



AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.

Studijní obor: Arteterapie

Využití arteterapeutických technik v logoterapii při práci se seniory:

Kreativní cesta k nalezení smyslu

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Autor práce: Mgr. Martina Miechová, DiS.

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT

Olomouc 2025

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Olomouci dne 20. 4. 2025

Martina Miechová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své absolventské práce Markétě Vykoukalové Dvořákové za odborné vedení, trpělivost a podporu, kterou mi během celého procesu psaní práce poskytla. Upřímné poděkování patří všem účastníkům skupiny, se kterou jsem pracovala v rámci výzkumné části práce, za jejich otevřenost, ochotu ke sdílení a za vytvoření laskavé a přátelské atmosféry. Setkání s tak inspirativními lidmi pro mě bylo ctí. Děkuji i své kolegyni Alexandře Hagerové za pomoc s praktickou organizací skupiny a DD za motivaci vytrvat. V neposlední řadě patří můj dík spolužačkám z oboru arteterapie za vzájemnou podporu a lektorům Akademie Alternativa za příležitost čerpat od nich odborné znalosti a praktické zkušenosti během celé doby studia.

ABSTRAKT

MIECHOVÁ, Martina. Využití arteterapeutických technik v logoterapii při práci se seniory: Kreativní cesta k nalezení smyslu. Olomouc, 2025. Absolventská práce. Akademie Alternativa s.r.o. Vedoucí práce: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT.

Absolventská práce se zaměřuje na propojení arteterapie a logoterapie jako komplementárních přístupů v péči o seniory se zvláštním důrazem na podporu psychického zdraví v procesu stárnutí a při zvládání souvisejících životních změn.

Východiska arteterapie založené na logoterapii jsou zpracována v teoretické části práce. Hlavním cílem výzkumné části je identifikovat konkrétní arteterapeutické metody a techniky, které mohou být využity při logoterapeuticky orientované práci se seniory. Výzkum ověřuje hypotézy, že arteterapeutické techniky lze účinně aplikovat při zpracování existenciálních témat logoterapie a že jejich využití může přispět ke zvýšení míry životní smysluplnosti a celkové psychické pohody seniorů. K dosažení stanovených cílů byly využity metody projektivní kresby, diagnostiky prostřednictvím Logo-testu R a návrh specifických arteterapeutických cvičení. Výzkum byl realizován s intervenční skupinou klientů v mladším seniorském věku.

Výsledky výzkumu ukazují, že kombinace arteterapie a logoterapie podporuje emocionální stabilitu, zvyšuje pocit životního smyslu a napomáhá seniorům lépe zvládat přechodové životní fáze. Práce také přináší návrh metodického postupu ve formě baterie arteterapeutických cvičení, která je přizpůsobitelná individuálním potřebám cílové skupiny.

Klíčová slova: arteterapie, logoterapie, zdravé stárnutí, duševní pohoda, smysl života

ABSTRACT

MIECHOVÁ, Martina. The Use of Art Therapy Techniques in Logotherapy with Seniors: A Creative Path to Finding Meaning. Olomouc, 2025. Graduate thesis. Akademie Alternativa s.r.o. Thesis supervisor: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT.

This graduate thesis focuses on the integration of art therapy and logotherapy as complementary approaches when working with seniors, with a particular emphasis on supporting mental health during the aging process and in coping with associated life changes.

The theoretical part of the thesis elaborates on the foundations of art therapy based on logotherapeutic principles. The main research objective is to identify specific art therapy methods and techniques that can be applied in logotherapy-oriented work with seniors. The study aims to verify the hypotheses that art therapy techniques can be effectively used to address existential topics typical of logotherapy and that their application can contribute to enhancing the sense of purpose in life and the overall psychological well-being of seniors. To achieve the set objectives, methods of projective drawing, diagnostic assessment using the Logo-Test R, and the design of specific art therapy exercises were employed. The study was conducted with an intervention group of clients in the younger senior age category.

The research findings demonstrate that combining art therapy and logotherapy supports emotional stability, enhances the sense of life purpose, and helps seniors better manage transitional life phases. The thesis also presents a methodological framework in the form of a set of art therapy exercises adaptable to the individual needs of the target group.

Keywords: Art Therapy, Logotherapy, Healthy Ageing, Mental Well-being, Sense of Purpose in Life

Obsah

Úvod.....	
Teoretická část.....	1
1. O logoterapii	1
1.1 Vznik a vývoj logoterapie	1
1.2 Koncept smyslu	2
1.3 Metody logoterapie	4
1.4 Psychodiagnostické nástroje pro měření smysluplnosti života	7
2. Teoretická východiska arteterapie orientované na smysl	11
2.1 Definice arteterapie	11
2.2 Základní přístupy v arteterapii	12
2.3 Arteterapie založená na logoterapii	14
3. Rané stáří a jeho specifika	17
3.1 Stáří jako vývojová etapa: charakteristika a adaptační strategie	17
3.2 Smysl života v období raného stáří	20
Praktická část	22
4. Výzkumný projekt.....	22
4.1 Předmět a cíle výzkumu	22
4.2 Hypotézy a výzkumné otázky	22
4.3 Průběh sezení a použité metody	23
4.4 Výzkumný soubor	25
5. Popis jednotlivých setkání	27
5.1 První setkání: Vizualizace pocitů	27
5.2 Druhé setkání: Kresba stromu	33
5.3 Třetí setkání: Kresba domu.....	38
5.4 Čtvrté setkání: Úspěch vašeho života	43
5.5 Páté setkání: Rodinný erb	48
5.6 Šesté setkání: Tělo jako mapa	53
5.7 Sedmé setkání: Roh hojnosti	58
5.8 Osmé setkání: Ruka pomoci	63
5.9 Deváté setkání: Schody k sobě	68
5.10 Desáté setkání: Životní role	74
5.11 Jedenácté setkání: Posvátný prostor	79

6. Vyhodnocení výzkumného projektu	85
6.1 Vyhodnocení testových baterií	85
6.2 Vyhodnocení hypotéz	93
6.3 Vyhodnocení cílů	95
Závěr	
Souhrn	
Summary	
Seznam použité literatury	
Seznam příloh	

Úvod

„Nikdy není pozdě, ale někdy je nejvyšší čas.“ (Martina Kosová)

V období stárnutí, kdy lidé čelí celé řadě životních změn, hraje pocit smysluplnosti života zásadní roli pro jejich duševní pohodu. Ustupující pracovní role, změny v rodinném zázemí, zdravotní omezení či ztráta blízkých často vedou k přehodnocování dosavadních životních priorit a potřebě hledat nový smysl života. Arteterapie se může stát účinným prostředkem, který seniorům pomáhá zpracovat dosavadní životní zkušenosti, vnímat svůj životní příběh v širší perspektivě a objevit nové zdroje životní spokojenosti v proměnlivých podmínkách této životní etapy.

Tato absolventská práce se věnuje možnostem využití arteterapeutických technik v rámci logoterapeutického přístupu při práci se seniory. Zkoumá, jak může kreativní proces napomoci posílení pocitu životní smysluplnosti v období raného stáří (60–75 let) a tím přispět k podpoře psychického zdraví seniorů při zvládání fyzických, psychických i sociálních změn spojených se stárnutím. Specifické propojení logoterapie a arteterapie v intervenčním působení na tuto věkovou skupinou zatím nebylo v odborné literatuře systematicky zpracováno, práce se tak snaží částečně zaplnit tuto mezeru.

V teoretické části práce jsou představeny základní principy, koncepty, metody a techniky logoterapie, které jsou následně uvedeny do souvislosti s vybranými arteterapeutickými přístupy pracujícími s konceptem smyslu. Součástí je charakteristika raného stáří jako vývojové etapy, v níž dochází ke změnám v otázkách identity, hodnot a životních priorit, včetně přehodnocování životního smyslu a potřeby jej nově definovat.

Praktická část představuje a interpretuje sérii skupinových arteterapeutických cvičení, která účastníky provázejí klíčovými oblastmi a tématy logoterapie – seberealizací, mezilidskými vztahy, tělesným a duševním zdravím, materiálními potřebami, společenským zapojením i duchovní dimenzí lidské existence. Míra prožívání životní smysluplnosti je zjišťována pomocí Logo-testu R, psychodiagnostického nástroje využívaného logoterapeuty. Pomocí testu lze identifikovat oblasti, ve kterých u jednotlivých účastníků skupiny během arteterapeutických sezení došlo ke změně či vývoji, a ověřit tak výchozí hypotézu této práce týkající se účinnosti arteterapeutické intervence v kontextu logoterapeutického přístupu.

TEORETICKÁ ČÁST

1. O logoterapii

Tato kapitola vysvětluje hlavní pojmy a koncepty logoterapie jako psychoterapeutického směru založeného na hledání životního smyslu. Popisuje její metody a techniky, které lze uplatnit i při arteterapeutické práci, a představuje nejčastěji využívané psychodiagnostické nástroje k měření míry prožívané smysluplnosti života.

1.1 Vznik a vývoj logoterapie

Logoterapie je psychoterapeutický směr, který vychází z přesvědčení, že základní motivací lidského života je potřeba nalézt smysl své existence. Smysl může člověk nacházet v různých oblastech svého života – v mezilidských vztazích, v práci nebo tvůrčí činnosti, ale i ve zvládání těžkostí a utrpení. V praktické rovině se logoterapie zabývá smyslem nikoli ve významu abstraktního vyššího principu nebo filozofického konceptu, ale životního úkolu, který si člověk sám vytyčí, či konkrétních cílů, ke kterým směřuje. Souhrn těchto individuálních cílů a úkolů pak představuje konečný smysl života jednotlivce: otisky identity, které jednotlivci zanechávají ve světě i po své smrti (Eskigülek a Kav, 2024, s. 3). Tato snaha o naplnění smyslu („vůle ke smyslu“¹) pak zásadně ovlivňuje jeho rozhodování, hodnoty a schopnost čelit životním výzvám. Logoterapie představuje celostní přístup k hledání individuálního smyslu, protože se snaží postihnout člověka ve všech jeho dimenzích – fyzické, psychické, sociální i duchovní. Právě duchovní rozměr považuje za klíčový pro zvládání tíživých životních situací. Tím se odlišuje od jiných psychoterapeutických směrů, které se více soustředí na biologické nebo psychologické aspekty (zároveň ale může jiné psychoterapeutické přístupy vhodně doplňovat).

Logoterapie je považována za třetí vídeňskou školu psychoterapie, která doplňuje psychoanalýzu Sigmunda Freuda a individuální psychologii Alfreda Adlera. Zakladatel logoterapie, vídeňský neurolog a psychiatr Viktor Emil Frankl (1905–1997), pracoval na konceptu své „léčby smyslem“ již od 20. let minulého století, ale konečnou podobu mu vtiskla

¹ „Vůle ke smyslu“ jako základní lidská motivace je klíčovým pojmem, který do logoterapie uvedl její zakladatel Viktor Frankl.

až jeho zkušenost vězně v koncentračním táboře během 2. světové války. Po roce 1945 pak byly zveřejněny Franklovy stěžejní spisy², které představují logoterapii jako směr, který na rozdíl od předchozích dvou škol zdůrazňuje svobodnou vůli jednotlivce a jeho odpovědnost při hledání hodnot a smyslu v konkrétních životních situacích.

Během druhé poloviny 20. století prošla logoterapie vývojem v teoretické i praktické rovině nejen díky neustálé evaluaci a revizi samotného Frankla, ale i jeho dvou významných žáků, Elisabeth Lukasové (*1942) a Alfrieda Längleho (*1951). Lukasová a Längle se v rozvíjení Franklova přístupu nicméně ideově odlišují; E. Lukas v souladu s Franklem rozpracovává původní podobu logoterapie jakožto metody využívající duchovní zdroje člověka, která je komplementární k jiným psychoterapeutickým metodám, zatímco A. Längle ji rozšiřuje do podoby samostatné metody existenciální analýzy³, a to tak, že pracuje i se zdroji somatickými a duševními: „Lukasová pokračuje ve Franklově původním pojetí logoterapeutické pomoci člověku s hledáním, nacházením a uskutečňováním hodnotově nasyceného smyslu situací, událostí a činů, Längle spatřuje terapeutický cíl existenciální analýzy v pomoci při naplňování určitých základních, jím vymezených podmínek smysluplné existence“ (Frankl, 2019, s. 263). Längle ve své existenciální analýze podrobněji rozvinul témata základních motivací člověka nad rámec Franklova pojetí vůle ke smyslu, potřebu souladu vnějšího a vnitřního světa člověka, a v neposlední řadě klíčový koncept smyslu, který chápe jako „proces, během kterého rosteme, stáváme se stále více sami sebou“ (Servetas, 2021, s. 29).

V českém prostředí je logoterapie zastoupena od 90. let 20. století jak školou E. Lukasové (ČMSLEA: Českomoravská společnost pro logoterapii a existenciální analýzu), tak školou A. Längleho (SLEA: Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu).

1.2 Koncept smyslu

Absence smyslu v životě není chápána jako jediná příčina psychických obtíží nebo onemocnění, ale pozitivní zaměření na smysl se může stát prostředkem léčby (Frankl, 1995,

² Např. FRANKL, Viktor Emil. A přesto říci životu ano: Psycholog prožívá koncentrační tábor. Další tituly viz seznam použité literatury.

³ Pojem *existenciální analýza* používal již Frankl, někdy zaměnitelně s pojmem *logoterapie*. Až v Längleho rozpracované podobě, vycházející z jeho působení v [GLE-International](https://www.gle-international.org/) (Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse - Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu ve Vídni) se existenciální analýza profilovala jako samostatná psychoterapeutická metoda.

s. 15). Otázka po smyslu života se ovšem objevuje v určitých fázích života nebo životních situacích přirozeně i u jedinců bez psychických obtíží; logoterapie tak může být efektivně využita i jako prostředek k posílení duševní pohody a pocitu životní spokojenosti i u zdravého člověka.

Logoterapie operuje se třemi základními koncepty vyjadřujícími pocit nedostatku smyslu: existenciální frustrací, existenciálním vakuem a existenciální nudou. *Existenciální frustrace* je psychologický stav, v němž člověk pociťuje bezradnost, marnost a zklamání z neschopnosti nalézt a naplnit v životě své cíle a hodnoty. *Existenciální vakuum* je pak hluboká vnitřní prázdnota, pocit nedostatku smyslu života, který je výsledkem dlouhodobě prožívané existenciální frustrace. Existenciální vakuum je dle Frankla fenoménem 20. století a odráží nastavení moderní společnosti, v níž tradiční hodnoty a normy přestávají definovat životní cíle člověka. Ten se tak může cítit ve vlastním životě dezorientován a neumí určit, co je jeho vlastní, osobní poslání. „Člověku ani neříká jako zvířeti instinkt, co musí, ani mu dnes neříkají tradice, co by měl, a je třeba se obávat, že jednoho dne už nebude vědět, co chce. Jen tím více pak bude chtít to, co dělají jiní, nebo dělat, co jiní chtějí. Jinými slovy, propadne konformismu, popř. se stane náchylným k totalitarismu“ (Frankl, 2023, s. 143). Tento pocit pak může vést až k různým typům neuróz, ale i k rizikovému chování nebo závislostem, pomocí nichž se člověk snaží dodat svému životu impulsy, které postrádá, a překonat tak doslova *existenciální nudu*, která se jej zmocňuje (Servetas, 2021, s. 23).

Člověk, který se potýká s pocitem bezesmyslnosti, je v logoterapii motivován k tomu, aby hledal zdroje smyslu, které mu umožní zorientovat se ve svých potřebách a očekáváních a poskytnout mu pocit životního naplnění.

Zdroje smyslu jsou v logoterapii rozděleny do tří kategorií hodnot (Frankl, 1995, s. 61–63):

- 1) ***Tvůrčí hodnoty*** jsou odrazem přesvědčení, že každý člověk má v životě svůj jedinečný úkol nebo cíl, který mu dává smysl a který se snaží aktivně naplnit. To se děje nejčastěji v rámci profesní činnosti, kreativní činnosti nebo jakékoli jiné formy seberealizace, která umožňuje člověku uplatnit svůj talent, schopnosti a potenciál. Smysl takové činnosti je spatřován i v tom, že má přínos pro ostatní.
- 2) ***Zážitkové hodnoty*** jsou spjaté s prožitky, které člověka obohacují a přinášejí mu emocionální uspokojení. Dávají tak smysl určitým okamžikům v životě i pouze tím, že

je člověk pasivně přijímá (stojí mimo veškeré chování a jednání). Může se jednat o estetické zážitky jako např. vnímání krásy přírody nebo poslech hudby, ale i o zážitky vyplývající z mezilidských vztahů (pocit lásky, sounáležitosti s rodinou a blízkými lidmi) nebo o duchovní zážitky, které člověku umožní dosáhnout hlubšího porozumění sobě samému a světu kolem něj.

- 3) **Postojové hodnoty** vyjadřují postoj člověka k vlastním omezením v životě (nemoc, utrpení, vina, smrt...). Podle Frankla může být smysluplným i život, který „není tvořivě plodný ani bohatý na zážitky“ (Frankl, 1995, s. 62), a to právě tím, jak odpovědně se člověk postaví ke své nepříznivé či přímo bezvýchodné životní situaci. V jakékoli situaci má totiž člověk možnost volby: i když nemůže změnit samotnou situaci, může si zvolit, jak na ni bude reagovat.

1.3 Metody logoterapie

Paradoxní intence

Termín paradoxní intence byl poprvé použit Viktorem Franklem ve 40. letech k popisu jedné z metod práce s pacienty, trpícími reaktivní neurózou charakteristickou úzkostněneurotickými vzorci myšlení a chování. Typicky se jedná o různé druhy fobie, tedy specifického typu úzkostné poruchy, která vzniká v reakci na traumatický zážitek, situaci nebo podnět, který v pacientovi vyvolává neúměrný, iracionální a neovladatelný strach. Pacient má tendenci se dané situaci či podnětu vyhýbat, což často způsobuje výrazné omezení každodenního života.

Samotná metoda paradoxní intence vychází z psychologického mechanismu anticipační úzkosti, podle kterého „obava uskutečňuje už to, čeho se [člověk] obává“; souběžně ovšem platí i to, že „příliš intenzivní přání už znemožňuje to, co si člověk tolik přeje“ (Frankl, 1995, s. 168). Metoda tedy pacienta učí paradoxně přát si to, čeho se nejvíce obává, a to nejlépe vytvářením humorných narativů a scénářů dotažených ad absurdum. Humor dle Frankla nejúčinněji pomůže pacientovi vytvořit si odstup od své neurózy, a touto změnou postoje se pacient naučí svému strachu vzdorovat až do jeho úplného vymizení. Pacient, který trpí například tremorofobií (strachem z neovladatelného třasu rukou nebo jiných částí těla), která se objevuje při společenské interakci, může být logoterapeutem instruován, aby se při nejbližší příležitosti

pokusil všem ukázat, jak výborně se dokáže třást a kolik kávy přitom dokáže rozlít (Frankl, 1995, s. 172). Léčebné účinky se dle Franklem uváděných kazuistik při využití této metody objevují poměrně rychle a většinou také přetrvávají.⁴

Fóbie jako psychogenní neurózy (vznikající na základě psychologických faktorů) jsou ovšem mnohdy Franklem chápány jako zástupné projevy noogenních neuróz (vznikajících z duchovních zdrojů, pramenících z existenciální krize). Například agorafobie, chorobný strach z otevřených, veřejných prostor, je u některých pacientů zástupným vyjádřením pocitu vlastní bezvýznamnosti, bezmoci, vnitřní prázdnoty a bezesmyslnosti – tedy pocitu existenciálního vakua, který vede ke ztrátě orientace ve vlastním životě. Metoda paradoxní intence tak může mít nepoměrně širší využití než pouze v případě fobických úzkostných poruch.

Dereflexe

Druhou logoterapeutickou metodou, kterou lze využít samostatně či v kombinaci s metodou paradoxní intence, je dereflexe, která je účinná zejména při léčbě pacientů s typem reaktivní neurózy s obsedantně-kompulzivními rysy (OCD). Stejně jako u symptomů fobie, i u OCD pacienti pociťují výraznou anticipační úzkost, která je ale navíc spojena s nadměrným sebezpozorováním. Dereflexi je pak myšleno odklonění pozornosti od konkrétních symptomů směrem ke smysluplnému cíli, který umožní pacientovi přesáhnout sebe sama a tím se distancovat od symptomů své nemoci podobně jako při využití metody paradoxní intence. Přímočarým příkladem využití metody dereflexe je případ spánkových poruch: pokud klient trpí nespavostí, má tendenci k nadměrnému pozorování sebe sama při procesu usínání a jeho příliš intenzivní přání usnout vyvolá začarovaný kruh obav a jejich naplnění – probdělou noc. Pokud se ale místo na usnutí intenzivně soustředí na něco jiného či si přímo přeje, aby dokázal nespát až do rána, spánek se dostaví sám od sebe (Frankl, 2019, s. 220).

Základním rozdílem mezi paradoxní intencí a dereflexí je pak v tom, že „zatímco paradoxní intence umožňuje pacientovi neurózu ironizovat, dereflexe mu umožňuje její příznaky ignorovat“ (Frankl, 2019, s. 221).

⁴ Více případových studií viz Frankl, V. E. Lékařská péče o duši, s. 168–182, a Frankl, V. E. Teorie a terapie neuróz, s. 200–219.

Postojová změna

Metodu postojové změny začala při své práci využívat E. Lukasová. Jádrem metody je reflexe následujících pěti kroků (srov. Servetas, 2021, s. 24), které mají klienta provést procesem uvědomění si toho, že v jakékoli situaci má možnost volby, a jak s touto možností pracovat:

1. Co je můj problém?
2. Kde je můj svobodný prostor?
3. Jaké mám možnosti volby?
4. Je jedna z nich ta, která má největší smysl?
5. Tuto volbu chci uskutečnit.

Pojmenováním a konkretizací problému je klientovi umožněno zaujmout k problému konkrétní postoj. Dále si klient uvědomí, že má možnost svobodné volby, a to mu otevírá širokou paletu možností při řešení problému, z nichž je schopen vybrat tu nejvhodnější, která je v souladu s jeho hodnotami. Závěrem je podpořen v rozhodnutí k realizaci této volby, tj. k převzetí zodpovědnosti za řešení svého problému.

Metoda postojové změny využívá stejně jako mnohé další psychoterapeutické přístupy techniku sokratovského dialogu, tj. kladení otázek terapeutem tak, aby klienta vedly k hlubšímu zamyšlení nad jeho hodnotami, přesvědčeními a životními situacemi. Stejně jako u předchozích popsaných logoterapeutických metod je nutné aktivní zapojení klienta do terapeutického procesu, což posiluje jeho schopnost samostatně hledat odpovědi a řešení. Výhodou této metody (na rozdíl od paradoxní intence a dereflexe) je ovšem to, že klientovi pomáhá rozvíjet schopnost kriticky přemýšlet o svých názorech a přesvědčeních a dostat se tak k jádru řešeného problému, což usnadňuje vnitřní změnu postoje klienta. Klient v tomto smyslu nemusí být diagnostikovaným pacientem; postojová změna je metodou široce využitelnou nejen pro účely terapeutické léčby konkrétních obtíží, ale i v rámci dlouhodobějšího procesu sebepoznávání a nalézání smyslu v různých životních situacích a oblastech, kterým se klient snaží porozumět a zpracovat je.

1.4 Psychodiagnostické nástroje pro měření smysluplnosti života

Pro účely měření prožívané smysluplnosti života se využívá řada psychodiagnostických testů. Některé z nich se ovšem zaměřují spíše na míru zvládání stresových a jiných zátěžových situací, např. Sense of Coherence Scale (Škála smysluplnosti, 1987), nebo na predikci depresí či úzkostných poruch, např. Life Attitude Profile (Profil životního postoje, 1981 a revidovaná verze testu – 1992). Mnohé psychodiagnostické nástroje byly v průběhu let revidovány a aktualizovány, což vedlo k vývoji nových, často metodologicky zjednodušených verzí, které reflektují současné poznatky a zajišťují vyšší přesnost a spolehlivost měření (Steger, Frazier, Oishi a Kaler, 2006, s. 80–81). V současnosti se využívají tři hlavní kvantitativní metody zkoumání prožívané smysluplnosti života: Purpose in Life Test (PIL), Existenciální škála (ESK) a Logo-test Elisabeth Lukasové včetně jeho zkrácené verze Logo-test R.

Purpose in Life Test (PIL) byl sestaven v roce 1964 americkými psychology J. C. Crumbaughem a L. T. Maholickem a jedná se o vůbec první pokus o měření míry prožívané smysluplnosti. Test má ve své zkrácené podobě, která se dnes nejběžněji využívá, formu sebehodnotící postojové škály obsahující 20 položek, v rámci kterých se respondent zaměřuje na hodnocení dílčích oblastí, jako je rozhodování, strach ze smrti, individuální svoboda, odpovědnost a další. Úplné znění PIL testu obsahuje i kvalitativní část (13 tvrzení, která respondent volně dokončuje, a část, kde popisuje své životní plány a cíle). Tato kvalitativní část se ale obtížně vyhodnocuje, proto se většinou využívá k diagnostice pouze první část (hodnotící škála) PIL testu. Výsledkem testu je bodové ohodnocení na stupnici 20–140 bodů, kdy nízké skóre udává, že respondent prožívá ve vysoké míře pocit existenciálního vakuua, a vysoké skóre naopak znamená vysokou míru prožívané smysluplnosti života (Servetas, 2021, s. 33–36).

Položky zkoumané rámci PIL testu mohou ovšem kromě pociťované smysluplnosti reflektovat i jiné faktory, např. náladu spojenou s negativními emočními stavy (test byl původně koncipován jako měření míry prožitku existenciálního vakuua). Tyto stavy pak mají tendenci v měření splývat s neurotickými symptomy, jako jsou depresivní či úzkostné stavy (Steger, Frazier, Oishi a Kaler, 2006, s. 81).

Existenciální škála (ESK) je jedním z nejnovějších testů (byl publikován v roce 2000 ve spolupráci Alfrieda Längleho, Christine Orglerové a Michaela Kundiho) a pojetím se nejvíce blíží testu osobnosti, neboť hodnotí schopnost jednotlivce vyrovnat se smysluplně sám se sebou a se světem, v němž žije. ESK měří čtyři základní existenciální kompetence, tj. klíčové schopnosti, které člověku umožňují vypořádat se s existenciálními výzvami života, lépe tak zvládat životní krize a tím i aktivněji utvářet svůj smysl života. Těmito kompetencemi, které jsou pojaty jako čtyři na sebe navazující kroky či fáze, jsou vnímání (sebe sama), rozpoznání hodnot, svoboda a odpovědnost. V testu jsou rozčleněny do čtyř podstupnic: 1) *sebeodstup* obsahuje 8 testovacích položek, 2) *sebeopřesah* 14 položek, 3) *svoboda* obsahuje 11 položek a 4) *odpovědnost* 13 položek. Každá z celkem 46 položek je hodnocena na šestibodové škále. Respondent označuje, do jaké míry se jej uvedený výrok týká nebo netýká (Längle, Orgler a Kundi, 2003, s. 136–139). Bodová interpretace tohoto testu dle autorů neukazuje ani tak na trvalé vlastnosti a rozpoložení respondenta, jako spíše na jeho vnímání míry, do jaké aktuálně, ve své současné situaci, dokáže konkrétní kompetenci uplatnit (Servetas, 2021, s. 40).

ESK je široce využívaným psychodiagnostickým nástrojem, který dokáže s vysokou mírou spolehlivosti rozlišit mezi psychicky zdravými a psychicky nemocnými jedinci, neboť obě skupiny se liší v využívání svých osobních-existenciálních kompetencí (Längle, Orgler a Kundi, 2003, s. 144).

Logo-test byl v původní podobě vytvořen Elisabeth Lukasovou, přímou žačkou V. Frankla, v roce 1971 (rev. 1986). Lukasová pro účely testu definovala základní kategorie hodnot: vlastní blaho, seberealizace, rodina, práce/zaměstnání, společnost (komunita), zájmy a koníčky, prožitky, přesvědčení, základní životní potřeby. Logo-test je rozdělen na tři části: v první z nich respondent hodnotí své možnosti životního naplnění v jednotlivých kategoriích (odpovědi ano-ne), ve druhé části je zjišťována frekvence prožitků existenciální frustrace (škálové hodnocení), a ve třetí, kvalitativní části, je respondent vyzván k hodnocení předložených životních příběhů a k vlastnímu vyjádření ohledně svých životních cílů, očekávání a postojů. Výsledky testu jsou rozděleny do kvartilů Q1–Q4. Skupina v Q1 zahrnuje 25 % lidí, kteří prožívají život naplněný smyslem, což jim přináší sílu a spokojenost a i při těžkých životních situacích si uchovávají důvěru v sebe. Skupiny Q2 a Q3, které tvoří 50 % populace, mají vyrovnaný život z hlediska smyslu, ale v případě těžkých situací by mohl být jejich pocit smyslu ohrožen. Skupina v Q4, která tvoří 25 % populace, neprožívá smysluplný život do té míry, že vyžaduje terapeutickou intervenci (Servetas, 2021, s. 44).

Českou verzi testu vypracoval psycholog Karel Balcar ve dvou variantách, jednu pro muže a jednu pro ženy. Rozdíl mezi těmito verzemi je však pouze jazykový, nikoli obsahový. Test slouží primárně jako diagnostický nástroj, kterým je měřena míra stupně ohrožení pocitem existenciálního vaku, a jako takový je využitelný lékaři, psychology, pedagogy, sociálními pracovníky, ale i duchovními a jinými pracovníky pomáhajících profesí. Podle Balcara „v předkládané podobě dává Logo-test možnost rozpoznat přítomnost a stanovit závažnost problémů v prožívání smysluplnosti ve vlastním životě u osob zdravých i nemocných, a to nezávisle na přítomnosti a závažnosti zdravotních či vůbec životních problémů jiného druhu” (Lukasová a Balcar, 1992, s. 5).

Logo-test R je revidovanou variantou původního Logo-testu, kterou v roce 2010 vytvořil kolektiv psychologů: Barna Konkolý Thege, Tamás Martos, Yaacov G. Bachner a Talma Kushnir. Účelem revize byla větší konzistence částí testu a také snaha o automatizaci a kvantifikaci hodnocení. Logo-test R neobsahuje kvalitativní část a je vyhodnocován prostým součtem počtu bodů u jednotlivých odpovědí. Respondenti odpovídají pouze v rámci pětibodové škály a výsledný počet bodů je následně zařazen a vyhodnocen v jednom z následujících intervalů: 1) 14–49 bodů udává nízkou úroveň prožívaného smyslu, 2) 50–62 bodů vypovídá o střední úrovni a 3) 63–70 bodů značí vysokou úroveň životního smyslu (Servetas, 2021, s. 46).

Dle autorů Logo-testu R výsledky ověřování validity testu potvrzují mj. tyto hypotézy (Thege, Martos, Bachner a Kushnir, 2010, s. 135 a 141):

- 1) Míra prožívané smysluplnosti nesouvisí s finančním statusem respondenta;
- 2) Pocit smysluplnosti života je propojen s pocitem obecné životní spokojenosti;
- 3) Lidé, kteří se řídí hodnotami přesahujícími jejich vlastní blaho („well-being”, tzv. vnitřní aspirace), dosahují vyššího počtu bodů v Logo-testu-R než ti, kteří usilují o vnější hodnoty, jako je bohatství, sláva, popularita a fyzická atraktivita (tzv. vnější aspirace);
- 4) Dosažená úroveň vzdělání koreluje s výsledky testu;
- 5) Logo-test R neodráží neurotické symptomy do té míry, aby bylo možné říci, že měří úroveň depresivních či úzkostných poruch.

Pro účely výzkumu v předkládané absolventské práci budeme pro testování vybraných respondentů využívat Logo-test R. Tento test byl vybrán jako nejvhodnější psychodiagnostický nástroj z následujících důvodů: Je zaměřen přímo na měření prožívané smysluplnosti života, naopak nevyhodnocuje (anebo ne do významné míry) neurotické symptomy, což umožňuje efektivnější a přesnější zkoumání populace bez psychiatrických diagnóz. Podoba Logo-testu R je bez kvalitativní části původního Logo-testu metodologicky zjednodušená a kvantifikovatelná. Ostatní testy se buď zaměřují na jiné aspekty (zvládání stresu, predikce poruch), mohou být ovlivněny aktuálními emočními stavy, nebo mají širší záběr, než je potřeba (test osobnosti).

2. Teoretická východiska arteterapie orientované na smysl

Tato kapitola vymezuje arteterapii jako uměleckou terapii, která využívá výtvarnou činnost jako prostředek k prozkoumávání emocí, myšlenek a vnitřních prožitků, a představuje některé její hlavní směry a přístupy. V závěru rozvíjí specifický přístup, který propojuje principy logoterapie s arteterapeutickou praxí.

2.1 Definice arteterapie

Při vymezování pojmu arteterapie je důležité rozlišovat mezi uměním jako tvořivou činností a uměním jako terapií (Campbell, 2000, s. 13–15).

Umění jako forma tvořivé činnosti je vnímáno napříč dějinami i kulturami jako základní lidská potřeba sebevyjádření; slouží ke zprostředkování emocí, myšlenek, fantazií, a zároveň jako prostředek komunikace i uchovávání historické paměti – příběhů, mýtů, tradic, hodnot a historických událostí dané společnosti. Vyjadřuje tak individuální i kolektivní zkušenosti. Jeho kořeny sahají hluboko do prehistorie, jak dokládají například jeskynní malby, které nesloužily pouze estetickému účelu, ale měly i symbolický, rituální nebo komunikační význam.

Koncept umění jako terapie se v moderní společnosti začal vyvíjet od 19. století, kdy se psychiatři začali zajímat o výtvarné projevy duševně nemocných jako o možný diagnostický nástroj. Samotný termín arteterapie (*art therapy*) byl poprvé použit Margaret Naumburgovou ve 30. letech 20. století v USA. V Evropě se začal používat až kolem roku 1940. První profesionální arteterapeuti začali působit až v pozdních 80. letech. V České republice se arteterapie jako samostatná disciplína začala rozvíjet ve druhé polovině 20. století. Za počátek institucionálního ukotvení lze považovat vznik prvního arteterapeutického ateliéru v Psychiatrické léčebně Bohnice v roce 1956. Současná profesionální podoba arteterapie se u nás začala formovat až po roce 1989.

Klíčovým rozdílem mezi uměním jako kreativní činností a uměním jako terapií je záměr a cíl aktivity. Zatímco tvořivá činnost v umění je zpravidla zaměřena na výsledek, tj. samotný výtvar

a jeho různé aspekty (estetické, komunikativní, expresivní), arteterapie se zaměřuje na tvůrčí proces, který využívá s cílem podporovat psychické a emocionální zdraví a pohodu klienta. V arteterapii je tedy proces tvorby důležitější než finální produkt. „Podporujeme naše klienty, aby používali umění jako formu sebevyjádření; často ovšem to, co chtějí vyjádřit, není hezké na pohled“ (Hlavek, 2023, s. 13). Tvorba je v arteterapii chápána primárně jako cesta k sebepoznání a vyjádření vnitřního světa, přičemž arteterapeut klienta provází při reflexi emocí, myšlenek a zážitků, které se během tvorby objevují.

2.2 Základní přístupy v arteterapii

Moderní arteterapie vychází z psychologických teorií, které určují nejen její metodologické přístupy, ale také způsoby, jakými je vnímán proces tvorby, terapeutický vztah a cíle terapeutické intervence.

Podle J. Rubinové lze v arteterapii rozlišit čtyři základní typy přístupů: psychodynamické, kognitivní/neurovědní, systemické a humanistické. Kromě těchto směrů Rubinová popisuje také kontemplativní a integrační přístupy, které v sobě spojují prvky různých teorií.⁵ Většina arteterapeutů se nechává inspirovat vícero přístupy, neboť taková syntéza může jejich arteterapeutickou praxi obohatit.

Psychodynamické přístupy

Psychodynamické přístupy v arteterapii staví na teorii psychoanalýzy a zahrnují různé terapeutické směry, jako je freudovská psychoanalýza, Jungova analytická psychologie a teorie objektových vztahů (Rubin, 2016, s. 78–220). Tyto přístupy kladou důraz na význam nevědomí a na to, jak se projevuje prostřednictvím výtvarné tvorby. Cílem terapie je zde tedy objevování a porozumění nevědomému obsahu, což může vést ke změně myšlenkových a vztahových vzorců, zpracování vnitřních konfliktů a potlačených emocí a k celkovému rozvoji osobnosti. V psychodynamické arteterapii se historicky odlišují dva hlavní směry: přístup Margaret Naumburgové („art therapy“), která zdůrazňovala spontánní výtvarnou tvorbu jako cestu k nevědomí, a přístup Edith Kramerové („art as therapy“) která považovala proces tvorby za

⁵ V této práci se jimi nebudeme podrobněji zabývat, protože v kontextu logoterapie nejsou natolik relevantní jako ostatní zmíněné přístupy.

primárně terapeutický, bez nutnosti jej explicitně (verbálně) interpretovat nebo analyzovat. Současné psychodynamické přístupy se zaměřují na integraci tématu mezilidských vztahů, včetně teorií citové vazby (*attachment*) a objektových vztahů, a rozvíjejí nové přístupy, jako je například arteterapie založená na mentalizaci⁶.

Kognitivní a neurovědní přístupy

Tyto přístupy integrují principy kognitivně-behaviorální terapie a neurověd do teorie a praxe arteterapie. Na jejich základě se vyvinula kognitivně-behaviorální arteterapie, která se zaměřuje na propojení mezi myšlením, emocemi a chováním, přičemž využívá techniky kognitivně-behaviorální terapie k ovlivnění negativních myšlenkových vzorců a chování prostřednictvím výtvarné tvorby. Specifickým přístupem je pak narativní arteterapie, v rámci níž klienti pomocí výtvarných prostředků vytvářejí a interpretují příběhy o svých životech, což může být využito například pro zpracování traumatických událostí (zejména v případě, že klient preferuje neverbální vyjádření své zkušenosti). Jednou z nejnovějších metod v rámci neurovědních přístupů je *Art Therapy Relational Neuroscience* (ATR-N), která zkoumá, jak umělecký proces ovlivňuje různé oblasti mozku a může vést k pozitivním změnám jako je například zvýšená aktivita v oblastech spojených s emocemi, pamětí a sebereflexí. Tento proces může podporovat neuroplasticitu (schopnost mozku měnit se a adaptovat na nové zkušenosti), což přispívá k duševnímu zdraví a psychologické odolnosti (Rubin, 2026, s. 348–410).

Systemické přístupy

Systemické přístupy v arteterapii přesouvají pozornost od individuální psychodynamiky k širším společenským a vztahovým rámcům, ve kterých jednotlivci funguje. Jedná se zejména o jeho nejbližší sociální prostředí, jako je rodina, pracovní kolektiv či terapeutická skupina. Osobní obtíže a symptomy nejsou chápány jako izolované projevy, ale jako součást interakcí a vzorců chování v rámci těchto systémů. V rodinné arteterapii je cílem podpořit komunikaci a porozumění mezi členy rodiny prostřednictvím společné umělecké tvorby. Zapojením všech nebo vybraných členů rodiny do výtvarného procesu dochází k odhalování a zviditelňování vztahových dynamik, skrytých napětí či nevyslovených emocí. Arteterapie zde slouží jako

⁶ Mentalizace je definována jako proces, při kterém klient interpretuje své vlastní činy a činy druhých jako smysluplné na základě záměrných mentálních stavů, jako jsou touhy, potřeby, pocity či přesvědčení (Rubin, 2016, s. 163).

bezpečný prostor, kde mohou být tyto obsahy symbolicky vyjádřeny a reflektovány. Ve skupinové arteterapii systemický přístup zdůrazňuje význam skupinové dynamiky a vzájemného působení mezi členy skupiny. Pozornost je věnována tomu, jak jednotlivé výtvary i samotný proces tvorby ovlivňují atmosféru skupiny, vztahy mezi jejími členy a to, jakým způsobem může skupina jako celek napomáhat změně a růstu jednotlivce (Rubin, 2016, s. 413–447).

Humanistické přístupy

Tyto přístupy kladou důraz na sebepoznání ve smyslu porozumění vlastním životním zkušenostem a nevědomým procesům obdobně jako psychodynamické směry, ale zároveň vycházejí z přesvědčení o pozitivním charakteru člověka a jeho přirozené schopnosti osobnostního růstu, proměny a seberealizace. Úloha arteterapeuta, která je v humanistickém pojetí arteterapie klíčová, spočívá spíše v kvalitě jeho vztahu s klientem než v diagnostice a interpretaci. Terapeut se snaží být nedirektivním, autentickým, přístupným a empatickým partnerem, který respektuje klientovy myšlenky, emoce a prožívání celého tvůrčího procesu. V některých případech se sám aktivně účastní výtvarného procesu, čímž podporuje vzájemnost a rovnocennost vztahu. Zásadním cílem je vytvořit pro klienty psychologicky bezpečné prostředí založené na empatii, přijetí a předvídatelnosti (Rubin, 2016, s. 222–287).

2.3 Arteterapie založená na logoterapii

Principy a metody logoterapie lze do určité míry aplikovat u všech arteterapeutických přístupů. Psychodynamické přístupy umožňují skrz nevědomé obsahy porozumět vnitřním motivacím člověka. Kognitivní a neurovědní přístupy přispívají k porozumění vztahům mezi myšlenkami, emocemi a chováním, přičemž logoterapie, zaměřená na pozitivní hodnoty a smysl, napomáhá k aktivní změně myšlenkových vzorců. Systemické přístupy, které zkoumají interakce v širších sociálních a rodinných systémech, mohou v kombinaci s logoterapií pomoci klientům nalézt smysl v mezilidských vztazích. Jsou to nicméně humanistické přístupy, z nichž logoterapií inspirovaná arteterapie těží nejvíce.

Humanistické přístupy podle Rubinové (2016) zahrnují různé směry:

Gestalt arteterapie čerpá z principů gestalt psychologie a terapie. Zaměřuje se na sebepoznání skrze přítomný okamžik, „tady a teď“: tedy na to, co klient během tvůrčího procesu prožívá, jak reaguje na vlastní dílo, a jaké významy se vynořují z jeho bezprostředního kontaktu s materiálem, obrazem a terapeutem.

Na klienta orientovaná **expresivní arteterapie**, která kombinuje výtvarné vyjádření s pohybem, tancem či hudbou, staví na důvěře v klientovu schopnost vedení sebe sama a vlastní interpretace svých výtvorů. Arteterapeut zde má pouze roli empatického a podporujícího průvodce.

Pozitivní arteterapie propojuje arteterapii s posláním pozitivní psychologie podporovat duševní pohodu prostřednictvím rozvíjení toho, co je v našem životě dobré, s využitím konceptů jako jsou pozitivní emoce, charakterové silné stránky, smysluplnost a úspěch (Rubinová, 2016, s. 271).

Existenciální arteterapie vychází z filozofických principů existencialismu a zaměřuje se na hluboké a nevyhnutelné aspekty lidské existence, jako jsou osamělost, svoboda, odpovědnost, konečnost života a hledání osobního smyslu. Cílem existenciální arteterapie je napomoci jednotlivci překonat rigidní, normativní představy o tom, jaký by měl být a jak by měl žít, a podpořit hlubší zkoumání jeho myšlenek, přání a pocitů ve vztahu k vlastní jedinečné existenci.

Arteterapie založená na logoterapii, již se tato práce zabývá, představuje specifický terapeutický přístup, který propojuje výtvarnou tvorbu s principy a metodami logoterapie Viktora Frankla a zároveň do určité míry čerpá i z výše zmíněných humanistických směrů. Blízká je zejména existenciální arteterapii, která ovšem představuje tematicky otevřenější, explorativní přístup, zaměřený na konfrontaci s existenciálními otázkami prostřednictvím výtvarného vyjádření (Story, 2015, s. 27); naproti tomu logoterapeuticky orientovaná arteterapie má jasnější zacílení na proces hledání životního smyslu za použití konkrétních terapeutických metod (zejména dereflexe a postojové změny), přičemž výtvarná tvorba slouží jako prostředek k jeho identifikaci.

Arteterapie založená na logoterapii není v současnosti široce rozšířeným přístupem, ale v posledních letech zaznamenává rostoucí zájem, především v rámci existenciálně orientovaných terapeutických škol. Aktuálně logoterapie nachází širší uplatnění zejména v oblasti muzikoterapie, kde je propojení obou přístupů o něco systematictější rozpracované než

v arteterapii (Pfeifer, 2021, s. 8–9). Využití logoterapie přímo v arteterapii je prozatím věnováno jen velmi málo odborné literatury. Jedním z nejnovějších příspěvků k této problematice je práce E. Hlavek, která postavila svou teorii arteterapie zaměřené na hledání smyslu („meaning-based approach to art therapy“) na výzkumu výtvarného projevu vězňů v koncentračních táborech a svou teorii podložila vlastní praxí v psychiatrickém zařízení. Hlavek chápe výtvarnou činnost jako specificky lidský typ jednání a chování, které je samo o sobě jednou ze strategií přežití, neboť může dát smysl životu i v extrémních podmínkách (Hlavek, 2023, s. 151). Méně se věnuje využití výtvarného projevu jako diagnostického nástroje v kontextu logoterapie, i když uvádí dvě arteterapeutická cvičení zaměřená na zkoumání vztahových a rodinných hodnot⁷. Výzkum E. Hlavek je navíc limitován tím, že se zaměřuje na pacienty se závažnou psychiatrickou diagnózou (posttraumatická stresová porucha, poruchy příjmu potravy).

Předkládaná práce si klade za cíl rozšířit koncept arteterapie založené na logoterapii tím, že se zaměří na zdravou populaci bez diagnóz v seniorském věku, pro niž v době dokončení této práce nebyla publikována žádná odborná literatura věnovaná tomuto přístupu. Práce za tím účelem analyzuje a interpretuje sérii cvičení, která klienty provede klíčovými tématy této terapeutické metody, a tím přispěje k obohacení praxe arteterapie pro tuto specifickou cílovou skupinu.

⁷ Jedná se o cvičení „Vrcholky hor“, kdy klient na jednotlivých vrcholcích znázorňuje osoby, kterých si váží nebo které jsou pro něj důležité či inspirativní, a cvičení „Krabice od bot“, kdy se v rámci rodinné arteterapie členové rodiny společně podílejí na ztvárnění svých rodinných hodnot (Hlavek, 2023, s. 151–152).

3. Rané stáří a jeho specifika

Třetí kapitola se zabývá obdobím raného stáří jako vývojovou etapou a analyzuje proměny, jimiž jedinec v tomto životním období prochází na biologické, psychické i sociální úrovni, včetně strategií adaptace na tyto změny. Pozornost je dále zaměřena na problematiku smyslu života v raném stáří a na faktory, které jeho prožívání podmiňují či ovlivňují.

3.1 Stáří jako vývojová etapa: charakteristika a adaptační strategie

Seniorský věk je často vnímán jako období života, které je charakterizováno postupnými změnami v tělesné i duševní oblasti, jež mohou vést k poklesu fyzické výkonnosti, oslabení kognitivních funkcí a v některých případech i ke snížení celkové kvality života. Může ale být i „obdobím intenzivního růstu, naplnění vztahů a hluboké radosti“ (Kosová, 2021, s. 240), pokud se jedinci podaří adaptovat se na vývojovou změnu, kterou mu tato fáze životního cyklu přináší, a objevit v ní nový smysl.

Vymezení etap seniorského věku napříč odbornou literaturou není jednotné, ale vyplývá z různých přístupů – biologického, psychologického, sociálního i kulturního. Obecná periodizace stáří odpovídá třem etapám dle dosaženého věku⁸:

- 60–74 let: rané stáří
- 75–89 let: vlastní stáří
- 90 a více let: období dlouhověkosti

Změny, ke kterým během všech etap stáří postupně dochází, se projevují na rovině fyzické, psychické i sociální, přičemž každá etapa má svá specifika (Venglářová, 2007, s. 12):

Fyzické změny zahrnují nejčastěji úbytek svalové hmoty a s tím spojenou zhoršenou pohyblivost a koordinaci, vyšší riziko pádů a zlomenin či zpomalení metabolismu, dále změny termoregulace, změny smyslové činnosti či degenerativní změny pohybového aparátu (např. osteoporóza), kardiopulmonální změny (pokles kapacity plic, zhoršená činnost srdce a další).

⁸ Z této periodizace stáří vycházejí různí autoři, např. Kosová (2012), Říčan (2021).

Mezi *psychické změny* patří nejen zhoršení kognitivních funkcí jako je paměť, pozornost, myšlení, řeč, schopnost učit se, plánovat či rozhodovat se, ale i nedůvěřivost, snížená sebedůvěra nebo emoční labilita.

V *sociální rovině* stárnutí znamená nutnost vyrovnat se se ztrátou sociální role v důsledku odchodu do penze, s čímž se pojí změna životního stylu i riziko ztráty sociálních kontaktů nebo zhoršené ekonomické situace.

V různých etapách stáří se liší tempo, intenzita a dopad těchto změn na každodenní život. Schopnost adaptovat se na ně je jednou z největších výzev tohoto životního období. Dle reakce jednotlivce na postupující změny lze definovat různé modely adaptace⁹ na proces stárnutí (Venglářová, 2007, s. 12–13):

Konstruktivní přístup

Jedinec již v produktivním věku aktivně vytváří základ pro svůj pozdější život, a to zejména v oblasti osobního zdraví a sociálních vztahů. Jedním z klíčových aspektů přípravy na stáří je udržení tělesného zdraví, např. pravidelným pohybem a vhodnou stravou, což pomůže oddálit fyziologické změny spojené s věkem. Důležité je budování širšího okruhu sociálních kontaktů, které mohou v pozdějším věku poskytnout stabilitu a podporu a slouží jako prevence sociální izolace, která může vést k depresím a celkovému zhoršení kvality života. K tomu náleží i udržování dobrých vztahů s rodinou: péče a vzájemná podpora mezi členy rodiny může v pozdějších letech přinést konkrétní praktické i emocionální výhody, a to zejména ve formě pomoci od dětí a vnoučat.

Závislost na okolí

U některých jedinců může během stárnutí docházet k rozvoji závislosti na okolí, což je často důsledkem postupného zhoršování fyzického a psychického zdraví. Tato závislost se může projevovat i v manipulaci ze strany osoby postižené zdravotními problémy; může docházet k situacím, kdy je zejména rodina „donucena“ ke zvýšené péči, ovšem často pouze v oblasti fyzických obtíží. Tento přístup může ve své podstatě posilovat emocionální a praktickou závislost seniora na okolí, aniž by vedl k opravdovému zlepšení kvality života seniora.

⁹ V odborné literatuře je popsáno více modelů adaptace na stáří (srov. např. Kosová, 2021, nebo Lhotová, 2022).

Nepřátelský postoj

V případě, že mechanismy zvládání obtížných životních situací nepostačují k tomu, aby jedinci efektivně čelili výzvám spojeným se stárnutím, se u nich může vyvinout nepřátelský postoj vůči okolí. Takové chování je často reakcí na pocit ztráty kontroly, osamělosti, nebo úzkosti spojené s omezením vlastní soběstačnosti, a může být ještě umocněno sociální izolací. Nepřátelský postoj pak narušuje jejich vztahy s rodinou a blízkými lidmi a vede k napětí v každodenních interakcích.

Řada publikací se zabývá využitím arteterapie při práci se seniory, přičemž většina z nich se soustředí na pacienty staršího seniorského věku (75 let a výše) v ústavní či hospicové péči, kde arteterapie slouží zejména ke zmírnění řady obtíží typických pro starší seniorský věk, např. zpomalení úbytku kognitivních schopností, podpoření jemné motoriky, zmírnění negativních dopadů na psychiku při ztrátě osobní autonomie (z důvodu zdravotních obtíží, upoutání na lůžko atd.), nebo překonávání ztráty motivace k aktivnímu způsobu života, ke které může docházet při uvědomění si vlastních snížených fyzických i psychických schopností.

Tato práce se však zaměřuje na rané stáří, tedy na období přibližně mezi 60. a 75. rokem života, kdy jsou senioři po zdravotní stránce obvykle stále plně soběstační a většinou žijí ve svém domácím prostředí. I přes postupné biologické změny si v této fázi udržují relativně vysokou míru fyzické aktivity, což jim umožňuje pokračovat ve svých zájmech, věnovat se volnočasovým aktivitám a nadále udržovat sociální kontakty.

Z psychologického hlediska dochází v raném stáří k pouze mírnému zhoršení některých kognitivních funkcí, především ke snížení rychlosti zpracování informací, schopnosti učit se nové věci a k oslabení fluidní inteligence, která zahrnuje schopnost rychlého řešení problémů a přizpůsobení se novým situacím¹⁰. Také může dojít k postupnému oslabování paměti, zejména krátkodobé, což však nemusí výrazně ovlivnit běžné fungování, pokud je mozek pravidelně stimulován například prostřednictvím učení, umělecké činnosti či jiných kognitivně náročných aktivit (Říčan, 2021, s. 343).

Na sociální rovině je pro rané stáří charakteristická především změna životního stylu spojená s odchodem do důchodu. V důsledku toho se objevuje potřeba redefinovat náplň volného času,

¹⁰ Naopak krystalická inteligence, která je založena na znalostech, zkušenostech a dovednostech získaných během života, je stabilnější a roste i ve vyšším věku (Kosová, 2021, s. 245).

hledat nové způsoby seberealizace a adaptovat se na tuto změnu tak, aby byla vnímána pozitivně a vedla k pocitu naplnění.

V tomto kontextu je arteterapie chápána především jako prostředek pro podporu psychického zdraví prostřednictvím sebepoznání a pro upevnění celkové kvality života. Její role zde nespočívá v prevenci kognitivního a motorického úpadku, ale především v rozvíjení konstruktivního přístupu k nastupujícím životním změnám, neboť „změna musí mít pro svého nositele smysl, pak ji může lépe přijmout“ (Venglářová, 2007, s. 13).

3.2 Smysl života v období raného stáří

Hledání smyslu života je kontinuální proces, který začíná již v adolescenci a pokračuje po celý život. Tento proces úzce souvisí s utvářením osobní identity, vývojem mezilidských vztahů a formováním životních cílů. Lidé v pozdějších etapách života většinou pocítují vyšší úroveň prožívané smysluplnosti života, zatímco ti v ranějších etapách vykazují naopak vyšší úroveň hledání smyslu (Steger, Oishi a Kashdan, 2009, s. 43). V každé fázi života se pak vnímání smyslu života mění a vyvíjí, což znamená, že se definice smyslu života přizpůsobuje individuálním zkušenostem a okolnostem, které jsou charakteristické pro danou etapu. To samozřejmě platí i pro období raného stáří.

Představa stáří a charakteristika seniora se v současné společnosti postupně proměňují. Tradiční obraz seniora, který se po odchodu do důchodu stahuje z veřejného života a nachází smysl zejména v péči o rodinu a vnoučata, již přestává odpovídat realitě. S nástupem nových generací seniorů dochází k posunu: lidé v nižším důchodovém věku jsou stále častěji aktivní, nezávislí a méně vázaní na rodinné role (např. i z důvodu nižšího počtu vnoučat). Jsou také vzdělanější, sebevědomější a kladou vyšší nároky na kvalitu života. Díky lepšímu zdravotnímu stavu navíc vnímají stáří ne jako období útlumu, ale jako čas, kdy se mohou více věnovat vlastním zájmům a seberealizaci (Ondrušová, 2012, s. 33).

Jedním ze zásadních vývojových úkolů ve stáří je vyvážení retrospektivního (orientovaného na minulost) a prospektivního (orientovaného na budoucnost) pohledu na život. Přestože je časový horizont v pokročilém věku přirozeně zkrácen, je důležité, aby se člověk neuzavíral výhradně do vzpomínek, ale zachoval si také výhled do budoucna. Smysluplné cíle a aktivní zájem o to, co teprve přijde, mohou významně přispět k psychické pohodě ve stáří. Navzdory úbytku

fyzických i kognitivních schopností dochází ve stáří k prohlubování duchovní dimenze života. Význam majetku, postavení či výkonu ustupuje do pozadí, zatímco roste důraz na osobní identitu a vnitřní hodnoty (Křivohlavý in Ondrušová, 2012, s. 31).

Pocit smysluplnosti života v období raného stáří je tak ovlivněn celou řadou faktorů. Podle odborných studií senioři, kteří vykazují silnější vnitřní pocit kontroly, soběstačnosti a optimismu, mají tendenci prožívat vyšší úroveň smysluplnosti života. Naopak nižší úroveň smysluplnosti je pozorována u těch, kteří trpí vyšší mírou osamělosti, zdravotních obtíží a psychické nepohody. Významný vliv na prožívání smyslu života mají i již zmíněné duchovní hodnoty: senioři, kteří jsou duchovně založení, vykazují obvykle vyšší míru prožívané smysluplnosti než ti, kteří nejsou¹¹. Zajímavým zjištěním je však nižší míra prožívané smysluplnosti u seniorů, kteří i ve stáří nadále vykonávají zaměstnání, ve srovnání s těmi, kteří jsou již v penzi. Může to být způsobeno tím, že výkon zaměstnání bývá v seniorském věku motivován především finančními potřebami než vnitřní motivací a osobním zájmem, což může převážet nad smyslem, který by jinak mohl být odvozen z pracovního výkonu nebo profesních úspěchů (Greenblatt-Kimron, Kagan a Zychlinski, 2022, s. 6–8).

Proces hledání smyslu v období raného stáří může být ztížen tím, že společnost často klade důraz na hodnoty jako výkon a efektivita, které se s vyšším věkem přirozeně oslabují. Přesto však lze i ve stáří nacházet nové formy naplnění a významu života. Ke klíčovým zdrojům smyslu v této životní etapě patří angažovanost v aktivitách, které odpovídají hodnotám jedince, tvořivost, mezilidské vztahy, duchovní růst, naděje do budoucna a v neposlední řadě konstruktivní práce se vzpomínkami, která pomáhá pochopit a vnímat vlastní život jako celistvý a hodnotný (Ondrušová, 2012, s. 64).

¹¹ Z psychologického hlediska je důležité rozlišovat mezi náboženskostí (religiozitou), tj. vnějším vyjádřením víry (např. skrz příslušnost k určité církvi), a spiritualitou, kterou můžeme definovat jako hluboce osobní, subjektivní prožívání víry v “něco vyššího”, co člověka přesahuje – ať už je tím míněn Bůh, vyšší moc, univerzální řád světa apod. Duchovní dimenze člověka může zahrnovat obojí, ale může mít i nenáboženský charakter.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Výzkumný projekt

4.1 Předmět a cíle výzkumu

Předmětem výzkumu je ověření možností propojení arteterapie a logoterapie jako komplementárních terapeutických přístupů v péči o seniory a v podpoře jejich psychického zdraví v období stárnutí a při zvládání životních změn s tím spojených.

Hlavní cíl: Identifikovat konkrétní arteterapeutické metody a techniky, které mohou být účinné v logoterapeutickém přístupu při práci se seniory, zaměřeném na hledání smyslu a hodnot v životě.

Vedlejší cíle:

- 1) Prokázat, že zvolené metody a techniky mohou přispět k posílení psychické pohody, emocionální stability a pocitu životní smysluplnosti u seniorů.
- 2) Navrhnout metodický postup pro arteterapeuty ve formě baterie cvičení, kterou lze modifikovat dle potřeb cílové skupiny.

4.2 Hypotézy a výzkumné otázky

Hypotézy:

- 1) Arteterapeutické metody a techniky lze účinně využít při zpracovávání a interpretaci existenciálních témat, se kterými pracuje logoterapie.
- 2) Kombinace arteterapeutických cvičení zaměřených na existenciální témata mají přímý vliv na zvýšení míry pocitu životní smysluplnosti a tím na zlepšení psychické pohody seniorů.

Výzkumné otázky:

- Jak lze efektivně propojit metody a techniky arteterapie a logoterapie?

- Jaká jsou specifika práce se seniory jako cílovou skupinou v rámci logo-arteterapeutické intervence?
- Jak pomáhá diagnostika pomocí Logo-testu R identifikovat relevantní témata pro arteterapeutická cvičení?
- Jaká jsou konkrétní arteterapeutická cvičení, která lze aplikovat pro existenciální témata logoterapie?

4.3 Průběh sezení a použité metody

Výzkum byl proveden v období leden – březen 2025 u dobrovolných účastníků v seniorském věku, mimo ústavní péči, v odpovídajícím zdravotním stavu. Nábor dobrovolníků proběhl prostřednictvím zájmových organizací a volnočasových aktivit (Kluby seniorů v Olomouci, Univerzita třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci). Vzorek výzkumu byl stanoven na 6 jedinců, tj. jednu intervenční skupinu. Do výzkumu byli zařazeni účastníci ve věku 57–75 let¹², kteří podepsali informovaný souhlas (Příloha č. 1).

Na prvním, úvodním sezení byli účastníci výzkumu informováni o jeho průběhu, cílech (včetně stručného výkladu o logoterapii a arteterapii), předpokládaném počtu a délce sezení (1,5–2 hodiny) a publikaci anonymizovaných dat v rámci předkládané absolventské práce. Byla vysvětlena struktura jednotlivých sezení: úvodní, uvolňovací cvičení následovaná hlavním cvičením a řízeným rozhovorem, závěrečná reflexe. Byly vyjasněny organizační záležitosti a nastavena základní pravidla pro arteterapeutickou práci (možnost neodpovídat, říci si o více času pro dokončení cvičení, přestávky na oddych, respektující komunikace ve skupině atd.). Dále byli účastníci požádáni o vyplnění Logo-testu R (Příloha č. 2), jehož výsledky z prvního sezení byly na konci studie porovnány s výsledky z opětovného vyplnění na závěrečném sezení.

Práce ve skupině byla zvolena jako vhodnější forma arteterapie zaměřené na smysluplnost života než individuální sezení, neboť interakce mezi členy skupiny může výrazně obohatit

¹² Tato práce se zaměřuje na cílovou skupinu spadající do definice raného stáří (60–74 let podle WHO, viz Ondrušová, 2012, s. 16). Do výzkumu byl nicméně zařazen i účastník ve věku 57 let a účastník ve věku 75 let, aby bylo možno porovnat jejich výsledky s průměrem vybrané věkové skupiny. Tato strategie rozšíření věkového spektra umožňuje lépe pochopit variabilitu ve vnímání smysluplnosti života napříč širším věkovým rozpětím a odráží tak lépe i životní změny, ke kterým v období raného stáří dochází (např. přechod ze zaměstnání do důchodu, zdravotní omezení ve vyšším věku atd.).

terapeutický proces. V rámci skupinové práce mají účastníci možnost navzájem komunikovat a sdílet své zkušenosti, názory a osobní příběhy, což vede k hlubší introspekci a obohacení vlastního pohledu na život. Když se účastníci vzájemně konfrontují s odlišnými perspektivami, dochází k rozšíření jejich vlastního pohledu na to, co činí život smysluplným. Skupina může jednotlivce také inspirovat k tomu, aby se naučil nejen reflektovat, ale i vyjadřovat své pocity a myšlenky, které obvykle v běžném životě nesdílí. Účastníci skupiny mohou být pro sebe navzájem i příkladem, jak se vyrovnávat s nejrůznějšími životními situacemi a jaký postoj v nich zaujmout.

Důležitým aspektem skupinové práce ovšem je, že všichni účastníci dostanou stejný prostor pro vyjádření a pro zapojení se do diskuse. V rámci každého sezení byl tedy proces strukturován tak, že každý účastník nejprve prezentoval a popisoval svůj výtvar a následně probíhal řízený rozhovor, v němž arteterapeutka vedla účastníka k hlubší analýze tohoto výtvaru. Poté byli ostatní účastníci vyzváni k tomu, aby položili otázky nebo poskytli komentáře, které mohly přinést nový pohled na daný výtvar a obohatit kolektivní diskusi. Pořadí účastníků se měnilo dle jejich preferencí, u uvolňovacích cvičení nebylo pořadí stanoveno. Účastníkům skupiny pak byla do jisté míry dána i možnost řídit tempo práce (např. sami si rozhodovali, kdy bude přestávka, jakou dobu potřebují pro vypracování cvičení atd.). Možnost přizpůsobit si terapeutický proces svým individuálním potřebám a komfortu vedlo k vyšší míře angažovanosti i pocitu soudržnosti se skupinou.

Série arteterapeutických cvičení, na kterých skupina pracovala, byla sestavena tak, aby vyjma úvodního cvičení a projektivních technik (strom, dům, postava) postupně provázela skupinu při reflexi základních životních oblastí¹³ a hodnotami s nimi spojenými¹⁴: práce a kariéra, rodina a vztahy, zdraví a fyzická kondice, psychická pohoda a seberozvoj, finance a materiální zabezpečení, společenské zapojení a komunita, spiritualita a transpersonální hodnoty.

Logoterapeutickou metodou uplatňovanou v rámci řízeného rozhovoru arteterapeutky s účastníky skupiny byla nejčastěji postojová změna, v menší míře dereflexe (viz kapitola 1.3). Paradoxní intence nebyla uplatňována kvůli svému poměrně úzkému využití pro práci s klienty

¹³ V logoterapii se základní životní oblasti definují a chápou v kontextu hledání smyslu života, tj. jak tyto oblasti přispívají k naplnění smyslu v různých aspektech lidské existence. Všechna uvedená cvičení jsou vhodná pro skupinu i jednotlivce.

¹⁴ Viz kapitola 1.2: Hodnoty tvůrčí, zážitkové, postojové.

s fóbiemi a přidruženými diagnózami; pro práci s nediagnostikovanou, zdravou populací není tato metoda příliš vhodná a účinná.

4.4 Výzkumný soubor

Klientka A

Žena, 63 let. Má vysokoškolské vzdělání v oblasti humanitních věd, ovládá několik jazyků. Pracovala převážně jako učitelka, nyní je v důchodu. Pochází ze Slovenska, kde má doposud rozvětvenou rodinu, se kterou se ale příliš nestýká. V užším kontaktu je s matkou, se kterou ji od dětství pojí komplikovaný vztah. Žije v manželství, má dceru. Potýká se se zdravotními obtížemi úměrnými věku. V minulosti prodělala závažné onemocnění i potíže psychického rázu. Dlouhodobě se věnuje výtvarné činnosti, studuje na Univerzitě třetího věku, její velkou zálibou je i hudba.

Klientka B

Žena, 57 let. Studovala muzikoterapii. V průběhu života vystřídala několik profesních rolí. V současné době čelí výzvám spojeným s hledáním zaměstnání v pozdějším věku. Je rozvedená a má tři děti, se kterými udržuje dobré vztahy. V širší rodině ovšem panují napjaté vztahy. V současnosti se potýká se zdravotními problémy, které souvisejí převážně s pohybovým aparátem. Aktivně se zapojuje do činnosti různých organizací a spolků orientovaných na dobrovolnickou a sociálně podpůrnou činnost. Má široké zájmy, např. hudbu a různou rukodělnou činnost.

Klientka C

Žena, 70 let. Celý život se věnovala práci s dětmi ve školce, několik let působila v zahraničí. Nyní je v důchodu. Je rozvedená, má dceru, se kterou má výborný vztah. V minulosti prodělala závažné onemocnění, nyní je její zdravotní stav uspokojivý, ale potýká se s chronickým onemocněním dýchacích cest. Žije velmi aktivním společenským životem, má mnoho zálib (cestování, hudba, tanec, okrasná zahrada, studium jazyků).

Klient D

Muž, 75 let. V životě se věnoval různým profesním činnostem, nyní je v důchodu. Je dvakrát rozvedený, se syny má výborný vztah. Jeho vlastní dětství bylo ovlivněno složitými okolnostmi v primární rodině souvisejícími s tehdejší politickou situací. Pohybuje se s využitím kompenzační pomůcky (berlí). V minulosti vedl poradenskou činnost zaměřenou na alternativní přístupy ke zdraví. Věnuje se seberozvoji a vzdělávání se v oblasti zdraví i duchovního růstu.

Klientka E

Žena, 62 let. Je zaměstnaná, pracuje v technickém oboru. V zaměstnání je převážně spokojená, v kolektivu se cítí dobře. Je rozvedená, má děti. Vztahy má dobré i v rámci širší rodiny. Potýká se se zdravotními obtížemi spojenými s pohybovým aparátem. Ráda se věnuje výtvarné činnosti, je cvičitelkou tai-či. V budoucnu plánuje rozšířit své oblasti zájmu o další činnosti.

Klientka F

Žena, 63 let. Je zaměstnaná na půl úvazku v oblasti sociálních služeb, ve velmi brzké době ji ale čeká odchod do důchodu a stěhování. Obojí vnímá jako velké životní změny. Je vdaná, má dvě děti. Zdravotní stav je momentálně uspokojivý, v minulosti se potýkala s obtížemi psychického rázu. Věnuje se množství volnočasových aktivit (Univerzita třetího věku, aquaerobik, keramika).

5. Popis jednotlivých setkání

5.1 První setkání: Vizualizace pocitů

Rozehřívací cvičení: Vyberte pastelku takové barvy, která nejvíce odpovídá vaší dnešní náladě.

Hlavní cvičení: *“Projekce pocitů”*

Zadání: Plochu papíru rozdělte na 6 částí. V každé části ztvárněte jednu základní emoci (tvarem, symbolem, barvou): láska, radost, vděčnost, smutek, strach, zlost. Emoce mohou být v jakémkoli pořadí.

Výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, pastelky

Časová dotace: 15 min

Cíl: Reflexe aktuálního stavu mysli a emocí: uvědomit si, které emoce v životě klienta převládají, co je jejich příčinou a zda jsou spojené s některou konkrétní oblastí života, které budou zpracovány v rámci dalších cvičení.

Okruhy otázek:

- Uspořádání jednotlivých emocí na ploše papíru
- Barevné kontrasty, individuální významy použitých barev
- Tvary a symboly: dynamika, propojení či oddělení, konflikt
- Osobní prožívání: asociace spojené s emocemi, vzpomínky, prožité situace
- Proces tvorby: snadné/nesnadné zpracování některých emocí

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A1)

Pořadí emocí: láska – radost – smutek – strach – zlost – vděčnost

Během cvičení klientka působila, že pracuje s těžkostí: dělala časté pauzy a zdálo se, že si není jistá, jak jednotlivé emoce výtvarně vyjádřit. V následném rozhovoru však jako první zmínila, že poprvé tvořila bez přemýšlení, intuitivně. Když jsem ji upozornila na tento rozpor, uvědomila si, že pro ni tento proces ve skutečnosti nebyl tak snadný, jak původně uvedla, a následný rozhovor byl poměrně emotivní.

Láska pro ni znamená především lásku k dceři a péči o jejich vzájemný vztah, který vnímá jako neustálou práci na tom, aby se dcera naučila vyjadřovat emoce – a to způsobem, který sama potřebuje. Zmínila svou potřebu fyzického kontaktu a objetí, které dceru musela cíleně učit. Přesto má pocit, že projevy náklonnosti z její strany nejsou zcela přirozené, ale spíše naučené. Opakovaně se objevuje motiv objetí (paže do půlkruhu) ve ztvárnění dalších emocí, radosti a vděčnosti.

Radost ztvárnila klientka symbolem oranžového slunce (anebo slunečnice). Vědomě se snaží upřednostňovat pozitivní emoce a zaměřovat se na ně namísto negativních, ovšem se střídavým úspěchem.

Smutek: Na obrázku v tmavých barvách je sama, schoulená do sebe, a pláče. Tento motiv odráží její častý vnitřní prožitek. Prošla velmi náročným obdobím, zahrnujícím vážné zdravotní obtíže a psychickou nepohodu.

Strach: Na obrázku dominuje fialová barva, kterou sama klientka nemá příliš ráda. Při kreslení se k výtvaru vrátila až po dokončení zobrazení jiné emoce (zlosti) tmavě modrou barvou a stejným odstínem spontánně zvýraznila obrysy úst a končetin u zobrazení strachu. Ačkoliv to nebylo záměrné, tímto propojením podvědomě spojila strach se zlostí.

Zlost ztvárnila jako přenos mezi dvěma postavami. Klientka často pociťuje zlost vůči ostatním, ovšem nikoli vůči sama sobě (naučila se sama sobě odpouštět). Vůči vlastní rodině (na rozdíl od cizích lidí) ale nedokáže dát zlost najevo, přestože by si to někdy přála. Zejména vůči vlastnímu manželovi, který neumí být vnímavý k jejím emocionálním potřebám.

Vděčnost: klientka zobrazila samu sebe a svou blízkou osobu, která pro ni představuje oporu a zdroj stability. Tohoto člověka vnímá jako svou „kotvu“ a hluboce si váží jeho podpory. Zároveň zmiňuje, že podobnou oporu příliš necítí ze strany své rodiny.

Klientka B (obr. č. B1)

Pořadí emocí: zlost – strach – smutek – radost – vděčnost – láska

Během cvičení klientka pracovala lehce, s radostí, volným a rychlým pohybem pastelkou po papíře. V následném rozhovoru potvrdila, že jí cvičení nedělá potíže. Papír sice rozdělila na šest částí, ale ne tužkou, jen přeložením, takže předěl není tak patrný. Vysvětlila, že všechny emoce vnímá jako jeden celek, v němž se jedna emoce přelévá do druhé.

Zlost vnímá jako náhlou, ničivou sílu, která dokáže rychle zasáhnout – proto ji symbolizuje blesk.

Strach je znázorněn šedou dekou překrývající zelený stvol. Toto zobrazení má symbolizovat tíživou přítomnost, která potlačuje růst a brání rozvoji („utiskuje to, co roste“). Klientka si představuje strach jako mlhavý, neurčitý prvek, který dusí životaschopné podněty.

Smutek vnímá klientka podobně jako strach: zahaluje, obaluje a utlumuje, ale zároveň ponechává prostor pro naději. Životaschopné prvky, jako jsou jasné barvy žluté a červené, sice prosvítají, ale jsou obestřeny tmavými tóny hnědé a černé.

Radost pro klientku představuje v této životní fázi něco obtížně dosažitelného. Nachází se v náročném životním období spojeném s dlouhodobou nezaměstnaností. Přesto se vědomě snaží nesoustředit se na negativní emoce a naopak rozvíjet pozitivní postoje, jako jsou radost a vděčnost.

Vděčnost vyjádřila klientka pomocí duhových barev, které vnímá jako dominantní ve svém výtvarném projevu a znamenají pro ni vědomou integraci pocitu vděčnosti „za všechno“, což si ale musí cíleně připomínat.

Lásku zobrazila klientka méně detailně, což bylo spíše důsledkem časového omezení než nedostatku významu této emoce. Z tohoto důvodu zvolila jednoduchý, univerzální symbol propletených srdcí.

Klientka C (obr. č. C1)

Pořadí emocí: láska – radost – vděčnost – smutek – strach - zlost

Klientka cvičení vytvořila s lehkostí, usmívala se u toho a poté potvrdila, že se jí pracovalo velmi dobře. Papír rozdělila na 6 částí tužkou, emoce ztvárnila podle původního pořadí, papír otočila na výšku.

Lásku klientka zobrazila symbolicky prostřednictvím srdce a růžových brýlí, čímž vyjádřila tuto emoci v podobě euforického stavu, zamilovanosti. Uvědomuje si však, že láska má mnoho podob, a ve svém životě ji nachází i v hlubších vztazích, zejména ve vztahu k dceři.

Vděčnost vnímá jako úzce propojenou s láskou, zejména ve smyslu vzájemnosti a hlubokého vztahu k blízkým. Evokuje v ní především pocit vděku za blízké osoby, opět zejména za dceru.

Radost zobrazila v podobě usmívajícího se a zpívajícího dítěte, čímž vyjádřila spontánní, bezprostřední prožitek štěstí, který prý v životě často zažívá.

Smutek pro klientku představuje hlubokou, téměř fyzickou bolest, kterou znázornila symbolem srdce probodnutého šípem (a při rozhovoru i gestem – přitisknutím ruky na hrud'). Tento motiv odráží intenzivní prožitek ztráty blízkého člena rodiny, který je pro ni stále velmi živou vzpomínkou.

Strach vnímá jako něco, co člověka omezuje a brzdí v pohybu vpřed, podobně jako těžká koule u nohy. Působí paralyzujícím dojmem a znemožňuje volnost a pokrok.

Zlost naopak zažívá jako náhlou, intenzivní sílu, která rychle udeří a exploduje.

Klient D (obr. č. D1)

Pořadí emocí: zlost – strach – smutek – vděčnost – radost – láska

Pracoval velmi pomalu a pečlivě, věnoval značnou část času přemýšlení nad tím, jak úkol uchopit. Papír na výšku rozdělil na 6 částí, emoce ztvárnil v odlišném pořadí.

Zlost: Symbol sevřené pěsti prý neznačí násilí nebo agresi, ale spíš pevnou vůli a rozhodnost, s jakou řeší drobné i závažnější životní situace.

Strach klient dle svých slov vlastně nikdy necítí, protože dokáže racionálně zhodnotit situaci a logicky ji řešit, nepodléhá namísto toho panice či intenzivním emocím. Strach znázornil jako

ego, stahující člověka dolů a vytvářející pocit odloučenosti. Izolace, odtrženost od ostatních a od celku vnějšího světa je to jediné, z čeho by lidé měli mít strach.

Smutek vnímá jako emoci, kterou prožívá jen výjimečně a kterou se spíše snaží překonávat, protože je přesvědčen, že negativně ovlivňuje i jeho fyzické zdraví (což potvrdily i zkušenosti jiných účastníků skupiny). Nemá potřebu smutek ventilovat pláčem, přestože na obrázku namaloval slzy.

Vděčnost: Srdce vystřelující mnoha směry symbolizuje mnoho věcí, za které je klient vděčný: za obyčejné věci, jako že svítí slunce, že dýchá, že je zdravý, ale taky za své syny, se kterými má výborný vztah.

Radost je dle klienta emoce velmi podobná lásce i vděčnosti. Ztvárnil ji především symbolem srdce, zde ale odkazujícího spíše na vnitřní stav člověka na rozdíl od vděčnosti, která vychází z člověka směrem ven.

Lásku zobrazil jako partnerský vztah, ale vnímá ji v širším kontextu. Podle něj je důležité nejprve pochopit lásku obecně – nejen ve vztahu k druhému člověku, ale také ve vztahu ke světu, k hodnotám nebo k něčemu vyššímu. Teprve poté lze lásku sdílet v rámci partnerství.

Klientka E (obr. č. E1)

Pořadí emocí: láska – radost – vděčnost – smutek – strach - zlost

Klientka pracovala s precizností, papír na délku rozdělila na části tužkou, emoce ztvárnila podle původního pořadí.

Lásku vnímá jako přirozenou a spontánní energii, která z člověka vyzařuje všemi směry. Není omezena pouze na konkrétní vztahy, ale směřuje k lidem obecně, vyjadřuje propojení a otevřenost vůči druhým.

Radost zobrazila klientka jako individuální záležitost („neobtěžuji tím ostatní“), přesto je to velmi dynamický, energický obrázek (abstraktní tvar evokující tanečnici).

Vděčnost: Klientka si nebyla jistá, proč zvolila dané barvy a tvar. Chtěla ale vyjádřit vděčnost jako emoci, která, podobně jako láska, směřuje k něčemu nebo někomu. Tvar tedy může naznačovat objetí (propojení, dokončení nebo uzavření v jednom celku).

Smutek vyjádřila tvarem slz, fialovou barvu zvolila klientka dle svých slov náhodně. Smutek v životě příliš nezažívá, není to její dominantní emoce, proto spíše schematické znázornění.

Strach: Klientka prý cítí v životě hodně strachu, ale bojí se spíše o sebe než o ostatní. Uvědomuje si své sklony k hypochondrii, a občas propadne strachu, který ji tak paralyzuje, až je jí fyzicky zle. Snaží se s tím pracovat, ale prozatím se střídavým úspěchem.

Zlost se u klientky projevuje jako náhlý výbuch energie (znázorněna oranžovou barvou), která směřuje ven. Nejedná se ale o agresivitu, je to spíše intenzivní cholerická reakce, která rychle pomine. Negativní emoce v sobě nikdy nadržuje příliš dlouho.

Klientka F (obr. č. F1)

Pořadí emocí: láska – radost – vděčnost – strach – smutek - zlost

Klientka pracovala velice soustředěně a působila zamyšleně, papír využila na šířku a ztvárnila negativní emoce v odlišném pořadí, se „strachem“ na prvním místě.

Při rozhovoru klientka dala přednost popisu svých emocí jako celku, nevysvětlila každou jednotlivě. Uvedla, že mluvit o svých emocích je pro ni obtížné. Jednak proto, že je nedokáže dobře vyjádřit, ale i proto, že se obecně vyhýbá silným emocím, a to jak pozitivním, tak negativním, protože intenzivní prožívání těchto emocí jí není příjemné.

U všech emocí na výkresu převládá fialová barva, která je pro klientku typická (kombinace modro-fialové pro ni představuje kreativitu, samotná fialová barva je pro ni barvou duchovna). Strach, smutek a zlost vizuálně vyjádřila velmi podobně: všechny tyto emoce u ní vytvářejí určitý vnitřní chaos. Strach je vnímán jako neorganizované, zmatené klubko, zatímco smutek ovlivňuje zlost, která je uzavřená, ale vykazuje výbuchy směrem ven. Všechny tři emoce mají tendenci klientku občas ovládat, ale liší se v intenzitě a způsobu, jakým je navenek projevuje.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A si uvědomila, že některé její životní situace, se kterými se pojí negativní emoce, v současnosti nemají jednoznačné řešení v praktické rovině, ale může jim čelit tím, že změní svůj postoj a bude se více soustředit sama na sebe a na to, jak dosáhnout větší psychické pohody. Klientka B vysvětlila, že negativní emoce na výkresu ztvárnila jako první proto, aby se jich „rychleji zbavila“ – prý byla od dětství učena, aby skrývala negativní emoce, neprojevovala je.

Až v dospělosti se učí s nimi pracovat a dávat je do souvislostí i s těmi pozitivními. Klientka C zdůraznila svůj pocit životní pohody. Žádná emoce prý v jejím životě nijak zásadně nepřevažuje, vše je v rovnováze. Klient D ke svým emocím přistupuje záměrně racionálním způsobem, čímž si nad nimi udržuje kontrolu a vědomě minimalizuje vliv negativních emocí na svůj život. Klientka E vnímá strach a zlost jako problematické emoce, se kterými se snaží pracovat, ale teprve hledá účinný způsob. Klientka F popsala jako dominantní emoci strach, konkrétně strach z životních změn, se kterými se v daném momentu neumí dobře vypořádat. Až zpětně je schopna vnímat změny i jako přínosné. Jako své velké téma zmínila rozpor mezi přáním žít více v realitě („být více nohama na zemi“) a tendencí uchýlovat se k fantazijním světům.

Reflexe arteterapeutky:

Úvodní cvičení pomohlo klientům rozklíčovat své emoce a uvědomit si, v jakých situacích a jakým způsobem je prožívají, zda některá z nich v jejich životě převládá (ať už v pozitivním nebo negativním smyslu), zda je umějí vyjádřit způsobem, který jim vyhovuje, a do jaké míry je možné dosáhnout změny negativních emocí změnou postoje (tj. přejít od pasivního prožívání k aktivnímu zpracování). Verbalizace jejich pocitů jim umožnila lépe porozumět tomu, jaký konkrétní dopad a význam mají emoce na jejich běžné fungování (vyrovnávání se s každodenními situacemi), aktuální i dlouhodobou psychickou pohodu, ale i vztahy. Zároveň je vedla k uvědomění, že i negativní emoce mohou být smysluplné, pokud vedou k osobnímu růstu a hlubšímu sebepoznání. Identifikace dominantních emocí pomohla odhalit důležitá témata, ke kterým se bude skupina v rámci dalších sezení vracet. Z perspektivy logoterapie toto cvičení podpořilo klienty v hledání vnitřních zdrojů, které jim umožní dát svým prožitkům význam a převzít odpovědnost za způsob, jakým se k nim postaví.

5.2 Druhé setkání: Kresba stromu

Rozehřívací cvičení: Představte si v duchu, že jste semínka v zemi a pomalu začínáte růst: vyrůstají z vás kořeny do země a větve směrem k nebi.

Hlavní cvičení: *“Kresba stromu”*

Zadání: Nakreslete strom. Nesmí to být palma ani jehličnan.

Výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, tužka

Časová dotace: 10 min

Cíle: Porozumět tomu, a) v jaké fázi života se klient nachází a b) jaká cesta k ní vedla: reflexí významných milníků, vztahů, osobnostního rozvoje atd.

Okruhy otázek:

- Fáze života a jejich milníky
- Růst a změny
- Vztahy a interakce s okolím

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A2)

Klientka nakreslila reálný listnatý strom, který stojí před jejím domem, a to v podobě, kterou mívá v polovině února, kdy začínají zpívat kosi a větve jsou stále ještě téměř holé. Toto období na přelomu zimy a jara má klientka nejraději, protože je vnímá jako skutečný začátek nového roku. Rašící listky jsou pro ni symbolem znovuzrození přírody a naděje.

Kmen stromu je silný a stabilní, s výrazným předělem mezi patou kmene a kořeny, což naznačuje, že klientka vnímá jasné hranice mezi tím, co je viditelné (přítomnost, každodenní život), a tím, co je skryté pod povrchem (minulost, nevědomé aspekty její osobnosti). Kořeny jsou roztažené do šíře, což odráží klientčino hluboké propojení s minulostí, rodinou a tradicemi, ale také vyjadřuje její životní stabilitu. Klientka nicméně zmínila, že se jí několikrát stalo, že o kořeny zakopla, když místo toho, aby se soustředila na skutečnost, „chodila s hlavou v oblacích“. Tato zkušenost odráží její tendenci k snění a zaměření na ideály, ale zároveň ukazuje, že občas narazí na své vlastní limity (musí se občas vrátit k praktickým aspektům života a zabývat se reálnými problémy) a důsledky minulých rozhodnutí. Zakopnutí o kořeny, ať už skutečné nebo obrazné, jí však zároveň otevírá oči a umožňuje jí růst.

Větve stromu nemají žádné ostré hrany ani jasně vymezené tvary, spíše se vlní ve vánku. Symbolizují klientčinu schopnost vědomě volně dýchat, což se musela naučit kvůli plicní

chorobě. Koruna stromu vypadá bohatá, i když nemá listí, což odpovídá klientčinu vnímání život jako plného možností a příležitostí, i když výsledky nejsou vždy na pohled zřejmé. Má schopnost vidět krásu a potenciál ve všech fázích života. Během sdílení klientka spontánně přešla od ročních období k obdobím života a jako své nejšťastnější momenty označila narození dcery, nalezení nejlepší přítelkyně a objev malby jako celoživotního koníčku.

Klientka B (obr. č. B2)

Strom má solidní kmen, který vyjadřuje důvěru ve vlastní základy a schopnosti. Zároveň však celý strom působí nízkým a poněkud utlačeným dojmem, což klientka reflektuje tak, že to odráží aktuálně ne zcela ideální životní situaci (existují vnější překážky bránící růstu) a vnitřní přesvědčení, že jí momentálně stačí prostor, který si sama určila. Koruna je uzavřená: klientka si dává pozor, co a s kým sdílí, neboť v minulosti se jí přílišná otevřenost nevyplatila. Jednoduchý tvar koruny a absence detailů v kmeni fungují jako způsob ochrany před přetížením; klientka se vědomě drží jednoduchosti, která ji chrání před zahlcením složitými tématy, která se jí v tuto chvíli nechce otevírat. Jablka naopak představují detail, který poněkud narušuje uzavřenou strukturu koruny. Klientka je vnímá jako vyjádření svého potenciálu k růstu (překonáním současných překážek) a schopnosti dávat něco světu, i když se momentálně cítí „uzavřená“. Kořeny stromu jsou v kresbě pouze naznačeny, což může odrážet klientčinu potřebu stabilizace současné situace.

Klientka C (obr. č. C2)

Klientka zvolila pro kresbu jabloň, protože si ji automaticky spojuje s představou stromu a zároveň ji má na své zahradě. Sama uvedla, že detaily jako kresba kůry a suků vznikly z estetických důvodů („aby kmen nepůsobil prázdně a aby byl v rovnováze s korunou“). Tato potřeba rovnováhy se objevuje i v jejím postoji k životu, kdy vědomě usiluje o vyváženost ve všech oblastech a má pocit, že se jí to daří. Koruna stromu působí dominantně a nese plody, což odráží klientčin pocit naplnění a bohatosti jejího života. Přejít mezi kmenem a korunou je sice výtvarně propracovaný, ale skrytý pod spleť větví. Větve samotné působí poněkud neuspořádaně. Klientka sama přiznává, že se jí ne vždy daří jednat racionálně, ale pokud ví, že je něco důležité pro její dobro, snaží se. Celkově kresba působí jako kombinace struktury a spontánnosti, vědomé snahy o rovnováhu.

Klient D (obr. č. D2)

Strom v kresbě odráží klientovo vnímání světa jako propojeného celku: nestojí osamoceně, ale poskytuje stín a potravu postavě s jablkem, psovi i ptáku. Všichni v této scéně koexistují v harmonii a sdílejí plody stromu, což symbolizuje pro klienta důležité hodnoty jako jsou vzájemnost, péče a sounáležitost. Chybějící kořeny odrážejí jeho dětství poznamenané díky politické nagažovanosti rodičů neustálou nejistotou, trvalým pocitem ohrožení a připraveností k útěku. Tuto situaci tehdy vnímal jako běžnou součást života. Dle vlastních slov to klienta poznamenalo pouze v tom, že se naučil důležité věci spíše skrývat, což symbolizuje i uzavřená koruna stromu. I dnes pečlivě zvažuje, co s kým chce sdílet, protože má zkušenost, že ne každý je schopen určité věci přijmout či pochopit. To koresponduje s obdobím jeho dospívání, kdy se cítil odlišný od vrstevníků, intelektuálně vyspělejší. Ani v primární rodině ovšem nepanovala otevřená komunikace, o mnohých tématech se jednoduše nemluvalo.

Klientka E (obr. č. E2)

Klientka nakreslila velmi jednoduchý strom, který sama popsala jako „koště“. Přiznala, že se jí nechtělo kresbu detailněji rozpracovávat, a potvrdila svou tendenci zůstat na povrchu, pokud není výslovně vyzvána k hlubší sebereflexi. Kořeny v kresbě chybí, ale klientka uvedla, že je přece samozřejmé, že tam jsou („každý strom má kořeny, tak proč bych je kreslila“). Tento postoj odráží její přesvědčení, že některé aspekty jejího života (rodina, hodnoty a pocit ukotvenosti v současné životní situaci) jsou stabilní a neměnné, a necítí potřebu o nich více přemýšlet nebo je v rámci cvičení rozebírat. Strom nemá žádné listy, ovšem plody stromu, švestky, jsou ztvárněny překvapivě detailně a ve větším počtu. Klientka si uvědomuje, že má v životě občas sklon zabývat se nepodstatnými detaily, ačkoli si je vědoma toho, že proto občas „přes strom nevidí les“. Strom je umístěn spíše v levé polovině výkresu, klientka ovšem tvrdí, že žije hlavně přítomností.

Klientka F (obr. č. F2)

Klientka nakreslila reálný strom z míst, kam se ráda chodí procházet. Vnímá krásu stromů ve všech ročních obdobích, ale zvláště silně ji oslovuje zimní podoba: černé kmeny a větve bez listů kontrastující s bílým nebem v ní vyvolávají pocit tajemství a mystiky. V propletených větvích často vidí různé symboly, což ukazuje na její bohatou fantazii, intuici a schopnost

nacházet hlubší významy ve zdánlivě obyčejných věcech. Strom je pro klientku symbolem dlouhověkosti, jistoty, nezlomnosti života. Zimní období pro ni symbolizuje klid, introspekci a přechodnou fázi – období, kdy se zdánlivě život zastaví, ale pod povrchem (v kořenech) již probíhá příprava na vznik nového života a nový růst. V tomto kontextu kresba odráží i klientčin osobní blížící se životní přechod, kterým je odchod do důchodu.

Kresba je kompozičně vyvážená a zabírá celý prostor papíru. Přejít mezi kmenem a korunou je detailně propracovaný, stejně jako kořeny, které mají podobnou strukturu jako větve, byť zabírají menší plochu. To naznačuje bohatý vnitřní a fantazijní svět, který však zůstává částečně skrytý. Přestože jsou větve bez listů, kresba působí dynamicky a živě. Pata kmene je mírně nakloněná doleva, což může vyjadřovat zaměření na minulost, vnitřní reflexi nebo citové pouto k minulým událostem, které současně tvoří pevný základ a oporu pro klientčinu přítomnost.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A kresbou vyjádřila svou schopnost obnovy po prožité těžké nemoci, přičemž strom se stal symbolem jejího růstu a uzdravování. Klientka B zobrazila svou aktuální situaci spojenou s fyzickým i psychickým oslabením, nicméně v jejím ztvárnění byly patrné i prvky vnitřní stability a naděje. Klientka C si při tvorbě uvědomila potřebu větší vnitřní organizace a disciplíny jako prostředku k dosažení větší rovnováhy v životě. Klient D reflektoval své nastavení vůči světu: Jeho kresba ukazuje potřebu sounáležitosti a propojení, ale také vědomé udržování určité míry odstupu a selektivity ve vztazích. Klientka E si uvědomila specifický vzorec myšlení (přílišné zaměření se na detaily i v situacích, kdy to není potřeba), kterému by ráda více porozuměla. Klientka F prostřednictvím kresby stromu neztvárnila ani tak svůj dosavadní životní vývoj, nýbrž očekávání a vnitřní přípravu na blížící se významnou změnu a své charakterové rysy.

Reflexe arteterapeutky :

V kresbách stromu jednotlivých klientů se promítla témata růstu, obnovy, stability i změny. Spojujícími prvky ve skupině bylo téma proměny (ve formě uzdravování, vyrovnávání se s oslabením či změnou), vývoje (hledání rovnováhy, porozumění sobě samému) a postavení ve světě (potřeba propojení, uzavřenost a otevřenost vůči druhým). Detail plodů v koruně

stromu, přítomný u většiny klientů, lze vnímat jako metaforu plodů celoživotního snažení a nabytých zkušeností, které jsou trvalou součástí jejich identity bez ohledu na proměnlivé životní okolnosti. Stromy bez plodů pak vyjadřují aspekt očekávání nového začátku a vnitřní připravenosti na životní změnu. Žádná z kreseb neukazuje na dominantní zaměření se a lpění na minulosti (tam, kde kompozice kresby může tento dojem vyvolávat, se jedná spíše o vliv dalších prvků v kresbě, směru větví apod.). Kresby naopak ukazují na připravenost klientů aktivně utvářet a směřovat svůj další životní příběh.

5.3 Třetí setkání: Kresba domu

Rozehřívací cvičení: Představte si v duchu, že jste na cestě domů. Jak cesta vypadá, kam po ní dojdete?

Hlavní cvičení: *“Kresba domu”*

Zadání: Nakreslete dům.

Výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, pastelky

Časová dotace: 10 min

Cíle: Porozumět tomu, a) jaký má klient vztah sám k sobě, a b) jak klient vnímá své hranice, potřebu kontaktu, bezpečného prostoru, otevřenosti vůči okolnímu světu.

Okruhy otázek:

- Vztah k sobě a k druhým
- Osobní hranice / vnitřní a vnější svět
- Zázemí a bezpečný prostor

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A3)

Klientka nakreslila chatu obklopenou přírodou, zasazenou do kopcovité krajiny a se zahradou plnou stromů a květin. Tento dům představuje její vysněné místo, kam by se jednou ráda přestěhovala z města. Průčelí dominuje symbol srdce, který podle klientky vyjadřuje vztahy a vzájemnou blízkost mezi obyvateli domu. Klientka uvedla, že by v domě chtěla žít společně se svou matkou a dcerou. Přestože v minulosti s oběma zažívala komplikované vztahy, dnes díky oboustranné snaze dochází k jejich postupnému posilování a rozvíjení. Sama sebe, matku i dceru zobrazila v oknech domu. Manžela nezakreslila, ale zmínila, že si umí představit, že by ji v tomto domě navštěvoval. Dveře domu jsou stejně jako okna zavřené, avšak zvenčí jasně patrná klika naznačuje možnost vstupu. Ke vchodu sice nevede cesta, nic však vstupu nebrání. Domov tak symbolizuje prostor, který je otevřený jen nejbližším – sama klientka uvedla, že by si důkladně rozmyslela, koho jiného by do něj vpustila. Popsala, že by se v takovém domě cítila bezpečně, klidně a šťastně. Pocit „tepla domova“ podtrhuje kouř vycházející z komína a slunce, které celou scénu zalévá světlem.

Klientka B (obr. č. B3)

Klientka nakreslila dům vyvedený v pastelových barvách, které působí celkově harmonicky a uklidňujícím dojmem, což odráží její aktuální potřebu míru a rovnováhy. V přízemí jsou dvě okna ozdobená záclonami a truhlíky s barevnými květinami, které primárně vyjadřují pečující vztah klientky k sobě i okolí, ale jejich druhotným významem, který si klientka zpětně uvědomila, může být i to, že brání výhledu ven i dovnitř. Opatrnost při navazování kontaktů s okolím a pečlivá selekce toho, s kým a co klientka bude sdílet, se projevuje i ve ztvárnění dveří, ke kterým sice vede chodník, ale jsou zavřené a jejich otevření závisí na rozhodnutí klientky. Kulaté okno na střeše vyjadřuje klientčinu individualitu a netradiční pohled na svět.

Zahrada se stromem vyjadřuje klientčino zakořenění a spojení s přírodou. Dům má podle klientky působit jako prostor, který je bezpečný, opečovaný a připravený být sdílen – ale jen s těmi, kdo přistoupí s respektem.

Klientka C (obr. č. C3)

Klientka nakreslila prostorný dům s mnoha otevřenými okny. V téměř každém okně jsou viditelné květiny, přičemž přibližně polovina oken zobrazuje obyvatele domu při každodenních aktivitách – například pití kávy, hru s kočkou či přítomnost malých dětí. Klientka sama uvedla, že je velmi společenská, otevřená vůči lidem i světu a žije velmi aktivním životem, což se do její kresby promítlo. Květiny v oknech i na zahradě spolu s pečlivě vykreslenou jabloní odkazují na potřebu pečovat, rozvíjet a udržovat krásu i smysluplné činnosti. Celá kresba je vyvedena v jasných a teplých barvách: převládají žlutá, červená a růžová, což odkazuje na klientčino pozitivní emoční naladění.

Dveře domu jsou zavřené, ale na obou křídlech mají kliku. Zahrada je ohraničená plotem, zatímco samotný dům zůstává neohrazený. Obojí vypovídá dle klientky o tom, že si v této životní fázi umí pohlídat své hranice a vymezit si osobní prostor, dříve tomu tak ale nebylo.

Střeše byla věnována zvýšená pozornost: je detailně propracovaná včetně znázornění střešních tašek. Kulovitý tvar střechy je dle klientky způsoben spíše nedostatečně uchopenou kreslířskou perspektivou než záměrem. Vedle domu si hrají děti, které klientka vnímá jako symbol radosti, elánu a životní energie, tedy vlastností, které považuje za charakteristické pro svůj vlastní přístup k životu.

Klient D (obr. č. D3)

Klient umístil svůj dům do pravé části výkresu. Dům se dvěma patry má kruhový půdorys i střechu. Vstupní dveře se nacházejí až v prvním patře a vedou k nim schody. Výrazným prvkem jsou početná okna a balkon, který je umístěn po obvodu obou pater. Jedná se o svébytnou, výrazně idealizovanou stavbu, která dle klientových slov představuje jeho vizi ideální budoucnosti. Takové, v níž bude žít v komunitě podobně smýšlejících, duchovně zaměřených lidí ve vzájemném propojení mezi sebou a se světem, symbolizovaným okolní přírodou. Hodnoty jako sounáležitost, propojení, vzájemná podpora, sdílení a souznění jsou charakterizovány právě tvarem kruhu i okny („okna do světa“). Schody ke dveřím vyjadřují klientovu myšlenku, že v domě je vítán ten, kdo vyvine patřičné duchovní úsilí k tomu, aby mohl být součástí komunity.

V levé části výkresu se nachází kulatý rybník a několik ovocných stromů. Tyto prvky jsou metaforou nejen energie čerpané ze spojení s přírodou, ale i klientových bohatých vnitřních zdrojů. Kruhový rybník je protipólem kruhového domu a vyjadřuje touhu po celistvosti, harmonickém prostoru, v němž má každý prvek své místo. Kresba ukazuje silný potenciál klienta vytvářet si pozitivní vize. Jeho dům je tak odrazem jeho vnitřního světa a jeho hodnot.

Klientka E (obr. č. E3)

Klientka nakreslila dům, který zabírá méně než polovinu výkresu. Kompozice je výrazně schematická, bez rozšířených detailů. Dům obsahuje základní stavební prvky: dveře, okno, střechu, komín a plot. Celý výjev je proveden pouze v modré a hnědé barvě. Jedinými propracovanějšími detaily jsou cihly na komíně a vzorování střechy. Přestože je součástí kresby plot, neodhaluje nic, co by se nacházelo za ním – stejně jako zavřené dveře (sice s klikou) a průhledné, avšak prázdné okno neumožňují nahlédnout dovnitř domu. Celkově působí kresba poměrně úsporně a uzavřeně.

Kresba může naznačovat určitou uzavřenost a emoční odstup klientky jak ve vztahu k sobě samé, tak ve sdílení s okolím. Klientka ovšem sama uvedla, že kresbu pojala spíše automatickým způsobem a příliš ji nepromýšlela („řekla jste, abychom nakreslili dům, tak jsem nakreslila dům“). Zároveň již dříve o sobě uvedla, že je velmi racionálně založená, technicky zaměřená a co se týče výtvarné tvorby, vyhovuje jí tvořit spíše abstraktním způsobem. Také výběr modré barvy, odpovídající reálnému vzhledu klientčina domu, ukazuje spíše na faktické pojetí kresby než na symbolické ztvárnění. Skutečnost, že v domě žije s rodinou, zazněla bez dalších podrobností, což v tomto případě naznačovalo spokojenost se stávající situací, kterou nepotřebuje klientka dále rozvádět (podobně popsala v předchozím cvičení kořeny stromu).

Klientka F (obr. č. F3)

Klientka nakreslila domy dva, každý na jednu stranu papíru a oba ve stejných barevných tónech, v nichž převládá modrá.

První dům je klasický rodinný dům vytvořený podle reálného předobrazu. Dům má dvě dominantní okna a za tím větším jsou patrné květiny, které zde podle klientky mají pouze

dekorativní účel. Dveře obsahují prosklenou výplň a stříšku, což vyjadřuje klientčinu otevřenost v kombinaci s potřebou určitého filtru mezi vnějším a vnitřním světem. Ke vchodu vede jasně vyznačená přístupová cesta. Zvláštní pozornost je věnována okolí domu: propracované prvky v zahradě (stromy, kameny, lavička pod oknem...) odráží klientčinu schopnost i potřebu vytvářet bezpečné a příjemné prostředí pro sebe i pro druhé. Kočka je symbolem nezávislosti, ale i útulnosti a přítomnosti něčeho blízkého a osobního. Celkově tato realistická kresba naznačuje pozitivní vztah k domovu jako místu jistoty.

Ve své druhé kresbě klientka zobrazila dům vycházející z její fantazie. Stavba je napohled kulatá, ale uvnitř má charakter věže, do níž se vstupuje po výrazně vysokých schodech. Uvnitř se tyto schody stáčí do spirály, vedoucí přes tři patra až do podkroví, které je zakončeno třemi kulatými okny. Celý dům je kreslen v takové perspektivě, že umožňuje nahlédnout dovnitř, avšak interiér zůstává zcela prázdný – bez nábytku, lidí či jiných detailů. Na rozdíl od první kresby je okolí domu mnohem méně rozpracované. Strom s holými větvemi a květiny jakoby splývají se samotnou stavbou nebo z ní vyrůstají.

Celá kresba vyvolává dojem uzavřenosti a vnitřního odstupu. Věžovitý tvar domu, vstupní schodiště i spirálovité schody uvnitř ukazují, že přístup k jádru osobnosti klientky vyžaduje úsilí – možná není snadno dostupná ani sobě, ani druhým. Prázdný interiér, ačkoliv je odkrytý pohledu, ukazuje na klientčiny občasné pocity prázdnoty a nejistoty, ale mohou symbolizovat i prostor pro nový začátek – něco, co teprve čeká na naplnění. Kulatými okny v podkroví chtěla klientka naznačit touhu po výhledu do budoucnosti. Fakt, že okolní prostředí není oddělené od domu, může symbolizovat nejasné hranice mezi vnitřním a vnějším světem klientky. Rozporem mezi příklonem k fantazii a nutností „zůstat nohama na zemi“ ostatně sama klientka zdůvodnila dvě kresby domů.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A pojala svou kresbu domu jako symbolické znázornění úniku do vlastního vnitřního světa, což na praktické rovině vyjádřila touhou po úniku z městského hluku a ruchu do ticha a klidu přírody. Tento vnitřní svět ve své ideální podobě ovšem zahrnuje i její blízké a dobré vztahy s nimi. Klientka B otevřela téma osobních hranic: kam až chce ostatní k sobě pouštět jak si nastavit zdravé hranice, aby se zároveň neuzavírala sama v sobě. Pojetí domu klientky C

odráží její osobnost, která je pozitivní, aktivní a přiměřeně otevřená vůči druhým i vůči možnostem, které jí život nabízí. Klient D svou kresbou vyjádřil přání být součástí širšího celku a zdůraznil pro něj důležité hodnoty sounáležitosti a propojení s ostatními lidmi i se světem. Klientka E reflektovala, že má tendenci udržovat si vůči světu určitý odstup a preferuje věcný, racionální přístup také ke svému vlastnímu prožívání. Klientka F uvedla, že její pojetí domu odráží její silné téma: častý únik do fantazie na úkor kontaktu s realitou, což je oblast, kterou by se ráda naučila lépe vyvažovat.

Reflexe arteterapeutky:

Prostřednictvím projektivní techniky kresby domu se do diskuze promítla témata identity, mezilidských vztahů a vymezování osobních hranic. Téma identity je v logoterapii spjato s otázkou otevřenosti a uzavřenosti vůči světu. Formuje se nejen skrze vnitřní přesvědčení a hodnoty člověka, ale také v interakci s okolním světem. Osobní hranice jsou tak vnímány nejen jako ochrana před vnějším ohrožením, ale i jako předpoklad pro smysluplné soužití s ostatními. Z logoterapeutického hlediska je důležité najít rovnováhu mezi těmito dvěma póly, kdy uzavřenost nevede k izolaci, ale k vědomé ochraně osobního prostoru, zatímco otevřenost umožňuje nacházet smysl ve vztazích a v propojení s okolním světem.

Symbol domu jako metafora sebe sama a vlastního prostoru tak umožnil klientům vizuálně ztvárnit míru prožívané bezpečnosti, otevřenosti, propojení s okolím a vztahu k sobě samým.

5.4 Čtvrté setkání: Úspěch vašeho života

Rozehřívací cvičení: Vzpomeňte si, kdy naposledy jste se cítili hrdí sami na sebe. Co ve vás tento pocit vyvolalo?

Hlavní cvičení: *“Úspěch vašeho života”*

Zadání: Znázorněte největší úspěch vašeho života. Může to být pracovní či kariérní úspěch, ale může to být úspěch i z jiné oblasti.

Výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, pastel, pastelky

Časová dotace: 15 min

Cíle: Podpořit klienty a) v reflexi toho, co sami považují za úspěch ať už v profesní, či osobní rovině, b) v uvědomění si možného posunu priorit a v nasměrování pozornosti na to, která oblast má pro klienta v současné životní fázi větší smysl.

Okruhy otázek:

- Vlastní definice úspěchu a její proměny v čase
- Vnější uznání a vnitřní pocit naplnění
- Budoucí cíle

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A4)

Klientka znázornila dva navzájem propojené životní úspěchy: vztah s manželem (první polovina přeloženého výkresu; dvě postavy navzájem k sobě vztahující náruč) a s jejich dcerou (druhá polovina výkresu). Dceru má velmi ráda, a to i přesto, že jejich vztah není vždy jednoduchý a že dceřin životní styl není zcela v souladu s klientčiny představy. V období, kdy dcera začala dospívat, procházela rodina velmi náročným obdobím, což jejich vzájemné pouto negativně ovlivnilo. Za svůj úspěch však klientka považuje to, že její dcera dnes žije samostatný život a že mezi nimi přetrvává láskyplný vztah.

Vztah s manželem popisuje klientka jako komplikovaný. Vzali se poměrně impulzivně po krátké známosti a brzy se projevíly jejich odlišné povahy. Partnerské soužití nefungovalo tak, jak si představovala, ale zůstali spolu kvůli dceři. Postupné sblížení přišlo až ve chvíli, kdy díky terapii přijala skutečnost, že odpovědnost za problémy nesou oba partneři. Za velký životní úspěch považuje to, že navzdory mnoha krizím s manželem zůstala. Jejich dcera pak představuje pomyslné završení tohoto dlouhodobého úsilí.

Klientka B (obr. č. B4)

Zobrazené srdce, z něhož tryskají barvy, symbolizuje klientčinu klíčovou myšlenku: opravdový úspěch vychází zevnitř, nikoli z dosažených vnějších výsledků. Ty jsou na výkrese znázorněny

jako drobné barevné tečky kontrastující s velikostí srdce, které zabírá téměř celou plochu výkresu. Za svůj největší životní úspěch považuje skutečnost, že se jí podařilo vybudovat vnitřní sílu a stabilitu, díky nimž dokáže čelit i těm nejtěžším životním zkouškám, mezi něž patřila například ztráta několik blízkých osob v krátkém časovém období či její vlastní vážné onemocnění.

Do budoucna si nestanovuje konkrétní cíle. Úspěch pro ni není jednorázovým výsledkem, ale neustálým procesem kultivace vnitřní síly. Vnější okolnosti jsou podle ní příliš proměnlivé a nejisté: práce může skončit, zdraví selhat, vztahy se mohou rozpadnout. Vnitřní síla však může zůstat tím, co člověka vždy podrží.

Klientka C (obr. č. C4)

Za svůj největší životní úspěch považuje klientka svou dceru, a to nejen pro jejich vzájemně velmi blízký vztah, ale i pro dceřiny osobnostní kvality: vnímá ji jako chytrou, laskavou, přátelskou, obětavou a samostatnou ženu. Má pocit, že se jí podařilo dceru dobře vychovat. Případné nedostatky, jako je občasná uzavřenost v projevování citů, vnímá klientka jako drobnosti, se kterými je smířená.

Na otázku, zda někdy zažila úspěch, na kterém musela systematicky pracovat (protože dcera se jí podle vlastních slov „povedla tak nějak sama od sebe“), uvedla své pracovní zkušenosti. S hrdostí mluvila o období, kdy žila a pracovala v zahraničí, kde se dokázala profesně prosadit. Práci měla vždy ráda a považovala ji za smysluplnou součást života, ale dnes, v důchodu, už jí nijak neschází. Vnímá práci jako uzavřenou etapu a její život již dostatečně naplňují jiné aktivity.

Klient D (obr. č. D4)

Klient ztvárnil svůj úspěch jako dvojici postav, které jsou propojené linií nadepsanou slovem „aha“. Postava v levé části papíru, která je vykreslena pouze tužkou a kterou táhnou k zemi těžké koule s názvem „ego“, představuje klientovu minulou osobnost. Barevná postava napravo, která ego v podobě koulí odhazuje a odkopává od sebe, je jeho současná osobnost. Klient tak zobrazil ego jako hmotnou zátěž, která člověka brzdí v pohybu, svobodě, spojení se světem. Ego nevnímá jako zdravé sebevědomí, ale spíš jako nadvládu sebestřednosti a obranné vzorce, které člověka izolují od ostatních, od světa a tím zároveň i od sebe samého, od své pravé

podstaty. Linie mezi postavami tedy znázorňuje proces vnitřní transformace, která nastává díky „aha momentu“, prozření, že právě takto naše ego funguje. Odhazování koulí postavou vpravo je symbolem osvobození, vzdání se ega, což je klientem vnímáno jako životní úspěch v duchovní oblasti. Postava, která se zbavila ega, je chápána jako vědomější já, kterého se klientovi daří dosahovat, ač je to kontinuální proces. Klient tedy výtvarně vyjádřil nejen minulý a současný stav, ale i vizi svého budoucího já, žijícího v harmonii se sebou a se světem.

Klientka E (obr. č. E4)

Vnímání úspěchu se podle klientky proměňuje v závislosti na jednotlivých etapách života. Zatímco v mládí může být úspěchem dokončení studia, v pozdějších letech to může být například vychování dětí. Navíc ne všechny úspěchy, které nám v danou chvíli připadají významné, mají stejnou váhu i s odstupem času. Záleží totiž i na tom, jak se proměňují hodnoty, které vyznáváme. Úspěch může mít podobu krátkého, intenzivního prožitku radosti, ale i klidného, dlouhodobého pocitu naplnění; právě ten druhý vnímá jako hlubší a trvalejší. Tento rozměr znázornila ve své práci kontrastem teplých a studených barev, které symbolizují různé druhy úspěchů tak, jak je během života klientka zažívá, přičemž všechny vycházejí z jejího nitra (symbolizovaného oranžovým středem).

Namísto zaměření se na jednotlivé úspěchy je proto podle klientky důležitější budovat v životě dlouhodobou rovnováhu, kterou pro ni tvoří tři hlavní pilíře: práce, vztahy a koníčky. Zdůrazňuje, že je důležité nestavět jen na jednom z těchto pilířů. Jejich stabilita se v průběhu života proměňuje a může se stát, že o některý z nich zcela přijdeme.

Klientka F (obr. č. F4)

Za svůj největší životní úspěch považuje klientka to, že dospěla do fáze vnitřního klidu a smíření s tím, kým je, i s tím, jak její život plyne. Ve vztazích s rodinou i přáteli se cítí spokojeně, radost jí přinášejí zejména její koníčky, především keramika, a s očekáváním vyhlíží dobu, kdy odejde do plného důchodu a bude se moci více věnovat vnučce.

Na svém výkresu zobrazila samu sebe v uzavřeném kruhu: sama se vnímá jako střed harmonického celku, který tvoří její život, kde do sebe vše zapadá jako v mozaice. Zároveň sebe samu vnímá jako zdroj tohoto úspěchu (to ona dokázala tuto harmonii vytvořit). Jediným

stínem na tomto pocitu jsou obavy z budoucnosti, zejména ze zdravotních komplikací, které by mohly potkat ji nebo její blízké.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A si uvědomila, že poprvé takto explicitně pojmenovala vztah s manželem jako svůj životní úspěch. Toto zjištění ji dojalo a vyjádřila záměr mu projevít své uznání za jeho podíl na tomto úspěchu. Klientka B sdílela, že aktuálně prochází náročným obdobím, které přirovnala k minulým krizím ve svém životě. Přesto vyjádřila důvěru ve svou schopnost tyto výzvy opět zvládnout díky své vnitřní síle. Klientka C reagovala na teorii tří pilířů stability (práce, vztahy, koníčky), kterou do skupiny přinesla klientka E, s tím, že pro ni osobně jsou dostačující pouze dva: kvalitní mezilidské vztahy a naplňující volnočasové aktivity. Ti z klientů, kteří jsou již v důchodu či mimo pracovní proces, se vesměs shodli na tom, že jim práce nechybí a nacházejí smysluplné naplnění v jiných oblastech života. V rámci následné diskuze se však skupina shodla na důležitosti dalšího pilíře, kterým je fyzické i duševní zdraví. Klient D formuloval své pojetí úspěchu zároveň jako výchozí moment proměny či prozření i jako dlouhodobý, kontinuální proces, na kterém je potřeba stále pracovat. Klientka E označila za skutečný úspěch v této své životní fázi schopnost vybudovat si více pevných bodů v životě – opěrné pilíře, které poskytují stabilitu v náročných obdobích. Klientka F vnímá úspěch spíše jako kontinuální proces osobního zrání a proměny, nikoli jako jednorázový nebo zlomový okamžik. Tento proces „stávání se“ považuje za klíčový pro své vlastní sebepřijetí.

Reflexe arteterapeutky:

Většina klientů nevnímá úspěch primárně ve smyslu výkonu závislém na vnějším ocenění (např. jako kariérní postup, dosažené ocenění či materiální zajištění), ale spíše jako proces směřující k vnitřní stabilitě a harmonii – ať už v kontextu vztahů, schopnosti čelit obtížím, nebo osobního zrání. Tento proces je nicméně výsledkem vědomé činnosti, vnitřní práce a úsilí a mohou se do něj promítnout všechny tři hlavní kategorie hodnot podle logoterapie: tvůrčí, zážitkové i postojoyé.

Toto cvičení pak názorně ilustruje myšlenku V. Frankla, že člověk není tím, kdo se ptá na smysl života, ale tím, koho se život ptá – a člověk odpovídá skrze své činy. Každý klient v rámci

reflexe svého životního úspěchu odpovídal na tuto otázku jedinečným způsobem skrz vědomé formování svého vnitřního postoje.

5.5 Páté setkání: Rodinný erb

Rozehřívací cvičení: Vyberte si v duchu fotografii z rodinného alba. Zkuste si vzpomenout na všechny detaily fotografie a kontext, v němž byla pořízena. Proč jste si ji vybrali?

Hlavní cvičení: *“Rodinný erb”*

Zadání: Navrhněte erb, který reprezentuje vaši rodinu. Může zahrnovat její hodnoty, silné stránky a důležité vzpomínky, události nebo příběhy.

Výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, pastel, pastelky

Časová dotace: 20 min

Cíle: Uvědomit si a) význam rodiny a jejích jednotlivých členů v životě klienta nyní a během života, b) problematické vztahy nebo témata, jejichž dořešením by klient dosáhl větší spokojenosti v životě.

Okruhy otázek:

- Rodinné hodnoty a vazby
- Role a identita klienta v rodině
- Vztahy mezi rodinnými příslušníky
- Primární a sekundární rodina

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A5)

V srdci erbu se nachází ona sama, její manžel a dcera, kteří tvoří pevné jádro rodiny. V horní části jsou symbolicky znázorněni další příbuzní, i když s nimi neudrží příliš častý kontakt. V širší rodině z matčiny strany panují napjaté vztahy a v rodině ze strany manžela také, v obou případech kvůli nevyřešeným sporům z minulosti. S matkou má klientka komplikovaný vztah, sanží se jej ale stále budovat. Otce už klientka nemá. Vyrůstala prakticky bez něj a vnímá, že jí celoživotně chyběl mužský vzor.

V erbu je zobrazeno cestování (postava s batohem), které propojuje ji, manžela a dceru. Ačkoliv sama by tolik necestovala, přizpůsobuje se jim kvůli společným zážitkům. Celou rodinu ovšem nejvíce tmelí hudba. Po mnoho let se spolu angažují v organizaci hudebního festivalu a tato společná činnost jim jako rodině pomohla během času překonat různé krize. Významné místo má i výtvarná tvorba (v erbu jako štětce), která jí osobně pomáhá překonávat těžší chvíle, představuje pro ni posilu i chvíle oddechu, díky kterým může i v rodině plnohodnotně fungovat.

Heslo „Carpe diem“ ve spodní části erbu symbolizuje spíš klientku samotnou než její rodinu; snaží se vědomě přinášet si do života více radosti a vážit si maličkostí, protože je přesvědčena, že jí to pomáhá udržet psychické i fyzické zdraví. Její manžel ani dcera takto nastavení nejsou.

Klientka B (obr. č. B5)

Klientka ztvárnila erb v klasickém uspořádání se čtyřmi poli.

V pravém horním poli se nachází modrý květ na zeleném pozadí. Zelená odkazuje na její hluboké sepětí s půdou, zakořeněnost (předkové klientky byli po mnoho generací sedláci). Modrá barva má pro klientku význam řádu a spravedlnosti; zmínila vleklý rodinný majetkový spor. Levé horní pole obsahuje překřížené meče symbolizující napětí a vnitřní konflikty. Klientka uvedla přetrvávající neshody se sestrou, které se týkají dědictví po rodičích, a vztah s matkou, který je spíše formální. S některými členy rodiny si příliš nerozumí a ti, se kterými cítila bližší pouto, již nežijí. Klientka je rozvedená a uvedla, že její rozvod se nesetkal s pochopením ze strany širší rodiny. V kontrastu s primární rodinou se klientka snaží být k vlastním dětem otevřená a komunikativní. Nastavila jim sice základní pravidla ve výchově, ale zároveň podporovala jejich individualitu.

Levé spodní pole reprezentuje hudba, která klientčinu rodinu charakterizuje. Klientka si živě pamatuje, jak zpívala svým dětem, když byly malé. Hudba pro ni představuje nejen formu komunikace, ale i vyjádření péče a blízkosti. Pravé spodní pole nese motiv knihy ve fialovém rámu: fialová je pro klientku barvou transformace, duchovního a intelektuálního růstu, k němuž ji rodiče od dětství vedli. Kvůli politickému režimu jí ale nebylo umožněno studovat vysokou školu.

Klientka C (obr. č. C5)

Klientka ztvárnila erb v klasickém pojetí se čtyřmi poli, z nichž každé nese symbol části rodinné historie a identity. Ovoce a zelenina v horním levém poli představují vztah k půdě a zemědělské kořeny (celá rodina pochází ze statkářského prostředí). Klientka sama ráda zahrádkaří a tímto způsobem na tuto tradici navazuje. Noty v pravém horním poli odkazují na hudební tradici, která se v rodině vždy pěstovala. Auto v levém spodním poli zastupuje vášeň pro cestování, kterou sdílí celá rodina, a květinami v pravém spodním poli chtěla klientka vyjádřit kontinuitu rodinné linie (tyto květiny pěstovala její babička, klientka si je pamatuje z dětství a v současnosti je i ona sama pěstuje).

Ve svém výkladu se klientka soustředila především na předky, zejména na prarodiče z matčiny strany, s nimiž měla úzký vztah. Naopak rodina z otcovy strany v jejím životě příliš nefigurovala. Nevyrůstala v blízkém kontaktu s nimi a ani později necítila potřebu navazovat hlubší vztah. O své primární rodině klientka nemluvila do podrobností, a to ani o dceři, s níž má velmi hezký vztah. O manželovi, se kterým se již před lety rozvedla, se zmínila jen v souvislosti s tím, že se po rozvodu musela naučit postarat se sama o sebe, což se pro ni později stalo zdrojem sebedůvěry a vedlo to k pozitivním změnám v jejím životě.

Klient D (obr. č. D5)

Klient se na začátku zeptal, zda musí vytvářet erb rodiny, nebo zda by mohl nakreslit pouze svůj vlastní. Po dohodě vytvořil rodinný erb.

Ústředním motivem erbu je pařez s naznačenou linií kořenů. Pařez sice působí jako „mrtvý strom“, ale právě skrz kořeny je pevně propojen se svým okolím a je tak stále součástí lesního

ekosystému. Pařez symbolizuje stabilitu a sílu mužské rodové linie – dědu, otce, klienta samého a jeho syny. Kruhy v prostoru kolem pařezu, které klient k malbě přidal později, lze číst jako pokračování letokruhů, které se rozpínají a naznačují tak propojení se světem jako celkem. Meč a rukavice ležící na pařezu představují obranu, vnitřní sílu a určitou neústupnost, což odpovídá charakteru mužských členů klientovy rodiny. Knihy symbolizují moudrost, která je pro klienta důležitou hodnotou. Životní moudrost se snaží předávat svým synům.

O ženské linii své rodiny klient příliš nemluvil. Jeho vztah s matkou byl komplikovaný, sám je dvakrát rozvedený. S druhou bývalou manželkou spolu ale vycházejí v přátelském duchu. Velkou radost mu dělají jeho synové, u nichž má pocit (potvrzený i jimi samými), že je dobře vychoval. Vnučky ale příliš nevidá a necítí k nim tak silnou vazbu; jako by se jeho role v této části rodinného příběhu už trochu vytratila.

Klientka E (obr. č. E5)

Klientka zvolila pro svůj erb abstraktní pojetí s důrazem na symboliku barev.

Červená barva, která prochází napříč celým erbem jako metafora páteře, pro ni představuje lásku a vzájemnou blízkost, která v její rodině dominuje. Zelená barva symbolizuje radost, kterou rodině přináší sdílení zážitků a hezkých společných chvil. Žlutou jako barvou naděje klientka chtěla vyjádřit, že všechny případné problémy se vždy podaří vyřešit a že dobré vztahy v rodině přetrvají. Zajímavě působí modrá, kterou klientka přiřadila k občasným neshodám či napětí v rodině. Sama přiznala, že si není jistá, proč právě tuto barvu vybrala pro vyjádření konfliktu – modrá bývá často spojována spíš s klidem nebo hloubkou. Zároveň modrou barvou ohraničila celý erb. Hnědá pak v jejím pojetí symbolizuje takzvané „černé ovce“ v širší rodině, o kterých však nechtěla mluvit konkrétněji. Celkově ale zdůraznila, že v její rodině převažuje harmonie a že se v ní cítí dobře a bezpečně.

Klientka F (obr. č. F5)

Klientka ztvárnila erb v dolní části jako uzavřený tvar a v horní části nechala volně bez ohraničení. V horní části se nacházejí dvě propojená kolečka, která symbolizují ji samotnou a jejího manžela. Vyjadřují jejich partnerské spojení, byť poznamenané náročnými obdobími. Pod nimi je barevně pestrá a tvarově neuspořádaná struktura, která zobrazuje složité období,

kdy vychovávala děti. Manžel se tehdy příliš nepodílel na chodu domácnosti, která zůstala na ní. Nicméně přiznává, že na manželovi je po celý život závislá, co se týče řešení praktických záležitostí. O svých dvou dcerách klientka zmiňuje, že jsou povahově zcela jiné než ona sama.

V erbu se z dvojice koleček odvíjí tmavá čára obtočená rudou barvou. Takto klientka ztvárnila období, kdy manžel zradil její důvěru. To bylo zlomovým bodem v jejím osobním vývoji; musela se vyrovnat s psychickými obtížemi, k nimž dle svého vyjádření přispěla i její úzkostná povaha, a začala poprvé v životě myslet i sama na sebe, hledat vlastní zájmy a koníčky a přestala se zcela podřizovat rodině.

Dolní část erbu působí nejtemněji: černý střed obklopený tmavým oblakem a sytými barvami znázorňuje její aktuální obavy a napětí spojené s budoucí životní změnou, stěhováním. Klientka plánuje přenechat svůj byt dceři, ale vnitřně s touto změnou není úplně srovnaná. Téma stěhování v jejím výkladu převládalo, protože zrovna v den setkání dceři potvrdila, že se to uskuteční. Opakovaně se vracelo i téma nerozhodnosti, obav ze změny, nízkého sebevědomí a snahy zavděčit se okolí, i když sama cítí vnitřní nesouhlas.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A navzdory zátěži z minulosti i povahovým rozdílům oceňuje, že se jí se svou nejbližší rodinou daří budovat stále pevnější vztahy. Nebere to jako samozřejmost, ale jako proces a celoživotní úkol, který od ní vyžaduje vědomé úsilí. Klientka B vyjádřila skepsi ohledně možnosti napravení vztahů v širší rodině. Má pocit, že již vyčerpala všechny možnosti a vynaložila veškeré úsilí, ale bez viditelného výsledku. Soustředí se tedy spíše na vztahy se svými dětmi. Klientka C popsala dvě těžké životní zkoušky, ztrátu blízkého příbuzného a rozvod, jako hluboce transformační momenty. S odstupem času v nich dokázala najít smysl: v prvním případě skrze duchovní prožitek, ve druhém díky síle, kterou v sobě objevila při překonávání výzvy, kterou pro ni představoval samostatný život. Důraz na kontinuitu mužské linie rodiny odráží vztah klienta D k jeho synům, kteří jsou pro něj z hlediska rodiny prioritou a které vychovává v duchu stejných hodnot, jaké sám zastává. Klientka E vnímá rovnováhu mezi pozitivními a negativními aspekty své rodinné dynamiky a umí se zaměřovat na ty pozitivní a silné stránky své rodiny. Klientka F vyjádřila své pocity občasné odcizenosti uvnitř vlastní rodiny; vnímá sebe samu jako odlišnou a její odlišnost jí působí nepříjemné pocity

nedostatečnosti. Tyto pocity jsou ovšem odrazem jejího vnitřního nastavení, se svou rodinou má jinak dobré a blízké vztahy.

Reflexe arteterapeutky:

Cvičení „Rodinný erb“ není jen vizuálním vyjádřením rodinných vazeb, ale zrcadlem, skrze které klienti mohli nahlédnout, co pro ně rodina znamená, jaký prostor v ní zaujímají i jakou hodnotu má jejich přítomnost v životě druhých. Z logoterapeutického hlediska zde vystupuje do popředí pojetí vztahů jako zážitkových hodnot: nacházení životního smyslu skrze blízkost, lásku a vzájemnou podporu. Většina klientů zpracovávala vztahy k minulým generacím a vyjadřovala, jakým způsobem chtějí být mostem mezi minulostí a budoucností. Děti a jejich výchova jsou pro ně smysluplnou stopou, kterou zanechávají ve světě. Zřetelně se také ukazuje, že vztahy – byť ne vždy ideální nebo jednoduché – jsou pro klienty příležitostí k růstu. I napětí, bolest či odcizení jsou vnímány jako výzvy k proměně postoje, k většímu pochopení druhých a svých reakcí na jejich chování a jednání, nebo k učení se přijímat věci, které nelze změnit.

5.6 Šesté setkání: Tělo jako mapa

Rozehřívací cvičení „Tělesný skener“: Zaujměte pohodlnou pozici, zklidněte dech a zaměřte pozornost na své tělo. Postupujte v duchu od hlavy až ke konečkům prstů, všimněte si tělesných pocitů v jednotlivých částech těla a s nimi spojených emocí.

Hlavní cvičení: *“Tělo jako mapa”*

Zadání: Nakreslete siluetu svého těla. Vybarvěte různé části těla podle toho, co v nich cítíte (např. bolest, napětí, klid, energii...).

Výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, tužka, pastelky

Časová dotace: 15 min

Cíle: a) Uvědomit si, jak fyzické pocity souvisí s psychickou pohodou, a b) jaké zvolit strategie k překonání negativních jevů souvisejících se ztrátou fyzické kondice atd. v pokročilejším věku.

Okruhy otázek:

- Postoj ke svému tělu a zdraví nebo nemoci
- Vztah mezi tělem a myslí
- Zdroje podpory a zvládání fyzické i psychické nepohody

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A6)

Klientka pojala kresbu holistickým způsobem: namísto zaměření se na jednotlivé části těla se soustředila na to, jaký pocit má z celku a jakou energii tento celek vyzařuje. Uvedla, že je schopna vnímat svou vnitřní energii (kterou ztvárnila jako vlnkovité čáry obkreslující postavu), což částečně připisuje předchozí zkušenosti s reiki. Je pro ni zásadní svou energii „vyživovat“, resp. pociťuje odpovědnost za to, jakou energii vysílá, jelikož jejím prostřednictvím ovlivňuje i blízké osoby a celkové naladění svého okolí. Pozitivní energii jí dodávají například květiny, které na výkresu drží v ruce. Fialové kruhy kolem postavy vyjadřují její „neposednost“, potřebu se neustále fyzicky projevovat. Motiv srdce umístěného v hlavě symbolizuje klientčino vnitřní napětí mezi myšlením a cítěním. Vnímá se jako racionálně založený člověk s analytickým způsobem uvažování. Zároveň si však uvědomuje, že řídit se čistě rozumem může být v některých životních situacích spíše na překážku. V průběhu života si uvědomila, že hlubší porozumění sobě samé a tématům, které potřebuje zpracovat, často přichází skrze emocionální prožitky, a to zejména v mezilidských vztazích.

Motiv úsměvu v žaludku vyjadřuje klientčiny dlouhodobé potíže v oblasti trávení, které často mají výrazný dopad na její psychickou pohodu. Postupem času se ale naučila lépe vnímat, co jejímu tělu vyhovuje a co ne.

Klientka B (obr. č. B6)

Na výkresu klientky je patrná nerovnováha mezi pravou a levou polovinou těla (v pravé polovině jsou zjevné dynamičtější a různorodější tvary, výraznější barvy atd.). V posledních týdnech se se totiž potýká se zdravotními potížemi způsobenými vychýleným žebrem, kvůli kterému dochází na rehabilitace. Během této péče se však začaly znovu ozývat i dřívější

zdravotní potíže, což celkově zhoršilo její tělesnou pohodu. Přesto vše přijímá s vyrovnaností a dává fyzické obtíže do souvislosti s aktuálním děním ve svém osobním životě. Obrazně popisuje, že na svých zádech „nese balík“: zátěž spojenou s řešením složitých situací v širší rodině (často řeší věci i za druhé). Přestože je to náročné, činí tak dobrovolně a vědomě, protože věří, že hledání a nacházení řešení jí přinese úlevu.

Na výkresu se objevuje motiv výrazného středu těla, znázorněného jako terč. Představuje pro klientku vnitřní oporu, pevný bod, ke kterému se může vrátet a který nachází sama v sobě. Vyjadřuje tím víru v to, že celou situaci zvládne.

Klientka C (obr. č. C6)

Jasně žlutě vybarvené vlasy postavy symbolizují klientčinu radostnou náladu, kterou jí navodilo slunečné a jarní počasí. Cítila v ten den přival energie. Naopak některé části těla vyznačila černě, což odpovídá oblastem fyzických obtíží. Zmiňuje blížící se operaci kolene a možnou operaci nosu, kterou ale zatím zvažuje, jelikož potíže nevnímá jako zásadně omezující. Černě vyznačila také oblast plic, neboť se dlouhodobě potýká s astmatem (přímo v den setkání musela využívat inhalátor). Astma ji doprovází od rané dospělosti, a přestože si na něj do jisté míry zvykla, přisuzuje jeho původ hlubším souvislostem. Sdílela osobní spirituální zkušenost, kdy měla opakovaně „vhledy“ do dějů, které vnímala jako své minulé životy. V jednom z nich se jí zjevil obraz jí samé jako člověka, který se choval krutě k některým zvířatům. Věřící, že její současná alergie na tato zvířata a s ní spojené astma jsou karmickým důsledkem tehdejšího chování. Sdílela i další podobné zážitky, ve kterých sama sebe zažívala jako muže a promlouvala o sobě v mužském rodě, což se promítlo i nyní do kresby její postavy, která má chlapecký charakter. Výrazné červené srdce na výkresu vyjadřuje klientčinu životní energii v současné fázi života, kdy se cítí velmi šťastně.

Klient D (obr. č. D6)

Klient vnímá své tělo prostřednictvím energetického systému čaker, tj. skrz proudění energie napříč různými částmi těla. Ve své kresbě zvolil modrou barvu v oblasti krku, což symbolizuje jeho schopnost předávat ostatním skrz řeč inspirativní sdělení a hlubší poznání. Modročerveně

zvýrazněnou oblast temene hlavy popisuje jako „anténu“, která zachycuje podněty a informace z okolního světa, zatímco zbytek těla je napojený spíše na jeho vnitřní prožívání.

V horní části těla, zejména v hrudníku, má klient pocit největší síly, přestože na výkresu tato oblast nijak výrazně označena není. Naproti tomu dolní část těla vnímá jako oslabenou, což reflektuje jeho skutečný fyzický stav. Černá barva v oblasti kyčlí, kolen a chodidel je připomínkou nehody, při níž došlo k poranění jeho páteře. Navzdory lékařským prognózám je nyní schopen pohybu s oporou o berle, čehož podle svého vyjádření dosáhl pomocí silné vůle, vizualizační praxe a řízené meditace. Jeho současným cílem je úplné opuštění berlí. Věří, že klíčem k tomu je síla myšlenky, která dokáže ovlivnit i hmotu, pokud je člověk schopen vytvořit si jasnou vizi a vnímat ji tak, jako by to byla už skutečnost.

Klientka E (obr. č. E6)

Oblast hlavy klientka vyznačila žlutou barvou, kterou si spojuje s pocitem prázdnoty a celkové psychické otupělosti. Uvedla, že uplynulý týden pro ni byl velmi náročný po psychické stránce. S tím koresponduje červeně vybarvená oblast ramen, v nichž vnímá silné napětí, které přičítá nahromaděnému stresu. Obrazně popisuje, že na nich nese tíhu událostí posledních dní. Červená barva v oblasti pánve odkazuje na její dlouhodobé obtíže s vnitřními orgány. Dolní končetiny vybarvila klientka modře s náznaky černé; dlouhodobě se potýká s bolestmi kloubů a pohybového aparátu a často pocituje slabost a bolest nohou. Tyto obtíže jsou trvalé, ale jejich intenzita se proměňuje v závislosti na jejím psychickém rozpoložení.

Uvědomuje si, že fyzická nepohoda v ní může vyvolat i emoční reakce (hněv, podrážděnost). Přiznává, že její reakce někdy přesahují přiměřenost dané situace, ale dokáže již rozpoznat spouštěče těchto reakcí. K jejich zvládnutí zatím nemá nějaké promyšlené strategie.

Klientka F (obr. č. F6)

Klientka zobrazila postavu, která působí velmi uzavřeně, s výraznou dělicí linií zejména v oblasti hlavy, a s chaotickými liniemi v hlavě a na hrudi. Sama výtvarné ztvárnění označila jako odraz aktuální situace, nikoli běžného prožívání. Nachází se ve fázi významné životní změny: řeší stěhování a s ním spojený odchod do důchodu. Tato změna s sebou nese nejen

emoční zátěž, ale také řadu praktických otázek, jako je organizace a časový harmonogram příprav a nejistota ohledně možnosti pokračování v některých volnočasových aktivitách. Blížíci se odchod do důchodu ji zneklidňuje, přestože je přesvědčená, že jí pracovní činnost chybět nebude, protože svůj profesní úkol vnímá jako naplněný.

Na fyzické rovině vnímá tlak a napětí v oblasti hrudi, které spojuje se stresem a neklidem, jež aktuálně zažívá. Popisovala se jako „papiňák“, v němž víří množství myšlenek a emocí, které však navenek potlačuje. Tento vnitřní přetlak ilustrovala i výraznou černou linií hlavy symbolizující onu „pokličku“, pod níž vše drží. Nohy své postavy klientka pouze naznačila, resp. postava končí na dolním okraji výkresu v oblasti kolen. I v tomto symbolickém vyjádření je patrné, že se momentálně necítí pevně stát na vlastních nohou. Racionálně si ovšem uvědomuje, že krize je přechodná; již dříve se dokázala vypořádat s náročnými situacemi a věří, že i tentokrát najde způsob.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A si potvrdila význam péče o vlastní fyzickou i psychickou energii a to, že arteterapeutická sezení jsou pro ni v tomto ohledu velmi prospěšná. Přispívají k jejímu celkovému zklidnění, pozitivnějšímu naladění i pocitu optimismu. Sama popsala, že od počátku setkávání vnímá výrazný posun k lepšímu, což ve své kresbě vyjádřila použitím jemných pastelových tónů. Klientka B během cvičení vnímala, že její fyzické obtíže odrážejí i její potřebu symbolicky uzavřít minulé období a vědomě opustit to, co již nadále nepotřebuje (aby svůj „balík“ nemusela nést dále). Dle vyjádření klientky C její vnitřní nastavení přispívá k tomu, že zdravotní potíže zásadně neovlivňují její psychickou pohodu. Klient D zdůraznil své přesvědčení o síle myšlenky, kterou lze ovlivnit i zdravotní stav, s čímž se část skupiny ztotožnila (např. sdílením vlastní zkušenosti s tím, jak negativní emoce jako smutek zhoršují zdravotní obtíže a komplikují proces uzdravení). Klientka E si uvědomila, že už delší dobu vnímá potřebu se více věnovat tomu, jak systematictěji propojit péči o tělo a duševní rovnováhu. Klientku F cvičení dovedlo k tomu, že formulovala důvod svého strachu ze změn, kterými jsou nepředvídatelnost situace a pocit nedostatečné kontroly nad vlastním životem.

Reflexe arteterapeutky:

Základní myšlenkou tohoto cvičení, kterou nějakou formou vyjádřili všichni klienti, je přímá souvislost mezi fyzickým a psychickým zdravím, ke kterému přispívá i kultivace duchovní složky člověka. Tento holistický pohled je v souladu s logoterapeutickým přístupem, který chápe tělesnou, psychickou a duchovní dimenzi jednotlivce jako rovnocenné. V tomto kontextu klienti nejen hodnotili vlastní postoje ke zdraví a hledali nové významy symptomů svých fyzických obtíží, ale zároveň projevovali zvýšenou míru zodpovědnosti za své duševní i tělesné nastavení.

Potvrzení či převzetí zodpovědnosti je prvním krokem k tomu, aby člověk zaujal konstruktivní postoj ke svému zdraví i k případným omezením plynoucím z nemoci. Tím není myšlena snaha o kontrolu nade vším, co se člověku děje, ale spíše ochota ptát se: „Co mohu udělat já – právě teď – v rámci svých možností? Jaký postoj si zvolím k tomu, co nelze změnit? Co mě tato situace (nemoc) může naučit?“ Nemoc v tomto smyslu nemusí být vnímána jen jako deficit zdraví, ale jako existenciální situace, která může člověka motivovat ke změně postoje, k přehodnocení priorit a novému nastavení hodnot, což v důsledku může vést k udržení subjektivně prožívané kvality života bez ohledu na vnější okolnosti.

5.7 Sedmé setkání: Roh hojnosti

Rozehřívací cvičení: Představte si, že jste dostali dárek. Tento dar vám byl dán od někoho (přítele, blízkého...) nebo od života, od osudu. Jak tento dar vypadá a co představuje?

Hlavní cvičení: *“Roh hojnosti”*

Zadání: Vytvořte koláž, která symbolizuje hojnost všeho, co v životě máte, včetně materiálních věcí.

Výtvarné materiály a pomůcky: materiály na koláž (časopisy, kousky látek, stužky, přírodniny, barevná perlička, další předměty pro kreativní tvoření)

Časová dotace: 25 min

Cíle: Pomoci klientům uvědomit si a) bohatství jejich života, b) skutečnost, že materiální věci jsou často prostředkem k naplnění hlubších, nemateriálních potřeb (např. vlastní dům symbolizuje pocit bezpečí, jistoty, ale i rodinného zázemí...).

Okruhy otázek:

- Subjektivní vnímání hojnosti a dostatku
- Vděčnost za dosažené a sdílení s ostatními
- Vztah mezi materiálním a nemateriálním
- Naplnění potřeb: základních, psychologických i duchovních

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A7)

Za své největší bohatství považuje klientka mezilidské vztahy. I díky své otevřené povaze se během života setkávala a setkává s lidmi, s nimiž se vzájemně doslova obohacuje: zažívá naplňující okamžiky, předává jim něco ze sebe a zároveň od nich čerpá. Zvláštní místo v tomto ohledu zaujímají její bývalí žáci (v koláži ztvárnění několika fotografiemi malých dětí). Přetrvávající dobré vztahy s nimi a to, jak měla možnost sledovat, kým se v životě stali, vnímá jako potvrzení smysluplnosti vlastní životní cesty. Lidi také označila za své „materiální bohatství“, a to z důvodu silné potřeby fyzické blízkosti – být s nimi osobně, vidět je, obejmout je, cítit jejich přítomnost. Klientka zmiňuje lásku jako své ústřední životní téma; nikoli ovšem nutně ve smyslu naplněné lásky, ale ve smyslu síly, která má hluboce transformační schopnost.

Za své druhé největší bohatství pak klientka považuje svůj osobnostní rys, který popsala jako zvědavost: touhu vše poznat, všemu porozumět. Je jí vlastní neustále si klást otázky, které vedou k dalším otázkám. Tuto zvědavost označuje za svůj duševní a intelektuální kapitál a motiv, který se táhne celým jejím životem (v koláži znázorněno modrou stužkou, která se line celou kompozicí skrz další jednotlivé prvky).

Klientka B (obr. č. B7)

Její koláž představuje symbolickou alegorii na téma „plodů života“ (ztvárněno jako množství vystřižených obrázků ovoce, zeleniny a dalších plodin, ale i symbolů srdce, pozitivních emocí).

Pod pojmy bohatství a hojnost si klientka v tomto kontextu nepředstavuje materiální věci, ale především pestrost a rozmanitost životních zkušeností a zážitků, které se v průběhu jejího života nastrádaly. Zmiňuje množství svých pracovních zkušeností z několika zaměstnání, které během života vystřídala, a kde se naučila různorodým dovednostem. To považuje za svou velkou výhodu, neboť jí to dalo mnohem širší rozhled a perspektivu, než jaké by měla, kdyby setrvala celý život v jediné profesi.

Hojnost tak chápe především jako šíři a pestrost, nikoli nutně jako hloubku v jedné konkrétní oblasti. V současnosti je pro ni důležitá otázka materiálního zabezpečení, jelikož se nachází delší dobu ve fázi hledání zaměstnání. Přesto však zdůrazňuje, že zatímco základní materiální zajištění je nezbytné, nepovažuje za nutné mít výrazný nadbytek.

Klientka C (obr. č. C7)

Klientka tvořila koláž spíše intuitivně, než aby se držela přesných instrukcí (když dostala slovo, potřebovala se znova ujistit, jaké bylo zadání). Její koláž představuje hojnost života ve smyslu zážitků, které má hluboce spojené s přírodou, rodinou, zálibami i sdílením radostných okamžiků s přáteli. Jednotlivé prvky v koláži tyto aspekty ilustrují: například houslový klíč odkazuje na sborový zpěv, kterému se věnuje jako koníčku a který jí přináší mnoho potěšení, sklenice vína připomíná příjemné chvíle v dobré společnosti a dekorativní mašličky vyjadřují hravost, pestrost a užívání si drobných životních radostí.

Na doplňující otázku, jak by její koláž vypadala, kdyby ji tvořila třeba ve věku dvaceti let, odpověděla, že by se pravděpodobně výrazně nelišila. Připustila však, že by se více zaměřovala na přání a momentální priority typické pro daný věk, například touhu po partnerské blízkosti či uznání. Přesto se domnívá, že samotný koncept bohatství by zůstal podobný.

Klient D (obr. č. D7)

Hojnost a bohatství spatřuje klient především v harmonii a stabilitě, které jsou dány mírou propojení s jeho okolím. Týká se to oblasti mezilidských vztahů (rodina a přátelé jsou vyjádření symboly srdcí), ale i spojení s přírodou (fotografie krajiny) a s lidstvem jako celkem (to odráží obrázek stavby s kulovitým půdorysem a motivy andělů jako poslů naděje a pozitivní energie). Motiv peříček v koláži znázorňuje právě tuto propojenost a jemnou síť vztahů, které dávají klientovu životu rovnováhu.

Za svůj největší poklad považuje klient to, že se mu daří proces osobní transformace, která je v koláži vyjádřena symbolem slunce jakožto metaforou pro „vnitřní rozsvícení“. Nejvíce si váží právě svého životního zrání, intelektuálního i duchovního růstu, který začal již v období dospívání četbou filosofických textů a pokračuje dodnes a pomáhá mu utvořit si světónázor, který dává jeho životu pevný rámec. Největším přáním klienta je pak to, aby se lidstvo jako celek naučilo plně využívat svůj mentální potenciál.

Klientka E (obr. č. E7)

Tvorbu koláže si klientka podle vlastního vyjádření překvapivě užila, přestože se běžně této výtvarné technice nevěnuje. V průběhu cvičení si uvědomila, že ji neláká jen kreslit či malovat, ale že má potřebu tvořit rukama (něco hmatatelného, co fyzicky vzniká pod jejím dotekem).

Klientka se držela zadání a vyjádřila i aspekt materiálního bohatství: konkrétně ztvárnila nové auto, které jí v současné době přináší radost. Přesto větší část její koláže reprezentuje spíše duchovní bohatství. Symboly v koláži (ozdobné mašle, květy) odkazují nejen na zážitky a pestrost života, ale především jimi vyjádřila bohatství svého vlastního vnitřního světa, které si stále více uvědomuje. Vnitřní svět ztvárnila v podobě mandaly, jejíž střed tvoří právě mašle v jasných barvách jako metafora propojení mezi vnějšími prožitky a vnitřními zkušenostmi, do kterých se transformují.

Na otázku, zda má pocit, že má něčeho více než ostatní, klientka odpověděla, že se tím nezabývá. Nesrovnává se s druhými, protože vnímá, že pojem „bohatství“ má pro každého jiný význam a není jednoduché určit, co je „málo“, „dost“ nebo „příliš“. Každý si totiž tvoří svou vlastní definici hojnosti.

Klientka F (obr. č. F7)

Klientka si nebyla zcela jistá, zda zadání splnila, neboť tvořila spíše intuitivně, podobně jako klientka C. Její koláž ztvárňuje spíše to, čeho si v životě cení a co by si přála (klid, stabilita, jistota), nežli vlastní bohatství. Uprostřed koláže se nachází rozkvetlý strom (který klientka označila jako „strom života“), zhotovený z krajky, která je lehká, vzdušná a zároveň nestabilní. Tento strom vytvořila záměrně a byla s výsledkem spokojena, nicméně vypověděla, že tím možná opět odkazuje na svůj vnitřní rozpor mezi touhou „být více nohama na zemi“ a tendencí

„mít hlavu v oblacích“. Tento motiv je přítomen i v zbytku koláže: dolní část, kde je strom pevně ukotven v okolní krajině, je vizuálně kontrastní k horní části s nebem v modré barvě, které vyvolává dojem blížící se bouřky.

Malá srdíčka v samotném stromu symbolizují střípky života: vzpomínky na zážitky, blízké lidi a momenty, které jsou pro klientku důležité. V dolní části koláže, mezi kameny, je pak zobrazená pevnost a ukotvení, ale zároveň i kreativita, protože na kameny klientka ráda maluje. Tato kombinace vyjadřuje její potřebu rovnováhy mezi stabilitou a tvůrčím projevem.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A se v závěrečné diskuzi ztotožnila s myšlenkou klienta D, že bohatstvím může být i moment vnitřního prozření; v jejím konkrétním případě to je poznání toho, jak by měla žít, aby se udržela zdravá. Zároveň přijala skutečnost, že některé otázky v životě zůstanou nezodpovězené, a právě přijetí této nejistoty vnímá jako důležitý aspekt osobní zralosti. Klientka B popsala životní hojnost jako souhrn zážitků a zkušeností, které vnímá jako trvalé hodnoty. Představují pro ni na rozdíl od materiálních hodnot něco, co zůstává a o co nemůže přijít, i když se okolnosti změní. Podle klientky C se její vnímání bohatství a hojnosti během života příliš nezměnilo, jen s věkem si více uvědomuje význam každodenních drobných radostí a nadčasovost prožitků, které k bohatství jejího života přispívají. Klient D vyjádřil myšlenku, že i duševní a duchovní bohatství, stejně jako bohatství mezilidských vztahů, je potřeba neustále vědomě vytvářet, ne jen čekat, že se „stanou samy od sebe“. Jeho koláž vyjadřovala přání „aby to, po čem toužím, skutečně bylo“. Celek koláže klientky E vyjadřuje její uvědomění, že bez určité úrovně materiální jistoty by člověk musel řešit základní existenční starosti, a prostor pro duchovní růst by byl omezený. Proto je vděčná i za své materiální jistoty. Klientka F ve skupině dala podnět k diskuzi o tom, že bohatství nemusí znamenat jen to, co mám a co dostávám, ale i co dávám. Zprvu si neuvědomovala, že má co předávat druhým, ovšem díky zpětné vazbě ostatních klientů nahlédla, že například její schopnost budovat mezilidské vztahy je tichou, ale silnou formou dávání – a že i to je forma životní hojnosti, kterou si ne vždy plně připouští.

Reflexe arteterapeutky:

Cvičení „Roh hojnosti“ ukázalo, že klienti vnímají skutečné bohatství především v podobě zážitků, životních zkušeností a s nimi spojeného duchovního růstu. Základní materiální zabezpečení je pouze prostředkem, který tyto zážitky a zkušenosti často umožňuje. Z logoterapeutického hlediska je významné, že se v diskuzi objevilo téma vědomého vytváření prostoru pro smysluplné zážitky, ať už se jedná o vytváření a udržování blízkých vztahů, estetické prožitky nebo prožitky spojené se zájmovou činností. To odráží aktivní snahu klientů o kultivaci konkrétních oblastí života, v nichž takovéto zážitky mohou vznikat a díky kterým pak vnímají svůj život jako hodnotný a naplněný. Tato perspektiva zahrnuje i přesvědčení, že životní hojnost spočívá nejen v tom, co lidé přijímají, ale i v tom, co mohou nabídnout ostatním: že i nenápadná schopnost být oporou, tvořit vztahy nebo vnímat krásu je významnou součástí jejich hodnotového systému.

5.8 Osmé setkání: Ruka pomoci

Rozehřívací cvičení: Představte si v duchu situaci, kdy vám někdo v posledních dnech s něčím pomohl, byť by to byla drobnost. Co to bylo a jak jste se cítili?

Hlavní cvičení: *“Ruka pomoci”*

Zadání: Na papír obkreslete svou ruku a do každého prstu napište nebo nakreslete způsoby, jak přispíváte a pomáháte druhým (např. empatií, sdílením dovedností, nějakou aktivitou...).

Výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, tužka, pastelky

Časová dotace: 15 min

Cíle: a) Identifikovat schopnosti, hodnoty a aktivity, které klienta propojují s druhými, b) posílit motivaci k aktivnímu zapojení do komunity a k činům, které mají smysl nejen pro klienta samotného, ale i pro jeho okolí.

Okruhy otázek:

- Vlastní silné stránky ve vztahu k druhým
- Dopad a smysl pomoci
- Osobní růst a rozvoj skrz pomoc druhým
- Nastavení osobních hranic

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A8)

Do malíčku klientka umístila hodnotu sounáležitosti a schopnost trpělivosti, kterými prospívá zejména svému manželovi. Díky tomu k němu dokáže přes jejich povahové odlišnosti neustále nacházet cestu a tím tmelit celou rodinu, přestože to pro ni někdy znamená se trochu zapřít a věnovat energii věcem, které by si jinak nevybrala (např. v případě trávení volného času). Iniciály L, J a H v prsteníčku představují jména blízkých kamarádek, kterým se klientka snaží být inspirací. Například je motivovala k tomu, aby se zapsaly na Univerzitu třetího věku. Těší ji, že je může podnítit k rozšiřování obzorů a k aktivnějšímu a naplněnějšímu životu. V prostředníčku klientka vyjádřila dobré vztahy se sousedy, které připisuje vzájemné spolehlivosti. Sousedy považuje za komunitu, kde si vzájemně pomáhají s drobnostmi. V oblasti ukazováčku klientka vyjádřila, že se snaží být inspirací a oporou své dceři, ovšem ne tím, že by se jí snažila zasahovat do života, jak tomu bylo dříve, ale spíše vlastním příkladem. Zmínila také vztah ke své matce, které pomáhá pravidelným telefonickým kontaktem. Vnímá, že matka si neumí o pomoc říct přímo, ale potřebuje se vypovídat, proto jí klientka dává najevo zájem a trpělivě naslouchá, a tím vytváří prostor pro sdílení. Kresba v palci ruky znázorňuje pomoc klientčině blízké přítelkyni, která se nachází v nelehké životní situaci a klientka má možnost ji podpořit díky svým podobným životním zkušenostem.

Klientka B (obr. č. B8)

V malíčku klientka zobrazila šálek kávy jako symbol své činnosti v dobrovolnickém sdružení, kde poskytuje podporu onkologickým pacientům, a to nejen tím, že jim doslova chodí vařit kávu, ale především tím, že jim naslouchá. Do prsteníčku umístila symbol zavařovací sklenice, protože pravidelně zpracovává úrodu ze zahrady a zavařeniny pak rozdává rodině a známým

jako akt laskavosti. Má radost, když vidí, že potěšila druhé. Pletací jehlice a klubko v prostředníčku vyjadřují totéž. Klientka ráda ručně vyrábí drobné dárky, které rozdává lidem ve svém okolí. V oblasti ukazováčku použila motiv srdce jako symbol propojení s lidmi: sama říká, že pomoc nevyhledává cíleně, ale situace, kdy může být užitečná, si ji nacházejí samy. K palci klientka přiřadila pouliční lampu; reflektuje její zapojení do veřejného dění. Aktivně působí v komisi, která řeší podněty občanů, a angažuje se i ve sdružení na ochranu nájemníků. Pomáhá tam, kde lidé potřebují zastání. Do středu ruky pak klientka umístila slovo „JSEM“ jako vyjádření toho, že její schopnost pomáhat vychází z vlastních vnitřních zdrojů a duševní stability, kterou potřebuje udržovat, aby mohla být oporou pro ostatní.

Klientka C (obr. č. C8)

V oblasti palce klientka znázornila svůj vztah k přírodě, kterou pravidelně čistí nejen v okolí svého bydliště, ale i na veřejných prostranstvích. Pomoc přírodě vnímá zároveň jako službu lidem. Ukazováček představuje konkrétní sousedskou pomoc: klientka dlouhodobě podporuje ochrnutou sousedku, která žije v izolaci. Pomáhá jí s praktickými záležitostmi a navštěvuje ji, aby jí zprostředkovala kontakt s vnějším světem. Sama přiznává, že pro ni osobně tyto návštěvy nejsou nijak obohacující, ale dělá to proto, že ví, že to druhé straně pomáhá. Prostředníček vyjadřuje její schopnost poskytovat druhým oporu a být jim „vrbou“. Přestože sama necítí potřebu se svěřovat a žádné zásadní problémy momentálně neřeší, bývá často tím, kdo naslouchá druhým a pomáhá jim ulevit od tíživých emocí. Prsteníček odkazuje na drobný, ale pravidelný akt laskavosti – stříhá vlasy svým známým zdarma. Malíček pak symbolizuje klientčino pozitivní naladění a smysl pro humor. Lidé ji často vyhledávají právě pro její schopnost šířit dobrou náladu.

Klient D (obr. č. D8)

Do palce klient umístil symbol podaných rukou, který vyjadřuje jeho snahu inspirovat ostatní k vzájemné pomoci a spolupráci. Ukazováček znázorňuje ústa, protože za své hlavní přispění druhým lidem klient považuje předávání informací, které pro ně mohou být užitečné a odrážejí jeho vlastní pohled na svět. Prostředníček, symbolizovaný mečem, vyjadřuje potřebu chránit druhé. Klient vnímá jako důležité zastat se lidí, kterým se děje bezpráví. Červený kříž

v prsteníčku poukazuje na jeho zkušenosti s poskytováním podpory v oblasti zdraví. V minulosti vedl i poradnu, nyní pomáhá spíše příležitostně, pokud jej někdo konkrétně osloví. Malíček reprezentuje srdce: Klient vědomě pracuje s vlastními emocemi a snaží se kultivovat vlastní pozitivní energii, aby ji pak mohl lidem předávat dál. Do středu dlaně umístil opět symbol srdce, kterým zde vyjadřuje nutnost a schopnost pomoci sám sobě, a slova „práce na sobě, abych byl schopný pomáhat“, která odráží jeho přesvědčení, že aby mohl pomáhat druhým, musí sám být v dobré psychické i fyzické kondici.

Klientka E (obr. č. E8)

Zelenou barvou palce klientka znázornila svou roli v rodině. Je tu vždy pro své blízké a ochotně pomáhá s čímkoli, co je třeba. Růžový ukazováček reprezentuje skupinu cvičení tai-či, kterou klientka dlouhodobě vede. Cvičení pomáhá účastníkům zlepšovat fyzické i psychické zdraví, ale klientka si zároveň velmi cení přátelské a podpůrné atmosféry, kterou se ve skupině podařilo vytvořit. Skupina drží pohromadě i mimo samotné cvičení, někteří účastníci přicházejí jen proto, aby byli součástí komunity. Modrá barva prostředníčku odkazuje na pracovní prostředí, kde se klientka cítí prospěšná společnosti. Kromě své pracovní náplně podporuje mladší kolegy, kterým předává zkušenosti, a zároveň se od nich učí novým věcem. Vnímá tedy tuto pomoc jako oboustranný proces. Prsteníček symbolizuje energii, která dosud nebyla využita. Klientka měla zpočátku potíže „zaplnit“ všechny prsty ruky, protože ji nenapadly další oblasti, ve kterých je prospěšná nebo nějakou formou pomáhá okolí. Prsteníček tedy ponechala jako zobrazení potenciálních nových možností. Malíček je stejně jako celá dlaň zbarvený do žluta a je tak metaforou pro vztahování se sama k sobě, nejen k druhým lidem. Značí důležitost péče o sebe. Klientka si uvědomuje, že aby mohla být nápomocná druhým, musí nejprve zajistit svou vlastní psychickou a fyzickou pohodu.

Klientka F (obr. č. F8)

Palec představuje klientčinu fyzickou, praktickou pomoc v každodenních situacích (zařizování různých záležitostí). Takto běžně funguje vůči své rodině i přátelům a vnímá to jako samozřejmý způsob, jak být prospěšná. Ukazováček odkazuje na manuální podporu v kontextu její práce s klienty v keramické dílně: pomáhá jim při tvorbě, vede je a podporuje je při

kreativním vyžití. Prostředníček vyjadřuje schopnost komunikace, kterou uplatňuje při řešení problémů ve svém okolí. Snaží se fungovat jako prostředník, který pomáhá vyjádřit potřeby a najít společné řešení. Prsteníček přiřadila klientka k empatii a emoční opoře, kterou často svému okolí poskytuje, a ke své schopnosti naslouchat a být druhému k dispozici v těžších chvílích. Malíček reprezentuje sdílení, a to jak prostřednictvím vlastního příkladu, tak i myšlenek a zkušeností, které mohou inspirovat druhé.

Na otázku, ve které oblasti pomoci se cítí nejsilnější, klientka uvedla, že právě manuální rovina jí dává největší smysl – ať už v keramické tvorbě, nebo při jiných činnostech, kde může pomáhat lidem dosahovat pokroku a růstu.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A popsala, že se v průběhu života musela naučit nastavovat si hranice v pomoci druhým. Dříve měla tendenci se příliš rozdávat, dnes se více zaměřuje na blízké lidi a učí se šetřit svou energii, aby ji mohla využít tam, kde je to smysluplné. Klientka B vnímá pomoc druhým jako něco, co přichází přirozeně skrze situace, v nichž může nabídnout svůj čas, radu nebo zkušenost; je ovšem třeba být k těmto situacím všímavý. Zároveň jí srovnání s životními situacemi lidí v nouzi pomáhá uvědomit si vděčnost za skutečnosti, které se mohou zdát jako samozřejmé, ale nejsou. Klientka C uvedla, že dříve uvažovala o tom, že by se věnovala pomáhající profesi, například formou poradenství nebo asistence. Nakonec se k tomu nikdy nedostala a dnes se k této myšlence již nevrací. Má pocit, že v současnosti pomáhá dostatečně v rámci svého běžného života a další aktivity nepotřebuje. Klient D mluvil o tom, že se postupně naučil poznat své limity a umí říct „ne“, když nemá dostatek energie pomáhat druhým. Pomáhání už pro něj není samozřejmou povinností, ale vědomým rozhodnutím. energii si obnovuje například čtením a meditacemi, které považuje za zdroje vnitřní síly. Klientka E zdůraznila, že pomoc či prospěšnost vnímá v kontextu vzájemnosti: nejen že může být užitečná druhým, ale zároveň sama z těchto situací čerpá. Klientka F zpočátku uvedla, že nemá pocit, že by byla druhým nějak zvlášť prospěšná. Během následné diskuze si však díky zpětné vazbě od ostatních uvědomila, že její empatie, schopnost naslouchat bez hodnocení a citlivý přístup k druhým jsou formou pomoci, kterou dosud podceňovala.

Reflexe arteterapeutky:

V logoterapii se pomoc druhým a prospěšnost širšímu celku (komunitě, společnosti) chápe jako jeden z důležitých faktorů prožívané smysluplnosti života. Pocit, že člověk může být někomu užitečný, posiluje i jeho vlastní pocit hodnoty a propojení s druhými lidmi. Skupinová diskuze ukázala, že většina klientů to takto intuitivně vnímá. Často se v ní objevovalo téma rovnováhy mezi pomocí druhým a péčí o vlastní fyzickou i psychickou pohodu, související se schopností nastavit si hranice. Pro mnohé klienty je důležité naučit se energii rozdělovat uvážene, aby ji mohli věnovat tam, kde to považují za opravdu smysluplné. Pomoc druhým tak pojmají jako otázku svobodné vůle a každodenní akt rozhodování, nikoli jako automatickou povinnost.

Většina klientů si také uvědomuje, že pomoc není pouze o konkrétních činech a aktivitách, ale také o vnitřním postoji: o ochotě vnímat potřeby lidí kolem sebe, o času, který člověk druhým věnuje, o respektu a autenticitě. Stejně tak se jim jejich pomoc vrací formou pozitivní zpětné vazby a jako prožitek vděčnosti a hlubšího propojení se životem. Cvičení podnítilo reflexi toho, co pro klienty znamená být součástí širšího celku a jaká forma zapojení se do komunity je pro ně dlouhodobě udržitelná. Podpořilo také vnímání pomoci jako činnosti, která přesahuje individuální zájmy a je tak zároveň i způsobem, jak překročit hranice sebe sama a přispět něčemu většímu.

5.9 Deváté setkání: Schody k sobě

Rozehřívací cvičení „Můj krok vpřed“: Vybavte si konkrétní situaci ve svém životě, kdy jste udělali krok vpřed, který vám pomohl překonat překážky a dosáhnout něčeho, co pro vás bylo důležité.

Hlavní cvičení: *“Schody k sobě”*

Zadání: Vytvořte schody, které symbolizují vaši cestu k osobnímu růstu a lepší psychické pohodě. Každý schod představuje jeden konkrétní krok, který můžete udělat – například změnu návyku, přijetí nového postoje nebo dovednost, kterou se chcete naučit. Zamyslete se nad tím, co je na vrcholu těchto schodů: jaký cíl tam na vás čeká?

Výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, barevné papíry, pastelky, pastel

Časová dotace: 20 min

Cíle: Podpořit klienty a) v tom, aby si kladli cíle v oblasti seberozvoje, které nemusí být navázané na konkrétní životní etapu a nemusí být spojeny s výkonem, b) aby vědomě formovali své postoje k překážkám, které jim případně brání v dosažení psychické pohody.

Okruhy otázek:

- Osobní cíl a vize
- Překážky, vnitřní a vnější limity
- Nejtěžší/klíčový krok
- Logika a návaznost potřebných změn

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A9)

Své schody klientka pojala jako konkrétní plán na příštích pět let: každý schod symbolizuje jeden rok a zároveň oblasti, na které se chce zaměřit. Jde o osobní projekt, který propojuje péči o fyzické zdraví, rozvoj tvořivosti i plnění snů.

První tři roky věnuje především zlepšení své fyzické kondice. V prvním roce si stanovila jasné předsevzetí – každý den ujít určitý počet kroků. Její velkou motivací je opět chodit na horské túry, čehož chce dosáhnout nejpozději ve čtvrtém roce. Ve druhém roce chce navázat na zlepšení fyzické kondice novými aktivitami. Plánuje začít s tai-chi a zároveň se chce znovu více ponořit do malování. To ji naplňuje a ráda by už v této fázi začala pracovat na podkladech pro výstavu, kterou si vytyčila jako jeden ze svých hlavních cílů v posledním roce. Třetí rok pak bude věnován kromě již zmíněných aktivit také rozvíjení nové dovednosti, keramice. Ve čtvrtém roce klientka doufá v naplnění jednoho ze svých velkých snů, kterým je cesta do Itálie s dcerou. Pátý rok pak završuje společná výstava vlastní tvorby a tvorby blízké přítelkyně. Výstava pro ni není jen cílem, ale symbolem úspěchu jejího snažení a metaforickým „pohárem“ za vytrvalost, odvahu i tvořivost.

Průběžně po celé období zmiňuje důležitou roli studia na Univerzitě třetího věku, které klientce dle vlastního vyjádření „změnilo život“. Dodává jí energii, nové impulzy a motivaci. Součástí jejího dlouhodobého plánu je také výuka angličtiny, kterou chce vylepšit nejen kvůli cestování, ale i pro vlastní dobrý pocit a větší sebevědomí.

Klientka B (obr. č. B9)

Klientce se nedařilo ztvárnit schody jako klasickou postupnou strukturu. Jednotlivé kroky se jí vzájemně prolínaly natolik, že nebylo možné určit, který je první, důležitější nebo jaká je návaznost jednotlivých schodů.

Symbolem propletených kroužků klientka vyjádřila propojení těla a mysli, jejího fyzického a psychického zdraví, které jsou pro ni aktuálně klíčovým tématem. Dochází na rehabilitace se zády a pozoruje, že fyzická bolest ji upomíná a nutí zpracovávat starší události a minulé zranění. Vnímá to jako přirozený proces uzdravování se na více úrovních. Ve výkresu se objevují také houby, květiny a lístky, které pro klientku symbolizují přírodní léčivou sílu. Bylinky a houby jí pomáhají nejen fyzicky, ale přinášejí i duševní úlevu. Svitek je symbolem staré moudrosti, připomínka pro ni, že se může obracet k dávným principům, které stále nesou sílu a inspiraci, přestože je dnes můžeme interpretovat jinak. Tužka má pro klientku velmi osobní význam. Před mnoha lety procházela náročným životním obdobím a v jednom zlomovém okamžiku napsala dopis téměř „na rozloučenou“. Tato zkušenost jí pomohla více se otevřít a sdílet své prožívání s druhými, o což se stále snaží.

Na vrcholu své vnitřní cesty vidí klientka lepší verzi sebe samé. Houslový klíč s motivem srdce značí vnitřní harmonii. Mezi jednotlivými „fázemi“ své cesty, které na výkresu nahrazují schody, ji pomáhá bezpečně provádět meditace. Právě skrze ni si uvědomuje své priority, nedořešené bolesti, ale i intuici, která jí ukazuje další kroky.

Klientka C (obr. č. C9)

Klientka pojala schody jako symboly drobných změn, které může udělat pro to, aby se cítila v životě ještě o něco lépe; velké změny nebo kroky dělat nepotřebuje, protože psychickou pohodu zažívá už nyní. Hlavním motivem jejích schodů je posílení vůle – zejména v tom, aby se častěji věnovala činnostem, které jí prospívají (např. cvičení, meditace), a naopak omezila to, co jí nesvědčí (např. konzumace sladkostí nebo odsuzování druhých). Sladkosti označuje spíše za svou drobnou radost, nicméně si uvědomuje jejich negativní dopad na své zdraví. Posuzování lidí pak vnímá jako něco, co zbytečně zatěžuje její mysl a snižuje její vnitřní klid. Odstranění tohoto zlovyku je pro ni součástí širší potřeby korigovat vlastní chování (například někdy má pocit, že je příliš hlučná nebo má potřebu si říkat o pozornost). Ví, že pravidelným cvičením by podpořila své fyzické zdraví, zatímco meditace by jí pomohla k většímu

duchovnímu ukotvení. Zároveň připouští, že pořadí schodů („nemlsat – cvičit – nehodnotit lidi – meditovat“) by se dalo i obrátit: Kdyby byla díky meditaci vnímavější a vědomější, možná by se jí dařilo lépe předcházet drobným zlozvykům, které si sama přeje změnit. Na vrcholu svých schodů nakreslila slunce, které je pro ni symbol radosti, vnitřního klidu i duchovní síly.

Klient D (obr. č. D9)

Jako první klienta napadlo ztvárnit točité schody. Inspirovala ho k tomu vzpomínka z dětství, ale tento motiv se nakonec ukázal jako velmi výstižný i pro celkový význam jeho kresby. Točité schodiště totiž symbolizuje nekonečný pohyb a cestu podobně jako ležatá osmička, znak nekonečna, který klient umístil na vrchol svých schodů jako vyjádření toho, že práce na sobě je nikdy nekončící proces.

Prvním schodem je „určení priorit“: Klient si uvědomuje, že existuje mnoho oblastí, kterým by se chtěl věnovat, ale není možné obsáhnout všechno. Nyní je jeho prioritou věnovat se synům a sám sobě. Druhý schod nazval klient „sebepřeprogramování“. Klíčovou roli pro něj hraje změna nastavení mysli, protože vnímá, že psychické i fyzické zdraví souvisí s tím, jak člověk přemýšlí. Podniká k tomu konkrétní kroky, například dbá na stravu, filtruje informace a energii, kterou si pouští do života. Třetím krokem je „osvěta“: klient se aktivně snaží pomáhat druhým k dosažení lepší kvality života. Vnímá ale, že nejprve musí projít vlastní vnitřní proměnou, aby mohl být opravdu přínosem i pro ostatní. Čtvrtý krok nazvaný „studium a osobní pokrok ducha i těla“ se přirozeně odvíjí z předchozích. Neustálé učení a osobní rozvoj je pro klienta nutností k dosažení vnitřní stability. Nejnáročnějším schodem je v tuto chvíli pro klienta užívání radosti a štěstí. Má pocit, že vždy, když se přiblíží k tomu, aby si mohl něco opravdu užít, objeví se nový problém, který si vyžádá jeho pozornost. Přesto věří, že právě přeprogramováním mysli a dosažením vnitřní rovnováhy se může k tomuto cíli přiblížit.

Na vrcholu schodů se nachází symbol ležaté osmičky jako vyjádření myšlenky, že vrchol vlastně neexistuje. Práce na sobě, vnitřní růst a hledání rovnováhy jsou procesem, kterému se člověk věnuje celý život.

Klientka E (obr. č. E9)

První schod představuje klientčino fyzické zdraví, především potíže s dolními končetinami, které ji v některých aktivitách omezují a ovlivňují její celkovou vitalitu. Touha po fyzické obnově a větší energii je vyjádřena symbolem rozvitých květů. Druhý schod vyjadřuje pocit nejistoty a vnitřního tápání (na výkresu jako neurčité otazníky). Klientka popisuje, že jí v životě chybí činnost, která by měla prokazatelný smysl nebo konkrétní výsledky („aby to k něčemu bylo“). Přestože se věnuje řadě koníčků, včetně například cvičení tai-či, které má pozitivní vliv na zdraví její i ostatních, vnímá je spíše jako navyklou rutinu bez hlubšího záměru. V podstatě hledá činnost, která by v nějakém smyslu nahradila práci na plný úvazek. Ačkoli totiž stále pracuje na poloviční úvazek, zbytek času jí často připadá prázdný a nevyužitý. Třetí schod, který zároveň označuje jako vrchol své cesty, představuje schopnost mít ráda sama sebe. Zároveň uvažuje, zda by právě tento krok neměl být výchozím bodem, tedy prvním schodem. Uvědomuje si, že láska k sobě samé je základem všeho dalšího snažení a klíčem k hlubší vnitřní rovnováze.

Klientka F (obr. č. F9)

Klientčino ztvárnění schodů jasně odráží aktuální životní situaci a vnitřní proces vyrovnávání se s nadcházející životní změnou, stěhováním, což je téma, které klientka na sezeních zpracovávala opakovaně. První schod znázorňuje klientku samotnou a temnotu, tíhu a stres, který pociťuje. Tento stav myslí naplněný chaotickými myšlenkami a nepříjemným napětím vytváří na klientku takový tlak, že je pro ni složité soustředit se na něco jiného. Zároveň si uvědomuje, že tyto pocity provázejí na počátku každou její životní změnu. Druhý schod pak zachycuje začátek změny, konkrétně praktickou rovinu stěhování. Je to moment přechodu, kdy se věci začínají hýbat, ale zůstává v nich nejistota a napětí. Třetí schod představuje už novou situaci po přestěhování. Tuto situaci už je klientka schopna vnímat pozitivnější než dříve. Snaží se zaměřit se ne na to, co opouští, ale co získává a co jí pomůže se v novém domově cítit dobře (velká zahrada, větší prostor pro tvořivou činnost, blízkost rodiny atd.)

Na otázku, jak by klientka schody ztvárnila, pokud by se dokázala oprostit od své současné stresující situace, odpověděla, že by se jednalo o kroky směrem k větší osobní svobodě. Touží naučit se žít naplněný život i bez neustálých povinností. Resp. vnímá, že právě přebytek povinností jí v minulosti dával pocit smyslu natolik, že nyní často pociťuje prázdnotu, když

žádné nemá. Schody by pak mohly symbolizovat proces hledání nové životní rovnováhy, kde má své místo nejen práce a péče o ostatní, ale i čas a prostor pro sebe.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A má jasnou vizi toho, kterým směrem se chce v rámci seberozvoje ubírat a jak jí to pomůže dosáhnout větší psychické pohody. Má nejen stanovené konkrétní cíle, ale má už i promyšlené a rozfázované kroky, které ji k těmto cílům dovedou. Klientka B uvedla do souvislosti své cyklické ztvárnění schodů s přesvědčením, že osobní růst a duševní pohoda jsou celoživotní, kontinuální proces, u něhož vlastně nelze dosáhnout cíle; nejlepší verze sebe samé je vždy právě ta, na které pracuje. Klientka C využila cvičení jako reflexi svých drobných povahových nedostatků tak, jak je sama vnímá, a identifikovala překážky, které jí brání v odstranění zlovyků. Klient D si uvědomuje, že jediným cílem, na němž v tuto chvíli ještě aktivně nepracuje, je „užívání si radosti a štěstí“, protože mu v tom podle něj opakovaně brání nové výzvy a problémy. Klientka E se obává, že možná nenajde činnost, která by ji dostatečně naplňovala, a má pocit, že by to v budoucnu mohlo negativně ovlivnit její životní spokojenost. Je otevřená novým možnostem, ale neví, jakým směrem se vydat. Klientka F si ujasnila, že v tuto chvíli potřebuje zaujmout konstruktivní postoj k vlastním emocím, aby dokázala zvládnout přechodovou fázi životních změn.

Reflexe arteterapeutky:

Jedna z důležitých myšlenek logoterapie je představa, že člověku nesevědčí dlouhodobě žít ve stavu naprosté rovnováhy (v tom případě hrozí upadnutí do existenciální nudy); naopak pociťovat mírné napětí mezi tím, jaký je jeho život teď a jaký by měl nebo mohl být, je pro člověka přirozené a motivující a slouží jako hnací motor pro růst. Cvičení „Schody k sobě“ toto pojetí dynamického hledání smysluplných životních cílů ilustruje. Společným motivem, který skupinu spojoval, bylo přesvědčení, že smysl stanovených cílů nespatřují klienti až v jejich dosažení, ale už v samotném procesu jejich dosahování. Cvičení zároveň podpořilo vnímání osobní zodpovědnosti za utváření vlastního života. Klienti reflektovali své hodnoty, přání, ale i překážky, které jim brání v jejich naplňování. Tato reflexe nebyla pasivní; naopak většina skupiny formulovala konkrétní strategie, jak s těmito překážkami zacházet, případně jak si lépe chránit své vnitřní zdroje a směřovat energii tam, kde to vnímají jako smysluplné.

5.10 Desáté setkání: Životní role

Rozehřívací cvičení: Vyjádřete jedním slovem nebo krátkou větou, kým se dnes cítíte být.

Hlavní cvičení: *“Životní role”*

Zadání: Ztvárněte všechny role, které současnosti v životě zastáváte.

Výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, pastel, pastelky, tužka

Časová dotace: 20 min

Cíle: Pomoci klientům a) porozumět tomu, co vše tvoří jejich osobní identitu a poskládat celkový obraz sebe sama, b) reflektovat změnu, ztrátu nebo naopak nabytí dalších rolí během života.

Okruhy otázek:

- Význam a pořadí jednotlivých rolí
- Rovnováha mezi rolemi
- Emoční vnímání rolí
- Chybějící nebo budoucí role

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A10)

Jednou z klíčových rolí je pro klientku role umělkyně, kterou znázornila symbolem štětce. Malování pro ni není jen volnočasovou aktivitou, ale součástí osobního vývoje a způsobem, jak zpracovávat osobní témata. Další rolí, která má pro klientku hluboký význam, je role studentky, kterou nevnímá pouze v kontextu své účasti na Univerzitě třetího věku, ale jako trvalý přístup k životu. Charakteristickým rysem klientky je to, že „chce všechno vědět.“ S tímto aspektem souvisí i role čtenářky, která symbolizuje její touhu po intelektuálním růstu. Velmi důležité jsou pro klientku role spojené s její rodinou: matka, partnerka, dcera. S manželem a vlastní dcerou se snaží systematicky prohlubovat vztah a vzájemné porozumění, čemuž věnuje hodně času i energie. Vztah k vlastní matce pak symbolizuje role, kterou klientka nazvala „přítel na

telefonu“: Odkazuje tím na telefonické hovory s matkou, které jsou pro obě nejen formou kontaktu, ale i nástrojem budování a vědomého zlepšování jejich vztahu, který v minulosti nebyl vždy jednoduchý. Klientka ztvárnila i role, které mají spíše doplňující význam, například role kuchařky. Vaření vnímá jako koníček, který ráda rozvíjí a který je pro ni i jedním ze způsobů, jak pečovat o své blízké. Na závěr klientka zmínila i pomáhající roli, kterou v současnosti naplňuje zejména ve vztahu k blízké přítelkyni, jejíž matka se potýká s vážnými zdravotními obtížemi. V této situaci klientka poskytuje přítelkyni psychickou podporu i praktickou pomoc.

Klientka B (obr. č. B10)

Klientka zobrazila velké množství různorodých rolí, které jsou definovány jejími vztahy s rodinou a okolím (matka, kamarádka, sousedka, spolupracovnice...), jejími zájmy a koníčky (zahradnice, drátenice, pěstitelka, zpěvačka...), ryze praktickými každodenními činnostmi (uklízečka, kuchařka...) i jejím duchovním zaměřením (alchymista, vizionářka, tvůrce). Svě životní role popsala jako dynamicky se prolínající součásti její identity, mezi nimiž je potřeba udržovat vnitřní rovnováhu. Učí se vnímat, kolik energie jednotlivým rolím věnuje, a snaží se vědomě rozpoznávat, která z nich si aktuálně bere více, než je jí příjemné nebo únosné. ‘

Jako nejvýznamnější označila klientka roli tvůrce. Tuto roli chce zároveň i v budoucnu nejvíce rozvíjet, a to ne ani tak ve smyslu kreativní činnosti, jako spíš chce být „tvůrcem svého života“. Chce aktivně přebírat odpovědnost za to, jak jej žije, jaká rozhodnutí činí, jaké vztahy buduje, i co k ní do života přichází. Podle jejího přesvědčení třetinu životních úkolů zvládne člověk sám díky osobní zralosti a vlastním zdrojům, na třetinu potřebuje s někým spolupracovat (v rámci rodinných, přátelských nebo i pracovních vztahů) a na třetinu musí pracovat v duchovní sféře (pomocí intuice a víry v něco, co přesahuje každodenní realitu).

Klientka zmínila i chybějící roli partnerky. Tuto roli v současnosti nezastává, ale je vůči tomu otevřená a v budoucnu by ji ráda opět do života přivítala.

Klientka C (obr. č. C10)

Oproti zadání klientka na svém výkresu zachytila nejen současné, ale i minulé životní role, které pro ni byly nebo stále jsou důležité.

Na prvním místě ztvárnila roli matky. Tato role je pro ni nejzásadnější. Se svou dcerou má výborný vztah, který nevyžaduje zvláštní úsilí, funguje mezi nimi přirozená blízkost a porozumění. Nedílnou součástí klientčiny identity je role učitelky: celý profesní život pracovala s dětmi v mateřské škole. Přestože je dnes již v důchodu, tuto roli vnímá jako jednu z klíčových. Roli partnerky si klientka připomněla spíše ve vzpomínce: vnímá ji jako něco, co patří do jejího mládí, dnes ale tuto roli již nezastává (je rozvedená). Ve spodní části výkresu ztvárnila samu sebe v roli dcery a svou matku s direktivním gestem vztažené ruky. Vztah s matkou pro ni byl celý život poměrně náročný, matka měla silnou tendenci ji kontrolovat a zasahovat jí do života, a to i v dospělosti. Vědomě se rozhodla tento model nepřenášet do vztahu se svou vlastní dcerou. Další důležitou rolí klientky je role zpěvačky: pěvecký sbor pro ni představuje stmelový, přátelský kolektiv a působení v něm jí přináší radost i pocit sounáležitosti. Jednou z rolí je role kamarádky, kterou ztvárnila jako procházku přírodou s blízkou přítelkyní: Přátelství je pro ni dalším důležitým zdrojem životní radosti. Poslední ztvárněnou rolí je role kuchařky: vaří především pro dceru a občas i pro přátele. Vaření ji baví a přináší jí pocit užitečnosti i potěšení.

V minulosti ji nejvíce zatěžovala právě role dcery. Pokud jde o budoucnost, nepociťuje potřebu přidávat nové role nebo na současných něco měnit.

Klient D (obr. č. D10)

Klient ztvárnil trojici rolí, z nichž nejvýznamnější je pro něj role učitele (na výkresu jako postava s knihou v ruce a s číslem 11 v srdci; klient považuje 11 za své životní číslo). Nemá však na mysli učitele v tradičním slova smyslu. Tato role má pro něj hlubší význam: Učitel je pro něj ten, kdo ukazuje druhým cestu, kdo je inspiruje k tomu, jak žít dobře, autenticky a v souladu sám se sebou. V této roli klade důraz na morální vedení a vlastní příklad, nikoliv na autoritu. Na tuto roli navazuje role rodiče, kterou pojímá velmi podobně: své syny vychovává skrze vlastní chování a hodnoty (například ve vztahu k živým tvorům a k přírodě, kterou na výkresu symbolizuje pes a kůň). Poslední role je vyjádřena postavou ve špičatém kloubouku, s hůlkou v ruce a kotlíkem nad ohněm. Tuto roli klient nechtěl nijak nazvat („nechci ji nálepkovat“); je to role na pomezí bylinkáře a léčitele. Odráží klientův hluboký zájem o léčivou moc bylinek a přírody. V této roli může pomáhat druhým i sobě, přičemž čerpá z vlastních

znalostí i zkušeností. Ztvárnění této role s čarodějnickými atributy vzešlo i z klientovy asociace s tím, že jako dítě ve škole občas takové postavy hrával.

Klientka E (obr. č. E10)

Klientka uprostřed namalovala kulatý tvar jako symbol sebe samé s použitím fialové, modré, žluté a červené. Tvarem chtěla vyjádřit svou vnitřní pevnost („jsem pevná pro všechny“) i pružnost: mluvila o schopnosti vyvažovat tvrdost a laskavost podle situace, zejména ve vztahu k druhým.

Srdce skryté v zeleném porostu reprezentuje její mateřskou roli. Klientka zmiňuje, že city vůči dětem spíše skrývá, neumí lásku otevřeně projevovat. Neskrývá ji ale pouze před dětmi, spíše obecně přede všemi (nemá ráda, když do ní někdo „vidí“). To potvrzuje i reflexe vztahu s bývalým manželem, kterému mohla její emoční uzavřenost vadit. Modré výboje v levé horní části výkresu označují pracovní roli: klientka v ní někdy zažívá vnitřní napětí a občasné „výbuchy“, kdy se bouří proti nesmyslným nařízením. V této roli nemá potřebu své emoce příliš korigovat, na rozdíl od role v rámci rodiny. Plynulé modré vlny v pravé horní části zachycují roli cvičitelky taiči. Podle klientky jde o klidnou energii, kterou nejen sama čerpá, ale i předává dál. Všimla si však, že tento klid zažívá výhradně ve skupině, ne při samostatném cvičení doma. Oranžový kříž v dolním rohu výkresu představuje bývalou roli manželky. Klientka ji na výkres umístila spíše proto, že chtěla doplnit kompozici a žádná další role ji v tu chvíli nenapadla.

Pořadí současných rolí podle důležitosti a podle toho, do jaké míry ji role těší, seřadila klientka takto: matka, cvičitelka taiči, zaměstnankyně. Nebrání se dalším rolím v budoucnu.

Klientka F (obr. č. F10)

Klientka zvolila jako formu ztvárnění svých životních rolí mandalu, kterou strukturovala do několika barevných soustředných kruhů. Vizuálně i symbolicky tak vyjádřila nejen rozvrstvení jednotlivých oblastí svého života, ale také jejich vztah k jejímu nitru, k tomu, jak se aktuálně vnímá.

Ve středu mandaly se nachází fialovou barvou vyobrazené „Já“. Klientka uvedla, že se snaží v sobě najít vlastní zdravé jádro, které by bylo stabilní oporou uprostřed všech proměnlivých životních rolí. Nejbližším kruhem kolem jejího středu je modrý kruh, který reprezentuje role

spojené s rodinou (manželka, matka, babička). Do tohoto kruhu původně nezahrnula přátele, ale v průběhu práce s obrazem je vědomě přemístila z jiné vrstvy a „připojila“ k rodině pomocí modrého srdce. Druhý kruh od středu, růžový, představuje role spojené s prací a s povinnostmi (domácnost, zahrada atd.). Tyto role sice nejsou nejbližší jejímu nitru, ale v životě ji „ukotvují“, nutí ji více „stát nohama na zemi“, což považuje za důležité. Třetí vrstvu tvoří žlutý kruh, který je nejvíce zaplněný a vizuálně výrazný. Symbolizuje kreativní roli, která klientce přináší radost a naplnění skrz koníčky jako keramika, malování, cvičení, příroda, ale i ve formě osobního rozvoje. Žlutou barvu si zvolila záměrně jako symbol energie a radosti („žlutá všechno rozzáří“). Vnější kruhem je fialová vrstva, kterou klientka označila jako oblast nových, neznámých okolností, změn a výzev, ale i potenciálních řešení, v nichž je její role dosud nejasná. Fialovou barvu zvolila jako symbolický návrat k vlastnímu já, v němž musí definovat svou novou roli uprostřed probíhajících změn a svůj vlastní postoj vůči nim.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A uvedla, že po prodělané vážné nemoci se její pozornost přirozeně přesunula směrem k rolím uvnitř rodiny. Mluvila o přehodnocení životních priorit a uvědomění si vděčnosti za vztahy, které má. Klientka B sdílela své přesvědčení, že život je dílo, které člověk sám tvoří, ne něco, co se mu pouze „děje“. Klientka C všechny své role vnímá jako smysluplné a naplňující, každou jiným způsobem. Žádná z nich jí tedy nepřináší více nebo méně životní spokojenosti než jiná. Klient D hovořil o roli učitele jako o klíčové součásti své identity. Uvedl, že si jen těžko představuje, „kým by vlastně byl, kdyby nebyl učitel“. Klientka E si uvědomila, že poprvé nahlas vyslovila, že jí je vlastně dobře ve všech jejích rolích a že právě tento pocit je tím, co jednotlivé role propojuje. Klientka F vnímala proces tvorby své mandaly, kterou pojala jako cestu od středu (svého Já) přes různé vrstvy životních rolí tak, že se ve vnějším kruhu symbolicky znovu vrátila zpět k sobě. Tento návrat chápe jako proces hledání postoje a zakotvení v čase probíhajících změn, kterým v tuto chvíli musí projít.

Reflexe arteterapeutky:

Cvičení „Životní role“ přirozeně směřovalo klienty k hlubší otázce: „Kdo jsem?“ V průběhu diskuze se ukázalo, že klienti vnímají své životní role jako zdroje smyslu, a to i tehdy, když se proměňují nebo jsou vystaveny krizi. Většinou si také uvědomují, že jejich identita není zcela

totožná s jednotlivými rolemi, ale že se odvíjí od postoje, který k těmto rolím zaujímají, a že prožívají rozdílné vztahy mezi svým vnitřním já a jednotlivými rolemi: některé jsou jim vnitřně blízké, jiné jsou spíše funkční. Role jimi nejsou vnímány jako statické, ale proměňující se v čase a v okolnostech, přičemž největší vliv na jejich proměny mají klienti sami svými životními volbami nebo přehodnocením priorit. Často také dokázali pojmenovat konkrétní momenty, kdy dochází k vědomému utváření rolí, a tedy i k posílení smyslu pro odpovědnost a svobodu rozhodování. Tato svoboda je zásadní pro chápání sebe samého nikoli jako pasivního objektu vnějších sil, ale jako tvůrce vlastního života, který nese odpovědnost za to, kým se stává.

5.11 Jedenácté setkání: Posvátný prostor

Rozehřívací cvičení: Představte si v duchu jednu věc, která je pro vás posvátným/duchovním symbolem. Co by to pro vás bylo a proč?

Hlavní cvičení: *“Posvátný prostor”*

Zadání: Vytvořte koláž, která bude představovat váš posvátný prostor: místo, ze kterého můžete čerpat sílu a inspiraci, kde se cítíte napojeni sami na sebe a své nitro.

Výtvarné materiály a pomůcky: materiály na koláž (časopisy, kousky látek, stužky, přírodniny, barevná peříčka, další předměty pro kreativní tvoření)

Časová dotace: 30 min

Cíle: Přivést klienta k hlubšímu uvědomění si: a) duchovního rozměru jeho života a toho, jaký smysl vnáší do jeho každodenní existence; b) hodnot, které ve svém životě vnímá jako „posvátné“ – ať už se jedná o hodnoty náboženské, spirituální, či ryze osobní, jako je například rodina, domov nebo blízké vztahy.

Okruhy otázek:

- Osobní definice „posvátného“
- Předměty umístěné do posvátného prostoru a jejich význam
- Skutečný vs. imaginární prostor jako místo vnitřního klidu

- Integrace posvátného do každodenního života

Průběh cvičení

Klientka A (obr. č. A11)

Klientka pracovala lehce a systematicky, se ztvárněním svého posvátného prostoru příliš neváhala, ačkoli později zmínila, že zvažovala alternativní podobu.

Svůj posvátný prostor klientka vytvořila po vzoru skutečného prostoru, pracovny u sebe doma. Pokoj vnímá jako skutečný „pokoj“ – místo ticha, soustředění a tvoření. Nachází se zde pracovní stůl umístěný u okna s výhledem do přírody, což jí přináší pocit klidu a zároveň propojení s vnějším světem. V prostoru je obklopena rostlinami a symbolickými předměty, například soškou anděla nebo Buddhy, které pro ni mají osobní význam. Na stole má kalendář a deník, které jsou pro ni důležitými pomocníky pro uspořádání si a zaznamenání myšlenek, a fotografii s dcerou. Tento prostor neslouží pouze k práci, ale také k rozjímání a snění. Je pro ni útočištěm, kde může být nerušeně sama.

Vedle tohoto místa vnímá jako posvátný i venkovní prostor, konkrétně své oblíbené tiché místo u řeky, kde ráda usedá na lavičku a nechává své myšlenky volně plynout spolu s proudem vody. I tento prostor jí poskytuje možnost zpomalení a zaměření se sama na sebe. Podle svého rozpoložení jej někdy vnímá jako ještě vhodnější než prostor domova.

Klientka B (obr. č. B11)

Klientka pracovala uvolněně, ale se zřejmým zaujetím. Bylo zjevné, že přesně ví, co a jak chce vyjádřit, a že jí je toto téma blízké.

Posvátný prostor klientka vnímá především jako vnitřní krajinu, vnitřní prostor, který si člověk nese neustále s sebou. Není tak vázán na konkrétní fyzické místo, ale spíše na hluboký pocit vnitřního klidu, ukotvení a spojení se sebou samým. Tento prostor ale může být chápán i jako fyzické tělo, které se stává „chrámem“, v němž je možné se kdykoliv zastavit a naslouchat.

Symbols, které si s tímto prostorem klientka spojuje, představují například ochranu (stříbrná barva), požehnání (zlatá barva), schopnost uzdravovat stará zranění (možnost i potřeba „jít až

do morku kostí“), duchovní spojení se vším, co je pro klientku důležité (lidé včetně těch, kteří již nežijí, místa, zvířata, příroda), či duchovní původ člověka (pentagram).

Vnímání „posvátného“ pro ni není něco, co je třeba uměle navozovat např. cílenou meditací apod., naopak je to přirozená součást bytí, která se projevuje ve schopnosti zastavit se, být pozorný a otevřený vůči tomu, co přichází zevnitř.

Klientka C (obr. č. C11)

Klientka s konkrétní podobou posvátného prostoru nejprve váhala, ale celkově bylo patrné, že má hluboký vztah k tomu, co tvoří, a přistupuje k tomu s velkým respektem.

Klientka zobrazila posvátný prostor jako proces, který člověka vede k prožitku posvátného. Tmavě modrá na okrajích koláže symbolizuje nevědomí, zatímco světlejší modrá označuje začátek probuzení a uvědomění (modrá látka je zde zčásti překryta krajkou, protože na začátku je vše stále zahalené a nejasné). Nakonec se uprostřed otevírá prostor naplněný láskou, která je klientkou považována za nejvyšší duchovní hodnotu. Tento prostor vyzařuje lásku do všech směrů (žluté paprsky) a nachází se nejen v mysli a srdci, ale i vně, prostupuje všemi a vším. Ztvárnění vychází z klientčiny vlastní spirituální zkušenosti po ztrátě blízkého příbuzného, ale i z její křesťanské víry. Pojetí posvátného se v jejím životě vyvíjelo; dříve by do něj zahrнула i strach, který podle ní brání tomuto prozření. Sama v minulosti strach cítila, když se ocitla na životních křižovatkách (např. při rozvodu), ale tento strach už nyní právě díky svému duchovnímu zaměření necítí. Kromě lásky mezi další hodnoty, které považuje za „posvátné“, patří empatie, ochota pomáhat, ale vždy s ohledem na míru a hranice (své vlastní i hranice ostatních lidí). Nepomáhá těm, kteří o to neprojeví zájem, a to ani v duchovní sféře. O svých duchovních zážitcích je ochotná mluvit pouze s těmi, kteří jsou na tuto komunikaci naladěni.

Klient D (obr. č. D11)

Klient pracoval velmi soustředěně a spíše než na formu, tj. techniku koláže, se zaměřil na obsah a promyšlené ztvárnění několika málo symbolů, které ale nesou silné sdělení.

Dominantním symbolem ve ztvárnění klientova posvátného prostoru je zlaté slunce. To je zdrojem vesmírné energie a síly, jehož paprsky směřují k lidskému srdci. Abychom byli schopni tuto energii přijmout, je podle klienta nezbytné, abychom své srdce očistili. V této energii se mísí láska a harmonie, které jsou reprezentovány růžovými paprsky, a které dotváří podstatu

posvátného prostoru. Tento prostor není vázán na konkrétní místo, spíše je to prostor, kde se setkává vesmírná energie s energií čistého srdce člověka. Pokud by mu klient chtěl dát konkrétní podobu, nejspíše si jej představí někde v přírodě (symbolizované zelenou plochou), která jemu osobně umožňuje nejsnáze toto propojení pocítit. Každý si ovšem tento prostor musí vytvořit podle svých vlastních potřeb a vnímání.

Klientka E (obr. č. E11)

Klientka v koláži zkombinovala textilní mašličky z červených, zelených a květovaných kousků látek. Mašličky jsou navzájem propojeny provázkem. Přidání zlatých a stříbrných ornamentů má vyvolávat dojem bohatosti a slavnostního naladění. Zbytek výkresu je doplněn sušenými květy ve fialové a žluté barvě. Klientka stejným způsobem a prostřednictvím stejných tvarů, barev, materiálů i kompozice ztvárnila již cvičení „Roh hojnosti“, kde takto vyjádřila bohatost vlastního vnitřního světa. Svůj vnitřní svět nyní zároveň označila za svůj posvátný prostor ve smyslu bezpečného místa, kde se cítí sama sebou a kam se může vrátet pro utišení, inspiraci či regeneraci.

Klientka si povšimla, že žlutou, červenou, zelenou a modrofialovou barvu obvykle používá k vyjádření vlastní identity, svého „Já“ (viz například cvičení „Životní role“). Spojení jednotlivých mašlíček provázkem klientka vysvětlila jako symbol vnitřní jednoty, ale i propojenosti jejího „Já“ se světem okolo.

Klientka F (obr. č. F11)

Klientku práce na koláži těšila a plně se do ní ponořila. Dle jejího vyjádření pro ni tvorba byla spíše meditativním než výtvarným procesem.

Posvátný prostor pro klientku není nutně spojen s konkrétním místem, ale spíše s pocitem, který si dokáže navodit. Je to pocit, jako když si v letním dni lehne do trávy na zahradě nebo kdekoli jinde v přírodě, dívá se do nebe, svítí na ni slunce a ona se cítí klidná, svobodná a v harmonii sama se sebou. Je to chvíle, kdy se osvobozuje od městského ruchu, každodenního shonu a vnějších povinností, a místo toho se ponoří do svého vnitřního světa. To jí přináší pocit štěstí a autenticity, že může být opravdu sama sebou.

Její koláž ztělesňuje tento zážitek doslovně. Zlatá páska představuje sluneční paprsky, bílá krajka odkazuje na lehkost oblaků na nebi, peříčka vyjadřují pocit svobody a květy připomínají krásu přírody, kterou vnímá kolem sebe.

I v běžném životě si klientka dokáže tento pocit navodit, a to při kreativní činnosti, například při práci s keramikou, kdy se dokáže plně ponořit do procesu a na chvíli zcela vnímat pouze sebe a okamžik, který právě prožívá.

Závěrečná reflexe skupiny:

Klientka A popsala, že čím dál více vyhledává samotu jako prostředek zklidnění a koncentrace na vlastní vnitřní svět, což se pro ni stává stále důležitější součástí každodennosti. Klientka B vyjádřila přání přivítat do svého života více lehkosti. U svého posvátného prostoru uvedla potřebu jasně vymezovat jeho hranice, aby do něj nepronikaly negativní vlivy. Klientka C chápe pojetí posvátného jako úzce propojené s osobním duchovním vývojem každého člověka. Mění se podle ní v reakci na životní ztráty i výzvy a vede k větší otevřenosti, lásce a porozumění. Její otevřenost duchovní dimenzi života jí dodává vnitřní pocit jistoty. Klient D sdílel potřebu pravidelného „očišťování srdce“, které vnímá jako cestu k hlubšímu kontaktu s pocitem posvátna. Přiznal, že ne vždy se mu tento stav daří vědomě navodit. Klientka E spojila své pojetí posvátného s představou vnitřního bohatství a hojnosti. Obě roviny vnímá jako vyjádření svého vnitřního světa. Klientka F popsala svůj posvátný prostor formu úniku od světa „venku“ do světa „uvnitř“.

Reflexe arteterapeutky:

V rámci cvičení „Posvátný prostor“ se ukázalo, jak důležitou roli hraje v životě člověka duchovní dimenze, tak jak ji chápe logoterapie, v níž není redukována pouze na náboženskou zkušenost. Tato dimenze umožňuje člověku udržovat kontakt se sebou samým, s hodnotami, které považuje za smysluplné, i s tím, co jej přesahuje, ať už se jedná o přesah v kontextu náboženství, spirituality, filosofie, či „pouze“ jako přesáhnutí vlastního ega. U mnohých klientů se nejedná v první řadě o posvátný prostor, ale spíše o posvátný čas, kdy má člověk možnost být sám se sebou, nebo také o proces otevírání se tomuto duchovnímu rozměru vlastního života, díky němuž se člověk stává vnímavějším vůči svým hodnotám, citlivějším k otázkám smyslu a odolnějším vůči povrchním tlakům vnějšího světa. Jakkoli tedy klient svou duchovní dimenzi

vnímá (z hlediska prostoru, času nebo procesu), pomáhá mu nalézt životní nadhled, vnitřní jistotu, zklidnění a trvalý vnitřní opěrný bod.

6. Vyhodnocení výzkumného projektu

6.1 Vyhodnocení testových baterií

Klientka A

Vyhodnocení Logo-testu R

Výsledek prvního Logo-testu R: **54 bodů** (průměrná úroveň prožívané smysluplnosti), AL1

Výsledek druhého Logo-testu R: **58 bodů** (průměrná úroveň prožívané smysluplnosti), AL2

V prvním Logo-testu R klientka A uvedla, že pro ni spíše neplatí výrok „Cítím se velmi dobře doma v kruhu rodiny“ (otázka č. 2). Při druhém testování však došlo ke změně její výpovědi na „spíš platí“, což naznačuje poměrně výrazný posun v subjektivním vnímání kvality vztahů s nejbližšími členy rodiny. Tento posun je dále podpořen kvalitativními daty z reflexí několika intervenčních setkání, zejména 3. setkání (*Kresba domu*), 4. setkání (*Úspěch vašeho života*) a 5. setkání (*Rodinný erb*), ve kterých klientka popisovala svou aktivní snahu o zlepšení mezilidských vztahů a posílení rodinných vazeb.

Pozitivní posun byl zaznamenán také v oblasti stanovování osobních cílů (otázka č. 1), který koresponduje s obsahem a reflexí 9. setkání (*Schody k sobě*), kde klientka rozvádí konkrétní kroky pro dosažení osobních záměrů. Rovněž v otázkách č. 9 a č. 10, které se vztahují k bilanci dosavadního života, klientka vyjádřila pozitivnější náhled, což naznačuje vyšší míru přijetí a smysluplnosti prožité životní zkušenosti.

V otázce č. 12 druhého Logo-testu nicméně klientka uvedla, že občas cítí nechuť k hlubší sebereflexi, což může být chápáno jako psychologický obranný mechanismus v souvislosti s nedávno prožitým náročným životním obdobím. Tuto tendenci lze vysledovat i v reflexi 1. setkání (*Vizualizace pocitů*), kde klientka zdůrazňuje potřebu zaměřovat se spíše na pozitivní emoce.

Vyhodnocení projektivních témat

Strom (obr. č. A12a)

U druhé kresby stromu klientka oproti první verzi přidala dva výrazné prvky: slunce a postavu objímající kmen. Slunce často symbolizuje zdroj energie, naději, pozitivní orientaci do budoucna. U klientky A indikuje vnímání pozitivních vnějších vlivů a obnovení životního optimismu, které během intervenčních setkání projevila. Postava objímající kmen pak odráží zlepšený vztah klientky k sobě samé (ve smyslu sebezpřijetí, péče o vlastní Já). Objetí stromu může v kontextu životní situace klientky představovat akt přijetí, smíření nebo propojení mezi emocionální a racionální složkou osobnosti.

Dům (obr. č. A12b)

Druhá kresba domu se liší větším množstvím oken a přítomností přístupové cesty, což v kontextu klientčiny výpovědi může značit zvýšenou potřebu kontaktu a porozumění a zároveň větší ochotu navazovat vztahy nebo umožnit druhým přiblížit se. Absence dveří ovšem vyjadřuje opatrnost či ambivalentní postoj klientky ve vztahu k druhým.

Klientka B

Vyhodnocení Logo-testu R

Výsledek prvního Logo-testu R: **54 bodů** (průměrná úroveň prožívané smysluplnosti), BL1

Výsledek druhého Logo-testu R: **61 bodů** (průměrná úroveň prožívané smysluplnosti), BL2

Klientka B v otázce č. 2 u druhého Logo-testu R zaznamenala mírné zlepšení v oblasti rodinných vztahů, kdy oproti prvnímu testování uvedla pozitivnější hodnocení pocitu spokojenosti v rámci rodiny.

Otázka č. 7 (posun z odpovědi „spíš platí“ v prvním testu na „hodně platí“ ve druhém testu) reflektuje posílené vědomí vlastního životního úkolu, což bylo klientkou vyjádřeno zejména v rámci 8. setkání (*Ruka pomoci*) a 10. setkání (*Životní role*).

V oblasti zvládání obtížných životních situací (otázka č. 8), zejména v kontextu nemoci či nouze, došlo k posílení postoje orientovaného na aktivní řešení problémů (obdobný posun jako

u sedmé otázky). Tento vývoj je patrný z reflexí 2. setkání (*Kresba stromu*), 4. setkání (*Úspěch vašeho života*) a 6. setkání (*Tělo jako mapa*), kde klientka pojmenovává své vnitřní zdroje a způsoby, jakými čelí náročným okolnostem.

V otázce č. 9 klientka vykázala pozitivnější hodnocení svého dosavadního života, tedy uspokojivější bilanci prožitých událostí, což vyjádřila zejména v reflexi 8. setkání (*Roh hojnosti*) důrazem na naplněnost a vděčnost za dosavadní zkušenosti.

V otázce č. 11 lze sledovat vývoj směrem k realističtějšímu obrazu sebe samé, doprovázený vyšší mírou sebereflexe a ochotou přijímat se taková, jaká je, což ilustruje klientčina reflexe 9. setkání (*Schody k sobě*).

Vyhodnocení projektivních témat

Strom (obr. č. B12a)

V obou kresbách stromu klientka zachovala totožnou kompozici i základní prvky, nicméně druhá kresba vykazuje výrazný posun v měřítku: strom vyrůstá téměř až k hornímu okraji. V kontextu klientčiny výpovědi to lze vnímat jako vizuální odraz většího vnitřního prostoru, který si sama klientka dovoluje zaujmout, uvolnění vnitřního napětí a menší zatíženost složitými aspekty její životní situace, stejně jako projev rostoucí životní síly.

Dům (obr. č. B12b)

Kresba domu vykazuje podobnou tendenci. Základní prvky jsou u obou kreseb podobné (přítomnost oken, dveří, u první kresby navíc i přístupové cesty). U druhé kresby však klientka přidala celé horní patro, dům tak vizuálně i symbolicky narostl do výše. Potvrzuje tak klientčino posílené sebevědomí a schopnost vytvářet nové "životní prostory", například v podobě nových možností, rolí či vztahů.

Klientka C

Vyhodnocení Logo-testu R

Výsledek prvního Logo-testu R: **60 bodů** (průměrná úroveň prožívané smysluplnosti), CL1

Výsledek druhého Logo-testu R: **61 bodů** (průměrná úroveň prožívané smysluplnosti), CL2

V otázce č. 1, která se týká představ o budoucím osobním rozvoji a schopnosti dosahovat vlastních cílů, došlo u klientky C k posunu z odpovědi „něco mezi tím“ při prvním testování na „hodně platí“ ve druhém. Tento pozitivní vývoj lze chápat jako důsledek posílení vnitřní motivace, sebedůvěry a orientace na budoucnost, jak ukazuje například reflexe 9. setkání (*Schody k sobě*).

U otázky č. 5, vztahující se k zájmovým aktivitám, kterým by se klientka chtěla více věnovat, vykazala ve druhém testování nižší skóre oproti prvnímu. Tento pokles nelze interpretovat jako ztrátu zájmu, ale spíše jako výraz uvědomění si vysoké míry naplněnosti života a spokojenosti s jeho současnou podobou (viz např. 7. setkání: *Roh hojnosti*). Reflexe během 3. setkání (*Kresba domu*), 8. setkání (*Ruka pomoci*) a 10. setkání (*Životní role*) ukazují, že klientka identifikovala své aktivity jako dostatečně smysluplné a naplňující a nepocítuje potřebu zásadních změn v této oblasti.

U otázky č. 12 v prvním Logo-testu R klientka uvedla, že v poslední době nikdy nepocítila nechuť „zatěžovat se hlubším a možná nepříjemným přemýšlením o tom, co činí a co tím způsobuje“ na rozdíl od druhého testu, v němž odpověděla, že „občas“ ano. Vzhledem k tomu, že v průběhu celého cyklu setkání klientka vykazovala ochotu k otevřené sebereflexi bez vyhýbání se obtížným tématům, lze tento posun interpretovat spíše jako důsledek zvýšených nároků arteterapeutického procesu, který mohl dočasně posílit vnímání duševní zátěže spojené s introspektivní prací.

Vyhodnocení projektivních témat

Strom (obr. č. C12a)

Ve srovnání s první kresbou, kde strom nese pouze plody, je druhá kresba obohacena o dekorativní a živé prvky: květy, motýla atd. Působí tak hravěji, svěžeji a reflektuje radostnější či vyváženější vztah klientky k životu. Tyto detaily mohou symbolizovat ocenění drobných radostí a schopnost nacházet smysl i v malých, zdánlivě nenápadných aspektech života.

Dům (obr. č. C12b)

Druhá kresba domu je pojata velmi podobným způsobem jako první. Odlišuje se pouze přidáním dominantního prvku slunce, bohatší okolní vegetací a zajímavým detailem: drobnými symboly srdcí na okenicích otevřených oken. Celkově kresba vyjadřuje větší vitalitu, posílenou tendenci k vnitřnímu růstu i větší ochotu k emočnímu sdílení.

Klient D

Vyhodnocení Logo-testu R

Výsledek prvního Logo-testu R: **68 bodů** (vysoká úroveň prožívané smysluplnosti), DL1

Výsledek druhého Logo-testu R: **63 bodů** (vysoká úroveň prožívané smysluplnosti), DL2

Otázky č. 2 a č. 4, zaměřené na spokojenost s kvalitou rodinných a mezilidských vztahů, vykazují ve druhém Logo-testu R mírnou negativní tendenci (z odpovědi „hodně platí“ na „spíše platí“). Tento posun může signalizovat zvýšenou citlivost klienta vůči nuancím ve vztazích nebo hlubší uvědomění si jejich dynamiky v průběhu arteterapeutického procesu. V průběhu setkávání se neobjevily žádné indicie, které by naznačovaly zhoršení vztahových poměrů v klientově životě během tohoto období.

Otázka č. 10, zjišťující míru touhy „být ještě jednou dítětem a moci začít se vším znovu“, zaznamenala výrazný posun z odpovědi „nikdy“ v prvním testu na „velmi často“ ve druhém testu, což vedlo k celkovému výraznému snížení bodového skóre. Tato změna může souviset s intenzivní konfrontací s existenciálními tématy během arteterapeutické intervence a odrážet momentální emocionální potřebu úniku či návratu k jednodušším obdobím života. Toto téma se nicméně v reflexi žádného cvičení nijak výrazně neprojevovalo.

Ve zbytku testových otázek zaměřených na oblasti osobního rozvoje, cílů, zážitků a zájmů, postojů a sebereflexe klient v obou testech vykazoval konzistentně vysoké bodové skóre.

Vyhodnocení projektivních témat

Strom (obr. č. D12a)

Ve druhé kresbě stromu, přestože kvůli časovým omezením chybí některé detaily (pes, slunce), je patrná výrazná změna, a to přidání kořenového systému. Kořeny v projektivní kresbě stromu často představují nejen vztah k minulosti a k vlastnímu původu, ale i „zakořenění“ v životních hodnotách. V kontextu logoterapie lze zobrazení kořenů chápat i jako výraz většího přijetí vlastního životního příběhu.

Dům (obr. č. D12b)

Obě kresby domu mají podobnou kompozici, liší se jen ztvárněním prvku vody. Zatímco rybník na první kresbě symbolicky odkazuje na statické, uzavřené a klidné vody, tedy na vnitřní svět, který je spíše introspektivní, uzavřený a méně dynamický, řeka na druhé kresbě v sobě nese prvky pohybu, plynutí, změny a otevřenosti k novým směrům. Přítomnost řeky tak vyjadřuje větší vnitřní pružnost a smíření se s životními proměnami.

Klientka E

Vyhodnocení Logo-testu R

Výsledek prvního Logo-testu R: **54 bodů** (průměrná úroveň prožívané smysluplnosti), EL1

Výsledek druhého Logo-testu R: **59 bodů** (průměrná úroveň prožívané smysluplnosti), EL2

Nejvýraznější posun byl klientkou zaznamenán u otázky č. 1 („Mám své představy, jaká bych chtěla být a čeho bych chtěla dosáhnout...“), kde klientka v prvním Logo-testu R uvedla odpověď „něco mezi tím“, zatímco v druhém testu zvolila odpověď „hodně platí“. Pozitivnější hodnocení klientka zvolila i u otázky č. 5, zaměřené na aktivity a zájmové činnosti, a u otázky č. 7, která se vztahuje k vnímání a plnění vlastního životního úkolu. Vyšší bodové skóre u těchto otázek odráží klientčinu touhu nalézt v životě smysluplnou činnost, kterou by vnímala jako přínosnou pro sebe i pro ostatní. Toto téma se opakovaně objevilo například v reflexi 8. setkání

(*Ruka pomoci*) a 9. setkání (*Schody k sobě*). Ze závěrečného setkání s klientkou vyplynulo, že takovouto relevantní a naplňující činnost v průběhu arteterapeutického procesu našla.

V otázce č. 12, týkající se ochoty zabývat se hlubší sebereflexí ve vztahu k vlastním činům a jejich důsledkům, došlo ve druhém testu ke změně odpovědi směrem k větší otevřenosti vůči introspekci. Tento posun lze interpretovat jako posílení aktivního přístupu ke zpracování osobních témat a větší připravenost převzít odpovědnost za vlastní životní směřování, což bylo patrné např. při reflexi 10. setkání (*Životní role*).

Vyhodnocení projektivních témat

Strom (obr. č. E12a)

Výrazným novým prvkem u druhé kresby stromu je linie země jako základ, ze kterého strom vyrůstá. Odráží to klientčin posílený pocit vlastní stability, životních jistot a propojení s realitou. V kontextu vývoje klientky během arteterapeutického procesu to lze vnímat i jako metaforu větší schopnosti čerpat sílu z vlastních kořenů – ať už v podobě životních zkušeností, vztahů nebo životních postojů.

Dům (obr. č. E12b)

Druhá kresba domu je poměrně stejně schematická jako první kresba, čímž je vyjádřena konzistence v klientčině vnímání sebe sama a svého životního prostoru. Přítomnost většího počtu oken v druhé kresbě nicméně v souladu s výpovědí klientky značí větší vnímavost a přístupnost novým podnětům a možnostem, které život nabízí.

Klientka F

Vyhodnocení Logo-testu R

Výsledek prvního Logo-testu R: **48 bodů** (nízká úroveň prožívané smysluplnosti), FL1

Výsledek druhého Logo-testu R: **49 bodů** (nízká úroveň prožívané smysluplnosti), FL2

U otázek č. 1, č. 3 a č. 4, které se vztahují k oblasti osobních cílů, seberealizace a kvality mezilidských vztahů, došlo u klientky mezi prvním a druhým testem k mírnému posunu v hodnocení z odpovědi „spíš platí“ na „hodně platí“. Ve všech těchto oblastech klientka během arteterapeutického procesu vykazovala vysokou míru spokojenosti se současným stavem, jak bylo patrné během reflexí ze 4. setkání (*Úspěch vašeho života*) a 10. setkání (*Životní role*).

V případě otázky č. 8, zaměřené na postoj k nepříznivým životním okolnostem, zvolila klientka u prvního testu odpověď „něco mezi tím“, zatímco u druhého testu „spíš platí“. To dokládá její tendenci převzít více zodpovědnosti za řešení své současné psychicky náročné situace, jak se projevilo zejména v průběhu 9. setkání (*Schody k sobě*).

V otázce č. 12 klientka vyjadřuje vyšší míru neochoty zabývat se hlubší sebereflexí, což se odráží už v reflexi 1. setkání: *Vizualizace pocitů*. To může být chápáno jako přirozená ochranná reakce v kontextu aktuálně probíhajících změn a nejistoty. U otázky č. 13 vykazuje klientka naopak zlepšení úzkostných stavů, které se jí daří lépe zvládat, jak dokazuje například reflexe 11. setkání: *Posvátný prostor*.

Celkové skóre obou verzí Logo-testu R, které spadá do rozpětí pro nízkou úroveň prožívané smysluplnosti, odráží klientčinu aktuální situaci, v níž musí zvládat významné životní změny. Tato skutečnost se promítla např. do její výpovědi v rámci 5. setkání (*Rodinný erb*) a 6. setkání (*Tělo jako mapa*).

Vyhodnocení projektivních témat

Strom (obr. č. F12a)

Mezi první a druhou kresbou stromu je patrná výrazná změna. Z holého zimního stromu na první kresbě se klientka posunula k rozkvetlému stromu v jarním období na druhé kresbě, což lze chápat jako vyjádření touhy po znovuoživení vnitřní energie. Přítomnost listů, květů a dokonce i padajících listů ilustruje dynamiku životního cyklu ve smyslu přijetí přirozeného plynutí událostí a změn, se kterými se klientka ve své současné životní situaci snaží ztotožnit. Přejít z tmavé, výrazné kresby k jemnější (slabší linie, méně černé barvy) ovšem může ukazovat i na snížení vnitřního napětí, uvolnění, větší lehkost a psychickou flexibilitu.

Dům (obr. č. F12b)

První kresba domu klientky měla dvě verze (realistickou a fantazijní), při druhé kresbě klientka zvolila pouze jednu verzi, která se vizuálně blíží spíše realistickému pojetí. Klientka ovšem u druhé kresby zvolila formát na výšku. Vertikální rozměr v kresbě často souvisí s aspiracemi, ambicemi, duchovním rozvojem a celkovým rozšířením osobní perspektivy. V kontextu tvorby klientky vyšší dům naznačuje potřebu posílení sebevědomí i kapacity „zabydlet se“ ve vlastním životě s větší jistotou.

6.2 Vyhodnocení hypotéz

Vyhodnocení Hypotézy 1: Arteterapeutické metody a techniky lze účinně využít při zpracovávání a interpretaci existenciálních témat, se kterými pracuje logoterapie.

Popisy jednotlivých cvičení a následné reflexe arteterapeutky v praktické části práce detailně ilustrují, jak byly arteterapeutické metody a techniky použity ke zpracování existenciálních témat:

- Cvičení "Vizualizace pocitů" pomohlo klientům prozkoumat dominantní emoce a skrze ně identifikovat klíčová existenciální témata relevantní pro danou skupinu.
- Cvičení "Kresba stromu" se dotklo témat životního vývoje a jeho fází, osobnostního růstu a definování vlastní pozice ve světě.
- Cvičení "Kresba domu" umožnilo zpracovat témata identity, mezilidských vztahů a osobních hranic.
- Cvičení "Úspěch vašeho života" podnítilo reflexi úspěchu v kontextu tvůrčích, zážitkových i postojových hodnot.
- Cvičení "Rodinný erb" umožnilo klientům uvědomit si význam rodiny a vztahů při realizaci zážitkových hodnot.
- Cvičení "Tělo jako mapa" se zabývalo spojením fyzické a psychické pohody a podpořilo klienty ve vnímání zodpovědnosti za svůj postoj ke zdraví i k nemoci.

- Cvičení "Roh hojnosti" ukázalo, že klienti vnímají skutečné bohatství především v prožitcích, zkušenostech a vztazích, což odráží vědomou transformaci materiálních hodnot na zážitkové hodnoty.
- Cvičení "Ruka pomoci" vedlo k identifikaci způsobů, jak klienti prospívají druhým, čímž posilují vědomí své vlastní hodnoty a nacházejí smysl ve vzájemném propojení s širším celkem.
- Cvičení "Schody k sobě" se zaměřilo na osobní růst, překonávání překážek, stanovování cílů a formování postojů k budoucím událostem.
- Cvičení "Životní role" pomohlo klientům reflektovat proměny různých rolí, které v životě zastávají, a nalézt smysl svého působení v každé z těchto rolí ve vztahu k sobě samému i k druhým.
- Cvičení "Posvátný prostor" zkoumalo duchovní dimenzi života v širokém smyslu jako zdroj vnitřní síly, který může pomoci s ukotvením životních postojů či s usnadněním jejich změny.

V rámci Hypotézy 1 tedy bylo potvrzeno, že arteterapeutická cvičení sloužila jako účinný prostředek k vizuálnímu vyjádření, reflexi a diskusi o klíčových existenciálních tématech a konceptech, se kterými pracuje logoterapie.

Vyhodnocení Hypotézy 2: Kombinace arteterapeutických cvičení zaměřených na existenciální témata mají přímý vliv na zvýšení míry pocitu životní smysluplnosti a tím na zlepšení psychické pohody seniorů.

Kvalitativní data z reflexí klientů a arteterapeutky naznačují pozitivní dopady na psychickou pohodu a zvýšení pocitu smysluplnosti u převládající části klientů. Klienti projevili hlubší porozumění vlastnímu prožívání, motivacím, hodnotám a potřebám. Reflektovali strategie zvládání obtíží a nacházení a využívání vnitřních zdrojů. Někteří klienti (A, E a F) zmiňovali zklidnění, zlepšení nálady nebo větší optimismus. Dále byli klienti schopni identifikovat zdroje smyslu ve vztazích, přispívání druhým, osobním růstu a konkrétních zájmových činnostech. Vykazovali tendence k většímu převzetí zodpovědnosti za své postoje a životní směřování.

Kvantitativní data z Logo-testu R vykazují zvýšení úrovně prožívané smysluplnosti u pěti ze šesti klientů. Interpretace dílčích posunů v testu spolu s kvalitativními daty z reflexí účastníků

a arteterapeutky dokazují pozitivní dopad intervence na různé aspekty psychické pohody a emoční stability.

Lze tedy konstatovat, že obě výzkumné hypotézy byly podpořeny a ověřeny. Arteterapie se ukázala jako účinný nástroj pro práci s existenciálními tématy logoterapie a kombinace těchto přístupů přispěla ke zlepšení psychické pohody a pocitu smysluplnosti u účastníků výzkumu.

6.3 Vyhodnocení cílů

Na základě výsledků kvalitativní i kvantitativní analýzy lze konstatovat, že **hlavní cíl výzkumu: Identifikovat konkrétní arteterapeutické metody a techniky, které mohou být efektivně využitelné v rámci logoterapeutického přístupu při práci se seniory**, byl naplněn v plné míře. Validace Hypotézy 1 potvrdila, že arteterapeutická cvičení představují funkční nástroj k otevírání, zpracovávání a reflektování existenciálních témat typických pro logoterapeutickou práci.

Validace Hypotézy 2 dále ukázala, že cílená kombinace arteterapie a logoterapeutických metod přispěla ke zvýšení míry prožívané smysluplnosti života u většiny účastníků výzkumu, což se odrazilo jak v subjektivních výpovědích klientů, tak ve zlepšeném skóre v druhém Logo-testu R. Účastníci refleктоvali zlepšení emoční stability, schopnost lépe porozumět vlastním hodnotám a motivaci nalézat nové způsoby, jak přistupovat k aktuálním životním výzvám (**Vedlejší cíl 1**).

Detailní prezentace jednotlivých cvičení včetně zadání, časové dotace, použitých výtvarných materiálů a pomůcek, specifikace dílčích cílů a tematických okruhů následného terapeutického rozhovoru tvoří ucelený metodický postup využitelný i pro práci s jinými cílovými skupinami, a to ve formátu skupinové terapie i individuální intervence (**Vedlejší cíl 2**). Díky své flexibilitě mohou být cvičení modifikována podle věku, životní situace, psychického stavu či aktuálních potřeb dané skupiny. Například u mladších dospělých klientů lze klást důraz na rozvoj identity a tvůrčích hodnot spojených se studiem, prací či kariérou, u osob v krizových životních situacích využít cvičení k podpoře zvládacích strategií skrz postojové hodnoty apod. Tato metodika tedy nabízí široké možnosti aplikace v různých kontextech arteterapeutické praxe.

Z těchto důvodů lze konstatovat, že výzkum nejenže identifikoval konkrétní metody a techniky, ale zároveň prokázal jejich účinnost v rámci arteterapeutické práce se seniory orientované na podporu smysluplnosti života. Z hlediska metodiky tak podpořil rozvoj arteterapie založené na logoterapii jakožto svébytného terapeutického přístupu. Výsledky tím přispívají k obohacení metodického rámce logoterapie o kreativní proces a poukazují na potenciál arteterapie jako významného podpůrného nástroje při hledání životního smyslu nejen ve stáří.

Závěr

Výsledky této práce ukazují, že životní smysl zůstává zásadní potřebou i ve vyšším věku. Představuje důležitý faktor, který pozitivně ovlivňuje nejen psychickou pohodu, ale také fyzické zdraví seniorů. Vědomí, že život má hodnotu v jakékoli etapě života a že člověk může nacházet nové cíle a možnosti seberealizace, přispívá ke zvýšené odolnosti vůči stresu, snižování míry úzkosti, depresivity a osamělosti, a podporuje aktivní přístup k vlastnímu zdraví a životním výzvám.

Propojení arteterapie a logoterapie, jak bylo ověřeno v této práci, se ukázalo jako efektivní způsob, jak seniory v procesu zdravého stárnutí podpořit. Přispívá rovněž k širšímu chápání zdraví v jeho fyzickém, psychickém i duchovním rozměru. Reflexe existenciálních témat prostřednictvím arteterapie pak otevírá prostor pro nové způsoby, jak přijímat životní změny během všech fází stárnutí.¹⁵

Je však důležité si uvědomit také limity provedeného výzkumu. Jedním z hlavních omezení byl malý výzkumný soubor (6 klientů), který sice umožnil zobecnění zjištěných výsledků na širší populaci seniorů, ale pro větší průkaznost by bylo potřeba provádět intervenci s větším vzorkem. Dalším limitujícím faktorem byl časový rozsah výzkumného projektu (tři měsíce). Kratší časové období neumožnilo ověřit udržitelnost pozorovaných změn. Vzhledem k povaze logoterapeutického přístupu a charakteru existenciálních témat lze předpokládat, že přijetí vnitřních změn a jejich promítnutí se do každodenního života vyžaduje delší časový horizont.

Na výsledky této práce by bylo vhodné navázat v dalším výzkumu, například testováním vytvořené metodiky na větším a heterogennějším souboru, případně s jinými cílovými skupinami. Předloženou baterii arteterapeutických cvičení a její alternativy by bylo možné dále rozvíjet v rámci stacionárních či ambulantních služeb pro seniory, v domovech pro seniory nebo v terapeutických zařízeních, a to s ohledem na specifické potřeby a možnosti dané skupiny.

¹⁵ „Na počátku období stáří převládá ještě potřeba seberealizace a potřeba pomáhat druhým. Později vystupuje do popředí spíše potřeba emočního zakotvení se snahou o pozitivní přijetí v okruhu blízkých osob. Lidé jsou už však méně zaujati událostmi okolního světa a soustřeďují se na sebe a své problémy, přičemž osud druhých je jim vzdálenější“ (Lhotová, 2022, s. 29).

Shrnutí

Absolventská práce se zaměřila na propojení arteterapie a logoterapie jako komplementárních přístupů v péči o seniory. Hlavním výzkumným cílem bylo identifikovat konkrétní arteterapeutické metody a techniky využitelné v logoterapeutickém přístupu. Cíl byl naplněn prostřednictvím výzkumného projektu, který zahrnoval sérii skupinových arteterapeutických cvičení zaměřených na existenciální témata. Účinnost intervence byla ověřována pomocí kvantitativní analýzy výsledků Logo-testu R před a po ukončení výzkumu a kvalitativní analýzy prostřednictvím reflexí klientů na jednotlivá cvičení.

Výsledky výzkumu potvrdily obě stanovené hypotézy. Prokázalo se, že arteterapeutické metody a techniky lze účinně využít ke zpracování a interpretaci existenciálních témat, a že arteterapie založená na konceptu logoterapie vedla ke zvýšení míry prožívané smysluplnosti života a zlepšení psychické pohody u většiny zúčastněných klientů. Práce tak přináší ucelený metodický postup ve formě baterie arteterapeutických cvičení, který je prakticky využitelný pro arteterapeuty při práci se seniory i s jinými cílovými skupinami, a přispívá k zaplnění mezery v odborné literatuře týkající se systematického zpracování propojení logoterapie a arteterapie pro tuto věkovou skupinu.

Summary

The thesis focused on integrating art therapy and logotherapy as complementary approaches in therapeutic work with older adults. The main research objective was to identify specific art therapy methods and techniques applicable within a logotherapeutic framework. This objective was achieved through a research study that involved a series of group art therapy exercises addressing existential topics. The effectiveness of the intervention was evaluated through quantitative analysis of the Logo-test R results before and after the intervention, as well as qualitative analysis based on participants' reflections on individual exercises.

The research findings confirmed both hypotheses formulated in the study. It was demonstrated that art therapy methods and techniques can be effectively used to process and interpret existential topics, and that art therapy grounded in logotherapeutic concepts led to an increased sense of meaning in life and improved psychological well-being in the majority of participating clients. The thesis thus offers a comprehensive methodological framework in the form of a set of art therapy exercises, which is practically applicable for art therapists working not only with older adults but also with other target groups. Furthermore, it contributes to filling a gap in the academic literature concerning the systematic integration of logotherapy and art therapy for this age group.

Seznam použité literatury

CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-428-1.

ESKIGÜLEK, Yasemin a KAV, Sultan. *Effect of logotherapy counseling program on chronic sorrow, dignity, and meaning in life of palliative care patients: A randomized controlled trial*. Online. *Supportive Care in Cancer* 32, 587 (2024). Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00520-024-08792-w>. [citováno 2025-12-01]

HLAVEK, Elizabeth Hadara. *A Meaning-based Approach to Art Therapy: From the Holocaust to Contemporary Practices*. New York: Routledge, 2023. ISBN: 978-1-003-16088-5 (ebk).

FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: Úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1478-6.

FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995. ISBN 80-85319-39-X.

FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: Vybrané přednášky o logoterapii*. Praha: Portál, 2023. ISBN: 978-80-262-2090-9.

GREENBLATT-KIMRON, Lee, KAGAN, Maya a ZYCHLINSKI, Ester. *Meaning in Life among Older Adults: An Integrative Model*. Online. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 24 (2022). Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph192416762>. [citováno 2025-01-04]

KOSOVÁ, Martina a kol. *Logoterapie v životním cyklu*. Praha: Triton, 2021. ISBN 978-80-7553-909-0.

LÄNGLE, Alfried, ORGLER, Christine, a KUNDI, Michael. *The Existence Scale: A New Approach to Assess the Ability to Find Personal Meaning in Life and to Reach Existential Fulfilment*. Online. *European Psychotherapy* 4, 1 (2003). Dostupné z: <https://www.researchgate.net>. [citováno 2025-10-03]

LHOTOVÁ, Marie Gabriela. *Arteterapie v péči o seniory: Průvodce výtvarnými aktivitami*. Praha: Pasparta Publishing, s.r.o., 2022. ISBN 978-80-88429-46-3.

LUKASOVÁ, Elisabeth S. *Logo-test: Zkouška k měření "prožívané smysluplnosti" a "existenciální frustrace"*. Českou verzi testu a příručku zpracoval Karel Balcar. Chrudim: Mach, 1992.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Smysluplnost života ve stáří*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, 2012 (Disertační práce).

PFEIFER, Eric. *Logotherapy, existential analysis, music therapy: Theory and practice of meaning-oriented music therapy*. Onlone. The Arts in Psychotherapy 72, 1 (2021). Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101730>. [citováno 2025-04-09]

RUBIN, Judith Aron (ed.). *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. New York: Routledge, 2016. ISBN: 978-1-315-71601-5 (ebk).

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1783-1.

SERVETAS, Klára. *Souběžná validizace dotazníku Logo-test v plném původním znění a v jeho zkrácené formě*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2021 (Diplomová práce).

STEGER, Michael F., FRAZER, Patricia, OISHI, Shigehiro, a KALER, Matthew. *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life*. Online. Journal of Counseling Psychology 53, 1 (2006). Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>. [citováno 2025-15-03].

STEGER, Michael F., OISHI, Shigehiro, KASHDAN, Todd B. *Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood*. Online. The Journal of Positive Psychology 4, 1 (2009). Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>. [citováno 2025-02-04]

STORY, Meredith. *Existential Art Therapy*. Online. Canadian Art Therapy Association Journal 20, 2 (2015). Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/08322473.2007.11434771>. [citováno 2025-04-09]

THEGE, Barna Konkoly, MARTOS, Tamás, BACHNER, Yaacov G. a KUSHNIR, Talma. *Development and psychometric evaluation of a revised measure of meaning in life: The Logo-Test-R*. Online. Studia Psychologica 52, 1 (2010). Dostupné z: <https://www.researchgate.net>. [citováno 2025-10-03]

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Vzor informovaného souhlasu

Příloha č. 2: Vzor Logo-testu R

Příloha č. 3: Logo-test R – úvodní test (obr. č. AL1 – FL1)

Příloha č. 4: Logo-test R – finální test (obr. č. AL2 – FL2)

Obrazové přílohy

- 1) První setkání: obr. č. A1 – F1
- 2) Druhé setkání: obr. č. A2 – F2
- 3) Třetí setkání: obr. č. A3 – F3
- 4) Čtvrté setkání: obr. č. A4 – F4
- 5) Páté setkání: obr. č. A5 – F5
- 6) Šesté setkání: obr. č. A6 – F6
- 7) Sedmé setkání: obr. č. A7 – F7
- 8) Osmé setkání: obr. č. A8 – F8
- 9) Deváté setkání: obr. č. A9 – F9
- 10) Desáté setkání: obr. č. A10 – F10
- 11) Jedenácté setkání: obr. č. A11 – F11

- 12) Projektivní témata – vyhodnocení
 - a) Strom: obr. č. A12a – F12a
 - b) Dům: obr. č. A12b – F12b