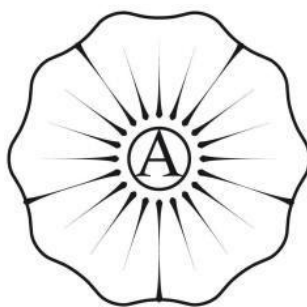




AKADEMIE ALTERNATIVA

Studijní obor: Arteterapie

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Účinnost skupinové arteterapie na zmírnění úzkosti u žen s potížemi s otěhotněním

Autorka práce: Žaneta Kremsa, FNLP

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Kern Sinová, DT

2025

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 12. 4. 2025

Žaneta Kremsa, FNLP

.....

Podpis studentky

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. Veronice Kern Sinové, DT a psychologce PhDr. Soně Komárkové, za jejich cenné rady a podporu.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině a mým spolužačkám, za to, že mi byli po celou dobu studia oporou. A zvláštní poděkování patří ženám ze skupinové arteterapie, za jejich důvěru a za to, že společně se mnou vytvořily inspirativní a podpůrné prostředí. Díky nim se praktická část mé absolventské práce stala radostí a něčím, na co jsem se každý týden těšila.

ABSTRAKT

Tato absolventská práce se zaměřuje na zkoumání účinnosti skupinové arteterapie při zmírňování úzkosti u žen, které mají potíže s otěhotněním. Skládá se z teoretické části, ve které jsou představeny základní znalosti o arteterapii, její přínosy, formy a metody. Dále je věnována problematice potíží s otěhotněním a úzkostí, vznikajícím zejména v kontextu potíží s otěhotněním.

V další části je popsána realizace jednotlivých setkání, která probíhala formou skupinové arteterapie, výzkumné cíle, otázky a hypotézy, jejich vyhodnocení a diskuze. Součástí absolventské práce je také baterie arteterapeutických cvičení a obrazová příloha s vytvořenými artefakty.

Klíčová slova:

Arteterapie, skupinová arteterapie, úzkost, potíže s otěhotněním, neplodnost

ABSTRACT

This graduate thesis focuses on exploring the effectiveness of group art therapy in alleviating anxiety in women with pregnancy difficulties. It consists of a theoretical section which introduces the basic knowledge of art therapy, its benefits, forms and methods. It also discusses issues related to pregnancy difficulties and anxiety, particularly in the context of pregnancy difficulties.

The next section describes the implementation of the individual sessions, which took the form of group art therapy, the research objectives, questions and hypotheses, their evaluation and discussion. The graduate thesis also includes a battery of art therapy exercises and a pictorial appendix with the artifacts created.

Keywords:

Art therapy, group art therapy, anxiety, difficulties with conception, infertility

OBSAH

Úvod	7
1 Arteterapie.....	8
1.1 Arteterapie a její přínosy	9
1.2 Formy arteterapie.....	11
1.3 Metody arteterapie.....	15
1.4 Projektivní kresebné testy	17
2 Potíže s otěhotněním	19
2.1 Endometrióza.....	19
2.2 Potrat	21
2.3 Předčasná ovariální insuficience	22
2.4 Syndrom polycystických ovarií (PCOS)	24
3 Úzkost	26
3.1 Patologická úzkost.....	26
3.2 Úzkost v kontextu potíží s otěhotněním	27
3.3 Psychologická podpora a intervence při úzkosti spojené s neplodností.	29
4 Výzkumný projekt.....	30
4.1 Cíle výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy	30
4.2 Výběr účastnic a vylučovací kritéria	31
4.3 Kazuistiky.....	32
4.4 Baterie arteterapeutických cvičení	36
5 Arteterapeutické intervence	37
5.1 První setkání	38
5.2 Individuální setkání	42
5.3 Čtvrté setkání.....	48
5.4 Páté setkání.....	52
5.5 Šesté setkání	56
5.6 Sedmé setkání.....	60
5.7 Osmé setkání	64
5.8 Deváté setkání	67
5.9 Desáté setkání.....	70
5.10 Jedenácté setkání	73
5.11 Dvanácté setkání.....	76
5.12 Závěrečná individuální setkání.....	81
6 Vyhodnocení výzkumného projektu	87
6.1 Analýza dat z dotazníků	87
6.2 Analýza projektivních testů.....	91
6.3 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz	97
Závěr	98
Souhrn.....	99
Summary.....	101
Použitá Literatura.....	103

ÚVOD

Potíže s otěhotněním představují závažný zdravotní problém, který postihuje miliony párů po celém světě. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) patří neplodnost mezi pět nejzávažnějších zdravotních stavů na světě (Thapa et al., 2021). Úzkost, která se v této souvislosti často objevuje, může mít významný dopad na každodenní fungování žen, jejich partnerské vztahy i schopnost zvládat náročné životní situace.

Cílem této práce je prozkoumat, zda může skupinová arteterapie nabídnout ženám s potížemi s otěhotněním, úlevu od úzkosti prostřednictvím kreativního vyjádření. Zároveň se snažíme identifikovat, které konkrétní aspekty arteterapeutického procesu, ženy vnímaly jako nejprínosnější.

V teoretické části se věnujeme přínosům arteterapie, jejím formám a metodám. Dále popisujeme problematiku potíží s otěhotněním, zejména v kontextu úzkosti. V praktické části popisujeme průběh jednotlivých setkání skupinové arteterapie, uvádíme zprávu PhDr. Soni Komárkové, která analyzovala psychologické dotazníky, konkrétně Beckův inventář úzkosti a Krátký všeobecný zdravotní dotazník (GHQ 12) a srovnáváme vstupní a výstupní projektivní testy.

V závěrečné části shrnujeme hlavní zjištění, zamýšlíme se nad jejich přínosem a navrhujeme možnost dalšího využití skupinové arteterapie v této oblasti.

1 Arteterapie

„Obrazy představují jakési ideogramy nevědomých procesů.“

(Jung, 1968, str. 388).

Arteterapie je jedním z oborů uměleckých terapií, které využívají umění k terapeutickým účelům. „Výraz *art therapy* ve svých pracích jako první použila Margaret Naumburgová ve třicátých letech 20. století v USA“ (Šicková-Fabrice, 2002, str. 26). Její počátky můžeme ale vystopovat již v 18. a 19. století, kdy se odborníci začali zajímat o výtvarné produkce duševně nemocných. Umělecké terapie, krom arteterapie, zahrnují také muzikoterapii, dramaterapii a tanečně-pohybovou terapii. Každý z těchto oborů je samostatný a svébytný, vzájemně se ale prolínají a doplňují (Beníčková, 2017; Šicková-Fabrice, 2002).

Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k podpoře celkové integrace osobnosti, relaxace a léčby. Zároveň podporuje sebereflexi a zrcadlí psychický i emoční stav klienta. Muzikoterapie pracuje se zvuky a hudbou, které cíleně ovlivňují, rozvíjejí a integrují schopnosti člověka a naplňují jeho bio-psycho-sociálně-spirituální potřeby. Dramaterapie, pro podporu duševního a fyzického zdraví, využívá dramatické a divadelní techniky a tanečně-pohybová terapie se zaměřuje na využití tance a pohybu jako terapeutického nástroje, s cílem dosáhnout celkové integrace osobnosti. Klade důraz na vnímání tělesného schématu, pohybových možností, jejich limitů a celkového způsobu vyjadřování (Beníčková, 2017).

Významnou roli v rozvoji uměleckých terapií hraje Mezinárodní asociace uměleckých terapií (MAUT), která sdružuje asociace, pracoviště, odborníky, studenty a zájemce o umělecké terapie. Podporuje jejich spolupráci v oblasti uměleckých terapií a zajišťuje a realizuje mezinárodní výzkumy. MAUT se také podílí na lektorské, přednáškové a publikační činnosti, pořádá mezinárodní festivaly uměleckých terapií a uděluje ceny MAUT, jako je např. cena za popularizaci uměleckých terapií ve světě, cena za výjimečný počin v oblasti uměleckých terapií a cena Organizace roku (MAUT, bez data).

V České republice se vzděláváním uměleckých terapií věnuje např. Akademie Alternativa, která nabízí obory arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie a tanečně-pohybové terapie. Studium těchto oborů probíhá formou tříletého víkendového studia, které je akreditováno Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (Akademie Alternativa, bez data).

V následujících podkapitolách bude představena arteterapie a její přínosy a dále formy a metody arteterapie, které tvoří teoretický základ pro pochopení jejího potenciálu a praktického využití.

1.1 Arteterapie a její přínosy

Arteterapie využívá výtvarného umění jako nástroje k osobnímu vyjádření toho, co by klient jinak nedokázal slovně popsat. Výtvarná tvorba se tak stává prostředkem komunikace mezi klientem a terapeutem. Tento přístup umožňuje klientovi bezpečně zkoumat své vnitřní prožitky a nacházet nové cesty, jak se s nimi vyrovnat. Arteterapie může být užitečná pro různé skupiny lidí. Může pomoci jedincům, kteří se potýkají se závažnými problémy, ale i těm, kteří chtějí lépe poznat sami sebe a své prožívání (Liebmann, 2005; Šicková-Fabrice, 2002; Kulka, 2008).

Výtvarný projev je v uměleckých terapiích považován za jednu z možností, jak uvolnit skryté tvořivé síly, prožitky, osobnostní rysy a postoje k okolnímu světu. Pomáhá klientům odpoutat se od negativních myšlenek, posiluje zdravé stránky jejich osobnosti, rozvíjí nové zájmy a probouzí u nich radost ze života (Kulka, 2008). Artefakt¹ zde slouží jako nástroj, nikoli jako cíl, z toho důvodu není estetická hodnota vytvořeného díla důležitá. „*Výtvarný výrazový prostředek je dostupný každému, ne pouze těm výtvarně nadaným*“ (Liebmann, 2005, str. 14).

¹ Artefakt – výtvarné dílo (kreativní výstup), který klient během terapeutického procesu vytvoří.

Diskuze nad vytvořenými artefakty pak přispívá k hlubšímu sebepoznání. U jedinců, kteří se potýkají s depresí nebo úzkostmi, může reflexe nad vlastním dílem přispět k lepšímu porozumění vlastních emocí a posílit jejich schopnost seberegulace. Lepší porozumění emocím a faktorům, které je ovlivňují, posiluje emoční odolnost a schopnost zvládat stresové situace (Guzman, 2020).

Ačkoli je arteterapie známá především svými pozitivními účinky na duševní zdraví, může mít také příznivý vliv na zdraví fyzické. Stres se v našem těle každodenně projevuje fyzickými symptomy, jako jsou bolesti hlavy a zad, ztuhlost svalů, bolesti ramen, různé zažívací potíže, únava, vysoký krevní tlak, přejídání nebo nespavost. Naučit se rozpoznat příčiny stresu může vést ke zdravějšímu životnímu stylu. Podle studie z roku 2016, kterou provedla Girija Kaimal, má umělecká tvorba pozitivní vliv na hladinu stresu. Účastníkům studie byla nejprve změřena hladina stresového hormonu kortizolu, poté účastníci absolvovali 45 minut výtvarné činnosti a následně byli opět změřeni. Výsledky ukázaly, že u 75 % účastníků došlo ke snížení hladiny kortizolu. Zajímavým zjištěním bylo, že nikdo z účastníků neměl s výtvarnou tvorbou zkušenosti. Z toho lze vyvodit závěr, že umělecký proces pomáhá odbourávat stres i u lidí, kteří se mu běžně nevěnují (Guzman, 2020).

Podle Beníčka mohou umělecké terapie významně přispět ve školství, sociální sféře i ve zdravotnictví. Své místo mají jak v rané péči, tak při práci s dětmi, dospělými i seniory (Beníčková, 2017). V současné době se arteterapie stále častěji uplatňuje ve zdravotnických zařízeních po celém světě, kde pomáhá pacientům s vážnými chronickými onemocněními zmírňovat stres a vyjadřovat své emoce. Arteterapeutické služby se stávají součástí jak lůžkové, tak ambulantní péče a nacházejí uplatnění v oblasti komplementární medicíny, rehabilitace, paliativní péče či asistovaného bydlení. Arteterapie tak představuje cílené terapeutické využití výtvarného projevu u lidí s vážnými zdravotními obtížemi, po úrazech nebo během náročné léčby (Malchiodi, 2012).

Vzhledem k tomu, že jsou potřeby jednotlivých klientů velmi různorodé, přizpůsobují arteterapeuti své intervence tak, aby co nejlépe odpovídaly aktuálním okolnostem a potřebám každého jednotlivce. Existuje však několik hlavních cílů, které jsou běžně součástí arteterapie ve zdravotnických zařízeních, mezi ně patří psychosociální péče, rehabilitace, podpora zdraví a přetváření převládajícího narativu o nemoci (Malchiodi, 2012).

1.2 Formy arteterapie

Arteterapii dělíme na **receptivní** a **produktivní**. Receptivní arteterapie spočívá v tom, že klient se do procesu tvorby aktivně nezapojuje, nechává na sebe umění pouze působit. Dochází tak k **impresi** uměleckého díla, které je arteterapeutem vybráno s určitým záměrem. Klient následně do díla promítá své vlastní emoce, což mu umožňuje prozkoumat své nitro a lépe porozumět pocitům jiných lidí. Receptivní forma arteterapie vyžaduje schopnost *vcítění se*, která se mění v závislosti na vnitřním nastavení a aktuálním emocionálním stavu klienta (Beníčková, 2017; Šicková-Fabrice, 2002).

Při **produktivní** arteterapii se klient naopak aktivně zapojuje do výtvarné činnosti (kresbou, malbou, kolážemi, modelováním atd.). Při umělecké tvorbě může probíhat zároveň **imprese i exprese** (Beníčková, 2017).

Arteterapie může být realizována formou individuální nebo skupinové arteterapie, přičemž do skupinové arteterapie spadá také rodinná arteterapie a partnerská arteterapie. Těmto formám se budeme podrobněji věnovat v následujících podkapitolách.

1.2.1 Individuální arteterapie

Individuální arteterapie představuje formu arteterapeutické intervence, při které se terapeut věnuje výhradně jednomu klientovi. Tento přístup umožňuje navázání úzkého kontaktu mezi klientem a terapeutem, což je vhodné zejména v případech, kdy klient potřebuje terapeutovu celou pozornost nebo pokud by klientovo chování narušilo dynamiku skupiny (Šicková-Fabrice, 2002).

Tento typ arteterapie se doporučuje např. u agresivních klientů; u klientů, u kterých se projevují silné negativní vůdcovské role; u klientů s psychotickými projevy nebo např. u hyperaktivních a úzkostlivých dětí (Šicková-Fabrice, 2002).

Většina individuálních sezení trvá 50 minut, ale mnoho arteterapeutů přizpůsobuje délku sezení individuálním potřebám klienta. Zohledňuje se úroveň neklidu, potíže se soustředěním nebo fyzická omezení. Jakmile se stanoví časové rozmezí, délka sezení zůstává nadále neměnná. Domlouvá se také celková délka terapeutického procesu, kdy se může jednat o krátkodobou terapii s omezeným počtem intervencí, nebo o dlouhodobou spolupráci, která může trvat i několik let (Case et al., 2023).

1.2.2 Skupinová arteterapie

„Spoluprožívání výpovědí jednotlivých členů skupiny, empatie a sdílení pocitů během společných témat je velmi významnou složkou života skupiny.“ (Ženatá, 2015, str. 31).

Skupinová arteterapie je náročnější pro arteterapeuta, nicméně přináší řadu významných výhod. Jedním z hlavních přínosů je možnost využití skupinové dynamiky jako terapeutického nástroje. Skupina vytváří prostor pro sdílení příběhů, vzájemnou podporu, porozumění a zažívání pocitů sounáležitosti, což je obzvláště přínosné pro jedince, kteří se potýkají s podobnými tématy nebo problémy. Ve srovnání s individuální arteterapií zde sociální učení probíhá rychleji a intenzivněji. Navíc mají účastníci možnost získat podnětnou zpětnou vazbu od ostatních členů skupiny, což může výrazně přispět k jejich osobnímu rozvoji (Šicková-Fabrice, 2002; Guzman, 2020).

Podle Liebmann (2005, str. 19–20) mohou být **důvody pro využití skupinové arteterapie** shrnuty do následujících bodů:

1. Většina sociálního učení probíhá ve skupinách, skupinová práce tedy poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme procvičovat.
2. Lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů.
3. Členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních.

4. Členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují a mohou v nich být podpořeni a posílení.
5. Skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.
6. Skupiny více vyhovují určitým jedincům, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní.
7. Skupiny mohou být demokratičtější a dělit se o moc a zodpovědnost.
8. Některé terapeutů může skupinová práce uspokojovat více než práce individuální.
9. Skupina může být ekonomický způsob, jak využít odborné znalosti a pomáhat několika lidem najednou.

Liebmann (2005, str. 19–20) uvádí i některé **nevýhody skupinové práce**:

1. Zachování důvěrnosti je obtížnější, protože je zapojeno více lidí.
2. Skupiny potřebují zdroje a jejich organizování je obtížnější.
3. Členům skupiny je poskytováno méně individuální pozornosti.
4. Skupina může snadněji někoho označovat, dát mu „nálepku“, které se pak obtížně zbavuje.
5. Lidé se mohou vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech, protože se za někoho „schovají“.

Ideální počet členů ve skupinové arteterapii se obvykle pohybuje mezi šesti až dvanácti členy. Tento počet zajišťuje efektivní komunikaci a vzájemnou interakci mezi členy, podporuje soudržnost skupiny a poskytuje každému dostatek prostoru k vyjádření. Zároveň umožňuje rozvoj skupinové dynamiky, sdílení nápadů a realizaci společných aktivit, což významně přispívá k terapeutickému procesu (Liebmann, 2005).

Arteterapeutické skupiny mohou být **otevřené** a **uzavřené**. Otevřené skupiny umožňují účastníkům, aby se účastnili arteterapeutických sezení podle svých aktuálních potřeb. Což vede k tomu, že skupina zůstává spíše na povrchní úrovni. Uzavřené skupiny probíhají se stejnými členy předem určený počet sezení. Díky tomu se členové

navzájem lépe poznají, vybudují si mezi sebou důvěru a mohou sdílet své prožitky na hluboké úrovni. Určitým kompromisem jsou pak **polouzavřené** skupiny, které se využívají zejména v denních stacionářích, centrech nebo např. v dlouhodobých komunitních skupinách. V těchto skupinách platí závazek docházky, ale členství se postupně mění, jak jednotliví členové přicházejí a odcházejí (Liebmann, 2005).

Rodinná arteterapie představuje specifický typ skupinové arteterapie, jejímž hlavním cílem je podpora zdravých postojů k životu, respektování osobních potřeb a očekávání jednotlivých členů rodiny. Často se stává, že problémové chování vykazuje pouze jeden člen rodiny, nicméně jeho chování ovlivňuje dynamiku a vztahy v celé rodině. Proto je nezbytné, aby rodinná arteterapie byla komplexní a zahrnovala práci se všemi členy rodiny. Tato forma terapie se zaměřuje na široké spektrum problémů, například v rodinách s dětmi předškolního a školního věku, s dospívajícími, s budoucími rodiči, s rodiči ve středním věku, s třígeneračními rodinami, s ovdovělými muži a ženami, s neúplnými rodinami nebo s rodinami, kde jsou děti z více manželství. Hlavním cílem rodinné arteterapie je zlepšení komunikace, podpora spolupráce při řešení konfliktů, posílení sebeuvědomění, větší autonomie jednotlivých členů rodiny a možnost spontánního vyjádření emocí. Arteterapeut se často snaží prostřednictvím arteterapeutických intervencí přinést do rodinného života klientů více radostných a pozitivních zážitků (Šicková-Fabrice, 2002).

V **partnerské arteterapii** pomáhá výtvarná tvorba odhalit představy, problémy a očekávání, která mají partneři vůči sobě navzájem. Symboly obsažené v kresbách mohou odrážet podobné nebo rozdílné očekávání a naděje, což může sloužit jako základ pro diskusi mezi partnery a terapeutem. Tato diskuse pak může přispět k pochopení problémů v partnerství a následně vést k jejich řešení, odstranění konfliktů, nedorozumění nebo překonání krize (Šicková-Fabrice, 2002).

Arteterapie nabízí širokou škálu forem a přístupů, které umožňují přizpůsobit terapeutický proces individuálním potřebám klientů. Ať už se jedná o receptivní nebo produktivní arteterapii, individuální či skupinovou práci, každá z těchto forem má své specifické výhody a přínosy. Skupinová arteterapie poskytuje prostor pro sociální učení, sdílení a vzájemnou podporu, zatímco individuální arteterapie umožňuje hlubší zaměření na konkrétní potřeby jednotlivce. Rodinná a partnerská arteterapie pak nabízí jedinečné možnosti pro práci s mezilidskými vztahy a podporu komunikace.

1.3 Metody arteterapie

„Arteterapie představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit hodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života“ (Šicková-Fabrice, 2002, str. 32).

V arteterapii se používá několik metod, které jsou významné pro terapeutickou práci. Podle Šickové-Fabrice (2002) patří mezi nejzákladnější metody imaginace, animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace a rekonstrukce.

Imaginace umožňuje klientům pracovat se svými představami, které projektují jeho aktuální emoce a problémy. Proces imaginace podporuje propojení s podvědomím a pomáhá klientovi porozumět jeho emocím, obavám či touhám a hledat řešení svých problémů. „Pomocí imaginace se člověk může vrátit k některým situacím ze svého života, může je znovu prožít, zpracovat je pod vedením arteterapeuta, reflektovat je do výtvarné podoby, zhmotnit je“ (Šicková-Fabrice, 2002, str. 125). Následné výtvarné zpracování imaginativních představ umožňuje podívat se na své téma z jiného úhlu pohledu a případně změnit svůj postoj. Což může vést k uvolnění psychického napětí a přispět k hlubšímu sebepoznání.

Metoda **animace** představuje formu rozhovoru ve třetí osobě. Terapeut nebo klient se v tomto procesu identifikuje s věcí nebo postavou z klientova výtvarného díla a hovoří jejich jménem. Tato metoda je vhodná zejména u úzkostných klientů nebo dětí, kteří se mohou cítit nejistě nebo osaměle. Umožňuje klientům prozkoumat jejich vnitřní svět a vyjádřit své emoce nepřímou, bez zábran. Výtvarný artefakt se tak stává komunikačním mostem mezi terapeutem a klientem, čímž usnadňuje hlubší porozumění a navozuje důvěru.

V arteterapii se ke **koncentraci** používá nejčastěji vytváření mandaly. Podle Junga představuje mandala centrální bod duše, ke kterému se vše vztahuje a který sám o sobě představuje zdroj energie. Tato energie se projevuje nutkáním stát se tím, čím člověk skutečně je (Jung, 1968). Mandala může být použita jako nástroj sebepoznání a sebeodhalování, může představovat jakousi mapu vnitřní reality. Pomáhá klientovi uvědomit si, kde se nachází jeho střed a co jeho střed představuje.

Metoda **restrukturalizace** je vhodná pro klienty, kteří se potřebují podívat na určitou situaci nebo problém z jiné perspektivy. Při této metodě se výtvarné dílo rozdělí na menší části a přeskládá v nový celek. Tento proces podporuje flexibilitu myšlení, pomáhá překonat negativní vzorce myšlení a vede klienta k aktivnímu hledání řešení. Zároveň posiluje jeho schopnost adaptace na změny a otevírá prostor pro nové perspektivy a možnosti.

Při **transformaci** dochází k přenosu jedné umělecké formy, např. textu nebo hudby, do výtvarné podoby. Tato metoda napomáhá otevřít existenciální témata, naladit se na různé emoce a nálady a podporuje rozvoj kreativity a fantazie.

Při metodě **rekonstrukce** se dotváří část uměleckého díla do podoby, která klientovi nejvíce imponuje. Cílem této metody je především rozvoj fantazie a kreativity. Je vhodná pro všechny věkové kategorie, i pro klienty s mentálním či jiným postižením.

Zmíněné metody představují základní soubor arteterapeutických přístupů, které umožňují klientům porozumět svým emocím, obavám či touhám a hledat řešení svých problémů. Usnadňují komunikaci mezi terapeutem a klientem, podporují rozvoj kreativity, flexibilitu myšlení a otevírají prostor pro osobní růst a sebepoznání. Každá z těchto metod má svůj specifický přínos a využití a lze je kombinovat podle individuálních potřeb klienta.

1.4 Projektivní kresebné testy

„Při malování probíhají zvláštní psychické procesy, které se dají do pohybu v okamžiku, kdy se člověk rozpomene na část své osobnosti, jež zůstala zapomenuta.“ (Ženatá, 2015, str. 35).

Projektivní kresebné testy představují specifický diagnostický nástroj, který umožňuje získat informace o kognitivních schopnostech, jemné motorice, senzomotorické koordinaci a vizuálně percepčních dovednostech. Mohou také odhalit potlačené a nevědomé stránky osobnosti (Šicková-Fabrice, 2002). Podle Altmana (2011) jsou tyto kresebné testy vhodné pro zachycení vnitřních konfliktů, traumatických zážitků, různých kompenzačních mechanismů nebo k vyjádření toho, co posuzovaná osoba nechce nebo nemůže jinak projevit.

Jednou z hlavních výhod kresebných projektivních testů je jejich dostupnost. Nejsou náročné na materiální vybavení ani čas. Zadání je jednoduché a interpretace může proběhnout okamžitě po dokončení kresby. Na druhou stranu je ale potřeba počítat s tím, že tato metoda může být pro testovaného psychicky náročná a výklad vyžaduje dlouholetou praxi (Altman, 2011; Šicková-Fabrice, 2002).

Při interpretaci projektivních testů se posuzuje výsledný artefakt² a jeho symbolika, proces tvorby, tempo, spontánní poznámky, neverbální projev a celkový postoj ke kresbě. Důležitou součástí je i následná reflexe, která pomáhá porozumět významům, které autor svému dílu přisuzuje (Šicková-Fabrice, 2002).

Zohledňuje se také, co je v kresbě vynecháno, přidáno nebo nesmyslně ztvárněno. Podle Vágnerové vynechání „některých detailů nebo jejich nestandardní ztvárnění může symbolicky vyjadřovat odlišnost nějaké vlastnosti, kterou dítě přičítá zobrazené postavě. Někdy může symbolicky vyjadřovat i přání, aby tento člověk takový byl“ (Vágnerová, 2017, str. 169).

² Artefakt – výtvarné dílo (kreativní výstup), který klient během terapeutického procesu vytvoří.

Vágnerová (2017) dále uvádí, že některé charakteristiky výtvarného projevu mohou vykazovat známky úzkosti. Ta se může projevovat nutkavou potřebou zaplnit celou plochu papíru, začernováním či vystínováním obličeje, nebo jiných částí těla. Může být také znázorněna vynecháním očí, případně neobvyklým umístěním postavy v prostoru. Úzkost se může projevovat dále slabými a navazovanými čarami.

Mezi nejčastěji využívané projektivní testy patří kresba stromu, postavy a domu. Každá z nich poskytuje specifické informace o osobnosti. **Test stromu** umožňuje nahlédnout na celkovou osobnost, na vlastní sebepojetí a schopnost prosadit se ve vnějším světě. **Test kresby postavy** nabízí pohled na základní osobnostní charakteristiku, na postoj k opačnému pohlaví a sebepojetí. Podle Šickové-Fabrici může být vnitřním i vnějším autoportrétem dítěte. **Kresba domu** pak zprostředkovává informace o citové zralosti, odráží vztah k sobě i blízkým osobám a kontakt s realitou (Altman, 2011; Šicková-Fabrici, 2002).

Ačkoliv projektivní kresebné testy představují cenný nástroj, který umožňuje nahlédnout na osobnost v celé její složitosti a dynamice, je potřeba počítat s tím, že kresebné testy představují pouze doplňkovou diagnostickou metodu. Jejich interpretace je do určité míry subjektivní a její výsledky je vždy potřeba hodnotit v širším kontextu. Proto je nezbytné doplňovat je informacemi získanými z rozhovorů, pozorování, anamnézy nebo standardizovaných dotazníků (Altman, 2011).

2 Potíže s otěhotněním

V posledních letech dochází k obrovskému nárůstu neplodnosti a její léčby. Odhaduje se, že jeden z osmi párů má potíže s otěhotněním. Jedná se o rostoucí problém, který postihuje páry ze všech kultur a společností na světě. Podle statistik Světové zdravotnické organizace (WHO) je neplodnost pátým nejzávažnějším stavem na světě (Thapa et al., 2021).

Za neplodnost je v MKN-11 považována neschopnost dosáhnout klinického těhotenství po 12 nebo více měsících pravidelného nechráněného pohlavního styku, přičemž se ženská neplodnost dále dělí na primární – neplodnost u ženy, která dosud nebyla těhotná a sekundární – neplodnost u ženy, která prodělala alespoň jedno klinické těhotenství (Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11, 2022).

Neplodnost je komplexní problém, který může mít různé příčiny. V této kapitole se zaměříme na zdravotní problémy, které jsme identifikovali u žen zapojených do našeho výzkumu, a které významně přispěly k jejich potížím s otěhotněním.

2.1 Endometrióza

Endometrióza je chronické zánětlivé onemocnění, charakterizované implantací a růstem endometriální tkáně i mimo děložní dutinu, např. na vaječnících, vejcovodech nebo na tenkém střevě. Endometrium,³ které je v důsledku onemocnění uloženo kdekoli v lidském těle, reaguje na hladiny pohlavních hormonů a během menstruace krvácí. Onemocnění vykazuje široké spektrum klinických příznaků, způsobuje bolest a neplodnost a je náchylné k progresi a recidivám (Taylor et al., 2020; Bansal, 2013).

Toto onemocnění je považováno za jedno z nejběžnějších gynekologických onemocnění, postihuje 5 až 10 % žen v reprodukčním věku, přičemž je přítomno u 25 až 40 % neplodných žen a 30 až 50 % neplodných žen má endometriózu (Bansal, 2013). Prevalence endometriózy závisí na několika faktorech. V reprodukčním věku se

³ Endometrium – slizniční vrstva dělohy (Velký lékařský slovník).

obvykle diagnostikuje ve věku 25 až 35. Před první menstruací je výskyt endometriózy vzácný. V 70 % se vyskytuje u žen do věku 20 let, které trpí chronickou pánevní bolestí nebo bolestmi při pohlavním styku. Zajímavé je zjištění, že ženy s nižší tělesnou hmotností jsou k tomuto onemocnění náchylnější (Taylor et al., 2020).

Souvislost mezi endometriózou a neplodností je obecně uznávána, záleží ovšem na závažnosti endometriózy. Čím těžší forma onemocnění, tím výraznější má dopad na plodnost. U mírné formy endometriózy může být příčinou neplodnosti narušená funkce imunitního systému a následný zánět. V důsledku toho může vést nerovnováha cytokinů⁴ v peritoneální tekutině⁵ k imobilizaci spermií a narušit tak interakci mezi spermií a vajíčkem nebo snížit kvalitu vajíček a embryí. Dále může mít vliv na neplodnost např. nízká ovariální rezerva, která je snížena v důsledku nízké hladiny Antimülleriánského hormonu (AMH)⁶ a která bývá dále potlačena endometriomy⁷ a chirurgickými zákroky na vaječnících. U těžké formy endometriózy mohou být příčinou neplodnosti např. mechanické deformace způsobené srůsty, endometriomy a opakovanými operacemi (Bansal, 2013). Většina žen s endometriózou je pouze subfertilní, mohou tedy otěhotnět, ale šance na otěhotnění jsou nízké (Taylor et al., 2020).

Mnoho žen se v důsledku endometriózy stalo neplodnými a mnoho žen žije život plný bolesti. Diagnostika endometriózy je obtížná, vyžaduje invazivní zákrok (laparoskopii) a problematická je i samotná léčba. Nedávný průzkum mezi 7025 ženami trpícími endometriózou ukázal, že 65 % žen s endometriózou bylo dříve nesprávně diagnostikováno s jiným onemocněním a 46 % z nich navštívilo pět a více lékařů, než obdrželi správnou diagnózu (Bansal, 2013).

⁴ Cytokiny – látky bílkovinné povahy produkované buňkami a sloužící k jejich vzájemnému ovlivňování a předávání informací. Uplatňují se např. v imunitním systému, v regulaci buněčného růstu, množení, aktivaci buněk atd. (Vokurka a Hugo, 2011).

⁵ Peritoneální tekutina – čirá, slámově zbarvená tekutina, která je vylučována buňkami pobřišnice (Národní zdravotnický informační portál (NZIP)).

⁶ Antimülleriánský hormon (AMH) je produkován buňkami obklopujícími vajíčka ve vaječnících, reguluje jejich postupné zrání a jeho hodnoty tak přímo souvisejí s počtem vajíček ve vaječnících (Roche s.r.o.).

⁷ Endometriom – typ cysty, která se může vytvořit na vaječníku (nebo obou vaječnících) ženy trpící endometriózou (NZIP).

Přestože se endometrióza obvykle vnímá jako gynekologické onemocnění, je důležité si uvědomit, že se jedná o systémové onemocnění, které má vliv na mozek, metabolické a zánětlivé procesy a sexuální zdraví. Kromě zvýšené citlivosti na bolest mají ženy s endometriózou také vyšší výskyt úzkosti a deprese (Taylor et al., 2020).

2.2 Potrat

Za potrat je považováno ukončení těhotenství ženy, při kterém plod neprojevuje žádnou známku života a jeho porodní hmotnost je nižší než 500 g, případně pokud je těhotenství kratší než 22 týdnů a hmotnost plodu nelze zjistit. Dále je za potrat považováno ukončené těhotenství, při kterém bylo z dělohy ženy vyňato plodové vejce bez plodu, anebo byla vyňata těhotenská sliznice (Potraty 2021, 2022).

Potraty se dělí na **spontánní**, které jsou způsobeny imunologickými faktory, abnormalitami plodu, abnormalitami tvaru dělohy, mateřskými onemocněními, infekcemi, či inkompetencí děložního hrdla. Tento stav je charakterizován spontánním úmrtím embrya či plodu či jejich vypouzením z dělohy. Dále se dělí na **umělé** potraty, za které se považuje umělé přerušování těhotenství, při kterém dochází k vypuzení či vyjmutí embrya nebo plodu z těla ženy, bez ohledu na délku těhotenství a jehož cílem není porod živého dítěte (Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11, 2022).

V České republice bylo v roce 2021 evidováno 27 959 potratů, z nichž 15 492 bylo uměle vyvolaných. Nejvíce potratů bylo hlášeno u žen ve věku 30–34 let, a to 7 613 případů, zatímco ve věkové skupině 35–39 let jich bylo o něco méně, konkrétně 6 035 (viz Graf 1). V porovnání s předešlými roky můžeme v České republice sledovat klesající trend v celkovém počtu potratů, který je patrný od počátku 90. let (viz Graf 2).

Odhaduje se, že přibližně 25 % těhotenství skončí neúspěchem, skutečný výskyt však může být výrazně vyšší, neboť časné těhotenské ztráty se často odehrávají v prvních šesti týdnech po ovulaci, kdy nejsou ještě rozpoznány. Příčiny časných těhotenských ztrát lze zařadit do tří hlavních skupin: vady embrya, abnormality dělohy a poruchy na straně matky. Kromě těchto faktorů mají na potraty vliv i různé škodlivé vlivy prostředí, např. rozpouštědla obsažená v lepidlech, pesticidy, olovo, alkohol

a kouření. Dále může být potrat způsoben i iatrogenně⁸, například v důsledku odběru choriových klků⁹ nebo amniocentézy¹⁰ (McCarthy a Hunter, 1998).

Mnoho žen prožívá po prodělaném potratu silný šok a pocit ztráty. Často se u nich objevují pocity viny, hněvu a lítosti. Vzhledem k tomu, že jsou potraty poměrně časté, může zdravotnický personál podceňovat intenzitu těchto emocí a neuvědomovat si, že potrat není něco, co lze snadno překonat. Ženy by měly být ujištěny, že za tuto situaci nenesou vinu, a mělo by jim být umožněno vyjádřit své pocity. To jim může pomoci jak při procesu truchlení, tak při smiřování se se svou ztrátou (McCarthy a Hunter, 1998).

2.3 Předčasná ovariální insuficience

Předčasná ovariální insuficience (POI) představuje komplexní poruchu ženského zdraví. Projevuje se deficitem ovariálních pohlavních hormonů a snížením ovariální rezervy, což vede k neplodnosti, subfertilitě, poruše menstruačního cyklu a k symptomům, které jsou charakteristické pro menopauzu. Postihuje přibližně 1 % ženské populace před 40 rokem věku (Vosecký, 2024; Taylor et al., 2020).

Předčasná ovariální insuficience může ve vzácných případech začít již před nástupem první menstruace, ale častěji se objevuje ve formě sekundární poruchy menstruačního cyklu. Včasné stanovení diagnózy bývá často komplikované díky relativně nízkému povědomí o tomto onemocnění a jeho zpočátku nenápadným příznakům. Na diagnózu může upozornit kombinace příznaků, jako jsou nepravidelnosti menstruačního cyklu, neplodnost a symptomy spojené s nízkou hladinou estrogenu,¹¹ které se mohou projevovat návaly horka, nočním pocením nebo suchostí pochvy. Dále jsou typické neuroendokrinní projevy jako jsou poruchy spánku, změny nálad, snížená schopnost koncentrace a pocity celkové únavy. Definitivní diagnóza bývá stanovena na

⁸ Iatrogenní – způsobený lékařem (v negativním smyslu). I. Poškození např. chybným výkonem, ale i přístupem či nevhodným chováním (Vokurka a Hugo, 2011).

⁹ Choriové klky – prstovité výběžky, které vysílá placenta v rozsahu nejhlubšího proniknutí do děložní sliznice (Vokurka a Hugo, 2011).

¹⁰ Amniocentéza – metoda, při níž se odebírá plodová voda, jejímž vyšetřením lze odhalit některé nemoci, včetně dědičných, ještě před narozením (Vokurka a Hugo, 2011).

¹¹ Estrogeny – ženské pohlavní hormony, tvořené především na vaječnících (Vokurka a Hugo, 2011).

základě opakované analýzy hormonálního profilu, kde se stanovuje hladina folikul stimulujícího hormonu (FSH) a hladina estradiolu¹² (Vosecký, 2024).

Vzhledem k tomu, že ovariální rezervu není možné obnovit, je diagnóza předčasné ovariální insuficience ve většině případů spojena s neplodností. Pravděpodobnost úspěšného těhotenství pomocí metody in vitro fertilizace¹³ (IVF) s vlastními oocyty¹⁴ je u žen s předčasnou ovariální insuficiencí velmi nízká. Přibližně 5–10 % žen s POI otěhotní a z nich 80 % porodí zdravé dítě. Důvodem je nedostatečné množství antrálních folikulů¹⁵ ve vaječnících, což je dále komplikováno sníženou kvalitou oocytů. Proto je často jedinou efektivní možností využití IVF s darovanými oocyty. I tak jsou taková těhotenství spojena s vyšším rizikem komplikací, jako jsou hypertenzní poruchy, krvácení v prvním trimestru, vyšší pravděpodobnost císařského řezu a větší riziko intrauterinní¹⁶ růstové restrikce plodu. Z tohoto důvodu se těhotenství u žen, které využily darovaných oocytů, považuje za rizikové a je zde potřeba zodpovědná péče (Vosecký, 2024; Taylor et al., 2020).

Ženy, které byly diagnostikovány předčasnou ovariální insuficiencí, často zažívají hluboký smutek a pocity ztráty spojené s nenaplněnou nadějí na děti, které si přály a očekávaly. Uznání těchto emocí může mít terapeutický a uklidňující efekt. Důležité je také zdůraznit, že tato diagnóza neznamena ani nepředpovídá předčasné stárnutí v žádném jiném ohledu, což je obava, kterou mnohé ženy s touto diagnózou mohou mít. Ženy s POI mají vyšší riziko vzniku depresivních a úzkostných poruch a jsou pro ně přínosné podpůrné skupiny a terapeuti, specializující se na poradenství pro ženy a páry, které čelí problémům s plodností (Taylor et al., 2020).

¹² Estradiol – přirozený estrogen (Vokurka a Hugo, 2011).

¹³ In vitro fertilizace (IVF) – umělé oplodnění (Vokurka a Hugo, 2011).

¹⁴ Oocyt – vajíčko (Vokurka a Hugo, 2011).

¹⁵ Antrální folikul – jeden z několika stádií vývoje rostoucího Graafova folikulu, tedy zralého vaječnickového folikulu (Antrální folikul, 2017).

¹⁶ Intrauterinní – nitroděložní (Vokurka a Hugo, 2011).

2.4 Syndrom polycystických ovaríí (PCOS)

Syndrom polycystických ovaríí je podle MKN-11 definován jako stav, který je charakterizován přítomností alespoň dvou z následujících podmínek: nepravidelnou ovulací nebo její úplnou absencí; prokázanými klinickými nebo biochemickými příznaky zvýšené hladiny androgenů¹⁷ anebo nálezem polycystických vaječníků při ultrazvukovém vyšetření (Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11, 2022).

PCOS je nejčastější hormonální poruchou u žen. Projevuje se různými příznaky, které se obvykle začínají objevovat již v pubertě. Ve většině případů se ale příznaky rozvinou až v pozdějším věku. Mezi typické příznaky PCOS patří: poruchy menstruačního cyklu, silně bolestivá menstruace, hirsutismus,¹⁸ příznaky Androgenizace,¹⁹ poruchy spánku, problémy s hmotností, zvětšené vaječníky, snížená plodnost až neplodnost nebo inzulinová rezistence (NZIP.CZ, bez data).

Příčiny tohoto syndromu nejsou zcela známy, pravděpodobně se ale jedná o kombinaci genetické predispozice a vlivů životního prostředí, např. nedostatku pohybu nebo nadváha. (NZIP.CZ, bez data). Vyskytuje se u 6 až 10 % žen v reprodukčním věku a představuje jednu z hlavních příčin ženské neplodnosti, která se podílí až na 40 % případů (Diamanti a La Marca, 2025). Přibližně 50 % žen s PCOS má nadváhu nebo obezitu, a i mírné snížení hmotnosti (2 až 5 %) může výrazně přispět ke zlepšení metabolismu a reprodukčních funkcí (Taylor et al., 2020).

Chronická anovulace je jednou z nejčastějších příčin neplodnosti u žen s PCOS. Neplodnost u tohoto syndromu může způsobovat ale i nedostatečná kvalita oocytů,²⁰ neschopnost endometria²¹ přijmout embryo nebo metabolické poruchy (Taylor et al., 2020). Pokud si žena přeje otěhotnět, bývá často nezbytná hormonální stimulace vaječníků, která má za cíl podpořit zrání ovariálních folikulů a případně i vyvolání ovulace. U některých žen s PCOS je otěhotnění možné pouze za pomoci umělého oplodnění (NZIP.CZ, bez data).

¹⁷ Androgeny – mužské pohlavní hormony (Vokurka a Hugo, 2011).

¹⁸ Hirsutismus – nadměrné ochlupení mužského typu u žen (Vokurka a Hugo, 2011).

¹⁹ Androgenizace – souhrn změn způsobených nadměrným působením mužských pohlavních hormonů (Velký lékařský slovník).

²⁰ Oocyt – vajíčko (Vokurka a Hugo, 2011).

²¹ Endometrium – slizniční vrstva dělohy (Velký lékařský slovník).

Úzkost a deprese se u žen s PCOS vyskytují častěji než u běžné populace a mohou výrazně ovlivnit kvalitu jejich života. Dospívající dívky mohou negativně vnímat své vlastní tělo a ženy, které se potýkají s neplodností často zažívají úzkosti, které jsou spojené s obavami z nemožnosti otěhotnět. Proto je vhodné tyto ženy a dívky namotivovat k tomu, aby vyhledaly pomoc a podporu pro zlepšení svého duševního zdraví (Taylor et al., 2020).

3 Úzkost

Úzkost je jedním z klíčových psychologických fenoménů, který se vyskytuje v různých formách a intenzitách. Podle Vágnerové (2014, str. 375) je úzkost definována jako „nepříjemný citový stav, v němž převažuje napětí, obavy a předtuchy neurčitého obsahu“. Tento stav se typicky objevuje v situacích nejistoty, kdy jedinec vnímá potenciální ohrožení hodnot, které považuje za důležité. Úzkost je podobná strachu. V případě onemocnění trpí každý nemocný určitou formou nejistoty a nikdy přesně neví, co ho čeká. „Prožívá úzkost v závislosti na nepříjemných změnách i při tušení dalších potíží, které choroba přinese“ (Vágnerová, 2000, str. 68).

Mezi psychické projevy úzkosti patří pocity ohrožení, potíže s koncentrací, zvýšená bdělost, pohotovost k úlekovým reakcím, tíseň, napětí, obavy ze ztráty kontroly, pocity depersonalizace a derealizace, podrážděnost a pocity neřešitelnosti situace. Mezi somatické projevy úzkosti pak patří třes, svalové napětí, hyperventilace, tachykardie, zvýšené pocení, návaly horka, zrychlené dýchání, žaludeční potíže a pocity vnitřního neklidu (Vymětal et al., 2011).

Úzkost je běžnou emoční reakcí na stresující události a v mnoha případech má adaptivní funkci, protože pomáhá jedinci mobilizovat zdroje a připravit se na výzvy. Jakmile však stresor pomine, úzkost obvykle odezní. Pokud však dosáhne takové intenzity, že výrazně narušuje každodenní život a funkčnost jedince, může přerůst v patologickou úzkost (Vymětal et al., 2011).

3.1 Patologická úzkost

„Patologickou úzkost představuje nadměrné, přetrvávající úzkostné prožívání, které vede k narušení psychosociální adaptace v některých významných životních aktivitách – pracovní, rodičovské, partnerské, sexuální, rekreační“ (Vymětal et al., 2011, str. 66). Její projevy mohou být ve formě úzkostné poruchy, nebo ve tvorbě neurotických symptomů a syndromů, či v určitých osobnostních rysech, pod které spadá úzkostnost, nejistota nebo závislost. Na vznik patologické úzkosti má vliv několik okolností, mezi něž patří např. typ osobnosti, věk, pohlaví a životní okolnosti. (Vymětal et al., 2011).

Úzkostné poruchy jsou charakterizovány intenzivními a přetrvávajícími pocity úzkosti, které nejsou vždy spojeny s konkrétními stresory a mohou se objevit i bez zjevného důvodu. Mezi nejčastější typy úzkostných poruch patří generalizovaná úzkostná porucha, fobická úzkostná porucha a panická úzkostná porucha (Vágnerová, 2014). Tyto poruchy obvykle vyžadují odbornou intervenci, která může zahrnovat psychoterapii, farmakoterapii nebo kombinaci obou přístupů.

V této práci se však nezaměřujeme na úzkostné poruchy jako takové, jelikož ženy, které se účastnily našeho výzkumu, neměly diagnostikovanou psychickou poruchu. Jejich úzkost se projevovala zejména v souvislosti s reprodukčními problémy a byla charakterizována pocity nedostatečnosti, selhání a obsesivním přemítáním o jejich situaci.

3.2 Úzkost v kontextu potíží s otěhotněním

Úzkost, kterou zažívají ženy při potížích s otěhotněním, představuje značnou psychickou zátěž, která postihuje milióny žen po celém světě. Neschopnost otěhotnět vede k mnoha psychickým problémům, jako je smutek, deprese, úzkost, ztráta sociálního postavení, nedostatek sebeúcty a celkově zhoršuje kvalitu života (Thapa et al., 2021). Výzkumy ukazují, že neplodné ženy jsou v horší psychické kondici než plodné ženy (Lakatos, 2015), nicméně dosavadní zjištění vyžadují další zkoumání a následné studie, neboť zde hraje roli vícero faktorů, jako je např. výživa a životní styl, kulturní zvyky, tlak rodiny a společnosti, schopnost vyrovnat se stresem, finanční náklady léčby, zdravotní diagnóza, podpora partnera a okolí aj.

Přestože potíže s otěhotněním představují frustrující krizi pro oba partnery, zdá se, že psychická zátěž je vyšší u žen než u mužů, a to i v případě, kdy je žena plodná a má neplodného partnera, neboť bez ohledu na příčinu neplodnosti, je výsledkem nakonec bezdětnost. Vliv může mít i fakt, že ačkoliv je příčina neplodnosti na straně partnera, ženy jsou vystaveny diagnostickým a terapeutickým procedurám, které zvyšují jejich obavy (Amini et al., 2020).

V roce 2008 identifikovala Mary Ellen Williams PhD ve své studii „Toward Greater Understanding of the psychological Effects of Infertility on Women“ **11 témat, které se u žen často objevují v souvislosti s neplodností** (Greig et al., 2010):

1. Negativní obraz sebe sama;
2. Pocit bezcennosti a nedostatečnosti;
3. Ztráta kontroly;
4. Hněv a zášť;
5. Smutek a deprese;
6. Úzkost a stres;
7. Nespokojenost se životem;
8. Závist vůči jiným matkám;
9. Ztráta společného snu o rodičovství;
10. „Emoční horská dráha;“
11. Pocit izolace.

V naší kultuře i biologii je hluboce zakořeněno, že žena by měla zplodit dítě, obzvláště jeli vdaná. Proto je pro ženy velmi destruktivní, pokud mají s otěhotněním potíže. Ženy si navíc často svá trápení, týkající se neplodnosti, nechávají pro sebe a nechtějí se o svůj příběh podělit (Thapa et al., 2021). Výpovědi neplodných žen a mužů přitom naznačují, že potřebují být podporováni svými partnery, jejich okolím, lékařským týmem a pojišťovnami (Bostani Khalesi a Jafarzadeh Kenarsari, 2024). Přestože sociální podpora může snížit stres, spojený s neplodností, v soukromí mohou neplodné ženy dále pociťovat prázdnotu svého bezdětného života, což může mít za následek krizi v manželském životě (Amini et al., 2020).

Zajímavé je, že ačkoliv neplodnost může vést ke komunikačním problémům mezi manželskými páry, některé páry uvedly, že je neplodnost jako sdílená zkušenost sblížila a tím jejich vztah naopak posílila (Greil et al., 2010).

3.3 Psychologická podpora a intervence při úzkosti spojené s neplodností

Stávající výzkum ukázal slibné výsledky, které naznačují, že relaxační techniky mohou snížit hladiny stresu a úzkosti u neplodných žen a celkově zlepšit jejich psychickou pohodu. Výsledky konzistentně prokázaly významné snížení úrovně vnímaného stresu a úzkosti napříč různými relaxačními intervencemi. Účastnice výzkumu uváděly, že mají větší kontrolu nad svými emocemi a zažívají větší pocity klidu a relaxace. Tyto poznatky podtrhují jejich potenciál v oblasti podpory v centrech asistované reprodukce (Chaudhary a Kumar Garg, 2025).

Většina výzkumů sice odmítá názor, že by psychopatologie byla významným faktorem, který hraje roli v příčinách neplodnosti, přesto lze pozorovat fakt, že neplodnost produkuje stres a stres inhibuje plodnost. Stres a úzkost pravděpodobně přispívají, ale zřídka jsou jedinou příčinou neplodnosti. Další studie citují důkazy, že psychologické faktory mohou ovlivnit úspěšnost asistované reprodukce (IVF) a že úroveň stresu má vliv na kvalitu spermií (Greil et al., 2010).

Vizuální vyjádření pomocí arteterapie se ukázalo jako velice efektivní léčebný nástroj na klinice McMaster Univerzity Fertility Clinic. Klientky této kliniky si prostřednictvím arteterapie snížily stres, úzkost a pocity beznaděje. Zároveň skupinová arteterapie poskytla zúčastněným ženám společenský zážitek a možnost sdílet a vyjádřit své pocity mezi ženami, které si procházely stejnými problémy (Hughes, 2010).

Míra úzkosti, kterou zažívají neplodné ženy, naznačuje zvýšenou potřebu podpory duševního zdraví pro tuto skupinu. V České republice nabízí některá centra asistované reprodukce svým klientům psychologickou podporu, která zahrnuje individuální, nebo párovou terapii. Není to ovšem součástí standardní péče.

4 Výzkumný projekt

4.1 Cíle výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy

Hlavním cílem této práce je **zkoumat účinnost skupinové arteterapie na snížení úzkosti u žen, které se potýkají s potížemi s otěhotněním**. Tento cíl vychází z předpokladu, že kreativní vyjádření poskytuje bezpečný prostor pro zkoumání vlastních prožitků a objevování nových způsobů, jak se s nimi vyrovnat.

Dalším předpokladem je, že skupinová forma arteterapie, která umožňuje sdílení zkušeností mezi ženami, které si procházejí podobnými problémy, bude efektivnější než individuální arteterapie. Skupinové prostředí totiž poskytuje prostor pro vzájemnou podporu, porozumění a pocit sounáležitosti, což může výrazně přispět ke snížení pocitů úzkosti. Ženy mohou díky sdílení svých příběhů a vyjádření svých emocí zažít pocit, že na to nejsou samy a že i další ženy zažívají to samé. Zároveň mohou získat novou perspektivu a načerpat zkušenosti od ostatních žen. Skupinová dynamika tak může hrát klíčovou roli v procesu snížení úzkosti.

Vedle hlavního cíle byly stanoveny také vedlejší cíle, které se zaměřují na podpoření celkové psychické pohody.

Vedlejší cíle:

- Posilování pozitivního sebepojetí.
- Exprese emocí souvisejících s neplodností.
- Podpora kreativity a sebevyjádření.

Na základě těchto cílů byly formulovány následující výzkumné otázky a hypotézy.

Výzkumné otázky:

1. Snižuje skupinová arteterapie míru úzkosti u žen s potížemi s otěhotněním?
2. Které konkrétní aspekty skupinové arteterapie vnímají ženy s potížemi s otěhotněním jako nejpřínosnější, pro zmírnění jejich úzkosti?

Hypotézy:

1. Účastnice skupinové arteterapie vykazují snížení úrovně úzkosti měřené Beckovým inventářem úzkosti po absolvování intervence, ve srovnání s úrovní před intervencí.
2. Účastnice skupinové arteterapie vykazují zlepšení v oblasti všeobecného zdraví měřeného krátkým všeobecným zdravotním dotazníkem (GHQ 12) po absolvování intervence, ve srovnání s úrovní před intervencí.

4.2 Výběr účastnic a vylučovací kritéria

Výběr jednotlivých účastnic probíhal prostřednictvím několika informačních kanálů. Klientky byly osloveny prostřednictvím newsletterů Institutu funkční medicíny a výživy a autorky práce a prostřednictvím sociálních sítí. Dále byly osloveny centra asistované reprodukce, přičemž byla navázána spolupráce s Ústavem pro péči o matku a dítě v Praze – Podolí, kde byly distribuovány i informační letáky (Obr. 1).

Do výzkumu byly zařazeny ženy, které splňovaly následující kritéria:

- Snaží se otěhotnět déle než 12 měsíců.
- Subjektivně vnímají, že proces snahy o otěhotnění je pro ně psychicky náročný a zatěžuje je úzkostí.
- Jsou ochotné účastnit se skupinových arteterapeutických setkání a podílet se na výzkumu prostřednictvím vyplňování diagnostických dotazníků.
- Nemají diagnostikovanou psychickou poruchu.

4.3 Kazuistiky

Markéta

Markéta je 32letá žena, která pracuje jako psycholožka. Pochází z rodiny s rozvedenými rodiči, má starší nevlastní sestru a blízký vztah se svojí matkou. Je bezdětná a přichází s tématem úzkostí z nemožnosti otěhotnět. O miminko se snaží přibližně rok a půl, avšak kvůli diagnostikované endometrióze se jí zatím nepodařilo otěhotnět. Markéta těhotná dosud nikdy nebyla. S partnerem, se kterým je ve vztahu již 5 let, sdílí společnou touhu po dítěti.

Markéta prožívá úzkost především jako pocit ztráty kontroly nad situací, což je pro ni velmi náročné, protože má tendenci mít vše pod kontrolou. Úzkost zhoršuje její schopnost soustředit se na práci a na běžné činnosti. Markéta špatně spí, což dále přispívá k jejímu pocitu vyčerpání a vnitřnímu neklidu. Celkově se cítí velmi pod tlakem.

Se stresem se vyrovnává procházkami v přírodě a čtením fantasy literatury, která ji poskytuje únik do imaginárního světa. Markéta si uvědomuje důležitost péče o své fyzické zdraví a snaží se o něj pečovat zdravou stravou a kvalitním spánkem. Přestože ji často trápí silný pocit vyčerpání, obzvláště v souvislosti s jejím menstruačním cyklem, snaží se naslouchat svému tělu a udržovat si pozitivní přístup.

Markéta je otevřená procesu arteterapie a od skupinové arteterapie očekává, že jí poskytne bezpečné a uvolněné prostředí, ve kterém bude moci prožívat a zpracovávat své emoce prostřednictvím kreativních technik. Jejím hlavním záměrem je napojit se na sebe, své emoce a pokusit se je přijmout, ať už budou jakékoliv.

Ilona

Ilona je 32letá žena, která pracuje jako agilní koučka. Je bezdětná a přichází s tématem úzkostí, strachu a vzteku, které pramení z nemožnosti otěhotnět. O miminko se snaží více než dva roky, má za sebou dva potraty, které byly způsobeny závažnými genetickými vadami plodu. Ilona pochází z úplné rodiny a její rodinné zázemí je stabilní.

Ilona prožívá úzkost jako komplexní soubor fyzických i psychických příznaků. Často pociťuje mravenčení a návaly horka, které jsou doprovázeny neklidem a nervozitou. Neustále přemítá nad svou situací a závidí svým kamarádkám, které mají děti. Ilona má pocit, že ztrácí kontrolu nad svým životem, což ji vede k obavám z budoucnosti a k pocitu, že své problémy nedokáže překonat. Z tohoto důvodu si také ráda vyhledává informace o svých zdravotních problémech, má pak alespoň pocit, že ví, co se s jejím tělem děje a co může očekávat.

Se stresem se vyrovnává vědomým odpočinkem, který zahrnuje relaxaci a čas strávený o samotě. Má ráda staré věci, které sbírá a ráda pečuje o rostliny, které jí přinášejí pocit klidu a uspokojení.

Od skupinové arteterapie očekává, že jí poskytne prostor k zastavení, uvolnění a vyzkoušení nových technik, které běžně nevyužívá. Jejím cílem je zbavit se úzkosti, strachu a vzteku, které ji provázejí v souvislosti s touhou po mateřství. Ráda by také lépe porozuměla tomu, proč je pro ni touha po dítěti tak silná, a přestala ulpívat na vidině mateřství jako jediného smyslu svého života. Zároveň by této touze chtěla přestat podřizovat svůj aktuální život a raději by se chtěla více zaměřit na přítomnost.

Kamila

Kamila je 33letá žena, která pracuje jako chemická analytička. Je bezdětná a přichází s tématem nemožnosti otěhotnět, která ji dlouhodobě trápí. Přála by si být matkou, ale kvůli diagnostikovanému předčasnému ovariálnímu selhání se jí dosud nepodařilo otěhotnět. Kamila pochází z úplné rodiny, která jí poskytuje stabilní zázemí, nicméně své potíže s otěhotněním s rodinou nesdílí. Se svým partnerem je 4 roky.

Kamila prožívá úzkost velmi intenzivně. Často pociťuje návaly horka, neklid a nadměrné pocení, které ji vyčerpávají a zhoršují její schopnost se uvolnit. Špatný spánek a neustálé přemýšlení o své situaci ji vedou k pocitu, že své problémy nedokáže překonat. Tento pocit bezmoci se u ní prohlubuje a ovlivňuje její sebehodnocení. Úzkost ji tak oslabuje nejen fyzicky, ale také narušuje její vnitřní rovnováhu a schopnost čelit každodenním výzvám.

Se stresem se obvykle vyrovnává fyzickou aktivitou, např. jógou, ježděním na koních, nebo procházkami po horách. Kamila ráda tráví čas o samotě, ideálně v přírodě, kde může jen tak vypnout a nic neřešit.

Od skupinové arteterapie očekává, že jí pomůže najít odpovědi na její otázky uvnitř sebe samé, zklidnit se a smířit se se situací, kterou aktuálně prožívá. Kamila je otevřená procesu arteterapie a vnímá ji jako příležitost k sebepoznání a zpracování svých emocí prostřednictvím kreativních technik. Jejím hlavním cílem je dosáhnout vnitřního klidu, přijmout svou situaci a nalézt způsob, jak se s ní vyrovnat.

Veronika

Veronika je 36letá žena, která pracuje jako vedoucí lékařských projektů. Pochází z úplné rodiny, avšak s rodiči, kteří žijí v zahraničí, se vídá jen zřídka. Je matkou čtyřleté dcery a přichází s tématem touhy po dalším dítěti, o které se snaží přibližně rok a půl. Veronika má syndrom polycystických ovarií a první těhotenství bylo dosaženo za pomoci centra asistované reprodukce, kde jí byla vyvolána ovulace. Veronika vnímá současnou situaci jako náročnou, a to nejen kvůli neúspěšnému snažení o druhé dítě, ale také kvůli nevyváženému partnerskému vztahu, který v ní vyvolává pocity hněvu a křivdy.

Veronika kvůli svým starostem méně spí, což dále zhoršuje její psychickou pohodu a přispívá k celkovému pocitu vyčerpání. Úzkost u ní vyvolává frustraci, která je umocněna náročnou situací v partnerském vztahu. Veronika se cítí pod tlakem nejen kvůli touze po dalším dítěti, ale také kvůli svým nevyváženým emocím.

Veronika je velmi společenská a ráda tráví svůj volný čas společně s rodinou a přáteli. Je aktivní a ráda plánuje výlety a různé aktivity, které by mohla společně s rodinou podniknout. Cítí se často zahlcená, ať už v práci nebo v rodině a ráda by měla více času sama pro sebe.

Od skupinové arteterapie očekává především relaxaci, uvolnění a možnost zpracovat své emoce. Ráda by se zbavila negativních pocitů, které ji provázejí, a našla vnitřní klid. Je otevřená procesu arteterapie a vnímá ji jako příležitost k sebepoznání a k nalezení rovnováhy mezi svými emocemi, partnerským vztahem a touhou po dalším dítěti.

4.4 Baterie arteterapeutických cvičení

Pro účely této práce byla vytvořena baterie arteterapeutických cvičení, která zahrnuje diagnostické testy, projektivní testy a arteterapeutická cvičení, které byly vybrány s ohledem na cíle jednotlivých setkání a na potřeby cílové skupiny.

Diagnostické nástroje, jako je Beckův inventář úzkosti, Krátký všeobecný dotazník (GHQ 12) a projektivní testy, byly zařazeny na začátku a na konci výzkumu, aby bylo možné sledovat změny v úrovni úzkosti. Arteterapeutická cvičení byla zvolena s cílem podpořit sebepoznání, práci s emocemi, posilování vazeb ve skupině a zlepšení sebehodnoty. Domníváme se, že tyto cíle mají přímou souvislost se snižováním úrovně úzkosti. Sebeoznání umožňuje účastnicím lépe porozumět svým vnitřním procesům, identifikovat spouštěče úzkosti a rozvíjet strategie zvládání. Práce s emocemi napomáhá uvědomění a následnému přijetí a zpracování dané emoce. Posilování vazeb ve skupině vytváří bezpečné prostředí, které je důležité pro to, aby se účastnice cítily přijímány a podporovány a odvážily se své pocity vyjádřit. Zlepšení sebehodnoty pak posiluje vnitřní stabilitu a odolnost vůči stresovým situacím, což dále přispívá ke snížení úzkostných projevů.

Tabulka (Tab. 1) shrnuje jednotlivá setkání, jejich cíle a konkrétní cvičení, která byla naplánována.

5 Arteterapeutické intervence

V této kapitole popisujeme průběh arteterapeutických intervencí, jejich cíle, zvolená témata a reflexe jednotlivých účastnic. Věnujeme se zde také prostředí, ve kterém intervence probíhaly, vybavení místnosti a materiálům a pomůckám, které tvořily základní arteterapeutickou sadu.

Prostředí

Arteterapeutické intervence probíhaly v meetingové místnosti kliniky Institutu funkční medicíny a výživy, ve večerních hodinách, konkrétně od 18.00 do 20.00, s možností prodloužení do 20.30 v případě potřeby. Tou dobou byla již klinika uzavřena, čímž bylo zajištěno klidné a nerušené prostředí. Místnost byla vybavena kuchyňským koutem, který poskytoval možnost přípravy teplých nápojů, jako je káva a čaj, které byly účastnicím volně k dispozici. Kuchyňka zároveň obsahovala dřez, který mohly ženy využívat pro mytí rukou a čištění výtvarných pomůcek. Sociální zázemí bylo k dispozici na recepci, která byla v blízkosti meetingové místnosti.

Účastnice byly předem informovány o termínech jednotlivých arteterapeutických setkání a zároveň byly instruovány, aby se na setkání dostavily vždy o 15 minut dříve, což jim umožní se aklimatizovat a pozdravit se s ostatními členkami skupiny. Tento časový prostor byl záměrně vytvořen pro navození psychické pohody a zároveň eliminoval narušení terapeutického procesu pozdním příchodem.

Materiály a pomůcky

Místnost byla dále vybavena širokou škálou výtvarných potřeb, které byly k dispozici pro všechny účastnice. **Základní sada obsahovala:**

- Barvy vodové, anilinové, inkoustové a akrylové;
- Štětce, paletky, nádoby na vodu;
- Voskovky, olejové a suché pastely, uhly;
- Pastelky, středně tvrdé tužky, fixy;
- Zlatý pigment;

- Modelínu a modelovací samo tvrdnoucí hmotu;
- Papíry různé gramáže, barev a rozměrů;
- Lepidlo, izolepa, nůžky;
- Podložky na modelování, podložky proti znečištění stolu;
- Hadry a papírové ubrousky.

Tato základní sada byla dále doplňována dalšími materiály a pomůckami, dle potřeb jednotlivých cvičení, aby bylo možné co nejlépe podpořit kreativní proces a naplnit cíle každého sezení.

5.1 První setkání

Datum: 15. října 2024

Čas: 18.00–20.30

Forma: Skupinová

Přítomní: Markéta, Ilona, Kamila

Nepřítomni: Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Seznámení se s pravidly skupiny, navázání vztahů a důvěry, úvodní diagnostika

Celková nálada ve skupině: Z počátku nervózní, následně přátelská, vstřícná

Úvod

Materiál a pomůcky: Sebapoznávací karty: Velký příběh emocí

Před zahájením skupinového setkání byly účastnice vyzvány, aby si z balíčku karet emocí vybraly tři karty, které nejlépe vystihují jejich aktuální rozpoložení. Tento úvodní krok účinně pomohl zmírnit počáteční napětí, ženy se uvolnily a při prohlížení karet se objevil i smích. Poté byla oficiálně zahájena skupinová arteterapie. Vedoucí skupiny se

na úvod představila a navrhla, aby si všichni mezi sebou tykaly, což bylo s ochotou přijato. Následně vedoucí skupiny účastnicím objasnila, co mohou od této skupinové arteterapie očekávat, a seznámila je s pravidly skupiny (viz příloha D1) a jejich důvody. Poté se jednotlivé členky začaly představovat, počínaje Kamilou, která seděla vedle vedoucí skupiny, a pokračovalo se v kruhu. Během představování ženy také ukázaly karty, které si vybraly a sdílely důvody svého výběru.

Rozehřívací cvičení: Ledolam – 3 symboly

Materiál a pomůcky: papír A4, pastelky

Markéta se začala kreslit s velkým nadšením a byla trochu překvapená, když se dozvěděla, že má svou kresbu předat své sousedce. Nicméně nevadilo ji to a když se k ní její původní papír vrátil, byla naopak zklamaná, že toho ostatní ženy nepřikreslily více. Měla pocit, že se obrázek příliš nezměnil. Výsledný obrázek (Obr. 50) nazvala „Vesmír“. Byl na něm vyobrazen zelený útes s květinami, z něhož se dolů táhla energetická bublina, která spirálovitě uvolňovala energii vzhůru. Na dotaz, kde by se na obrázku chtěla nacházet, si vybrala útes s květinami, což ji přišlo jako příjemné stabilní místo.

Na Ilonině kresbě dominovala spirála, která vycházela z kruhu. Spirálu pak doplňovaly hvězdy v horní části papíru. Obrázek (Obr. 51) pojmenovala „Život“, neboť ji připomínal její cestu životem. Kamila Iloně do středu kruhu přikreslila rybu a do horní části papíru Anděla, který na spirálu shlížel. Ilona rybu vnímala jako hada. Neměla z ní dobrý pocit, ale přijala ji jako součást svého života, protože i v jejím životě jsou negativní události, které musí přijmout. Anděla ignorovala, velmi ji iritoval a snažila se ho vytěsnit. Prvky, které přidala Markéta, naopak ladily s jejím nastavením a vnímala je jako ozdobu.

Kamile nějaký čas trvalo, než začala kreslit, a když dostala papír od své sousedky, opět se dlouho rozmýšlela, co přikreslí. Nebála se, že by ostatním obrázek zkazila, spíše nevěděla, jak by mohla přispět. Její výsledný obrázek (Obr. 52) se jí moc líbil a měla pocit, že ho ostatní ženy o dost vylepšily. Na obrázku byla bublina, která symbolizovala Kamilin svět. V pravé horní části papíru se nacházela hvězda, která pro ni představovala místo, kde se cítí nejlépe. Na hvězdu byla napojena zeměkoule, která

představovala kontakt s okolním světem. Pod bublinou byl lesík, který symbolizoval přírodu, kterou Kamila potřebuje pro svůj vnitřní klid. Obrázek nazvala „Propojení“.

Projektivní test: Der Baum test – test stromu

Materiál a pomůcky: papír A4, tužka HB

Test stromu (Obr. 2) kreslila Markéta soustředěně, přičemž většinu času věnovala stínování stromu. Ke konci se zaměřila na kresbu lístečků. Její strom postrádá základnu, kterou původně zamýšlela nakreslit, ale protože v zadání nebylo zmíněno, že by měla nakreslit i okolí stromu, rozhodla se ji vynechat. Měla potřebu se držet přesně zadání. Celkově Markétin strom působí odolně, větve má shora zploštělé kvůli nedostatku prostoru na papíře. Při dotazování se zmínila, že má v životě mnoho vizí a plánů, ale nezvládá je všechny realizovat, ať už kvůli času nebo jiným okolnostem. Kořeny stromu jsou silné, směřují výrazně dolů a působí až trochu smutně.

Ilona začala s kresbou kmene stromu, který plynule navázala na kořeny. Poté se přesunula k větvím a následně se vrátila ke kmeni, který rozšířila a přidala do něj jemný zářez. Větve nakreslila silné, krátké, otevřené a ozdobené kulatými lístečky, kterým věnovala poměrně hodně času. Celkově Ilonin strom (Obr. 4) působí trochu nerozvinutě, má dominantní kořeny a je z něj patrná určitá nejistota. Při dotazování se zmínila, že má v sobě nyní velký zmatek, který pramení z její současné situace a z možnosti toho, že možná nikdy nebude matkou.

Po chvíli, co Kamila začala kreslit svůj strom, se obrátila na vedoucí skupiny s dotazem, zda může použít gumu. Bylo jí sděleno, že guma není k dispozici. Na doptání, co by chtěla změnit odpověděla, že strom umístila příliš vysoko a nevejde se jí na papír. Bylo jí nabídnuto, že pokud chce, může začít znovu s novým papírem, ale rozhodla se, že se s tím nějak vypořádá. Kamilin strom (Obr. 6) má vybarvenou levou polovinu koruny a kmene. Při reflexi uvedla, že chtěla zvýraznit kůru a zakrýt větve v koruně. Na dotaz, zda by dobarvila i pravou polovinu, kdyby měla více času, odpověděla, že ne, že je s výsledkem takto spokojená. Její strom působí nesourodě, což je způsobeno zejména neuzavřeným srdcem stromu a nesouvislým stínováním koruny a kmene. Vyšší umístění základny jí umožnilo nakreslit mohutné kořeny, zatímco koruna stromu byla částečně ohraničena horním okrajem papíru. Zmínila se, že v životě potřebuje více prostoru, má pocit, že ho nemá dostatek.

Projektivní test: Volné téma

Materiál a pomůcky: základní arteterapeutická sada

Markéta se rozhodla pro zpracování volného tématu využít bílou čtvrtku formátu A4, kterou pomalovala vodovými barvami. Jejím hlavním cílem bylo zaplnit celou plochu papíru. Vytvořila výrazný barevný obrázek (Obr. 42), kde dominovaly teplé odstíny barev. Malování ji bavilo a s výsledkem byla velmi spokojena. Obrázek na ostatní ženy působil jako podzimní pole z ptačí perspektivy. Při reflexi ji nejvíce oslovilo slovo „nadhled“, který se snaží v životě udržovat a má pocit, že se jí to daří.

Ilona začala kreslit (Obr. 44) fialovou voskovkou na papír formátu A4. Zmínila se, že naposledy měla voskovku v ruce, když byla malá, a těšila se, až si s nimi opět něco nakreslí. V pravém horním rohu nakreslila hvězdu s fialovým pozadím. S výsledkem ale spokojená nebyla, protože přestože na voskovku hodně tlačila, barva nebyla tak výrazná, jak si původně představovala. Nakonec se rozhodla pro malbu vodovými a anilinovými barvami, se kterými již byla spokojená a během tvorby se i více uvolnila. Při reflexi uvedla, že kresba voskovkami jí pomohla uvolnit nahromaděný vztek, zatímco malování vodovými barvami jí přineslo klid. Hotový obrázek na ni působil jako cesta směřující k nějakému cíli.

Kamila jako jediná zvolila kresbu (Obr. 46) pastelkami. Nakreslila svůj vysněný výstup na hory, který však ze zdravotních důvodů nemůže uskutečnit. Zmínila se, jak moc miluje přírodu a klid, který v ní nachází, a který jí ve městě chybí. Její obrázek působí velmi jemně a nevýrazně. Ostatní ženy ho z větší vzdálenosti měly potíže vidět.

Závěrečná reflexe

Na závěr prvního setkání se všechny tři účastnice shodly, že večer překonal jejich očekávání. Vyjádřily spokojenost s průběhem skupinové arteterapie a ocenily přátelskou a podporující atmosféru. Markéta byla nadšená, že se mohla „kreativně vyžít“ a uvedla, že se těší na další setkání. Iloně se velmi ulevilo při kresbě obrázku na volné téma, která jí pomohla uvolnit nahromaděné emoce. Odchází díky tomu s mnohem lepší náladou, než se kterou přišla. Kamila ocenila, že si mohla o sobě trochu popřemýšlet. Všechny tři

účastnice ochotně souhlasily s tím, že se do příštího skupinového setkání zúčastní individuálních setkání, kde budou mít příležitost dokončit další projektivní testy.

Závěr

Cílem prvního arteterapeutického setkání bylo seznámení účastnic s pravidly skupiny, navázání vztahů a důvěry mezi členkami a úvodní diagnostika. Během setkání se vytvořila přátelská a vstřícná atmosféra, která umožnila účastnicím otevřeně sdílet své pocity a myšlenky. Úvodní aktivita se sebezpoznavacími kartami "Velký příběh emocí" efektivně zmírnila počáteční nervozitu a vytvořila uvolněnou atmosféru.

Díky rozcvičovacímu cvičení měly ženy příležitost navázat mezi sebou kontakt a projektivní testy umožnili získat úvodní vhled do osobních témat jednotlivých žen. Tímto způsobem bylo dosaženo stanovených cílů setkání a byl tak vytvořen pevný základ pro další rozvoj skupinové arteterapie.

5.2 Individuální setkání

Datum: 17–21. října 2024

Čas: 50 minut

Forma: Individuální

Přítomní: Markéta, Ilona, Kamila, Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Úvodní diagnostika

Následná dvě až tři setkání probíhala formou individuálních sezení. V průběhu těchto setkání jsme se zaměřili na doplnění projektivních testů, které sloužily k dalšímu porozumění osobních témat jednotlivých účastnic. Na každý projektivní test měly účastnice vyhrazeny 10–15 minut, po kterých následoval prostor pro reflexi. Přehled sezení a použitých projektivních testů je detailně rozepsán v tabulce (Tab. 2).

Markéta

Markéta se při kresbě začarované rodiny (Obr. 26) dlouho nerozmýšlela a začala s kresbou kočky, která symbolizovala jí samotnou. Zmínila se, že jí tak často vnímají její přátelé. Dále nakreslila lvici, která představovala její matku. Lvici Markéta vnímá jako šelmu, která přináší potravu pro svou smečku a jelikož jsou Markétiny rodiče rozvedeni a matka musela sama zabezpečit celou rodinu, přišla ji symbolika šelmy pro tento účel příhodná. Svého otce znázornila jako velrybu, což odráží jeho lásku k vodě, vášně pro jachting, surfování a množství času, které na vodě tráví. Na obrázku je znázorněna také její nevlastní sestra, která je o 12 let starší. Ztvárnila ji jako psa, které má její sestra ráda. Svého partnera znázornila jako tučňáka, protože o nich partner často mluví a považuje je za věrné tvory.

Při kresbě postav (Obr. 18) začala Markéta kreslit 26letou ženu, která je pečlivá, milá a přátelská. Poté nakreslila 30letého pracovitého, laskavého a pečujícího muže, který má v ruce nákup z obchodu Lidl. Obě postavy začala kreslit od hlavy, přičemž mužovu hlavu umístila příliš nízko a protože nechtěla, aby vypadal jako malý, dokreslila jeho nohy na druhou stranu papíru. Při reflexi uvedla, že má často s plánováním potíže a neumí si dobře rozvrhnout čas.

Při kresbě domu (Obr. 10) nakreslila Markéta velký hnědý dům, který měl přístupovou cestu na celou šířku objektu. Dům se nacházel v lese, měl mnoho oken a široké dveře s dvěma kulatými klikami. Při reflexi se zmínila, že má velmi ráda společnost, ale vybírá si, koho si k sobě pustí. Jakmile někoho lépe pozná a souzní s ním, jeho společnost ji dělá velmi dobře.

U kresby rodiny na výletě (Obr. 34) si Markéta už lépe rozvrhla čas, aby vše stihla dokončit. Uvědomovala si, že bude potřeba pracovat rychle a vynechala detaily, jako například stromčky v pozadí, které by jinak nakreslila. Na svém obrázku znázornila ženu a muže, kteří se drží za ruce a společně krácejí po cestě. Žena měla na sobě nosítko, ve kterém nesla dítě. Markéta popsala obrázek jako „*zobrazení teplého večera při západu slunce, který evokuje klid a harmonii*“. Zmínila zde i svou velkou touhu po dítěti.

Ilona

Ilona při kresbě postav (Obr. 20) začala s kresbou 27leté pečující, organizované a přátelské ženy. Jejím partnerem nakreslila 25letého muže, kterého nakreslila o něco vyššího než ženu, ale nakreslila ho na spodní hranu papíru. Muže charakterizovala jako společenského, empatického a zodpovědného. Obě postavy byly rovnoměrně zpracované, měly přátelský výraz a postoj. Při reflexi uvedla, že její partner je i ve skutečnosti o dva roky mladší než ona a že spolu mají hezký harmonický vztah.

Na obrázku, který znázorňoval rodinu na výletě (Obr. 36) nakreslila sebe, svého partnera a jejich psa na jejich oblíbeném místě v parku. Původně měla v plánu nakreslit scénu s piknikem, ale zdálo se jí to těžké, a tak se rozhodla pro něco jednoduššího. Na obrázku chybělo slunce a obrázek tak působil trochu až smutným dojmem. Ilona se zmínila, že se jí slunce nechtělo kreslit, nicméně věřila, že „*někde na scéně určitě je.*“

Při kresbě domu (Obr. 12) nakreslila Ilona poměrně malý dům, ke kterému vedla úzká cestička. Dům měl hodně oken a dveře, na kterých chyběla klika. Při reflexi uvedla, že celý život bydlela ve velmi malém bytě o dispozici 1+1. Zmínila se také, že v dětství postrádala emocionální podporu. Pokud ji něco trápilo, rodiče ji nabádali k tomu, aby zatnula zuby a situaci překonala. Nedávali ji dostatečný prostor k tomu, aby se vyplakala.

U začarované rodiny (Obr. 28) začala s kresbou svého partnera, kterého nakreslila jako zlatého retrívra, který je velmi přítulný a přátelský. Sama sebe nakreslila v podobě moudré sovy. Do své rodiny zahrнула i jejich psa, ke kterému má velmi blízký vztah a kterého ztvárnila jako kočku. Vysvětlila, že jejich pes má pohyby, které ji často kočku připomínají.

Kamila

Kamila měla jako první nakreslit kresbu postav (Obr. 22). Začala s kresbou 25leté ženy, která je jemná a sebevědomá. Následně nakreslila 30letého vytrvalého a chápajícího muže. Ženě, narozdíl od muže, chyběly ruce. Muž měl výrazný nos, ústa a oproti ženě měl velké oči. Na sobě měl kraťasy s poměrně výraznými kapsami a nedokončený spoj mezi nohama. Postavu muže nakreslila nepatrně menší než postavu ženy. V zadání bylo, že má uvést tři povahové vlastnosti každé postavy, nicméně Kamila u každého uvedla

pouze dvě. Při dotazování se zmínila, že její partner je více submisivní a většinou nechává rozhodovat Kamilu. Preferovala by, kdyby dával najevo více svůj názor.

Při kresbě začarované rodiny (Obr. 30) dělalo Kamile velký problém vymyslet, za jaké zvíře by měla nakreslit svého partnera. Sebe nakreslila jako vlčici, která vyje na měsíc a která je otočená k partnerovi zády. Nad vlčicí je vidět první počátek kresby vlčice, který se jí nezdařil, a tak začala kreslit znovu. Při reflexi uvedla, že vlčice je ráda ve smečce, ale často z ní potřebuje utéct a být sama. Kamile samota chybí, ráda by měla více času sama pro sebe. Svého partnera se nakonec rozhodla nakreslit jako moudrého výra, neboť její partner rád čte. Poznamenala, že s partnerem nesdílí stejný vkus, co se týče literatury a obecně si v této oblasti moc nerozumí. Mají ale společnou lásku k přírodě a rádi spolu chodí na výlety. Posteskla si, že bohužel v současné době na výlety, kvůli svému zdravotnímu stavu, chodit moc nemůže.

U kresby domu (Obr. 14) nakreslila Kamila dřevěný dům, který se nachází v klidné přírodě. Dům má velké rohové okno a z boku terasu s lehátkem u jezírka. Na kresbě nejsou vidět žádné dveře. Při dotazování Kamila vysvětlila, že je vůči svému okolí velmi uzavřená a ve svém životě nemá moc přátel a ty co měla, si nedokázala udržet. Nejlépe se cítí v přírodě, kde ráda rozjímá a nachází vnitřní klid.

Rodinu na výletě (Obr. 38) nakreslila Kamila velmi slabě a při popisování to i reflektovala slovy „*Nevím, jestli je tam vůbec něco vidět.*“ Nakreslila sebe a svého partnera na výletě v lese, kde si užívají svou společnou lásku k přírodě, horám, lesům, vodním plochám a toulání se mimo vyšlapané cesty. Původně chtěla oba nakreslit, jak si máchají nohy v řece, ale přišlo ji to příliš těžké. Na obrázku je žena otočena k muži a muž je k ní postaven bokem. Zmínila se, že původně ho chtěla nakreslit čelem k ní a na obrázku je i vidět, že partner má hlavu nakreslenou z profilu, ale nakonec svůj záměr změnila.

Veronika

Jelikož se Veronika nezúčastnila prvního setkání, bylo první individuální setkání zároveň setkáním seznamovacím. Na začátku setkání proběhl krátký úvod, kde se vedoucí skupiny představila, vysvětlila Veronice, co může od skupinové arteterapie očekávat, seznámila ji s pravidly skupiny a v krátkosti si popovídaly, jak se Veronika aktuálně cítí. Následně se začalo s kresbou projektivních testů. Jako první měla

Veronika nakreslit nebo namalovat obrázek na volné téma (Obr. 48). Veronika si vybrala bílou čtvrtku formátu A4, na kterou nejprve tužkou nakreslila cestu, která vede kolem potoka a skal. Tu následně obtáhla voskovkami a vybarvila vodovými barvami. Při dotazování uvedla, že cesta, kterou nakreslila ji připomíná procházky, které podnikala se svými spolužáky, když chodila na vysokou školu. Tyto procházky ji nyní velmi chybí. Manžel její lásku k procházkám a aktivitám v přírodě nesdílí a pokud Veronika nějaké výlety naplánuje, manžel si většinou najde důvody, proč nemůže jet.

U kresby stromu (Obr. 8) začala Veronika s kořeny, které postupně přecházely v kmen stromu. Na ten pak napojila větve. Kmen stromu byl výrazně strukturovaný, s patrnými detaily kůry a dvěma suky. Veronika při kreslení často používala gumu a pracovala velmi precizně, což vedlo k tomu, že kresbu nestihla dokončit. Měla původně v úmyslu pokrýt celou korunu stromu drobnými lístečky a do koruny stromy chtěla umístit i sovu a veverku, ale nestihla to. Strom popsala jako silný strom, který toho už hodně zažil, a proto má v kmeni i pár suků. Nicméně je odolný a leccos vydrží.

U kresby postav (Obr. 24) začala s kresbou ženy, kterou charakterizovala jako milou, otevřenou a inteligentní, ve věkovém rozmezí 25–35 let. Následně nakreslila muže stejného věkového rozmezí, kterému přisoudila vlastnosti jako přátelský, sportovní a vtipný. Obě postavy začala kreslit od nohou a během práce často gumovala a upravovala kontury. Obě postavy nakreslila s roztaženými končetinami, přičemž muž zabíral téměř celou plochu vymezené části papíru. Obě postavy měly velké oči a ústa, nebyly oblečené, ale ani explicitně nahé – Veronika je ztvárnila jako siluety. Při dotazování uvedla, že její partner je přátelský a vtipný, ale přála by si, aby byl více aktivní.

Při kresbě rodiny na výletě (Obr. 40) se Veronika rozhodla zachytit svůj zážitek z uplynulého víkendu, kdy vyrazila se svou rodinou na výlet do Prachovských skal. Zmínila se, že výlet neprobíhal podle jejích představ – na místo dorazili pozdě a když odcházeli, byla již tma, což v rodině vyvolalo napětí. Její dcera na výlet vůbec nechtěla jet a manžel se připojil spíše aby podpořil Veroniku. Přesto si Veronika procházku pochvalovala a označila ji za příjemnou. S výslednou kresbou ale nebyla spokojená. Přála by si ji lépe propracovat.

Při kresbě domu (Obr. 16) se Veronika inspirovala konkrétní stavbou (Barcelona House of Gaudi in Park Guell), kterou v nedávné době navštívila a která ji zaujala. Nicméně výsledná kresba se od Gaudiho stavby velmi lišila. Nakreslila pestré barevný dům s věžičkou, který je postaven na kopečku. Má různé druhy oken (čtvercové, obdélníkové, kruhové, kosočtvercové) a dřevěná vrata bez kliky. Při reflexi uvedla, že dům odráží její osobnost – je velmi živá, kreativní a veselá. Zmínila se také, že má ráda společnost, ale je opatrná, koho si k sobě pustí.

Na obrázku začarované rodiny (Obr. 32) nakreslila Veronika sebe jako lišku, která musí být hodně mazaná a vynalézavá. Vysvětlila, že v rodině dosáhne často svého, ale musí jednat chytře, aby si manžel myslel, že rozhodnutí vychází z jeho iniciativy. Manžela ztvárnila jako lva, který velmi dbá na svůj zevnějšek a který klade velký důraz na to, aby rodina působila na okolí reprezentativně. Dceru nakreslila jako opičku z Madagaskaru, která je veselá, hravá a která ráda leze po stromech. Uvedla také, že jednou si bude muset dát Veronika pozor na manželovu výchovu, protože již nyní vnímá, jak klade na dceru vysoké nároky a očekává od ní, že bude ve všem vynikat.

Závěr

Individuální setkání poskytla počáteční vhled do osobních témat, partnerských a rodinných vztahů a vnitřního prožívání jednotlivých účastnic. Prostřednictvím projektivních testů bylo možné identifikovat určité oblasti, které jsou pro každou z účastnic významné a které by mohly být dále rozpracovány v rámci skupinové arteterapie. Všechny zúčastněné ženy projevíly ochotu sdílet své pocity a myšlenky.

Výsledky projektivních testů budou dále analyzovány v kapitole 6.2, kde budeme srovnávat vstupní a výstupní testy, s cílem identifikovat změny a posuny, ke kterým došlo v průběhu celého terapeutického procesu.

5.3 Čtvrté setkání

Datum: 22. října 2024

Čas: 18.00–20.30

Forma: Skupinová

Přítomní: Markéta, Ilona, Kamila, Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Posilování vazeb ve skupině

Celková nálada ve skupině: Přátelská

Úvodní reflexe

Materiál a pomůcky: Sebapoznávacie karty: Velký příběh emocí

Markéta nyní prožívá příjemné období. Přes den měla hodně aktivit, cítí se proto nyní hodně unavená. S partnerem se jim daří efektivně komunikovat, a to i přes občasné konflikty, které se však vyvíjejí pozitivním směrem. Momentálně se zabývají stěhováním, což oba vnímají, jakou náročnou výzvu, plnou obav a nejistot. Věří ale, že po tomto náročném období je čeká něco krásného.

Ilona dnes měla velmi hektický den, cítí se proto trochu roztěkaná. Snaží se vše zvládnout, ale má pocit, že ztrácí nad vším kontrolu a znepokojuje ji to.

Kamila o víkendu absolvovala rodinné konstelace, na kterých získala nové pohledy na svůj vztah s partnerem. Ačkoliv je za tyto vhledy vděčná, cítí se zmatená a neví, jak je efektivně s partnerem vykomunikovat. Jejím cílem je odejít z dnešního dne klidná a s jasnější představou, jak vše propojit.

Veronika se o víkendu pohádala s partnerem, nicméně cítila uspokojení z toho, že tentokrát inicioval usmíření on. Obvykle přichází usmíření z Veroničiny strany. V práci se jí daří dotahovat projekty do konce, což jí dává pocit, že má za sebou kus složité cesty a blíží se k cíli. Přesto si uvědomuje, že před ní stále leží další výzvy, které ji motivují, a vnímá to pozitivně jako přirozenou součást života, který by měl být, podle jejího názoru, o dosahování cílů.

Rozehřívací cvičení: Společná kresba uhlím (Obr. 53)

Materiál a pomůcky: čtvrtka A1, uhlí

Markéta byla nadšená, když slyšela, že se bude kreslit uhlím. Kreslila velmi expresivně a energicky, ale soustředila se na svou část papíru. Její kresba (vlevo nahoře) se zaměřovala na propojení s ostatními ženami a intuitivně se rozšiřovala do stran, nicméně zdráhala se překročit hranice ostatních a přirozeně se stáhla do svého prostoru.

Ilona také kreslila velmi expresivně a při této činnosti nejvíce vybíjela své emoce. Její styl (vpravo nahoře) se snadno sladil s Markétiným, a jejich kresby na první pohled splývaly v jeden celek. Jemnými prvky se napojila i na Kamilinu kresbu, což ale Kamile nebylo příjemné. Při reflexi uvedla, že se snažila Kamile poskytnout prostor, ale připadalo ji to moc prázdné.

Kamila vytvořila uhlím několik jemných symbolů (vpravo dole) a poté se stáhla do pozorování, aniž by do kresby dále zasahovala. Bylo zřejmé, že v ní probíhají různé emoce. Při reflexi vyjádřila potřebu kreslit samostatně na vlastním papíře, preferuje jednoduché linie ve volném prostoru. Vadily jí zásahy ostatních do její kresby, které narušovaly její koncept, což pro ni bylo stresující.

Veronika se plně ponořila do kreslení na své části papíru (vlevo dole) a dění na papíře kolem ní si příliš nevšímala, jako by se jí netýkalo. Pokud někdo zasáhl do její části, přijala to s klidem a navázala na to. Všimla si, že Ilona s Markétou jsou aktivnější, zatímco Kamila většinu času ostatní jen pozoruje, ale nevěnovala tomu příliš pozornost, vnímala to tak, že je to v pořádku.

Hlavní téma: Erb mého království

Materiál a pomůcky: papír A4, pastelky

Ilona nakreslila erb svého království (Obr. 55), který symbolizoval přírodu a komunitní život, kde se lidé sdružují u tance pod barevnými praporky. Na erbu bylo vyobrazeno město symbolizující civilizaci, kde mohou lidé bezpečně chodit venku i v noci. V království panuje stále slunečné počasí a nacházejí se zde nádherné pláže, které poskytují prostor být sám se sebou a meditovat u šumu oceánu. Erb působil na ostatní velmi přátelsky a všechny ženy by Ilonino království chtěly poznat. Kamila se ovšem trochu zdráhala a nechtěla by se na návštěvě království zdržet moc dlouho. Ilonino království působilo na všechny mírumilovně a nikdo na něj nechtěl zaútočit, nicméně pokud by bylo potřeba království dobýt, troufly by si. Ilona své království pojmenovala „Nic není nemožné a všichni jsou doma.“ Tento erb měl pro Ilonu velký význam, Její partner pochází ze země, kde není příliš bezpečno a z toho důvodu se rozhodli usadit v České republice. Proto těžce vnímala, že někdo chtěl její království dobýt, a přemýšlela o tom, proč v erbu nezahrnula žádnou ochranu. Zmínila se, že se to odráží i v jejím životě, je velmi důvěřivá a často se spálí.

Ve Verončině království (Obr. 57) si cení ctnosti, hlavně u rytířů, kteří udržují bezpečnost a pořádek. Království je bohaté na hluboké lesy, plné zvěře a kvalitního dřeva. V erbu Veronika vyobrazila majestátního jelena a kýbl zlata, čímž chtěla vyjádřit hojnost přírodních zdrojů. Ostatní ženy by se rády s tímto královstvím spřátelily, zejména ze strategických důvodů – přišlo by jim výhodné, mít toto království za spojence. Kamila projevila zájem spíše o lesy, kam by chodila na procházky. Útok na království by hodně zvažovaly, očekávaly silnou a dobře vycvičenou obranu. Název království byl: „Tam kde se písek lil a voda sypala.“ Veroniku velmi překvapilo, že erb na ostatní působí jako nedobytný.

Markéta navrhla erb (Obr. 54) pro království „Kde vše je možné.“ Toto království bylo domovem rozmanitých magických bytostí s různými schopnostmi – od nebezpečných divokých draků a mořských pan až po nesmrtelné elfy a požitkářské hobity. Nacházel se zde také hrad, kde se obyvatelé věnovali studiu čar a kouzel. Veronika by si přála s tímto královstvím navázat přátelský vztah, stejně jako Ilona. Kamila byla ostražitá. Měla strach, že by mohla zakopnout o bludný kořen nebo by se mohla ztratit mezi magickými bytostmi. Nicméně království ji zajímalo a ráda by se tam

podívala společně s nějakým průvodcem. Všechny se shodly, že na toto království by nezaútočily.

Kamila popsala své království (Obr. 56) jako království divoké přírody, kde všichni souzní s jejími pradávnými principy. Na erbu byla znázorněna proudící zemská energie, která vše propojuje a kterou symbolizují vlčí prvky. S královstvím by se chtěly spřátelit všechny ženy. Ilona by byla obezřetná, měla trochu strach z vlků, ale i tak by se spřátelila. Markéta by se nebála se svým drakem na království zaútočit, ale ostatní z něj měly respekt. Království pojmenovala „Vlčí souznění.“ Názory ostatních žen na její království se jí poslouchaly příjemně.

Závěrečná reflexe

Markéta si dnešní sezení velmi užila, byla ale velmi unavená a těšila se na odpočinek ve své posteli. Ilona si nejvíce užila kresbu uhlím a přemýšlela nad hlavním cvičením a nad tématem své ochrany. Veronika se dokázala uvolnit a přemýšlela, zda si kolem sebe nevytváří příliš silnou ochrannou bariéru. Kamila vnímala zejména poslední cvičení jako „náročnou mentální olympiádu.“ Velmi ocenila zpětnou vazbu, kterou jí poskytly ostatní ženy, protože s ní silně rezonovala a přemýšlela, zda na okolí nepůsobí příliš nedostupně.

Závěr

V tomto setkání jsme se zaměřily na posilování vazeb ve skupině. Díky rozechřivacímu cvičení mohly ženy prozkoumat své osobní hranice a zároveň porozumět potřebám ostatních žen ve skupině. V hlavním tématu si své osobní hranice začaly ženy dále více uvědomovat a začaly o nich více přemýšlet. Dále jim toto cvičení umožnilo uvědomit si, jak působí na své okolí. Ženy ze setkání odcházely uvolněné, některé unavené, ale všechny příjemně naladěny a s podněty k přemýšlení.

5.4 Páté setkání

Datum: 29. října 2024

Čas: 18.00–20.00

Forma: Skupinová

Přítomní: Ilona, Kamila

Nepřítomní: Markéta, Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Posilování vazeb ve skupině, práce s emocemi

Celková nálada ve skupině: Přátelská

Úvodní reflexe

Materiál a pomůcky: Sebapoznávací karty: Velký příběh emocí

Ilona se v uplynulém týdnu snažila hodně odpočívat. Uvědomila si, že ačkoliv je ve svém partnerském vztahu velmi spokojená, občas o něm pochybuje. Nejlépe se cítí, když je sama se svými myšlenkami. Zároveň si uvědomila, že někdy na partnerovi ventiluje svou frustraci.

Kamila se zamýšlela nad svým vztahem s partnerem. Přirovnala svého partnera „k těžké dece, která na ni leží a ona díky tomu nemůže volně dýchat.“ Cítí potřebu být ve vztahu o něco dominantnější, což vnímala jako svou obrannou reakci. Na otázku, v jaké oblasti ji partner dusí, odpověděla, že je to jeho intenzivní zájem o ni. Je velmi kontaktní a Kamila potřebuje více prostoru sama pro sebe. Jeho velký zájem u ní vyvolává pocit tísně. Stejně potřeby se u ní projevují i v jejím společenském životě, kontakt s lidmi má ráda, ale potřebuje svůj vlastní prostor.

Rozehřívací cvičení: Kresba ve dvojici (Obr. 58)

Materiál a pomůcky: papír A4, 2 pastelky

Kamila přiznala, že začátek byl pro ni náročný. Ilona během kreslení reagovala mnohem pružněji, rychleji ji napadaly různé významy obrázku a jako první ji napadlo, že by výsledné dílo mohlo představovat vlak. Kamila se k této myšlence připojila až mnohem později, přičemž nad každým tahem dlouze přemýšlela. Jakmile poznala, že se jedná o vlak, její kresba nabrala na tempu a začala si celý proces užívat. Obě si kreslení nakonec užily a shodly se, že je obtížné porozumět záměrům druhé osoby bez možnosti verbální komunikace. Každá z nich měla odlišnou představu, ale jakmile pochopily úmysly té druhé, kreslení se stalo mnohem jednodušším a zábavnějším.

Pozn. Ilona pracovala se zelenou pastelkou, Kamila používala pastelku modrou.

Hlavní téma: Kolo emocí

Materiál a pomůcky: papír A4, pastelky

Ve svém kruhu emocí (Obr. 59) nakreslila Ilona jako první modře svou únavu, kterou pociťuje již delší dobu. Následně zeleně znázornila dobrodružnost, která symbolizovala její nové zájmy, experimentování a hledání nových cest. V poslední době cítí určité smíření, což odráží její snahu vyrovnat se se všemi událostmi. Černá barva reflektovala její současnou potřebu stáhnout se do ústraní a být sama se svými myšlenkami. Fialově nakreslila frustraci, která pramení z nenaplněné touhy po mateřství, zejména když pozoruje své těhotné kamarádky. Šedá barva pak odrážela její pocity týkající se nespravedlnosti osudu.

Červená barva symbolizovala hravost, kterou chtěla ukázat, že navzdory všem okolnostem si udržuje tvůrčího ducha a zaměřuje se na věci, které ji baví. Hnědá představovala nejistotu spojenou s otázkami mateřství – zda její touha pramení z její vlastní potřeby nebo je ovlivněna společenskými očekáváními. Zmínila se, že tato nejistota má velký vliv na její partnerský vztah, zvláště když její partner silně touží po založení rodiny. Ilona se zmínila, že minulý potrat zanechal v partnerovi nevyřešené pocity a smutek.

Když měla Ilona určit své dominantní emoce, vyjádřila se, že aktuálně je to dobrodružnost a hravost, nicméně dlouhodobě by převažoval pocit únavy a nespravedlnosti. Z osmi identifikovaných emocí by si vystačila se třemi základními – únavou, uzavřeností a smířením, které nejlépe vystihují její současnou životní etapu.

S Kamilou Ivetino kolo emocí silně rezonovalo a plně se s jejími emocemi ztotožňovala. Nicméně svůj kruh (Obr. 60) pojala trochu jinak. Rozdělila jej na dvě části, přičemž menší část představovala její aktuální prožívání a větší část znázorňovala emoce, které by chtěla zažívat. V kruhu dominovaly převážně negativní emoce: pocit přetížení, nejistoty, neukotvení a nedostatečné vlastní hodnoty. Naopak pozitivní emoce zahrnovaly odvahu, divokost, sebevědomí a autentičnost.

Při podrobnějším zkoumání emocí, které by chtěla prožívat, si uvědomila, že se v určitých situacích projevují. Například její přirozená divokost vyplouvá na povrch ve chvílích, kdy se cítí uvolněně, obvykle ve společnosti partnera nebo při únavě, kdy ustupují běžné mentální bariéry. Jak sama poznamenala: „Ta divokost ve mně je, jen ji mozek většinou potlačuje.“

Její významným zjištěním byla vzájemná provázanost jejích vysněných emocí. Autenticita by přirozeně vedla k sebevědomí, které by následně posílila odvahu a uvolnila divokost. Sebevědomí aktuálně zažívá zejména po sportovních výkonech nebo potom, co úspěšně zvládne nějakou pracovní výzvu. Uvědomila si, že aby tyto emoce mohla častěji prožívat, potřebovala by silnější podporu. Zejména ze strany rodiny, která ji, podle jejích slov, „často podceňuje a nepřímou odrazuje od plnění jejího potenciálu.“

Její aktuální emoce, které prožívá má často spojeny s myšlenkami, kterými je její hlava zahlcena. Cítí se rozlítaná. Opět se objevilo téma špatného rozhodování a dále hledání smyslu života a jejího poslání.

Závěrečná reflexe

Při závěrečné reflexi Kamila zmínila, že se v sobě obtížně orientuje a jednotlivá cvičení pro ni představují značnou výzvu, má pocit, že se sama nezná. Díky těmto aktivitám objevuje mnoho zajímavých aspektů své osobnosti. Zejména „Kolo emocí“ ji přišlo velmi zajímavé. Iloně se naopak více líbila první aktivita, při které tvořily a nekomunikovaly verbálně. Měla pocit, že se sama sebou zabývá až příliš často.

Závěr

Cílem tohoto setkání bylo posilování vazeb ve skupině a práce s emocemi. Díky kresbě ve dvojici měly ženy možnost naladit se jedna na druhou, uvědomit si, jak je obtížné porozumět záměrům druhé osoby beze slov a jak je to jednodušší a zábavnější, jakmile pochopí úmysly druhé osoby. Kolo emocí pak napomohlo porozumět emocím, které jednotlivé ženy nejčastěji zažívají a co potřebují, aby mohly zažívat emoce, které si přejí. Zároveň jim obě cvičení poskytla prostor pro relaxaci. Ze setkání odcházely usměvavé a spokojené.

5.5 Šesté setkání

Datum: 5. listopadu 2024

Čas: 18.00–20.00

Forma: Skupinová

Přítomní: Markéta, Ilona, Kamila, Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Sebepoznání a uvolnění

Celková nálada ve skupině: Přátelská

Úvodní reflexe

Materiál a pomůcky: Sebapoznávací karty: Velký příběh emocí

Markétě se blíží její stěhování, což vnímala jako významný krok ve svém životě. Přestože se na tuto změnu těší, cítí zároveň i obavy z neznámého. Poslední dobou ji také zatěžují hodně v práci a trápí jí její zdravotní problémy. Snaží se proto většinu svého volného času věnovat odpočinku.

Ilona měla nyní náročný víkend, který strávila na terapeutickém výcviku. V poslední době se cítí zahlcená pracovními povinnostmi a má pocit, že se jí nic nedaří. Stále se snaží najít rovnováhu mezi pracovním nasazením a osobním životem, ale neustále ji to něco komplikuje.

Kamila se těšila na nadcházející víkend, který plánuje strávit o samotě a na nic jiného nyní nedokáže myslet. Sdílela, že v poslední době cítí velice silnou potřebu zaměřit se pouze sama na sebe.

Veronika se podělila o své zážitky z víkendu, který strávila s přáteli v zahraničí. Tento čas jí přinesl radost a novou energii, kterou nyní čerpá do každodenního života. Zmínila také, že občasné vytržení z rutiny jí pomáhá získat nový pohled na věci a udržet si pozitivní naladění.

Rozehřívací cvičení: Dechová spirála

Materiál a pomůcky: papír A4 s předkreslenou dechovou spirálou, 2 pastelky

Markéta se při tomto cvičení (Obr. 61) necítila komfortně. Měla potřebu vše precizně vybarvit a nedařilo se jí sladit s rytmem dechu. Nakonec rezignovala na svou potřebu dokonalosti, ale cítila se frustrovaně.

Ilona měla problém koordinovat dýchání, počítání a kreslení zároveň. Přestože spirálu dokončila jako první, nebyla s výsledkem (Obr. 62) úplně spokojená.

Kamila měla potíže s udržením dlouhého výdechu, což ji vedlo k tomu, že si počítání zrychlovala. Také ji začala bolet ruka, což ovlivnilo její schopnost se na cvičení (Obr. 63) plně soustředit.

Veronika si zpracování cvičení (Obr. 64) přizpůsobila tak, aby jí vyhovovalo. Při každém nádechu a výdechu si nejprve spočítala jednotlivé dílky spirály, které měla vybarvit, označila si je, a poté je vybarvila najednou. Tento přístup jí umožnil si cvičení užít a nestresovat se nad ním.

Hlavní téma: Co mám v hlavě a co z ní chci vyhodit

Materiál a pomůcky: papír A4, lepidlo, nůžky, časopisy

Markéta byla překvapená, že přestože obvykle nemá ráda koláže, toto téma ji zaujalo a bavilo. Do své hlavy (Obr. 65) umístila přírodu, hory, moře a jídlo, které pro ni symbolizovalo nejen radost, ale i péči o zdraví. Přidala také hodiny, které jí připomínaly téma konečnosti a biologických hodin. Dále do své hlavy umístila obrázky symbolizující ženské zdraví, své vnitřní dítě, její kreativitu a fantasy svět, který ji inspiruje. Nechyběla ani její kočka, která má zdravotní problémy, a blob, který symbolizoval veškeré negativní emoce, které v sobě má. Markéta uvedla, že necítí potřebu nic ze své hlavy odstraňovat, protože i negativní věci jsou její součástí.

Ilona do své hlavy (Obr. 66) přidala moře, hory, palmy a zeleň, které ji uklidňují. Čaj symbolizoval zastavení a pohodu, chilli paprička okořenění života a limetka připomínala, že život je někdy kyselý. Přidala také komiks, který znázorňoval její tendenci analyzovat neúspěchy. Na otázku, co by ze své hlavy odstranila, odpověděla, že by uvítala méně „kyselosti.“ Čímž narážela na její zdravotní situaci. Nicméně limetku chtěla na svém obrázku nechat. Na nabídku, zda by nechtěla limetce alespoň dokreslit usměvavý smajlík, který by onu kyselost zmírnil, zareagovala nadšeně a smajlík dokreslila. Po jeho dokreslení se Ilona cítila mnohem veseleji.

Kamila do své hlavy (Obr. 67) umístila přírodu, vodní plochy, divokou vodu a hlavu koně, která jí připomínala její dřívější zálibu v jezdeckví. Přidala také jídlo, přírodní vůni a květiny, které symbolizovaly jaro. Hodiny znázorňovaly její pocit, že má málo času. Na otázku, co by ze své hlavy chtěla vyhodit, vyjádřila přání být k sobě méně přísná a více si vážit sama sebe.

Veronika do své hlavy (Obr. 68) nalepila auto, které v rodině aktuálně řeší. Dále přidala obrázek dovolené, na kterou by ráda jela, a jídlo, na které často myslí. Do hlavy také umístila akvárium, zimní zahradu a zimní sporty, což jsou věci, které má ráda a které ji v časopisech zaujaly. Fotografie Rio de Janeira jí připomněla její nedávnou rodinnou dovolenou. Ze své hlavy nechtěla nic vyhodit, byla s jejím obsahem plně spokojená.

Závěrečná reflexe

Pro Markétu byl dnešní den příjemně uvolňující. Cvičení ji zaujalo svou originalitou a přinesla jí nové podněty na přemýšlení. Zatímco první úkol s dechovou spirálou v ní vyvolal určité napětí, během druhého cvičení se dokázala plně ponořit do kreativního procesu a uvolnit se. Ze setkání odcházela s úsměvem.

Ilona si dnešní program užila a úplně ztratila pojem o čase. Přestože ji první cvičení zpočátku stresovalo – zejména kvůli ztuhlosti ruky a obtížím s koordinací více úkolů najednou – nakonec si setkání velmi pochvalovala. Uvědomila si, jak moc ji tvoření naplňuje, uzemňuje a přináší jí pocit hlubokého vnitřního klidu.

Kamila se zmínila, že nemá ráda, když je zaplněná celá plocha. Preferuje, když obrázek „může dýchat.“ Proto se rozhodla do své koláže zakomponovat více vrstev, které lze postupně odkrývat, aby mohla do své hlavy vložit všechny myšlenky, které chtěla vyjádřit a zároveň byl celý výsledek vzdušný. S výsledkem byla nakonec velmi spokojená a považovala ho za výstižný. U dechové spirály měla pocit, že neměla dostatek dechu.

Veroniku práce s dechovou spirálou bavila, přizpůsobila si ji tak, aby jí vyhovovala. Nad koláží moc nepřemýšlela, vybírala obrázky, které ji oslovily, a spontánně je lepila do své „hlavy“. Celý proces pro ni byl uvolňující a inspirativní.

Závěr

V tomto setkání jsme se zaměřily na sebepoznání a práci s dechem. Při cvičení s dechovou spirálou se ukázalo, jak rozdílně jednotlivé účastnice vnímají koordinaci dechu a pohybu, přičemž některé ženy čelily výzvám spojeným s perfekcionismem či fyzickým nepohodlím. Tvoření koláže pak umožnilo ženám zpracovat si své myšlenky. Ze setkání odcházely uvolněné a s úsměvy.

Pozn. Vzhledem k tomu, že cvičení s dechovou spirálou, bylo pro většinu žen spíše stresující než relaxační, navrhujeme poupravit spirálu tak, aby v ní bylo celkově méně dílků a aby bylo předem vyznačeno, na které dílky se má udělat nádech a na které výdech. Předpokládáme, že se pak budou moci soustředit pouze na svůj dech a vybarvování.

5.6 Sedmé setkání

Datum: 12. listopadu 2024

Čas: 18.00–20.00

Forma: Skupinová

Přítomní: Markéta, Ilona, Kamila

Nepřítomní: Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Sebepoznání a uvolnění

Celková nálada ve skupině: Přátelská, podporující

Úvodní reflexe

Materiál a pomůcky: Sebapoznávací karty: Velký příběh emocí

Markéta se cítila v posledních dnech velmi přetížena. Měla pocit, že je neustále v pohybu, nic nestíhala a byla zahlcená negativními podněty. Když si konečně našla čas na odpočinek, byla natolik vyčerpaná, že úplně „odpadla“. Vnímala svou potřebu se odpojit od okolního světa, ponořit se do příběhu v knize a nemyslet na problémy. Cítila, že je na hraně svých kapacit.

Ilona se připravovala na nadcházející operaci, cítila, že potřebuje zpomalit a přijmout nejistotu, co bude dál. Neustálé zdravotní komplikace ji vyvádějí z rovnováhy a narušují její pohodu. Snažila se však zaměřit na činnosti, které ji baví, a užívat si i maličkosti.

Kamila se cítila v poslední době podrážděná a nevěděla, proč tomu tak je. I drobné maličkosti ji dokázaly vytočit, což ji udržuje v neustálém napětí. Čím více byla napjatá, tím více ji vše rozčilovalo. Těšila se však na blížící se prodloužený víkend, který plánovala strávit sama se sebou, a vkládala do něj velké naděje.

Rozehřívací cvičení: Modelování úzkosti

Materiál a pomůcky: samotvrdnoucí modelovací hmota, modelovací podložka

Markéta začala s modelováním malých kuliček, které prudce házela na podložku. Postupně, jak se její vztek uvolňoval, přestala kuličky házet a začala z hlíny tvořit neurčitý tvar (Obr. 69). Vnímala, jak se hlína stává poddajnější a lépe se s ní pracovalo, což pro ni symbolizovalo, že když se emoce vybije, je možné ji přetvořit v něco pozitivního. Cvičení ji velmi bavilo a pomohlo jí se uvolnit.

Ilona přistupovala k cvičení s jistou ambivalencí – na jednu stranu ji proces tvorby zaujal, na druhou stranu se do něj příliš nehrnula. Nacházela se v období, kdy se snažila od svých problémů emočně distancovat, a při pohledu na svůj výtvar v ní převládaly silné pocity odporu. Do procesu se pustila intuitivně, s cílem vytvořit něco ostrého, nebezpečného, svázaného a nepředvídatelného. Její dílo mělo symbolizovat pocity nespravedlnosti, které ji tížily. Když přišel čas svůj artefakt²² představit, bylo zřejmé, že se od něj snaží co nejvíce emočně i fyzicky distancovat. Pohled na něj v ní vyvolával nechuť, kterou otevřeně vyjádřila, a dokonce prohlásila, že by ho nejraději zničila. Nad pobídkou, aby to udělala se Ilona dlouho nerozmýšlela a s nadšením do svého výtvaru několikrát prudce udeřila (Obr. 70). V ten moment bylo patrné, jak z ní opadává nahromaděný hněv a frustrace. Následně se cítila viditelně uvolněně.

Kamila vytvořila chobotnici, která se svými chapadly natahovala po věcech ve svém okolí a nabalovala je na sebe. Čím více věcí chobotnice uchopila, tím více se zvětšila. Kamila byla překvapená, že její negativní emoce získaly konkrétní podobu. Viděla v tom trefnou paralelu. Čím větší chobotnice byla, tím menší měla Kamila sílu. Chobotnička si sama přitahovala věci, které ji přižívovaly. Ale nezpracovávala je, jen se zvětšovala – stejně jako její problémy. Proběhla následně diskuze o tom, jak by mohla Kamila své negativní emoce ventilovat ven a nedusit je v sobě. Poté co viděla, že Ilona svůj artefakt zničila, přemýšlela, jestli má svou chobotnici taky zničit. Z počátku se ostýchala, ale když ji ostatní ženy podpořily, tak do chobotnice několikrát udeřila (Obr. 71). Zmínila se, že je to tak i v jejím běžném životě, že jí pořád něco drží zpátky a měla radost, že to nakonec dokázala.

²² Artefakt – výtvarné dílo (kreativní výstup), který klient během terapeutického procesu vytvoří.

Hlavní téma: Bezpečné místo

Materiál a pomůcky: základní arteterapeutická sada

Markéta na svém bezpečném místě (Obr. 72) zachytila útulný pokojíček, který si představovala jako ideální místo, které se nacházelo někde mezi mořem a lesem. Toto prostředí pro ni symbolizovalo nedostižný klid a harmonii. Jako symbol bezpečí vnímala postel, ale i svůj domov, který si přizpůsobila svým potřebám, aby jí poskytoval pocit jistoty. Při následné reflexi popsala situace, které v ní vyvolávají úzkost, například ztráta kontroly, jako je tomu při letu letadlem. Sdílela také, co jí pomáhá tyto pocity zvládat, a popsala, jak se jí podařilo překonat svůj strach z létání. Mezi další spouštěče úzkosti zařadila obavy ze ztráty, konfliktní situace nebo finanční nejistotu. Na závěr se zaměřila na věci, které jí přinášejí pocit bezpečí – domov, maminka, její zvířata, knihovna, huňatý svetr a další drobnosti.

Ilona za své bezpečné místo považuje svůj obývací pokoj (Obr. 73), který je plný květin a zvířat. Tento prostor vnímá jako svou osobní oázu, vytvořenou přesně podle svých potřeb. Místo, kde se cítí v bezpečí a klidu. Při popisu svých úzkostí zmínila, že je pro ni náročné, když nemá věci pod kontrolou nebo, když musí na někoho nebo na něco čekat. Přesto se snaží tyto situace zvládat tím, že se soustředí na přítomný okamžik a nezatěžuje se příliš obavami z budoucnosti. Mezi další spouštěče úzkosti zařadila situace, kterým nerozumí, a popsala i další faktory, které ji zneklidňují. Naopak pocit bezpečí jí přináší mazlení s jejím pejskem, emotivní psaní nebo čtení. Tyto aktivity jí pomáhají najít rovnováhu a klid.

Kamila se při reflexi zmínila, že se často opakuje, ale bezpečně se cítí v přírodě (Obr. 74), ideálně s knihou v ruce. Představovala si, jak tráví zimní večery na samotě u lesa, v útulné chatě u krbu, kde by mohla nerušeně číst. Přemýšlela také nad tím, zda zůstat v komfortu hlavního města, nebo se přestěhovat někam do přírody. Tuto otázku řeší i její partner, nicméně Kamila je limitována tím, že neřídí auto. V diskusi se zaměřila na situace, které v ní vyvolávají úzkost – například nové a neznámé situace, objímání se s lidmi nebo vyřizování věcí po telefonu. Naopak klid a bezpečí nachází v lese, u vodní plochy, v útulné místnosti s knihou nebo mezi lidmi, kteří jí naslouchají a mají podobné smýšlení. Zmínila také, že za bezpečné místo považuje naši arteterapeutickou skupinu, která jí poskytuje pocity přijetí a podpory.

Závěrečná reflexe

Ilona odcházela s pocitem naprostého uvolnění. Nejvíce jí pomohlo, když mohla rozbít svůj výtvar, což jí přineslo výraznou úlevu. Markéta si setkání velmi užila. Přestože měla náročný den, na našem setkání si odpočinula, nabíla se energií a odcházela s pocitem uvolnění a klidu. Kamila odcházela s pocitem lehkosti a novými podněty k přemýšlení. Uvědomila si, jak důležité je ventilovat své emoce a překonávat své zábrany.

Závěr

V tomto setkání jsme se zaměřily na uvolnění od negativních emocí a hledání bezpečného prostoru, který by účastnicím poskytoval úlevu a stabilitu v jejich náročných životních situacích. V rozechřívacím cvičení měly ženy možnost uvolnit nahromaděné napětí prostřednictvím samo tvrdnoucí hmoty. Mezi ženami byla vidět silná podpora, ženy se navzájem povzbuzovaly a dodávaly si odvahu.

Téma bezpečného místa umožnilo ženám zamyslet se nad tím, co jim v životě přináší pocit klidu a jistoty. Pomohlo jim odhalit různé zdroje úzkosti a zároveň poskytlo prostor pro sdílení strategií, jak tyto pocity zvládat. Ženy odcházely ze setkání výrazně uvolněnější, příjemně naladěny a s podněty k přemýšlení.

5.7 Osmé setkání

Datum: 19. listopadu 2024

Čas: 18.00–20.00

Forma: Skupinová

Přítomní: Markéta, Kamila, Veronika

Nepřítomní: Ilona

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Sebepoznání a uvolnění

Celková nálada ve skupině: Podporující, uvolněná

Úvodní reflexe

Materiál a pomůcky: Sebapoznávací karty: Velký příběh emocí

Markéta se o víkendu necítila dobře, opět ji zasáhla její endometrióza, která se projevila v rámci jejího menstruačního cyklu, a tak strávila celý víkend v posteli. V poslední době se věnovala pletení, které ji uklidňuje. Měla pocit, že čas kolem ní rychle plyne, Vánoce se blížily a Markétu to stresovalo.

Kamila měla za sebou svůj vysněný prodloužený víkend, který věnovala výhradně sobě a svému odpočinku. Ve svém vyprávění se podělila o zážitky z víkendu, během kterého nebylo moc hezké počasí a Kamila se díky tomu začala ke konci nudit. Nicméně i tak si svůj čas užila a odpočinula si.

Veronika se cítila velmi unavená a přetížená. Její partner je delší dobu v zahraničí, a ona tak musí zvládat péči o dceru, domácnost, práci a přípravy na Vánoce sama. Měla potíže sehnat hlídání a cítila se vyčerpaná. Bylo z ní cítit velké napětí a neklid.

Rozehřívací cvičení: Mokrý akvarel

Materiál a pomůcky: čtvrtka A4, akvarelové, anilinové a inkoustové barvy, zlaté třpytky, štětce, kelímky na vodu.

Markéta byla z této techniky naprosto nadšená. Proces tvorby ji velmi bavil, užívala si pozorování, jak barvy splývají a reagují mezi sebou. Svůj obrázek (Obr. 75) pojmenovala „Vesmírný třpyt,“ protože jí připomínal vesmír. Líbilo se jí, jak se barvy postupně měnily během schnutí, a prohlásila, že by si s touto technikou dokázala hrát ještě dlouhé hodiny.

Kamila si proces také užila a uvedla, že u něj „naprosto vypla mozek.“ Svůj obrázek (Obr. 76) nazvala „Duhová lázeň“ a vnímala ho jako nejbarevnější dílo, které kdy vytvořila. Přestože obvykle na barvy moc není, tentokrát ji jejich pestrost těšila a měla pocit, že z obrázku vyzařuje energie. Polemizovala však nad tím, zda by si ho pověsila do svého minimalistického obývacího pokoje.

Veronika se při tvorbě cítila uvolněně a plně se ponořila do procesu. Výsledný obrázek (Obr. 77) jí připomínal ledovec, ale přidáním teplých tónů na ni začal působit chaoticky. Reflexe ostatních účastnic, které v jejím díle viděly mořské dno s korály, ji potěšila a inspirovala v názvu „Mořské dno.“

Hlavní téma: Má vnitřní zahrada

Materiál a pomůcky: základní arteterapeutická sada

V Markétině vnitřní zahradě (Obr. 78) byl hlavním prvkem strom s jablíčkem, který symbolizoval její vztahy a přání mít miminko. Kořeny stromu, které vyčnívaly na povrch, vnímala Markéta jako překážky a vzorce z rodiny či jiných vztahů. Květinová louka symbolizovala její vnitřní dítě, hravost a kreativitu. Růžový strom představoval její vnitřní ženu, zatímco jehličnan symbolizoval vnitřního muže. Kameny v zahradě označila jako překážky, zejména svou endometriózu a své strachy. Její zahrada se nacházela v období pozdního léta a potřebovala dostatek prostoru, svobodu a rozmanitost.

V Kamilině vnitřní zahradě (Obr. 79) symbolizoval Kamilinu osobnost velký strom, přičemž opadávající listy na podzim odrážely její ztrátu energie a zranitelnost vůči vnějším vlivům. Plevel v zahradě představoval její vnitřní strachy, zatímco klíčky symbolizovaly snahu tyto strachy překonat a proměnit je v něco pozitivního. Kamila se

rozpovídala o svých obavách a způsobech, jak se s nimi snaží vypořádat, přičemž přiznala, že nad nimi zatím nemá plnou kontrolu. Malý strom s plody vnímala jako symbol naděje a radostné budoucnosti. Listnatý strom v její zahradě představoval její vnitřní sílu, zatímco jehličnatý strom její odlišnost od ostatních. Celá zahrada se nacházela na přelomu jara a léta.

Veronika měla problémy vytvořit si představu své vnitřní zahrady. Obecně má potíže si vizualizovat obrazy, což přisuzovala své praktické povaze a obtížím s abstraktním přemýšlením. Rozhodla se proto nakreslit jakousi zahradu (Obr. 80) a nepřemýšlet nad symbolikou jednotlivých prvků. Jako první nakreslila květináč s cibulkami hyacintů, které květináčem chtěla chránit před mrazem. Na okraj papíru nakreslila vysoké túje, které jsme společně identifikovaly jako symbol její potřeby soukromí a ochrany před pohledy okolí. Vedle terasy umístila jahody, které pro ni představovaly veselé a šťavnaté ovoce, ale postupně se jí jejich kresba vymkla z rukou a proměnila se v plevel, jenž se rozrostl po celé zahradě. Zde si uvědomila paralelu se svým životem, kdy i zpočátku příjemné a užitečné věci ji často přerůstají přes hlavu, a nakonec se z nich stane přítěž. Dále nakreslila jabloně, které jí připomínaly stromy u prarodičů a které vnímala jako vděčné a plodné stromy. Pro rozmanitost přikreslila také švestku. Nakonec obrázek doplnila zeleninou ve vyvýšených záhoncích, které pro ni symbolizovaly pořádek a uspořádanost. S pobavením nakreslila i okurky, které její partner nemá rád a které se rozhodla nakreslit na truc. Na závěr uvedla, že ačkoliv původně tvořila bez hlubšího záměru, výsledná zahrada ji překvapila svou výpovědí o její osobnosti, ve které se nakonec jasně poznala.

Závěrečná reflexe

Markéta byla vděčná, že na našich arteterapeutických setkáních může nechat vše, co ji tíží. Odchází vždy odlehčená a s lepší náladou. Dnešní techniky ji velmi bavily, zejména ta první, při které nemusela přemýšlet a mohla si „jen tak hrát s barvami.“ Veronika si dnešní setkání také velmi užila. Byla ráda, že měla příležitost vystoupit z každodenního kolotoče povinností a věnovat se jen sama sobě. Odpočinula si a přišla na jiné myšlenky. Kamila si moc užila obě cvičení. Uvědomila si, že dokáže lépe vyjádřit co cítí a měla z toho radost.

Závěr

Dnešní setkání bylo zaměřené na uvolnění a sebepoznání. V rozechřivacím cvičení měly ženy možnost experimentovat s barvami, uvolnit se a pustit svou potřebu kontroly. To zaujalo zejména Markétu, která si tento proces velmi užívala a bylo u ní vidět největší uvolnění. Při hlavním tématu si ženy uvědomily svá přání, překážky a potřeby. Veronika, která měla se zadáním potíže a pojala ho po svém, byla nakonec schopna vidět paralelu se svou osobností. Ze setkání odcházely všechny ženy příjemně naladěny.

5.8 Deváté setkání

Datum: 26. listopadu 2024

Čas: 18.00–20.00

Forma: Skupinová

Přítomní: Kamila, Veronika

Nepřítomní: Markéta, Ilona

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Práce s emocemi, uvolnění, sebepoznání

Celková nálada ve skupině: Podporující, uvolněná

Úvodní reflexe

Materiál a pomůcky: Sebazpознаvacie karty: Velký příběh emocí

Kamila se v poslední době cítila mnohem lépe, měla pocit, že se dostala z nejhoršího, ale stále se necítila být tam, kde by chtěla být. Vnímá, že je jiná než ostatní, a to jak ve slovním, tak neverbálním vyjadřování. Díky tomu se často setkává s nepochopením svého okolí. Připisovala to svým potížím vysvětlit své myšlenky. Vyjádřila také své přání odcestovat k moři, kde již delší dobu nebyla.

Veronika se cítila velmi vyčerpaná. Celý den strávila v autě a neustále něco zařizovala. Poslední dny jí chyběla energie, protože se starala o nemocného partnera i dítě. Ráda by se věnovala nějakým aktivním činnostem, například bruslení, ale přes den má většinou plno práce a málo prostoru na aktivity s rodinou.

Rozehřívací cvičení: Příběh z emočních karet

Materiál a pomůcky: Sebapoznávacie karty: Velký príbeh emócií

Ženy postupně sestavovaly příběh pomocí karet z balíčku „Velký příběh emocí.“ Každá navazovala na předchozí část příběhu.

Kamila začala příběh (Obr. 81) tvořit podle obrázků na přední straně karet. Ke konci se inspirovala spíše zadní stranou, kde byly popsány jednotlivé emoce a jejich významy. Negativní emoce v příběhu přetvářela na pozitivní, například tím, že hlavní hrdinka danou emoci necítila.

Veronika tvořila příběh od začátku podle zadní strany karet, kde byly emoce vysvětleny a obrázků si moc nevšíkala. Velmi pohotově reagovala na Kamilinu příběhovou linku a dlouho se nerozmýšlela nad tím, jak na ni navázat.

Hlavní téma: transformace

První část: Kresba písní

Materiál a pomůcky: papír A4, pastelka

Ženy se zavřenýma očima kreslily dvě písně: „Your Lullaby“ od Gioli & Assia a „APT“ od Rosé a Bruna Marse.

Kamila s kresbou začala hned jakmile uslyšela první tóny (Obr. 82). První píseň ji uklidňovala, kreslila v pomalém rytmu a proces si užívala. Druhá píseň se jí více líbila. Kreslila (Obr. 83) živěji a výrazněji a při kreslení se usmívala.

Veronika se do kreslení (Obr. 84) nejprve nemohla dostat. První píseň pouze poslouchala se zavřenýma očima, pastelku zvedla až když hrály poslední tóny. Píseň jí proto byla puštěna znovu. U druhé písni již kreslila (Obr. 85) hned od začátku, byla viditelně uvolněnější, usmívala se, a dokonce si při poslechu tancovala. První píseň na ni působila emotivně a uklidňujícím dojmem, zatímco druhá byla podle ní veselá a energická.

Druhá část: Má vnitřní píseň

Materiál a pomůcky: základní arteterapeutická sada

Kamila se rozhodla kreslit suchým pastelem, který si oblíbila na předchozím setkání. Její vnitřní píseň (Obr. 86) byla pomalejší, melodická, s občasnými překážkami a kotrmelci, které znázornila černou barvou. Připomínala jí spíše první píseň z úvodního cvičení. Vyjádřila přání, že by se chtěla cítit jako druhá píseň, ale uvedla, že na to nemá dostatek energie.

Veronika také kreslila suchým pastelem. Její vnitřní píseň (Obr. 87) byla veselá, hravá a plná energie. Nakreslila zimní vločky, které symbolizovaly radost a hravost. Inspirací jí byla myšlenka na bruslení, o kterém mluvila na začátku setkání.

Závěrečná reflexe

Kamila si dnešní cvičení moc užila, uvolnila se a nemyslela na žádné starosti. Při reflexi zmínila, že z předchozího setkání odcházela vyrovnaná a v dobré náladě, což zaznamenal i její partner. Přála by si, aby se takto cítila častěji.

Veronika byla nadšená z kresby suchým pastelem, který jí umožnil stínovat, zaplnit prostor a zároveň kreslit detaily. Vyhovovaly jí i pastelové odstíny. Vzpomněla si na poslední malování akvarelem, který pro ni byl nepředvídatelný a neumožňoval jí malovat plně podle svých představ. Což ji vadilo.

Závěr

Cílem tohoto setkání bylo seznámit se s různými emocemi, naladit se na emoce z různých písní a zaměřit se na své vnitřní prožívání. Při poslechu písní se obě ženy uvolnily a působily, že mají více energie. Ve druhé části, kdy měly kreslit svou vnitřní píseň, se Kamilina energie opět trochu snížila, nicméně zůstala uvolněná a s dobrou náladou. Veronice více energie zůstalo a projevilo se to i v její kresbě. Obě ženy si velmi pochvalovaly práci se suchým pastelem. Ze setkání odcházely usměvavé a uvolněné.

5.9 Desáté setkání

Datum: 3. prosince 2024

Čas: 18.00–20.00

Forma: Skupinová

Přítomní: Markéta, Ilona, Kamila, Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Uvolnění

Celková nálada ve skupině: Podporující

Úvodní reflexe

Materiál a pomůcky: Sebapoznávací karty: Velký příběh emocí

Markéta přišla na setkání velmi unavená a vyčerpaná. Poslední dobou se cítila pod velkým tlakem, což se projevovalo malátností a celkovou únavou. Zmínila se, že neměla dobrý den, čeká ji operace, ze které má strach. Měla za sebou také velmi náročný pracovní týden, který původně vnímala jako příležitost, jak odvést pozornost od svých starostí, ale naopak ji ještě více vyčerpal. Nyní přišla z psychoterapeutického setkání, kde otevřela svá aktuální témata, což ji emocionálně vyčerpal ještě více.

Ilona přišla na setkání rovněž velmi unavená. Měla mnoho pracovních povinností a zvažovala, zda by neměla z práce odejít. Navíc byla v období šestinedělí po operaci a stále se necítila ve své kůži. Věnovala se mnoha aktivitám, které ji baví, ale zároveň ji vyčerpávají, protože při nich zapomíná na své vlastní potřeby. Uvědomovala si, že tlak, který cítí, si na sebe vytváří sama. Velkou oporou je jí její partner, se kterým nyní prožívá harmonické období. Nicméně zmínila, že by občas chtěla být doma sama a mít klid jen sama pro sebe.

Kamila přišla na setkání s dobrou náladou. Poslední dobou se cítila vyrovnaná a její nálady byly stabilní. Zmínila se, že ji stále zněla v hlavě melodie z minulého cvičení a několikrát se přistihla, jak si „jen tak začala sama od sebe tančit.“ Nicméně cítila, že nemá kapacitu věnovat se všemu, co by chtěla, a posteskla si, že jí chybí čas na rodinné návštěvy. Pokud měla chvíli klidu, raději si odpočinula u dobré knihy. S partnerem se nyní doma moc neviděla, kvůli rozdílným denním režimům. Těšila se proto na Vánoce, kdy budou mít na sebe více času.

Veronika přišla na setkání také unavená, měla doma nemocnou dceru, která vyžadovala neustálou pozornost. Kombinace péče o dceru a pracovních povinností ji velmi vyčerpávala. Uvědomovala si ale, že není její povinností zvládat veškerou péči o domácnost sama, a tak se snažila zbytečně nestresovat.

Hlavní téma: Restrukturalizace obrázku, který se mi nelíbí

Materiál a pomůcky: donesený vytištěný obrázek, základní arteterapeutická sada

Vzhledem k tomu, že většina účastnic přišla na setkání fyzicky i psychicky vyčerpaná, přizpůsobila vedoucí skupiny původní plán programu a namísto plánovaného sebepoznávacího cvičení se ženy věnovaly pouze restrukturalizaci obrázku, což mělo být původně rozechřívací aktivitou.

Markéta dokončila svůj obrázek (Obr. 88) jako první. Zpočátku ji frustrovala práce s malými dílky, které se jí zdály neorganizované a obtížně se jí s nimi pracovalo. Postupně ji však práce začala bavit. Intuitivně se řídila barvami a jejich vzájemnou harmonií. Nepřemýšlela nad tím, co z obrázku vznikne, a nakonec byla výsledkem příjemně překvapená.

Ilona lepila jednotlivé dílky intuitivně a bez konkrétního plánu, díky tomu se jí podařilo více uvolnit. Výsledný obrázek (Obr. 89), který ostatní ženy interpretovaly jako krajinu se zapadajícím sluncem, ji potěšil. Zmínila se, že se cítila mnohem lépe, když mohla překrýt dílky s obličejí, ke kterým cítila nechuť.

Kamilu aktivita zaujala a rozstříhala si obrázek na malé dílky. Zpočátku to vnímala jako zajímavou výzvu, ale postupně ji to začalo unavovat. Snažila se udržet původní koncept, a to vytvořit obraz moře s pláží. Výsledný obrázek (Obr. 90) ji překvapil a potěšil, neboť v něm nakonec spatřila zadáka v kánoi. Ostatním ženám se moc líbila barevná harmonie celého obrázku, působilo to na ně velmi optimisticky.

Veronika zpočátku litovala, že si přinesla černobílý obrázek, který jí připadal nevhodný pro tuto aktivitu. Objevila ale třpytivý modrý papír, který ji inspiroval k vytvoření noční krajiny. Proces ji nakonec bavil a výsledný obraz byl ostatními ženami velmi pozitivně hodnocen. Veronika byla překvapená, že se jí podařilo z tak nepříjemného obrázku vytvořit něco, co se jí nakonec líbilo.

Závěrečná reflexe

V závěrečné reflexi se ženy shodly na tom, že aktivita byla velmi zajímavá. Nejvíce ocenily, že měly možnost „vypnout hlavu“ a na chvíli zapomněly na své starosti. Také ocenily pružnost vedoucí skupiny, která zohlednila jejich aktuální potřeby.

Závěr

Vzhledem psychickému a fyzickému vyčerpání účastnic byla zvolena aktivita, která nevyžadovala hlubší introspekci, ale umožňovala nenáročnou, kreativní činnost, která ženám poskytla více prostoru pro uvolnění. Zároveň jim ale poskytla možnost, podívat se na negativní podnět, z jiného úhlu pohledu. Ženy ze setkání odcházely uvolněné, spokojené a s pocitem vzájemné podpory.

5.10 Jedenácté setkání

Datum: 10. prosince 2024

Čas: 18.00–20.00

Forma: Skupinová

Přítomní: Markéta, Ilona

Nepřítomní: Kamila, Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Sebepoznání a uvolnění

Celková nálada ve skupině: Přátelská, podporující

Úvodní reflexe

Materiál a pomůcky: Sebapoznávací karty: Velký příběh emocí

Markéta přišla na setkání s velmi dobrou náladou. Měla za sebou úspěšný den, během kterého zvládla mnoho úkolů a měla proto ze sebe skvělý pocit. Cítila se plná energie a optimismu, což přisuzovala tomu, že se jí poslední dobou dařilo překonávat různé překážky. Také s partnerem měli nyní harmonické období.

Ilona se podělila o to, že se jí podařilo v práci vyjednat lepší podmínky. Díky tomu se jí ulevilo a měla dobrý pocit z toho, že se dokázala za sebe postavit. Přesto ale cítila určité napětí a vztek, protože nerozuměla a nesouzněla s některými procesy v práci, které byly v rozporu s jejími hodnotami. S partnerem měla nyní náročnější období. Partner reagoval často přecitlivěle a vyvolával konflikty, což ji vyčerpávalo.

Rozehřívací cvičení: Muchláz

Materiál a pomůcky: papír A4, pastelky

Markéta v muchláži (Obr. 92) objevila několik květinových motivů, mezi nimi i čtyřlístek. Ve své tvorbě se nelimitovala strukturou záhybů papíru, ale intuitivně vycházela ze základního tvaru, který dále upravovala podle svých představ a potřeb. Během tvoření se velmi soustředila, ale působila u toho uvolněně.

Ilona se na rozdíl od Markéty držela přesně definovaných záhybů a po dokončení růžičky (Obr. 93) již nepokračovala v hledání dalších motivů. Aktivita ji zaujala, což potvrdila i při reflexi, kdy uvedla, že ji velmi bavilo samotné mačkání papíru a následné hledání konkrétního tvaru. Jakmile však tvar identifikovala, plně se na něj soustředila a necítila potřebu pokračovat v hledání dalších prvků. Byla spokojená s tím, co našla a vytvořila.

Hlavní téma: Plakát na moji osobu

Materiál a pomůcky: čtvrtka A3, základní arteterapeutická sada

Markéta vytvořila plakát (Obr. 94), který znázorňoval obálku její biografie. Popsala ji jako poutavý, zábavný příběh, plný napínavých momentů, který si budou čtenáři chtít číst zachumlání v posteli a popíjet u toho horkou čokoládu. Zadání ji nadchlo, líbilo se jí, že mohla kombinovat různé techniky a měla volnost v tvorbě. Bylo vidět, že si proces tvorby užívala.

Ilona vytvořila plakát (Obr. 95), který představoval pozvánku na přednášku o jejím životním příběhu. Chtěla by na této přednášce inspirovat ostatní, aby se nenechali pohltnout svými problémy, ale hledali radost v každodenním životě. Vytváření plakátu si užívala, hrála si s detaily a bylo vidět, jak se uvolnila.

Závěrečná reflexe

Ilona si dnešní setkání velmi užila. Ocenila obě aktivity, které ji přišly zajímavé a bavily ji. Původně zvažovala, jestli dorazí, protože ji čekal večer ještě vánoční večírek. Nakonec byla moc ráda, že přišla.

Markéta odcházela spokojená a plná dojmů. Obě aktivity ji oslovily a cítila, že přišly ve správný čas. Moc se jí líbilo, že mohla vytvořit obálku knihy, která by mohla být skutečně použita, pokud by někdy knihu vydala. S výsledkem silně souzněla.

Závěr

Cílem tohoto setkání bylo sebepoznání a uvolnění. Rozehřívací cvičení umožnilo ženám vnímat detaily a hledat volné asociace. Při hlavním cvičení prohlubovaly své sebepoznání a zamýšlely se nad tím, jaké jejich vlastnosti jsou pro ně důležité a které vlastnosti by mohly zaujmout jejich okolí. Ženy si obě aktivity velmi užily a ze setkání odcházely příjemně naladěny.

5.11 Dvanácté setkání

Datum: 17. prosince 2024

Čas: 18.00–20.30

Forma: Skupinová

Přítomní: Markéta, Ilona, Kamila, Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Sebepoznání a uvolnění

Celková nálada ve skupině: Přátelská, podporující

Úvodní reflexe

Materiál a pomůcky: Sebapoznávací karty: Velký příběh emocí

Markéta se podělila o svou noční vizi, která se týkala obsahu knihy, pro kterou na minulém setkání vytvořila obal. Ráno si sepsala klíčové body, aby na svou inspiraci nezapomněla, a sdílela je se svým partnerem, který byl jejím nápadem nadšen. Přiznala se, že má často skvělé vize, pro které se snadno nadchne, ale mívá problém je dotáhnout do konce. Jinak prožila příjemný týden, během kterého měla dostatek času na sebe, odpočívala a dokončila mnoho restů. Uvědomila si, jak skvělé lidi má kolem sebe, a vyjádřila vděčnost za svého partnera, se kterým má harmonický vztah a cítí jeho velkou podporu.

Ilona se stále potýkala s pracovními problémy. Podmínky, které si dříve vyjednala, již neplatily, což ji velmi frustrovalo. Navíc cítila tlak ze strany partnera, který od ní vyžadoval hodně pozornosti. Čekal ji pobyt na horách s širší rodinou, na který se těšila, ale měla obavy z možných konfliktů, které při těchto setkáních obvykle vznikají.

Kamila měla pocit, že na ni vše padalo. Těšila se na nadcházející Vánoce, kdy měla naplánováno 14 dní volna, které chtěla strávit na chalupě se svým partnerem. Doufala, že si tam oba odpočinou.

Veronika se rozhodla, že o své náročné práci již nechce mluvit. Plánovala si odpočinout, užít si lyžování a rodinné návštěvy. Měla však obavy, jak tyto návštěvy zvládne její manžel, protože při podobných setkáních v minulosti docházelo k vyhroceným konfliktům. Byla zvědavá, jak to letos dopadne.

Rozehřívací cvičení: Rychlá čmáranice

Materiál a pomůcky: papír A4, tužka AB

Markéta ve své čmáranici viděla bonbón. Čmárala rychle a energicky. Ilona identifikovala ve své čmáranici tenzi, což se projevilo silným tlakem na tužku a rychlými opakovanými pohyby. Kamila ve své čmáranici spatřila animovanou postavičku, která se točila dokola. Její čmárání bylo lehké a plynulé. Veronika čmárala energicky a ve své čmáranici viděla tornádo a šmoulu, což ostatní ženy velmi pobavilo.

Hlavní téma: Jak se vidím v příštím roce

Materiál a pomůcky: kulaté plátno, akrylové barvy, štětce, kelímky na vodu

Markéta si malování velmi užívala. Malba štětcem na plátno ji uklidňovala a cítila při ní velkou svobodu. Neměla žádné nároky na výsledek a soustředila se pouze na malování. Kulatý formát plátna a akrylové barvy jí naprosto nadchly. V obraze (Obr. 100) viděla určitou celistvost, která ji byla moc příjemná. V příštím roce by se chtěla cítit svobodná, šťastná a celistvá.

Ilona si malování také užívala. Vybrala si odstíny, které ji uklidňovaly – „barvy oceánu, písku a slunce.“ Přála si, aby barvy rychleji zasychaly, aby mohla tvořit vrstvy. Její obraz (Obr. 101) znázorňoval život a cákance na něm symbolizovaly jeho dynamiku. Při malování myslela na svou touhu po miminku a jak moc by si přála být těhotná. Obraz pojmenovala „*Když kráčím po pláži oceánem.*“

Kamila se při malování cítila také velmi dobře, dokonce prý nejlépe z celého cyklu. Svůj obraz (Obr. 102) namalovala v oblíbených barvách, přičemž si uvědomila, že se její preference barev mění. Červenou a modrou měla stále ráda, ale nově si oblíbila žlutou a zelenou barvu, které dříve moc nemusela. Zvolené barvy pro ni symbolizovaly různé aspekty života – modrá vodu, zelená svěžest, červená energii a žlutá potřebu ukotvení a volnosti.

Veronika měla s malováním potíže. Abstraktní tvorba jí stále nevyhovovala, preferovala realistické motivy. Barvy jí připadaly příliš řídké a špatně se jí s nimi pracovalo. Přesto doufala, že její obraz (Obr. 103) působil vesele, protože tak by se chtěla v příštím roce cítit. Toužila po rovnováze, klidu a spokojenosti sama se sebou.

Reflexe artefaktů²³ z celého cyklu

Markéta byla na svou kompletní tvorbu velice hrdá. Překvapilo ji, že čím méně se soustředila na výsledek, tím více si proces tvorby užívala a o to hezčí ji nakonec její výtvořiny připadaly. Ve své tvorbě viděla kus sebe a cítila radost z toho, co vytvořila. Ilona poznamenala, že se v Markétině tvorbě často vyskytovala fialová barva, kterou měla z nějakého důvodu spojenou i s Markétinou osobností.

Ilona si všimla, že v její tvorbě převládají jemné odstíny modré a zelené, které symbolizují přírodu, oceán a pláž. Zaujalo ji, že se v jejích dílech opakují určité motivy, a ocenila, že její artefakty působily jemně, ale zároveň výrazně. Načež ostatní ženy poznamenaly, že tak působí i Ilona, jemně ale výrazně. Nejsilnější cvičení pro ni bylo modelování úzkosti, kterou následně mohla zničit. Plánovala si tento artefakt pověsit doma na zeď jako připomínku úlevy, kterou cítila, když do něj udeřila pěstí.

Kamila zaznamenala největší změnu ve své tvorbě i projevu. Zpočátku byly její artefakty velmi jemné a minimalistické, ale postupně nabývaly na výraznosti a barevnosti. Nejvíce ji oslovilo cvičení s erbem, které jí dalo hodně podnětů k zamyšlení a pak také rozstříhání obrázku, ke kterému zpočátku cítila odpor, a nakonec z něj vytvořila něco krásného.

²³ Artefakt – výtvarné dílo (kreativní výstup), který klient během terapeutického procesu vytvoří.

Veronika si všimla, že její artefakty jsou různorodé, ale přesto ladí dohromady. Nejvíce ze všeho ji bavila práce se suchým pastelem. Líbilo se jí, jak se s ním pracovalo, mohla s ním lehce zaplnit celou plochu papíru, ale i kreslit jemné detaily. Dnešní abstraktní tvorba jí moc nevyhovovala, potřebovala se chytit něčeho pevného, konkrétního.

Závěrečná reflexe

Markéta vyjádřila vděčnost za bezpečné a podporující prostředí, které vedoucí skupiny vytvořila. Uvedla, že se zde cítila naprosto bezpečně a s každým dalším setkáním ji každá aktivita více a více naplňovala a více se na arteterapeutická setkání těšila. Skupinovou arteterapii vnímala jako inspirativní a smysluplně strávený čas. Postupně si uvědomila, že kreativní vyjádření má na ni pozitivní vliv, a rozhodla se, že by se této činnosti chtěla věnovat i nadále.

Ilona na začátku cyklu přistupovala k arteterapii s určitou skepsí, zejména k projektivním technikám, které ji zpočátku příliš neoslovily. Postupem času však začala vnímat skupinová setkání jako velmi obohacující a vyjádřila lítost nad tím, že cyklus již končí. Oceňovala atmosféru přijetí a podpory, která ve skupině panovala, a vyzdvihla způsob, jakým bylo společné téma neplodnosti uchopeno. Uvedla, že toto téma ženy sblížilo, aniž by se v něm příliš "pitvaly" nebo jej zbytečně „rozjitřovaly.“ Naopak cítila silnou sounáležitost a podporu. Přestože každá z účastnic byla jiná, skupina jako celek fungovala harmonicky. Ilona objevila ve tvoření svou vášeň, která jí přinášela klid a vnitřní rovnováhu. Na závěr poděkovala vedoucí skupiny za její přístup a vedení.

Kamila přiznala, že by nikdy nečekala, že ji malování tolik osloví. V dětství cítila k výtvarné výchově odpor, proto se cítila ze začátku hodně nejistá. Přemýšlela, zda se do arteterapie vůbec měla zapojit. Postupně však zjistila, že ji kreativní tvoření začíná bavit, a na každé další setkání se velmi těšila. Velmi ocenila, že ve skupině nemusela nic vysvětlovat, a často se identifikovala se zkušenostmi, které sdílely ostatní ženy. Za to byla velmi vděčná a cítila velkou úlevu, protože si uvědomila, že na své problémy není sama. Po každém sezení odcházela klidná a s dobrou náladou. Na závěr vyjádřila svou vděčnost za celou zkušenost.

Veronika uvedla, že si na počátku cyklu ani neuvědomovala, jak moc potřebovala čas sama pro sebe. Možnost na chvíli uniknout od každodenních starostí a věnovat se pouze sama sobě, vnímala jako velmi osvobozující. Po každém setkání odcházela s příjemnými pocity a měla radost, že udělala něco pro sebe. Zaujalo ji také zamýšlení se nad různými tématy, která byla během setkání probírána. Na závěr se podělila o radostnou zprávu, že je těhotná, což u všech žen ve skupině vyvolalo velké nadšení a dojetí.

Závěr

Dnešní setkání bylo zaměřeno na uzavření arteterapeutického cyklu. V rámci hlavního cvičení měly ženy také příležitost uvědomit si své potřeby a přání a naladit se na své budoucí směřování. Během reflexe dosavadní tvorby ženy zhodnotily, jakým způsobem se vyvíjel jejich přístup k arteterapii a jejich výtvarný projev a projevíly vděčnost za celou zkušenost a za přínos, které jim arteterapie přinesla. Ze setkání ženy odcházely uvolněné, s vděčností a dojetím.

5.12 Závěrečná individuální setkání

Datum: 7.–17. ledna 2025

Čas: 60 minut

Forma: Individuální

Přítomní: Markéta, Ilona, Kamila, Veronika

Místo: Meetingová místnost Institutu funkční medicíny a výživy

Cíl setkání: Závěrečná diagnostika

V rámci závěrečných individuálních setkání jsme zopakovali projektivní testy, které jsme prováděli již v úvodní fázi cyklu arteterapeutických setkání. Na každý projektivní test měly účastnice vyhrazeny 10–15 minut, po nichž následoval prostor pro reflexi. Přehled sezení a použitých projektivních testů je detailně rozepsán v tabulce (Tab. 3).

Markéta

Markéta si pro zpracování volného tématu (Obr. 43) zvolila techniku suchých pastelů, které jí umožnily rychle zaplnit celou plochu papíru. Svěřila se, že během našich setkání se jí podařilo zbavit perfekcionismu, který ji dříve omezoval, a přestala tolik lpět na dokonalém výsledku. Obrázek na ni působil velmi pozitivně a evokoval jí západ slunce u moře.

Kresbu stromu (Obr. 3) začala kmenem, na který navázala kořeny a větvemi. Poté se vrátila k vybarvování kmene, a nakonec přidala lístečky. Strom na ni působil pevně a stabilně, líbilo by se jí sedět pod ním s knihou. Popsala ho jako strom v pozdním létě, kdy už některé listy začínají opadávat. Zmínila se, že kdyby měla více času, věnovala by se detailnějšímu vykreslení listů.

Během kreslení rodiny na výletě (Obr. 35) vyjádřila nespokojenost s pastelkami, které podle ní měly na obale zcela jiné barvy, než jaké se objevily na papíře, a popsala je jako "úplně vyblité". Přesto se při tvorbě smála, když komentovala svůj pokus nakreslit psa, který podle jejích slov připomínal dinosaura. Nakonec vytvořila

zasněženou krajinu, kde se svým partnerem vezli dítě na saních a před nimi běžel pes. Z výsledného obrázku měla dobrý pocit, zmínila se, že by si takovou situaci přála zažít.

Při kresbě domu (Obr. 11) se Markéta inspirovala světem Harryho Pottera a nakreslila dům, který může působit omšele a nesourodě, ale uvnitř to bylo útulné, příjemné a teplé. Dům nakreslila v barevné kombinaci hnědé a černé, která na ni působila hřejivě a příjemně. Markéta se zmínila, že nemá ráda barevné domy, a tato kombinace barev ji připadala naprosto ideální. Dveře domu neměly kliku, byly však kouzelné a umožňovaly vstup pouze osobám s dobrými úmysly. Při reflexi se zmínila, že by se do takového domu klidně ihned nastěhovala.

Markéta se při tvorbě kresby začarované rodiny (Obr. 27) zaměřila na to, jak aktuálně vnímala sebe sama i svého partnera. Sebe znázornila jako tuleně, který se líně povaloval na pláži a pohyboval se pomalým tempem. Tímto způsobem vyjádřila své přání zpomalit, odpočívat a dopřát si klid. Partnera naopak zobrazila jako pilnou včelu, která nesla hlavní tíhu povinností a zároveň ji motivovala k aktivitě, zatímco ona sama inklinovala k odkládání povinností na později.

Při kresbě postav (Obr. 19) začala s kreslením ženy, kterou popsala jako pečující, laskavou a přátelskou, ve věku 28 let. Kresbu zahájila od hlavy, na kterou dále navázala siluetou těla, a následně se detailně věnovala kreslení oblečení. Poté začala s kresbou muže, kterého charakterizovala jako kreativního, laskavého a zodpovědného, ve věku 32 let. Během kresby opět narazila na problém s velikostí postavy a dokreslila mužovy nohy na druhou stranu papíru. Při reflexi se zmínila, že svého partnera vnímá jako málo uzemněného.

Ilona

Ilona se rozhodla namalovat obrázek na volné téma (Obr. 45) vodovými barvami, přičemž volila převážně chladné odstíny barev, které na závěr pocákala černými kapkami. Tyto kapky pro ni symbolizovaly problémy, které vnímala jako neoddělitelnou součást svého života. Přestože by si přála, aby těchto problémů bylo méně, nechtěla je zcela vymazat, protože tvořily část její identity. Během malování se usmívala a kreslení ji uklidňovalo. Svůj obraz nazvala „Lehkost bytí“ a popsala ho jako odraz svého vnitřního světa.

Svůj strom (Obr. 5) začala s kresbou útlého kmene, který postupně rozšiřovala. Větve protahovala od spodní části kmene nahoru, kde je ozdobila jemnými lístky. Zmínila se, že se jí nedařilo větve napojit přirozeně na kmen, a tak si s tím poradila tímto způsobem. Kdyby měla více času, věnovala by se detailnějšímu zpracování koruny, kterou by vytvořila košatější. Strom se nacházel v období začátku léta.

Ilona začala svou kresbu rodiny na výletě (Obr. 37) tím, že nakreslila postavy bez hlav, následně přikreslila psa, kterého se snažila zachytit v pohybu, jak skáče a až poté se vrátila k dokončení hlav postav. Výsledný obrázek znázorňoval Ilonu a jejího partnera, jak společně sledovali východ slunce a zároveň si hráli se psem. Když se na svůj obrázek dívala, poznamenala, že se už velmi těší na jaro.

Při kresbě domu (Obr. 13) chtěla nakreslit staré stavení nebo statek, se svým výsledkem ale nebyla vůbec spokojená. Měla pocit, jako by její kresba odpovídala „úrovni čtyřletého dítěte.“ Zmínila se, že má velmi ráda staré domy a ráda ve svém bytě kombinuje staré a moderní prvky. Přestože měla pocit, že se jí její záměr nevydařil, obrázek na ní působil příjemně.

Ilona při kreslení začarované rodiny (Obr. 29) znázornila svého partnera jako žábu, což podle jejích slov vystihovalo jeho hravou povahu a nevyčerpatelnou energii. Sebe nakreslila jako šneka, což odráželo její aktuální touhu po zpomalení a klidu. Uvedla, že by si přála být pomalá a vyrovnaná, ale bohužel ji vnější okolnosti nutily k opaku. Šnek podle ní symbolizoval právě tuto neschopnost přizpůsobit se rychlému tempu, i kdyby chtěl. Do kresby zahrnula také svého psa, kterého vnímala jako plnohodnotného člena rodiny. Původně ho chtěla znázornit jako žížalu, ale nakonec se rozhodla pro hada, neboť ten se na rozdíl od žížaly umí bránit. Zdůraznila ale, že se jedná o hada, který je neškodný.

Při kresbě postav (Obr. 21) začala Ilona jako první kreslit ženu, kterou popsala jako zodpovědnou, laskavou a milující, ve věku 30 let. Postavu znázornila zezadu a celou kresbu dokončila poměrně rychle. Následně nakreslila muže, kterému dala vlastnosti jako pečující, dobrosrdečný a empatický, ve věku 29 let, a i jeho ztvárnila zezadu. Při dotazování se zmínila, že byla během kreslení velmi unavená a hladová, a proto se jí nechtělo kreslit obličej. Vzpomněla si na předchozí projektivní test, při kterém kreslila postavy na výletě a jak tehdy bylo jednoduché je nakreslit zezadu. To ji inspirovalo a postavy nakreslila stejným způsobem.

Kamila

Kamila z počátku váhala, zda své volné téma (Obr. 47) zpracovat abstraktně, nebo realisticky. Po ujištění, že volba je zcela na ní, se rozhodla nakreslit hlavu koně. Zmínila se, že ji to ke koním v poslední době opět táhne a přemýšlela, že by opět začala jezdit. V minulosti strávila s koňmi spoustu času a chybělo jí to. Při kreslení se hodně soustředila. Z výsledného obrázku měla radost, měla pocit, že se jí povedl.

Při kreslení stromu (Obr. 7) se velmi soustředila. Začala kmenem, pokračovala větvemi, a nakonec přidala kořeny. Nakreslila břízu, kterou má ráda pro její ladné jemné větve. Strom na ni působil jako spící, nacházející se v klidové fázi podzimu. Jedna větev se jí nepovedla a přála by si ji odstranit, což spojila s přáním zbavit se svých strachů, které ji v životě omezují.

Kamila měla pocit, že se ve své tvorbě neustále vrací k podobným motivům – příroda s vodním prvkem a horami se opět objevily i na obrázku, který měl představovat rodinu na výletě (Obr. 39). Tentokrát zachytila sebe a svého partnera, jak sedí na kameni a užívají si západ slunce. Výlet už měli za sebou, a tak v klidu vstřebávali dojmy z prožitého dne a užívali si vzájemnou blízkost.

Při kresbě domu (Obr. 15) nakreslila Kamila téměř totožný obrázek jako při prvním setkání. Při reflexi se rozpovídala o svém přání žít v podobném domě, ale vzhledem k tomu, že s partnerem nemají dostatek finančních prostředků, nemohou svůj sen realizovat. Rozpovídala se, jak by trávila čas na terase u jezírka nebo se v jezírku koupala. Ačkoliv je v mnoha věcech nerozhodná, v této věci má prý naprosto jasno.

Při kresbě začarované rodiny (Obr. 31) se Kamila rozhodla znázornit sebe opět jako vlčici a svého partnera jako výra, přičemž oba zachytila v momentu, kdy se vzájemně pozorují a nejsou si jisti, co od toho druhého očekávat. Vlčici si vybrala pro její silný smysl pro smečku, kde panuje pevná hierarchie, ale zároveň naprostá důvěra a ochota udělat pro ostatní cokoliv. Vlčici začala vybarvovat od ocasu, který vybarvila velmi výrazně. Později už se jí ale nechtělo zabývat tolik vybarvováním, a tak zbytek vlčice vybarvila mnohem slaběji. Partnera nakreslila jako výra, neboť často „někde lítá“, někdy na ni „vejrá“, jako by ji nechápal, a zároveň má tendenci přemýšlet nad mnoha věcmi najednou.

U kresby postav (Obr. 23) začala kreslit jako první postavu muže, kterého charakterizovala jako přemítavého a dobrosrdečného, ve věku 33 let. Třetí vlastnost se jí nepodařilo vymyslet. Postava muže byla menší a zabírala přibližně 50 % výšky papíru. Muž měl výrazné tmavé oči, nos a ústa a dále měl výrazných několik dalších detailů jako například krk nebo hodinky. Ženskou postavu nakreslila poměrově stejně velkou jako mužskou postavu. Ženu popsala jako vytrvalou, odolnou a svéráznou, ve věku 30 let. Stejně jako muž, měla i žena výrazné tmavé oči, nos a ústa. Dále měla zvýrazněný obrys trupu a na krku výrazný řetízek. Zatímco muž měl nakreslenou obuv, žena byla bosa, což Kamila zdůvodnila tím, že sama ráda chodí bosa. Celkově s kresbou ale nebyla spokojena. Nekreslilo se jí dobře, a ani charakterové vlastnosti ji nešly moc vymyslet.

Veronika

Veronika své volné téma (Obr. 49) začala tím, že si namočila papír a poté sáhla po voskovkách, kterými namalovala na papíře několik čar. Následně přes ně začala kreslit vodovými barvami. Výsledný obrázek připomínal Veronice rozmanitý svět pod mořskou hladinou, kde vše pulzovalo barvami a životem.

Svůj strom (Obr. 9) se Veronika rozhodla nakreslit jinak než ten, který kreslila na začátku našich sezení. Nejprve se pustila do kreslení kmene, který popsala jako statný a odolný, jako „strom, který toho už má hodně za sebou, ale stále je v nejlepších letech.“ Poté nakreslila špičatou korunu, kterou začala vyplňovat drobnými lístečky. Původně měla v plánu vytvořit střípaté listy, ale tento styl se ukázal jako příliš pracný, a tak od něj upustila. Strom umístila do letního období, kdy „květy již odkvetly, plody se ještě neobjevily, a koruna je bohatá a košatá.“ Mrzelo ji, že strom nestihla dokončit.

Veronika se rozhodla, že obrázek rodiny na výletě (Obr. 41) nakreslí pouze tužkou, i když měla k dispozici pastelky. Nakreslila svou rodinu na horách, při lyžování, kde svítilo sluníčko a bylo krásně. Při kreslení se smála, že jí vůbec nejdou nakreslit postavy a nejrady by použila gumu, kterou ale nemohla najít. Přesto na ni výsledný obrázek působil velmi příjemně a vyvolal v ní touhu jet na hory.

Při kresbě domu (Obr. 17) se Veronika opět inspirovala konkrétní stavbou, tentokrát z vesnice v horách, kterou nedávno navštívila. Stavba měla romantický charakter a byla doplněna věžičkou. Veronika uvedla, že když by takový dům byl její, měla by ve špičce věžičky posezení, odkud by v noci pozorovala hvězdy.

Při kresbě začarované rodiny (Obr. 33) se opět chtěla odlišit od kresby na začátku našich sezení a snažila se symbolicky vystihnout události z uplynulého týdne. Dceru nakreslila jako neposlušné a hravé koťátko, které visí na větvi a hrozí, že každou chvíli spadne. Sebe nakreslila jako srnu, která se na koťátko dívá, uvědomuje si, co se děje, ale nemůže ji nijak pomoci. Partnera pak znázornila jako spokojeného medvěda, který sedí vpovzdálí, má plné břicho a nevěnuje dění kolem sebe žádnou pozornost.

Veronika u kresby postav (Obr. 25) začala s mužskou postavou, přičemž kresbu začala kreslit od hlavy. Muže charakterizovala jako přátelského, ambiciózního a precizního, pohybujícího se ve věkovém rozmezí 25 až 35 let. Z výsledné kresby měla dobrý pocit a byla s ní spokojená. Poznamenala, že muže nakreslila o něco většího, protože by to tak mělo být. Následně vytvořila kresbu ženy, kterou popsala jako veselou, pracovitou a milou, s věkovým rozmezím 20 až 30 let. Věkové rozmezí volila z důvodu, že si netroufla odhadnout konkrétní věk. Při dotazování se zmínila, že ve skutečnosti je její partner přátelský a že podle ní je ambicióznost běžnou vlastností mužů, dodala ale, že by mohl být více precizní.

Závěr

Během závěrečných individuálních setkání byly realizovány finální projektivní testy, které budeme následně porovnávat v kapitole 6.2 s úvodními projektivními testy.

Reflexe jednotlivých kreseb ukázaly, že ženy více vnímaly své potřeby a uměly lépe vyjádřit své potřeby. Také byl znát posun ve způsobu zpracování jednotlivých kreseb. Ženy byly více spontánní, experimentovaly s různými technikami a neměly obavy z estetického hodnocení svých děl. Také si uměly lépe rozplánovat svůj čas.

6 Vyhodnocení výzkumného projektu

6.1 Analýza dat z dotazníků

Následující část vychází ze zprávy (viz příloha D2) vypracované PhDr. Soňou Komárkovou, která se zaměřila na analýzu dat získaných z dotazníků a polostrukturovaných rozhovorů s klientkami. Dotazníky, konkrétně Beckův inventář úzkosti a Krátký všeobecný zdravotní dotazník (GHQ 12), vyplnily klientky na prvním a posledním sezení. Polostrukturované rozhovory proběhly přibližně 4 týdny po posledním arteterapeutickém sezení a byly vedeny telefonicky, na základě informovaného souhlasu klientek.

Přesné hodnoty výsledků vstupních a výstupních dotazníků jsou znázorněny v grafu 3 (Beckův inventář úzkosti) a grafu 4 (Krátký všeobecný zdravotní dotazník – GHQ 12).

Polostrukturovaný rozhovor měl následující strukturu:

1. V úvodu byly klientky seznámeny s nahráváním rozhovoru, jeho časovou délkou, účelem a podrobnostmi výzkumu. Klientky poskytly informovaný souhlas.
2. V první části byly klientkám připomenuty jednotlivé aktivity, které se na arteterapeutických sezeních uskutečnily, a to v chronologickém pořadí.
3. Následně byly klientkám sděleny jejich výsledky v obou dotaznících (včetně stručného vysvětlení) z říjnového a lednového měření. Pozornost byla zaměřena na dotazník, ve kterém byl zaznamenán významný rozdíl v naměřených hodnotách.
4. Ve druhé části rozhovoru byly klientkám položeny následující otázky:
 - Vaše hodnoty v Beckově inventáři úzkosti / GHQ 12 se změnily. Jak si tuto změnu vysvětlujete?
 - Mohla na tuto změnu mít vliv arteterapie s Žanetou?
 - Co konkrétního to mohlo ovlivnit?

- Co Vám přišlo nejpřínosnější?
- Co naopak hodnotíte jako nepříjemné nebo kontraproduktivní?
- Bylo něco, co Vás během sezení zranilo nebo naštvalo?

6.1.1 Výsledky rozhovorů s klientkami

Markéta

Klientka Markéta dosáhla v říjnovém měření Beckova inventáře úzkosti hodnoty 16. V lednu pak ve stejném dotazníku získala poloviční hodnotu, tedy 8 bodů, což naznačuje pokles subjektivně prožívané a reflektované úzkosti. V dotazníku GHQ 12 se její říjnové skóre snížilo z 22 bodů na 18 bodů v lednu, což naznačuje nepatrné subjektivní zlepšení psychického stavu.

V polostrukturovaném rozhovoru jsme se zaměřily na pokles jejích hodnot v dotazníku Beckův inventář úzkosti. Klientka si změnu vysvětluje dlouhodobou prací na sobě a aktuálním zdravotním stavem. Dle klientky měla vliv i arteterapie, kde jí bylo dobře a cítila se bezpečně. Z arteterapeutických sezení odcházela vždy příjemně naladěna. Nejvíce oceňovala možnost tvořit v podpůrném a bezpečném prostředí, kde mohla sdílet své prožitky s ostatními a oceňovala svobodu tvorby. Pro klientku byly nepříjemné projektivní testy. Klientka je psycholožka a vnímala, že měla do zvolených projektivních testů vhléd a nenacházela jejich přínos.

Ilona

Klientka Ilona na říjnovém sběru dat v dotazníku Beckův inventář úzkosti skórovala hodnotou 28. V lednu pak ve stejném dotazníku získala méně než poloviční hodnotu, tedy 12 bodů. Tento pokles naznačuje pokles prožívané a reflektované úzkosti. V dotazníku GHQ 12 získala v říjnu hodnotu 26 a v lednu hodnotu 21. Pokles této hodnoty naznačuje možné malé subjektivní zlepšení stavu klientky.

V polostrukturovaném rozhovoru jsme se zaměřily na pokles hodnot v dotazníku Beckův inventář úzkosti. Tato změna, dle klientky, souvisí s jejím zdravotním stavem. V prosinci obdržela zprávu, že je po více než ročních zdravotních problémech zdravá. A díky tomu si mohla oddechnout. V říjnu byla úzkostná, neboť svým zdravotním problémům nerozuměla. Arteterapie pro ni byla přínosná díky setkávání se skupinou žen s podobnými problémy. Arteterapie ji nabídla jiný způsob práce nad svými tématy, než je mluvením v klasickém terapeutickém procesu. Klientka zdůraznila techniky s otevřeným zadáním, které jí umožnily ponořit se do flow a ukotvit se v přítomném okamžiku. Nepříjemné pro ni bylo velké množství projektivních testů. Klientka měla dojem, že menší množství by mělo stejnou výpovědní hodnotu a bylo by to pro respondenty příjemnější. Nicméně klientka neměla dojem, že by v arteterapii bylo něco zraňujícího nebo kontraproduktivního. Uvědomila si, že ji baví tvořit a také ji pomáhaly karty emocí. Pro klientku byly také zajímavé interpretace její tvorby ve skupině.

Kamila

Klientka Kamila dosáhla v říjnovém měření Beckova inventáře úzkosti hodnoty 14, zatímco v lednu pak ve stejném dotazníku získala poloviční hodnotou, tedy 7 bodů. Tento pokles naznačuje snížení subjektivně prožívané úzkosti. V dotazníku GHQ 12 získala v říjnu hodnotu 34 bodů a v lednu 19 bodů, což naznačuje možné subjektivní zlepšení stavu.

V polostrukturovaném rozhovoru jsme se zaměřily na pokles hodnot v dotazníku Beckův inventář úzkosti. Klientka přisuzovala změnu kombinaci více faktorů. V rámci arteterapie ji nejvíce pomáhalo setkávání s ženami s podobným tématem. Svá témata mohla sdílet a „vypustit je,“ tím se jí ulevilo. Nejvíce si užívala abstraktní zadání, například „Jak by se chtěla cítit v roce 2025“. Zaujala ji také technika přeměny nehezského obrázku, která jí umožnila objevovat nové motivy a měnit svůj pohled na výsledek. Naopak ji nebavilo stříhání a lepení malých dílků, které považovala za zdoluhavé. Klientka nezaznamenala nic zraňujícího nebo kontraproduktivního a ze sezení odcházela odlehčená.

Veronika

Klientka Veronika na říjnovém sběru dat v dotazníku Beckův inventář úzkosti skórovala hodnotou 6. V lednovém měření byla hodnota stejná, tedy 6. V dotazníku GHQ 12 získala v říjnu hodnotu 28 a v lednu hodnotu 14. Pokles hodnoty naznačuje možné subjektivní zlepšení stavu klientky.

V polostrukturovaném rozhovoru jsme se zaměřily na dotazník GHQ 12. Klientka přisuzovala změnu především stabilizaci svého osobního života, konkrétně vztahové situace, která byla důvodem jejího přihlášení do kurzu. Arteterapie jí pomohla především jako forma psychohygieny, kdy se mohla zaměřit na sebe a své emoce. Vztah se v průběhu času stabilizoval a ona je nyní spokojenější a jistější. Klientka tedy těmto změnám v osobním životě přikládá větší význam než vlivu arteterapie. Klientce sezení pomáhala především s tím, že se mohla vytrhnout ze stereotypu a měla čas zaměřit se na sebe a zamyslet se nad otázkami, jaké prožívá emoce, jak se má. Nejvíce ji pomáhala konkrétní zadání, abstraktní zadání ji dělaly potíže a musela si v nich najít strukturu. Samotný proces tvorby a malby, kontakt barvy s papírem byl pro ni uklidňující a ona v tom mohla být přítomná. Klientka nic nepříjemného, kontraproduktivního ani zraňujícího nezaznamenala.

Závěr

Na základě vyhodnocených testů, a především na základě polostrukturovaných rozhovorů s klientkami lze konstatovat, že u všech klientek došlo k subjektivnímu zlepšení prožívání úzkosti a celkového psychického stavu. Všechny klientky si tuto změnu vysvětlují především změnami v osobním životě a vlastní prací na sobě. Arteterapie pro ně ale byla velmi cenná zejména díky možnosti sdílení témat s podpůrnou skupinou v bezpečném prostředí, které se, dle klientek, podařilo vytvořit. Klientky s psychologickým vzděláním negativně hodnotily vstupní a výstupní projektivní metody, kterých bylo příliš mnoho. Klientky se shodly, že arteterapie jim poskytla bezpečný prostor pro rozvoj vlastní kreativity, ponoření se do samotného procesu tvorby a také zastavení se v daném okamžiku.

6.2 Analýza projektivních testů

V rámci tohoto výzkumu byly využity projektivní testy jako součást zhodnocení účinnosti skupinové arteterapie, na snížení úzkosti u žen s potížemi s otěhotněním. Tyto testy byly realizovány na začátku a na konci arteterapeutického procesu.

Projektivní testy, jako je kresba stromu (Der Baum Test), kresba domu, kresba postavy (FDT), volné téma, kresba začarované rodiny a rodiny na výletě, byly zvoleny pro svou schopnost zachytit změny ve vnímání sebe sama, rodinných vztahů a celkového psychického nastavení. Při analýze projektivních testů byl kladen důraz nejen na výsledný artefakt,²⁴ ale také na proces jeho tvorby a autorovu reflexi.

V kontextu této práce byly projektivní testy využity jako doplňkový nástroj k dotazníkovým metodám (Beckův inventář úzkosti a Krátký všeobecný zdravotní dotazník – GHQ 12) a polostrukturovaným rozhovorům. Jejich analýza přispívá k celkovému zhodnocení účinnosti skupinové arteterapie.

6.2.1 Výsledky projektivních testů

Markéta

V říjnové kresbě stromu (Obr. 2) je patrná určitá nejistota, tlak či nedostatek prostoru pro rozvoj. Je zde také naznačena určitá emocionální zátěž. Lednová kresba stromu (Obr. 3) působí celkově více odolněji, stabilněji a jistěji. V kresbě se odráží vyšší sebevědomí a schopnost zvládat více podnětů či plánů.

Rozdíly mezi říjnovou (Obr. 10) a lednovou (Obr. 11) kresbou domu naznačují posun od otevřenosti a potřeby sociálního kontaktu k větší introspekci, ochraně a zaměření na vnitřní svět. Zatímco říjnový dům působí přístupně, lednová kresba odráží větší důraz na bezpečí, autenticitu a vnitřní harmonii. Celkově lze říci, že lednová kresba odráží větší vyváženost a vnitřní klid, ale také snahu uniknout od běžných problémů do světa fantazie.

²⁴ Artefakt – výtvarné dílo (kreativní výstup), který klient během terapeutického procesu vytvoří.

U kreseb postav je nejvýraznější změnou vnímání sebe sama. Zatímco u říjnové kresby (Obr. 18) se Markéta zaměřuje na mužskou stránku a na svou potřebu opečovávání, u lednové kresby (Obr. 19) se Markéta zaměřuje již více sama na sebe. U obou kreseb je patrný problém s plánováním a určitá nejistota ve vnímání svého mužského protějšku.

Zatímco v říjnové kresbě začarované rodiny (Obr. 26) se Markéta zaměřila na svou širší rodinu, u lednové kresby (Obr. 27) se již soustředila na svůj partnerský vztah. Tento posun může odrážet Markétinu snahu o soustředění se na vlastní potřeby a partnerskou dynamiku. Zároveň se v lednovém obrázku odráží její potřeba odpočinku, klidu a zpomalení.

Oba obrázky, říjnový (Obr. 34) a lednový (Obr. 35), rodiny na výletě znázorňují harmonický partnerský vztah a silnou touhu po dítěti, která se stává jejich ústředním motivem. Říjnová kresba působí klidně a harmonicky, lednová kresba působí radostněji.

Říjnová kresba na volné téma (Obr. 42) působí energicky a je zde patrná potřeba kontroly. Lednová kresba (Obr. 43) vykazuje větší známky jemnosti a vyváženosti. Je u ní vidět větší schopnost užívat si proces tvorby bez tlaku na dokonalost. U obou kreseb je patrná určitá úzkostnost.

Závěrem lze říci, že v průběhu sledovaného období došlo k posunu od nejistoty, emocionální zátěže a potřeby kontroly k větší stabilitě, vnitřní harmonii a schopnosti lépe zvládat vnější i vnitřní podněty. Kresby stromů a domů naznačují nárůst sebevědomí a vnitřního klidu, zatímco kresby postav a rodinných scén odrážejí posun od širšího zaměření na okolí k většímu soustředění na vlastní potřeby a partnerskou dynamiku. Výrazná je také změna v přístupu k tvorbě, kdy se Markéta postupně osvobozuje od tlaku na dokonalost a více si užívá samotný proces.

Ilona

Říjnová kresba stromu (Obr. 4) vykazuje prvky nejistoty a vnitřního zmatku, také je v ní patrná emocionální zátěž nebo prožité trauma. Je zde také patrná omezená schopnost se prosadit, nebo nedostatek energie. Oproti tomu lednová kresba stromu (Obr. 5) vykazuje znaky větší stability a vnitřní rovnováhy. Strom působí celkově živěji, zdravěji a vyrovnaněji.

U kreseb domu je viditelná výrazná změna. Říjnová kresba (Obr. 12) ukazuje určitou nejistotu, uzavřenost, osamělost. Lednová kresba (Obr. 13) oproti tomu vykazuje větší známky sebejistoty a otevřenosti vůči svému okolí. Je z ní patrný větší optimismus a spokojenost.

Ilonina říjnová kresba postav (Obr. 20) naznačuje určité prvky nejistoty a menšího sebevědomí. Lednová kresba (Obr. 21) vykazuje již vyšší sebevědomí a vnímání vlastní hodnoty. Je zde také možné větší zaměření na introspekci a vnitřní prožívání. Oproti říjnové kresbě je zde znázorněna menší potřeba fyzického kontaktu a určité napětí ve vztahu, nicméně partner se jeví jako důležitý.

Říjnová kresba začarované rodiny (Obr. 28) působí klidně a ukazuje na stabilní a podporující partnerský vztah. Lednová kresba (Obr. 29) znázorňuje Iloninu touhu po zpomalení a klidu a zároveň potřebu čelit výzvám. Je zde také patrný určitý kontrast v partnerském vztahu, a to v podobě Iloniny potřeby klidu a odpočinku a v partnerově hravosti a nevyčerpatelné energii.

Říjnová kresba rodiny na výletě (Obr. 36) působí pochmurněji a je z ní patrná určitá vyčerpanost. Lednová kresba (Obr. 37) oproti tomu působí optimističtěji a je v ní naznačena větší sounáležitost ve vztahu.

Říjnová kresba na volné téma (Obr. 44) působí energicky, ale zároveň odhaluje vnitřní napětí, vzdor, cílevědomost a potřebu vyrovnat se s hlubšími emocemi. Lednová kresba (Obr. 45) oproti tomu vykazuje větší známky vnitřního klidu, harmonie a přijetí.

Srovnání říjnových a lednových kreseb ukazuje na větší vnitřní stabilitu, což se projevilo jak v kresbách stromů, domů a postav, tak i v tematických kresbách rodiny a volného tématu. Zatímco říjnové kresby odrážely nejistotu, emocionální zátěž a vnitřní napětí, lednové kresby vykazují znaky větší sebejistoty, optimismu a schopnosti lépe zvládat vnitřní i vnější výzvy. Změny v kresbách naznačují nejen lepší vnímání vlastní hodnoty a vztahové dynamiky, ale také větší schopnost introspekce a přijetí vlastních emocí.

Kamila

Říjnová kresba stromu (Obr. 6) vykazuje určité znaky chaosu a nesourodosti. Strom působí nevyváženě a rozpolceně. Je zde patrná určitá emocionální zátěž, nejistota a potřeba většího prostoru pro osobní rozvoj. Lednová kresba (Obr. 7) působí více vyrovnaněji a stabilněji. Odráží se zde určitá melancholie nebo pasivita a touha zbavit se svých strachů. Celkově lze říci, že v lednové kresbě je patrný posun k vyrovnanosti a schopnosti reflektovat své potřeby a emoce.

Ačkoliv na první pohled vypadají obě kresby domu velmi podobně, jsou vidět určité změny. Říjnová kresba domu (Obr. 14) vykazuje větší známky uzavřenosti a potřeby ochrany před okolním světem. V kresbě se odráží touha po klidu a svobodě. Lednová kresba (Obr. 15) také odráží touhu po klidu a svobodě, ale naznačuje již větší zájem o své okolí, větší vitalitu a schopnost reflektovat své potřeby.

Říjnová kresba postav (Obr. 22) poukazuje na určitou potřebu stáhnout se do ústranní. Lednová kresba (Obr. 23) naznačuje větší zaměření na volnost, svobodu a snahu o harmonii v partnerském vztahu. Obě kresby naznačují nižší sebedůvěru.

Říjnová kresba začarované rodiny (Obr. 30) poukazuje na určité odcizení a potřeby distancovat se od svého partnera, případně neschopnost vzájemné komunikace. Může také naznačovat Kamilinu potřebu úniku a touhu po samotě. Zároveň je zde vidět určitá nejistota a nespokojenost s aktuálním partnerským vztahem či se sebou samotnou. Lednová kresba (Obr. 31) vykazuje již znaky většího vzájemného porozumění a odráží Kamilinu ochotu navázat s partnerem hlubší spojení.

Kresba rodiny na výletě z října (Obr. 38) opět naznačuje určitou nevyváženost vztahu, případně vnitřní konflikt klientky a méně energie. Kresba celkově působí nejistě, méně harmonicky a až pochmurně. Oproti tomu lednová kresba (Obr. 39) působí vyváženěji a optimističtěji. Je zde také naznačena větší blízkost a vzájemná podpora ve vztahu.

Říjnová kresba na volné téma (Obr. 46) odkazuje na touhu po dosažení jejího cíle, který Kamila vnímá mimo své současné možnosti. Z obrázku je patrná jemnost, potřeba klidu a bezpečí a určitá naděje. Lednová kresba (Obr. 47) naznačuje, že Kamila již znovu nachází způsoby, jak se spojit se svými zdroji energie a radosti, které již pro ni nejsou tak nedosažitelné.

Závěrem lze říci, že říjnové kresby vykazují určité znaky emocionální zátěže, nejistoty, uzavřenosti a vnitřního konfliktu, což naznačuje vyšší míru úzkosti a potřebu ochrany před okolním světem. Lednové kresby naopak ukazují posun směrem k větší vyrovnanosti, stabilitě a schopnosti reflektovat své potřeby a emoce. Patrná je také větší vitalita a ochota navázat hlubší partnerský vztah.

Veronika

U Veroničiných kreseb stromu jsou patrné vysoké nároky a perfekcionismus. U obou kreseb se odráží určitá zátěž okolí, ale zároveň odolnost vůči vnějším vlivům. Oproti říjnové kresbě (Obr. 8) vykazuje lednová kresba stromu (Obr. 9) větší známky vyrovnanosti a vymezení si svého prostoru. Je zde patrná větší harmonie, hravost a flexibilita. Proces tvorby a popis stromu ukazují na Veroničinu posílenou odolnost a postupné snížení nároků na perfekcionismus.

Obě kresby domu vykazují výraznou originalitu, kreativitu a určitou hravost. Říjnová kresba (Obr. 16) naznačuje určitou potřebu ochrany a opatrnost v navazování kontaktů. Nicméně je zde vidět zájem o okolní svět a otevřenost k různým perspektivám. Lednová kresba (Obr. 17) vykazuje znaky větší stability a jistoty. Odráží se v ní větší otevřenost vůči světu, schopnost navazovat kontakty a schopnost vyhradit si čas sama pro sebe.

Říjnové kresby postav (Obr. 24) odráží opět Veroničinu snahu o dosažení dokonalosti a potřebu zaujmout si svůj prostor. Lednová kresba (Obr. 25) naznačuje již větší pocit jistoty a přijetí. U obou kreseb je patrná určitá nespokojenost ve vztahu.

Říjnová kresba začarované rodiny (Obr. 32) odráží Veroničinu potřebu určité mazanosti a vynalézavosti, ale také opatrnosti a diplomacie, aby udržela harmonii v rodině. Oproti tomu lednová kresba (Obr. 33) naznačuje Veroničinu zvýšenou citlivost a vnímavost.

Rodina na výletě, kterou Veronika nakreslila v říjnu (Obr. 40) naznačuje určitou vnitřní nejistotu, napětí, nevyrovnanost a emoční zátěž. Oproti tomu lednová kresba (Obr. 41) vykazuje již znaky větší harmonie a spokojenosti. Kresba celkově působí optimističtěji a vyrovnaněji.

Říjnová kresba na volné téma (Obr. 48) vykazuje určitou potřebu jistoty a stability. Lednová kresba (Obr. 49) vykazuje již znaky větší hravosti, spontaneity a uvolnění. Proces tvorby ukazuje na větší otevřenost k experimentování a otevření se novým možnostem.

Porovnání veškerých říjnových a lednových kreseb ukazuje postupné snižování nároků na perfekcionismus, nárůst vnitřní stability a vyrovnanosti, větší otevřenost vůči okolnímu světu a schopnost lépe vnímat vlastní potřeby a emoce. Změny jsou patrné napříč všemi tématy kreseb, přičemž lednové výtvary vykazují znaky větší harmonie, hravosti a flexibility.

6.3 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz

Na základě analýzy dat z dotazníků, konkrétně Beckova inventáře úzkosti a Krátkého všeobecného zdravotního dotazníku (GHQ 12), polostrukturovaných rozhovorů a projektivních testů, jsme výzkumné otázky a hypotézy vyhodnotili následovně:

První výzkumná otázka, zda skupinová arteterapie snižuje míru úzkosti u žen s potížemi s otěhotněním, byla **zodpovězena kladně**. Data z dotazníků i projektivních testů ukázala pokles úrovně úzkosti u všech účastnic.

Druhá výzkumná otázka, týkající se konkrétních aspektů arteterapie, které ženy vnímaly jako nejpřínosnější, byla **zodpovězena následovně**: účastnice oceňovaly zejména možnost sdílení v bezpečném prostředí, zastavení se v daném okamžiku a podporu ostatních žen.

Hypotéza 1, která předpokládala snížení úrovně úzkosti měřené Beckovým inventářem úzkosti po absolvování intervence, byla **potvrzena**. U tří ze čtyř žen byl zaznamenán pokles hodnot.

Hypotéza 2, která předpokládala zlepšení v oblasti všeobecného zdraví měřeného Krátkým všeobecným zdravotním dotazníkem (GHQ 12), byla rovněž **potvrzena**. Pokles hodnot byl zaznamenán u všech žen.

ZÁVĚR

Tato absolventská práce se zaměřila na zkoumání účinnosti skupinové arteterapie na zmírnění úzkosti u žen, které mají potíže s otěhotněním.

Teoretická část práce se věnovala základním poznatkům o arteterapii, jejím přínosům, formám a metodám, dále problematice potíží s otěhotněním a jejich psychickým dopadům, zejména v kontextu úzkosti. Praktická část zahrnovala realizaci arteterapeutických intervencí, které probíhaly ve skupinovém formátu. Výzkum jsme vyhodnotili na základě diagnostických dotazníků (Beckův inventář úzkosti, Krátký všeobecný zdravotní dotazník – GHQ 12), projektivních testů a polostrukturovaných rozhovorů.

Výsledky výzkumu ukázaly, že skupinová arteterapie měla vliv na snížení úrovně úzkosti u žen s potížemi s otěhotněním. Za největší přínos ženy označily zejména možnost sdílení v bezpečném prostředí, zastavení se v daném okamžiku a podporu ostatních žen. Klíčovým faktorem byla skupinová dynamika, která poskytla prostor pro vzájemnou podporu, porozumění a pocit sounáležitosti.

Z této práce vyplývá, že skupinová arteterapie může být efektivním nástrojem psychologické podpory žen, které mají potíže s otěhotněním. Přestože na snížení úrovně úzkosti měly vliv i další faktory, jako jsou změny v osobním životě účastnic, skupinová arteterapie poskytla cenný prostor pro sebepoznání, zpracování emocí a posílení vnitřní stability. Výsledky této práce přinesly poznatky o možnostech využití arteterapie v oblasti psychologické podpory žen s potížemi s otěhotněním, a nabízejí inspiraci pro další výzkum a praxi.

SOUHRN

Cílem této absolventské práce bylo prozkoumat, zda může skupinová arteterapie přinést úlevu od úzkosti u žen, které procházejí náročným obdobím spojeným s potížemi s otěhotněním. Výzkum probíhal formou arteterapeutických setkání, která zahrnovala diagnostické dotazníky, polostrukturované rozhovory a projektivní testy. Výsledky byly analyzovány s cílem posoudit, zda u žen došlo ke zmírnění úzkosti. V této části shrnujeme hlavní zjištění, zamýšlíme se nad jejich přínosem a navrhuje možnost dalšího využití skupinové arteterapie v této oblasti.

Shrnutí hlavních zjištění

Vyhodnocení dat z Beckova inventáře úzkosti a Krátkého všeobecného zdravotního dotazníku (GHQ 12) vykazuje pokles úrovně úzkosti a zlepšení celkového psychického stavu u všech klientek. Tyto výsledky podpořila také analýza projektivních testů, která potvrdila pozitivní změny v psychickém rozpoložení jednotlivých účastnic. Polostrukturované rozhovory dále ukázaly, že účastnice vnímaly arteterapii jako přínosnou zejména díky možnosti sdílení svých zkušeností v bezpečném prostředí, v rozvoji kreativity, ponoření se do procesu tvorby a zastavení se v přítomném okamžiku.

Hlavní zjištění lze shrnout následovně:

1. **Snížení úzkosti:** U všech účastnic byl zaznamenán pokles úrovně úzkosti.
2. **Skupinová dynamika:** Skupinová forma arteterapie byla klíčovým faktorem, který přispěl ke snížení úzkosti, a to zejména díky vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém ženy byly ochotné sdílet své prožitky a navzájem se podporovat.

Diskuze

Výsledky této práce ukazují, že skupinová arteterapie může být efektivním nástrojem pro zmírnění úzkosti u žen, které mají potíže s otěhotněním. Analýza dat z dotazníků, polostrukturovaných rozhovorů a projektivních testů ukazuje, že arteterapeutické intervence přispěly ke snížení úzkosti jednotlivých účastnic.

Měli bychom vzít ale také v úvahu, že na snížení úrovně úzkosti měly kromě arteterapie významný vliv také životní okolnosti, kterými si ženy v průběhu intervencí procházely. Stabilizace osobního života, zlepšení zdravotního stavu, nebo jiné pozitivní změny v jejich životech, hrály klíčovou roli.

Dále bychom měli vzít v úvahu, že čtrnáct setkání poskytlo účastnicím prostor pro první kroky k sebepoznání a další setkání by jim mohla umožnit hlubší práci na osobních tématech a podpořit trvalejší změny.

Domníváme se, že skupinová arteterapie představuje cenný nástroj psychologické podpory pro ženy, které mají potíže s otěhotněním. Pokud by probíhala další studie v této oblasti, bude jistě zajímavé pozorovat výsledky v dlouhodobějším horizontu. I přesto, že tento výzkum byl kratšího trvání, potvrzuje svoji účinnost.

SUMMARY

The aim of this graduate thesis was to investigate whether group art therapy can provide relief from anxiety in women going through a challenging period associated with difficulties in becoming pregnant. The research took the form of art therapy sessions which included diagnostic questionnaires, semi-structured interviews and projective tests. The results were analyzed to assess whether the women experienced a reduction in anxiety. In this final section, we summarize the main findings, reflect on their contribution and suggest the possibility of further use of group art therapy in this area.

Summary of main findings

Evaluation of data from the Beck Anxiety Inventory and the General Health Questionnaire Short Form (GHQ 12) showed a decrease in anxiety levels and an improvement in the general psychological state for all clients. These results were supported by the analysis of the projective tests, which confirmed positive changes in the psychological state of each participant. The semi-structured interviews further revealed that the participants perceived art therapy as beneficial, particularly in allowing them to share their experiences in a safe environment, in developing creativity, in immersing themselves in the process of creation and in stopping in the present moment.

The main findings can be summarized as follows:

1. **Anxiety reduction:** all participants experienced a decrease in their anxiety levels.
2. **Group dynamics:** The group form of art therapy was a key factor that contributed to a reduction in anxiety, particularly by creating a safe environment in which women were willing to share their experiences and support each other.

Discussion

The results of this study show that group art therapy can be an effective tool for relieving anxiety in women who have difficulty becoming pregnant. Analysis of data from questionnaires, semi-structured interviews and projective tests shows that art therapy interventions contributed to a reduction in anxiety for individual participants.

However, we should also consider that the life circumstances that the women went through during the interventions, in addition to art therapy, also had a significant impact on reducing anxiety levels. Stabilization of their personal lives, improvement in their health or other positive changes in their lives played a key role.

We should also consider that the fourteen sessions provided the participants with space for the first steps towards self-discovery, and further sessions could enable them to work more deeply on personal issues and promote more lasting changes.

We believe that group art therapy is a valuable tool of psychological support for women who are having difficulty getting pregnant. Should further studies in this area take place, it will certainly be interesting to observe the results in the longer term. Even though this research was of a shorter duration, it confirms its effectiveness.

POUŽITÁ LITERATURA

Akademie Alternativa, bez data. Online. Akademie Alternativa. Dostupné z: <https://akademiealternativa.cz/>. [cit. 2025-03-27].

ALOISAIMI, Fahad D.; BUKHARI, Mujahid; ALTUWIRGI, Maram; HABOUS, Mohamad; MADBOULY, Khaled et al., 2017. Gender differences in perception of psychosocial distress and coping mechanisms among infertile men and women in Saudi Arabia. Online. *Human Fertility*. Roč. 20, č. 1, s. 55-63. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/14647273.2016.1245448>. [cit. 2024-11-08].

ALTMAN, Zdeněk, 2011. *Kresba postavy: Podrobná příručka k interpretaci*. Praha: Hogrefe – Testcentrum.

ALTMAN, Zdeněk, 2012. *Kurzy projektivních metod*. Online. Dostupné z: <http://www.zdenekaltman.cz/files/kurzyprojmetod.php>. [cit. 2025-04-12].

AMINI, L; GHORBANI, B a AFSHAR, B, 2020. The Comparison of Infertility Stress and Perceived Social Support in Infertile Women and Spouses of Infertile Men. Online. *Iran Journal of Nursing*. Roč. 32, č. 122, s. 80-90. Dostupné z: Iran Journal of Nursing, <https://ijn.iiums.ac.ir/article-1-3139-en.html>. [cit. 2024-11-08].

Antrální folikul, 2017. Online. WikiSkripta. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Antrální_folikul. [cit. 2025-03-06].

BANSAL, Kanthi, 2013. *Manual of endometriosis*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers. ISBN 978-93-5090-404-6.

BENÍČKOVÁ, Marie, 2017. *Muzikoterapie a edukace*. Pedagogika. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4238-0.

BOSTANI KHALESİ, Zahra a JAFARZADEH KENARSARI, Fatemeh, 2024. Anxiety, depression, and stress: a comparative study between couples with male and female infertility. Online. *BMC Women's Health*. Dostupné z: PMC PubMed Central, <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03072-5>. [cit. 2024-11-08].

CASE, Caroline; DALLEY, Tessa a REDDICK, Dean, 2023. *The handbook of art therapy*. Fourth edition. London. ISBN 978-1-032-05507-7.

DIAMANTI, Marialaura a LA MARCA, Antonio, 2025. Ovulation induction in anovulatory PCOS women. Online. *Minerva Obstetrics and Gynecology*. ISSN 27246450. Dostupné z: <https://doi.org/10.23736/S2724-606X.24.05633-1>. [cit. 2025-03-07].

GREIL, Arthur L.; SLAUSON-BLEVINS, Kathleen a MCQUILLAN, Julia, 2010. The experience of infertility: a review of recent literature. Online. *Sociology of Health & Illness*. Roč. 32, č. 1, s. 140-162. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2009.01213.x>. [cit. 2025-02-10].

GUZMAN, Leah. *Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD*. Emeryville, California: Rockridge Press, 2020. ISBN 978-1-64611-163-3.

HUGHES, Edward G., 2010. Art Therapy as a Healing Tool for Sub-fertile Women. Online. *Journal of Medical Humanities*. Roč. 2010, č. 31, s. 27–36. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10912-009-9098-0>. [cit. 2025-02-13].

CHAUDHARY, Priyanka a KUMAR GARG, Ram, 2025. Effects of relaxation techniques in reducing stress and anxiety among infertile women: A systematic review. Online. *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*. Roč. 12, č. 1, s. 521–529.

JUNG, Carl Gustav, 1968. *The archetypes and the collective unconscious*. 2nd ed. Bollingen series. [Princeton, N.J.]: Princeton University Press. ISBN 06-910-1833-2.

KULKA, Jiří, 2008. *Psychologie umění: 2., přepracované a doplněné vydání*. Grada. ISBN 978-80-247-7016-1.

LAKATOS, Enikő, 2015. *Relationships between psychological well-being, lifestyle factors and fertility*. Online. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25778856/>. [cit. 2024-09-03].

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.

MALCHIODI, Cathy A., 2012. *Art therapy and health care*. New York: Guilford Press. ISBN 978-1-4625-0716-0.

MAUT, bez data. *Mezinárodní asociace uměleckých terapií z.s.* Online. Dostupné z: <https://www.maut.cz/>. [cit. 2025-03-25].

MCCARTHY, Andrew a HUNTER, Bill, 1998. *Obstetrics and gynaecology*. [1st ed.]. Churchill's mastery of medicine. Edinburgh: Churchill Livingstone. ISBN 04-430-5244-1.

Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11), 2022. Online. Ženeva: Světová zdravotnická organizace (WHO). Licence: CC BY-ND 3.0 IGO. Dostupné také z: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/cs>.

Národní zdravotnický informační portál (NZIP). Online. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrik-pojmu>. [cit. 2025-03-05].

NZIP.CZ. *Syndrom polycystických ovaríí (PCOS)*. Online. Národní zdravotnický informační portál. 15. 12. 2021. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/406-syndrom-polycystickych-ovarii>. [cit. 2025-03-07].

Potraty 2021, 2022. Online. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. ISSN 1210-8642. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008422/potraty2021.pdf>. [cit. 2025-03-06].

ROCHE S.R.O. *MojeMedicina.cz*. Online. MojeMedicina.cz: Průvodce pacienta. Dostupné z: <https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/prevence-a-screening/vysetreni-plodnosti-zeny-pomoci-AMH.html>. [cit. 2025-03-05].

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

TAYLOR, Hugh S.; PAL, Lubna a SELI, Emre, 2020. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. Online. Ninth Edition. Lippincott Williams & Wilkins. ISBN 978-1-4511-8976-6. Dostupné z: https://aghalibrary.com/storage/books/1601593987_AWKLibrary.pdf. [cit. 2025-02-21].

THAPA, Namrata; VERMA, Sonali; CHANDER, Gresh; BHAT, Amrita; BUSHAN RAINA, Deepika et al., 2021. The psychological impact on infertile women – A review. Online. *Journal of Reproductive Healthcare and Medicine*. Roč. 2021, č. 2. Dostupné z: https://doi.org/10.25259/JRHM_26_2020. [cit. 2025-02-11].

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-717-8496-6.

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

VÁGNEROVÁ, Marie, 2017. *Vývoj dětské kresby a její diagnostické využití*. Dobrá škola. Praha: Raabe. ISBN 978-807-4963-339.

Velký lékařský slovník: online... Online. 4. vydání. Dostupné z: <https://lekarske.slovníky.cz/>. [cit. 2025-03-05].

VOKURKA, Martin a HUGO, Jan, 2011. *Praktický slovník medicíny*. 10., aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-262-9.

VOSECKÝ, Martin, 2024. *Předčasná ovariální insuficience – přehledový článek*. Online. 16. Praha: Actual Gyn. ISSN 1803-9588. Dostupné z: https://www.actualgyn.com/pdf/cz_2024_293.pdf. [cit. 2025-03-06].

VYMĚTAL, Jan; BALCAR, Karel; DURECOVÁ, Katarina; GJURIČOVÁ, Šárka; HÁJEK, Karel et al., 2011. *Speciální psychoterapie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Havlíčkův Brod: Grada. ISBN 978-80-247-6997-4. [cit. 2025-02-18].

ŽENATÁ, Kamila, 2015. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutické skupině*. Vyd. 2., (V nakl. Kolem 1.). Arteterapie a sebezkušenost. Praha: Kolem. ISBN 978-80-905949-0-6.