života žen v období ovlivněném menopauzou*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2023. ISBN 978-80-7560-456-9.

MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. Praha: Grada Publishing, 2014. 512 s. ISBN 978-80-247-8991-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. dotisk. Český Těšín: Academia, 2002. 590 s. ISBN 80-200-0689-3.

PERLÍN, C. *Kvalita výživy v menopauze*. Klimakterická medicína, 2009, roč. 14, č. 4, s. 29-35.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

PRAGUE, Julia. *Menopause: life after reproduction*. Nature, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1038/d41586-019-02940-7>.

ROB, Lukáš; MARTAN, Alois a CITTERBART, Karel. *Gynekologie*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-501-7.

ŘÍCAN, Pavel. *Cesta životem, vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

SCHNEIDER, Sylvia. *Hormonální podvod na ženách*. Olomouc: Fontána, 2004. ISBN 80-7336-161-2.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Johana. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Johana. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

UTIAN, W. H. *The International Menopause Society menopause-related terminology definitions*. Climacteric: The Journal of the International Menopause Society, 1999, 2(4), 284–286. DOI: <https://doi.org/10.3109/13697139909038088>.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VEENHOVEN, R. The Four Qualities of Life. Journal of Happiness Studies 2000. 1-39.

WEISS, Petr. *Sexuologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2492-8.

ŽENATÁ, Kamila. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutické skupině*. Praha: Kolem, 2015. ISBN 978-80-905949-0-6.

Internetové zdroje:

KNECHTOVÁ, Zdeňka, Andrea POKORNÁ a Edita PEŠÁKOVÁ. *Kvalitativní výzkum*. MUNI [online]. Brno, 2019 [cit. 2025-04-06]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js19/metodika_zp/web/pages/06-kvalitativni.html

MAUT.CZ. *Umělecké terapie*. [online]. Dostupné z: <https://www.maut.cz/umelecke-terapie>. [cit. 2025-04-06]

MIKŠÍK, Oldřich. *Posuzování struktury a dynamiky aktuálních psychických stavů*. Praha. 1975. Výzkumný ústav pedagogický. [Archiv Psychologie](#)

MIKŠÍK, Oldřich. *Interakční koncepce osobnosti*. Československá psychologie, 1980, 1–30. [Archiv Psychologie](#)

International menopause society. [online] [cit 2022-04-07]. Dostupné z: <http://ForProfessionals-International Menopause Society> (imsociety.org)