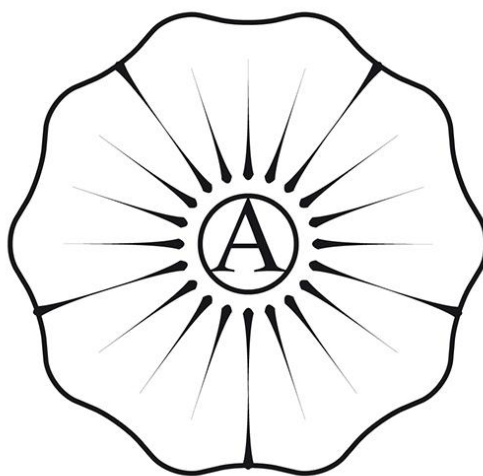


AKADEMIE ALTERNATIVA



Studijní obor: Arteterapie

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Vliv arteterapie na vnímání stresu u osob neformálně pečujících

Konzultantka práce:
RNDr. Hana Pavelková

Autorka práce:
Monika Němečková

Kutná Hora 2025

Poděkování

Velmi děkuji RNDr. Haně Pavelkové za její odborné vedení, empatický přístup, přínosné rady a připomínky a také za trpělivost při zrodu mé absolventské práce.

Děkuji Petře Hnátové z občanského sdružení Cesta životem bez bariér, která mi umožnila pracovat jako dobrovolník s klienty centra a vybídla jejich pečující k účasti na mém projektu.

Děkuji též všem klientkám za jejich vstřícnou spolupráci, za jejich vzácný čas, za důvěru, kterou ke mně chovaly při svěřování svých životních příběhů.

Zvláštní dík patří MUDr. Slavomíru Pietruchovi a Mgr. Zuzaně Sůvové z Centra duševního zdraví za odbornou psychologickou spolupráci.

Poděkování patří také všem lektorkám a lektorům Akademie Alternativa, kteří mne po dobu tří let vedli, inspirovali, sdíleli své praktické zkušenosti.

Nesmím zapomenout poděkovat i mým spolužačkám za vytvoření bezpečného, přátelského a kolegiálního prostředí.

Moje sestra vždycky byla a stále je velkou oporou a inspirací v mém osobním rozvoji – během celého studia i v každodenním životě. *„Z celého srdce Ti děkuji.“*

Velký dík bych chtěla na závěr věnovat mému manželovi a synům, kteří mne po celou dobu podporovali, fandili mi a věřili v mé studijní předpoklady.

Prohlášení:

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

V Kutné Hoře, 28.dubna 2025

.....

Abstrakt

Cílem mé absolventské práce s názvem *Vliv arteterapie na vnímání stresu o osob neformálně pečujících* je zkoumat míru stresu a jeho zvládání u osob, které vlastními silami pečují o blízkou osobu s psychickým nebo fyzickým handicapem či jiným znevýhodněním. Takovou osobou může být např. dítě, rodič, sourozenec, manžel či manželka aj.

Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. První kapitola popisuje arteterapii jako samostatný obor uměleckých terapií, shrnuje její formy, metody, cíle i osobnost arteterapeuta. Druhá kapitola je věnována oblasti stresu, jeho vymezení, příčinám, příznakům, důsledkům a způsobům zvládání. Třetí kapitola vymezuje pojem neformální péče, popisuje nabídku sociálních služeb v ČR, zjišťuje možnosti služeb, financí a možností duševní hygieny pečujících osob.

Praktická část obsahuje dvě stanovené hypotézy, kazuistiky tří klientek, popis využitých cvičení a jejich modifikace, průběh setkání a jejich přínos pro klienta i terapeuta, fotodokumentaci výtvarných prací klientek. Na závěr je uvedeno shrnutí výsledků individuální práce s klientkami, naplnění cílů, vyhodnocení hypotéz a zhodnocení dopadu arteterapeutické intervence na míru vnímaného stresu.

Klíčová slova:

Arteterapie, arteterapeutické techniky a metody, neformální péče, stres

Abstract:

The aim of my graduation thesis entitled *The Influence of Art Therapy on the Perception of Stress in Informal Caregivers* is to examine the level of stress and its management in persons who care for a loved one with a mental or physical handicap or other disadvantage on their own. Such a person can be, for example, a child, parent, sibling, husband or wife, etc.

The theoretical part is divided into three chapters. The first chapter describes art therapy as a separate field of art therapy, summarizes its forms, methods, goals and the personality of the art therapist. The second chapter is devoted to the area of stress, its definition, causes, symptoms, consequences and methods of management. The third chapter defines the concept of informal care, describes the offer of social services in the Czech Republic, and investigates the possibilities of services, finances and mental hygiene of caregivers.

The practical part contains two established hypotheses, case reports of three clients, a description of the exercises used and their modifications, the course of the meeting and their benefits for the client and the therapist, photo documentation of the clients' artistic works. Finally, a summary of the results of individual work with clients, the fulfillment of goals, the evaluation of the hypotheses and the assessment of the impact of art therapy intervention on the level of perceived stress is presented.

Keywords:

Art therapy, art therapy techniques and methods, informal care, stress

Obsah

Abstrakt

Abstract

Obsah

Úvod

TEORETICKÁ ČÁST

1 Arteterapie jako obor

1.1 Metody arteterapie

- 1.1.1 Imaginace
- 1.1.2 Animace
- 1.1.3 Koncentrace
- 1.1.4 Restrukturalizace
- 1.1.5 Transformace
- 1.1.6 Rekonstrukce
- 1.1.7 Analýza výtvarné činnosti
- 1.1.8 Kladení otázek
- 1.1.9 Konfrontace
- 1.1.10 Reflexe

1.2 Formy arteterapie

- 1.2.1 Receptivní arteterapie
- 1.2.2 Produktivní arteterapie
- 1.2.3 Individuální arteterapie
- 1.2.4 Skupinová arteterapie
- 1.2.5 Rodinná arteterapie

1.3 Cíle arteterapie

1.4 Osobnost arteterapeuta

2 Definice stresu

- 2.1 Druhy stresu
- 2.2 Příčiny stresu
- 2.3 Příznaky stresu
- 2.4 Důsledky stresu
- 2.5 Fáze reakce na stres
- 2.6 Zvládání zátěžových situací

3 Neformální péče

- 3.1 Politika sociálních služeb v ČR
- 3.2 Péče a práce
- 3.3 Péče a finance
- 3.4 Péče o pečující

PRAKTICKÁ ČÁST

- 4 Výzkumný projekt
 - 4.1 Předmět a cíl výzkumu
 - 4.2 Hypotézy
 - 4.3 Objekt výzkumu
 - 4.3.1 Kazuistiky
 - 4.4 Výzkumné metody
 - 4.4.1 Použité dotazníky
 - 4.4.2 Diagnostické kresebné testy
 - 4.4.3 Polostrukturovaný rozhovor
 - 4.4.4 Pozorování

- 5 Cyklus arteterapeutických setkání
 - 5.1 Seznam cvičení
 - 5.2 Souhrnná intervence klientky G.M
 - 5.3 Souhrnná intervence klientky J.K.
 - 5.4 Souhrnná intervence klientky V.H.

- 6 Vyhodnocení naplnění cíle výzkumu
 - 6.1 Shrnutí vytyčených cílů
 - 6.2 Vyhodnocení odborníkem
 - 6.3 Ohodnocení cyklu setkávání účastníků
 - 6.4 Potvrzení hypotézy

Závěr

Souhrn

Summary

Seznam použité literatury a informačních zdrojů

Seznam příloh

Přílohy

Úvod

*„Být druhému člověku nablízku, být s ním, to je to
nejdůležitější – v lásce, v životě i v umírání.“*

Elisabeth Kübler-Ross americká psychiatrička 1926–2004

Jako pedagog volného času se již více než dvě desetiletí věnuji práci s dětmi školního věku. Kromě toho jsem měla možnost spolupracovat také s dospělými, mládeží a lidmi s mentálním či fyzickým handicapem, včetně jejich pečujících. Všichni tito lidé nacházeli v kreativních aktivitách uvolnění, odpočinek, zábavu, potěšení a příležitost načerpat nové síly.

Ještě bez arteterapeutického vzdělání a výcviku jsem vnímala mocnou sílu, kterou svět kreativity přináší. Studium na Akademii Alternativa mi následně umožnilo propojit dosavadní zkušenosti a postřehy, rozšířit své obzory a objevit obrovský potenciál arteterapeutických technik. Tyto metody nacházejí široké uplatnění u všech věkových skupin a respektují jejich specifické potřeby.

Při svém výzkumu v rámci absolventské práce jsem se zaměřila na skupinu neformálně pečujících, protože k ní mám osobní vztah. Můj manžel utrpěl v rané dospělosti úraz páteře, který ho trvale upoutal na invalidní vozík. Nikdo nám tehdy nenabídl odbornou podporu ani pomoc s vyrovnáním se s našimi psychickými traumaty. Dnes si již uvědomuji, jak zásadní je nezanedbávat v roli pečovatele **péči o sebe**. Motivem pro realizaci mého výzkumu je poukázat na obtíže, kterým čelí početná skupina pečujících, do níž mohou patřit rodiče dětí s handicapem, partneři, či děti starající se o své stárnoucí nebo nemocné rodiče a další.

Péče o blízkou osobu přináší obrovskou emocionální zátěž, finanční potíže a další komplikace, na které bych v této práci ráda upozornila. Zaměřím se na ověření, zda je arteterapie vhodnou terapií pro tuto specifickou skupinu pečujících. Do výzkumu se zapojily tři matky dětí s vrozeným handicapem, v současné době již dospělých.

Absolventská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsem vycházela z odborné literatury. Nejprve se zaměřuji na pojem arteterapie, její definici, různé formy, metody, cíle a osobnost terapeuta. Dále se věnuji tématu stresu, jeho definici, typům, příčinám, důsledkům a také možnostem zvládnutí stresu. Posledním tématem je neformální péče, její charakteristika, situace v České republice, způsoby financování a dostupná podpora pro pečující.

Praktická část práce, která navazuje na teoretickou, tvoří její hlavní jádro. Nejprve jsou popsány metodologické postupy. Problematika je zkoumána pomocí kvalitativního výzkumu, který zahrnuje standardizovaný dotazník pre a post zaměřený na zjištění míry stresu u neformálně pečujících matek. Pro ověření hypotéz jsem také použila projektivní kresebné testy, pozorování, strukturované rozhovory a dokumentaci jednotlivých setkání.

Byla bych ráda, kdyby tato práce inspirovala k zamyšlení a otevřela nové možnosti v oblasti péče a podpory neformálně pečujících.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ARTETERAPIE JAKO OBOR

Umění je fascinující lidská činnost, která existuje již tisíce let. V mnoha kulturách mu byla od nepaměti připisována magická síla, což je patrné i v některých rituálech takzvaných „primitivních“ národů dodnes. Moderní společnost si tuto „magickou sílu“ umění rovněž uvědomila a začala ji využívat v léčebných postupech prostřednictvím arteterapie. V současné době nachází uplatnění v různých oblastech, od zdravotnictví přes školství až po sociální práci. Může pomoci dětem, dospělým i seniorům, ať už v rámci individuální, nebo skupinové terapie.

Arteterapie zahrnuje různé přístupy, které se liší podle teoretického zázemí, cílů a metod práce s klientem. Každý z těchto přístupů je využíván podle potřeb klienta a kontextu terapie. Některé směry se zaměřují více na volnou tvorbu, jiné na analýzu, ale všechny mají společný cíl – podpořit duševní zdraví, sebepoznání a vnitřní harmonii klienta.

J. Pipeková a M. Vítková (2001) pozorují souvislost mezi utvářením vlastního **Já a samotnou arteterapií**. Nástěnné malby v jeskyních pračlověka, různá maskovací, válečná i obřadní malování obličejů a rituály napomáhaly lidem v historických dobách v obraně proti nebezpečí nebo jim dodávaly sílu k získávání větší moci. I v současné době si vytváříme jistý druh masek. V každodenní úpravě zevnějšku se řídíme podle určité strategie. Buďto se snažíme vypadat nenápadně, nebo se snažíme upoutat pozornost. Nejvýrazněji se takto upravují příslušníci radikálních názorových hnutí např. hippies, skinheads, punk. Stejně tak i v jiných lidských činnostech, jako například ve výběru a uspořádání bytových doplňků, ve volbě barevných akcentů aj., se chováme tak, abychom našli uspokojivou odpověď na naše představy a touhy. Při těchto činnostech se neustále konfrontujeme s okolím.

J. Slavík (1999) chápe arteterapii jako disciplínu, která využívá **kreativní proces** výtvarné tvorby v rámci terapeutického vztahu mezi klientem, vytvořeným dílem a arteterapeutem. Tento obor nachází uplatnění ve zdravotnickém i psychosociálním kontextu. Termín "arteterapie" vznikl spojením dvou starověkých pojmů: latinského "**art, artis**" znamenajícího umění a řeckého "**therapeón,**" které označuje služebníka, průvodce a ošetřovatele bohů.

M. Valenta a O. Müller (2009) charakterizují arteterapii v užším slova smyslu jako **aplikaci prostředků výtvarného umění** za účelem změny chování, myšlení, emocí a dalších osobnostních předpokladů přijatelným směrem.

Podle České arteterapeutické asociace je arteterapie obor, který využívá výtvarnou činnost jako **hlavní nástroj pro poznávání a ovlivňování lidské psychiky** s cílem zmírnit psychické či psychosomatické obtíže a řešit konflikty v mezilidských vztazích. Kreativní výtvarné aktivity podporují zdraví a přispívají k procesu léčení, čímž se arteterapie stává léčebným postupem. Arteterapeutické metody lze uplatnit v prevenci na primární, sekundární i

terciární úrovni, stejně jako v následné péči ve zdravotnictví, sociální sféře a ve vzdělávání dětí i dospělých.

J. Šicková-Fabrice (2002) uvádí, že arteterapie jako taková je poměrně mladá disciplína. Výraz "art therapy" ve svých pracích jako první použila **Margaret Naumburgová** ve třicátých letech 20. století v USA. Tento termín se v Evropě začal používat až roku 1940. Kořeny arteterapie jsou však hlubší než je sám výraz „art therapy“. Sahají do 18. a 19. století a souvisí s psychopatologií schizofrenie, kdy vznikla u odborníků myšlenka na terapeutické využití výtvarné produkce.

V širším smyslu je chápána arteterapie jako **terapie pomocí umění**. Postupem času se umělecké terapie rozdělily podle využívaných prostředků na **arteterapii, muzikoterapii, tanečně-pohybovou terapii a dramaterapii**.

Jedno z novějších vymezení pojmu podává nizozemský psychoterapeut H. Petzold (Petzold H., 1990, in Šicková 2002, str.31): „*Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých i neuvědomělých snaženích, sociálních a ekologických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.*“

M. Liebmann (2005, s.14) říká, že: „*Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty*“. Pracuje s tím, že výtvarné vyjádření mohou využívat všichni, ne pouze ti, kteří k němu mají nadání.

Snaha o vytvoření jednotné definice arteterapie souvisí s jejím vymezením jako samostatného oboru. Původní přístupy lze rozdělit do dvou hlavních směrů, které se odlišují v pojetí role umění v léčebném procesu. *Art as Therapy* (umění jako léčba) - tento pojem je spojen s britským umělcem a pedagogem **Adrianem Hillem**, který ho v roce 1942 použil k popisu toho, jak umělecká tvorba může pomáhat pacientům v jejich uzdravování. Hill kladl důraz na samotný proces tvoření, který považoval za terapeutický sám o sobě.

Oproti tomu *Art-Psychotherapy* (výtvarná psychoterapie) je termín, který je spojován právě s výše zmíněnou americkou psycholožkou a arteterapeutkou Margaret Naumburgovou. Naumburgová vnímala umění jako prostředek pro psychoanalytický proces, kde výtvarná tvorba slouží k odhalení nevědomých myšlenek a emocí. Tento přístup zahrnuje hlubší psychologickou analýzu uměleckého díla v kontextu psychoterapie, které v zásadě představují hlavní proudy současné arteterapie.

Dnes tyto dva přístupy vymezují široké spektrum arteterapeutických konceptů, přičemž v angloamerickém kontextu zastřešuje termín *Art Therapy* oba směry. Podobné snahy o sjednocení jsou patrné i v českém prostředí, avšak zde je rozsah uměleckých prostředků, které pod arteterapii spadají, proměnlivý. Kromě převládajícího názoru, že arteterapie by měla zahrnovat pouze prostředky výtvarného umění, existují i názory, které ponechávají termín otevřený, podobně jako německý koncept *Kunsttherapien*, který zahrnuje různé umělecké formy.

Pro potřeby této práce bude pojem arteterapie zúžen na **výtvarné prostředky**.

1.1 Metody arteterapie

Metodu je možné definovat jako soubor postupů nebo kroků, které vedou k určitému cíli.

M. Lhotová a E. Perout (2018) konstatují, že se v arteterapii setkáváme s různými postupy, které terapeuti využívají jako nástroje pro vedení terapeutického procesu, usnadnění komunikace nebo dosažení požadovaného účinku. Metodologické vybavení arteterapeuta je závislé na jeho **vzdělání, zkušenostech, dovednostech a terapeutickém zaměření**. Všechny metody a postupy umožňují arteterapeutovi pracovat s klientem vždy originálním a kreativním způsobem, přičemž klientovi pomáhají vytvářet nové vzorce a modely chování. Tyto vzorce může následně aplikovat ve svém běžném životě, poté co je vyzkoušel v bezpečném prostředí arteterapeutického procesu. Klient může lépe nahlížet na vlastní problémy, lépe je pochopit, získat potřebný odstup a efektivně postupovat v procesu sebepoznání a uzdravování.

J. Šicková – Fabrici (2002) uvádí některé postupy, jež jsou významné pro arteterapeutickou praxi: **imaginace, animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace, rekonstrukce**.

1.1.1 Imaginace

J. Šicková-Fabrici (2002, str.125) jako první z metod udává imaginaci. „*Představivost, imaginace, fantazie představují pro arteterapii velký potenciál. Imaginace má mnoho společného s vnitřním světem člověka, je jakýmsi zprostředkovatelem mezi světem hmotným, fyzickým a světem duchovním. Představy člověka projikují jeho aktuální emoční stav, jeho aktuální problémy. V představách se projevují tvořivé schopnosti člověka, ale i jeho obavy i touhy. Pomocí imaginace se člověk může vrátit k některým situacím ze svého života, může je znovu prožít, zpracovat pod vedením terapeuta, reflektovat je do výtvarné podoby. Poskytuje příležitost vidět věc z jistého pohledu, úhlu pohledu a tím potenciální možnost měnit postoje. Řízená imaginace je někdy nazývána vizualizace.*“

Podle významného neurofyziologa Ecclese (Kastová, 1982 in Šicková- Fabrici 2002) je imaginace vedle inteligence základní schopností člověka. Tuto schopnost má každý, ikdyž každý jedinec v různé míře. Ovlivňuje ji také vývojový aspekt.

Imaginace se dá cvičit. Je někdy též nazývána **denní snění**. V arteterapii se s ní pracuje cíleně. Metodu aktivní imaginace navrhl pro psychoterapii C.G. Jung. Při aktivní imaginaci podněcuje pacient v bdělém stavu se zavřenýma očima za pomoci arteterapeuta hlubinné vrstvy své psychiky. Ožijí vnitřní obrazy, vnitřní pocity se artikulují do řeči či do výtvarné podoby. Pod vedením terapeuta se mohou následně strukturovat do podoby, která nese korektivní potenciál.

1.1.2 Animace

Animace je metoda **rozhovoru ve třetí osobě** prostřednictvím postavičky nebo zvířátka z obrázku klienta. Je vhodná u dětí či anxiózních klientů, nebo u lidí, kteří nejsou připraveni

hovořit o svých obtížích otevřeně a bezprostředně. Verbalizací problému pomocí animace můžou poskytnout informace o sobě nepřímo, bez zábran.

1.1.3 Koncentrace

Dle C.G. Junga (1977) je v arteterapii ke koncentraci a meditaci hojně využívána **mandalu**, tzv. svatý kruh – střed. Mandala je tušení středu osobnosti, centrální bod uvnitř duše, k němuž se vše vztahuje, podle kterého je vše uspořádáno.

J. Šicková-Fabrici (2002) dokládá, že člověk je odpradáвна fascinován **kruhem**. Vyskytuje se ve východních náboženstvích, ale i v křesťanství (např. v podobě rozetových oken v chrámech). Tibetská mandala slouží jako pomůcka k meditaci a je vytvořena z barevného písku. Indická mandala vyjadřuje mikrokosmos ideální reality.

1.1.4 Restrukturalizace

Podle P. Potměšilové a P. Sobkové (2012) umožňuje metoda restrukturalizace klientovi rozložit původní **obraz na menší části**, které následně může znovu uspořádat a vytvořit nový celek. Tento proces mu dává možnost vnímat svůj problém z odlišné perspektivy a zasadit ho do nového kontextu.

1.1.5 Transformace

Metoda transformace spočívá v **transformování pocitů** z vnímání jednoho druhu uměleckého média do oblasti jiného. Šicková-Fabrici používá nepřilíš dlouhý úryvek z Dostojevského románu Zločin a trest. Jedná se o popis pocitů člověka, který je odsouzen na smrt. Po přečtení úryvku vyzývá klienty, aby vyslechnutý text přeměnili do výtvarné podoby.

1.1.6 Rekonstrukce

P. Potměšilová a P. Sobková (2012) vidí v této metodě především **rozvoj fantazie a kreativity**. Klient dostává část nějakého artefaktu (obrázku, fotografii, sochy) a jeho úkolem je tento artefakt doplnit, dotvořit dle svých pocitů. J. Šicková-Fabrici (2002) používá tuto techniku u všech věkových skupin a typů postižení. Dokreslování černobílého fragmentu tuší a perem je velmi efektivní. Rekonstruovaná část často zcela splyne a propojí se s nalepeným fragmentem – což je i jedním z cílů práce.

1.1.7 Analýza výtvarné činnosti

M. Lhotová a E. Perout (2018) poukazují také na analýzu výtvarné tvorby, jako další základní metodu ve výbavě arteterapeuta. Každý artefakt, který vznikne během terapeutického

procesu, lze analyzovat z **formálního a obsahového hlediska**. Cílem analýzy je porozumět obsahu, formě i procesu výtvarné tvorby v hlubších souvislostech, než by bylo za běžných okolností obvyklé.

1.1.8 Kladení otázek

M. Lhotová a E. Perout (2018) dávají kladení otázek v arteterapeutickém procesu **klíčový význam**. Jedním z cílů je, aby klient sám interpretoval obsahy svého nevědomí. Dotazování je nástrojem v ruce arteterapeuta, který může správným a vhodným formulováním otázek klienta navádět nebo korigovat jeho sebepoznání. Otázka by měla být vytvořena tak, aby na ni nešlo odpovědět pouze „ano“ nebo „ne“ a aby nebyla sugestivní. Otevřené otázky zpravidla začínají slovem „jak/jaký“ či „který“ nebo „co“ a umožňují klientovi volně vyjádřit své myšlenky. Terapeut by měl minimalizovat otázky začínající slovem „proč“.

1.1.9 Konfrontace

Z dalších metod je to dle autorů konfrontace, jejímž cílem je upoutat pozornost klienta na jevy, které mají specifický **význam v jeho osobním příběhu**. V rámci konfrontace může arteterapeut zadat klientovi téma, jako je zobrazení sebe sama, jak se vidí on sám, jak ho vnímají ostatní, nebo téma reálného a ideálního „já“. Pozorováním, porovnáváním s dalšími artefakty a reflexí nad získanými poznatky může terapeut pacientovi pomoci uvědomit si rozdíly a měnit destruktivní vzorce chování.

1.1.10 Reflexe

Mezi základní metody arteterapie řadí M. Lhotová a E. Perout (2018) reflexi. Svým způsobem probíhá při každém arteterapeutickém procesu. Zakládá se na **zpětném pohledu** tvůrce na jeho zážitky, aktivity, postoje a záměry, které se projevují v průběhu jednoho nebo více arteterapeutických sezení.

Je na arteterapeutovi, jak využije potenciál jednotlivých arteterapeutických postupů a metod tak, aby vedl léčebný proces směrem k lepšímu sebepoznání a porozumění klienta. Zároveň by měl podporovat klienta k rozvoji vlastní osobnosti zkoumáním **analogie mezi obrázkem a životem**. Objeví-li se prázdné místo na papíře, může terapeut vznést dotaz, zda klient nechává volný prostor pro ostatní osoby či věci, zda se cítí osamocen, koho nebo co by si přál v prázdném místě apod. Touto cestou si může klient získat nový pohled na svou situaci a aktivovat své kreativní a vnitřní zdroje.

1.2 Formy arteterapie

T. Beníček (<https://www.arteterapie.net/>) odkazuje na J. Šickovou-Fabrici (2002): *"V širším smyslu arteterapie znamená léčbu uměním, například pomocí hudby, poezie, prózy, tance, divadla a výtvarného umění, v užším slova smyslu znamená arteterapie léčba výtvarným uměním. Arteterapii dělíme na receptivní a produktivní."*

1.2.1 Receptivní arteterapie

Arteterapie receptivní je **vnímání uměleckého díla** vybraného s určitým záměrem arteterapeuta. Cílem je lepší pochopení vlastního nitra, poznávání pocitů jiných lidí. Divák promítá své vlastní emoce do uměleckého díla. Vcítění se mění podle vnitřního zaměření diváka, ale i podle jeho momentální emocionální dispozice. K receptivní arteterapii patří například návštěvy výstav a galerií, tzv. *animační program*.

1.2.2 Produktivní arteterapie

T. Beníček (<https://www.arteterapie.net/>) uvádí: *"Při produktivní arteterapii se klient výtvarně projevuje a dochází k expresi (vyjádření) – klient je do uměleckého procesu přímo zapojen (malba, kresba, koláže, keramika atd.). Umělecké terapie zahrnují a vědomě pracují s expresí i impresí - pojmenování „expresivní terapie“ tedy zahrnuje pouze část z mnohem širšího a komplexnějšího oboru arteterapie, jenž je společně s muzikoterapií, dramaterapií a tanečně - pohybovou terapií zastřešen pod společný název "umělecké terapie".*

Arteterapie může být dělena i podle počtu a složení účastníků terapie.

1.2.3 Individuální arteterapie

J. Šicková-Fabrici (2002) zmiňuje, že při individuální arteterapii má klient arteterapeuta **sám pro sebe** a v důsledku toho vzniká mezi nimi úzký vztah a intenzivnější emocionální zážitek ze styku s dospělým chápajícím člověkem. Arteterapeut má více prostoru pracovat s individualitou jedince, to vnímáme jako hlavní výhodu této terapie.

M. Liebmann (2005) naopak spatřuje základní nevýhodu individuální arteterapie v tom, že jedinec **nemá prožitek ze skupinové terapie** a nedostává se mu zpětné vazby od svých vrstevníků, účastník je tedy ochuzen o důležité sociální kontakty.

Dle M. Hornákové (1999, in J. Šicková-Fabrici, 2002) je individuální arteterapie vhodná pro klienty, jejichž chování by mohlo narušit chod skupiny a mohlo by mít pro druhé klienty negativní následky (např. agresivita, negativní vůdcovství, psychotické projevy). Dále ji lze doporučit hyperaktivním či anxiózním dětem.

Podle J. Campbell (1998) by měla být úspěšná individuální arteterapie předstupněm terapie skupinové.

Německý filozof dialogu Martin Buber (Psychologie dnes, 2024) by řekl, že setkávat se se sebou samými můžeme pouze v kontaktu s někým jiným. Skrze vztah *Já-Ty* poznáváme nejen druhé, ale i sebe. V případě terapeutické skupiny se tak společně zastavujeme a setkáváme, abychom porozuměli nejen sobě, svým vztahům, ale také tomu, co bude dál.

1.2.4 Skupinová arteterapie

Skupinová arteterapie bývá z pozice arteterapeuta mnohem **náročnější** oproti individuální terapii, můžeme také říci, že jde o rozšířenější formu arteterapie s ohledem na její rozmanitost.

Šicková – Fabrici (2002) uvádí, že skupinová arteterapie má velký sociální a integrační náboj a je náročnější hlavně pro terapeuta. Zmiňuje též názor Horňákové, že ve skupinové terapii lze zařadit cvičení a techniky, které jsou dynamičtější a zajímavější. Odkazuje na M. Liebmann (1984), která shrnula důvody pro použití **skupinové práce** do několika bodů:

- sociální učení probíhá **rychleji a intenzivněji**.
- lidé s totožnými nebo podobnými potřebami si mohou poskytovat **vzájemnou podporu** a pomáhat si s řešením problémů.
- **zpětné vazby** členů skupiny jsou podnětné pro každého jednotlivce ve skupině
- je vhodnější pro toho, kdo prožívá individuální arteterapii příliš intenzivně
- je **demokratičtější**, protože moc i odpovědnost se dělí
- má **ekonomický efekt**, za tentýž čas se pomůže více lidem

Nevýhody skupinové práce

- hůře se dosáhne **diskrétnosti** než při individuální terapii
- skupinu je těžší **organizačně** zvládnout
- vyžaduje větší **pohotovost a obratnost terapeuta**
- skupina může dostat „**nálepku**“ nebo **stigma** (např. alkoholici), které se pak obtížně zbavuje
- každému **jednotlivci** se v rámci skupiny věnuje **méně času**

1.2.5 Rodinná arteterapie

J. Šicková- Fabrici (2002) charakterizuje rodinnou arteterapii jako terapii, která se věnuje **široké škále problémů týkajících se všech generací**. Jsou to problémy v rodinách s dětmi předškolního i školního věku, s teenagery, s budoucími rodiči, s rodiči ve středním věku, s třígeneračními rodinami, s ovdovělými muži a ženami, s neúplnými rodinami,

s rodinami s dětmi z více manželství. **Cíl rodinné terapie** je v lepší komunikaci a snaze spolupracovat na řešení konfliktů, v sebeidentifikaci, ve větší autonomii členů rodiny, v možnosti spontánního vyjádření svých emocí a následného společného sdílení.

1.2 Cíle arteterapie

M. Lhotová přispěla svým článkem do časopisu Psychologie dnes (1/2023). Arteterapie je definována vymezením určitého **rozsahu cílů**, od zážitkového malování zaměřeného na sebepoznávání, uvolnění, podporu autenticity a spontaneity, až po důraz na redukci psychopatologických symptomů stresu a různých psychických obtíží.

Stanovené cíle jsou ovlivněny jednak teoretickými východisky, z nichž vycházejí, jednak situací a potřebami klientů, se kterými se pracuje, přičemž významnou roli hraje také věk klienta, zda se jedná o děti, dospívající či seniory.

J. Šicková – Fabrici (2002) ve stanovení svých cílů vychází z názorů Marian Liebmanové (1984), která rozlišuje individuální a sociální cíle.

K individuálním cílům se řadí:

- Uvolnění
- Sebepronášení a sebevnímání
- Vizualní a verbální organizace (uspořádání) zážitků
- Poznání vlastních možností
- Přiměřené sebehodnocení
- Růst osobní svobody a motivace
- Svoboda pro experimentování při hledání výrazů pro pocity, emoce, konflikty
- Rozvoj fantazie
- Nadhled
- Celkový rozvoj osobnosti

Sociální cíle zahrnují:

- Vnímání a přijetí druhých lidí
- Vyjádření hodnoty, ocenění
- Navázání kontaktů, zapojení do skupiny a kooperace
- Komunikace
- Společné řešení problémů
- Zkušenost, že druzí mají podobné zážitky

- Reflexe vlastního fungování v rámci skupiny
- Pochopení vztahů
- Vytváření sociální podpory

Každá arteterapeutická intervence by měla zahrnovat stanovení cílů na **krátkodobý, střednědobý i dlouhodobý horizont**.

1.4 Osobnost arteterapeuta

M. Hornáková (in Pipeková J., Vítková M., 2001) popisuje terapeuta ve vztahu ke klientovi především **jako člověka** – ne jako výchovnou anebo odbornou autoritu. Prožívá spolu s ním jeden úsek života a pomáhá mu utvářet optimální stav. Klient je autonomní, seberegulující subjekt, který si z připravených podnětů sám vybírá ty, které jsou pro něj aktuální. Musí být respektovaný, ale vyžaduje se jeho spolupráce s terapeutem. Nikdo se nemůže naučit nic bez vlastní aktivity a chtění.

D. Čechová ve svém článku uvedeném v časopise Psychologie dnes (2024) vyzdvihuje základní vlastnost terapeuta. Měl by být především **důvěry-hodný**. Pro klienta by měl být něčím čitelný, předvídatelný, spolehlivý. Měl by umět nastavovat a dodržovat hranice a ladit se na potřeby každého svého klienta. Samozřejmostí by mělo být dodržování mlčenlivosti a dalších etických pravidel.

G. Corey, M.Sch .Corey, P. Callanan a J.M. Russel (2006) uvádí, že povaha, osobnostní rysy a životní filozofie jsou pro terapii mnohem důležitější než jakákoliv technika. Terapeutický styl by měl kráčet ruku v ruce s jedinečnými povahovými vlastnostmi. Osobnost terapeuta je nejlepším terapeutickým nástrojem.

Stále platné je tvrzení J. Šickové – Fabrici (2002), že arteterapie dosud nemá **vymezený profesionální statut**. Pro práci arteterapeuta jsou důležité určité znalosti, dovednosti a osobnostní předpoklady, které jsou společné pro celou oblast pomáhajících profesí. Důležité jsou znalosti z oblasti psychologie, medicíny (psychiatrie), pedagogiky (zejména speciální), ale také i antropologie, neboť jde o celostní zacházení s člověkem.

J. Šicková-Fabrici (2002) souhlasí s názorem A. Koblicové (2000). Arteterapeut by měl být empatický, měl by umět své informace propojovat do souvislostí, měl by umět improvizovat, neměla by chybět intuice, schopnost předvídat vývoj událostí a jevů. Měl by mít vysoký morální a etický kredit, měl by v terapii sledovat vždy jasný terapeutický či diagnostický cíl, měl by vytvořit atmosféru důvěry, pomáhat klientovi zvládat zadané úlohy. Žádný skutečně kvalitní arteterapeut se kromě teoretického studia neobejde bez zážitkového výcviku a bez supervize.

2 DEFINICE STRESU

Stres – všichni ho dobře známe. Je to fenomén dnešního hektického a neustále se vyvíjejícího světa. S rostoucími nároky a neustálým tlakem na vysokou profesionalitu a výkon, ať už v práci, nebo v osobním životě, se od nás očekávají rychlé reakce na změny, zvládnutí překážek a efektivní řešení situací. Člověk je neustále vystaven přívalu podnětů a informací, které musí přijímat, třídit a vyhodnocovat, aby obstál ve společnosti zaměřené na výkon, konkurenční vztahy a úspěch. Není proto překvapením, že se snažíme co nejrychleji přizpůsobit novým podmínkám, často i za cenu obětování času na odpočinek nebo chvílí s blízkými, což přispívá ke vzniku tzv. civilizačních chorob.

Stres a jeho mechanismy, stejně jako strategie pro jeho zvládnutí, jsou předmětem zájmu mnoha disciplín s dlouhou tradicí. Mezi nimi hrají významnou roli především medicína a klinická psychologie.

M. Vágnerová (2014) hodnotí stres jako **komplexní psychofyziologickou reakci**, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné pohody. Prožitek stresu bývá spojen s nepříjemným uvědoměním přílišného zahlcení událostmi, které se zdají být těžko zvládnutelné, a z nich vyplývající kognitivní a emoční nejistotou.

Pro sociologickou encyklopedii (2018) shrnuje M. Nakonečný stres (z angl. stress = zátěž) jako situaci, která je zátěží pro organismus i psychiku, protože se jí nelze přizpůsobit. Světová zdravotnická organizace (WHO) označila stres za „**chorobu století**“, neboť současný styl života mnohých lidí je stresující (uspěchanost, různé nejistoty, nadměrná hlučnost a přelidněnost životního prostředí atd.)

V. Kebza (2005) ve své knize píše, že historicky se počátky užívání termínu „*stres*“ datují zhruba do období přelomu 14. a 15. století, kdy se toto označení objevovalo v kontextu nepřízně osudu, útrap, strastí a útisku. Později, s rozvojem průmyslu v 17. a 18. století, se jeho význam posunul a stresem se rozuměl fyzikální tlak, síla či napětí, působící např. na konstrukce ve stavitelství. V období světových válek byl pojem dáván do souvislosti s léčením tzv. válečných neuróz, po druhé světové válce se užívání pojmu výrazně rozšířilo. Současné chápání stresu ve svém širokém pojetí zahrnuje jak fyzickou, tak psychickou dimenzi zátěže a je využíváno v kontextu různorodých zátěžových situací.

Významným přínosem pro pochopení problematiky stresu, a zejména jeho zvládnutí, byla práce autorské dvojice R.S. Lazarus a S. Folkmanová (1984, str. 27). V rámci jejich definice je stres „... *vztahem mezi osobou a prostředím, které je osobou hodnoceno jako zatěžující nebo překračující její možnosti, a ohrožující její osobní pohodu.*“

Mezi české autory, kteří se věnovali tématu stresu, patří například J. Křivohlavý. Ve své práci (1994, str. 10) se opírá o různé definice stresu od dalších autorů a na jejich základě formuluje vlastní souhrnnou definici: „*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“

2.1 Druhy stresu

M. Vágnerová (2014) odkazuje na C. Keinan a D. Silvan (2001), podle kterých nemusí mít stres vždycky jen negativní význam. Přiměřená míra nebo určitá varianta stresu může člověka **aktivizovat, stimulovat** jej k hledání účelného řešení situace a tím přispívat k jeho rozvoji. Někteří lidé mohou stresové situace dokonce úmyslně vyhledávat, protože navozují pro ně příjemné pocity vyvolané vyplavením endorfinů do mozku. Tato tendence se objevuje u extrémních sportů, přetěžování nadměrnými výkony apod. Překonání zátěže posiluje sebedůvěru a navozuje pocit růstu vlastních schopností. Náročná situace může vyvolávat prožitek **distresu**, spojeného s pocity ohrožení, ale stejně tak může být alespoň zčásti prožívána jako výzva, jako pozitivní stres, **eustres**, který člověka aktivizuje, protože věří, že je možné jej zvládnout.

Další odlišení přináší J. Křivohlavý (1994) vymezením **hyperstresu a hypostresu**. Hyperstresem rozumíme míru stresu, která překračuje hranice přizpůsobivosti organismu a významným způsobem ohrožuje jeho rovnováhu. Hypostres je typem stresu, který hranice nezvladatelnosti nedosahuje, nebezpečí však může v delším časovém horizontu přinést v případě přílišné kumulace.

V. Kebza (2005) odkazuje na minulost, kdy se v rámci uchopení problematiky stresu vymezoval rovněž stres **fyzický a psychický**. Ukázalo se však, že toto rozlišení je nefunkční, neboť fyzický a psychický stres jsou navzájem pevně spojeny a nelze je od sebe oddělit

S. Bartůňková (2010) rozlišuje zdravotní důsledky stresu **akutního a chronického**. Zatímco akutní stres se objevuje nárazově, je aktivně řešen a po jeho vyřešení následuje adekvátní odpočinek, stres chronický se vyskytuje v delším časovém horizontu, neumožňuje převzít kontrolu nad situací a vysiluje člověka po fyzické i psychické stránce.

2.2 Příčiny stresu

V odborné literatuře se kromě rozlišování různých typů stresu uvádějí také kategorie **stresorů a salutorů**, které na člověka působí. Jsou to faktory, které vyvolávají stres. Jejich intenzita může být různě silná. Velkou roli hraje samozřejmě i schopnost jedince akceptovat stres.

Základní přehled těchto stresorů nabízí například Bartůňková (2010).

- **Fyzikální** – extrémní teplo, chlad, tlak, vibrace, záření
- **Chemické** – reakce na jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce
- **Biologické** - frustrace primárních potřeb (hlad, žízeň), bolest, patologické stavy (operační či popáleninový stres)
- **Psychosociální** – úzkost, strach z výkonu (vystoupení, zkouška), bolest, strach z bolesti či ze smrti

Podle definice Křivohlavého (2001) je opakem stresoru **salutor**, který označuje faktory, jenž člověka ve stresové situaci **podporují a dodávají mu odvalu v boji se stresorem**. Salutorem může být zejména pochvala, uznání od jiných lidí, pomoc od blízkých osob, ocenění,

smysluplnost práce apod. Salutory mohou být v podobě meditace, relaxace či uvolnění výborným preventivním opatřením vůči stresu. Významným salutorem je také lidský optimismus a pozitivní přístup k vykonávané činnosti, práci či sobě samému a celkově k lidskému životu.

Lékaři a vědci dnes již vědí, že stres je jedním z důležitých rizikových faktorů vzniku **rakoviny**. Jak ale stres změřit? Znáмым nástrojem je škála životních událostí a posouzení míry jejich stresovosti dle Holmese a Raheho z roku 1967, ve které je seřazeno 43 událostí a dle jejich závažnosti je jim přiřazena i příslušná (spíše relativní) bodová hodnota. Body lze sčítat a míru stresu tak do určité míry i kvantifikovat (viz příloha, tabulka č.1).

2.3. Příznaky stresu

Křivohlavý (1994) ve své knize udává přehled příznaků stresu tak, jak jsou uvedeny v publikaci vydané **Světovou zdravotnickou organizací (WHO)** v Ženevě.

A. Fyziologické příznaky stresu

- bušení srdce - zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství a plynatost, křeče v břiše, průjem
- časté nucení k močení
- sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy
- změny v menstruačním cyklu
- svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi
- úporné bolesti hlavy
- migréna
- exantém - vyrážka v obličeji
- nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík)

B. Emocionální příznaky stresu

- prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak)
- nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
- neschopnost projevit emoce
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku
- nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost

C. Behaviorální příznaky stresu

- nerozhodnost
- zvýšená nemocnost, pomalá rekonvalescence po nemoci, nehodách a úrazech
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění
- zvýšená konzumace alkoholických nápojů a cigaret
- větší závislost na drogách, lécích na uklidnění či na spaní
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání

- změněný denní životní rytmus - problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy

2.4 Důsledky stresu

M. Vágnerová (2014) poukazuje na **narušení psychické rovnováhy** působením různých zátěží, což se projeví výkyvy v **prožívání, uvažování i chování**. Někdy jde jen o dočasnou změnu, jindy má trvalejší charakter. Zátěžové situace se mohou podílet na vzniku a rozvoji **psychických poruch**.

V. Kebza (2005) hodnotí reakce lidského těla na stres jako součást **genetické výbavy**. Evolučně se její podstata příliš nezměnila, došlo však k výrazným **proměnám stresorů**, s nimiž se člověk potýká. Zatímco v reakci na bezprostřední nebezpečí a ohrožení zdraví a života, kterým musel člověk v historii čelit, byla fyziologická příprava organismu na fyzickou aktivitu v podobě útoku či útěku užitečná, v současné době je tato reakce již maladaptivní. Vzhledem k výrazným změnám v životě společnosti stresory působící na člověka v současnosti zřídka vyžadují fyzickou akci, nejčastěji se dnes setkáváme se stresory psychosociálními, které jsou spojeny se současným životním stylem a často mají chronický charakter. Reakce organismu je tudíž vůči těmto stresorům neadekvátní a je-li člověk stresovým situacím vystaven dlouhodobě, vzrůstá u něj v reakci na konstantně pozměněné fyziologické hodnoty riziko řady zdravotních problémů.

S. Bartůňková (2010) doplňuje, že při stresu dochází v rámci pohybového systému při dlouhodobém nerovnoměrném rozložení svalového tonu **k dysbalanci** a tím k přetěžování určitých svalových skupin. To může vést k bolestem zad a šíje, jež jsou v současné době v populaci poměrně rozšířené.

Důsledky stresu můžeme sledovat i v předešlé kapitole 2.3 Příznaky stresu.

V. Joshi (2007) se snaží hlouběji proniknout do podstaty stresu. Definuje stresové stavy, zkoumá způsoby, jakými tělo člověka reaguje na stresové reakce a jak se s nimi vyrovnává. Popisuje fyziologické aspekty stresu. Zaměřuje se na vztah stresu a zdraví a jeho působení na jednotlivé orgány a systémy lidského těla - zažívací systém, srdce, metabolismus, reprodukční systém, imunitní systém; vliv stresu na prožívání bolesti, paměť, vznik depresí, stárnutí.

2.5 Fáze reakce na stres

M. Vágnerová (2014) se ve své knize o psychopatologii odkazuje na amerického psychologa R.H. Rahe (1995), který zmiňuje, že reakce na stres je procesem, který probíhá ve **třech fázích**, zachycující postupné zvládnání.

- **Fáze aktivace obranných (fyziologických i psychických) reakcí a uvědomění zátěže**
Primární reakce je navozena automaticky (vyplavení adrenalinu a noradrenalinu), což

vede ke zvýšení krevního tlaku, zrychlení srdeční činnosti a uvolnění energetických zásob. Psychická reakce začíná uvědoměním si náročnosti situace (distres)

- Změna emočního prožívání (úzkost, pocity napětí, obavy, hněv, vztek, smutek, apatie aj.)
- Narušení orientace ve stresové situaci (zkratkovitě, zkreslené uvažování)

Zátěž aktivizuje obranné reakce, které mají zajistit znovuzískání psychické rovnováhy jedince.

- **Fáze zvládnání a snahy o zvládnání stresu** - Je spojená s hledáním účelných strategií, které by vedly ke zmírnění či návratu do normálního stavu.
- **Fáze rozvoje stresem podmíněných poruch** - Vznik takových potíží lze chápat jako projev selhání obranných reakcí (např. psychosomatické obtíže).

K. Paulík (2017) fáze popisuje jako obecný adaptační syndrom (**general adaptation syndrom – GAS**):

1. Poplachová reakce - první reakcí organismu na působení stresorů. Při silné zátěži organismus reaguje nejprve šokem s neorganizovanými až chaotickými vnějšími projevy a utlumením obranných reakcí. Poté dochází k určité adaptaci na vzniklou situaci, ke zvýšení aktivity a obnově obrany. Tato fáze je vytvářena složitými biochemickými změnami, které jsou spojeny s vylučováním adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve a umožňují pohotovostní uvolnění energie.

2. Stadium rezistence - dochází k relativnímu zklidnění. Přednostně se zpřístupňují další zdroje (např. trávením potravy) pro mobilizaci energie. Přitom je hormonální cestou zajištěna zpětnovazební informace pro centrum s cílem zastavit impulzy k udržování stresové reakce, pokud již není potřebná. Jestliže působení stresorů trvá, energetické zdroje nestačí na obnovení homeostázy a adaptace není dostatečně účinná, zůstává organismus v pohotovosti a trvalém vypětí.

3. Stadium vyčerpanosti - nastává, když je působení zraňujícího stresoru příliš dlouhé a organismus již nemá prostředky na to, aby se adaptoval. Znovu se objevují mnohé fyziologické dysfunkce z první fáze. Působí-li stresor i nadále, objevují se různé negativní důsledky, které mohou být fatální.

2.6 Zvládnání zátěžových situací

Se stresem je úzce propojeno téma **strategií jeho zvládnání** (anglicky coping, v češtině rovněž užíváno jako copingové strategie). Počátky zkoumání tohoto jevu jsou spojeny se jmény R.S. Lazarus a S. Folkmanová (1984), kteří začali ve svých studiích strategie zvládnání systematicky zkoumat.

Základní odlišení:

- **Strategie zaměřené na problém** - soustředí se na stresovou situaci a její konstruktivní řešení či zmírnění jejích dopadů.

- **Strategie zaměřené na emoce** – zaměřují se na redukci negativních emocí, které stresová situace vyvolává.

Tyto strategie můžeme chápat jako dvě základní funkce zvládnání zátěžových situací.

Preference určité strategie závisí na vrozených dispozicích (předpokládá se, že až 30%).

M. Vágnerová (2014) uvádí, že míra odolnosti vůči zátěžím je komplexní vlastností a závisí na

- **vrozených předpokladech** (celková stabilita, emoční vyrovnanost, flexibilita, schopnost zotavení)
- **individuálních zkušenostech** (využívání osvědčené strategie)
- **aktuálním stavu**

K označení této dispozice používáme termín **hardiness** (tj. pevnost, tvrdost) – hranice, od které způsobuje daná situace stres. Podobný význam má i termín **resilience** (tj. houževnatost, nezdolnost), který lze chápat jako schopnost rychlého zotavení a stabilizace.

Primární reakce na zátěž ze dvou fylogeneticky starých mechanismů zahrnují:

- **útok** – tendence bojovat se situací, zvýšená aktivita
- **únik** – tendence utéct ze situace (faktický útěk, přenesení zodpovědnosti na druhého, popírání existence problému)

J. Praško a H. Prašková (2001) přidávají ještě třetí reakci:

- **vědomá snaha situaci řešit**
 - změnou situace – např. přestěhovat se blíže pracovišti, rozejít se v partnerském vztahu, začít pravidelně cvičit, přestat kouřit aj.
 - nácvikem dovedností zvládat situaci – jde o učení se novým věcem, které člověk potřebuje, aby stresující situaci byl schopen lépe zvládat (např. naučit se asertivně, plánování času, relaxaci apod.)
 - změnou pohledu na situaci – jde o učení se vidět jak situaci a její důsledky z různých perspektiv, tak i vlastní schopnosti ji zvládat plněji a reálněji

Pro udržování odolnosti vůči stresu doporučuje Praško (2003):

- sestavení krizového plánu pro obtížné situace, které se mohou v nejbližší budoucnosti objevit a zároveň si vytvořit plán, jak tyto situace nejlépe zvládnout
- smířit se v životě s neúspěchy a poučit se z nezdarů
- změnu životního stylu (relaxace, cvičení, asertivní komunikace, ocenění a pochvala sebe samého)

„ Na světě existují pouze čtyři druhy lidí. Ti, kteří o někoho pečovali, o někoho pečují, budou pečovat nebo budou potřebovat, aby někdo pečoval o ně.“

Rosalynn Carter, první dáma USA v letech 1977–1981

3 NEFORMÁLNÍ PÉČE

Neformální pečující jsou všude kolem nás, jen často tvoří neviditelnou skupinu, protože se starají o své blízké tiše, s láskou a pokorou. Okolí často očekává, že se děti automaticky postarají o své stárnoucí rodiče, manželka o invalidního manžela, matka o postižené dítě. Je třeba tyto odvážné lidi podpořit z hlediska finančního, psychologického i sociálního.

J. Kutnohorská (2010) mapuje historii ošetrovatelství. Již v raném středověku se můžeme setkat s počátky ošetrovatelské péče, které jsou spojeny s **křesťanstvím**. S péčí o člověka se ale setkáváme již v dobách předkřesťanských, kdy se pomoc předávala z generace na generaci ústním podáním a sdělováním si zkušeností. Pomoc druhému člověku byla přirozená a předpokládaná. Křesťanství pomoc o druhého člověka podporovalo. Na vývoj poskytování ošetřování měly významný vliv války, protože díky nim byla vyžadována zvýšená pomoc potřebným. V této době byla péče o nemocné, staré a potřebné lidi pokládána za soukromou iniciativu, kde platila zásada křesťana: „*Miluj bližního svého jako sebe samého.*“

Časopis SOCIÁLNÍ PRÁCE (2/2018) otiskl článek, který se věnuje neformální péči. PhDr. Lukáš Karnet¹ uvádí, že většina z nás se setká během života se situací, kdy je nutné postarat se o člena rodiny. Nemoc či úraz způsobí, že člověk potřebuje pomoc nejbližších. Pokud taková situace trvá déle, dlouhé měsíce či roky, potřebuje i pečovatel pomoc, podporu, také on potřebuje péči svého okolí. Pečující nežijí někde vyloučení v ústavu či nemocnici. Žijí vedle nás, jsou to naši sousedé, spolupracovníci, přátelé, kteří se starají např. o nemocnou maminku, manžela po úraze nebo o dítě se zdravotním postižením. Možná se vynoří nyní myšlenka: „*To ji (jeho) obdivuju, já bych to nedokázal(a).*“

Pečování o blízkého člověka je **náročné** - fyzicky, psychicky, finančně. Pečující a jejich rodiny však žijí životy podobné těm ostatním. Také pečující mají své lidské potřeby, zájmy, sny. Také oni zažívají běžné radosti i starosti.

Každý člověk – a tím spíše člověk dlouhodobě pečující – potřebuje občas „*vypnout*“ a „*dobít baterky*“. A to je mnohdy největší problém – malá zastupitelnost pečujícího. Není výjimkou domácí péče v režimu **12/7/24**, tedy 12 měsíců, 7 dní v týdnu, 24 hodin denně. Je to nepřetržitá péče, domácího pečovatele nemá kdo vystřídat. V některých rodinách úspěšně funguje model „*střídavé péče*“, kdy se členové domácnosti v péči o blízkého člověka pravidelně střídají. Ne vždy je však toto množné. Často naopak leží veškerá péče na jednom členu domácnosti či dokonce na pečujícím „*samoživiteli*“, kdy pečující a opečovávaný žijí sami

¹ PhDr. Lukáš Karnet (* 1977)- pracuje v sociálních službách. Je aktivní v Národní radě osob se zdravotním postižením. Angažuje se také v pomoci pečujícím osobám (organizace Klára pomáhá, z. s.) a pořádá volnočasové činnosti pro seniory.

v domácnosti. Tento režim péče je nejnáročnější, akutně hrozící **vyhořením, tělesným i duševním zhroutilím pečujícího**.

Možná trochu paradoxně působí poznatek, že někteří pečující si potřebu odpočinku nechtějí přiznat, „*stydí se*“ za únavu, vyčerpání, vyhoření. Často odmítají umístit svého příbuzného do zařízení pobytové služby, protože by to brali jako svoje **selhání**. Podobně si odmítají přiznat vlastní zdravotní neduhy či vyšší věk.

V měsíčníku SOCIÁLNÍ SLUŽBY (4/2024) poukazuje Ing. Horecký² na velký podíl péče, který neformálně pečující tvoří v celé Evropě při zajištění péče o osoby se zdravotním postižením či o seniory.

Poskytování péče má pro neformální pečovatele závažné důsledky, negativně ovlivňuje jejich současný i budoucí příjem, negativní vliv má i na jejich duševní zdraví.

Lidé s pečovatelskými povinnostmi by proto měli mít možnost volby, do jaké míry chtějí péči kombinovat s placenou prací.

Podporu pečujících osob lze v současné době identifikovat ve 4 systémech:

- v oblasti důchodového pojištění
- v oblasti nemocenského pojištění
- v zákoníku práce
- v oblasti sociálních služeb (podle zákona č.164/2024 Sb. neformální pečující)

Stávající úroveň hmotného zabezpečení neformálně pečujících je nedostačující. Dlouhodobá péče o rodinného příslušníka nebo blízkou osobu je totiž spojena s **komplexním sociálním, ekonomickým a zdravotním dopadem** na pečovatele a jeho nejbližší okolí. Osoba, která poskytuje péči v důsledku neustálé „*pohotovosti*“, ztrácí kontakty s okolním světem, ocitá se v sociální izolaci, často strádá nedostatečnou sociální oporou, trpí fyzickým a psychickým vypětím, které se mnohdy odrazí na jejím zdraví. Služba, která je poskytovaná nepřetržitě, je pro pečujícího „*likvidační*“, a proto je potřebná a nezbytná profesionální pomoc, která by účinně snižovala zátěž pečovatele.

Z. Truhlářová (2015) uvádí, že rodinní pečující jsou součástí sektoru dlouhodobé péče, který je nazýván „*neformální péče*“, někdy „*laická péče*“. Pojem „*neformální péče*“ nadřazuje termínu „*rodinná péče*“, neboť do kategorie neformálních pečovatelů lze zařadit i řadu dalších osob poskytujících péči. Jako jeden z hlavních rysů neformální péče zdůrazňuje právě to, že tento typ péče poskytuje **laický pečovatel**.

O. Hubíková (2017)³ odkazuje na americké psychology J. Twigg a K. Atkina (1994), podle kterých dostává rodinné pečující do svízelné situace právě **silný pocit závazku a zodpovědnosti** plynoucí z blízkého vztahu. Očekává se od nich, že laicky, vlastními silami a často bez jakékoliv podpory zvládnou péči, která je i pro profesionály příliš náročná. Rodinní pečující také **nemohou** poskytování péče snadno ukončit či omezit, pokud se poskytování péče dostává do přímého konfliktu s jejich vlastními zájmy a potřebami nebo pokud přesahuje jejich kapacitu. V poskytování péče často pokračují daleko za hranici svých sil.

² Text: Ing. Jiří Horecký, Ph.D., MSc., MBA, prezident APSS ČR

³ Mgr. Olga Hubíková je výzkumnou pracovnící ve Výzkumném ústavu práce a sociálních věcí (VÚPSV)

3.1 Politika sociálních služeb

Problematika pečujících osob a neformální péče byla zpracována v **Národní strategii rozvoje sociálních služeb 2016–2025**.⁴

Neformální péče je péče poskytovaná osobě závislé na podpoře, pomoci a péči jejími blízkými rodinnými příslušníky, příbuznými nebo známými.

Neformální péče má významný jak **ekonomický**, tak **společenský** přínos. Zásadně přispívá k rodinné soudržnosti a mezigenerační solidaritě. V oblastech s vysokou mírou nezaměstnanosti může snižovat tlak na trhu práce. I když je role neformální, ve většině případů rodinných pečovatelů je v systému dlouhodobé péče velmi významná. Český sociální i zdravotní systém ji příliš neocenuje, ani ji neulehčuje.

Pečující osoby narážejí na mnohé deficity v oblasti současné politiky sociálních služeb a dlouhodobé péče. Nevhodně nastavený systém dlouhodobé péče, resp. její právní neexistence v ČR (financování, nedostatek terénních sociálních i zdravotních služeb určených pro nesoběstačné osoby, ale také veřejných služeb pro samotné pečující, nedostatečná sociální práce včetně edukace a poradenství pro pečující osoby, atp.) nevede k potřebné komplementaritě a sdílení péče mezi **formálními i neformálními poskytovateli sociální i zdravotní péče**. Nedostatečně rozvinutá síť podpůrných služeb (např. krizová odlehčovací služba) a chybějící další výhody pro pečovatele oslabují motivaci a sociální jistoty neformálních pečovatelů.

Pečující osoby se ocitají v **nejistém postavení**, obtížně kombinují péči a zaměstnání vzhledem k neochotě českých zaměstnavatelů nabízet zkrácenou pracovní dobu, příp. její flexibilní organizaci. S nárůstem potřeby a intenzity péče neformální pečovatelé často opouštějí svá zaměstnání a jsou zpravidla odkázáni na odměnu, kterou jim poskytne osoba závislá z příspěvku na péči. Návrat do zaměstnání je pro pečující poměrně obtížný i po ukončení péče.

V souvislosti s poskytováním dlouhodobé péče dochází k **propadu celkových příjmů** pečujících, a to jak z ekonomické činnosti, tak ze sociálních dávek. Pečující osoby tak čelí zvýšenému riziku chudoby v produktivním i postproduktivním věku. Poskytování neformální péče (především v případě vysokých stupňů závislosti) dále zvyšuje riziko vzniku **dysfunkčních rodinných vztahů** pečujících osob (partnerských, rodičovských, příbuzenských). V důsledku prodlužování délky a náročnosti péče pečovatelům také hrozí zhoršování jejich (fyzického i psychického) **zdravotního stavu**.

Jedním z měřítek pro pečující osoby je **míra závislosti osoby**, o kterou pečují. Od toho se pak odvíjí výše **příspěvku na péči**.⁵ Tímto příspěvkem se stát podílí na zajištění sociálních služeb nebo jiných forem pomoci podle zákona o sociálních službách při zvládnutí základních životních potřeb. Z poskytnutého příspěvku na péči pak tyto osoby hradí pomoc, kterou jim může dle jejich rozhodnutí poskytovat buď osoba blízká, asistent sociální péče, registrovaný poskytovatel sociálních služeb, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, dětský domov, nebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu.

⁴ <https://www.mpsv.cz/documents/20142/577769/NSRSS.pdf>

⁵ <https://www.uradprace.cz/prispevek-na-peci>

Právní úprava MPSV

- **Zákon č. 108/2006 Sb.**, o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o sociálních službách“)
- **Vyhláška č. 505/2006 Sb.**, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů

Příspěvek na péči je určen lidem od jednoho roku věku, kteří kvůli dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu potřebují péči a pomoc při zvládnání základních životních potřeb, kterých je celkem deset. Těmi jsou: mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity, péče o domácnost (nehodnotí se u dětí do 18 let).

Příspěvek na péči se poskytuje ve čtyřech stupních závislosti:

I. Lehká závislost

II. Středně těžká závislost

III. Těžká závislost

IV. Úplná závislost

Úřad práce ČR také nabízí příjemcům příspěvku na péči i osobám, které o ně pečují, zprostředkování vhodného zaměstnání, poradenskou činnost a další služby v oblasti zaměstnanosti, které napomáhají k uplatnění na trhu práce.

3.2 Péče a práce

Současně je nutno v zákoníku práce a v dalších pracovněprávních předpisech upravit možnost, aby pečující mohli po dobu péče pracovat na zkrácený pracovní úvazek, popř. v rámci jiné flexibilní pracovní formy, a po ukončení péče měli možnost vrátit se na pracovní pozici, kterou měli před zahájením péče.⁶

Lidé s pečovatelskými povinnostmi by proto měli mít možnost volby, do jaké míry chtějí péči kombinovat s placenou prací, a proto by měli mít zajištěn přístup ke službám, které jim umožní sladit pečovatelské povinnosti s jejich profesním životem.

Zaměstnavatelé by v prvé řadě měli mít představu, kolik jejich zaměstnanců je v takové životní situaci. Měli by vyvíjet konkrétní aktivity, aby zaměstnanci věděli, že jim je problematika známa a chtějí jim v rámci firemní politiky a kultury pomáhat a vytvářet tzv. **přátelské prostředí pro neformálně pečující** (Caregiver Friendly Workplaces).⁷

⁶ <https://staramsepracuji.cz/pro-zamestnavatele>

⁷ *Cílové skupiny: Neformální pečovatelé*

Projekt: Podpora pečujících osob na trhu práce

Registrační číslo projektu: CZ.03.2.60/0.0/0.0/16_134/0008208

Název programu: Operační program Zaměstnanost

Číslo výzvy: 03_16_134

Název výzvy: Podpora sociálního začleňování v Praze

Novela zákoníku práce 2023 (zákon č. 281/2023 Sb.) umožňuje:

- **Práce na dálku §317** - Umožňuje pečujícím osobám lépe skloubit pracovní a rodinný život. Je možná jen na základě písemné dohody mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem.
- **Kratší pracovní doba §80** - Lze dohodnout mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem písemně, pokud tomu nebrání vážné provozní důvody ze strany zaměstnavatele.
- **Pružná pracovní doba §85** - U některých zaměstnavatelů je možnost pružné pracovní doby, která umožňuje zaměstnancům určitou pružnost při volbě začátku a konce pracovní doby.
- **Zkrácený pracovní úvazek** - Osoby pečující o dítě do 15 let, těhotné ženy a osoby pečující o osoby závislé na péči další osoby, mohou požádat svého zaměstnavatele o zkrácení pracovního úvazku. Pokud tím nedojde k narušení pracovního provozu, měl by zaměstnavatel vyhovět.
- **Zhuštěný (stlačený) pracovní týden** - Celkový počet odpracovaných hodin zůstává stejný jako při běžné pracovní době, ale jsou rozděleny do méně dnů s delší pracovní dobou.

3.3 Péče a finance

PhDr. L. Karnet v časopise Sociální práce (2/2018) tuto problematiku přibližuje veřejnosti. V moderní společnosti potřebuje člověk ke své existenci finanční prostředky. Sociální systém pamatuje na ty, kteří si dostatečné množství finančních prostředků nemohou obstarat sami – na seniory, osoby se zdravotním postižením, dlouhodobě nemocné. Systém nějak nepamatuje na pečující. Těm je započítána péče jako **odpracované roky do nároku na starobní důchod**.

Někteří pečující samozřejmě mohou chodit do práce. Otázkou je, jak dlouho „dvousměnný provoz“ vydrží. Péče o vážně nemocného člověka je svojí náročností plnohodnotné zaměstnání. Málokterý zaměstnavatel však tuto skutečnost zohledňuje. Je nutno připomenout dvě málo zdůrazňované skutečnosti:

1. Každý pracující člověk je ekonomicky pro stát **výhodnější** než člověk „na podpoře“.

2. Neformální domácí péče je pro stát vždy **levnější** než péče institucionální. Pečující tedy – kromě jiného – šetří peníze státu. A tak by tomu bylo i v případě vyplácení dávky pro pečujícího.

Jako součást **Edukačního programu pro neformálně pečující** byla vydána ucelená brožura, kde jsou shrnuty základní informace.⁸

⁸ Brožura pro neformální pečující

součást Edukačního programu pro neformální pečující v projektu ČAPS:

Podpora využívání sdílené péče a neformálních pečujících prostřednictvím pečovatelských služeb

Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_023/0000945

Osobám závislým na pomoci jiné fyzické osoby se poskytuje **příspěvek na péči** (§ 7 zákona č. 108/2006 Sb, o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů). Tato dávka je určena lidem, kteří potřebují pomoc druhé osoby.

Příspěvek na mobilitu je určený držitelům průkazu ZTP nebo ZTP/P, který jim byl přiznán podle předpisů platných od 1. ledna 2014.

Příspěvek na zvláštní pomůcku náleží osobě s těžkým postižením nosného nebo pohybového ústrojí, těžkým sluchovým či zrakovým postižením (plošina, schodolez, úprava auta, sluchadla atd).

Dávky hmotné nouze jsou určeny pro jednotlivce či rodiny, které nemají dostatečné příjmy na základní výdaje na živobytí (jídlo, oblečení, hygienické potřeby) a bydlení.

Od **zdravotní pojišťovny** je možné získat kompenzační pomůcky pro tělesně, zrakově či sluchově postižené (pleny, obvazový materiál, invalidní vozíky aj.)

V České republice působí řada **nadací** a nadačních fondů, u kterých je možné požádat o finanční pomoc (nadace Olgy Havlové, Dobrý anděl aj.)

3.4 Péče o pečující

Péče o osobu blízkou je **velmi náročná** a často významně ovlivní běžný každodenní život těch, kteří pečují. Pečující se obvykle s narůstající péčí postupně přestanou setkávat se svými přáteli, nemají čas na své záliby a nakonec v důsledku vyčerpání ani chuť.

Péče trvá měsíce či léta, a proto je třeba silami šetřit. **Péče o sebe je základ.**

Pomoc lze hledat u **České asociace pečovatelské služby**⁹.

Svépomocné skupiny jsou organizovaná setkání těch, kteří pečují o někoho blízkého. Sdílejí stejná témata, otázky (na které někteří už znají odpovědi) a často i problémy. Skupiny probíhají osobně nebo online. Je možné si vybrat jednu formu nebo zkusit obě možnosti. Online setkání má výhodu v tom, že můžete být blízko osoby, o kterou pečujete.

Akutní situace nebo problémy se dají řešit s psychologem na telefonu. Může se využít **krizová linka**. Rozhovor je anonymní a bezplatný. Krizová linka - nonstop **116 123** nebo **linka Sluchátko**, která se věnuje neformálním pečujícím a nabízí i terapii po telefonu aj.

Dlouhodobější potíže lze řešit v rámci **psychoterapie**. Zdravotní pojišťovna nabízí finanční podíl na psychoterapii, což je léčba zaměřená na duševní zdraví. Podpory pojišťoven se liší. Některé organizace sociálních služeb také zajišťují možnost konzultace s psychologem.

MPSV odkazuje na webové stránky **Národního ústavu duševního zdraví ČR** vzniklé ve spolupráci s dalšími i mezinárodními organizace poskytují doporučení vlastní podpory, využívají vědecké poznatky a publikují pouze spolehlivé a vědecky ověřené informace.

Pečovat znamená dávat své síly tomu, kdo péči potřebuje. Síly jsou však omezené a je nutné s nimi dobře hospodařit.

⁹ www.caps-os.cz

Pečování klade na pečujícího **velké požadavky**, je to náročná životní situace. Není v silách jednoho člověka poskytovat veškerou péči sám a nepřetržitě. Pečující by měl umět říci svým blízkým a přátelům, že i když dělá, co může, potřebujete **pomoc**.

Dostatek kvalitního spánku, jídla, přiměřeného pohybu a duševní potrawy prospěje pečujícímu a pomůže obnově fyzických i psychických sil.

Život se nezastavil, hezké zážitky a příjemné chvílky s blízkými a přáteli přispějí k duševní pohodě. Procházký, návštěvy kina, koncertů, sport, četba, meditace aj., mohou být zdrojem energie.

Dlouhodobá péče o člověka, který je vážně nemocný nebo postižený, přináší i mnoho negativních pocitů. Patří mezi ně naštvání, vyčerpání, smutek či bezradnost. Úlevu může přinést přítomnost někoho, kdo bude ochoten naslouchat.

Využití respitní a jiné pomoci není hanba a je žádoucí. Pečující by měl včas signalizovat svému okolí vlastní zdravotní a psychické potíže a vyčerpání, aby nedošlo k přetížení a zhroucení.

L. Leblanc (2021) ve své knize závěrem dodává, že pečující musí přijmout, že některé věci nespraví, a to nejlepší, co může udělat, je být oporou na jejich cestě, ať už je to na začátku, na konci nebo někde mezi. Někdy je to těžké, ale vždy se snažit být vděčný za to, že je člověk tam, kde mu bylo dáno být a pomáhat lidem, jak nejlépe dovede. Autorka odkazuje na následující citát: *„Nejlepší věc, kterou můžete někdy udělat, je nepřemýšlet, nedívat se, nesít a nesoužit se. Jenom dýchat a věřit, že vše dobře dopadne.“*

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROJEKT

V rámci tohoto výzkumu se zaměřuji na zkoumání **vlivu arteterapie na úroveň vnímaného stresu u osob poskytujících neformální péči**. Péče o handicapovaného blízkého přináší značnou psychickou zátěž, která může vést k dlouhodobému stresu, vyčerpání a pocitům bezmoci. Hledání efektivních metod pro zvládnání těchto náročných situací je proto **klíčové**.

Výzkumný projekt je realizován prostřednictvím **kvalitativního výzkumu** s důrazem na získání nových poznatků, ověření hypotéz, analýzu dat a jejich následnou interpretaci.

4.1 Předmět a cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, zda a jakým způsobem může arteterapie přispět ke zvládnání stresu a zda její pravidelné využívání může vést k dlouhodobým pozitivním změnám v životě neformálních pečujících.

Mezi specifické cíle patří:

- **Diagnostika klientek** pomocí testů, rozhovorů a pozorování.
- **Poskytnutí prostoru pro sebereflexi** – nabídnout klientkám možnost věnovat čas samy sobě a zaměřit se na aktuální témata svého prožívání.
- **Podpora uvědomění a změny perspektivy** – využít výtvarný proces k rozvoji sebepoznání, změně úhlu pohledu, tréninku pozitivního myšlení a posílení koncentrace.
- **Vyhodnocení výsledků** – analyzovat data získaná z dotazníků, kresebných testů, pozorování a rozhovorů.

4.2 Hypotézy

Arteterapie, jako terapeutický přístup založený na výtvarném vyjádření, nabízí prostor pro uvolnění emocí, sebepoznání a relaxaci. Pomáhá zpracovávat stresové situace prostřednictvím kreativního tvoření a podporuje psychickou stabilitu. Tento výzkum se snaží ověřit, zda lze pomocí arteterapeutických technik ovlivnit úroveň vnímaného stresu a zda může

arteterapie vést k vytvoření návyku pravidelného využívání relaxačních technik ke zvládnání psychické zátěže.

Na základě těchto předpokladů byly formulovány následující hypotézy:

- **Hypotéza č.1:** Pomocí arteterapeutických technik lze ovlivnit úroveň pocívaného stresu.
- **Hypotéza č.2:** Arteterapie poskytuje možnost pravidelného návyku používání relaxačních arteterapeutických technik při vyrovnávání se se zátěží.

4.3 Objekt výzkumu

Účastnicemi výzkumu byly **tři ženy – matky**, které reagovaly na mou výzvu uveřejněnou v denním stacionáři **Kostka**, provozovaném organizací **Cesta životem bez bariér** v Kutné Hoře. V tomto zařízení působím jako dobrovolník a věnuji se kreativní tvorbě s klienty. Všechny tři ženy pečují o své dospělé handicapované děti a jejich životní příběhy měly mnoho společného.

Každá z nich má vedle handicapovaného dítěte i **zdravé potomky** a všechny nacházejí oporu ve svých **partnerech**. Dvě z klientek si jako pružný **přivýdělek**, ale především jako způsob mentálního odreagování, našly práci v úklidu domácností, třetí o tom přemýšlí. Klíčovým momentem pro navázání důvěry bylo zjištění, že mám handicapovaného manžela a dokážu jim nejen naslouchat, ale také je skutečně pochopit. Důvěru posílil i fakt, že pracuji jako volnočasový pedagog s dětmi.

Již od počátku byly všechny tři ženy vstřícné, otevřené a do práce se zapojovaly s chutí. Setkání pro ně představovala způsob jak ventilovat nahromaděné emoce, bolesti a starosti, nahlížet na ně z různých úhlů pohledu a mnohdy je dokonce poprvé pojmenovat. Zároveň vítaly možnost relaxace.

Terapeutická sezení probíhala u klientek V.H. a J.K. v mém ateliéru, zatímco za klientkou G.M. jsem dojížděla do místa jejího bydliště.

4.3.1 Kazuistiky

Klientka G.M.

Osobní údaje a rodinný stav:

Klientka, 49 let, rozvedená, matka dvou dcer (27 let – zdravá, 23 let – s diagnózou středně těžké mentální retardace, mobilní a částečně samostatná). Rodiče ani otčím již nežijí – otec zemřel v mladém věku, matka podlehl rakovině v minulém roce, otčím zemřel v témže roce.

Klientka žije společně s handicapovanou dcerou a přítelem, který je pro ni velkou oporou. Druhá dcera je samostatná, žije v blízkosti a často navštěvuje matku i sestru.

Pracovní situace:

Před rokem klientka na vlastní žádost opustila práci pomocné síly v mateřské škole, kde byla zaměstnána na částečný úvazek. Momentálně je bez pracovního poměru. Zamýšlí nějaké uplatnění na pracovním trhu, které by reflektovalo její potřeby.

Zdravotní stav dcery:

Dcera se narodila spontánním porodem, který stejně jako těhotenství probíhal bez komplikací. Poporodní adaptace proběhla bez závažnějších obtíží. Na atypický vývoj upozornila pediatrička. Přesná diagnóza nebyla jednoznačně stanovena, ale lékaři se přiklánějí k dětské mozkové obrně (DMO) se středně těžkou mentální retardací. Dcera omezeně komunikuje, je výrazně fixovaná na matku a dochází do praktické školy.

Rodinné vztahy:

Manželství s biologickým otcem dcer trvalo 20 let, během nichž jí byl v různých obdobích větší či menší oporou. Před pěti lety se vztah rozpadl, avšak exmanžel si udržuje vazbu s dcerou. Bohužel se často nechává ovlivňovat aktuálními partnerkami, což negativně ovlivňuje stabilitu péče o dceru i emocionální stav klientky.

Současný partner klientky je velmi empatický a poskytuje jí významnou podporu. Klientka však prožívá strach, že by ho kvůli svým výkyvům nálad mohla ztratit.

Zdravotní stav a psychika:

Klientka není v péči psychologa ani psychiatra, neužívá antidepresiva a neabsoljuje žádnou formu terapie. Zdravotní stav odpovídá jejímu věku. Klimakterium přináší zvýšený stres, precitlivělost, problémy s koncentrací, poruchy spánku, kolísání hmotnosti a bilancování života. Klientka pociťuje strach z budoucnosti své handicapované dcery a obává se, co nastane, až jí dojdou síly.

Chování klientky často vykazuje projevy nejistoty a nervozity, například časté hraní si s řetízky, drbání ve vlasech, mnutí rukou nebo neklidné poposedávání.

Dětství:

Klientka popisuje své dětství jako období plné strachu, samoty, zodpovědnosti, úzkosti a pocitu, že se nikdy nemůže zavděčit. Rodiče měli časté konflikty, zesílené matčíným sklonem k alkoholu. Necítila od matky lásku ani uznání, často byla nucena spoléhat sama na sebe. Matka se vracela domů pozdě, mnohdy pod vlivem alkoholu, což vedlo k hádkám a fyzickým konfliktům mezi rodiči.

Po rozchodu rodičů si matka našla nového partnera, který se podílel na výchově klientky. Do rodiny přibyl sourozenec, o kterého klientka od útlého dětství pečovala. S bratrem má dodnes velmi dobré vztahy – navštěvují se a podporují.

Přes silný pocit křivdy vůči matce klientka pečovala o její potřeby v poslední fázi onkologického onemocnění až do její smrti. Snaží se vyrovnat s emocemi, které ji k matce poutají, a chybějící péči z dětství kompenzuje láskou k vlastním dětem.

Osobní hranice a vnímání sebe sama:

Klientka si uvědomuje, že nemá pevně nastavené osobní hranice. Snaží se vyhovět druhým, ale zároveň touží po tom, aby i jí okolí vycházelo vstříc.

Koničky: Příroda, výlety, vaření

Oblíbené barvy: Zelená, žlutá

Neoblíbené barvy: Růžová, oranžová

Klientka J.K.

Osobní údaje a rodinný stav:

Klientka, 54 let, potřetí vdaná, matka čtyř dětí: synů (34 let a 32 let), dcery (28 let) a 18letého handicapovaného syna s diagnózou dětské mozkové obrny (DMO) a přidruženou mentální retardací, epilepsií, disartrií, spasticitou končetin. Syn je upoután na invalidní vozík. Klientka má jednoho vnuka. Vztah s dětmi je nadstandardní.

Dětství:

Klientka vyrůstala v přísné, autoritářské výchově otce, který ji i její sestru fyzicky trestal za prohřešky. Sestra se v dospělosti od rodiny téměř úplně distancovala (také má handicapovaného syna s mentálním postižením). Klientka otci jeho přísnost částečně odpustila v poslední době, kdy vidí, jak je oslabený a téměř nepohyblivý. Přesto se obává, že v některých situacích projevuje přísnost podobnou jeho stylu výchovy.

Rodinný život a manželství:

Klientka porodila tři děti svému prvnímu manželovi, který však krátce po narození dcery odešel ze vztahu a založil si novou rodinu. Před nedávnem zemřel.

Se svým druhým manželem čekala klientka dceru, avšak během komplikovaného porodu došlo k tragickému udušení dítěte. Při dalším těhotenství měla klientka kvůli předchozí traumatické zkušenosti velké obavy. Těhotenství bylo rizikové – po amniocentéze došlo k zástavě srdeční činnosti plodu, která se podařila obnovit, což mohlo přispět k pozdější diagnóze DMO. Klientka také věří na výklad karet, podle kterého mohlo dojít k úrazu dítěte při neopatrné manipulaci zdravotnického personálu.

Náznaky nestandardního vývoje svého syna klientka vyzorovala sama díky zkušenostem s předchozími dětmi. Pediatrička její obavy zpočátku nebrala vážně. Až na klientčino naléhání bylo provedeno neurologické vyšetření, ovšem v době, kdy již bylo pozdě začít rehabilitaci, která by mohla zlepšit stav dítěte.

Manžel nebyl oporou a sám sebe vinil z náročných životních událostí, neboť již v předchozí vztahu jeho prvorozené dítě zemřelo. Nepřijetí situace vedlo k rozpadu jejich vztahu po čtyřech letech. Klientka zůstala sama se čtyřmi dětmi. Na částečný úvazek pracovala a s hlídáním jí pomáhala matka.

Současný život:

V současné době si klientka přivydělává úklidem domácností. Péče o syna je náročná a výměnná péče s jeho biologickým otcem nefunguje optimálně – dochází k zanedbávání hygieny, léků i stravy syna, což vede k hádkám a výčitkám. Syn trpí epileptickými záchvaty, které se díky medikaci staly méně častými.

Klientka žije se svým třetím manželem, který je velmi podporující, motivuje ji a stará se o ni. Konflikty však vznikají s jeho dospělými dětmi, které zasahují do jejího života. Klientka navíc často pečuje i o mentálně retardovanou přítelkyni svého syna pocházející ze sociálně slabého prostředí. Tato péče klientku vyčerpává, zvláště v kombinaci s náročností péče o syna.

Koníčky a zájmy:

Klientka má ráda květiny (jejich nákup, pěstování a sledování), masáže a cvičení v posilovně.

Oblíbené barvy: Modrá, růžová

Neoblíbené barvy: Fialová

Zvířata: Pes a želvy

Klientka V.H.**Osobní údaje a rodinný stav:**

Klientka, 49 let, vdaná, matka dvou synů (16 let – zdravý, 18 let – s diagnózou DMO, kvadruplegií, spasticitou, těžkou epilepsií léčenou nejsilnějšími antiepileptiky, velmi omezenou schopností komunikace).

Pracovní život:

Dříve pracovala jako dispečerka letového provozu, aktuálně působí jako vyšetřovatelka leteckých nehod a zároveň pracuje jako soukromá úklidová četa v domácnostech. Se současnou prací není spokojená a postrádá svou předchozí pozici, kterou opustila kvůli pocitu vyčerpání a nejistoty ve své správné rozhodování.

Bydlení a zázemí:

Žije s rodinou v malém bytě v bytovém domě a vlastní rekreační byt na horách. Má dva psy, ačkoli by si přála mít kočky, které miluje.

Zdravotní a psychický stav:

Klientka prochází klimakteriem, trpí návaly horka, změnami nálad a poruchami spánku. Přestože neuvádí výrazné zdravotní obtíže, bojuje se zvýšeným stresem a únavou. Nenavštěvuje psychologa ani psychiatra, neužívá antidepresiva a nevyužívá žádné formy terapie. Dvakrát

během péče o postiženého syna prožila pocit vyhoření a depresí, včetně vážných myšlenek na sebevraždu, kdy chtěla skočit i se syny z okna. Situaci však zvládla vlastní disciplínou. Prožívala i panické ataky, kdy nemohla dýchat. Pomáhala si vojenskou plechovkou s kyslíkem. Naučila se techniku vizualizace ponoru pod hladinu a následnému vynoření, čímž se jí podařilo nadechnout se.

Rodinné a sociální vazby:

Klientka udržuje minimální kontakt se svou primární rodinou. Sestru vnímá jako parazita, matku jako manipulátora a otce jako despota. Její manžel, který v minulosti prošel syndromem vyhoření, je nyní opět její oporou. Péči o syna však klientka prožívá spíše osamoceně a nenašla potřebnou podporu v komunitě pečujících rodičů, neboť má odlišné názory. Často dochází ke konfliktům s personálem v zařízeních, která navštěvují, péče o syna se jí zdá nedostatečná, zanedbaná.

Nemá mnoho přátel. Její největší oporou je manžel, na kterého se může stoprocentně spolehnout. S rodiči handicapovaných dětí neudrhuje bližší vztahy. Dvě matky, které byly dříve v podobné situaci, o své děti již přišly – nechce jim připomínat bolestné vzpomínky. Navíc se jejich životy ubírají zcela jinými směry. Rodiny v obdobné situaci často bojují s finančními problémy, ale ona k nim nepatří. Vždy si dokázala peníze vydělat a zajistila pro svého syna nejrůznější vybavení z celého světa. Neznala hranice, obětovala spánek, neustále vyhledávala nové možnosti a nikdy se nesmířila se státním systémem.

Charakteristika a zájmy:

Klientka je okolím i sama sebou vnímána jako zodpovědná, logicky uvažující a důsledná. Zároveň však umí být velmi vzteklá a svůj hněv ventiluje křikem, pláčem nebo rozbíjením věcí. Má velkou nedůvěru k lékařským profesím, což pramení z dřívějších zkušeností – například z nedostatečně rozpoznané prenatální srdeční vady u prvorozeného syna, která vedla k jeho těžkému postižení.

Dětství:

Klientka byla chtěným prvorozeným dítětem, avšak rodiče byli velmi zaneprázdnění vinicemi a zemědělstvím, což vedlo k tomu, že na ni záhy přenesli péči o mladší sestru. Rodiče od ní požadovali vynikání ve všech činnostech, kterým se věnovala (klavír, zpěv, tanec, učení, lyžování), a zároveň ji vedli k důslednosti. Otec byl velmi přísný a striktní, což se projevovalo i v běžných věcech, jako je stravování nebo účes.

Ve druhé třídě u ní propukla bulimie v důsledku neschopnosti sníst beze zbytku předkládané jídlo. Tyto obtíže přetrvávaly až do dospívání, kdy si začala připravovat jídlo podle vlastních preferencí. Dodnes má zachován silný dávkový reflex. Rodiče měli polyamorní vztah, což mohlo ovlivnit její vnímání rodinné stability. Od dětství si přála být pilotkou.

Postoj k životu a společnosti:

Klientka má silný smysl pro spravedlnost a nesnáší nesprávné jednání. Často jedná přímo, neváhá kontaktovat nadřízené osoby či instituce, pokud cítí, že její požadavky nejsou

naplněny. Touží svému postiženému synovi umožnit co nejkvalitnější život a nevyhýbá se ani netradičním zážitkům. Ve svých aktivitách se však často dostává na hranici svých sil.

Koníčky a zájmy:

Adrenalinové aktivity, květiny a kreativní činnosti (háčkování). Dříve milovala běhání, kterému se věnovala pravidelně a které jí pomáhalo vyrovnávat se se stresem. Časem se však na něm stala zcela závislou a bez možnosti jít si zaběhat prožívala až abstinenční příznaky. Velmi jí fascinují auta, jsou pro ni srozumitelná, tráví v nich spousty času a baví ji rychlá jízda.

Oblíbené barvy: růžová, zelená, fialová a černá

Neoblíbené barvy: bílá a modrá jí nejsou příjemné.

Zvířata: psi, ale miluje kočky

4.4 Výzkumné metody

Na začátku a na konci celého terapeutického procesu účastnice vyplnily **dotazníky zaměřené na vnímání stresu**. Během každého setkání jsem se na úvod i závěr zajímala o to, jak samy klientky vnímají svou aktuální situaci, jak se cítí a jak reflektují své problémy a potřeby. Součástí testování bylo také **pozorování účastnic** v průběhu jejich práce – sledovala jsem míru jejich zapojení, ochotu ke sdílení i celkové emoční ladění.

Pro zjištění úrovně zátěže klientek jsem využila různé metody, které lze shrnout do následujících bodů:

4.4.1 Použité dotazníky

Během výzkumu jsem použila dva dotazníky ve formě vstupního a výstupního šetření. Prvním byla česká verze **Škály vnímaného stresu (PSS)**, druhým **dotazník SVF 78**. Odborné vyhodnocení obou testů provedla psycholožka Mgr. Zuzana Sůvová.

Výsledky jsem následně ve spolupráci s psychologem porovnávala s výstupy kresebných testů, pozorování, reflexí a polostrukturovaných rozhovorů

4.4.2 Diagnostické kresebné testy

Projektivní testy mi posloužily jako podklad pro identifikaci zátěžových a stresových faktorů klientek. Na jejich základě, a s přihlédnutím ke vstupním rozhovorům, jsem vytvořila terapeutický plán s aktivitami.

Použila jsem je také jako nástroj k hlubšímu poznání životního příběhu každé klientky. Poskytly mi cenné informace o specifických problémech a obtížích jednotlivých rodin. Společně jsme nahlédly do témat, jako je vnímání vlastního těla, komunikace, nastavení osobních hranic či prožitá traumata.

Kresby byly realizovány na běžný kancelářský papír formátu A4 s využitím tužky nebo pastelky. Mezi zvolené projektivní techniky patřily: **volné téma, kresba postavy a jejího partnera, kresba domu, stromu, kresba rodiny ve volné chvíli a začarované rodiny**. Tyto testy byly provedeny na začátku i na konci arteterapeutického procesu.

4.4.3 Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturované rozhovory se pro mne staly cenným nástrojem pro hlubší porozumění prožitkům a emocím klienta. Kombinací předem připravených otázek s flexibilními reakcemi na odpovědi jsem získala detailnější vhled do životních zkušeností klientek a jejich životních vzorců chování.

V arteterapii se polostrukturované rozhovory využívají k:

- **Reflexi výtvarného projevu** – klient popisuje své pocity, myšlenky a symboliku v tvorbě, což podporuje sebepoznání.
- **Hodnocení terapeutického procesu** – umožňují sledovat změny v emočním prožívání a osobním růstu klienta.

Díky jejich flexibilitě jsem rozhovory přizpůsobovala individuálním potřebám každé klientky.

4.4.4 Pozorování

Metoda pozorování je v arteterapii dalším významným zdrojem získávání informací o klientově emočním stavu, chování a procesu tvorby. Terapeut sleduje nejen výsledné výtvarné dílo, ale i samotný průběh tvorby, neverbální projevy a dynamiku mezi klientem a materiálem.

V pozorování jsem se zaměřila na:

- **Proces tvorby** – způsob práce s materiálem, tempo, přístup ke kompozici a barvám.
- **Neverbální komunikaci** – mimiku, gestikulaci, tělesné napětí či uvolnění během tvorby.
- **Emoční projevy** – změny nálady, spontánní reakce nebo frustraci při práci.

Tato metoda mi umožnila lépe pochopit vnitřní prožívání klientek, identifikovat možné problematické oblasti a přizpůsobit terapeutický přístup individuálním potřebám.

5 CYKLUS ARTETERAPEUTICKÝCH SETKÁNÍ

Na výzvu v občanském sdružení **Cesta životem bez bariér** se ozvaly tři ženy, matky handicapovaných dospělých dětí. Setkání probíhala **individuálně** dle časových možností neformálně pečujících žen. S klientkou G. a klientkou J. proběhlo patnáct setkání, s klientkou V. jsme se setkaly pouze pětkrát z důvodu zhoršení zdravotního stavu jejího syna.

Původní zamýšlená časová dotace na každé setkání byla 60 minut. Pečující ženy měly však velkou potřebu sdílet své pocity a prožít si čas pouze pro sebe a své myšlenky. Čas nás příliš netlačil, tudíž jsem klientkám poskytla **dvouhodinová setkání**.

Až na malé výjimky byly aktivity pro všechny klientky stejné. Řízeným rozhovorem jsme řešily aktuální téma a pomáhaly si výtvarným procesem.

5.1 Seznam cvičení

<i>Druh činnosti</i>	<i>Název</i>	<i>Pomůcky</i>	<i>Popis</i>
Zahřívací aktivita	Čmáranice	Kancelářský papír, fixy	Terapeut načmárá klientovi na bílý papír klikyhák a klient se ho pokusí dle fantazie dotvořit.
Zahřívací aktivita	Hravé kuličky	2-3 skleněné kuličky, papír, krabice, černá řidší barva	Skleněnky se namočí do misky s barvou a následně hodí do krabice s papírem. Klient jemnými pohyby krabicí rozkutálí kuličky, do jisté míry jim určuje stopu, kterou za sebou zanechávají. Část linií je zcela náhodná. <ul style="list-style-type: none"> • Po zaschnutí se vybarví některá políčka, ostrůvky barevnými fixy – Barevné ostrovy (relaxační činnost) • Obměna: lze použít každou kuličku pro jinou barvu.
Zahřívací aktivita	Já, ty a tužka	Kancelářský papír, tužka	Terapeut drží tužku v obvyklém místě úchopu, klient nad ním a nechává se terapeutem vést ke kresbě. Po chvílce se role obrátí.
Zahřívací aktivita	Spojování teček	Kancelářský papír s tečkovaným rastrem, kostka, fixy	Klient hází hrací kostkou a dle nominální hodnoty na kostce označí linií či zakroužkováním patřičný počet teček na papíru (směr horizontální, vertikální, diagonální).
Zahřívací aktivita	Vizitka z plastelíny	Plastelína, podložka	Klient z plastelíny modeluje podobu svého jména v oblíbeném tvaru (2D či 3D)
Zahřívací aktivita	Jméno se zrcadlovým efektem	Kancelářský papír, pastelky, fixy, tužka	Klient přehne papír A4 na výšku na polovinu. Přehnutá strana složeného papíru slouží jako linka, na kterou napíše co největším psacím písmem své jméno. Písmena jako <i>j</i> , <i>y</i> , <i>p</i> se musí lehce přizpůsobit danému konci stránky. Proti zdroji světla (např. okno či dveře) se propíše jméno na obrácenou stranu. Po rozevření papíru vznikne zrcadlově napsané jméno, které se dle fantazie dotváří. Často připomíná hmyz, skřítky, příšery.

Zahřívací aktivita	Papír na kusy – restrukturalizace	Kancelářský a barevný papír, lepidlo	Klientka trhá papír A4 libovolným tempem na libovolné kousky. Následně je nalepí opět libovolně na barevný papír. <ul style="list-style-type: none"> • Je možné i dokreslovat či dotvářet koláž.
Zahřívací aktivita	Výtvarný ping-pong	Kancelářský papír, fixy	Klient s terapeutem se beze slov střídají v kresbě každý svou vybranou fixou. Dopředu se dohodnou, kdo začne. Mohou kreslit své vlastní obrázky nebo si navzájem zasahovat do již nakreslených a dotvářet je.
Zahřívací aktivita	Moje ruce	Kancelářský papír, fixy	Klient si obkresluje svou nedominantní ruku na papír různými barvami. Mezi překrývajícíma se rukama nakonec vybere jednu, kterou obtáhne a zvýrazní.
Hlavní aktivita	To jsem já	Libovolný formát papíru, časopisy, pastelky, voskovky, fixy, bar. papíry, lepidlo, nůžky	Klient vytváří koláž o sobě samém z obrázků v časopisech. Může stříhat či trhat a libovolně barvami dotvářet.
Hlavní aktivita	Střípek - rekonstrukce	Ústřížky z kopií známých obrazů, papír, pastelky, temperky, vodovky, pastely aj.	Klient si vybere jeden kousek z nastříhaných obrazů, nalepí kamkoliv na papír zvoleného formátu a vytváří nové dílo. Může se držet námětu, či tvořit dle fantazie.
Hlavní aktivita	Obavy a radosti	Čtvrtky, vodovky, lihový fix	Klient zapouští do mokré čtvrtky barvy s myšlenkami na vše, co ho tíží, trápí, stresuje. To samé provede s druhou čtvrtkou, ale s myšlenkami na to, co ho naopak těší a dělá mu radost. Po zaschnutí se myšlenky vepíše lihovým fixem do každého obrázku.
Hlavní aktivita	Já - koncentrace	Čtvrtka, suché pastely, černý lihový fix	Po vzoru mandaly si doprostřed čtvrtky zakreslí klient kruh s nápisem Já a z něj paprskovitě vede linie k hranám papíru (jako slunce). Vzniklé výseče vybarví suchými pastely a poté vepíše své charakteristické vlastnosti, dobré i špatné.
Hlavní aktivita	Co pro mne znamená žensví/mužství?	Papír, látky, vlny, časopisy, krepový papír, různé druhy barev, fixy ..	Ve stylu koláže vytváří klient svou představu daného genderu.

Hlavní aktivita	Procházka - imaginace	Papír, látky, vlny, krepový papír, časopisy, různé druhy barev, fixy..	Klient se zavřenýma očima poslouchá příběh (viz příloha), který ho provází různorodou krajinou. Po přečtení má zachytit místo a okamžik, kde se cítil nejlépe.
Hlavní aktivita	Moře květin	Papír A3, vodové a akrylové či temperové barvy, igelitové sáčky	Igelitový sáček se u dna zauzluje a obrátí na rubu, nafoukne a zaváže. Vytvoří tak tiskátko pro tvorbu květin. Vhodná je velká paleta, kde si klient může míchat různé odstíny. Před samotným tiskáním květů si klient nabarví papír vodovými barvami jako podklad.
Hlavní aktivita	Album mého dětství	Papír, látky, vlny, krepový papír, časopisy, různé druhy barev, fixy..	Klient vytvoří pomocí koláže, kresby, malby, asambláže vzpomínkové „album“ na své dětství.
Hlavní aktivita	Enkaustika	Voskovky, lesklý papír, enkaustická žehlička	Voskovky se nanášejí na žehličku otočenou rozpálenou plochou nahoru. Poté klient pohybem jako při žehlení „maluje“ žehličkou na papír.
Hlavní aktivita	Kresba jinak	Tavná pistole, karton, suché pastely	Klient pomocí tavné pistole „kreslí“ na karton různé obrazce, linie. Poté mapuje reliéf se zavřenýma očima. Třetí fází je vybarvení vzniklých ploch suchými pastely.
Hlavní aktivita	Miska	Keramická či samotvrdnoucí hlína, špejle	Klient se zavřenýma očima poznává hroudu hlíny. Pouze hmatem se snaží vymodelovat kouli, do ní poté vnoří palec a špetkovým úchopem vymačkává a ztenčuje stěny misky. V průběhu této činnosti si může otevřít oči a misku dotvořit a ozdobit třeba vrypy špejlí. Misce připevní tři nožky.
Hlavní aktivita	Kachel	Keramická či samotvrdnoucí hlína, tiskátka, vykrajovátka, krajky, nůž, váleček	Klient válečkem vyválí placku, ze které vytvoří pomocí obtisku krajk, tiskátek, reliéfů kachel.
Hlavní aktivita	Jsem žena/muž (tohle je můj partner)	Keramická či samotvrdnoucí hlína	Klient modeluje sám sebe, jak se vidí. Druhou fází je vymodelování partnera k postavě a třetí fází je vytvoření sousoší.
Závěrečná aktivita	Zvuky kolem nás	-	Klient se pohodlně posadí či položí a po dobu dvou minut poslouchá se zavřenýma očima okolní zvuky. Ve

			druhé fázi poslouchá zvuky svého vlastního těla.
Závěrečná aktivita	Čmáranice se zavřenýma očima	Čtvrťka, voskovky, hudební přehrávač	Klient si se zavřenýma očima zmapuje hapticky okraje čtvrtky, náhodně si vybere voskovku (v průběhu může vyměnit). Během poslechu melodie např. Carnival of the Animal (Camille Saint-Saëns) kreslí poslepu.
Závěrečná aktivita	Cestičky	Karton A5, barevné nitky, lepidlo	Klient si natrhá libovolný počet barevných nitky a těmi potom tvoří dle fantazie na lepidlem potřený karton.
Závěrečná aktivita	Frotáž	Magické voskovky, listy či plastové ozdobné šablony, papír	Na listy či šablonu se položí papír a přejížděním trojúhelníkovitých voskovek snímá klient strukturu, která je schovaná pod papírem.
Závěrečná aktivita	Barevné ostrovy	Fixy	Dokončení zahřívací činnosti Hravé kuličky , kdy se fixy vybarvují vzniklé ostrůvky.
Závěrečná aktivita	Malíř maluje portrét	-	Klient se pohodlně posadí či položí, se zavřenýma očima poslouchá terapeuta, který mu řízenou relaxací popisuje jednotlivé části těla, které jakoby maluje malíř.
Závěrečná aktivita	Dechové cvičení	-	Při této aktivitě dochází ke střídání vědomého nádechu, zádrže, výdechu a opět zádrže. Pro lepší představivost se během dýchání jede ukazovákem jedné ruky po hraně prstů druhé ruky. Při nádechu se přejíždí po vnější hraně palce až k vrcholu, kde je zádrž a při výdechu se pokračuje po vnitřní straně palce ke kloubu, kde je opět zádrž. Takto se projedou všechny prsty. Pokud klient zvládá, může zavřít oči a prožít řízené dýchání.
Závěrečná aktivita	Karty DIXIT	Karty DIXIT	Klient si náhodně vybere celkem tři karty. Pozoruje detaily a popisuje co vidí, terapeut vede řízený rozhovor.
Závěrečná aktivita	Relaxační protažení	-	Klient se schoulí do dřepu či kleku, do co nejmenší podoby (připodobnění prenatalního období). Lehce se může kolíbat, pomalu se zvedá obratel po obratli až do stoje na špičkách se zvednutýma rukama. Při připažení se vyskočí a silně dupne .Opakuje se 2-3x.

Závěrečná aktivita	Pozitivní vizualizace	-	Klient zavře oči a zamyslí se, co by chtěl ve svém životě změnit, čeho dosáhnout, jaký je jeho životní cíl, sen, touha. Představuje si tyto myšlenky, prožívá je, soustředuje se na svůj dech. Třením dlaní o sebe vytvoří teplo, přiloží dlaně na oči a pomalu je otevírá a dlaně oddaluje.
Závěrečná činnost	Automasáž rukou	Krém	Vtírání krému do rukou, jemná masáž každého prstu, dlaně

Diagnostické kresebné testy

Název testu	Pomůcky	Proces
Test stromu (Baumtest)	Kancelářský papír, tužka	Klient kreslí obyčejnou měkkou tužkou listnatý strom. Terapeut pozoruje klienta při práci, sleduje jeho projevy, zda si zvolil formát na výšku či na šířku, jakou silou tlačí na tužku, jak je v kresbě rozhodný a jaké je uspořádání celé kresby i jednotlivých částí stromu. Doplní otázkami o jaký strom se jedná, kde by měl v přírodě své místo apod.
Test začarované rodiny	Kancelářský papír, tužka, pastelky	Klient si představí, jak jsou kouzelnou hůlkou pro tento okamžik začarování jeho blízcí do zvířecí podoby a tato jednotlivá zvířata znázorní. Terapeut vede řízený rozhovor.
Test lidské postavy a jejího partnera	Kancelářský papír, tužka, pastelky	Klient přehne papír A4 jako sešit, otočí na zadní stranu a nakreslí postavu (genderově libovolnou), na přední stranu nakreslí partnera k první postavě. Papír se rozloží a postavy jsou vedle sebe. Terapeut sleduje provedení, celistvost postav, nápadné znaky a vede řízený rozhovor, kterým získává cenné informace.
Test rodiny ve společné chvíli	Kancelářský papír, tužka, pastelky	Klient si představí své blízké ve společné chvíli, kterou zná, nebo by ji chtěl zažít. Terapeut pozoruje, koho klient ztvární, zda se jedná o sen či prožitou zkušenost. Terapeut vede řízený rozhovor.
Volné téma	Papír, tužka, pastelky, fixy, tempery, vodovky, pastely aj.	Klient má k dispozici různá výtvarná media a volné téma. Terapeut pozoruje rozhodnost klienta, využití nabízených prostředků. Řízený rozhovor vyplývá ze ztvárněného tématu.
Kresba domu	Kancelářský papír, tužka, pastelky	Klient má za úkol nakreslit dům. Terapeut sleduje přístup klienta ke kresbě, rozložení kresby a ztvárnění jednotlivých částí domů. Řízeným rozhovorem získává cenné informace o klientovi.

Test barev	Kancelářský papír, pastelky	Klient zakreslí tři neoblíbené a tři oblíbené barvy.
-------------------	-----------------------------	--

5.2 Klientka G.M

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ I.

Krátkodobý cíl	Poznání klientky a jejího životního stylu
Střednědobý cíl	Zvýšení důvěry ve vlastní kreativitu, relaxace
Dlouhodobý cíl	Snížení vnímání stresu pomocí vhodných copingových strategií
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> Fyzická úroveň - velmi pečlivě upravená, decentní make-up, účes, oblečena lehce společensky do oblíbené zelené barvy Mentální úroveň - dobrovolně půl roku nezaměstnaná a snaží se najít ve svém životě rovnováhu, převládá stres, pocit vyhoření, nervozita Emoční úroveň - nejistota z budoucnosti, kdy se nebude moci o dceru starat, pláče Spirituální úroveň - věří na numerologii, karty, od arteterapie neví, co očekávat
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> Strukturovaný rozhovor + dotazník SVF 78, Škála vnímaného stresu Test barev (obr.č.1)
Hlavní aktivita	Volné téma (obr. č.2) – diagnostický test – Vybrala formát A4 bílý a voskovky. Znázornila velmi energicky moře, duhu, ptáky – reakce na čerstvý pobyt u moře, který ji nabil energií. Slunce je výrazné, potřebuje ho k životu, měla potřebu ho ještě silnějším tlakem zvýraznit. Postavy nekreslila, prý je neumí, ale rozvinula slovní komentář.
Uvědomění klientky	Klientka se s radostí vrátila myšlenkami do tepla, k moři a pohodě, kde jí netrápily myšlenky na budoucnost.
Závěrečná aktivita	Zvuky kolem nás - Klientka se ostýchala začít hovořit, pomohly jí mé otázky. Následoval poslech zvuků vlastního těla. Kromě jednoho polknutí neslyšela nic. <ul style="list-style-type: none"> Vybídnutí k opakování například před usnutím, kdy nepřichází spánek.
<ul style="list-style-type: none"> Reflexe klienta Přínos klienta Námět pro příště 	Byla ráda, že z ní spadla nervozita, kterou s přihlášením do výzkumu měla. Klientka byla velmi komunikativní a poskytla mi cenné informace. Pro klientku budou vhodné menší formáty a relaxační techniky.
Intervence terapeuta	Seznámení klientky s podstatou arteterapeutického procesu, získání informací o rodinném životě, trápeních a radostech, odbourání prvotní nervozity

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ II.

Krátkodobý cíl	Poznání klientky a jejího životního stylu
Střednědobý cíl	Zvýšení důvěry ve vlastní kreativitu, relaxace
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená (prý využívá našich setkání, aby se hezky oblékla a nalíčila, přesto že je doma) • Mentální úroveň - odpočínutá po společném víkendu s dcerami • Emoční úroveň - Těší se na setkání, využívá čas v nezaměstnanosti pro odpočinek, nemůže ale spát, má obavy z budoucnosti. • Spirituální úroveň - Význam rodiny má pro ni až magickou sílu.
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor • Kresba stromu (obr. č.4) – diagnostický test – Obavy z nedostatku talentu při kresbě, velká soustředěnost s četným vzdycháním. Komunikace během kresby, občasné přerušování s odložením brýlí, návrat ke kresbě během pár sekund. Strom se nevešel na formát, náklon k levé straně. Objevuje se zúžení kmene v dolní části. Lupínky jsou velmi důsledně vykresleny. Strom by byl ovocný a stál by sám, ale svítilo by na něj slunce. Nervózní gesta (drbání ve vlasech, hra s řetízkem). • Kresba domu (obr. č.6) – diagnostický test – Nervozita a obava ze ztracení. Pro zklidnění pomohla představa, že je opět holčičkou, která maluje jen tak domeček. Kresba je velmi jednoduchá, použila i pastelky. Dům má komín, dvě okna se záclonkami a dveře s klikou. Za plotem rostou slunečnice – je to vlastně takový sen o reálném domečku pro ni a její dceru, který vnímá však jako nereálný.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • To jsem já (obr. č.8) – koláž - Velké soustředění a pozorné prohlížení nabízených časopisů, použití nůžek na symetrické získání potřebného obrázku. Tempo práce bylo rychlé. Čekala na vybídnutí komentovat obrázky. <i>Sladký koláč a zeleninová polévka</i> jsou symboly pro hlídání zdravé stravy dcery, která má sklon k obezitě. Zmínila potřebu plánovat nejen jídlo, ale celý svůj život. <i>Květiny</i> miluje a ráda se s nimi obklopuje. Obrázek <i>sopky</i> ji rozplakal, vyjadřuje podobnost s pocitem kráteru uvnitř sebe samé. Zároveň je sopka obklopena mořem, které miluje a poskytuje jí energii. <i>Symbol srdíček</i> se jí skrze slzy špatně popisoval. Chtěla velkou fungující rodinu, která by seděla u <i>jednoho stolu</i>, to se jí nepovedlo. Přišla omluva a stud za slzy. Po ujištění, že se nemá zač stydět, nastalo uklidnění.
Uvědomění klientky	Klientku zajímalo, co „ <i>vyčtu</i> “ z jejích obrázků. Zdůraznila jsem důležitost prožitku z procesu a rozhovoru, nikoliv finálního výsledku. UVědomila si, že nemusí být v životě pořád dokonalá, stejně jako nejsou její obrázky.

Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Čmáranice se zavřenýma očima (obr.č.9)– klientka nejprve hapticky zmapovala poslepu okraje papíru, náhodný výběr voskovek na začátku i v průběhu činnosti v ní vyvolal až dětské očekávání. Volně čmárala do melodie <i>The carnival of the Animal (Camille Saint-Seëns)</i>. Líbila se jí hudba, zpočátku byly tahy nesmělé, zubaté, později uvolněnější – vlnky, kolečka, spirály. Nakreslila i pro ni typická srdce a radovala se, že jsou v oblíbené zelené barvě. Nevědomky sáhla po barevné kombinaci nejméně oblíbených barev (oranžová, fialová), našly si k ní prý cestu.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka byla ráda, že jsem nevnímala její neumělost kreseb jako selhání, ale že jsem jí naopak povzbudila.</p> <p>Dostala jsem prostor k zamyšlení se nad vlastními pocity, když mne má okolí hodnotit.</p> <p>Pro klientku budou vhodné menší formáty a relaxační techniky, spíše abstraktní a nahodilé zpracování námětů než kresba konkrétního.</p>
Intervence terapeuta	<p>Snaha skrze vlastní tvorbu klientce ukázat, jakou roli hrají v jejím životě obavy z neúspěchu či hodnocení okolím.</p> <p>Klientka se ve chvílích nervozity drbe ve vlasech.</p>

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ III.

Krátkodobý cíl	Prožitok radosti a uvolnění při procesu tvoření
Střednědobý cíl	Snížení nervozity
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - lehce rozmazané oči, zřejmě od pláče • Mentální úroveň - velice roztěkaná, nesoustředěná • Emoční úroveň - velice rozrušená • Spirituální úroveň - Nechápe, proč musí neustále k ní z „vesmíru“ přicházet problémy. Chtěla by klid.
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Před zahájením setkání proběhl telefonát s exmanželem, ve kterém se dozvěděla šokující informaci, kterou však zatím nechce blíže specifikovat, ale nemůže ji vstřebat. (nervózní gesta – hra s řetízkem a drbání hlavy) • Kresba postavy + partnera (obr.č.10) – diagnostický test – Znázornila infantilní postavy, s tělesnými disproporcemi, mají obě roztažené ruce a usmívají se, kvůli rozrušení nechtěla vybarvovat pastelkami, kromě květiny, kterou drží partner. • Kresba rodiny ve společném čase (obr.č.12) – diagnostický test – Opakuje se prvek z minulého setkání (velký jídelní stůl). Zobrazeny jsou klientka, její dcery, přítel a jeho synové, kteří však už v kontaktu téměř nejsou. Dřív se setkávali, chodili do přírody na procházky. Rozvíjely jsme téma partnerství, co potřebuje a čeho se jí dostává od současného partnera.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba začarované rodiny (obr.č.14) – diagnostický test – Tato kresba byla velkou výzvou, protože konkrétní zpracování něčeho reálného je pro klientku velmi stresující. V dětství se jí nedostávalo pochvaly a uznání, svým dcerám se snaží být oporou. Dlouze přemýšlela. Handicapovanou dceru začarovala do <i>psa</i> – má je ráda, druhou dceru do <i>delfína</i> – je krásná, sebe do <i>motýla</i> – chtěla by létat a uletět problémům, přítele do <i>jelena</i> – je myslivec. Více postav kreslit nechtěla.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Střípek (obr.č.16) – rekonstrukce – Klientka vybrala k dotvoření kousek obrazu od <i>Vincenta van Gogha – Váza s dvanácti slunečnicemi</i>. Zvolila formát A3. Ústřížek byl nalepen do horní části téměř doprostřed. První zkušenost s akvarelovými pastelkami, které ji zaujaly. Slunečnice byly velmi strohé, měly být ve váze, tu ale kreslit nechtěla. Květy slunečnic nejsou napojeny na původní obrázek. V levém horním rohu je velké slunce s paprsky a modrá obloha. Obrázek zůstává nedokončený zhruba z poloviny, nemá na něj energii.
Uvědomění klientky	Klientce se zdál úkol velmi těžký, je velmi rozhozená a také rozzlobená na sebe, jak jí dokáže exmanžel stále ovlivnit.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Cestičky (obr.č.17) – Klientka si zvolila nitky zelené, modré, žluté a červené barvy. Vytvarovala dvě červená srdce. Sledovaly jsme, jak se nitky promotávají a kříží. Nakonec jsme nitky přirovnaly k paralele se vztahy našich životů. Klientka tvořila uvolněně a zklidnila i dýchání.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Přes značné úsilí si setkání užila, získala mnoho námětů pro přemýšlení.</p> <p>Jaké jsou mé cestičky z nití?</p> <p>Velkým tématem klientky jsou mezilidské vztahy, zejména vztah s exmanželem.</p>
Intervence terapeuta	Pracovaly jsme s emocemi po akutním a nečekaném rozrušení, do výtvarného procesu jsme promítaly podobnost s prožíváním a mezilidskými vztahy.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ IV.

Krátkodobý cíl	Mapování obav a radostí
Střednědobý cíl	Snížení nervozity a úzkosti při tvoření
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená a elegantní • Mentální úroveň - napjatá, ale připravená pracovat • Emoční úroveň - nezpracované emoce z nového partnerského vztahu svého exmanžela, obavy o budoucnost dcery • Spirituální úroveň - zapálené svíčky
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka nutkavě popisovala nový vztah exmanžela s její bývalou spolupracovnicí a kamarádkou,

	<p>kteřá s ní prožívala rozvod s tímto mužem. Klientka to vnímá jako ránu spíše od ní než od svého bývalého. Zesilují obavy o fungování péče o dceru ze strany otce. Již jednou se nechal novou partnerkou ovlivnit a přestal se o dceru zajímat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čmáranice (obr.č.18) – Klientka si prohlížela načmáraný klikyhák na papíře ze všech stran, hledala podobnost. Opět obtáhla červeně symbol srdce a přidala modré oko jako živý tvor. Srdce pro ni znamená touhu být šťastná a obklopená láskou.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Obavy a radosti (obr.č.19, 20) – S myšlenkami na vše, co jí tíží, trápí, stresuje, zapouštěla klientka barvy přírodních tónů, ne moc syté, výrazně působí červená barva. Do druhé mokré čtvrtky zapouštěla barvy s myšlenkami, co jí dělá radost, dobrou náladu. Barvy byly syté, veselé. Po zaschnutí všechny myšlenky zapsala černým fixem. Uvědomila si při hlasitém čtení dosud nepojmenované pocity – vztek na exmanžela a touhu po novém zaměstnání např. hlídání dětí. Barvy volila náhodně. U negativních emocí se jí líbila žlutá, vkládá do ní naději.
Uvědomění klientky	Uvědomila si, že jí pomáhá mluvit o problémech a nedusit to v sobě. Bylo pro ni zajímavé vidět emoce napsané na papíře.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Frotáž (obr.č.21) – Podzim je oblíbené roční období. Snímání struktury listů pomocí frotáže magickými voskovkami klientka dosud neznala (trojúhelníkovité, tvrdé, pestrobarevné voskovky). Objevovaly jsme krásu přírody, která byla aktuálně skrytá pod papírem a mi ji odkryly. Stejná paralela může být i v životě. Něco krásného může být ukryto pod jinou vrstvou.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka se cítí velmi zklidněná, vždy se těší, co pro ni připravím. Jaké mám já obavy a jaké radosti? Během setkání vyplynuly potíže se spánkem a tzv. overthinking. Málo spánku, je nekvalitní.</p>
Intervence terapeuta	Pomocí výtvarných technik zmapování a uvědomění aktuálních negativních i pozitivních vlivů. Krása života se někdy nemusí ukázat na první pohled, ale je třeba ji hledat jako při frotáži.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ V.

Krátkodobý cíl	Prožitok přítomného okamžiku
Střednědobý cíl	Trénink pozitivního myšlení, snížení nervozity
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená a elegantní • Mentální úroveň - viditelně dobře naladěná • Emoční úroveň - zklidnění emocí, které byly následkem rodinných změn • Spirituální úroveň - výrazně stoupá úroveň důvěry klientky

Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Rodinná situace stabilnější, téma je však stále aktuální. Objevují se neustále myšlenky na budoucnost a strach z nečekaného, neboť dcera takové stavy nemá ráda – reaguje autistickými projevy, nervozitou, dráždivostí, silnými afekty a agresi. Klientka se rozplakala. Zhodnocení stavu „<i>právě teď</i>“. • Hravé kuličky (obr.č.22) – Klientka neváhala a po vysvětlení aktivity začala pohybovat kuličkami, které zanechávaly svou stopu. Některé linie se protínaly, jiné vyhýbaly, byly různě propletené. Povídaly jsme si o paralele s životem.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Já (obr.č.23) – koncentrace – Klientka použila veselé barvy, jako duha, kterou má ráda. Pracovala s chutí. Nevadilo jí znečištění rukou. Významné slovo bylo <i>zraněná</i> – zraněná životem jak v dětství, tak v dospělosti a <i>někdy osamělá</i> – pocit samoty na tíhu břemene života.
Uvědomění klientky	Několikrát během činnosti zazněla věta: „ <i>Takhle jsem o tom nepřemýšlela</i> “.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Barevné ostrovy (obr.č.22) – Klientka vybarvila některé plochy zeleně, protože přítel má stejné příjmení, styděla se přiznat „<i>takovou dětinskost</i>“. Zelenou barvu má moc ráda, připomíná jí přírodu, z které čerpá energii. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Před závěrečnou činností začal klientce vyzvánět telefon, byl to její exmanžel, nepřijala hovor, ale velmi ji rozrušil a okamžitě se stáhla do ulity obav.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka je s tvořením a hlavně s povídáním velmi spokojená. Spíše chce být tázána, než aby o sobě volně hovořila.</p> <p>Jaké jsou mé <i>ostrůvky bezpečí, oázy klidu?</i></p> <p>Párová technika submise a dominance držení tužky.</p>
Intervence terapeuta	Během setkání jsme se soustředily na prožitek právě teď a nezajímala nás v tu chvíli ani budoucnost ani minulost. Často se trápíme domněnkami, které se vůbec nemusí zrealizovat. S tím souvisí i overthinking u klientky před spaním, který jí spánek ruší.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ VI.

Krátkodobý cíl	Zlepšení orientace v aktuálních emocích
Střednědobý cíl	Snížení nervozity a eliminace strachu z neúspěchu
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - téměř bez nalíčení • Mentální úroveň - roztěkaná • Emoční úroveň - rozezlená, naštvaná, ukřivděná • Spirituální úroveň - potřebovala by vědět, proč se jí to všechno děje
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka měla okamžitě silnou potřebu ventilovat pokračování rodinné zápletky, která jí irituje. Chování exmanžela nechápe, považuje ho za drzost a manipulaci. Rozhovor pomohl ke zklidnění.

	<ul style="list-style-type: none"> • Já, ty a tužka (obr.č.24, 25) – Klientce vyhovovala první varianta, nechá se ráda vést i v životě, ale zároveň si uvědomuje, že to svému okolí často neumožňuje. Rozplakala se, chtěla by být princeznou, hýčkanou a opečovávanou, ale stále má potřebu vše řídit sama.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Co pro mne znamená ženství (obr.č.26) – Klientka se radovala, že to není nic konkrétního ke kreslení. Odvážně použila i látku na koláž (<i>srdička</i> – symbol mateřské, partnerské lásky a lásky k životu). Část látky je jako <i>shrnovací opona</i> (ukrytá přání). <i>Žlutooranžový pruh</i> přes celou šíři papíru značí naději, že bude lépe, bez trápení. <i>Červené a zelené propletené vlny</i> jsou mezilidské vztahy ženy. <i>Jablka</i> značí plodnost, <i>krajka</i> křehkost.
Uvědomění klientky	Jako žena se cítí dobře a spokojeně, chtěla by být větší princeznou.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Malíř maluje portrét – Klientka se špatně soustředila, ubíhaly jí myšlenky, činilo jí potíže představovat si jednotlivé části těla, ale odpočinula si.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka si uvědomila, že vlastně nikomu nedovolí, aby jí hýčkal, je zvyklá situace řešit sama. V dětství k tomu byla vedena okolnostmi. Touží být více submisivní. Též bych si přála být více hýčkanou princeznou. Prožitky v dětství</p>
Intervence terapeuta	Klientka si během setkání měla možnost ujasnit, v jaké pozici se cítí lépe, zda v dominující či submisivní. Zpracovávaly jsme téma ženství a zda je její ženství naplněno. Klientka se z počátečního neklidu zklidnila a poskytla si možnost přemýšlet o sobě samé.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ VII.

Krátkodobý cíl	Zklidnění a relaxace
Střednědobý cíl	Zvýšení koncentrace
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - pečlivé nalíčení a celková úprava zevnějšku • Mentální úroveň - chce změnu v náhledu na život • Emoční úroveň - klidná • Spirituální - pocit proměny
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka by se ráda začala dívat na život jinak, nestresovat se věcmi, které nemůžeme změnit a nežít v sobě domněnky. Rodinná situace se lehce uklidnila, stále však není zpracována. • Spojování teček (obr.č.27) - Snaha o konkrétní motiv, avšak nevycházely hody kostkou. Klientku to stresovalo, musela změnit jiný tvar. Nepomáhala představa pouhé hry s náhodnými čísly. Paralela s cestou životem (stopa fixy) a osudem (hod kostkou).
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Procházka (obr.č.28) – <i>imaginace</i> – V jednom z minulých cvičení se imaginace příliš nedařila kvůli odbíhavým

	<p>myšlenkám. Při popisování krajiny a přírody se jí dařilo lépe. Obtížně se jí vybavily popisované detaily (borůvky, muchomůrky atd.). Vzpomněla si na dětství, kdy běhala s kamarády v sadě a v přírodě. Následné výtvarné zpracování probíhalo s radostí. Zvolila pro ni příjemnou koláž. Zachytila rozkvetlou louku plnou květin (<i>krepový papír a fixy</i>). Cítila, jak jí vítr čechral vlasy (<i>žena s kudrnatými vlasy</i>). Povídala o lásce k přírodě v jakémkoliv ročním období (<i>žena na procházce</i>). Změny počasí jí neovlivňují psychiku, spíš lidé a jejich chování.</p>
Uvědomění klientky	Imaginaci si chce klientka vyzkoušet před usnutím.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Dechové cvičení – Klientka zkusila dříve jiná dechová cvičení, nechala se nyní klidně vést. Činilo jí však zpočátku potíží zpomalení dechu, příliš spěchala.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka si pochvalovala zklidnění a relaxaci, zkusí večer, když nebude moci usnout. Cílené zvolnění dechu je přínosem. Prožitky v dětství</p>
Intervence terapeuta	Klientka měla díky výtvarným aktivitám zklidnit a zkoncentrovat svou mysl a získala možnost aplikovat tato cvičení v reálném životě.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ VIII.

Krátkodobý cíl	Zlepšení orientace v aktuálních emocích
Střednědobý cíl	Rozvoj fantazie a pozitivního myšlení
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - velmi vzorně upravená • Mentální úroveň - připravená, pozorná • Emoční úroveň - rozladěná • Spirituální úroveň - jako nezaměstnaná má dost času osamocně vytvářet domněnky a scénáře , které realita často změní
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka je ráda, že začíná naše setkání. Napětí s exmanželem trvá. Návštěva opuštěného manžela bývalé kamarádky, současné partnerky exmanžela, přinesla nové skutečnosti o vztahu těch dvou a klientka to vztahuje na sebe, ikdyž se jí to netýká. Má potřebu to řešit a odsuzovat. • Vizitka z plastelíny (obr.č.29) – Klientka naposledy modelovala na ZŠ, byla rozpačitá, nevěděla, jak začít. Vysvětlily jsme si rozdíly ve zpracování 2D a 3D, poté teprve začala pracovat. Zvolila pouze své začáteční písmeno, nikoliv slovo, umístila ho do červeného srdce, přidala duhu a duhové kuličky. Jednotlivé části na sebe navrstvila a přidala ještě květinu – růži. Výsledek působí jako obličej, což jí velmi překvapilo a potěšilo.

Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Moře květin (obr.č.30) – Návrat k oblíbenému tématu louky, objevuje se ve vzpomínkách na dětství. Klientka byla nadšená. Přesto, že nemá ráda velké formáty, požádala ještě o jeden a činnost zopakovala. Více propracovala podklad, vytvářela různé odstíny a pečlivě tiskla květy.
Uvědomění klientky	Klientka cítí, že zažila výtvarný úspěch, který si chce doma vystavit.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Karty DIXIT – Seznámení s mnohoznačnými obrázky, vylosování tří karet. A) obr.č.1 - <i>králík v brnění</i> (obr.č.31) – brnění je symbolem svázanosti s handicapem dcery, dveře jsou různé cesty, kterými v životě šla a nebo může jít. Je bojovná. b) obr.č.2 – <i>dáma v laboratoři</i> (obr.č.32) – připodobnění k čarodějce, která míchá nápoj lásky (paralela s aktuálním rozpoložením). Nemá ráda intriky. c) obr.č.3 – <i>poutník obalený listím</i> (obr.č.33) – vzhledem k oblíbenosti podzimu vnímá kartu velmi příjemně, symbol přírody a procházky. Nevnímá strach.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka měla radost z úspěchu ve výtvarné tvorbě. Fascinovalo jí propojení nahodilých obrázků s jejím vlastním životem.</p> <p>Klientka mi poskytla výbornou zpětnou vazbu na karty DIXIT, které jsem nově začala používat.</p> <p>Prožitky v dětství</p>
Intervence terapeuta	Klientka při tvorbě zvládla nervozitu, zažila úspěch z tvorby, získala silný prožitek během práce a odložila nejistotu a úzkost.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ IX.

Krátkodobý cíl	Mapování období dětství a dospívání
Střednědobý cíl	Rozvoj fantazie a pozitivního myšlení
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - pečlivé nalíčení a celková úprava zevnějšku, žádost o radu s výběrem šatů na ples • Mentální úroveň - koncentrovaná • Emoční úroveň - uvolněná • Spirituální - obavy z toho, co jí vesmír opět přichystá
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka se chystala s dcerou na charitativní ples a žádala mě o radu, které šaty si má obléct. Řešily jsme barevné kombinace a zkoušely si je představit ve spojení s náladou, která na klientku na plese čeká. Klientka se zamýšlela, co vidí v zrcadle, co se odráží, jakou jí vnímají lidé. Aktuálně jí život plyne celkem hladce, pocítuje klid, ale vkrádají se jí do myšlenek obavy. • Jméno se zrcadlovým efektem (obr.č.34) – Návod na aktivitu potřebovala klientka sdělovat krok po kroku a stále se ujišťovat, že činí dobře. Nikdy nic podobného prý

	nedělala. Na vybarvení použila pastelky. Nejvíce zelenou barvu. Nejprve v tom viděla hmyz, poté strom, pak erb (vrátily jsme se k prožitku, kdyby byla princezna) a ještě v tom spatřila exotickou květinu. Vyjádřila touhu cestovat. Povídaly jsme si o přesahu do běžného života, o možnostech zrcadlení, či rozlišných pohledech na událost.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Album mého dětství (obr.č.35) – Klientka dlouze přemýšlela a prohlížela časopisy. Stupňovala se její nervozita, podrbávala se ve vlasech, vzdychala, vždy se krátce zastavila u obrázku a pak prudce otočila. Po pěti minutách vystříhla obrázek římského Collossea a umístila ho doprostřed prázdné čtvrtky. Po chvíli váhání přiznala, že nenašla žádné obrázky, které by vystihovaly její dětství plné samoty. Vyzvala jsem jí, aby dokreslila či napsala hesla svých vzpomínek. To jí přišlo úlevné, začala vpisovat: samota, bezmoc atd. začala plakat, když přestala, vyprávěla o svém dětství. Výsledný obrázek zabarvila prašnými křídami – černou, hnědou, tmavě zelenou. Vybídla jsem jí, aby porovнала její dětství a dětství svých dcer. Dostavil se pocit úlevy a snad i radosti, že nezažily to, co ona.
Uvědomění klientky	Snaží se odpustit své matce, že zřejmě dělala, co bylo v jejích silách, aby je materiálně zabezpečila, ale emočně to neuměla.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxační protažení – Pro klientku bylo namáhavé schoulit se do co nejmenší pozice, byla si velice nejistá. Proces stoupání, růstu byl pro ni bolestný. S velkou úlevou vždy dopadla dupnutím na zem.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka se poprvé velmi sdílně vyjádřila o prožitcích svého dětství, pláč byl pro ni osvobozující.</p> <p>Silnými a nečekanými prožitky mě jako terapeuta klientka velmi obohatila.</p> <p>Vztahy s matkou</p>
Intervence terapeuta	Záměrem byla relaxace, ale vlivem vybaveného traumatu z dětství během aktivity jsme pracovaly se silnými prožitky a emocemi. Klientka chtěla najít odpuštění pro matku, leta se jí to nedařilo. Nyní si uvědomila, že jí matka měla ráda, jen to neuměla projevit a tím ji velice ubližovala a vypěstovala v ní pro obranu určité životní strategie (vystačit si na vše sama, být k dispozici druhým atd.)

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ X.

Krátkodobý cíl	Relaxace, uvolnění
Střednědobý cíl	Budování vlastních hranic
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - velmi vzorně upravená, úsměv na tváři • Mentální úroveň - připravená, pozorná • Emoční úroveň - naplněna obavami o budoucnost

<p>Rozehřívací aktivita</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor - Čeká na mne podruhé obrázek od handicapované dcery, která to pojala jako rituál. Je veselý a pozitivní. Klientka byla s dcerou na plese. Vypráví zaujatě a je veselá. Nálada se mění, když začne hovořit o obavách, že začínají potíže s exmanželem. Již dvakrát, když měl mít dceru u sebe, se vymluvil na rekonstrukci a nemoc. Klientka se domnívá, že jsou to výmluvy. Obává se vzít telefon a zjistit opravdový stav, utvrzuje se pouze v domněnkách. Zatím nepřemýšlela o tom „řici si o pomoc“ a vystoupit ze své všezvládající ulity, která vznikla v dětství, kdy se starala o bratra. • Papír na kusy (obr.č.36) – restrukturalizace – Klientka začala intenzivně trhat velmi malé kousky, intenzita stále zesilovala, zřejmě podmíněna i zvukem trhajícího papíru. Jeden kousek se jí zmuchlal, to byl impuls pro muchlání ostatních, nejprve se však optala, zda může. Zmuchlané kousky začala s nečekanou energií mačkat do pěsti a zatínala při tom celé tělo. Nejraději by to vyhodila, vybídla jsem jí, ať to udělá, velmi se jí ulevilo. Dostala nový papír, ten začala trhat již klidně, úhledně do pruhů. Nespotřebovala celý papír. Kousky rozptýleně nalepila na červený papír, nabídla jsem jí použití jakéhokoliv materiálu na dotvoření. Zvolila k propojení útržků oranžovou voskovku do tvaru srdce. Jednotlivé kousky vybarvila žlutě, zeleně, červeně a jeden nechala bílý. Doprostřed srdce vepsala JÁ a iniciálu jména. Pocítila velké uvolnění, její vlastní reakce jí velmi překvapily.
<p>Hlavní aktivita</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Malba horkým voskem (enkaustika) (obr.č.37) – Klientka tuto techniku neznala. Zpočátku vedla pouze rovné strnulé pohyby, později přidávala vlnění ruky. Vznikly celkem tři obrázky. Na první použila spontánně oblíbené barvy (odstíny zelené, červenou, žlutou), u druhého jsem jí vybídla k použití méně oblíbených barev (šedivá, hnědá, tyrkysová), výsledek ji velmi překvapil. Třetí obrázek byl v modrých tónech jako moře, které má ráda.
<p>Uvědomění klientky</p>	<p>Klientku překvapily výtvarné výsledky a efekt barev, které nepatří k jejím oblíbeným. V této technice se jí moc líbily. Zamýšlela se nad tím, že i v životě se jí staly věci nepříjemné, příjemnými.</p>
<p>Závěrečná aktivita</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pozitivní vizualizace – Při zavřených očích se klientka zamýšlela, co by chtěla ve svém životě změnit, čeho by chtěla dosáhnout, jaký je její životní cíl, sen, touha. Klientka se dnes lépe soustředila než při minulých vizualizacích, stále jí však do představivosti skákaly obrazy z enkaustické techniky.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientku dnes překvapily silné emoce, připadala si jak na horské dráze. Ale na konci sezení se cítí příjemně relaxovaná. Silné prožitky klientky mi umožnily vidět, jakou sílu má arteterapie. Zpracování emocí</p>

Intervence terapeuta	Cílem dnešního setkání byla relaxace a zklidnění. Použitá technika v úvodu klientku natolik zasáhla, že jsme se u ní zdržely a opakovaly jí. Následnou činností klientka zažila úspěch z tvorby a ten jí přinesl zklidnění a relaxaci spolu se závěrečnou aktivitou.
----------------------	--

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ XI.

Krátkodobý cíl	Relaxace , uvolnění, orientace v emocích
Střednědobý cíl	Budování vlastních hranic
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - vánoční outfit, náušnice, lak na nehty • Mentální úroveň - napjatá z nadcházející výměny dcery • Emoční úroveň - těší jí adventní doba • Spirituální úroveň - Vánoce pro ni mají silný význam, jsou jakýmsi potvrzením lidské pospolitosti
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka si užívá vánoční dekorace, světélka, svíčky, výrobky dcery, výzdobu města. Aktuálně se cítí rozporuplně. Chtěla by se dopředu nestresovat s nadcházejícím víkendem, ale nedaří se jí to. Čeká, jak exmanžel rozhodne a ona se podvolí. To jí zlobí. Bojí se otevřené konfrontace. Nakonec připouští, že mu možná zavolá a pokusí se o konstruktivní rozhovor. Když potřebuje něco zařídit, nemá problém telefonovat, tudíž to také zkusí s exmanželem. • Výtvarný ping-pong (obr.č.38) – Klientka si vzala zelenou fixu, já červenou. Rozhodla se začít. Zasahovala jsem jí do jejích kreseb a čekala, jak bude reagovat. Zpočátku kreslila vždy nový obrázek, pak začala nesměle zasahovat i do mé kresby. Hodnotila tuto činnost jako „záhul“, přehodnocovala v průběhu své nápady, protože nevěděla, jak je nakreslit. Hrála roli i barva, přišel jí divný zelený mrak, tak raději nakreslila strom. Povídaly jsme si o vlastních hranicích.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba jinak (obr.č.39) – Zpočátku byla klientka nejistá, s tavnou pistolí pracovala pouze za účelem lepení. Nejprve znázornila ústa, jako možnost komunikovat, potom „její“ symboly srdíčka, potřebovala orámování a doplnila tečkami, vlnkami. Po zchlazení kopírovala linie prsty se zavřenými očima, znovu si vybavovala plastiku. Užila si to prozkoumávání. Fascinovaly jí linie. Připodobnily jsme je k vlastním hranicím. Dalším krokem bylo vybarvení ploch suchým pastelem. Použila veselé pozitivní barvy, začala červenou pusou, srdíčka a přidávala na intenzitě tlaku. S výsledkem byla spokojena. Obrázek vyjadřuje mír, pokoru, naději.
Uvědomění klientky	Klientka si uvědomila, že se jí opět povedlo krásné výtvarné dílo, a že je potřeba si nastavit vlastní hranice, aby ochránila sama sebe.

Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Karty DIXIT - a) obr.č.1 - <i>Dívka s náušnicemi</i> (obr.č.40) – Cítí nejistotu, svázanost, trápení, pesimismus. Změnila by oči, dala by pryč náušnice. Rozvívely jsme úhel pohledu, co když je to malá holčička s panenkami. Povídaly jsme si o hračkách v dětství. b) obr.č.2 – <i>Váhy</i> (obr.č.41) – Přemýšlení, co převáží v životě, zda břímě, těžkosti, starosti nebo lehkost a ochrana. Do prázdného místa by doplnila anděla, zamýšlela se, zda má vlastního anděla strážného. c) obr.č.3 – <i>Beruška</i> (obr.č.42) – Pozitivní, oblíbené barevné kombinace, modré, zelené, červené. Beruška symbolizuje přírodu, kterou má ráda. Pozoruje okénka, v jednom dalekohled, v dalším masožravou kytku, schodiště. Vizualizovaly jsme si krovky berušky jako symbol ochrany. Okénka mají možnost zavření, někoho můžeme sledovat jen dalekohledem, nepustit si ho k tělu. Někoho chceme sežrat, někoho zveme radostně po schodech do svého nitra. Je to o nás, co chceme a co dovolíme.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka si odnáší pocit důležitosti nastavení vlastních hranic, ale zároveň i radosti.</p> <p>Klientka mi poskytla výbornou zpětnou vazbu na karty DIXIT.</p> <p>Práce s hlinou – blízko k přírodě, nezkušenost s touto technikou</p>
Intervence terapeuta	Hlavním cílem setkání bylo zmapování vlastních hranic, co dovoluje klientka druhým, co by ráda změnila. Hluboce se při technikách nad tím zamýšlela. Pomocí zajímavých technik klientka překonává nervozitu z tvoření.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ XII.

Krátkodobý cíl	Uvědomění si vlastní osobnosti
Střednědobý cíl	Rozvoj fantazie a pozitivního myšlení
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - strohé líčení, ledabylý účes • Mentální úroveň - nervózní, nekoncentrovaná, nervózní gesta (drbání ve vlasech) • Emoční úroveň - roztěkaná, otrávená • Spirituální úroveň - rozladěnost z blížících se Vánoc, které si vysnila dokonalé
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka netrpělivě začala vyprávět o nastalé rodinné situaci. Otec dcery si ji opět odmítl vzít na víkend, pouze na jeden den. Klientka nechtěla jít do přímé komunikace a opět bez vyjádření názoru situaci odkývala. Je velmi rozzlobená na něj, ale i na sebe. Dle jejích slov je „rozsekaná“. Přítel jí utěšuje, pomáhá, nabízí hlídání dcery, ale ona to odmítá. Pláče, nemůže mluvit, má sevřené hrdlo. Má strach, že ji přítel opustí. Pořád se stará o blahobyt druhých a ne o ten svůj, nedokáže to.

	<ul style="list-style-type: none"> • Moje ruce (obr.č.43) – Klientka tvoří velmi rychle, nesoustředěně, neobkresluje každý záhyb ruky, ale spíše dětským způsobem co nejrovněji obtahuje. Po chvíli konstatuje, že je to chaos, jako její život. Vybrala jsem ji, aby si jeden obrys vybrala a ten obtáhla. Vybrala si tu první, červenou, vprostřed. Bavily jsme se opět o vymezení osobních hranic, kdy říci STOP, zároveň jsme řešily využití nabídnuté dlaně jako symbol pomoci. Ruce jsou symbol, že svůj život máme ve vlastních rukou.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Miska (obr.č.44) – Klientka nikdy s hlínou nepracovala, obávala se neúspěchu. Často během práce vzdychala. Když otevřela oči, miska se jí líbila a chtěla si ji ozdobit. Měla za úkol ještě přidělat tři nožičky tak, aby měla miska balanc. Symbol tří pilířů stability v jejím životě 1) zdraví, 2) rodina, 3) láska. Misku si lehce infantilně ozdobila obličejem, dárek pro dceru na oříšky.
Uvědomění klientky	Klientka si uvědomila, co je pro její stabilitu v životě důležité.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Automasáž rukou – Po úklidu a umytí rukou si klientka s radostí vtírala do vysušené kůže krém. Náhodně jsem zvolila její oblíbený, s příjemnou vůní, natřela si i obličej. Hladila si ruce, znovu jsme si zopakovaly, co všechno symbolizují ruce.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka prožívala dle svých slov opět zajímavou kreativní zkušenost. Cítila v hlíně terapeutický, uklidňující potenciál. Přítel jí vždy přeje, ať si arteterapii užije.</p> <p>Klientka mi udělala radost, že se jí keramická hlína líbí, pracují s ní dlouho a velmi ráda.</p> <p>Relaxace s hlínou.</p>
Intervence terapeuta	Toto setkání mělo přinést uvědomění, co všechno nám symbolizují ruce, jak je můžeme vnímat, jak je používáme v symbolické rovině i v reálu. Klientka si terapii velmi užila, aktivita byla pro ni radostná.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ XIII.

Krátkodobý cíl	Relaxace, uvolnění, posilování odvahy k novým postojům
Střednědobý cíl	Vymezení osobních hranic, pozorování rozdílů v kresbě pre a post
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - rázné, energické přivítání, upravená, péče o nehty, vlasy, pleť je viditelná • Mentální úroveň - Je nedočkavá na další setkání, bilancuje dobu trvání intervence současně s vývojem jedné rodinné situace od počátku po její konec. Ve své interakci s okolím chce změnit nastavení svých hranic a přijímání nabízené pomoci.

	<ul style="list-style-type: none"> • Emoční úroveň - Těší se z adventní doby, zároveň je neklidná, jak budou Vánoce probíhat. • Spirituální úroveň - individuální víra v nějakou neurčitou existenci (dříve navštěvovala Apoštolskou církev)
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka je nedočkavá, chce sdělovat novinky ze soukromého života. Srovnává vývoj rodinné situace se začátkem našich sezení, bylo to pro ni provázení životní etapou. Klientka se v poslední době hodně zamýšlela nad vlastními hranicemi a jejich nastavením vůči druhým, ráda by získala odvahu hovořit o svých pocitech. Chtěla by zkusit nevytvářet domněnky, ale zkusit přímou komunikaci. Komunikovala s exmanželem, byla odhodlaná být rázná, ale vstřícná, on se však rozčilil a zavěsil telefon. Nechala tedy současného partnera, aby se do konfliktu vložil, díky němu zjistila, že jí exmanžel s rekonstrukcí nelže. Exmanžel si také mnoho věcí uvědomil a klientce se omluvil. V téže době ho opustila přítelkyně a z toho je klientka velmi rozčarovaná, nechápe to. • Kresba stromu (obr.č.5) – Větší jistota, rychlost, kresba se nevejde do formátu A4, chybí kořeny, kmen má stejné zakřivení a zúžení ve spodní části jako v pre-testu, je šrafovaný ze $\frac{3}{4}$. Větve jsou chaotické, nenavazující, vykreslení mnoha lístků připomínající ženský genitál. Chybí srdce stromu. Při kresbě často vzdychá. • Kresba postavy a jejího partnera (obr.č.11) – Nejprve kreslí mužskou postavu, jednoduchá kresba bez správných proporcí, usměvavá a drží v ruce květinu. Jako partnera nakreslila větší figuru ženy, též usměvavou se srdcem na dlani, bez zdobených šatů. Klientka se za své obrázky stále lehce stydí.
Hlavní aktivita	Kachel (volné téma) (obr.č.45,46) – Hrouda hlíny byla na chvíli pro klientku neuchopitelná, kladla ujišťovací otázky, uvítala by přesný návod. Ruce měla nejisté. Původně tvořila kachel s infantilním obličejem, později se proměnil po použití krajek a vykrajovátek na louku s motýly a žížalou (původně ústa). Usmívala se. Zjišťovala čas, zda může ještě vytvořit druhé dílo – tam už s větší energií znázornila Květinovou vílu. Byla při tvorbě zasněná a uvolněná.
Uvědomění klientky	Klientka se radovala, že se jí podařilo něco vytvořit z hlíny, že stačí jen zkoušet a nebát se. Pokud se to nepovede, dá se to vyřešit jinak. Jako v životě.
Závěrečná aktivita	Relaxace probíhala již v průběhu druhého výrobku z hlíny, který si klientka velmi užívala. V závěru si po úklidu při relaxační hudbě vmasírovala do dlaní svůj oblíbený krém.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	Kresebné testy byly opět velkou výzvou. Prožitek strachu z neúspěchu byl však převeden okamžitě do legrace. Má strach, aby se mi obrázek líbil. Cítila potřebu se vypovídat, pojmenovat spousty pocitů spojenými s rodinnou situací (hněv, úžas,

	nepochopení, překvapení). Práce s hlínou jí přinesla uklidnění myšlenek, představy babího léta a lučního kvítí. Klientka se cítí celkově zrelaxována, bylo to pro ni dle jejích slov fajn. Klientka mne navnadila osobně něco opět vytvořit z hlíny Zjistit postoj ke vnímání vlastní sexuality, sexuality obecně, vyloučení traumatického sexuálního zážitku.
Intervence terapeuta	Poskytnutí prostoru pro uvědomění si široké škály možností, jak se postavit k životním překážkám nebo snaze něco změnit. Podpora zkoušení různých úhlů pohledu, využití všech dostupných a nabízených příležitostí, včetně možnosti začít zcela novým a odlišným způsobem. Při další tvorbě zopakovat širokou nabídku pomůcek a technik vedoucích k dosažení výtvarného cíle.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ XIV.

Krátkodobý cíl	Zlepšení orientace ve vnímání vlastního těla
Střednědobý cíl	Pozorování rozdílů v kresbě pre a post
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - velmi vzorně upravená • Mentální úroveň - připravená • Emoční úroveň - dobře naladěná, usměvavá • Spirituální úroveň - klientka působí, jako by z ní spadlo těžké břemeno
Rozehrívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka mě energicky vítá, hned hovoří o novinkách v rodině. S exmanželem velmi soucítí, pociťuje lítost, ale i ironii osudu. Sama si uvědomuje zklidnění, doufá, že bude zas exmanžel fungovat jako dřív. Zbývá několik dnů do Vánoc, v současnosti je má ráda, ale jako dítě ne. Nejraději by však odjela do teplých krajín. • Kresba začarované rodiny (obr.č.15) – Klientka je opětovným úkolem lehce rozmrzelá, potřebovala by k tomu nějakou předlohu, nebo nákres. Dlouze přemýšlí, vzdychá, ale usmívá se u toho a občas se drží za hlavu. Kreslení je pro ni prý „<i>příšerné</i>“, stresuje jí to a dostala se do situace, kdy neví, jak z toho ven. Záleží jí na názoru druhých. Nabídla jsem jí možnost znázornění pouze geometrickým útvarem či nápisem. To jí velmi pomohlo. Zobrazila přítele, dvě dcery. Nakreslit sebe jí nenapadlo. Viděla by se ale jako kvočna. Exmanžel by byl dravý pták. • Kresba rodiny ve společné chvíli (obr.č.13) – Nejprve jsem pro uklidnění klientku opět informovala, že může používat popisky. Zmínila se, že se u ní opakuje stále to stejné – rodina (potřebovala si to zapsat). Pro znázornění využila celý papír, symbolizovala cesty, výlety do přírody ve všech ročních obdobích, s handicapovanou dcerou ale i bez ní. Kreslila rychle a bez trápení.

Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Jsem žena a to je můj partner (obr.č.47) – Klientka nevěděla, jak začít. Doporučila jsem jí zavřít oči jako při prvním kontaktu s hlinou, z hroudy pomalu vytahovat končetiny a trup s hlavou. Pustila jsem relaxační hudbu. Hodně hlínu hladila, po otevření očí jí to přišlo směšné a styděla se za to. Dotvořila s otevřenýma očima ještě zadek a prsa. Povídaly jsme si o průběhu dospívání, neměla problém se sebezpjetím. Nikdy se nesetkala s negativním či patologickým sexuálním chováním. Bohužel však věděla o matčiných milencích, nepřistihla ji přímo při aktu, ale věděla o poměrech. To vedlo k tomu, že ona sama uznává tradici, věrnost. Hlídá se, aby nebyla jako matka. <ul style="list-style-type: none"> - Při modelování partnera měla zavřené oči jen chvíli, pak je sama otevřela a pohyby už byly energičtější. Rychleji vymačkávala do hlíny, snažila se o mužné tělo, které jí imponuje. Současný partner takové má. - Pokračováním modelace bylo vytvoření sousoší. Klientka nechtěla, aby ženské tělo bylo vyšší než mužské, tak jí uřízla nohy. Má sama ráda, když je partner vyšší. Postavy zaklesla do sebe a s radostí si sousoší prohlížela ze všech stran.
Uvědomění klientky	Klientka přemýšlela nad průběhem modelování, nikdy by jí prý ve snu nenapadlo, že dokáže něco takového vytvořit. Práce s hlinou v tomto duchu se jí líbila více než malování a kreslení.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Automasáž rukou – Pomalé vmasírování krému do rukou za zvuků relaxační hudby se klientce velmi líbilo.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta 	Klientka se zamýšlí, jak dělat věci jinak, aby nepřišla v životě o nejlepšího chlapa, kterého poznala. Bylo zajímavé pozorovat vývoj skulptur v závislosti na myšlenkách klientky.
Intervence terapeuta	Klientka velice ochotně spolupracuje, nechává se vést a provádět aktivitami, které nezná, nebo se jich obává. Naslouchá. Při tvorbě sousoší si dokázala uvědomit potřebu partnera a jeho opory.

KLIENTKA G. – SETKÁNÍ XV.

Krátkodobý cíl	Shrnutí a zakončení intervence
Střednědobý cíl	Pozorování v kresbě pre- a post-
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - elegantně upravená, nové nehty • Mentální úroveň - velice nervózní • Emoční úroveň - lítost nad posledním setkáním, vyčerpanost • Spirituální úroveň - arteterapie se stala pomocnou berličkou ve zvládnutí obtíží, možnost mluvit o svých problémech
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka dychtivě čeká na otázku, jak se jí daří. S velkým napětím ze sebe chrlí informace o změně

	<p>v rodinném příběhu. Přítelkyně se k exmanželovi opět vrátila, klientka se to dozvěděla na horách, byla z toho velmi rozladěná, otrávená. Soucítila s ním po rozchodu, dokonce mu chtěla darovat peníze a teď to vnímá jako křivdu vůči sobě. Exmanžel jí po výtkách vnímá jako hysterku, ona se vůči němu vymezuje nekomunikací. Jeho matka byla direktivní, nejspíš proto nechce slyšet jiné názory.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kresba domu (obr.č.7) – Klientka vůbec neprotestovala, nekomentovala, nevzdychala, kreslila jasnými tahy. Dům je na první pohled pevnější. Má dvě menší okna se záclonkami a dveře s klikou vprostřed. Dům ohraničuje z obou stran ostrý plot, stejně jako v pre-kresbě. • Volné téma (obr.č.3) – Opět bez komentářů, sama se rozhodla okamžitě pro koláž. Stoupla si k práci. Nejprve si nakreslila slabě tužkou anděla, pak nalepila obrázek. Vytáhla voskovky a když nenašla odpovídající obrázek, dokreslila ho symboly, které pak vysvětlovala. Objevila různé cesty, jak se vypořádat s úkolem. Opět znázornila srdce, květiny, vodu, cestu, slunce. Připsala slova <i>kotva, maják</i>. Pracovala s chutí.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Vyplnění dotazníků
Uvědomění a reflexe klientky	<p>Klientka do arteterapie vstupovala s nulovým očekáváním, nabídka přišla ve vhodnou chvíli. Nevěděla však, co má očekávat. Je velmi ráda, že se vešla do programu, aktivity se jí líbily, spousta se o sobě dozvěděla, naučila se jinak uvažovat o sobě i o druhých, vážit si sebe sama, být na svou samostatnost hrdá, ale zároveň se nebát požádat o pomoc.</p>
Intervence terapeuta	<p>Klientka byla po celou dobu trvání arteterapeutické intervence velmi sdílná, spolupracující, otevřená. Pracovaly jsme s emocemi, s prožitky z dětství, s nečekanými zvraty v rodině, s nastavením osobních hranic, s koncentrací, relaxací. Při závěrečném sezení byla klientka velmi ráda, že jí nestresovalo kreslit. Vzbudila jsem v ní důvěru, že jí za její výtvořky nebudu odsuzovat. Terapeutická setkání jí posunuly v náhledu na každodenní prožitky, na stresové situace, které život přináší. Klientka si začala uvědomovat možnosti jiných strategií při zvládnutí stresu. Chtěla by být schopna začít přijímat nabízenou pomoc a podporu okolí, aktivně řešit budoucnost dcery a netápat pouze ve stresu, co bude dál. Dopřála si odpuštění své matce za citové strádání v dětství. Klientka začala pracovat na uvolnění tenze, která jí nedovolovala prožívat život naplno a činila jí též problémy se spánkem. Ve chvíli, kdy prožívá stres, vzpomíná na výtvarné činnosti, tvoří si automatickou kresbu, věnuje se řízenému dýchání.</p>

5.3 Klientka J.K.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ I.

Krátkodobý cíl	Poznání klientky a jejího životního stylu
Střednědobý cíl	Zvýšení důvěry ve vlastní kreativitu, relaxace
Dlouhodobý cíl	Snížení vnímání stresu pomocí vhodných copingových strategií
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - velmi pečlivě upravená, manikúra, pohodlné oblečení • Mentální úroveň - zažívá pocit vyhoření, netrpělivosti, vyčerpanosti • Emoční úroveň - nervózní, ale zároveň natěšená • Spirituální úroveň - věří na osud
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Strukturovaný rozhovor + dotazník SVF 78, Škála vnímaného stresu • Test barev (obr.č.1)
Hlavní aktivita	Volné téma (obr. č.2) – Klientka si vybrala hned sama A3 formát a temperové barvy, kterými prý naposled malovala na ZŠ. Měla strach, aby nezničila mnoho barev. S tématem neváhala, začala malovat velké červené květy, které tahem stáčela do rotace a zesvětlila bílou barvou. Obávala se více odstínů. Během malby stále povídala a litovala, že si nevezala větší papír. Doplnila zelenou. Obraz by se jí ale v interiéru nelíbil. Stejně jako se jí nelíbí fotografie, které tam manžel dal a ona neví, zda mu má vyjádřit svůj názor.
Uvědomění klientky	Klientka se s radostí vrátila myšlenkami do hodin VV na základní škole. Došla k zamyšlení, zda umí vyjádřit svůj názor. Prý je nejspíš na dobré cestě.
Závěrečná aktivita	Zvuky kolem nás – Klientka zavření očí velmi kvitovala. Uvolněně poslouchala. Zaměřila se pouze na jeden nejsilnější zvuk, který dokázala pojmenovat a to hlasy zvenčí. Ze zvuků těla slyšela pouze kručení svých útrob, protože měla hlad. <ul style="list-style-type: none"> • Vybídnutí k opakování například před usnutím, kdy nepřichází spánek
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka byla ráda, že jsem si ji vybrala do výzkumu. Aktivity se jí velmi zamlouvaly a těší se na příště.</p> <p>Klientka mi poskytla náhled do svého osobního života i do svých pocitů. Dokázala otevřeně hovořit.</p> <p>Témata přírody, květin</p>
Intervence terapeuta	Seznámení klientky s podstatou arteterapeutického procesu, získání informací o rodinném životě, trápeních a radostech, odbourání prvotní nervozity

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ II.

Krátkodobý cíl	Poznání klientky a jejího životního stylu
Střednědobý cíl	Zvýšení důvěry ve vlastní kreativitu, relaxace
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená, nalíčená, vzpřímená • Mentální úroveň - velká chuť tvořit • Emoční úroveň - veselá
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor • Kresba stromu (obr. č.4) – Klientka vyjádřila smutek z toho, že už dlouho nebyla v lese. Už je to mnoho let, co kreslila strom. Papír A4 si zvolila na šířku. Soustředila se, ale neváhala, byla rychle hotová. Kresba působí rozhodně. Strom je adekvátně veliký, téměř uprostřed papíru, lehce směřuje doleva. Výrazné jsou přerušované kořeny. Kmen je odolný. Pravá strana je roztřesená. Větve jsou symbolicky naznačeny. • Kresba domu (obr. č.6) – Klientka začala kreslit pastelkami téměř bez přemýšlení, ráda tak malovala dům v dětství. Dům je veliký, téměř se nevejde na formát, je v oblíbených barvách. Výrazné je francouzské okno a malá okénka s dveřmi v čele. Nevede k domu žádná cestička. Jsou znázorněny květy, na které shlíží slunce s obličejem. Linie domu a střechy jsou zvýrazněné větším tlakem.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • To jsem já (obr. č.8) – Klientka zvolila vystřihování nepravidelných tvarů. Fascinovaly jí květy v ženském časopise, vystřihovala stále další. Květiny má ráda a kupuje si je i sama na zahradu i do vázy. Kromě květů vystřihovala obrázky jídla, kde si posteskla nad zvýšením váhy. Zamýšlela se, že začne chodit cvičit. Obrázek pejška připomíná domácího mazlíčka, na kterého někdy ale nemá vůbec sílu. Pak přicházejí výčitky, že je nepříjemná i na toho psa. Přidala malý obrázek s vánočním motivem, má Vánoce ráda.
Uvědomění klientky	Klientka se během tvoření rozpovídala o dětství a vztahu s přísným, autoritářským otcem, který je fyzicky trestal. Chybí jí poklidná primární rodina, sestra s rodinou neudrhuje téměř žádný kontakt.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Čmáranice se zavřenýma očima (obr.č.9)– Klientka si nejprve poslepu zmapovala okraje papíru, s hudbou začala kreslit kytičky, pak uznala, že to nezvládne. Ujasnily jsme si, že to nemusí být nic konkrétního, ať jen nechá běhat voskovky po papíře v rytmu hudby. Po otevření očí byla překvapená, jak málo se na papíře pohybovala, zdálo se jí při hudbě o moři (trefila skvrnu s modrou barvou). Hudba se klientce až na pár vysokých a silných tónů zamlouvala.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka si uvědomila, že občasné čmáraní by mohlo být uvolňující, jako kdysi v hodinách, které ji nebavily.</p> <p>Klientka odhalila obtíže v rodinných vztazích.</p> <p>Abstraktní tvorba</p>

Intervence terapeuta	Skrze vlastní tvorbu poskytnout klientce prostor pro povšimnutí si všeho, čím je obklopena a co jí ovlivňuje.
----------------------	---

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ III.

Krátkodobý cíl	Prožitok radosti a uvolnění při procesu tvoření
Střednědobý cíl	Uvědomění si vlastních témat
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená, svěží • Mentální úroveň - energická • Emoční úroveň - v dobré náladě • Spirituální úroveň - fascinují ji lidské osudy
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka má hned potřebu vyprávět, jak se jí i handicapovanému synovi daří, potažmo i dalším jejím dětem. Popisuje, jak v ní vyvolává velký stres předávání syna jeho biologickému otci, protože se o něj nedostatečně stará. Zároveň se na ty chvíle těší, protože si odpočine a může se věnovat i ostatním rodinným členům (přítel, synové a dcera, vnuk) a také by chtěla být někdy i ráda sama, ale to se jí nedaří. • Kresba postavy + partnera (obr.č.10) – Klientka znázorňuje postavu jako stickmana – velmi symbolicky. Nejprve nakreslila postavu mužského rodu a poté jeho partnerku se sukni. Postavy se usmívají, nemají pět prstů. • Kresba rodiny ve společném čase (obr.č.12) – Kresba rodiny je barevná, veselá, znázorňuje širokou rodinu u velikého stolu o Vánocích. Nejprve nakreslila celou postavu postiženého syna, poté zbylé tři děti, postupně už jen hlavičky a nakonec už i bez vlasů, jen kolečka s písmenem osoby. Klientka opět zmínila komplikovaný vztah se sestrou, se kterou se téměř nestýká. • Kresba začarované rodiny (obr.č.14) – Znázorněna jsou pouze dvě zvířata, protože by jí to zabralo moc času, ráda kreslí pastelkami a chtěla by mít vše hezky vystínované. Pes znázorňuje syna, má je rád. Motýl klientku samotnou, motýly si můžou poletovat sem a tam, ona ne, má ráda kombinaci barev modré a růžové. Obě kresby jsou orámovány silnější linií.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Střípek (obr.č.16) – rekonstrukce – Klientka chce dotvořit obraz z kousku díla od <i>Claude Moneta – Lekniny</i>. Z časových důvodů dostala klientka formát A4, střípek nalepila do horní části doprostřed. Klientka se držela tématu, pokračovala v liniích, barvách i tématu. Jako médium posloužily voskovky. Obraz je barevný, svítí tam syté slunce, objevují se motýli a ptáci.
Uvědomění klientky	Klientka si uvědomila, že někdy stačí k radosti i malý střípek.

Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Dechové cvičení – Klientce se velmi líbí aktivity pro zklidnění se zavřenýma očima. Sama cítí, že si potřebuje odpočinout. Nad řízeným dýcháním se nikdy nezamýšlela. Kontroluje si dech pouze v posilovně při správném provádění cviků.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientce se sezení velmi líbilo, uvítala by ještě delší časovou dotaci.</p> <p>Díky obrazu od Moneta jsem oživila vzpomínky na návštěvu jezera s lekníny v Giverny.</p> <p>Velkým tématem klientky jsou mezilidské vztahy, zejména vztahy s rodiči a sestrou.</p>
Intervence terapeuta	Cílem těchto aktivit bylo ukázat, že i z malého kousku něčeho můžeme vytvořit něco originálního a hodnotného. Tento princip lze přenést i do mezilidských vztahů, kde i malá iniciativa může vést k rozvoji plodné a konstruktivní komunikace.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ IV.

Krátkodobý cíl	Mapování obav a radostí
Střednědobý cíl	Snížení nervozity a úzkosti při tvoření
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená, čerstvě po snídani, těší se na kávu • Mentální úroveň - připravená • Emoční úroveň - lehce rozladěná z chladu (přihazujeme polínko do kamen) • Spirituální úroveň - zapálení svíček, klientka je má ráda
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Úvodní rozhovor se točí kolem běžného života a aktuálních obtíží se synem. Klientka popisuje přivýdělek formou úklidů domácností a přidává zážitky s maličkým vnoučkem. • Čmáranice (obr.č.17) – Klientka si papír se čmáranicí prohlížela ze všech stran, hledala trochu rozpačité podobnost. Opakovaly jsme třikrát a přijala to jako výzvu, jako hru. V jednom z obrázků spatřila žraloka, dotvořila mu zuby. Zkoumaly jsme úhel pohledu.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Obavy a radosti (obr.č.18,19) – První zadání bylo pro ni obtížné, nechtěla si negativní myšlenky vůbec připouštět, je prý dobře naladěná. Nakonec ji barvy pohltily a v momentě, kdy měla slovy popsat, co jí vadí, rozpovídala se velmi energicky. Použila fialovou barvu, kterou nemá ráda. U pozitivního obrázku převládly ohnivé tóny, což jsou pro ni barvy slunce, podzimu. Použila i jiné rozložení čtvrtky, jiné písmo.
Uvědomění klientky	Klientka si uvědomila, že i přesto, že je dobře naladěná, je spousta negativních situací, které jí ovlivňují a je dobré před nimi nezavírat oči.

Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Frotáž (obr.č.20) – Objevovaly jsme květinové motivy s motýly, které byly skryté pod papírem. Stejná paralela může být i v životě. Něco krásného může být ukryto pod jinou vrstvou.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka si setkání užila, ráda poznala novou techniku frotáže, kterou vyzkouší s vnoučkem. Líbilo se jí zapouštění barev, tvořily nové odstíny. Zavzpomínala na ZŠ, kdy naposled malovala vodovkami.</p> <p>Jaké mám já obavy a jaké radosti? Mezilidské vztahy s bývalým manželem.</p>
Intervence terapeuta	<p>Pomocí výtvarných technik proběhlo zmapování a uvědomění aktuálních negativních i pozitivních vjemů. Krása života se někdy nemusí ukázat na první pohled, ale je třeba ji hledat jako při frotáži.</p> <p>Během intervence nás vyrušil dvakrát telefon klientky, který musí mít pro potřeby syna neustále zapnutý. Hovory nebyly důležité, o to více jí to rozčilovalo.</p>

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ V.

Krátkodobý cíl	Prožitek přítomného okamžiku, mapování vlastností
Střednědobý cíl	Trénink pozitivního myšlení a naladění
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená a elegantní • Mentální úroveň - dobře naladěná, těší se na kávu • Emoční úroveň - těší se na chvílku pro sebe • Spirituální úroveň - výrazně stoupá úroveň důvěry klientky
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka spontánně vypráví o své rodině, i otci svého syna, který ji svým chováním irituje a kazí náladu. Podrobně líčila i synovu mentálně postiženou přítelkyni, která není ze sociálně podnětné rodiny a často se tak klientka stará o oba postižené. Chtěla by si odpočinout, užít si den sama pro sebe. Proto se těší i na chvílky arteterapie. • Hravé kuličky (obr.č.21) – Klientku fascinovala a bavila hra s kuličkami, kdy v omezené míře určí stopu kuličky pohybem krabicí. Některé linie se protínaly, jiné vyhýbaly, byly různě propletené. Povídaly jsme si o paralele s životem a vztahy.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Já (obr.č.22) – Klientka použila ohnivé tóny barev. Ještě nikdy se suchými pastely nepracovala a užívala si vytváření barevných nuancí. Nevadilo jí ušpinění pěstěných nehtů suchými pastely. Při psaní si s tolika políčky nevěděla rady, dlouho nad sebou prý nepřemýšlela. Když jsme si vepsané vlastnosti přečetly nahlas, dovolila si mlčky přemýšlet o sobě samé.
Uvědomění klientky	Klientka konstatovala, že si chce dovolit přemýšlet více o sobě samé.

Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Barevné ostrovy (obr.č.21) – Klientka pojala vybarvování ostrůvků jako vytvoření vlastních antistresových omalovánek a velmi pečlivě s prožitkem vybarvovala. Bez omezení časovou dotací by vybarvovala déle.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka je s tvořením a hlavně s povídáním velmi spokojená. Odpočinula si, kdyby bylo více času, vybarvovala by dál.</p> <p>Jaké jsou mé <i>ostrůvky bezpečí, oázy klidu</i>?</p> <p>Párová technika submise a dominance držení tužky.</p>
Intervence terapeuta	Během setkání jsme se soustředily na prožitek <i>právě teď</i> , na možnost relaxace a přemýšlení o sobě. Pomocí výtvarných aktivit jsme mohly najít paralelu s tím, jak nám osud linkuje život a my si ho můžeme zkrášlit, zútulnit.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ VI.

Krátkodobý cíl	Zlepšení orientace ve vlastních emocích a prožitcích
Střednědobý cíl	Relaxace
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - naličená, upravená • Mentální úroveň - svěží • Emoční úroveň - v dobré náladě, těší se na šálek kávy a čaje • Spirituální úroveň - vnímá pozitivně náladu přicházejících Vánoc, význam má pro ní spojení <i>klidné Vánoce</i>
Rozechřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka se těšila v mrazivém ránu ke kamnům, vypráví o synovi, který si moc přál želvičky. Oslovili chovatele a pojedou je koupit. Na Vánoce se velmi těší, ale má obavy z dětí svého manžela, které jsou již dospělé, ale komplikované (nespolehlivost, občasné užívání marihuany apod.). Dalším zdrojem stresu jsou synovi návštěvy u otce, který příliš nedbá na dodržování hygieny, léků, stravy apod. Klientka si uvědomuje, že moc neumí odpočívat. Manžel jí k tomu vybízí, ale ona má potřebu organizovat dění. • Já, ty a tužka (obr.č.23,24) – Klientce vyhovovala druhá varianta, kdy proces byl v jejích rukou, má to stejné i v životě. Když v životě někomu důvěřuje, nemá potřebu se s ním přetahovat o moc, jako nyní při tomto cvičení. Důvěřovala mi a nechala se v poklidu vést. Uvědomuje si, že si svou dominanci nejspíš vybudovala s narozením handicapovaného dítěte, kdy musela spoustu věcí vybojovat.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Co pro mne znamená ženství (obr.č.25) – Klientka tvořila za stálého povídání. Nejprve látkovou hlavu, poté přidala výrazné červenočerné šaty, které jí ženskost velmi evokují. Kvůli umělým nehtům byla potřeba moje asistence při lepení. V pozadí stojí její muž jako opora. Využila techniku koláže a našla obrázky květin a zátiší, psa,

	panenky (symbol pro mateřství). V časopise jí zaujala jehla a nit, ale nechtěla kvůli tomu stříhat, tak jsem jí vyzvala k nakreslení.
Uvědomění klientky	Ženství pro klientku představují tradiční hodnoty, žádná extravagance. Ráda se v poslední době obklopuje hezkými věcmi (květiny, oblečení) a ráda je ve společnosti malinkého vnoučka.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Protážení – Klientka si stěžuje na bolest zad, přešly jsme tedy k protažení a prodýchání bolestivých oblastí.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka je ráda, že si uvědomuje, co jí přináší v životě radost, ale chce se naučit nepřetlačovat pozitiva negativním stěžováním, hudováním.</p> <p>Velmi příjemně se mi pracuje s klientkou, která je veselá a otevřená.</p> <p>Prožitky v dětství</p>
Intervence terapeuta	Klientka si během setkání měla možnost ujasnit, v jaké pozici se cítí lépe, zda v dominující či submisivní. Zpracovávaly jsme téma ženství a zda je její ženství naplněno. V závěru jsem reagovala na aktuální rozpoložení klientky, že jí bolí záda a zvolila jsem protažení.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ VII.

Krátkodobý cíl	Koncentrace na sebe samotnou
Střednědobý cíl	Relaxace
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - nachlazení, časté smrkání • Mentální úroveň - unavená • Emoční úroveň - rozmrzelá • Spirituální - pocit těšení se celý týden na další setkání
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka vypráví o želvičkách, které svému synovi pořídila. Povídá unaveně o rodině, o manželových dětech, které ji nepřijaly, přestože ona nebyla důvodem rozpadu vztahu rodičů. Klientka od nich vyžaduje dodržování pravidel a hranic a jim se to nelíbí. O Vánocích musí zařídit dvě oddělené návštěvy svých a manželových dětí, nemají se navzájem rády. V myšlenkách se vrací k otcům svých dětí a srovnává jejich péči po rozpadu vztahů s péčí svého současného manžela o děti z jeho prvního manželství. • Spojování teček (obr.č.26) -Klientka vzpomínala, kdy naposled hrála kostky. S rodiči nikdy, nebyl na to čas a ani o to neměli zájem. Při vzpomínkách na dětství zmínila aktuální konflikt s matkou, která je nevděčná, klientku to bolí. Spojila fixami jen čistě abstraktní čáry, nesnažila se o žádné konkrétní cíle. Obrázek si dlouho prohlížela, přišla na to, že jí připomíná z dětství stavebnici Merkur, vyšívání a nebo mozaiku. Uvedly jsme si podobu této aktivity s cestou životem (stopa fixy) a osudem (hod kostkou).

Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Procházka (obr.č.27) – imaginace - Klientka kvitovala aktivitu vhodnou pro její oslabený organismus. Dvakrát byla aktivita přerušena pro potřebu smrkání. Přesto se klientce dařilo příběh si představovat a chodit po cestičkách. Potěšila ji představa louky s barevnými motýly, ty má velmi ráda. Zaujala jí myšlenka na sad s jabloněmi. Pod jednou by ležela v trávě mezi stébly a pozorovala by motýly. Vzpomínala by při tom na dětství, kdy běhala s kamarády. Znázornila akvarelovými pastelkami strom s červenými jablíčky a hodně barevných motýlů, přidala ptáčky, dobarvila modré nebe a zelenou trávu. Obrázek je veselý a barevný.
Uvědomění klientky	Imaginaci krásné krajiny si chce klientka vyzkoušet při pocitu nedostatku energie.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Dechové cvičení – Klientka nemohla kvůli rýmě dýchat nosem, soustředily jsme se na dýchání do břicha, hrudníku, pozorovaly rozdíly.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka se zamýšlela nad tím, že by se mohla věnovat spíše relaxaci, místo brouzdání na internetu. K tomu jí ale svádí lenivější partner, který se k jiné činnosti nemá.</p> <p>Cílené zvolnění dechu je přínosem.</p> <p>Prožitky v dětství</p>
Intervence terapeuta	Klientka měla díky výtvarným aktivitám prostor zklidnit a zkoncentrovat svou mysl a získala možnost aplikovat tato cvičení v reálném životě. Dostala námět k přemýšlení, jak moc se nechá v životě ovlivňovat druhými.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ VIII.

Krátkodobý cíl	Sebevnímání
Střednědobý cíl	Relaxace
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - znovu ve formě • Mentální úroveň - připravená, pozorná • Emoční úroveň - dobré rozpoložení
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka je již zdravá, odpočinula si, byla s rodinou doma u televize, dali si punč, došla si na masáž. Aktuálně řeší problém s otcem syna, který by si rád půjčoval auto, na které dostal syn příspěvek od státu a klientka ho zakoupila. • Vizitka z plastelíny (obr.č.28) – Klientce nevadí žádná podoba jména kromě <i>Jituš</i>, jak jí říkala bývala tchýně, zatímco druhé snaše, také Jitce, <i>Jitunko</i>. S plastelínou si hrávala ještě nedávno se svou nevlastní vnučkou, při vzpomínce na ní posmutní a podotkne, že jí bude muset zkusit kontaktovat. Jméno modeluje ve tvaru <i>Jířa</i>, 2D, oblíbenými barvami (červenou, žlutou, zelenou, modrou).

	Háček tvoří z hnědé, vypadá jako rohlík a klientka dostává hlad.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Moře květin (obr.č.29) – Návrat k oblíbenému tématu louky, objevuje se ve vzpomínkách na dětství. Pracovaly jsme s náhodným obtiskem. Klientka s radostí míchala odstíny. Aby se neplývalo barvami chtěla klientka vytvořit ještě jeden obraz. Ten připomínal ohňostroj. Rozhodla se, že si takový obraz vyrobí domů.
Uvědomění klientky	Klientka se zamýšlí, zda je náhoda či nějaké prokletí, že všechny ženy v okolí exmanžela během života buď potratily, nebo porodily mrtvé dítě, či to dítě brzy zemřelo (první jejich společný potomek zemřel při porodu, druhý se narodil s handicapem).
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Karty DIXIT – Seznámení s mnohoznačnými obrázky, vylosování tří karet. A) karta.č.1 - <i>král</i> (obr.č.30) – Polosocha muže – krále jí připomíná otce, dříve přísného, nyní již téměř nemohoucího. Budí v ní lítost, i přes tvrdou povahu b) karta.č.2 – <i>strašidlo</i> (obr.č.31) – Vtipná karta, vzpomíná na nepořádek v dětském pokoji, za který byla vždy potrestána. Strašidlo je vysmáté, ale ona se nerada bojí. c) karta.č.3 – <i>vzdušné zámky</i> (obr.č.32) – Nepůsobí negativně, posteskuje si, že si také staví vzdušné zámky. Tím snem je dovolená na minimálně měsíc do tepla, kde by nic nemusela, o nikoho se nestarala. Líbí se jí modrá barva – barva naděje.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	Klientka se cítí velmi uvolněná a spokojená. Má pocit, že po každém sezení je čistá, když odchází. Klientka má stejný sen jako já. Prožitky v dětství
Intervence terapeuta	Cílem setkání bylo uvědomit si vlastní osobnost, jak vnímá klientka sama sebe, co může ovlivňovat její současné prožívání, jaké zážitky z minulosti poznamenávají i přítomnost.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ IX.

Krátkodobý cíl	Mapování období dětství
Střednědobý cíl	Rozvoj fantazie a pozitivního myšlení
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - pečlivé nalíčení a celková úprava zevnějšku a celé domácnosti • Mentální úroveň - nervózní • Emoční úroveň - radost, že neodpadlo setkání • Spirituální úroveň - Setkání probíhá u klientky doma, za přítomnosti handicapovaného syna, který bude tvořit s námi.
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Setkání probíhá u klientky doma, odpadlo jí hlídání. S handicapovaným synem 1x měsíčně pracuji jako dobrovolník. Zahájili jsme společné sezení na téma

	<p>Vánoce. Obavy se nevyplnily, vše dopadlo výborně a v klidu. Klientka zalitovala, že toho bylo před svátky hodně a že nemohla přijít na terapii. Poprvé připouští nesoulad v manželství. Jako dárek dostala akvarelové pastelky.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jméno se zrcadlovým efektem (obr.č.33) – Klientka následovala pokyny zadání a zcela se soustředila jen na svou práci a ne na svého přítomného syna. Na rozdíl od něj ve svém obrázku nejprve nic neviděla, ale během povídání, které iniciovala, začala vybarvovat pastelkami se slovy „nevím, co to bude, ale nejdřív to mělo našťvaný oči, teď se to usmívá“. Nakonec z toho vylezl skřítek z pohádky či oživlý strom.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Album mého dětství (obr.č.34) – Zatímco syn s mou pomocí pracoval na úvodní aktivitě, klientka si s klidným tempem prohlížela jeden časopis za druhým. Měla pocit marnosti, že to své dětství nemůže najít. Pak se chytila plachetnice a začala vzpomínat na výlety, dovolené a cesty s rodiči. Dětství trávila také u babičky se zvířátky. Otec si přál syna, tak jí naučil alespoň chytat ryby. Zesmutnila, když vzpomínala na všechny tyto zážitky spolu se sestrou, která o ni nyní nejeví zájem.
Uvědomění klientky	Dětství bylo krásné, plné zážitků, ale pod taktovkou despotického otce.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxační protažení – Klientka si užila příjemné protažení. Je fyzicky zdatná, schoulení do dřepu jí nedělalo problém, lehce ztrácela rovnováhu ve stoji na špičkách, ale s radostí dupla do země.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka byla potěšena možností zavzpomínat si na dětství a uvědomit si spoustu krásných vzpomínek.</p> <p>Sledování chování matky a dospělého handicapovaného syna</p> <p>Mezilidské vztahy</p>
Intervence terapeuta	Ke společnému setkání i se synem jsem svolila, neboť ho znám, on zná mne a klientku během tvoření nevyrušoval. Mohla se soustředit na vlastní prožitky. On se zájmem při tvoření matku poslouchal.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ X.

Krátkodobý cíl	Relaxace, uvolnění
Střednědobý cíl	Rozvoj fantazie a pozitivního myšlení
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - téměř bez líčení • Mentální úroveň - unavená • Emoční úroveň - radost ze setkání • Spirituální úroveň - víra v moc karet
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor - Klientka přichází po celodenním úklidu. Synovi se zhoršily epileptické záchvaty, matka má

	<p>zdravotní problémy. V roce 2019 navštívila po několikáté klientka kartárku a ta jí předpověděla pro tento rok úmrtí blízkého člověka. Vzbuzuje to u klientky velikou úzkost a obavy. Opět zmínila nesoulad v manželství, kdy popisuje náladovost, negativitu a žárlivost manžela. Handicapovaný syn, který je plně odkázán na péči druhých, by se chtěl osamostatnit a žít se svou mentálně postiženou přítelkyní. Není však zatím k dispozici cvičný byt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papír na kusy (obr.č.35)- restrukturalizace – Klientka začala papír trhat velmi pozvolna na malé, téměř stejné dílky a u toho povídala o běžných obtížích, o synovi, ostatních dětech, matce, která jí potřebuje, ale dokáže na ní být zlá. Kousky natrhaného papíru stavěla do kupičky, prý může, protože v místnosti nefouká vítr. Hledaly jsme podobnost s životem, kdy něco budovala a pak se to „rozfoukalo“. Jednoznačně vztahy. Po dotrhání posledního kousku jí přijde hromádka spíše jako hora pozitiv než negativ, má ráda život i přes všechny rány osudu. Vybrala si tmavě modrý papír, na který se stejnou pečlivostí a rychlostí vylepovala papírky. Opět spojila s vyprávěním o kamarádce, které však o svých problémech říct nemůže. Teprve na našich sezeních promluvila s někým o problémech v manželství, o problémech samotného manžela, které přenáší na ní. Z papírků vylepila uspořádanou horu dobrých zážitků a věcí.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Malba horkým voskem (enkaustika) (obr.č.36) – Klientka tuto techniku neznala. Rozvážně ale jistě nanášela barvy a pohybovala žehličkou. Zkoušela různé efekty. Malba jí fascinovala, zkoumala, co v obrázku vidí.
Uvědomění klientky	Zaujalo jí, že barvy, které se jí po nanesení nelíbily, dostaly v kontextu celého obrázku jiný nádech. Přenesly jsme tuto myšlenku do života.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Pozitivní vizualizace – Klientka si užívala představu cestování po celém světě, kdy nebude nic řešit, bude jen přijímat krásu a radost. Je to její sen, který se však v brzké době nejspíš neuskuteční.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>V klientce doznívala radost z prožitých technik a chtěla by dál pracovat na uvolnění.</p> <p>Jednoduché výtvarné techniky mi umožnily vidět, jakou sílu má arteterapie.</p> <p>Emoce a mezilidské vztahy</p>
Intervence terapeuta	Cílem dnešního setkání byla relaxace a zklidnění. Použitá technika v úvodu poskytla velké téma k další intervenci. Následnou činností klientka zažila úspěch z tvorby a ten jí přinesl zklidnění a relaxaci spolu se závěrečnou aktivitou.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ XI.

Krátkodobý cíl	Relaxace , uvolnění, orientace v emocích
Střednědobý cíl	Budování vlastních hranic
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - velmi dobře upravená, nalíčená • Mentální úroveň - připravená, koncentrovaná • Emoční úroveň - klidná, v dobré náladě
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka přichází před nastávajícím úklidem, kterým si přivydělává. Relaxuje při tom, je spokojená, když si klienti jejího úklidu váží. Rodina si jí také váží. Nedávno jí poděkoval dospělý syn za to, jak ho i přes těžkosti vychovala. Manžel ji zahrnuje něžnostmi, objímáním, jí však ta přemíra vadí, někdy přímo obtěžuje. Není na to z předchozích patologických vztahů zvyklá. Nálada muže se od minula zlepšila. • Výtvarný ping-pong (obr.č.37) – Klientka se aktivitě v pozitivním slova smyslu velmi diví. Bere si fialovou barvu, já zelenou. Nechce začínat, protože neví jak. Nejprve kreslí sama na druhé straně papíru než já, po mém zásahu vstupuje do mých kreseb také. Ale nechala se inspirovat a vést. Důvěřuje mi, tak jí to nestresuje. V životě chce, aby byly věci podle ní, vzhledem k životním zkušenostem. Musela hodně problémů zvládnout sama, byla nucena sama rozhodovat a teď to tak má zakódováno. Manželovi to vyhovuje.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba jinak (obr.č.38) – Klientku by v životě nikdy nenapadlo, použít tavnou pistoli na něco jiného než na lepení. Neví, jak začít, ale dlouho se neostýchá a lepí nahodilé linie, kolečka, při tom vypráví a relaxuje. Má velikou spotřebu nábojů. Nechala jsem jí po dokončení přejíždět naslepo prsty po reliéfu. Bavilo jí to, ale neuměla si ty vjemy spojit dohromady. Paralela s osobními hranicemi. Kolorování suchými pastely jí vyhovuje, přesto že má dlouhé a pěstěné nehty. Poctivě vybarvuje každé políčko. Neví, co na obrázku je, snad malá mořská víla, fantasy postava. Prolínají se mezi sebou barvy modrá, zelená, žlutá a červená.
Uvědomění klientky	Klientka si uvědomila, že se jí opět povedlo krásné výtvarné dílo, a že je potřeba si nastavit vlastní hranice, aby ochránila sama sebe.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Karty DIXIT – mnohoznačné obrázky – vylosování tří karet. A) Karta.č.1 - <i>kočka s rybičkou</i> (obr.č.39) – Roztomilé, hravé, připomíná jí dětství. Ryba je sama, ona je také ráda sama se sebou, ale necítí se osamělá, dřív ten pocit měla. b) Karta.č.2 – <i>drak a postava s mečem</i> (obr.č.40) – Roztomilý drak, na první pohled sympatický, ale rytíř proti němu tasí meč, bojuje s ním. Jejím drakem jsou stereotypy jejího syna, které jí iritují. Má z toho pocit vyhoření a velmi se za to stydí. Ulevuje se jí, že o tom někomu poprvé řekla.

	c) Karta.č.3 – <i>srdce</i> (obr.č.41) – Hořící srdce, ale je přikryté, jako její. Často hořela láskou a někdo jí udušil.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka byla překvapená, jaké karty si k ní našly cestu, jak jsou s ní spojené. Našla nový rozměr tavné pistole.</p> <p>Klientka mi poskytla výbornou zpětnou vazbu na karty DIXIT.</p> <p>Práce s hlinou – blízko k přírodě, nezkušenost s touto technikou</p>
Intervence terapeuta	Hlavním cílem setkání bylo prozkoumat vlastní hranice klientky – co je ochotná druhým dovolit a co by chtěla změnit. Při použití různých technik se nad těmito otázkami hluboce zamýšlela. V rámci výtvarných aktivit měla možnost objevit způsoby, jak využívat všechny své smysly v každodenním životě.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ XII.

Krátkodobý cíl	Uvědomění si vlastní osobnosti
Střednědobý cíl	Rozvoj fantazie a pozitivního myšlení
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - lehký make-up, pracovní oblečení, zalepený zraněný prst • Mentální úroveň - připravena k tvorbě • Emoční úroveň - zamklá, ztrápená • Spirituální úroveň - viditelný pocit úlevy při vkročení do místnosti
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka má starost o dceru, jejíž manžel nadměrně konzumuje alkohol. Nabízí dceři otevřenou náruč. Přála by jí šťastnější partnerství, než měla ona sama. Konstatuje, že nebýt přísného otce, třeba by nezvládla existovat s patologickými partnery. • Moje ruce (obr.č.42) – Klientka se zaradovala, že to byla oblíbená dětská aktivita. Na jednom z prstů má náplast. Kreslí s chutí, rychle a zaplňuje celou plochu. Je to pro ni změť, ztrácí v kresbě orientaci a s úsměvem se bojí, že bude po ní chtít vědět, co v obrázku vidí. Když má jeden obrys obtáhnout, vybere si zelenou, svítí na ni. Zamýšlí se nad tím, co ty její ruce za život odpracovaly, ušily a upletly pro děti. Jako pomocné ruce vnímá svou matku, která jí hodně s handicapovaným synem pomáhala a o něm hlavně ta pomoc je. Ale také jí kdykoliv pomůže dcera. Našla i obkres červený a to pro ni znamená STOP, to už nechci. Dokázala v minulosti takto jednat. Ruce jsou symbol, že svůj život máme ve vlastních rukou.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Kachel (obr.č.43) – Klientka s keramickou hlinou již pracovala. Dokonce měla pro ni terapeutický účinek v době, kdy se jí narodilo mrtvé miminko - dcera. K práci nepotřebuje žádné rady, jen se seznámila s možnými pomůckami. Bere si ochranné rukavice na zraněný prst. Vítá vykrajovátko motýlů a použije ho. Při práci rozmýšlí, kterým směrem motýli poletí, rozhodne se, že k sobě.

Uvědomění klientky	Klientka si uvědomila, dříve i nyní, jakou uklidňující sílu může mít hlína. Je jí příjemná na ruce, je tvárná a snese chybu, dá se opravit.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Automasáž rukou – Po úklidu a umytí rukou si klientka dlouho vtírala do vysušené kůže krém. Ošetřila si zraněný prst novou náplastí. Velmi o své ruce pečuje. Znovu jsme si zopakovaly, co všechno symbolizují ruce.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka vnímá každé arteterapeutické setkání jako možnost relaxace, uvolnění. Sdílí tyto pocity i s okolím.</p> <p>Klientka je velmi optimistická a silná žena, která překonává životní trable. Je mi inspirací.</p> <p>Relaxace s hlínou.</p>
Intervence terapeuta	Toto setkání mělo přinést uvědomění, co všechno nám symbolizují ruce, jak je můžeme vnímat, jak je používáme v symbolické rovině i v reálu. Klientka si terapii velmi užila, aktivita byla pro ni radostná a uvolňující.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ XIII.

Krátkodobý cíl	Relaxace, uvolnění
Střednědobý cíl	Vymezení osobních hranic, pozorování rozdílů v kresbě pre a post
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - přichází viditelně unavená, neumyté vlasy, málo naličená • Mentální úroveň - je připravená pod vedením dovést svou mysl k relaxaci, uvědomuje si čas pro sebe • Emoční úroveň - těší jí tvoření rukama
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka přichází po delší přestávce než obvykle. Aktuálně jí trápí problémy s dětmi současného manžela. Jeho dospělá dcera má čerstvě diagnostikovanou hraniční poruchu osobnosti. Její nevyzpytatelné chování zasahuje klientce do života. Na manželském wellness víkendů se snažila načtené informace předat manželovi, který se v této problematice neorientuje. Klientka též řeší spory s otcem svého handicapovaného syna, který se též chová patologicky, lže, napadá klientku, není s ním možná domluva ohledně syna. Je nezodpovědný. • Kresba stromu (obr.č.5) – Klientka si vůbec neuvědomuje, že tento úkol zpracovávala na začátku intervence. Opět volí papír A4 na šířku. Pouští se do kreslení ztuha. Přiznává, že jí to dneska moc nejde. Koruna stromu jí připomíná „Pana motýla“, strom je tlustý. Má potřebu znázornit plodný strom, na kterém by rostlo všechno možné ovoce, ona by si lehla pod něj do trávy a odpočívala. Každý by si mohl utrhnout, na co má zrovna chuť. Zmiňuje, že se jí špatně kreslí, bere si brýle. Mohla by tam být holčička nebo chlapeček, nevejdou se jí tam.

	<p>Strom má výrazné, avšak přerušované kořeny. Post kresba stromu je mohutnější, jistější.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kresba postavy a jejího partnera (obr.č.11) – Při kresbě postavy hovoří o svém partnerovi, který se soužitím s ní změnil. Více komunikuje. Špatně poslouchá pokyny a kreslí první postavu na přední stranu „sešitu“, takže po rozložení papíru je první postava vpravo. Nevešly se jí do obrázku boty, prý je ale nepotřebuje. U partnera si dává na proporce větší pozor. Postavy působí klidně, klientka zmiňuje pozitivní náladu.
Hlavní aktivita	Miska (obr.č.44) – Klientka má unavené oči a tak přivítá možnost pracovat poslepu. Zpracovává hapticky hlinu do koule, hladí ji. Vzhledem k vlastnostem materiálu a jeho sklonem k vysoušení je klientka vybídnuta k rychlejšímu zpracování. S otevřenými očima dohlazuje misku a nemá potřebu jí zdobit. Líbí se jí samotný materiál. Pečlivě přilepuje tři nožičky – pilíře (v jejím životě symbolizují matku, dceru a zbylé děti)
Uvědomění klientky	Klientka si uvědomila, jaký dar v životě v podobě svých dětí má a zamýšlí se, zda dceru nezatěžuje moc. Shlédla upoutávku na dokument „Ta druhá“, který mapuje životy sourozenců handicapovaných dětí. Děsí jí to.
Závěrečná aktivita	V závěru si po úklidu při relaxační hudbě vmasírovala klientka do dlaní svůj oblíbený krém a ošetřila prst novou náplastí.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	Kresebné testy si klientka vůbec nevybavovala. Brala to jako další z příjemných aktivit, které si užívá. Měla velikou radost z hlíny. Klientka mne navnadila osobně něco opět vytvořit z hlíny Tvorba figurálního motivu, znázornění klientky samotné.
Intervence terapeuta	Setkání mělo přinést uvolnění a náhled na vlastní stabilitu. Pomocí post kreseb diagnostických testů bude možné vyhodnotit posun klientky.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ XIV.

Krátkodobý cíl	Zlepšení orientace ve vnímání vlastního těla
Střednědobý cíl	Pozorování rozdílů v kresbě pre a post
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - opět velmi vzorně upravená, umyté vlasy • Mentální úroveň - připravená k tvorbě • Emoční úroveň - dobře naladěná, usměvavá • Spirituální úroveň - Klientka si zvolila raději arteterapii než masáž, kterou zrušila. Cítí, že terapie jí dává více.
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka má silnou potřebu vyprávět o svých tématech, má jich prý hodně. Aktuálně řeší zvyšující se synovu agresivitu. Kdy si ve chvílích uvědomění svého handicapu vylívá zlost na své matce a bouchá jí pěstmi. Chtěl by s ní chodit do posilovny – jako zdravý. Chtěl by bydlet sám – jako vrstevníci. Chtěl by řídit auto, což vzhledem k jeho epilepsii, mentální retardaci není možné.

	<p>Klientka zažívá pocity vyhoření při péči o syna. Bála se to vyslovit, ale nakonec se jí velmi ulevilo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kresba začarované rodiny (obr.č.15) – Klientka si opět vůbec nevybavuje, že jsme úkol již měly. Zadání vyslechne, jakoby to bylo poprvé. Zaráží ji, že vlastně neumí kreslit zvířata, pomáhá si slovy. Oproti pre- kresbě znázorňuje více členů rodiny, zmiňuje všechny svoje děti, s láskou o nich hovoří, cení si, že jí vyjádřily vděk za výchovu. • Kresba rodiny ve společné chvíli (obr.č.13) – Rozmýšlí se, jak zadání uchopit. Opět si činnost nevybavuje. Podobně jako v pre- kresbě zachycuje rodinu svých dětí, manžela v kombinaci s jídlem, pohodou, relaxací při pikniku, grilování. Zmiňuje společnou dovolenou, která do budoucna by přicházela v úvahu jedině bez dětí manžela. Kreslí rázně a těší jí myšlenky na společný čas rodiny.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Jsem žena (obr.č.45) – Klientka přemýšlí, jak vlastně vypadá, zmiňuje krátké nohy, o deset kilo více než by chtěla mít. Jako svůj fyzický handicap vnímá velké břicho a po psychické stránce jí omezuje častá nedůvěra v sebe samou. Modeluje se v sedě, aby byla stabilní, má tuto polohu ráda, odpočine si v ní na gauči. Záleží jí na vlasech, aby vydržely dlouhé. K ženě patří dlouhé vlasy. Jako malé jí je každé prázdniny otec ustříhl. Asi třikrát v životě experimentovala s vlasy, jinak je má stále dlouhé a blond. Postava se jí nakonec líbila, byla spokojená, nechtěla znázornit obličej, může v něm každý den vidět jiný výraz.
Uvědomění klientky	Klientka přemýšlela nad průběhem modelování. Nikdy sama sebe nemodelovala. Nutilo jí to zamyslet se nad tím, jak sebe sama vidí.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Automasáž rukou – Pomalé vmasírování krému do rukou za zvuků relaxační hudby.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta 	<p>Klientka se zamýšlí, jakými možnými způsoby aktuálně i do budoucna chce čerpat energii.</p> <p>Bylo zajímavé pozorovat vývoj sochy v závislosti na myšlenkách klientky.</p>
Intervence terapeuta	Klientka velice ochotně spolupracuje, nechává se vést a provádět aktivitami, které nezná, nebo se jich obává. Naslouchá. Při tvorbě sochy byla schopná se pochválit a vidět na sobě to hezké.

KLIENTKA J. – SETKÁNÍ XV.

Krátkodobý cíl	Shrnutí a zakončení intervence
Střednědobý cíl	Pozorování v kresbě pre- a post-
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - elegantně upravená, nalíčená • Mentální úroveň - spokojená a připravená • Emoční úroveň -lehce sentimentální nálada, setkání jí budou chybět

	<ul style="list-style-type: none"> • Spirituální úroveň – díky arteterapii prožívala chvílky sama se sebou a probírala i palčivá témata
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka se cítí dobře, snaží se zpomalit své životní tempo a hledat čas pro sebe a své potřeby. Přijímá neměnné danosti – synův handicap a nezodpovědný přístup k rodičovství svého exmanžela. Tyto věci jí často stresují, ale snaží se hledat cesty, jak ten stres snížit a neublížovat si. • Kresba domu (obr.č.7) – Klientka si vůbec nepamatuje, že domeček kreslila. Obrázek je opět veselý, domeček menší než v pre-kresbě, opět jsou silně zvýrazněné obrysy. Objevují se zvířátka, která jí dělají radost. Dveře domu jsou na zadní straně a vedou do zahrady. • Volné téma (obr.č.3) – Klientka je v rozpacích z nekonkrétního zadání, raději by konkrétní úkol. Vzápětí bez váhání bere suché pastely a vytváří barevné květy. Použila stejné tahy jako u pre- testu. Stáčí okvětní lístky jako větrník. Práce s pastelem se jí velmi líbí, nevádí jí při tom zašpinění. Pozorovala jsem velikou chuť do ztvárnění oblíbených květin. Velkou péči věnovala i vykreslení lístečků. Využila i „rozmazanou špínu“ jako barevnou výplň. Litovala, že si nezvolila větší formát, nestačila by jí však časová dotace.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Vyplnění dotazníků
Uvědomění a reflexe klientky	<p>Klientka měla možnost pozorovat arteterapeutickou činnost svého syna v denním centru, která ji velmi zaujala. Vnímá výtvarný proces v kombinaci s rozhovorem a reflexí jako hlubší a smysluplnější zážitek než pouhé tvořivé odpoledne pro klienty centra. Během intervence se seznámila s různými médii a získala nový pohled na proces tvorby i výsledné výtvarné dílo – způsobem, který by ji samotnou dříve nenapadl.</p>
Intervence terapeuta	<p>Klientka byla po celou dobu trvání arteterapeutické intervence velmi sdílná, spolupracující, otevřená. Pracovaly jsme s emocemi, s prožitky z dětství, s mezilidskými vztahy rodině, s nastavením osobních hranic, s koncentrací, relaxací. Při závěrečném sezení byla klientka velmi ráda, že získala spoustu návodů, jak zrelaxovat.</p> <p>Klientka každé setkání velmi prožívala, zamýšlela se nad otevřenými tématy, hledala jiné úhly pohledu. Zmiňovala duševní pohodu během celé intervence. Dokázala pojmenovat i bolestivá, temná témata, která byla uzavřena pouze v jejich myšlenkách a přijmout je jako součást života, neodsuzovat se za jejich prožívání. Výsledkem byla citelná úleva a touha žít život. Nechala se obdarovat rodinou o akvarelové pastelky a suché pastely. Ve chvíli, kdy pociťuje stres a je to možné, kreslí si pastelkami přírodu a uklidňuje jí to. Zároveň je nadšená, že s jejím synem jako dobrovolník v Kostce malují obrazy, po kterých toužil a tím se cítí více naplněn.</p>

5.4 Klientka V.H.

KLIENTKA V. – SETKÁNÍ I.

Krátkodobý cíl	Poznání klientky a jejího životního stylu
Střednědobý cíl	Zvýšení důvěry ve vlastní kreativitu, relaxace
Dlouhodobý cíl	Snížení vnímání stresu pomocí vhodných copingových strategií
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> Fyzická úroveň - sportovně oblečená, nenalíčená, delší dobu bez zásahu kadeřníka Mentální úroveň - houževnatá, projevovaná energie může zakrývat nervozitu, silné racionální a logické uvažování Emoční úroveň - touží po času jen pro sebe Spirituální úroveň - výzva ke spolupráci na výzkumu přišla ve chvíli četby horoskopu, kde stálo, že přijde změna
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> Strukturovaný rozhovor + dotazník SVF 78, Škála vnímaného stresu Test barev (obr.č.1) – Při znázornění třech nejméně oblíbených barev nenašla klientka tu třetí. Nejméně se jí líbí modrá a bílá, naopak oblíbené barvy zakreslila čtyři – růžovou, zelenou, fialovou a černou. Barva žlutá se objevuje na středu, dle nálady.
Hlavní aktivita	Volné téma (obr. č.2) – Klientka si zvolila kresbu akvarelovými pastelkami, které dosud neznala a obyčejné pastelky má velmi ráda. Znázornila motýla z profilu, který letí doleva. Jeho růžovo-fialová křídla vlají doprava a jsou rozetřena do ztracena vodou. Přidala dvě slabě nakreslené růžičky.
Uvědomění klientky	Během kresby poletovaly její myšlenky jako motýli na louce.
Závěrečná aktivita	Zvuky kolem nás - Klientka je velmi všímavá, slyšela hodně zvuků a bylo jí příjemně. Po pár prvních okamžicích řekla, že je jí hezky. Zvuky vlastního těla však přehlušilo šumění v uchu, které bylo silné. <ul style="list-style-type: none"> • Vybídnutí k opakování například před usnutím
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka byla velmi spokojená, potěšená tím, že jí někdo konečně naslouchá. Zaujala ji možnost zachytit život symbolickými obrázky.</p> <p>Klientka byla velmi komunikativní a poskytla mi cenné informace.</p> <p>Pro klientku budou vhodné relaxační techniky</p>
Intervence terapeuta	Seznámení klientky s podstatou arteterapeutického procesu, získání informací o rodinném životě, trápeních a radostech, odbourání prvotní nervozity. Klientka se na chvíli zastavila v denním kolotoči, vypovídala se. Oslovila ji i má znalost problému handicapovaných. Je třeba hlídat časovou dotaci, klientka příliš zabíhá do detailů a nepřetržitě komunikuje.

KLIENTKA V. – SETKÁNÍ II.

Krátkodobý cíl	Poznání klientky a jejího životního stylu,
Střednědobý cíl	Zvýšení důvěry ve vlastní kreativitu, relaxace
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená, sladěné oblečení, • Mentální úroveň - přehlcená starostmi • Emoční úroveň - znatelná úleva při dosednutí na židli, konečně klid • Spirituální úroveň - nesplnitelná touha stát se normální rodinou, podnikat vše bez omezení
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka vypráví o svých synech, o sportovních úspěších mladšího syna a o všech aktivitách, které provozují se svým handicapovaným synem se silnou dávkou léků antiepileptik. Klientka odmítá tvrzení lékařů, není smířená s realitou, chce dokázat, že se mozek jejího syna stále nějak formuje. Nechce, aby syna bral stát jen jako „idiota“. Nelíbí se jí liknavost úřadů, bojuje se státním zdravotnictvím. Se synem lyžují, bruslí, plavou, rehabilitují, malují přesto, že je téměř nehybný a mentální úrovni 5-6letého dítěte. • Kresba stromu (obr. č.3) – Klientka je v kresbě velmi zdatná, ta se jeví jako umělecká bez velké vypovídající hodnoty. Strom je adekvátně veliký, se správnými proporcemi na formátu A4 na výšku. Jedná se o smuteční vrbu, která jí svou krásou fascinuje, jak propouští sluneční paprsky. Znázorněny jsou kořeny, větve, naznačeno je listí. • Kresba domu (obr. č.4) – Dům je zobrazen malý, situovaný na pravou horní stranu papíru, obehnán plotem, v těsné blízkosti je les. Je to vysněný domek v přírodě, nejspíš v horách. Okénka jsou malá, dveře nejsou patrné. Z komína se kouří. Ve štítě se objevuje srdce. Klientka je při kresbě zasněná. • Kresba postavy (obr. č.5) - Kresba znázorňuje črt dámské postavy s rukama za zády a neznatelným obličejem. Postava je přes celý formát A5 a nejsou zachycena chodidla. Klientka je voják a ač nerada, přenesla dle svých slov oděv i do obrázku. Byla by ráda někdy éterickou bytostí, křehkou a ne tak ráznou ženou. Partner postavy je muž, opět přes celý formát. Má uniformu, široká ramena. Klientce imponují statní muži, třeba i při těle.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • To jsem já (obr. č.6) – Klientka se pustila s chutí a vervou do práce. Rozhodla se obrázky stříhat, ne vytrhávat. Bohatě si vystačila s jedním časopisem, hned obrázky během stříhání komentovala, proč si je vybírá. Spokojila se s pěti, které nezaplňily celou plochu A4, využila nabídky použití i pastelek nebo voskovek. Nakreslila velmi rychle, ale velmi pečlivě, pravidelnou květinu, která se nápadně podobala jednomu z obrázků – vesmíru,

	<p>klientka si toho však zprvu nevšimla. Charakterizuje jí prý obrázek auta – miluje auta, jsou součástí jejího života, je v nich přesnost. Obrázek stonožky jí rozesmál, prý je to celá ona. Líbila se jí i barevnost. Její povahové rysy výbušnost a horlivost symbolizuje láva, škoda, že nenašla sopku, ta by se jí hodila více. Poslední obrázek je vesmírten symbolizuje řád a zároveň i chaos.</p>
Uvědomění klientky	<p>Klientka si tvoření se zájmem užívala, přemýšlela nad sebou tak jako už prý dlouho ne. Se zájmem se své dílo dlouze prohlížela a komentovala. Cítila se spokojená.</p>
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Čmáranice se zavřenýma očima (obr.č.7) – Klientka má ráda řád a proto hned od počátku začala kreslit poslepu jakousi síť voskovkami. Dokázala nahmatat stopu voskovky, takže udržovala stále rovné čáry a k nim kolmice. Při gradaci hudby začala klientka točit spirály. Dokázala lehce opustit vojenský řád a uvolnit se. Hudba se jí líbila, má ráda tvrdou muziku, ale i hudbu vážnou.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka si během sezení několikrát uvědomila, že ve skrytu duše by chtěla vypadat jinak, víc žensky, lehčeji jako víla a jednat jemněji. Dostala jsem prostor k zamyšlení se nad vlastními pocity. Otevřít téma ženství během dalších setkání.</p>
Intervence terapeuta	<p>Klientka dostala prostor k prožívání pocitu „Já, tady, teď“, nebrat na nikoho po dobu sezení ohledy. Jistý řád v životě jí poskytuje fungování celé rodiny na určité úrovni, ale cílem setkání je proniknout hlouběji do niterných přání a tužeb.</p>

KLIENTKA V. – SETKÁNÍ III.

Krátkodobý cíl	Prožitek radosti a uvolnění při procesu tvoření
Střednědobý cíl	Snížení nervozity
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - klientka přijíždí po pracovním dni bez výrazných úprav zevnějšku • Mentální úroveň - unavená • Emoční úroveň - rozpačitá, není šťastná
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Setkání probíhá cca po měsíci, klientka je velmi časově vytížená. Je velmi rozpačitá z nové úřednické funkce. Neshledává v ní zatím smysl. Dříve pracovala jako letový dispečer, ale vzhledem k vyčerpání (spí cca čtyři hodiny denně, dříve i jen dvě), musela tuto pracovní pozici opustit. Pozitiva nové práce jsou časová flexibilita a částečný home-office. Klientka je často v tenzi z představy nic neděláním, přestože ví, kolik úsilí jí bude stát některá z aktivit, nepovolí a koná. Je všestranně talentovaná (klavír, zpěv, výtvarné nadání, sportovně založená).

	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba rodiny ve společném čase (obr.č.8) – Bez dlouhého přemýšlení kreslí zeměkouli, letadlo kolem ní. Měla dříve sen o cestě kolem světa, ale ví, že za stávajících podmínek se neuskuteční. Před svatbou na cestu hodně šetřila. Nyní organizuje náročný transfer do Barcelony. Se synem dříve létali armádními letouny, teď to již nejde. • Kresba začarované rodiny (obr.č.9) – Klientka neváhá ani chvíli a hned oblíbenou tužkou kreslí jako prvního svého manžela jako medvídku (ne zlého, ale plyšového), poté kreslí handicapovaného syna jako hada (má hady rád), mladšího syna znázorňuje jako pavouka -chytrého a dokonalého, který dokáže úžasné věci. Na otázku, jak by nakreslila sebe, reaguje okamžitou kresbou kočky, miluje je, měla je dříve, sbírá sošky koček.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Střípek (obr.č.10) – rekonstrukce - Klientka si vybrala Goghovy slunečnice, protože má tyto květy ráda a kupuje je jako dárek pro druhé. Klientka má přehled v dějinách umění, je velmi vzdělaná. Zvolila formát papíru A4, jako médium voskovky. Jsou jí příjemné na dotek. Kompozici si rozkreslila tužkou a poté jen náznakovitě, čárovitě a tence vybarvila obrázek. Byla velmi rychle hotová. Během procesu chrlila myšlenky jednu za druhou, jakoby se povolila stavidla.
Uvědomění klientky	Líbila se jí myšlenka dotváření obrazů, protože ona musí v životě také utvářet ze střípků.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Cestičky (obr.č.11) – Klientka úkol uchopila velmi rychle a systematicky. Začala každou barvu nitky na sebe namotávat na papír, jakoby se snažila připravit bambulku. Po dostatečném množství svazek přestříhla a lepila na papír, nejprve jako celek, postupně roztahovala chaoticky bez řádu jednotlivé nitky. Možnost chaosu ji fascinovala. Výsledné dílo klientku ohromilo a začala ze sebe hned chrlit, co jí to připomíná. Viděla klikatou vodu, horu, ženu, která pracuje a nakonec obličej. Práci si chtěla odnést k zarámování domů.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka si hlasitě oddechla, že tohle dnes potřebovala. Jaké jsou mé cestičky z nití? Velkým tématem klientky jsou mezilidské vztahy, zejména vztah s primární rodinou.</p>
Intervence terapeuta	Klientka velmi spolupracovala na připravených aktivitách, více mluví než tvoří, je třeba nenásilně korigovat čas sezení. Klientka se cítí velmi bezpečně a spokojeně, že zapomíná na čas.

KLIENTKA V. – SETKÁNÍ IV.

Krátkodobý cíl	Mapování obav a radostí
Střednědobý cíl	Snížení nervozity a úzkosti při tvoření
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená a elegantní • Mentální úroveň - připravená s notnou dávkou energie • Emoční úroveň - klientka má potřebu vyventilovat své nahromaděné emoce • Spirituální úroveň - věří v šestý smysl a naslouchá svému nitru
Rozehrívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka začala ihned hovořit. Vrátila se k minulým setkáním, kdy jsme si povídaly o primární rodině. Popisovala rodinné vztahy ještě podrobněji. Potřebu o rodině mluvit vyvolaly otázky na terapii a sraz se ZŠ. Klientka se obává, aby se nechovala jako její matka. Občas se přistihne se stejnými slovními obraty. Poznámeneala, že jí ani nemrzí narušený vztah se sestrou a její rodinou, kterou si navzájem neuznávají. Zmiňuje se i o svých depresivních pádech, kdy chtěla páchat sebevraždu spolu s dětmi skokem z okna. Pomohla jí tvrdá disciplína, manžel. Zažila bossing, sexuální obtěžování a vyhoření v zaměstnání. Nyní přemýšlí, že omezí úklid, kterým si přivydělává. • Čmáranice (obr.č.12) – Klientka z mé čmáranice dokreslila pulce, ale jako první ji napadla spermie. Pulec měl naznačenou žebříčkovitou NS a vzpomínala, jak je jako děti chytaly. Druhá čmáranice jí připomněla písmeno R, tak utvořila slovo RAK. Z poslední čmáranice bleskurychle vytvořila sněženku.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Obavy a radosti (obr.č.13,14) – Klientka chvíli přemýšlela, jak úkol uchopit, což je u ní nezvyklé, potměněla jí přitom tvář. Začala míchat červenou barvu a stále zapouštěla nové a nové červené kaňky a stále se více chmuřila. Rudá barva vyplnila téměř celou čtvrtku, najednou by jí chtěla klientka celou vymizíkovat. Nabídla jsem kapesníček, kterým může barvu někde odsát. Zkoušela ji vysát od středu. Po chvíli komentovala, že je ten pocit všude, rozpíná se (mělo to spirituální přesah). Jak spatřila plápolat oheň v kamnech, měla potřebu obrázek spálit. Když už měla otevřená dvířka, prudce se stáhla a řekla, že to nemůže lidstvu udělat, že by přivolala nějaký trest. Nabídla jsem jí dotvoření obrázku jiným médiem. Vzala černý fix, ohraničila s ním červenou skvrnu a uzavřela jak do odpadkového pytle, zavázala mašličkou a představila si, že ho vhadzuje někam na dno propasti. To všechno červené mělo zaznamenat lidskou bezohlednost, se kterou se stále setkává. Palčivost tématu podmínil aktuální zážitek z dálnice, kde bezohledný řidič ohrožoval ostatní.

	<ul style="list-style-type: none"> • Při zapíjení barev s myšlenkami na pozitivní prožitky se opět projevila její armádní systematická povaha. Začala v určité struktuře malovat veselými barvami jakési čáry, které pojmenovala Moje pavučinka. Postupně se vlákna rozpíjela, tak přimalovávala další. Tato pavučinka má zachycovat vše krásné, milé, pozitivní v životě. Černým fixem dopsala „Sbírám vše hezké, dobré, šťastné, barevné, voňavé.“ - Vzhledem k náročnosti prožitku při tvorbě a časové dotaci již klientka nevpisovala více do tvorby, jak je popsáno v seznamu cvičení. Celý proces tvorby klientka komentovala, popisovala, pojmenovávala pocity, zvědomovala si je verbálně.
Uvědomění klientky	Klientka pojmenovala své obavy a zmapovala pozitivní podněty.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Řízené dýchání – Jelikož předchozí proces byl uragán emocí, zvolila jsem na závěr uklidňující činnost. Klientka má zkušenost s Alfa dýcháním. Měla též panické ataky, které řešila vojenskou plechovkou kyslíku.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka se cítí velmi zklidněná, vždy se těší, co pro ni připravím. Klientka mě obeznámila s technikou vizualizace při panické atace. Člověk si má přestavit, že se noří pod vodu, kde je světlo, klid, ticho, má zadržovaný dech, vlasy mu vlají a pak se najednou vynoří a nadechne se.</p> <p>Zkusit klientce nabídnout činnost, která bude náhodná, bez možnosti systematického plánování.</p>
Intervence terapeuta	Pomocí výtvarných technik zmapování a uvědomění aktuálních negativních i pozitivních vlivů. Klientce pomohlo vypořádání se se svou aktuální úzkostí tak, že negativní emoci zavázala do pytle a odhodila. Tato představa by mohla být využitelná v úzkostných chvílích.

KLIENTKA V. – SETKÁNÍ V.

Krátkodobý cíl	Prožitek přítomného okamžiku
Střednědobý cíl	Trénink pozitivního myšlení, snížení nervozity
Aktuální stav klientky	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická úroveň - upravená, sportovně oblečená • Mentální úroveň - bystré myšlení • Emoční úroveň - velmi se těší na „svou chvílku klidu“ při terapii
Rozehřívací aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovor – Klientka uvítala šálek čaje na zahřátí a začíná hned vypravovat. Slova se jí překotně hrnou z úst. S blízcími se Vánoci řešila povinné rodinné setkání. Jelikož má vůči primární rodině silné výhrady, je to pro ni náročné. Navíc se bude konat u ní doma, jak rozhodla matka. Vzpomínala na Vánoce v dětství, kdy se těšila na překvapení pod stromečkem a tam našla jen to, co aktuálně potřebovala. Připodobnila to filmu Pelíšky. Vzpomínala

	<p>těž na potíže s příjmem potravy v dětství. Trpěla bulimií. Dodnes si zachovala silný dávkový reflex. Srovnávala výchovu jejich rodičů a svoji. Je ke svým dětem velmi benevolentní, dovolí sedmnáctiletému synovi tetování i piercing (ona sama si nesměla volit účes). Mluvila i o netradičním partnerském vztahu rodičů v kontrastu se svým manželstvím a hodnotami, které uznává.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hravé kuličky (obr.č.15) – Při pohybu kuličkami v krabici jí fascinovala stopa zanechaná na papíře. Ona sama zanechává za sebou jako stopu své spokojené syny. Činnost jí velmi nadchla, chtěla by jí vyzkoušet hned se synem. Aktivitu zvládla velmi rychle, napadlo jí, že vidí starodávné hvězdné mapy, nebo mapu letadel. Chtěla ještě jeden papír, který zaplnila extrémně rychle. Okamžitě v náhodných čárách spatřila tanečnici. Vzpomínala, jak jako malá ráda tančila. V současné době jí vadí přístup některých lidí, kteří se domnívají, že její těžce postižený syn nemá co dělat na plese. Ale on má dle klientky hudbu rád, vnímá tóny, ona s ním tančí s vozíkem.
Hlavní aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Já (obr.č.16) - koncentrace – Klientka nakreslila kruh uprostřed papíru a ten vybarvila zeleně a okrasným zvýrazněným písmem napsala „Já“. Jednotlivé výseče nevybarvovala plošně, ale šrafovala do sítě. Potřebovala organizaci čar. Jednotlivé hranice mezi políčky zvýraznila. Otevřely jsme téma vnitřních hranic. Klientce se při jejich narušení spustí návaly hněvu, vzteku, kdy rozbíjí předměty, poté se dostaví lítost. Je to pro ni však ventil. Další úlevnou aktivitou je jízda autem, hlasitá hudba, kdy může křičet. Mezi vlastnostmi figuruje „nepříjemně chytrá“ – zažívá časté konflikty s lidmi kvůli vlastním názorům, nepřipouští jiný názor. Dále se vnímá jako „rychlá“, protože si nemůže dovolit ztrácet čas. „pečující“ vyjadřuje poskytování péče druhým, kterou ona jako malá nevnímala.
Uvědomění klientky	Klientka se radovala, že má k dispozici čas, kdy může myslet jen na sebe a jak málo ho ve svém životě má.
Závěrečná aktivita	<ul style="list-style-type: none"> • Barevné ostrovy (obr.č.15) – Klientce se nechtělo do kuličkových obrázků ani moc zasahovat barvou. Nakonec se rozhodla, že tanečnici přimaluje do ruky malou kytičku. Napadlo jí některá místa v obrázku perforovat a podložit barevným papírem.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexe klienta • Přínos klienta • Námět pro příště 	<p>Klientka mi sdělila, že je šťastná, že si může s někým promluvit, kdo pro ni má čas a pochopení a také vlastní zkušenost s handicapem.</p> <p>Jaké jsou mé <i>ostrůvky bezpečí, oázy klidu?</i></p> <p>Aktivita na dominanci a submisi, aktivita na vybití nahromaděného stresu (bouchání hlinou, muchlání papíru apod.)</p>

Intervence terapeuta	<p>Během setkání otvírala klientka velmi své nitro, své bolestné vzpomínky na dětství, pracovala s náhodou (náhodné trasy kuliček, které mohla ovlivnit jen z části). Pojmenovávala své charakteristické vlastnosti, za některé se při vyslovování nahlas trochu styděla a uvědomovala si, jak se vlastně někdy nehezky ke svému okolí chová. Poznala jsem používané copingové strategie z minulosti (bulimie, demolování předmětů apod.). Arteterapie by měla přispět k rozhodnutí klientky odpustit své primární rodině všechna příkoří a hledat společné cesty životem.</p> <p>Bohužel kvůli zhoršení zdravotního stavu handicapovaného syna jsme musely terapeutická setkání předčasně bez jakéhokoliv závěru ukončit. Klientka si nemůže dovolit v současné době nebýt synovi nablízku. Nicméně dokončení terapie není vyloučené. Klientka byla celou terapii nadšená, během krátké chvíle navázala důvěru a intervence ji naplňovala. Klientka si během pěti setkání zmapovala své potřeby, obavy, radosti, uvědomila si tempo svého života, zažívala pocity relaxace, výtvarného úspěchu, zamýšlela se nad mezilidskými vztahy. Další terapeutická setkání by jí měla ukázat možné způsoby vnímání sebe samé, jejích potřeb, nové náhledy na řešení stresových situací.</p>
----------------------	--

6 VYHODNOCENÍ A NAPLNĚNÍ CÍLŮ VÝZKUMU

Výsledky arteterapeutických intervencí potvrzují, že arteterapie významně přispívá ke snižování vnímaného stresu a podpoře relaxace. Proces výtvarné tvorby umožňuje jedincům uvolnit emoční napětí, zaměřit se na přítomný okamžik a vyjádřit pocity, které by jinak mohly zůstat nevyřčené.

Pravidelné zapojení do arteterapeutických aktivit vede k:

- **Redukci stresu** – díky kreativnímu vyjádření dochází k emočnímu uvolnění a snížení hladiny stresových hormonů.
- **Podpoře relaxace** – soustředění na výtvarný proces navozuje stav klidu a psychické pohody.
- **Zlepšení sebeuvědomění, sebereflexe** – klienti lépe rozpoznávají své emoce a nacházejí nové způsoby, jak s nimi pracovat.

Na základě těchto zjištění lze konstatovat, že arteterapie efektivně naplňuje svůj cíl jako metoda podporující duševní pohodu, snižující stres a přispívající k relaxaci.

6.1 Shrnutí vytyčených cílů

Pro shrnutí vytyčených cílů používám submodel 2U dle M. Beníčkové (2011), který je primárně určen pro klienty se specifickými poruchami učení, nicméně se hodí i pro souhrnné zhodnocení problematiky posunu klientů neformálně pečujících. Submodel 2U se opírá o základní linii vymezenou úkolem a úspěchem / neúspěchem.

Vytyčení cílů (úkolů)	Klientka G.M.	Klientka J.K.	Klientka V.H.
Diagnostika	Úspěch	Úspěch	Úspěch
Prostor pro sebereflexi	Úspěch	Úspěch	Úspěch
Podpora uvědomění a změny perspektivy	Úspěch	Úspěch	Neúspěch – nedokončená terapie
Relaxace	Úspěch	Úspěch	Úspěch
Vyhodnocení výsledků	Úspěch	Úspěch	Neúspěch – nedokončená terapie

Diagnostika - Celkově vedla kombinace metod testů, rozhovorů a pozorování k ucelenému obrazu situace klientek, identifikaci problémových oblastí, pochopení jejich chování i emocí a navržení efektivních terapeutických intervencí, které vedly k pozitivnímu posunu v jejich psychickém stavu.

Prostor pro sebereflexi - Celkově prostor pro reflexi přispěl k lepší integraci terapeutických poznatků, posílení sebepoznání a podpoře dalšího osobního růstu. Umožnil klientkám zaměřit se na prožité zkušenosti, výtvarná díla a vnitřní pocity.

Podpora uvědomění a změny perspektivy - Celkově došlo u klientek ke zvýšení sebeuvědomění, rozšíření pohledu na vlastní situaci, k posílení schopnosti vnímat problémy v širších souvislostech, k přehodnocení dosavadních postojů a hledání nových způsobů řešení problémů, k lepšímu pochopení vlastních emocí, myšlenkových vzorců a chování.

Relaxace - Celkově relaxační prvky arteterapie podpořily zklidnění, emoční stabilitu a zvýšily klientovu schopnost zvládat stresové situace. Kreativní proces podpořil soustředění a klidné vnímání přítomného okamžiku. Volná tvorba umožnila bezpečné vyjádření emocí a podpořila vnitřní rovnováhu. Výtvarná činnost pomohla klientkám uvolnit emoční napětí a zmírnit úzkost.

Vyhodnocení výsledků - Celkově arteterapie přinesla pozitivní posun v emocionální stabilitě, sebedůvěře a schopnosti zvládat náročné životní situace. Pravidelná výtvarná tvorba podpořila relaxaci a rozvoj copingových strategií. Arteterapeutické aktivity pomohly klientkám lépe porozumět vlastním pocitům, myšlenkovým vzorcům a dynamice mezilidských vztahů.

6.2 Vyhodnocení odborníkem

Mgr. Zuzana Sůvová, psychologka ve zdravotnictví, pracující pro Psychiatrie s r.o., Centrum duševního zdraví, poskytla vyjádření k vyhodnocení dotazníků zaměřených na stres.

Klientka G.M. – Škála vnímaného stresu (PSS)

Výsledky před intervencí: Před zahájením arteterapie klientka vykazovala vysokou míru vnímaného stresu. Často se cítila přetížena, úzkostlivá a měla pocit, že situace jsou mimo její kontrolu. Tyto pocity negativně ovlivňovaly její každodenní život a celkovou pohodu.

Výsledky po intervenci: Po absolvování arteterapeutických sezení došlo k výraznému zlepšení ve vnímání stresu klientkou. Skóre v testu poukazuje na lepší zvládání stresových situací a zvýšenou schopnost klientky udržet si klid v náročných obdobích. Klientka nyní vykazuje vyšší míru sebedůvěry a pocitu kontroly nad svým životem.

Klientka G.M. – Dotazník SVF78

Výsledky před intervencí: Na začátku terapie klientka vykazovala vysokou míru úzkosti a vnitřního rozrušení. Tyto pocity měla velmi často, její sebedůvěra byla nízká. Tyto faktory negativně ovlivňovaly její celkovou pohodu, spánek a schopnost zvládat stres.

Výsledky po intervenci: Výsledky dotazníku ukazují na výrazný progres v klientčině schopnosti zvládat stres. Klientka nyní lépe rozumí svým reakcím na stresové situace a dokáže efektivněji využívat naučené strategie zvládání stresu. Tento pokrok je důkazem úspěšnosti terapeutického procesu a klientčiny odhodlanosti pracovat na svém duševním zdraví.

Klientka J.K. – Škála vnímaného stresu (PSS)

Výsledky před intervencí: Před zahájením terapeutických sezení vykazovala klientka mírnou míru vnímaného stresu. Stavěla se k problémům pragmaticky, ale cítila se občas vyvedena z míry. Její sebedůvěra byla na průměrné úrovni a měla pocit, že některé situace jsou mimo její kontrolu.

Výsledky po intervenci: Po skončení terapie došlo k významnému zlepšení ve vnímání stresu klientkou. Skóre ukazuje na lepší zvládání stresových situací. Klientka se na konci terapie cítila uvolněněji, méně vystresovaná a měla věci více pod kontrolou. Její sebedůvěra se zvýšila.

Klientka J.K. – Dotazník SVF78

Výsledky před intervencí: Na začátku terapie vykazovala klientka vysokou míru dlouhodobého stresu, často se cítila vyvedená z míry v různých situacích. Přemýšlela, jak se do podobných situací dostat a jak zlepšit reakce na stres.

Výsledky po intervenci: Po absolvování arteterapie došlo k lehkému, ale významnému zlepšení ve schopnosti klientky zvládat stres. Výsledky testu poukazují na lepší strategie a větší schopnost vyrovnávat se se stresovými situacemi. Klientka nyní lépe rozumí svým reakcím a dokáže efektivněji využívat naučené techniky zvládání stresu.

6.3 Ohodnocení cyklu setkávání účastníků

Během arteterapeutického procesu byla klientka **G.M.** velmi otevřená a sdílná. Často reflektovala potřebu různých úhlů pohledu na daný problém a dokázala se v myšlenkách vracet do nepříliš šťastného dětství, pojmenovávat své emoce a trápení a porovnávat samu sebe v roli matky.

Společně jsme pracovaly s pocity nervozity, obavami z hodnocení i strachem z neúspěchu. Uvědomovaly jsme si radost z výtvarného procesu i samotné tvorby. Klientka si postupně začala více všimnout své vlastní potřeby pečovat o sebe, nastavovat si hranice a věnovat se seberozvoji. Zaměřovaly jsme se na prožitek přítomného okamžiku – „*tady a teď*“ – a na vědomé opouštění domněnek. Každé setkání očekávala s upřímnou radostí a těšila se na něj.

Klientka **J.K.** se do projektu přihlásila s předstihem, již v době, kdy jsem jako dobrovolník začala pracovat v denním stacionáři s jejím handicapovaným synem. Myšlenka kreativního tvoření a času vyhrazeného jen pro sebe ji oslovila a velmi se na tuto zkušenost těšila.

Během setkání zažívala hlubokou relaxaci a vracela se ve vzpomínkách do dětství, které, ač ovlivněné velmi přísným až despotickým otcem, vnímala jako šťastné. Poprvé otevřeně hovořila o svých vztahových problémech a pocitech vyhoření. Bylo inspirující sledovat, jak se díky tvořivému procesu proměňují její úhly pohledu a jak nachází nové perspektivy na své životní situace.

Klientka **V.H.** je energická a vysoce inteligentní žena, která se navzdory závažnému postižení svého staršího syna snaží vést aktivní život. Přesto se v jejím životě opakovaně vyskytly momenty vyčerpání, kterým by se v budoucnu ráda vyhnula. Právě proto se rozhodla zapojit do tohoto výzkumu.

Její silnou stránkou je disciplína, kterou si osvojila během své kariéry vojáka a leteckého dispečera. Smysl pro řád, pravidelnost a strukturu se promítal i do její výtvarné tvorby. Kvůli synově nemoci a časovému vytížení jsme měly možnost uskutečnit pouze pět sezení, která však často přesahovala běžnou časovou dotaci. Klientka oceňovala prostor pro monolog i dialog a během procesu se zamýšlela nad vlastními energetickými zdroji a jejich efektivním využitím. Bohužel kvůli zhoršení zdravotního stavu syna nebyla schopna terapii dokončit v plánovaném počtu setkání a tudíž neproběhlo ani vyhodnocení standardizovaných dotazníků odborníkem.

6.4 Potvrzení hypotézy

Vyhodnocení hypotézy č.1

Na základě dostupných výzkumů a empirických poznatků se potvrdila hypotéza, že **působením arteterapie lze snížit hladinu vnímaného stresu u neformálně pečujících osob.**

Neformálně pečující osoby, které dlouhodobě pečují o své blízké, jsou vystaveny vysoké psychické a emoční zátěži. Výzkum ukazuje, že arteterapie jim může poskytnout účinný nástroj pro zvládání stresu, podporu duševní pohody a prevenci syndromu vyhoření. Arteterapeutické techniky, jako je malování, modelování či koláže, umožňují pečujícím uvolnit nahromaděné napětí, vyjádřit své pocity prostřednictvím výtvarného projevu a získat pocit kontroly nad vlastními emocemi. Po absolvování arteterapeutických sezení bylo u pečujících osob zaznamenáno subjektivní zlepšení psychické pohody, jak vyplývá z dotazníkových šetření.

Dále se ukazuje, že arteterapie podporuje sdílení a vzájemnou podporu v široké skupině pečujících, čímž přispívá ke snižování pocitu izolace a psychické zátěže. Pravidelná účast na arteterapeutických aktivitách může být významným faktorem pro pozitivní změnu ve vnímání a zvládání stresu a pro zlepšení celkové kvality života neformálně pečujících osob.

Vyhodnocení hypotézy č.2

Na základě mého výzkumu se potvrdila hypotéza, že **arteterapie poskytuje možnost pravidelného návyku používání relaxačních arteterapeutických technik při vyrovnávání se se zátěží.**

Arteterapie umožňuje jedincům osvojit si a pravidelně využívat různé kreativní techniky, které přispívají k duševnímu uvolnění a lepšímu zvládání stresových situací. Pravidelná praxe arteterapeutických metod, jako je kresba, malba, modelování nebo koláže, vede k vytvoření užitečných strategií pro redukci psychického napětí a posílení osobní resilience.

Provedený výzkum potvrdil, že systematické zapojení do arteterapie pomáhá klientům rozvíjet návyk používání relaxačních technik i mimo terapeutická sezení. Lidé, kteří si osvojí

tyto dovednosti, je pak dokážou efektivně aplikovat v každodenním životě, například při zvládání stresových situací v práci, v rodině nebo při osobních krizích.

Dále bylo provedeným výzkumem v rámci této absolventské práce zjištěno, že pravidelné využívání arteterapeutických metod přispívá nejen ke snížení vnímané zátěže, ale také k dlouhodobému zlepšení psychické pohody, sebepoznání a schopnosti vyjadřovat emoce. Tento proces podporuje celkovou duševní stabilitu a zvyšuje odolnost vůči stresovým faktorům.

Závěr

Záměrem mé absolventské práce bylo ověřit platnost hypotéz, zda lze pomocí arteterapeutických technik snížit vnímání stresu u tří žen pečujících o své dospělé handicapované děti. Průběh intervencí ukázal, že arteterapie má v oblasti neformální péče značný potenciál k využití i dalšímu rozvoji. Klientky oceňovaly možnost relaxace, uvolnění napětí, sdílení dosud nevyřčených myšlenek a práci s emocemi.

Jako určitý nedostatek lze vnímat nepravidelnost individuálních setkání, která byla ovlivněna časovým vytížením matek závislých na potřebách svých dětí. Z tohoto důvodu jsme s klientkou V. H. absolvovaly pouze pět setkání, zatímco s klientkami G.M. a J.K. patnáct.

Výhodou individuálních setkání byla především možnost okamžitě reagovat na aktuální potřeby klientek, jejich prožívání, trápení i radosti. Tyto matky si přály mít alespoň občas čas jen pro sebe, což jim arteterapie umožnila. Skupinová intervence by naopak mohla nabídnout širší spektrum pohledů na prožívané situace, sdílení problémů a vzájemnou inspiraci.

Souhrn

Cílem absolventské práce byla analýza využití výtvarných technik na vnímání stresu u osob neformálně pečujících. Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části se věnuji arteterapii, její historii, dělení a možnostem využití. Další kapitola se zaměřuje na problematiku stresu, jeho typologii, fáze, příčiny a důsledky. Třetí kapitola pojednává o neformální péči, definuje její význam, skupiny, dopady, výzvy či podporu.

V praktické části jsem si stanovila předmět a cíl práce spolu s hypotézami. Výzkum byl realizován prostřednictvím individuálních arteterapeutických intervencí se třemi ženami, které neformálně pečují o své blízké. Arteterapeutický soubor cvičení, jehož návrh předkládám, jsem sestavila s cílem pomoci pečujícím prožívat plnohodnotně zdravé sociální vztahy, usnadnění komunikace a nalezení jejich vnitřní síly a rovnováhy. Následně jsem analyzovala získané protokoly a v závěrečné kapitole hodnotím výsledky výzkumu, přínos setkání pro účastnice a míru potvrzení stanovených hypotéz.

Přínos mé práce vidím v možnosti přenést modifikovaný arteterapeutický soubor cvičení i do jiných cílových skupin. Podrobně rozpracovaný soubor cvičení na rozehrání, hlavních i závěrečných aktivit lze přizpůsobit a využít k arteterapeutické intervenci i v jiných oblastech než je neformální péče. Tato cvičení přispívají k duševní pohodě, seberozvoji a zvládnutí psychických i fyzických obtíží. Mají širokou škálu přínosů pro psychické i fyzické zdraví. Pomáhají nejen s emočním vyjádřením, ale také s osobním rozvojem a zlepšením kvality života.

Summary

The aim of the thesis was to analyse the use of art techniques to perceive stress in informal carers. The thesis is divided into two parts – theoretical and research. In the theoretical part, I focus on art therapy, its history, division and possibilities of use. The next chapter focuses on the issue of stress, its typology, phases, causes and consequences. The third chapter discusses informal care, which is an often overlooked but important aspect of the lives of many carers.

In the research part, I set the subject and goal of the work along with hypotheses. The practical part was implemented through individual art therapy interventions with three women who informally care for their loved ones. I have compiled the art therapy program, the proposal of which I am presenting, with the aim of helping carers experience fully healthy social relationships, facilitate their communication and find their inner strength and balance. Subsequently, I analysed the obtained protocols and in the final chapter I evaluate the research results, the benefit of the meetings for the participants and the degree of confirmation of the established hypotheses.

I see the benefit of my work in the possibility of transferring the modified art therapy program to other target groups. The detailed set of warm-up exercises, main and final activities can be adapted and used for art therapy intervention in areas other than informal care. These exercises contribute to mental well-being, self-development and coping with psychological and physical difficulties. They have a wide range of benefits for psychological and physical health. They help not only with emotional expression, but also with personal development and improving the quality of life.

Seznam použité literatury a zdrojů

- SLAVÍK J., Hodnocení v současné škole – východiska a nové metody pro praxi, Portál, 1999, ISBN: 80-7178-262-9
- PIPEKOVÁ, VÍTKOVÁ, Terapie ve speciální pedagogické péči, Paido, 2001
ISBN 80-7315-010-7
- VALENTA M., MÜLLER O., Psychopedie, Praha: Parta, 2009
ISBN 978-80-7320-137-2
- <https://www.arteterapie.cz/arteterapie> ,“ (Česká arteterapeutická asociace. Definice a cíle arteterapie. [online], 2012 [cit. 2015-26-10])
- ŠICKOVÁ – FABRICI J., Portál, 2002
ISBN 80-7178-616-0
- LIEBMANN M., Skupinová arteterapie, Portál, 2005
ISBN 80-7178-864-3
- JUNG C. G., Mandaly Obrazy z nevědomí, Brno: Tomáš Janeček, 2004
ISBN 80-85880-34-2
- POTMĚŠILOVÁ P., SOBKOVÁ P., Arteterapie a artefiletika nejen pro sociální pedagogy, Univerzita Palackého v Olomouci, 2012
ISBN 9788024431208
- LHOTOVÁ M., PEROUT E., Arteterapie v souvislostech, Portál, 2018
ISBN 978-80-262-1272-0
- BENÍČKOVÁ M., Muzikoterapie a specifické poruchy učení, Grada Publishing, a.s., 2011, ISBN 978-80-247-7381-0
- BENÍČEK T. : <https://www.arteterapie.net/umelecke-terapie/arteterapie/>
- CAMPBELL J., Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi, Portál, 2000
ISBN 80-7178-428-1
- PSYCHOLOGIE DNES, č.1,30.ročník, leden 2024
ISSN 1212-9607
- COREY G., SCHNEIDER COREY M., CALLANAN P, RUSSEL J. M., Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii, Portál, 2006
ISBN 80-7367-160-3
- NAKONEČNÝ M., Sociologická encyklopedie, sociologický ústav AV ČR, 2018,
<https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Stres>
- KEBZA V., Psychosociální determinanty zdraví, Praha: Academia, 2005
ISBN 80-200-1307-5
- LAZARUS R., FOLKMAN S., Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984
ISBN 0-8261-4191-9
- KŘIVOHLAVÝ J., Jak zvládat stres, Grada Avicenum, 1994
ISBN 80-7169-121-6
- BARTŮŇKOVÁ S., Stres a jeho mechanismy, Karolinum, 2010
ISBN 978-80-246-1874-6
- <https://www.mdapp.co/holmes-and-rahe-stress-scale-calculator-253/>
- <https://nadacesirius.cz/kviz/tabulka1/>

- VINAY J., Stres a zdraví, Portál 2007
ISBN 978-80-7367-211-9
- PAULÍK K., Psychologie lidské odolnosti, Grada, 2017
ISBN 978-80-247-5646-2
- PRAŠKO J., Proti stresu krok za krokem, Grada Publishing, 2001
ISBN 80-247-0068-9
- PRAŠKO J., Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti, Grada, 2003
ISBN 978-80-247-0185-1
- LEBLANC L., Sebepečce pro pečující: průvodce vědomou péčí, Alferia, 2021
ISBN 978-80-271-1395-8
- <https://citaty.net/autori/rosalynn-carterova/>
- KUTNOHORSKÁ J., Historie ošetřovatelství, Grada Publishing, 2010
ISBN: 978-80-247-6628-7
- https://horecky.cz/wp-content/uploads/2024/04/Jak-jeste-vice-podporit-neformalni-pecujici_Socialni-sluzby-4_2024.
ISSN 1803-7348
- TRUHLÁŘOVÁ Z., LEVICKÁ J., VOSEČKOVÁ A., MYDLÍKOVÁ E., Mezi láskou a povinností - péče očima pečovatelů, Gaudeamus, 2015
ISBN 978-80-7435-570-7
- TWIGG J., ATKIN K., Carers Perceived: Policy and Practice in Informal Care, Open University press, 1994
ISBN 0-335-19112-6
- KLÍMOVÁ CHALOUPKOVÁ J., Neformální péče v rodině: sociodemografické charakteristiky pečujících osob, Sociologický ústav Akademie věd ČR, 2013
<https://www.soc.cas.cz/cz/publikace/neformalni-pece-v-rodine-sociodemograficke-charakteristiky-pecujicich-osob>).
- <https://socialnipolitika.eu/2017/04/pecujici-osoby-a-neformalni-pece-narodni-strategie-rozvoje-socialnich-sluzeb-2016-2025/> , zdroj MPSV
- <https://www.mpsv.cz/web/cz/zdravotni-postizeni#pp>
- <https://www.uradprace.cz/prispevek-na-peci>
- <https://staramsepracuji.cz/pro-zamestnavatele>
- <https://socialniprace.cz/o-cem-se-mluvi/neformalni-domaci-pece-neviditelny-spolecensky-problem>
ISSN 1805-885X
- <https://www.caps-os.cz/download/brozura.pdf>
- [mpsv.cz](https://www.mpsv.cz)