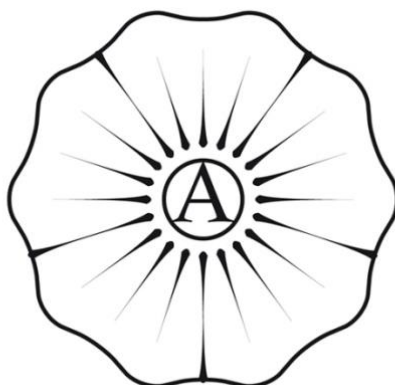


AKADEMIE ALTERNATIVA



Absolventská práce

Studijní obor: Arteterapie

**ARTETERAPIE JAKO NÁSTROJ DUŠEVNÍ HYGIENY
PRO PRACOVNÍKY V POMÁHAJÍCÍ PROFESI**

Vedoucí práce: PaedDr. Mgr. Eva Hegarová, PhD., DT

Autor: Ilona Rajnišová

Jičín, 2025

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedenou literaturu. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Jičíně dne

.....

Rajnišová Ilona

Poděkování

Děkuji mé konzultantce paní PaedDr. Mgr. Evě Hegarové, PhD., DT za laskavou podporu, trpělivost a cenné rady při psaní této absolventské práce.

Děkuji také všem lektorům Akademie Alternativa za předané zkušenosti, mým kolegům za otevřenost a příjemně strávený čas během studia.

ABSTRAKT

RAJNIŠOVÁ, Ilona. *Arteterapie jako nástroj duševní hygieny pro pracovníky v pomáhající profesi*. Jičín, 2025. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: PaedDr. Mgr. Eva Hegarová, PhD., DT

Tato absolventská práce se zabývá arteterapií jako nástrojem duševní hygieny pro pracovníky v pomáhajících profesích. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je nejprve vymezena arteterapie, její formy a cíle. Následně je popsán arteterapeutický proces, metody a techniky arteterapie a diagnostické a empirické metody. Další kapitola se zaměřuje na pojmy duševní hygieny, celkového zdraví, životní spokojenosti a stresu. Obsahuje také praktická doporučení týkající se posilování odolnosti vůči stresu. Závěrečná kapitola se soustředí na pomáhající profesi a popisuje jejich specifika, zároveň se věnuje problematice syndromu vyhoření a zdůrazňuje význam supervize jako nedílné součásti této profesní podpory. Praktická část práce je zaměřena na výzkumný projekt. Jsou zde popsány jednotlivá setkání a závěrečné vyhodnocení stanovených hypotéz.

KLÍČOVÁ SLOVA

Arteterapie, duševní hygiena, pomáhající profese, obecné zdraví, životní spokojenost, stres, syndrom vyhoření.

ABSTRACT

RAJNIŠOVÁ, Ilona. *Art Therapy as a Tool of Mental Hygiene for Workers in Helping Professions*. Jičín, 2025. Graduate thesis. AlternativeAcademy. Thesis Supervisor: PaedDr. Mgr. Eva Hegarová, PhD., DT

This graduate thesis explores the use of art therapy as a mental hygiene tool for helping professionals. The thesis is structured into a theoretical and practical parts. The theoretical part provides a definition of art therapy, outlining its forms and objectives. It further describes the therapeutic and diagnostic processes, as well as art therapy methods and techniques. The subsequent chapter addresses the concepts of mental hygiene, overall well-being, life satisfaction, and stress. The final chapter defines helping professions and their specific characteristics. It addresses the burnout syndrome and highlights the importance of supervision in maintaining professionals' well-being. The practical part introduces a research project, detailing each session and evaluating the pre-established hypotheses.

KEY WORDS

Art Therapy, Mental Health, Helping Professions, Well-being, Life Satisfaction, Stress, Burnout Syndrome.

OBSAH

ABSTRAKT

ÚVOD	1
1 ARTETERAPIE	4
1.1 VYMEZENÍ ARTETERAPIE	5
1.2 FORMY ARTETERAPIE	6
1.4 TERAPEUTICKÝ PROCES	9
2 DUŠEVNÍ HYGIENA	17
2.1 DUŠEVNÍ (NE)ROVNOVÁHA	18
2.2 MOŽNOSTI ROZVÍJENÍ ODOLNOSTI VŮČI STRESU	21
3 POMÁHAJÍCÍ PROFESE	24
3.2 SYNDROM VYHOŘENÍ	25
4 VÝZKUMNÝ PROJEKT	28
4.1 CÍLE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	28
4.2 VÝZKUMNÉ METODY	29
4.3 PROSTŘEDÍ VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ VZOREK	29
5 ARTETERAPEUTICKÝ PROCES	31
5.1 PRETERAPIE	31
5.2 TERAPIE	34
5.2.1 První setkání	34
5.2.2 Druhé setkání	36
5.2.3 Třetí setkání	38
5.2.4 Čtvrté setkání	40
5.2.5 Páté setkání	42
5.2.6 Šesté setkání	43
5.2.7 Sedmé setkání	45
5.2.8 Osmé setkání	47
5.2.9 Deváté setkání	49
5.2.10 Desáté setkání	51
5.2.11 Jedenácté setkání	52

5.2.12 Dvanácté setkání.....	54
5.2.13 Třinácté setkání.....	56
5.2.14 Čtrnácté setkání	58
5.3 POSTTERAPIE.....	60
5.3.1 Vyhodnocení projektivní kresebné testy – klientka H.	61
5.3.2 Vyhodnocení projektivní kresebné testy – klientka J.	63
5.3.2 Vyhodnocení projektivní kresebné testy – klientka L.	66
5.3.4 Vyhodnocení standardizované testy.....	69
6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO PROJEKTU	72
ZÁVĚR.....	75
SOUHRN.....	78
ODBORNÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE.....	79
PŘÍLOHA A.....	85
PŘÍLOHA B.....	94

SEZNAM PŘÍLOH

- A STANDARDIZOVANÉ TESTY**
- A ARTETERAPEUTICKÉ AKTIVITY**
- B OBRAZOVÁ ČÁST**

ÚVOD

„Chceme-li být v co největší fyzické a psychické pohodě, je pro nás bytí v přítomném okamžiku naprosto klíčové. Právě v tomto „zpřítomnění“ se můžeme naladit na své emoce, na svůj vnitřní hlas a na jednotlivé části naší mysli. (...) Vědomé já pak představuje spojení toho nejlepšího z každého z našich vnitřních hlasů; je klidné, otevřené a vyrovnané“ (Mooreová, Philips, Hanc, 2017, s. 43–44).

Tato práce se zabývá využitím arteterapie jako nástrojem duševní hygieny pro pracovníky v pomáhající profesi.

V dnešní uspěchané a neustále se proměňující společnosti se často setkáváme s fyzickými, psychickými a sociálními výzvami, které ovlivňují naše duševní zdraví a způsobují vnitřní stres, napětí, přetížení a neschopnost být v přítomném okamžiku. Jak nám říká úvodní citát, právě bytí v přítomném okamžiku je naprosto klíčové pro fyzickou a psychickou pohodu. Pokud se stane, že ve stavu stresu, napětí a přetížení zůstáváme dlouhodobě, vystavujeme se zdravotním obtížím, pocitu vyhoření či ztrátě smyslu v osobním i profesním životě. Proto je důležité hledat způsoby, jak s touto zátěží pracovat, jak ji vědomě regulovat a jak pečovat o vlastní duševní zdraví.

Zvláště ohroženou skupinou jsou pracovníci v pomáhajících profesích, pro něž je vnitřní rovnováha nejen osobní potřebou, ale také profesní nutností. Práce s lidmi vyžaduje značné emoční nasazení, schopnost empatie a současně dovednost udržet si zdravý odstup. Právě v tomto kontextu se jako jeden z možných nástrojů duševní hygieny nabízí arteterapie – forma sebevyjádření, jež umožňuje nejen uvolnění emocí, ale i hlubší sebepoznání a návrat k prožívání přítomného okamžiku. A to je cílem této práce – spojením arteterapie a všímavosti umožnit pomáhajícím pracovníkům, aby byli v psychické a fyzické pohodě a zvládali náročné situace lépe.

Jelikož se s pojmem duševní hygieny můžeme v literatuře setkávat v několika rovinách, zvolili jsme pojetí, v rámci, kterého je duševní hygiena životním stylem. Představuje cestu k postupnému zvyšování vlastní odolnosti a k pravidelnému zařazování relaxačních a arteterapeutických cvičení do pravidelného plánu dne, bez ohledu na očekávanou zátěž.

V teoretické části této práce se nejdříve zaměříme na vymezení arteterapie a na její formy a cíle. Seznámíme se s terapeutickým procesem, arteterapeutickými metodami a technikami a také s diagnostickými metodami. Zaměříme se na pojmy duševní hygieny, celkového zdraví, životní spokojenosti a stresu. Závěrem popíšeme pomáhající profese a roli supervize a uvedeme problematiku zmíněného syndromu vyhoření.

Praktická část se zabývá výzkumným projektem, jenž má za cíl pomoci skupinové arteterapie podporovat duševní zdraví tří klientek pracujících v pomáhající profesi. Vedlejšími cíli je vyjádření pocitů, emocí a konfliktů, vědomá relaxace a uvolnění, zapojení do skupinové činnosti. Výzkumné otázky budou sledovat jakým způsobem arteterapie ovlivňuje duševní pohodu a jaké konkrétní techniky jsou nejúčinnější pro zmírnění stresu u pracovníků v pomáhající profesi. Stanovené hypotézy se pokusí potvrdit či vyvrátit tvrzení, zda pracovníci v pomáhající profesi praktikující arteterapii vykazují nižší úroveň stresu a vyšší úroveň psychické pohody a zda arteterapie zlepšuje komunikační a týmové dovednosti pracovníků v pomáhající profesi. V praktické části jsou rovněž popsány zvolené metodologické postupy. Na začátku a na konci arteterapeutického procesu budou klientkám zadány projektivní kresebné a standardizované testy, jejichž vyhodnocení bude podkladem pro potvrzení či vyvrácení hypotéz.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ARTETERAPIE

V této hlavní kapitole je definována arteterapie, její formy a cíle. Arteterapeutický proces pojednává o vztahu arteterapeuta a klienta. Součástí jsou kapitoly o arteterapeutických metodách, technikách, o empirických a diagnostických metodách užívaných v praxi.

Arteterapie znamená léčbu výtvarným uměním. Vychází ze spojení dvou starověkých antických pojmů: z latinského slova *art*, *artis*, což znamená umění, a z řeckého slova *terapon*, což v původním smyslu slova představovalo služebníka, průvodce a ošetřovatele bohů. V anglickém jazyce se pojem *art* používá v souvislosti s výtvarným projevem a v současnosti se termín arteterapie užívá především pro výtvarnou stránku expresivity (doktor-psycholog.cz/arteterape-art-therapy-psycholog, 2025).

Výraz *art-therapy* jako první použila ve svých pracích Margaret Naumburg. Dle jejího pojetí je „proces arteterapie založen na poznání, že nejzákladnější myšlenky a pocity člověka derivované z nevědomí dosáhnou výrazu lépe v obrazech než ve slovech“ (1947 in Šicková-Fabrizi, 2002, s. 26).

Umění jako takové je součástí lidské kultury, představuje užitečnou dovednost, jež neovládá každý a jež je nutné se naučit. Od dob renesance se užívá nejčastěji k označení celé oblasti „krásných umění“, v níž se klade důraz na tvořivost, originalitu a v moderním umění pak i na individualitu umělce (Stehlíková Babyrádová, 2016).

V oblasti arteterapie se vzdělává zejména lektor, klient nemusí mít žádné znalosti či zkušenosti v oboru umění; je pouze vystaven schopnosti produkovat nebo prožívat umělecké projevy a v jeho vlastních uměleckých či dramatických sděleních se klade důraz především na autenticitu (Stehlíková Babyrádová, 2016). Při výtvarném projevu klienta jako hlavního léčebného prostředku nejde ani o dokonalé, konečné dílo, ale především o proces tvorby (Dalleyová, T. a Case, C., 1995).

„Umělecká terapie je cestou skrze duši, cestou probuzení duševně-duchovních tvůrčích sil individuality, které odtud mohou působit do všech nižších bytostných článků“ (Hauschka, 2020, s. 8).

Rozdíl mezi prostým uměleckým vyjádřením a arteterapeutickými projevy spočívá v tom, že arteterapeutické aktivity jsou realizovány a reflektovány za účelem sledování změny v psychice jejich autorů. Terapie duše a tvorba často splývají v jedno (Stehlíková Babyrádová, 2016).

Arteterapie vychází z výtvarných možností jedince. Tyto výtvarné projevy slouží jako hlavní léčebný prostředek. Nejde o konečný výsledek, ale o proces, kterým klient tohoto výsledku dosahuje. Prostřednictvím výtvarného projevu může klient vyjádřit své vnitřní prožitky, pocity a myšlenky, zpracovat emoce i bolestivé traumatické zážitky, což může vést k osobnímu růstu a k pozitivním změnám v jeho životě.

1.1 Vymezení arteterapie

V odborné literatuře se můžeme setkat s řadou různých definic arteterapie. Každá se zaměřuje na různé aspekty, avšak společným jmenovatelem je vždy využití umění jako léčebného prostředku a nástroje pro sebepoznání.

Podle Šickové-Fabrici (2016, s. 59) „znamená arteterapie v širším smyslu léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance a výtvarného umění, v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním.“

Dle Potměšilové a Sobkové (2012) je arteterapie rovněž definována dvojím způsobem z širšího a užšího pojetí, avšak je ještě dále zařazena do kategorie expresivních terapií.

Beníček (in Beníčková, 2017) uvádí, že směr arteterapie je pod názvem *expresivní terapie* zbytečně limitován pouze na tuto jednu část. Umělecké terapie zahrnují práci s impresí i expresí, především s ohledem na důležitou komplexnost celého procesu. K tomuto tématu se Beníčková (2014 in 2017, s. 35) vyjádřila, že „pokud zaměníme nesprávně termín umělecké terapie za expresivní terapie, dochází k značné redukci a nekomplexnosti současného terapeutického

paradigmatu. Expresivní terapie je možné chápat jako jeden z přístupů uměleckých terapií.“

Podle Beníčka (2025) je arteterapie samostatným, rozvíjejícím se oborem, který využívá umění jako terapeutický nástroj. Přispívá k léčbě, prevenci a relaxaci, umožňuje proces sebereflexe a odráží psychický i emocionální stav klienta. Patří do oblasti Uměleckých terapií, kde se jednotlivé terapie liší svým prostředkem. Jedná se například o muzikoterapii, dramaterapii a tanečně-pohybovou terapii. Společně s arteterapií bývají souhrnně označovány jako Umělecké terapie – neboli art therapy.

Vzhledem k orientaci a schopnostem terapeuta lze výše uvedené přístupy i jednotlivé umělecké terapie kombinovat. Každý z těchto přístupů může být adaptován na individuální potřeby klienta a může využívat různé techniky k dosažení terapeutických cílů. Přikláním se tedy k definici Beníčka, který upřednostňuje práci s impresí i expresí a arteterapii zahrnuje do oblasti Uměleckých terapií.

1.2 Formy arteterapie

Arteterapii lze rozdělit na receptivní a produktivní na základě toho, zda klienti pracují s již vytvořenými artefakty, nebo zda se sami podílejí na jejich tvorbě, dále pak na individuální či skupinovou. Forma této arteterapie závisí na potřebách klienta a na volbě terapeuta, kterou formu upřednostňuje.

Receptivní (impresivní) arteterapie

Arteterapii lze pojímat jako činnost receptivní – skrze vnímání přírody, lidí, kultury jako takové a čtení uměleckých děl (Stehlíková Babyrádová, 2016).

Šicková-Fabrice (2008) popisuje **impresi jako vnímání uměleckého díla** vybraného s určitým záměrem arteterapeutem. Cílem je lepší pochopení vlastního nitra, poznávání pocitů jiných lidí. Forma této arteterapie vyžaduje spolupráci klienta, jeho cítění, které se mění nejen podle vnitřního diváka, ale i jeho momentální emocionální dispozice.

Produktivní (expresivní) arteterapie

Při produktivní (expresivní) formě arteterapie je **klient do uměleckého procesu zapojen, výtvarně se projevuje a dochází k expresi (vyjádření)**. Expresi je možné charakterizovat jako výrazový prostředek, spontánnost, zážitek, či prožitek. Člověk vyjadřuje své vnitřní psychické stavy, dojmy, pocity, nálady a s nimi spjaté zkušenosti (Potměšilová a Sobková, 2012). „V expresním projevu o mnohém vypovídáme (především o sobě), avšak svoji výpověď nedokážeme vždy přesně kontrolovat. Jeho obsah je chápán spíše volněji, ale s emocionálním dopadem. Exprese může probíhat na nejrůznějších úrovních, od málo uvědomovaných výrazů doprovázející jednoduché emoce až po uměleckou tvorbu“ (Slavík, 1999 in Müller, 2014).

Častěji je arteterapie praktikována právě touto formou, při které se **používá konkrétní tvůrčí činnost** (kresba, malba, modelování) nebo **činnost propojujících různá média či happening** u jednotlivce či skupiny (Šicková-Fabrice, 2016). Výsledkem výtvarné terapie může být kromě produktu (obraz, socha, objekt) také proces, komunikace, záznam apod., ale i zničení samostatného produktu (Stehlíková Babyrádová, 2016).

Individuální arteterapie

Při individuální terapii pracuje terapeut **s jedním klientem**, který má terapeuta k dispozici pouze pro sebe, navazuje s ním **úzký kontakt**, a vzniká tak intenzivní **emocionální zážitek** (Pogádová a kol. 1993, in Šicková-Fabrice, 2016).

Ženatá (2015) upozorňuje, že je vždy potřeba mít na paměti celou komplexnost konkrétního člověka, další a další obrazy, životní příběh, jeho sny, imaginace a reálie. **Terapeut, který je partnerem v dialogu, jej na této cestě doprovází, zrcadlí či nabízí jiné možnosti.**

Tato forma terapie je dle Horňákové (1999) vhodná pro klienty, jejichž chování by působilo ve skupině rušivě (např. agresivita, psychotické projevy) či odstrašujícím způsobem a mohlo by mít pro druhé klienty negativní následky.

Skupinová arteterapie

Při **skupinové arteterapii**, stejně jako u individuální terapie, **pracuje terapeut podle předem domluvené dohody a pravidel**. **Dohoda** se týká četností a délky sezení, dále pak způsobu práce a zakázky – tedy toho, s čím je potřeba pracovat.

Při vytváření skupiny je důležité se zaměřit na počet a složení členů ve skupině, jež závisí na terapeutickém cíli. Vztahy mezi jednotlivými členy mohou být kontraproduktivní. Klienti, kteří jsou např. v zaměstnaneckém vztahu, mohou cítit nedůvěru, obavy či strach a terapeutický proces nemusí probíhat žádoucím způsobem.

Klíčovým faktorem pro skupinovou arteterapii je možnost sdílení s ostatními, společná reflexe, porozumění a podpora, které se klientovi dostává od ostatních. Skupinová forma využívá tzv. **skupinové dynamiky**, která označuje souhrn skupinového dění a skupinových interakcí. Vytvářejí ji interpersonální vztahy a interakce osobnosti členů skupiny spolu s existencí a činností skupiny a silami z vnějšího prostředí (Kratochvíl, 1995).

Skupina si vytváří vlastní **bezpečný** prostor, ve kterém lze sdílet vše **důvěrně**. Základní či obecná **pravidla pro její fungování** (např. nastavení hranic skupiny, respektující forma vyjadřování, individuální čas, mlčenlivost) mohou být dopředu dána ze strany terapeuta na začátku společné práce, anebo se na nich mohou klienti dohodnout spolu s terapeutem. Pravidla by měla být respektována všemi členy arteterapeutického vztahu (Potměšilová a Sobková, 2012).

Skupinová terapie je dle Liebman (2005) **náročnější** hlavně pro arteterapeuta, přináší však **řadu výhod i nevýhod**. Např. lidé s podobnými potřebami si mohou ve skupinové terapii poskytnout vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů, mohou se poučit ze zpětné vazby od ostatních, mohou si vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují, a mohou v nich nalézt podporu a sílu. Protože je však zapojeno více lidí, zachování důvěrnosti je obtížnější, členům skupiny je poskytováno méně individuální pozornosti, členové se mohou vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech.

Některým **terapeutům** může skupinová terapie vyhovovat více než terapie individuální, neboť při této formě lze pomáhat několika lidem najednou, sociální učení, které lze ve skupině procvičovat je rychlejší a účinnější. Skupiny i více vyhovují **klientům**, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní.

1.3 Cíle arteterapie

Terapeutické cíle lze strukturovat vzhledem k potřebám klientů, vzhledem k orientaci a schopnostem terapeuta, s ohledem na zaměření instituce, v níž terapie probíhá (Müller, 2014).

Liebmann (2005) shrnula cíle arteterapie na základě zkušeností jiných arteterapeutů, kteří pracovali v mnoha různých typech léčebných a vzdělávacích zařízení. **Cíle rozdělila na individuální a sociální.**

Mezi individuální cíle patří: tvořivost a spontaneita, budování důvěry, sebehodnocení, uskutečňování vlastních možností, zvyšování osobní autonomie a motivace, rozvoj jedince, svoboda rozhodování, experimentování, ověřování nápadů, vyjádření citů, emocí, konfliktů, práce s fantazií a nevědomím, vzhled, uvědomování si sebe samých, reflexe, třídění zkušeností vizuálně a slovně, relaxace.

Mezi sociální cíle patří: uvědomování si hodnoty a ocenění druhých, spolupráce, zapojení se do skupinové činnosti, komunikace, sdílení problémů, zkušeností a vhladů, objevování jedinečnosti jedince, vztahování se k druhým ve skupině, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy, společenská podpora a důvěra, skupinová koheze (soudržnost), objevování skupinových témat.

Pro cílovou skupinu pomáhajících profesí, na kterou je právě tato práce zaměřena, slouží arteterapie i jako **podpůrná terapie a prevence tzv. syndromu vyhoření.** Cílem je relaxace, katarze, ventilace napětí. Výtvarná reflexe umožňuje posílení obranných mechanismů organismu, udržení si „hranic“, uvědomění si úskalí, s nimiž je člověk pracující v oblasti pomáhajících profesí konfrontován (Šicková-Fabrice, 2016).

1.4 Terapeutický proces

Müller (2014) uvádí, že terapeutický proces má určitý průběh a probíhá v určitém prostředí. Jeho hlavními činiteli jsou terapeut, klient a obsah.

Průběh terapeutického procesu lze zjednodušeně popsat **z krátkodobého hlediska** (týkající se dílčích sezení) na fázi: 1) zaměřenou na navázání kontaktu,

uvolnění, rozehrání, motivaci a uvedení hlavní terapeutické práce, 2) zaměřenou na hlavní terapeutickou práci, která řeší aktuální problémy, 3) zaměřenou na uzavření problémů vyplývajících z hlavní terapeutické práce.

Z dlouhodobého hlediska (týkající se celé terapie) jde o fázi: 1) zaměřenou na indikaci stávajících obtíží a možných postupů, počáteční navazování terapeutického vztahu (vzájemné vymezení hranic, navození důvěry), motivaci klienta k terapii, dohodu o organizaci, průběhu a obsahu terapie, 2) zaměřenou na naplnění terapeutického vztahu, dosažení přijatelné změny a naplnění dohodnuté organizace průběhu a obsahu terapie, 3) zaměřenou na ukončení terapie, včetně prognózy a nabídky dalších možností.

Každé setkání má mít dle Beníčkové (2017) určitou strukturu, kterou můžeme popsat následovně. **Reflexe** na začátku setkání mapuje aktuální stav klienta. **Úvodní činnost**, pokud možno neomezující, ale uvolňující nalaďuje klienta na **vlastní práci**, která je specifická a cílená svým tématem. Zabývá se aktuální potřebě klienta. Následuje **řízený rozhovor**, což je verbální shrnutí, otevření témat, terapeutická práce s ohledem na prožitek – či projevenou symboliku. Fáze **uzavření a závěrečná reflexe** kontroluje, případně dočišťuje otevřená témata a uzavírá terapeutický proces.

Vymezení vztahu terapeut – klient

Hlavními činiteli terapeutického procesu jsou terapeut, klient a obsah. **Interakční vztah** je založen na vzájemném působení **arteterapeuta a klienta** a **oblastech interakčního vztahu** (oblast psychosomatická, sociální, spirituální). Tyto oblasti na sebe vzájemně působí, podněcují se a ovlivňují. Klient i terapeut jsou v interakčním vztahu, každý sám se sebou, tj. k psychosomatické oblasti – *Já*, k sociální oblasti – *okolí* (vzájemně vůči sobě, terapeutické skupině) a k spirituální oblasti – *Ty – On/ono* (Beníčková, 2017).

Profesní statut **arteterapeuta** můžeme vymezit obdobně jako obecný profil pracovníka v pomáhajících profesích. K vykonávání této profese jsou nezbytné lidské a odborné předpoklady. Mezi obecně **lidské schopnosti** patří např. pochopení a schopnosti přijetí druhého člověka, schopnosti být autentický, dar komunikace. Mezi **odborné předpoklady** patří znalosti specifík klientů, použitelných terapeutických přístupů, možných zdrojů, profesních morálních norem atd. (Müller, 2014).

Nezbytnou součástí přípravy každého terapeuta je **sebezkušenostní proces**, který poskytuje introspekci – vlastní sebepoznání, mapuje svůj bio-psycho-sociálně-spirituální vývoj, ve kterém se osobnost terapeuta rozvíjí pozitivním směrem. Terapeut tak má vlastní zkušenost s terapeutickými technikami pro budoucí vhodné aplikování a snadnější citění se do klienta a jeho pochopení (Beníčková, 2017).

Terapeut by si měl zachovávat nadhled v situacích, které vyžadují citovou stabilitu, sebeovládání, profesionalitu a sebereflexi. Nesmí připustit jakékoli ponižování klienta, omezení jeho práv a lidské důstojnosti (Beníčková, 2012).

Základem terapeutovy komunikace s klientem by měl být **soulad mezi verbálními a neverbálními projevy**. Nesoulad může způsobit u klienta nejistotu. Je důležité umět zahájit komunikaci vhodným způsobem (např. zrakový kontakt, přátelský výraz tváře, projevení zájmu) komunikaci udržet (kladení vhodných otázek, parafrázování, ujištění atd.), ale i citlivě a jasně ukončit.

Klient přináší do terapeutického procesu svůj věk a možné zdravotní a sociální obtíže, které prožívá (Müller, 2014). U dospělých klientů je obtížnější dosahování jakékoliv změny.

1.5 Arteterapeutické metody a techniky

Metodu můžeme obecně definovat jako soubor postupů či kroků, které vedou k danému cíli. Technikou pak rozumíme konkrétní postup, způsob či úkol, který volí terapeut buď v rámci dané metody, nebo v rámci daného osobního tématu klienta či skupiny klientů.

Arteterapeutické metody

V **imaginaci** se může člověk vrátit k některým situacím ze svého života, může je znovu prožít, reflektovat do výtvarné podoby, zhmotnit je. Imaginace poskytuje příležitost vidět věc z jistého pohledu, jiného úhlu pohledu a tím potencionální možnost měnit svoje postoje. Při **animaci** se terapeut nebo klient identifikují s věcí či postavou z obrázku klienta a hovoří jejich jménem, mohou takto zprostředkovávat informaci o sobě nepřímo, bez zábran (Šicková-Fabrice, 2008).

Nejčastější technikou metody **koncentrace** v arteterapii je vytváření **mandaly**, což dle Fincher (1997) znamená *střed, obvod* nebo *magický kruh*. Do arteterapie metodu mandaly přenesl C. G. Jung (1999), který ji kombinoval s alchymistickými symboly, ale také s archetypy. O individuální mandale říká, že je vždy vnitřním obrazem „Já“. Přišel s myšlenkou, že mandala ukazuje přirozenou potřebu prožít všechny nám dané možnosti, naplnit ideál celé naší osobnosti. Výsledkem individualizace je harmonická jednota osobnosti s „Já“, které slouží jako ústřední sjednocující princip.

Metoda **restrukturalizace** umožňuje původní obraz rozdělit, rozčlenit a někdy i rozbít na malé kousky a z těchto kousků pak poskládat nový, jiný obraz. Nové poskládání situace či nový pohled může vést klienta k nalezení funkčního řešení nebo vypořádání se s problémem či k jeho přijetí. V rámci metody **transformace** pracuje klient s přenosem svých pocitů vnímání jednoho druhu uměleckého díla do jiného druhu, např. práce s textem nebo hudbou a jejich transformace do výtvarného díla. Při **rekonstrukci** dostává klient část nějakého artefaktu a jeho úkolem je tento artefakt doplnit, dotvořit do svých pocitů (Potměšilová a Sobková, 2012).

Arteterapeutické techniky

Kresba k patří nejstarším výtvarným projevům člověka. Výrazovým prostředkem kresby je lineární stopa – čára nebo linie, bod i celá plocha. Pro vytváření této stopy používáme běžně dostupné pomůcky, jako jsou např. tužky, pastelky, voskové tužky, pastely, fixy, pera, tuš apod. **Malba** je technika nanášení barev ve vrstvě na podklad, zejména pomocí štětce. Od kresby se liší prostředky, např. barvami, nástroji jako štětec, špachtle a plošností, s jakou je barva nanášena. **Asambláž** je výtvarná technika, která dává dvojrozměrnému obrazu třetí, prostorovou dimenzi. Plocha obrazu není pojednána pouze malířsky, ale jsou na ní navíc různými technologickými postupy fixovány další předměty nebo jejich části, např. lisováním, vázáním, svářením, nýtováním. **Koláž** je výtvarná technika, při níž se na zvolený podklad lepí jiný materiál, většinou vystřižený nebo vytržený, v záměrně neobvyklých souvislostech, s novým významem. Podkladem i nalepovaným materiálem bývá nejčastěji papír – tiskoviny jako časopisy a noviny, fotografie, textil nebo předměty (Nedvědová, Zatloukalová, 2000). Poslední technikou je **modelování** pomocí modelíny či hlíny. Dle Kramerové (1979) je „keramická hlína

materiálem, který má přímé spojení s realitou a umožňuje kultivovat smyslovou zkušenost“.

Dalším využívaným nástrojem jsou různé **projektivní karty** a obrázky. Karty jsou dobrým pomocníkem pro vyjádření pocitů. Dle Havrlíkové (2025) jsou „karty neocenitelným pomocníkem, který umožňuje vizualizovat myšlenky, pocity i slova. A nezdá se i to, co zatím odpočívá v nevědomí“ (havrlikova.cz/karty-pro-koucink/).

1.6 Diagnostické a empirické metody

V této kapitole je pojednáno o diagnostickém procesu, kresebných projektivních testech a empirických metodách, které jsou spojené s praxí.

Při každé diagnostice se dle Valenty a kol. (2014) snažíme odpovědět na následující základní otázky: **co** (je předmětem a systémem diagnostiky), **kdo** (provádí diagnostiku), **kde** (se diagnostika provádí) a **jak** (tedy jakými prostředky se diagnostika provádí). Každý, kdo pracuje s lidmi, se nevyhne jejich pozorování a následnému hodnocení. Na základě výsledků svého sledování volí postupy a zavádí určitá opatření. Dle Janderkové (2019) není hodnocení jen kritika, je to i výchozí bod toho, co chceme změnit.

Při diagnostice v **arteterapii** se pak jedná o **zjišťování či měření duševních vlastností a stavů jedince**. Při diagnostickém procesu **dochází k interpretaci výtvarného projevu klienta** (Potměšilová a Sobková, 2012). Ten přesně vyložit nelze. Kratochvíl (1970, in Šicková-Fabrice, 2002) se domnívá, že se nedá pracovat s nějakým předem daným modelem výkladových teorií, šablonou či příručkou, podle nichž by bylo možné z kresby jednoznačně a spolehlivě odhalit pravdu nebo skryté motivy autora.

Diagnostika výtvarného projevu

Diagnostika či **interpretace výtvarného projevu je důležitou součástí arteterapie**. Pro diagnostické účely lze využít jakýkoliv produkt klienta, avšak diagnostika by neměla být postavena na interpretaci jednoho artefaktu klienta, neboť jediná kresba nemůže odhalit vše. Interpretaci by měl provádět odborník, jenž má potřebné znalosti k interpretaci kresby, jenž je citlivý a zachovává základní pravidla jako je opatrnost a vyvarování se zbrklých a nálepkujících závěrů, vhodné

načasování pravdy, znalost základních symbolů, významu barev a vývoje lidské kresby. Tyto pravidla by měla vést k bezpečí klienta a k tomu, že s diagnostikou nebude nakládáno neuvážlivě. (Potměšilová a Sobková, 2012)

Při hodnocení artefaktu dle Ganttové (2000, in Šicková-Fabrice, 2016) je dobré a důležité si všimnout integraci kresby, využití prostoru na papíře, úrovně kresby postavy, jak je v kresbě přítomná, adekvátnosti barev, kvality linie, logiky kresby, sklonu postavy, vložené energie, množství detailů, pozadí kresby.

Jebavá (1997) se zaměřuje i na přiměřenost věku, volbu tématu kresby, lineární zpracování, momenty, které signalizují strach, kompozici daného tématu, jeho využití nebo obavy z velkého formátu. Dalšími kritérii výrazovost jedince, osobitost, kvalita a dokončenost výtvarného ztvárnění, interpretace kresby, možnost i literárního vyjádření kresby, stupeň zralosti kresebného projevu.

Ve skupinové arteterapii lze použít kolektivní interpretaci. Valenta a kol. (2014) píše, že při interpretaci výtvarných prací se skupina se snaží uhodnout, co chtěl jedinec vyjádřit, napomáhá mu k verbalizaci vlastní práce, k pojmenování, popř. odkrytí jejího smyslu. Skupina v kresbě hledá to, co si myslí, že je v ní ukryto, každý jednotlivec si i do cizí kresby projektuje vlastní obsahy. Práce se seřadí za sebou, či se probírají jedna za druhou a vyjadřuje se k nim nejdříve skupina a nakonec autor.

Projektivní kresebné testy

Projektivní kresebné testy bývají součástí určité testové baterie, mají stanovené diagnostické cíle i vymezené způsoby hodnocení. Jsou zkoumány podle příslušné skórovací škály, v níž jsou vymezeny konkrétní položky, které má hodnotitel co nejobjektivněji posoudit (Jedlička, Kořa, Slavík, 2018).

U kresebných testů si všímáme výsledné kresby, tempa, spontánních komentářů a chování při kreslení. Důležité je verbální vysvětlení klienta ke své kresbě. Tyto testy můžeme srovnat mezi sebou v časové linii, na začátku a po uplynutí určité doby od začátku arteterapeutické intervence. Kresba se provádí podle přesného zadání a je limitována formátem a materiálem.

Mezi projektivní kresebné metody patří:

Volné téma, které si klient zvolí sám. Může to být něco, co potřebuje sdělit, nebo to, co podvědomě považuje za důležité (Müller a kol., 2014).

Kresba lidské postavy může projektovat pocity autora o sobě samém nebo ideálního konceptu sebe samého. **Test stromu** neboli Baum test je podle Kocha (1952) na symbolické úrovni kresbou sebe samého. Jednotlivé rysy kresby mohou být výrazem různých vrstev osobnosti. Jeho prostřednictvím lze diagnostikovat extroverzi a introverzi, typické způsoby emočního prožívání a reagování, postoje ke světu a k sobě samému. **Test domu** symbolizuje vlastní obraz dítěte, obraz jeho těla, jeho vyspělost, kontakt s realitou a citovou zralost. Je i reflexí rodičovského domova a vztahu k rodičům a sourozencům. **Kresba rodiny ve společné chvíli a kresba začarované rodiny** stimuluje symbolické vyjadřování. Kresba je symbolické zpracování prožitků a postojů k vlastní rodině (Šicková-Fabricsi, 2012).

Empirické metody

Empirické metody **jsou spojeny s praxí** a jejich **výsledky mohou sloužit k vytvoření teorie**. Mezi ně patří např. anamnéza, kazuistika, pozorování, reflexe, rozhovor (Kopecká, 2011).

Anamnéza – skutečnosti z klientova života – představuje např. identifikační údaje, důvod ke spolupráci, rodinné a sociální okolnosti klient, tělesný stav klienta, intelekt a dosažené vzdělání, zaměstnání a bydlení klienta (Řezníček, 2000 in Kopecká 2012).

Dotazník je dle Kopecké (2012) metoda písemného zodpovídání písemně položených otázek, kterými chce odborník zjistit nejrozsáhlejší informace o klientovi (fakta tvrdá či měkká). V případě škálových otázek odpovídá dotazovaný na pevně stanovené odpovědi (např. zcela souhlasím – spíše souhlasím – nevím – spíše nesouhlasím – naprosto souhlasím).

Kazuistika (případová studie) – je podrobný popis a rozbor klientovy kauzy – případu, na jehož základě volíme terapeutický přístup (Čechová, Rozsypalová, 1996).

Pozorování – celkového stavu člověka, všímáme si změn v jeho chování, sledujeme jeho náladu, reakce, způsob komunikace, ale také úpravu a oblečení. Pozorování má **své fáze** – stanovení **cíle** – co budu pozorovat, **stanovení způsobu a záznamu informací, rozbor zjištěných informací** (Kopecká, 2012).

Reflexe umožní ve skupině sledovat vlastní pokroky, uvědomit si problémy a řešit je, sdílet společné nápady, myšlenky a pocity, plánovat změny, uzavírat

hodnoty, podpořit jeden druhého a pomoci všem odnést si z programu co nejvíce. Mimo to se účastníci naučí více si všímat, co se kolem nich děje, a přemýšlet o názorech a postojích druhých. Druhy reflexe: **reflexe aktivity**, **reflexe dne** (vyjádření individuálního stavu, pojmenování silných momentů, nová poznání o sobě samém), **reflexe kurzu** (zachycení prvních myšlenek o přínosu kurzu, výstup, přínos kurzu), **reflexe kurzu s delším časovým odstupem** umožní účastníkům podívat se na přínos kurzu přímo v realitě, zda pozměnil jejich fungování v životě a jakým způsobem (Hanuš, Háková a kol., 2021).

Rozhovor volný a řízený (částečně nebo plně strukturovaný) slouží k výměně informací a sdílení emočních obsahů mezi dvěma či více jedinci (Jedlička, Koťa, Slavík, 2018).

2 DUŠEVNÍ HYGIENA

V této kapitole se budeme zabývat definicí duševní hygieny, duševní (ne)rovnováhou a jakými způsoby lze posilovat odolnost vůči stresu.

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužící k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (Míček, 1984, in Křivohlavý, 2001, s. 143). Tato definice je v souladu s řadou jiných definic, které zdůrazňují zaměření duševní hygieny na vytváření optimálních podmínek pro duševní činnost, **udržení duševního zdraví**, upevnění duševních zdatností, **posílení odolnosti** vůči nejrůznějším vlivům, které ovlivňují náš duševní život (Křivohlavý, 2001).

Dle Mikuláščíka (2007) je ji i možno považovat za **prevenci před duševními nemocemi**, za vytváření podmínek pro duševní zdraví, ale také schopnost umět se vyrovnat se situacemi, které jsou pro jedince stresující. Znamená to tedy **zvládání zátěžových situací**, **adekvátní adaptaci** jedince na životní podmínky, ale také **efektivní využívání vlastního psychického potenciálu**, představivosti, myšlení, lepší koncentraci pozornosti, zvládání negativních emocí, efektivní **sebekontrolu**. Také nalézání smysluplnosti svého konání a naplnění vlastního života, hledání jistot, upevňování sebevědomí a sebekoncepcce, sebeorganizace a racionalizace své činnosti.

V literatuře i obecném povědomí se setkáváme s pojmem duševní hygieny v několika rovinách (Mertin, Krejčová a kol., 2013):

- Duševní hygiena jako „**první pomoc**“ představuje konkrétní postupy a techniky, jak rychle a efektivně minimalizovat nežádoucí dopady stresových situací co nejdříve po jejich odeznění.
- Duševní hygiena jako „**příprava**“ na náročné životní situace se zaměřuje na vyladění kondice, případné snížení napětí ještě před obtížnými situacemi, u kterých očekáváme, že by mohly nastat komplikace.
- Duševní hygiena jako „**životní styl**“ směřuje k pravidelnému zařazování kondičních a očišťujících cvičení (např. relaxace) do pravidelného plánu dne, bez ohledu na očekávanou zátěž. Představuje cestu k postupnému zvyšování vlastní odolnosti.

2.1 Duševní (ne)rovnováha

Jsem v pohodě, nebo se nemám moc dobře? Být v tělesné a duševní kondici znamená mít sílu řešit věci. Ten, kdo se má dobře, se umí naladit na potřeby druhých. Není mu zatěžko vyjít druhým vstříc nebo pomoci při práci a současně si zachovat vlastní energii. **Zdraví a pocit dostatku energie jsou jedním z ukazatelů dobré duševní i tělesné kondice.** Pokud dojde ke změně **nálady** nebo **dalších ukazatelů duševního zdraví**, je důležité pracovat na **znovunalezení rovnováhy** (Smetáčková, Štech, 2020).

Obecné zdraví a životní spokojenost = rovnováha

Dosažení **celkového zdraví** je spojeno se stavem pohody závislým na jeho jednotlivých **složkách**. Péče o **tělesné zdraví** zahrnuje aktivní styl života, životosprávu a spánkovou hygienu. Péčí o **duševní zdraví** můžeme zlepšovat svoji rovnováhu a odolnost vůči stresovým situacím (pocity, osobnost, energie, vitalita, spokojenost, stabilita, emoce, sebedůvěra a motivace). **Sociální zdatnost** je například pracovní výkon, vzdělání, finanční zdraví, soběstačnost, volný čas, rekreace, mobilita, sociální interakce, uplatnění. **Spirituální zdatnost** tvoří důležitou složku zdraví. Může to být pocit, že jsme nedílnou součástí něčeho, co nás přesahuje. Můžeme tak chápat vztah k přírodě, nebo k rituálům, které nám symbolicky dávají pocit sounáležitosti s vyšším celkem. Tyto složky vyžadují péči a pozornost, propojenost a jejich vzájemné ovlivňování tvoří celkové zdraví. Vnitřní rovnováha nám napomáhá k odolnosti a možnosti reagovat na nepříznivé podněty. (Košík, 2025)

Definice **subjektivní životní pohody** jako „kognitivní a emocionální vyhodnocení vlastního života“ je velice širokým pojetím toho, co je pro člověka důležité. Týká se kladných i negativních emocí, afektů, nálad i toho, jak se daný člověk dívá na své plány, na svá očekávání a jejich realizaci. (Diener, Lucas, Oishi, 2002 in Křivohlavý, 2004)

Pro upřesnění pojmu „**well-being**“ dle Snydera a Lopeze, (2002 in Křivohlavý, 2004) jsou uváděny jeho dvě základní dimenze, a to dimenze psychologická a dimenze sociální. **Dimenze psychické pohody: Sebepřijímání** – člověk má kladný postoj k sobě samému, přijímá pestrý soubor aspektů vlastního života, cítí kladný emocionální vztah k tomu, čeho bylo dosud v životě dosaženo. **Osobní růst** – člověk

má pocit, že se neustále nadějně vyvíjí, je otevřen novým zkušenostem, cítí se výkonný. **Účel života** – člověk má určitější životní cíle, vidí svůj vlastní životní běh jak smysluplný. **Začlenění se do života** – cítí se schopen řídit svůj život ve složitém prostředí, v němž žije, je schopen zařadit se v životě tam, kde může dobře využívat svých schopností, je schopen zdokonalovat své schopnosti a dovednosti podle potřeb životního dění. **Samostatnost – autonomie** – je schopen sám řídit své jednání, je schopen postavit se proti požadavkům myslet a jednat podle nařízení, s nimiž nesouhlasí, je schopen hodnotit sám sebe svými vlastními morálními hodnotami. **Vztah k druhým lidem** – člověk má uspokojivé vztahy k lidem, je schopen empatie, intimity a vřelého citového vztahu, ví, co to je, a umí dávat i přijímat v mezilidském styku.

Dimenze sociální pohody: Sociální přijetí (akceptace) – má kladné vztahy k druhým lidem, uznává druhé lidi a má k nim úctu (respekt). **Sociální aktualizace** – domnívá se, že společnost jako taková má v sobě něco kladného, že společnost uskutečňuje něco dobrého, že společnost je schopna růst a roste. **Spoluúčast na společenském dění** – cítí, že má, čím by mohl přispívat „do pokladnice lidstva“, je přesvědčen, že on sám přispívá tím, jak žije, oč se snaží a co dělá. **Sociální soudržnost** – je přesvědčen, že v sociálním životě je určitá logika a řád, nestojí stranou společenského dění, zajímá se a stará se o něj, a o komunitu, v níž žije. **Sociální integrace** – cítí se organickým prvkem společnosti, cítí se společností podporován, s druhými lidmi sdílí to, co je jemu a jim společné.

Stres = nerovnováha

„Je to právě vysoká míra požadavků kladených na člověka, kombinovaná s malou mírou možností řídit běh dění, která vede v práci ke stresu“ (Křivohlavý, 2001, s. 174).

Pokud lidé zažívají nesoulad mezi tím, co od nich určitá situace požaduje a co oni mohou do této situace investovat, pociťují **napětí**, které je podstatou stresu (Smetáčková, Štech, 2020).

Slovo stres poprvé použil kanadský endokrinolog Hans Selye pro označení charakteristických fyziologických projevů, jimiž organismus reaguje na různé druhy **zátěže**. Stres je běžná část každodenního života (Loja 2025).

Eustres je pozitivní typ stresu, který nás nabíjí energií a vede k nárůstu naší koncentrace a soustředění na určitou práci. Vzniká v situaci, kdy cítíme, že ji máme pod kontrolou, má tendenci zvyšovat naši kreativitu a produktivitu. **Distres** má destruktivní a negativní charakter. Situace nemáme pod kontrolou a nemůžeme je ovlivnit. Když jsme vystrašení nebo se něčeho obáváme, tělo reaguje tak, že vylučuje jisté chemické látky, které nastartují sérii procesů, takže se nám zvýší puls do té míry, že vzniká jev, kterému říkáme „stav připravenosti na boj nebo na útěk“. **Hyperstres** je stav neustálého distresu, který negativně ovlivňuje naše vztahy a naši pracovní výkonnost. Vede k syndromu vyhoření. Negativně působí na naše tělo a duši. Z toho důvodu je důležité se s ním naučit pracovat a zvládat ho (Loja, 2025).

Psychický stres se projevuje zejména v myšlení, v emocích, v tělesných příznacích a v chování. V **myšlení** se při stresu často objevují automatické negativní myšlenky, katastrofické představy a „dělání si starostí“. V **emocích** se stres projevuje pocitem napětí a nepohody. Člověk je podrážděný, nervózní a jedná impulsivně. Mívá špatnou náladu, která ovlivňuje chování, soustředění a výkonnost. Má pocity beznaděje a bezmoci. Je neschopen soucítit s druhými, ztrácí ohled. V **chování** se může dotyčný vyhýbat každodenním povinnostem, kontaktu s lidmi, neřešením dané situace apod. Může se chovat agresivně a vyvolávat konflikty. Stres v chování se projevuje hlavně zhoršenou kvalitou práce, nižším výkonem, nerozhodností, častou absencí, sníženým sebeovládáním, sníženou schopností se přizpůsobovat. **Stres v tělesných příznacích** se projevuje rozmanitě od bolesti hlavy, průjmu, zvracení, bušení srdce a spousta jiných. Tělesné příznaky se často objevují náhle, v klidu po odeznění stresu (Loja, 2025).

Stresory (Kopecká, 2015) mohou vycházet z prostředí našeho těla **vnitřní stresory** 1) **tělesné** – např. únava, nemoc; 2) **psychické** – negativní emoce, velký pocit zodpovědnosti, neadekvátní očekávání od sebe i druhých, neschopnost relaxace a další. Pokud stresory vycházejí z okolního prostředí, hovoříme o **stresorech vnějších** 1) **fyzikální** – hluk, chlad, teplo, změny magnetického pole; 2) **sociální** – závažné životní situace, sociální deprivace.

Copingové strategie (Kopecká, 2015) představují ustálené postupy, kterými člověk reaguje na situace, v nichž pociťuje stres. O zavedení tohoto pojmu se zasloužil psycholog Richard Lazarus. To, jaké copingové strategie konkrétní osoba používá, souvisí i s osobnostními rysy (temperament, otevřenost, neuroticismus, sociabilita).

Pozitivní strategie (podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce) se zaměřují na příčinu, proč se člověk cítí ve stresu, a tuto příčinu se snaží odstranit. Nad zdrojem stresu tedy přemýšlíme, snažíme se ho pochopit a vymyslet, jak to příště dělat jinak. Někdy je třeba se nejprve vyrovnat se špatnými pocity, které nás trápí, odpočinout si a získat trochu nadhledu. **Negativní strategie** (úniková tendence, ulpívavé myšlení, rezignace a sebeobviňování) nejsou efektivní, míru stresu nesnižují, ale naopak dokonce zvyšují. Zaměřují se na eliminaci nepříjemných emocí, které člověk ve stresu prožívá. **Nezávislé strategie** jako potřeba sociální opory a vyhýbání nejsou ani pozitivní, ani negativní (Smetáčková, Štech, 2020).

2.2 Možnosti rozvíjení odolnosti vůči stresu

Odolnost vůči stresu je typický lidský zdroj, mění se v čase, závisí na řadě faktorů, lze ji vědomě ovlivňovat. První cesta ke zvládnutí stresu směřuje do našeho okolí a spočívá v **ovlivňování zátěží**, druhá vede do našeho nitra a spočívá v **ovlivňování odolnosti** (Plamínek, 2013).

Z hlediska psychické odolnosti je nutné se zabývat některými důležitými okruhy, jako jsou realistické sebepoznávání a sebehodnocení, sebeovládání a seberozej (zlepšování koncentrace pozornosti, rozvíjení kreativity, zvládnutí vlastních negativních emocí), relaxace, imaginace, meditace (Paulík, 2017).

Realistické sebepoznávání a sebehodnocení

Realistické sebepoznávání a sebehodnocení je pro lidskou odolnost vůči zátěži důležité z několika důvodů. Mnoho problémů a stresových situací nastává jako důsledek chyb v poznávání sebe samého a s ním souvisejícího nerealistického sebehodnocení a sebevědomí např. přecenění vlastních schopností a nadměrná ctižádost, přetížení v důsledku přijetí úkolů, ohrožení vlastního zdraví (Paulík, 2017).

Mezi způsoby sebepoznání (Míček, 1976, Zucha, 1993 in Mikuláščík, 2007) lze zařadit **pravidelnou registraci a pravidelnou úvahu** (znamená zhodnocení smysluplnosti vlastní činnosti, efektivnosti práce a komunikace s lidmi, hledání příčin a důvodů, průběhů a následků chování), **deník** (písemná verbalizace pocitů a postojů),

poznávání sebe sama prostřednictvím jiných lidí, introspekce (psychická nebo fyziologická, sledování svých vnitřních procesů), **SWOT analýza** (metoda tvůrčí práce, vytyčení předností a slabosti u sebe sama, vytyčení svých nadějí i obav).

Sebereflexe se zabývá především psychickými procesy, stavy, vlastnostmi a jejich projevy v chování (Paulík, 2017). **Sebeúcta** je hodnota, kterou přikládáme sami sobě, jak dalece si sami sebe vážíme. Je přímo závislá na sebehodnocení. **Sebedůvěra** je důvěra v naše schopnosti. Její nedostatek nám nedovolí dosáhnout vytčených cílů. Její úroveň závisí na našem sebehodnocení (Kopecká, 2015).

Integrace osobnosti čili propojení jednotlivých složek a částí do funkčního celku komplexního systému zajišťuje (srov. Balcar, 1991) vědomí s podstatnou součástí vědomí vlastního já (sebehodnocení, sebepojetí, sebevědomí) a vůle, která s vědomím našeho já souvisí. V pojmu „integrace“ je kromě důrazu na spojení do celku také zahrnut zřetel k vnitřní rovnováze složek bez větších rozporů a konfliktů mezi nimi. Tato rovnováha v životě zajišťuje schopnost vyrovnávat se s požadavky prostředí i do něj aktivně zasahovat. Důsledné a kritické posouzení (sebehodnocení) poznatků o sobě a o vlastních přednostech a nedostacích, je základem pro naše sebevědomí a emocionální vztah k sobě samým. Mezi nejdůležitější znaky integrované, vnitřně vyvážené osobnosti patří psychická a sociální zralost (Paulík, 2017).

Sebevýchova a seberozvoj

Každý člověk **má snahu být lepším, chce lépe využívat své možnosti, lépe se přizpůsobovat sociálnímu prostředí, udržovat své duševní zdraví, přibližovat se svému ideálnímu Já** (Mikuláščík, 2007). Přitom můžeme programově využívat a **rozvíjet svůj potenciál** s využitím dostupných možností. Východiskem stanovení cíle sebeovládání a seberozvoje je sebepoznání, určující ty stránky naší osobnosti, které chceme řídit a rozvíjet. Pro základní orientaci můžeme vyjít z toho, jaké jsou individuální zvláštnosti v našem chování, poznávání a z toho, co známe a umíme a o čem usilujeme, jak působíme na své okolí.

V následujících bodech si shrneme možnosti seberozvoje dle Mikuláščíka (2007):

1) Zlepšování koncentrace pozornosti

Dobrá koncentrace pozornosti je nezbytná pro jakoukoliv efektivnější činnost. Koncentrace pozornosti znamená, že v koridoru našeho vnímání je pouze jeden objekt, současně vědomě vykonáváme pouze jednu činnost.

2) Možnosti rozvíjení kreativity, představivosti a fantazie

K rozvíjení tvořivosti se užívají různé speciální metody, které se snaží vytvářet různé tvořivé hry, metody podporující tvorbu nových nápadů, jiných, netradičních pohledů na realitu apod. (Paulík, 2017). Představivost můžeme rozvíjet nejen ve svém vědomí, ale také konkrétně dopracovávat v podobě slovního popisu či kresby, nebo jiné aktivní činnosti. Například nakreslit naději, radost, ticho, štěstí.

3) Rozvoj paměti

Paměť je důležité **trénovat**. Umožňuje nám porozumět věcem, diskutovat a přesvědčovat jiné, mít jasnou orientaci v čase a prostoru v kontextu minulost – přítomnost – budoucnost.

4) Autoregulace myšlení, pozitivní myšlení

Své **myšlenky bychom měli chtít řídit, usměrňovat a odstraňovat myšlenky nežádoucí**. Nesprávné myšlenky (např. denní snění, extrémně přehnané obavy, stereotypní myšlení) mohou zmařit dosažení cíle a také působí vyčerpávajícím způsobem. Pozitivně myslet znamená mít větší míru optimismu, mít větší míru důvěry a sebedůvěry.

5) Zvládání vlastních negativních emocí

Emoce jsou vnitřní procesy, prožitky, mohou se odehrávat na úrovni vědomé či nevědomé. Negativní emoce jsou stresovou reakcí a mohou být zdrojem vnitřního napětí, interpersonálních konfliktů, a proto bychom se je měli učit regulovat, snižovat jejich intenzitu, případně úplně eliminovat. Nejúčinnější metodou je užívání **relaxačních metod – vypsáním či namalováním svých pocitů na papír**.

Při organizování času by se člověk měl zaměřit na to, aby dělal, co chtěl, aby měl kontrolu nad způsobem využívání svého času a aby **s časem uměl dobře hospodařit**, neboť jeden z hlavních zdrojů stresu je ztráta kontroly nad svým časem (Mikuláščík, 2007).

3 POMÁHAJÍCÍ PROFESE

V této kapitole se seznámíme s definicí pomáhající profese a s osobnostními předpoklady pomáhajícího, které jsou nezbytné pro vykonávání této profese. Dále se zaměříme na roli supervize a popíšeme si syndrom vyhoření.

Dle Hartla a Hartlové (2009, in Michalík, 2011) jsou **pomáhající profese** souhrnným názvem pro veškeré profese, jejichž teorie, výzkum a práce se zaměřují na **pomoc druhým**, identifikaci a **řešení jejich problémů** a na získání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby mohla být pomoc účinnější. Podpora a pomoc jsou hlavním cílem a zároveň důvodem existence těchto profesí.

Pojem zahrnuje lékařské obory, psychologii, pedagogiku a sociální práci. Mezi pracovníky působící v pomáhajících profesích lze kromě pracovníků vykonávajících tyto obory dále řadit zdravotní sestry, pracovníky v sociálních službách, učitele, manželské a rodinné poradce, fyzioterapeuty apod. Pro pomáhající profese jsou charakteristické profesní **mezilidský emocionální kontakt** a z něj vyplývající **vysoká emoční zátěž**. Tvoří rizikovou skupinu pro rozvoj **syndromu vyhoření**, neboť se symptomy vyhoření neobjevují s takovou pravidelností, charakterem a intenzitou jako u jiných profesí (Poschkamp, 2013).

3.1 Specifika pomáhajících profesí

Na osobnost člověka pracujícího v pomáhajících profesích jsou kladeny zvýšené nároky. K výkonu profese jsou nezbytné i určité **osobnostní předpoklady**, mezi které patří zejména **vhodné vystupování, humánní vztah ke klientovi, empatie a porozumění problémům klienta, tvůrčí přístup k práci, přiměřená kritičnost a sebekritičnost, přiměřený smysl pro humor** (Kopecká, 2015).

Role pomáhajícího má několik charakteristik: **kolektivní orientace** – kdy pracovník při své práci nevychází ze svých zájmů, ale z potřeb klienta, **univerzalismus** – pracovník při své práci přistupuje ke všem klientům stejně bez ohledu na svůj osobní postoj k nim, **emocionální neutralita** – pracovník je při své práci schopen podřídít svou emocionalitu rozumové kontrole, je vhodné, aby

pracovník projevy prožitků korigoval a ovládal (Čechová, Mellanová, Rozsypalová, 1997 in Kopecká, 2015).

Dle Kopecké (2015) **vztah klienta a pomáhajícího** ovlivňují faktory, mezi které patří **profesionální role, etický kodex profese, naučené vzorce profesionálního chování, osobnostní rysy pomáhajícího, osobnostní rysy klienta a předchozí zkušenosti s poskytováním péče**. Faktory ovlivňující **profesní chování** pomáhajícího pracovníka jsou **kladné vlastnosti osobnosti** (altruismus, dobrosrdečnost, zodpovědnost, pracovitost, schopnost udržet hranice ve vztahu, pravdomluvnost, přiměřené sebevědomí, dochvilnost), **vzdělání** (náležité vzdělání je základem výkonu povolání), **etické kodexy** (určují chování pracovníka a souvisejí s profesní morálkou), **prestíž povolání, požadavky pracoviště, práva klientů**. Pracovník poskytuje klientovi také porozumění a podporu, pečuje o jeho emocionální stav, pomáhá mu zvládat svízelné situace (Zacharová, Šimíčková-Čížková, 2011 in Kopecká 2015).

Supervize v pomáhajících profesích

Supervize (Hawkins, Shohet, 2004) je **nástroj celoživotního učení**. Smyslem supervize je rozvíjet profesní dovednosti supervidovaných, posilovat vztahy v pracovním týmu a nacházet řešení problematických situací – tedy řízení, vzdělávání a podpora. V procesu supervize poskytuje supervizor zpětnou vazbu k práci supervidovaného, předává zkušenosti z praxe a funguje jako podpora v rámci pracovní zátěže. Ústřední pozornost je věnována vztahům, které jsou v pomáhajících profesích snad nejdůležitějším prostředkem k dosahování cílů a nejvýraznější známkou kvality práce.

3.2 Syndrom vyhoření

„Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem“ (Maslachová, 1997 in Křivohlavý, 2012, s. 66).

Stav vyhoření lze definovat jako **druh stresu a emocionální únavy, frustrace vyčerpání**. Veškerá duševní, emocionální a fyzická **energie je** v tomto stavu **vypotřebována** (Loja, 2025). Objevuje se jen u lidí, kteří jsou **intenzivně**

zaujati svou prací, mají vysoké cíle, vysoká očekávání a výkonovou motivaci. Kdo vysokou motivaci nemá, ten se může dostat do stresu, ne však do stavu vyhoření. Je-li práce pro určitého člověka smysluplná a překážky jsou zdolatelné, k „burnout“ nedochází (Křivohlavý, 2012).

Faktory přispívající k syndromu vyhoření

Důležitým faktorem ovlivňujícím rozvoj syndromu vyhoření je **osobnost zahrnující důležité postoje, normy a hodnoty**, které mají podstatný vliv na naše chování a prožívání profesního života (Poschkamp, 2013).

Mezi **osobnostní a povahové rysy pomáhajícího**, které přispívají k syndromu vyhoření, patří přehnaná odhodlanost, nadšení a pevná vůle, rozhodnost dělat věci za každou cenu“, nedůvěra k druhým, sklon k soběstačnosti, přehnaný perfekcionismus, spousta plánů a cílů, ale časové podmínky a vlastní schopnosti neumožňují tyto cíle dosáhnout, dále odpor k pravidlům, přílišná cílevědomost a příliš náročné cíle, potřeba naprosté nezávislosti, sklon k samotářství či nechut' zapojit se do týmové práce (Loja, 2025).

Rizikovým faktorem vzniku syndromu vyhoření je také **prostředí pracoviště a typ klientů**, se kterými se pomáhající setkává (Kopecká, 2015), ale i **organizační a systémové podmínky** (málo hmotného a lidského ocenění, nevhodné chování nadřízených, necitlivý přístup, špatné vztahy na pracovišti, přetíženost, práce ve strnulém kolektivu, nevyhovující pracovní podmínky a špatná organizace práce, málo svobody k rozhodování, přepracování, nadměrná emocionální zátěž, přenášení zodpovědnosti na pracovníka mimo jeho kompetence (Venglářová, 2011 in Kopecká, 2015).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROJEKT

V následující kapitole představíme výzkumný projekt a jeho cíle a popíšeme výzkumné otázky, hypotézy a metody.

Kvalitativní typ výzkumu, který je používán v tomto projektu, pracuje na rozdíl od kvantitativního s menším souborem respondentů. Tento typ výzkumu se používá, pokud chceme získat podrobný popis a vhled do chování jednotlivce, skupiny, události nebo jevu. Umožňuje jevy zkoumat, studovat souvislosti a hledat příčinnosti (Jarošová a Zeleníková, 2014).

4.1 Cíle, výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumná činnost se zaměřuje na **využití arteterapie jako nástroje duševní hygieny pro pracovníky v pomáhající profesi.**

Předmětem výzkumu je sestavení a ověření zacílených metod a technik z oblasti arteterapie, které by v kombinaci s mindfulness podporovaly duševní zdraví pracovníků v pomáhající profesi.

Cílem výzkumu je potvrzení nebo vyvrácení účinnosti sestaveného cyklu metod a technik z oblasti arteterapie.

Vedlejšími cíli jsou vyjádřit pocity, emoce a konflikty, vědomě relaxovat a uvolnit se, zapojit se do skupinové činnosti.

Stanovené **výzkumné otázky** jsou:

Výzkumná otázka č. 1.: Jakým způsobem arteterapie ovlivňuje duševní pohodu pracovníků v pomáhající profesi?

Výzkumná otázka č. 2.: Jaké konkrétní techniky arteterapie jsou nejúčinnější pro zmírnění stresu u pracovníků v pomáhající profesi?

Stanovené **hypotézy** jsou:

Hypotéza č. 1: Pracovníci v pomáhající profesi praktikující arteterapii vykazují nižší úroveň stresu a vyšší úroveň psychické pohody bude vyhodnocená prostřednictvím standardizovaných testů ve spolupráci s psychologickým odborníkem.

Hypotéza č. 2: Arteterapie zlepšuje komunikační a týmové dovednosti pracovníků v pomáhající profesi bude vyhodnocená projektivními kresebnými testy, pozorováním, řízeným rozhovorem.

Hypotéza se zaměřuje více na interpersonální oblast v rámci výzkumné skupiny a na vliv arteterapeutických technik a metod na zlepšení komunikačních a týmových schopností členů skupiny.

4.2 Výzkumné metody

Před realizací výzkumného projektu bylo nutné **seznámení se s dostupnými odbornými materiály**, které se věnují problematice duševního zdraví a pomáhající profesi. Při realizaci výzkumu byly využívány následující metody – **dotazování, řízený rozhovor, pozorování**. Předmětem **analýzy dokumentů** byly artefakty výtvarné činnosti klientů, videozáznamy, fotodokumentace. V rámci arteterapeutické intervence byla uplatněna **technika opakované testace (projektivní kresebné a standardizované testy)**. Součástí vyhodnocení standardizovaných testů byla spolupráce s psychologickým odborníkem.

4.3 Prostředí výzkumu a výzkumný vzorek

Arteterapeutická setkání se uskutečnila **v prostorách K-klubu střediska volného času v Jičíně**. Místnost pro arteterapeutická setkání se nacházela v přízemí budovy. V této výtvarné, přirozeně i uměle osvětlené třídě byly k dispozici stoly, židle, přívod vody i umyvadlo. Ve varné konvici bylo možné si připravit teplý nápoj. Sociální zařízení bylo na chodbě budovy. Místnost byla dostatečně velká, avšak neměla určený relaxační prostor opatřený kobercem. Při diskusi tak klientky zůstávaly na stejných pozicích jako při samotné aktivitě. Místnost nebyla dostatečně tichá. Práci skupiny občas narušoval hluk z přilehlých prostorů.

Výběr výzkumného vzorku byl proveden za pomoci neziskové organizace Otevřené zahrady Jičínka z.s. Prostřednictvím vyplnění **přihlašovacího formuláře** se přihlásilo osm klientů. Výsledný vzorek tvořily **tři klientky**, které pracují v pomáhajících profesích, **dvě** jako **pedagogičtí pracovníci**, **jedna** jako **speciální pedagog**. Arteterapeutická setkání probíhala **skupinovou formou**, pravidelně každý týden ve středu v odpoledních hodinách, v období říjen 2024–únor 2025. Čas byl přizpůsoben možnostem klientek a časovému programu dané instituce.

5 ARTETERAPEUTICKÝ PROCES

Kapitola o arteterapeutickém procesu je rozdělena do tří kapitol, do jeho základních fází (preterapie, terapie a postterapie). První kapitola, fáze přípravná, nás seznamuje s kazuistikou klientek, s dohodou, která je nezbytná pro uzavření spolupráce mezi arteterapeutem a klientem. Součástí této přípravné fáze je i vytvoření seznamu arteterapeutických aktivit uvedených v příloze A. V druhé kapitole, terapeutické, jsou realizována a popsána jednotlivá setkání. Třetí kapitola, postterapeutická, zahrnuje vyhodnocení projektivních kresebných a standardizovaných testů.

5.1 Preterapie

Důležitou součástí přípravné fáze bylo sestavení kazuistik, které vznikly na základě úvodního dotazování z osobní a rodinné anamnézy klientek. Během arteterapeutického výzkumu byly dodržovány zásady etiky. Pro zachování anonymity jsou jména klientek záměrně zkrácena. Popis jednotlivých kazuistik uvádíme v následujících tabulkách (tabulka č. 1–3).

Kazuistika H.	
Pohlaví, věk:	žena, 64 let
Dosažené vzdělání:	VŠ pedagogická pro 1. stupeň ZŠ, TV – AJ
Zaměstnání:	školní pedagog na základní škole
Rodinné okolnosti:	vdaná, má dceru a syna (rozdíl 6,5 let), žije v bytě, s manželem nežije. Původní rodina: bratr
Výchova v rodině:	matka byla velmi přísná, otec velmi milý a obětavý
Zdravotní stav:	velmi málo nemocná, upřednostňuje použití bylinek
Volný čas a zájmy:	cestování, trávení času na zahradě, chatě, rybaření, poslech zpráv v angličtině, domácí a zahradnické práce
Přátelé:	mladší i starší přátelé, cení si času o samotě
Cíle a plány:	pomoc lidem i v mezinárodním měřítku, žít v klidu a setkávat se s pozitivními lidmi, účastnit se rukodělných workshopů a kurzů anglického jazyka

Potíže a problémy:	žádné
Péče o duševní zdraví:	tělesné cvičení, pobyt v přírodě

Tabulka 1 - Kazuistika H.

Kazuistika J.	
Pohlaví, věk:	žena, 46 let
Dosažené vzdělání:	Mgr. speciální pedagogika – poradenství (logopedie, surdopedie, psychopedie), Bc. podniková ekonomika – řízení malého podniku
Zaměstnání:	současné: speciální pedagog v poradenství, předchozí: speciální pedagog v ZŠ speciální (7 let), obchodní referent ve strojírenské firmě (7 let)
Rodinné okolnosti:	vdaná, 3 děti (holka 16, kluk 13, holka 10), pes, rodinný dům se zahradou. Původní rodina: rodiče vlastní, starší sestra (o 6 let), ve 12 letech se otec odstěhoval, později emigroval do USA, od té doby vztah téměř nulový
Výchova v rodině:	matka přísná, důsledná a zaměřená na výkon (dvojka již byla špatná známka), otec nedůsledný, spíše rozmazlovací typ
Zdravotní stav:	zdravá, málo nemocná
Volný čas a zájmy:	tchoukball (1x týdně), tenis (1x týdně), víkendová turistika; práce na zahradě, ruční práce (háčkování) a jiné kreativní činnosti (keramika, malování kamínků, tvorba šperků, 3D tisk), četba
Přátelé:	nejlepší kamarádka a spíše užší okruh přátel ze zaměstnání, studií, sportu + manželovi přátelé a širší rodina – 2–3x do týdne s někým v osobním kontaktu, na sociálních sítích však v kontaktu denně
Cíle a plány:	seberozvoj a vzdělávání
Potíže a problémy:	za poslední 2 roky 2 úmrtí v rodině (milovaná 100letá babička a otec), u syna zjištěna vážná srdeční vada, před rokem operace
Péče o duševní zdraví:	sport, relaxace, četba, káva s kamarádkou

Tabulka 2 - Kazuistika J.

Kazuistika L.	
Pohlaví, věk:	žena, 53 let
Dosažené vzdělání:	VŠ, Pedagogická fakulta, ČJ – VV
Zaměstnání:	současné: pedagog na ZŠ (30 let), předchozí: ZUŠ
Rodinné okolnosti:	vdaná, má 2 děti (dcera a syn), žije v bytě. Původní rodina: rodiče vlastní, bratr (mladší o 15 měsíců)
Výchova v rodině:	rodiče byli přísní a důslední, otec přísnější a odtahitý
Zdravotní stav:	alergie, respirační onemocnění, bez úrazu
Volný čas a zájmy:	kurzy jógy (více než 10 let) a jiné pohybové aktivity – spinning, balony, jízda na kole, běžkách a lyžích, turistika; zručnost (háčkování a pletení), četba, kulturní dění
Přátelé:	pár přátel, v minulosti společné dovolené, v současné době společné víkendy, návštěvy divadel a koncertů
Cíle a plány:	momentálně žádné
Potíže a problémy:	žádné
Péče o duševní zdraví:	příroda, domácí relaxace, přátelé

Tabulka 3 - Kazuistika L.

Dohoda o spolupráci obsahovala body:

- 1. Místo setkání:** jednotlivá sezení se uskuteční v odpoledních hodinách v budově K-klubu střediska volného času v Jičíně
- 2. Počet setkání:** 14
- 3. Časový rozsah jednoho setkání:** cca 90 minut
- 4. Délka trvání:** říjen 2024–únor 2025
- 5. Dlouhodobé cíle:** podporovat duševní zdraví
- 6. Krátkodobé cíle:** vyjádřit emoce, pocity a konflikty, vědomě relaxovat a uvolnit se, zapojit se do skupinové činnosti.
- 7. Výtvarné prostředky** zajistí arteterapeut (temperové, vodové, akvarelové a akrylové barvy, štětce, suchý pastel, voskové barvy, pastelky, tužky, papír o velikosti A3 a A4, noviny, časopisy, barevné papíry, nůžky, lepidlo, plastelína atd.).

5.2 Terapie

Tato kapitola představuje jednotlivá arteterapeutická setkání, jejich cíle a témata. Názvem každé kapitoly je pořadí setkání. Každé setkání mělo určitou strukturu.

1. **přivítání a úvodní reflexe** – aktuální stav klienta,
2. **úvodní činnost** – volné, co nejméně omezující téma pro uvolnění a naladění,
3. **hlavní činnost** – specifické a cílené téma,
4. **řízený rozhovor** – verbální shrnutí, otevření témat, terapeutická práce s ohledem na prožitek – či projevenou symboliku,
5. **uzavření a závěrečná reflexe, rozloučení** – závěrečná kontrola, případné dočištění otevřených témat a uzavření terapeutického procesu.

5.2.1 První setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: seznámení se, navázání vztahu, podpora důvěry, vyjádření přání

Metody a techniky: projektivní kresebné testy, standardizované testy, kresba

Úvodní činnost – Osobní přání

Zadání: nakreslete své osobní přání

Pomůcky: bílý papír A4, papírová obálka, voskové barvy, pastelky

Hlavní činnost – Volné téma

Zadání: nakreslete cokoliv

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Hlavní činnost – Kresba lidské postavy

Zadání: nakreslete lidskou postavu / partnera této postavy

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Úvodní činnost – Osobní přání

H. si přeje zdraví, a aby byla obklopena pohodovými lidmi.

J. si přeje, aby ve školství pracovali lidé se srdcem na pravém místě.

L. si přeje být u vody. Zklidnila se až na konci. Byla překvapená, že je “roztěkaná”.

Hlavní činnost – Volné téma

Reflexe:

H. nakreslila „asi“ západ sluníčka, který je uklidňující v létě, ale nejkrásnější u Dvoreckého rybníka, kde má chatu a jezdí tam autem (příloha B, obr. 1). „*Jsem taková rozlitaná, jako létající Čestmír.*“ Zvykla si, že občas má na chatě i společnost. Pokud je sama, třídí si myšlenky, odpočívá.

J. nakreslila hory, „zapadající“ slunce a nebe (příloha B, obr. 2). „*Protože pro mě to znamená rodinu a domov.*“ Do Krkonoš jezdí často s manželem i dětmi na výlety. Vzpomněla si, jak s kolegyní pomalovaly školní toalety, které byly pochmurné.

L. nevěděla, jak začít. Začala oranžovou, kterou má ráda (příloha B, obr. 3). Proces ji uklidnil. Nakreslila proudění barev, energii, možná rozuzlení se zastavit. „Je všude, vlastně nikde“. Uvnitř sebe je mnohem barevnější, než možná působí.

Hlavní činnost – Kresba lidské postavy

Reflexe:

H. se podívala, proč nakreslila chlapa (příloha B, obr. 4). Možná z důvodu, že její syn hraje házenou. Tento je oproti synovi vlasatější a komunikativnější. H. má ráda fialovou. Během procesu gumovala nohu, „že to prostě dá, že když ustojí jednu nohu, ustojí všechno.“ **Partnerka**, „určitě kamarádka“ je komunikativní, trochu se stydí. Nedívá se na něho, ale chtěla by ho asi upoutat, proto si možná vzala krátkou sukni. Vlasy má asymetrické. H. si během kresby vzpomněla na dětství a zážitky z dovolené.

J. začala **mužskou** postavou, „sportovcem“, kterému chtěla nakreslit činky (příloha B, obr. 5). Prsty jí dělaly „strašný“ problém, ruku má schovanou na břiše. Není to vůbec její typ. Je kudrnatý. Když přikreslila **partnerku**, která je „tanečnice“, zjistila, že muž není sportovec, ale tanečník. Není to vidět, ale smějí se na sebe. Mají spolu dobrý vztah. Ona je ambiciózní, ale na její vkus moc zmalovaná.

L. nevěděla, zda má kreslit muže či ženu. Nejprve měla postavu bezpohlavní. Je to taková **punková princezna** (příloha B, obr. 6). Prsty se jí kreslit nechtěly. Vzpomněla si, jak si v dětství sama vyráběla stříhací panenky. Má ráda odstíny modré, růžovou ne. **Partner** vypadá hodně mladě. Žena se dívá jinam, asi by jim to chvilku vydrželo. Je to flirt.

Shrnutí arteterapeuta:

Atmosféra byla během prvního setkání otevřená. **H.** se těšila na novou výzvu v životě. **J.** že si odpočine. **L.** si chtěla arteterapii vyzkoušet. Klientky se mezi sebou seznámily a nastavily si způsob oslovování, kterým jim bude vyhovovat. Stanovené cíle prvního setkání byly splněny. **H.** se cítila uvolněná. **J.** odcházela spokojená. Obrázky v ní vyvolaly pozitivní dojmy. **L.** se po setkání cítila klidnější a vyrovnanější. Klientky odcházely vnitřně pozitivně vyrovnané, což podpořilo jejich motivaci a zvědavost na další shledání.

5.2.2 Druhé setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl setkání: podpora důvěry, pochopení sebeúcty, sebereflexe

Metody a techniky: projektivní kresebné testy, kresba

Úvodní činnost – Co mám na sobě rád

Zadání: vytvořte plakátek vyzdvihující kladné vlastnosti

Pomůcky: bílý a barevný papír A4, pastelky

Hlavní činnost – Kresba domu

Zadání: nakreslete dům

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Hlavní činnost – Kresba stromu

Zadání: nakreslete strom, nesmí to být jehličnan ani palma

Pomůcky: bílý papír A4, pouze tužka HB

Úvodní činnost – Co mám na sobě rád

Reflexe:

H. se ráda usmívá, je pracovitá a dochvilná.

J. je empatická, svědomitá, přijímající a cílevědomá ve vzdělávání.

L. je dochvilná, kreativní, má smysl pro humor a má ráda řád v chaosu. Přistihla se, že přemýšlí o tom, jak ji vlastně vnímají ostatní. Pochválila se, že během života zvládla být trpělivější.

Hlavní činnost – Kresba domu

Reflexe:

H. si svůj „netradiční roubený“ domek předkreslila na výšku (příloha B, obr. 7). Na střeše „není vidět komín“. Dům by stál hodně daleko, za osadou obklopený přírodou. Cesta by k němu nevedla, každý by ji nemusel najít. Vrata by měli klepadlo. Na jemných, určitě „ne hranatých“ schodech by se vyhřívali rodiče, děti, prarodiče, kamarádi, kteří by v domku bydleli, vzájemně by si pomáhali.

J. nakreslila dům, kde bydlí s rodinou (příloha B, obr. 8). Nejprve začala „teráskou, takovým uzemněním“. Dům stojí někde na vesnici a v přírodě, v oknech jsou závěsy, neboť jinak by to bylo „studené“. Dům má rozhodně komín, krbová kamna. V domě je příjemně, hřejivě, zabydleně a vždy teplo. Za domem je přírodní zahrádka. Vrchní okno patří ložnici, která je asi „moje a manžela“. Dům nemá zadní dveře, k domu nevede cesta, neboť jak J. přiznala, že je to „možná její povahou, ne všichni jsou vítání“.

L. překvapilo, že dům má tak špičatou střechu, která je jako čepice. Znamená kvalitní zastřešení a znamená i potřebu jistoty. Dům „stojí na vršku“, nad městem někde v přírodě se zahrádkou (příloha B, obr. 9). Je trochu podobný jejímu domu. Během procesu se ujistila, že může použít pastelky. Bydlí tam rodina, možná i s prarodiči. Cestu nenakreslila, každý by sice trefil, ale nebylo by otevřeno každému.

Hlavní činnost – Kresba stromu

Reflexe:

H. nakreslila starou „rozšafnou“ hrušň, která stojí na zahradě v blízkosti jiného stromu (příloha B, obr. 10). Navzájem si pomáhají a chrání. Strom je silný, chtěl by listy, věří si, uvědomil si, že by chtěl lidem ještě sloužit. Odstraněním tíživých starých větví a růstem nových by se strom omladil. Vykotlané místo je „asi“ bolest, kterou si pamatuje, ale nechce o ni nic říct. Kdyby to řekl, neulevilo by se mu.

J. nakreslila mladý zelený vitální dub (příloha B, obr. 11), který není tak vysoký. Stojí asi v parku, někde na kraji lesa. Není sám, má „*kolem dost prostoru*“, živin, aby mohl ještě vyrůst do rozměrů, které ho ještě čekají. Do budoucnosti „*by chtěl svůj osobní prostor*“. Má silný kořenový systém, proto by vichřici odolal.

L. nakreslila stabilní starou jabloň, která si je jistá a ví, co se sebou (příloha B, obr.12). Překvapilo ji, jak je strom velký, že se nevejde na papír. Uvědomila si, že má se stromem mnoho společného. Jako mladá byla „vzpurná“ vůči sobě i ostatním. Sní o svobodě, být mimo systém. Zatím je zodpovědná, nelze vše hodit za hlavu.

Shrnutí terapeuta:

Sdílení osobních témat nebylo pro klientky jednoduchým úkolem. **H.** má silnou potřebu pomáhat lidem, bez rozdílu věku a kdykoliv. Nebyla schopná mluvit o své negativní zkušenosti, neboť si myslela, že jí to nepomůže. Objevuje se téma váhavosti, a pocitu, že už je stará. U **J.** můžeme nalézt prvky sebezničujícího chování, neboť co se týče sebevzdělávání je schopná si splnit vše, i kdyby „*měla vypustit duši*“. Není tolik otevřená vůči lidem, v reflexi kresby stromu si navzájem protiřečí (znaky ambivalence). **L.** má se stromem mnoho společného. Byla překvapená, co se o sobě může dozvědět.

Klientkám setkání prospělo, neboť na úvodní reflexi sdělily, jak jsou pracovně přetíženy. Odcházely zklidněné. Cíle druhého setkání byly splněny.

5.2.3 Třetí setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: rozvoj kreativity

Metody a techniky: projektivní kresebné testy, kresba, práce s projektivními kartami

Úvodní činnost – Karty s příběhem

Zadání: po krátké meditaci si vyberte tři karty, napište tři jednoduché věty a ty výtvarně zpracujte

Pomůcky: karty „Story cards“, bílý papír A4, voskové barvy, pastelky

Hlavní činnost – Kresba rodiny ve společné chvíli

Zadání: nakreslete rodinu ve společné chvíli

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Hlavní činnost – Kresba začarované rodiny

Zadání: nakreslete rodinu začarovanou do zvířat

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Úvodní činnost – Karty s příběhem

H. se nesoustředila, špatně porozuměla zadání. Povzdychla si, že není tvůrčí, ale přesto stihla aktivitu dokončit ve vymezeném čase. Objevilo se téma trpělivosti.

J. rozpracovala karty do tajemného obrázku, v kterém je něco skryto, „co zůstane ve tmě a nebude ukázáno. Není to ale negativní.“ Během procesu byla vyrušena telefonátem.

L. velmi kreativně ztvárnila akrobatku z filmu Rozmarné léto.

Hlavní činnost – Kresba rodiny ve společné chvíli

Reflexe:

H. nakreslila rodinu sedící v kuchyni při hraní deskové hry Rummikub, kterou ale v současné době často nehrají, neboť děti už jsou větší (příloha B, obr. 13). Vlevo je manžel, poté po kruhu nahoře syn, napravo dcera a dole je klientka. H. si uvědomila, že kdyby nakreslila rodinu v přírodě, chyběla by ji tam dcera, která je spíše městský typ, žijící dlouhodobě v Londýně. Z jejího hlasu byla patrná menší nervozita, oči se jí leskly.

J. nakreslila svou rodinu na procházce, kde se všichni drží za ruce a nejmenší dcera má na obojku pejska (příloha B, obr. 14). Motivem pro toto ztvárnění byl obrázek starší dcery. Zleva v modrém tričku a černých „kraťasech“ jsou prostřední syn a její manžel. Ona a obě dcery jsou na pravé straně obrázku, oblečené do červených triček a černých sukní. J. se zmínila, že ne vždy se podaří jít na procházku společně.

L. byla velmi rychle hotová. Doprostřed papíru nakreslila stůl, kolem naznačila jednoduchou čarou čtyři židle a kruhy jako symboly jednotlivých členů rodiny. Vlevo sedí manžel, nahoře je „těsné“ místo pro dceru. Vpravo sedí syn a dole nejbližší u kuchyňské linky klientka (příloha B, obr. 15). Je to pohled ze shora, může to být chvíle při společné hře, ale i při společném jídle.

Hlavní činnost – Kresba začarované rodiny

Reflexe:

H. nakreslila manžela jako hada stočeného do klubíčka. Je prý flegmatický, má svůj svět, zákeřný a jedovatý není. Sebe jako slepici, která se na něho dívá, vztah spolu ale moc nemají. Pod nimi znázornila syna jako kocoura, dceru jako kozla. Děti mají mezi sebou dobrý vztah (příloha B, obr. 16).

J. nakreslila nejstarší dceru „delfína“, který chrání mladší dceru „lva“. Ta je prý v rodině jediná extrovertní. Syna jako psa, který „hlídá, kontroluje“, dívá se doleva, manžela jako býka, jelikož se v tomto znamení narodil. Sebe jako „tažnou“ kobyly. Rodiče dohlíží na své děti (příloha B, obr. 17).

L. se nejprve podepsala, dlouho přemýšlela. Nakreslila manžela jako kocoura Garfielda a dceru Fifinku jako pejska. Po delší pauze dokreslila syna kocoura, a nakonec sebe jako pejska. Sobě moc času nevěnovala. Dcera stojí vzpřímeně a všichni jsou natočeni směrem k ní. Děti jsou samostatnější, mají se rádi (příloha B, obr. 18).

Shrnutí terapeuta:

H. při reflexi kresby rodiny byla sice smutná a nervózní, ale i tak se o jednotlivých členech více rozmluvila. S rodinou nežije pohromadě, s manželem nebydlí a ani skoro nekomunikuje. Po dceři, která žije v Londýně, se ji stýská. Naopak **J.** byla stručná, nakreslila stylizovaný obrázek rodiny ve společné chvíli. **L.** vyhovují témata, ve kterých se nemusí zabývat sama sebou. Při druhé aktivitě byla velmi rychle hotová, u další naopak dlouho přemýšlela, jak vůbec začít. A ani při této kresbě sobě nevěnovala moc času. Dokončily jsme sérii projektivních kresebných testů, klientky nově pracovaly s projektivními kartami, z kterých byla **L.** nadšená. Stanovené cíle pro toto setkání byly splněné. Ze setkání odcházely klientky vyčerpané, nepodařilo se jim zcela zrelaxovat.

5.2.4 Čtvrté setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: sebereflexe, koncentrace, zručnost

Úvodní činnost – Čtyři kvadranty profesního života

Metody a techniky: SWOT analýza, koláž, kresba, malba

Zadání: do jednotlivých kvadrantů – smysl, co mi práce dává, co mi bere, co bych změnila, kdybych mohla – nakreslete v symbolech, co vás napadá

Pomůcky: papír A4, tužka, pastelky

Hlavní činnost – Můj týden

Zadání: vytvořte svůj běžný týden

Pomůcky: bílý papír A3, časopisy, noviny, lepidlo, nůžky, pastelky, vodové a temperové barvy, štětec

Úvodní činnost – Čtyři kvadranty profesního života

H. nevnímala mé instrukce a odpovědi začala psát. Klientky by snížily počet dětí ve třídě, změnily by školský systém. Práce jim bere energii, kterou **L.** dobývá nejraději v lese.

Hlavní činnost – Můj týden

Reflexe:

H. o víkendu hodně pracuje na zahradě, něco zdravého uvaří a třeba tráví čas i u rybníka. Stále něco převáží v autě. Pracovní týden tráví vzděláváním dětí ve škole. Je „jako létající Čestmír“. Mezi jednotlivými dny čte, poslouchá zprávy z celého světa, komunikuje. V pátek má čas i na přátele. Během roku cestuje. Koláž dokončila jako poslední. Týden považuje za nabitý, ne však „vyvážený“. Usoudila, že to má okolnosti a že je důležité hlavně zdraví (příloha B, obr. 19).

J. zaměřuje pozornost svého zájmu především na školský systém, ve kterém pracuje. Poznamenala, že je introvertně založená, ale že součástí její práce je, že je stále mezi lidmi, a s někým se seznamuje. „*Diář mám stále plný. Vínko k tomu patří, abych vše zpracovala.*“ Ve svém věku by měla dbát na pravidelnou a vyváženější stravu. Miluje tvoření všeho druhu, má ráda aromaterapii a knihy, procházky do přírody. Je schopná vše nechat za hlavou, vypnout a nic nedělat (příloha B, obr. 20).

L. se zmínila, že o víkendu tráví čas v přírodě, nebo se snaží malovat, či odpočívat jen tak na gauči. Kvůli dětem musí i více prát a vařit (příloha B, obr. 21). Pondělí nemá ráda, zakončuje ho jógou. Během týdne si ráda zapaluje svíčky. Snaží se číst i knížky pro dospělé, v tomto směru se opečovává. Chtěla by více malovat nebo plést. Dá ji hodně práce se zklidnit.

Shrnutí terapeuta:

Při úvodní reflexi byly klientky již sdílnější. Podělily se o své zážitky z prázdnin a prodlouženého víkendu. Z **H.** úvodní reflexe je patrné, že umí řešit stresovou situaci, redukovat stres fyzickým výdejem a je schopná nalézt činnost (plavání), která ji pomůže udržet, popř. obnovit její psychické zdraví. Klientky si uvědomily si,

že jejich práce je smysluplná, i když je někdy vyčerpávající. Během aktivit vyzkoušely nové metody a techniky, kolektivní interpretaci, při které mohly zjistit, jak je vnímají ostatní a jaké informace podávají sami o sobě, a jakou formou to činí. Při úvodní aktivitě **H.** nebyla koncentrovaná. Vyjádřila se, že její pracovní týden je nabitý, ale nevyvážený. Uvědomila si, jak je její život pestrý. **J.** má velmi barevný život, nemá si na co stěžovat. Hlavní aktivita ji velmi bavila. Během pracovního týdne si najde prostor i na sebe. **L.** přiznala, že ji dá hodně práce, než se zklidní. Chtěla by se sobě více věnovat. Formát papíru jí nestačil.

Stanovené cíle byly splněné. Klientky odcházely zrelaxovány.

5.2.5 Páté setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: koncentrace a paměť, rozvoj představivosti

Metody a techniky: mindfulness, řízená imaginace, práce s trojrozměrným výtvarným materiálem, malba

Úvodní činnost – Všímavé krůčky

Zadání: vymodelujte alespoň tři věci, které jste zaznamenaly pomocí smyslů během pobytu venku

Pomůcky: barevný papír A4, modelína

Hlavní činnost – Imaginace tekoucího potoka

Zadání: zpracujte imaginované obrazy

Pomůcky: bílý papír A4, vodové a temperové barvy, štětec

Úvodní činnost – Všímavé krůčky

H. se příjemně cítila na zasněženém trávníku. Modelínu nemá ráda, neboť je „upatlaná“.

J. slyšela smích a „zvonky“, viděla „neonové barvy“, cítila vůni oběda či večere, nápoje horké hrušky. Modelínou jí není moc příjemná, jelikož je mazlavá.

L. připadala atmosféra za vstupními dveřmi budovy také hektická. Na dvorku slyšela zvuky kapek padajících z okapů, všimla si zbytků výzdoby, oprýskané omítky, rozsvícených oken. Modelínu nemá ráda.

Hlavní činnost – Imaginace tekoucího potoka

Reflexe:

H. namalovala místo na horách, na „Javorce“, kde je tůňka, potůček (příloha B, obr. 22). Z místa je krásný rozhled. Během procesu se podivila, že jsou už ostatní klientky hotové. Práce s vodovými barvami jí nevadila, měla ale problém vystihnout odstín barvy, proto ji **L.** poradila, aby si řádně vymáchala štětec.

J. namalovala potůček, který se dá přeskočit. Vlévá se do větší plochy „Oborského rybníka“ (příloha B, obr. 23). Nachází se na tichém, schovaném, prosluněném místě uprostřed lesů. Kolem je lužní les, který je podmáčený, mokrý a nádherně rozkvetlý fialkami. „*Občas tam necháme i boty, zapadneme do bahna. Boty jsou černé, jsme špinaví po kotníky.*“ Na odpočinkovou „piknikovou“ louku chodí často s rodinou.

L. se za krásného letního dne ocitla na horách. Byla sama a šla proti proudu. „Čerstvý“ potůček stéká kaskádovitě ve stráni, v některých místech je zakrytý drny a trávou, mizí v trubce, podtéká cestu a pak se znovu objevuje v tůňce (příloha B, obr. 24). Obrázek dokončila po osmi minutách, pak si hned vzala bonbón.

Shrnutí terapeuta:

Klientky přišly na setkání natěšené, vánočně naladěné, **L.** byla lehce nachlazená. **H.** si víkendovou sobotu zpříjemnila malovaným workshopem na sklo.

V úvodní aktivitě pracovaly klientky s modelínou, tento materiál jim však nebyl moc příjemný. Při hlavní činnosti pomocí řízené imaginace se **H.** přenesla na konkrétní místo do hor, a to jen z důvodu, aby splnila zadání, jinak by si zvolila místo u Dvoreckého rybníka. **J.** na místo, kam chodí často se svojí rodinou. Objevují se ambivalentní znaky prožívání. **L.** si vzpomněla na zážitek, kdy jako pětiletá spadla do potoka a vynořila se v tůňce mezi kamením. Byla v šoku. Klientky odcházely téměř s příjemnými pocity. Cíle byly splněny.

5.2.6 Šesté setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: vyjádření emocí pomocí neverbální komunikace, práce ve skupině, vyjádření pocitů a emocí

Metody a techniky: prvky dramaterapie, mindfulness, kresba

Úvodní činnost – Socha a emoce

Zadání: vyjádřete emoci pomocí sochy, ostatní mohou hádat, o jakou emoci jde, mohou sochu poopravit, pokud neodpovídá jejímu zadání

Pomůcky: bílý papír A4, tužka

Hlavní činnost – Kde to cítím / Radost

Zadání: nakreslete jednoduchý obrys těla, ke každé primární emoci přiřadíte určitou barvu, zamyslete se nad tím, kdy jste tyto emoce cítili a poté je vybarvěte na nakreslené postavě / výtvarně zpracujte emoci radost

Pomůcky: bílý papír A4, tužka, pastelky, voskové barvy, samolepky emotikony

Úvodní činnost – Socha a emoce

H. měla problém vymyslet poslední tři emoce. Během dramatického vyjádření si ji **J.** k sobě přizvala, aby společně předvedly žárlivost.

Hlavní činnost – Kde to cítím / Radost

Reflexe:

Dle **H.** emoci **překvapení lze** vidět ve výrazu očí (příloha B, obr. 25). Pokud je člověk rozzlobený a nahněvaný, „jsou tváře červené“, když je **radostný**, tak se usmívá. **Smutek** vychází ze srdce, může být spojen i se **strachem**. Tense projevuje na celém těle. Hnědou barvou zvýraznila ruce, které vyznačují **odpor**.

H. má **radost**, když je v pohodě, u moře, když je teplo a má kolem sebe příjemné lidi. Povzdechla si, že už je stará. Uvědomila si, že v poslední době hodně pracuje (příloha B, obr. 26).

Dle **J.** se všechny emoce projevují v horní polovině těla (příloha B, obr. 27). Neměla potřebu je kreslit na jakékoliv končetiny. Při reflexi si uvědomila, jak umístila **vztek** nahoru na hlavu, že vlastně „občas zatemňuje i mozek, takové to racionální uvažování“. „Oněměl **překvapením**“, které je umístěné v oblasti krku. **Radost** je příjemný pocit na srdci. Při **smutku** se sevře celý hrudník, kdy „skoro nemůžete ani dýchat“. **Odpor** je v oblasti břicha, že „když někoho nesnášíte, máte k němu odpor, tak to ani nedokážete strávit“. Když má **strach**, tak ji „běží po zádech“.

J. nakreslila barevný hořící plamen s pěti červenými srdíčky různých velikostí. (příloha B, obr. 28). **Radost** – to je „takové blaho, které strašně hřeje“.

L. vnímala některé emoce současně na stejných místech těla (příloha B, obr. 29). **Radost** má zářivou žlutou auru, která je obklopená kolem celého těla a vyzařuje ze srdce. **Smutek** nakreslila nejvýrazněji na ramena. Člověk je zahalen do jakéhosi pláště, je stažený, ramena má povislá. Pokud je **nahněvaná**, může i křičet. Červenou barvou tedy zdůraznila ústa, ale i nohy, kterými může zadupat. **Odpor** souvisí s krkem, že se něčemu brání, a že se může bránit nejen rukama, ale i nohama. Tyto místa vybarvila hnědě. **Strach** je spojený se střevy a vylučováním. U toho se zasmála. Nakreslila ho do střední části těla šedou barvou, a rovněž na zátylek.

L. nakreslila střípky **radosti**, „barevný rej“ (příloha B, obr. 30).

Shrnutí terapeuta:

Klientky přišly v dobrém rozpoložení. Během celého setkání pracovaly s emocemi, byly schopné je vnímat na ostatních. Při hlavní činnosti nakreslily šest primárních emocí na místech těla, kde a jak je prožívají na svém těle. Tyto projevy však vnímají rozdílně. **H.** si povzddechla, že je stará, a že hodně pracuje. **J.** se svěřila, že se snaží být pozitivně naladěná a že někdy si tento pocit vytváří „uměle“ a to z toho důvodu, aby nebyla moc ovlivněna negativními emocemi vycházejícími z okolí. **L.** se přiznala, že je velmi vzteklá, že na této emoci pracuje celý život. Uvědomuje si, že tím ubližuje především sama sobě. Během tvorby emoce radosti byly její tahy poměrně rychlé. V minulosti řešila svou netrpělivost, „*mám to vždy takové energické*“. Emoce radosti přinesla do diskuse podněty k vyhledávání radostných stránek života. Klientky jsou schopné udělat radost sami sobě, ale dávat ji i ostatním lidem. **J.** se v tomto směru musí občas korigovat, neboť si z radosti často něco kupuje. Ze setkání odcházely všechny klientky právě s touto emocí „radostně“. **H.** si uvědomila, jak na setkání musí více přemýšlet, že plno věcí dělá vlastně automaticky. **J.** odcházela s hřejivým pocitem a s radostí, o které řekne manželovi. **L.** odcházela, že si stále uvědomuje, jak má pestrý život.

5.2.7 Sedmé setkání

Přítomni: H., L., chybí: J.

Cíl: rozvíjení základních komunikačních dovedností, sdílení, práce ve dvojici, kolektivní interpretace

Metody a techniky: imaginace, animace, práce s projektivními kartami, kresba, malba

Úvodní činnost – Aktivní naslouchání

Zadání: výtvarně zpracujte jeden pozitivní a negativní zážitek, poté vyprávějte druhému ve dvojici, aktivně naslouchejte, co říká druhý

Hlavní činnost – Symbolon

Zadání: vyberte si jednu kartu a výtvarně ji zpracujte

Pomůcky: bílý papír A4, pastelky, voskové, akrylové, temperové a vodové barvy, štětec, projektivní karty Symbolon

Úvodní činnost – Aktivní naslouchání

H. jako negativní zážitek označila večeři se synem, na které ji informoval, že se chce osamostatnit. Byla smutná a zklamaná, plná obav.

L. jako pozitivní zážitek označila výlet na Ještěd, jako negativní termíny povinností, kterými je zahlcená. Ty většinou hned hází za hlavu.

Hlavní činnost – Symbolon

Reflexe:

H. si zvolila kartu **Břemeno:** utrpení, starosti, svědomí, snášení svého osudu, etika, pocity viny, odpovědnost. Kartu pojmenovala „těžké břímě“. K názvu napsala asociace zodpovědnost, nálada, **pocit viny**, selhání a dlouhá cesta.

H. nebyla dlouho v takovém stavu, při imaginaci viděla „sedo“. Kartu popsala jako, že postavu něco trápí, že je možná nějaké světlo na konci dlouhé cesty (příloha B, obr. 31). Začala brečet, že chce, aby její syn byl v pořádku, aby si nemusela dělat starosti. Má pocit a myslí si, že by se „do toho neměla míchat dcera“. Omluvila se, že brečí.

L. si zvolila kartu **Fortuna:** štěstí, duchovní hloubka, tolerance, sahání po hvězdách, vyhledávání obdivu, optimismus, vnitřní léčitel, důvěra. Kartu pojmenovala „světelná koupel“, dopsala asociace příliv energie, **fialová a růžová**, uzemnění, pozitivní koupel, teplo a jistota.

L. se při imaginaci cítila jako „ve sprše světla, které teklo dolů“. Dle jejich slov to „byl barevný pohyb energie“ (příloha B, obr. 32). Kartu si vybrala dle kritérií. Chtěla, aby měla fialovou barvu, aby na ní byla znázorněna jedna osoba, a aby karta byla pozitivní. Překvapilo ji, že na některých kartách byly „drastické detaily“. Uvědomila si, že potřebuje více světla a tepla.

Shrnutí terapeuta:

H. přišla smutná. **J.** na tomto setkání chyběla. **L.** byla unavená, vyčerpaná, bolela ji hlava. Při úvodní činnosti klientky aktivně naslouchaly a věnovaly pozornost jedna druhé, navázaly oční kontakt. Při práci s projektivními kartami **H.** projektovala svou smutnou náladu do depresivního, tmavého obrázku s otazníkem. Karty nabízely i možnost animace. **H.** mluvila jménem postavy, odhalila tím více své potřeby, vztahové roviny a nejistotu, která ji tato citová záležitost přináší. **L.** si myslí, že si **H.** dělá zbytečné starosti, neboť ve svém věku by se syn o sebe mohl postarat sám. V hlavní aktivitě jsem použila kolektivní interpretaci. **H.** obrázek působil depresivně, a nejistě. Barevnost a pastóza malby byla dle **L.** slov „strašná“. **L.** obrázek působil pozitivně, byl namalován fialovou a růžovou barvou, která **H.** má ráda. Její vnitřní konflikt se sice během setkání nevyřešil, odcházela však s aktivizací sil a energie. **L.** odcházela odlehčená, při meditaci její bolest hlavy pominula. I když se celé setkání neslo v chmurnějším duchu, cíle byly splněny.

5.2.8 Osmé setkání

Přítomni: **H., J., L.**

Cíl: rozvíjení pocitu vděčnosti, zvědomění strategie zvládání stresu

Metody a techniky: mindfulness, kresba, asambláž

Úvodní činnost – Deset prstů vděčnosti

Zadání: obkreslete pastelkou svou levou a pravou ruku, do každého prstu nakreslete či napište, za co jste vděčné

Pomůcky: papír A4, pastelky

Hlavní činnost – Superhrdinka

Zadání: vytvořte plakát, kde superhrdinka předvádí superschopnosti, díky kterým odolává různým stresorům

Pomůcky: papír A3, pastelky, vodové a temperové barvy, barevné látky, třpytky, perlička, samolepky, lepidlo

Úvodní činnost – Deset prstů vděčnosti

Při reflexi jsem **H.** upozornila, že zadání bylo jiné.

J. jako jediná nekreslila postupně po jednotlivých prstech, ale tak, jak jednotlivým prstům přiřazovala velikost a důležitost vděčnosti.

L. je vděčná i za své zdraví, za barvocit a dary, kterými byla obdarována. Na obrys pravé ruky použila „jedovatou“ fialovou barvu, kterou nemá ráda.

Hlavní činnost – Superhrdinka

Reflexe:

H. nakreslila superhrdinku, která se snaží ve stresových situacích myslet na lidi kolem sebe, přírodu, pestré barvy, zahradu a moře (příloha B, obr. 33). Přiznala se, že se během života více zklidnila. V nedávné době řešila nepříjemnou pracovní záležitost, ve které byla „zbrklá“. Pomohl ji osobní nadhled její kolegyně. Uvědomuje si, že je důležité se nejprve zastavit, vše promyslet a pak jednat a určitě i využít rad ostatních.

J. nakreslila multifunkčního „pankáče“, který nejčastěji odolává stresu úsměvem a dobrou náladou (příloha B, obr. 34). K sobě si ho „naprosto“ nepustí, ale občas zazlobí a z legrace nějaký stres propustí.

L. by svou superhrdinku nazvala „snesitelnou lehkost bytí“ (příloha B, obr. 35). V minulosti neuměla řešit lidské konflikty s „grácií“. Svěřila se, že byla ovlivněná otcovým přístupem, který vše řešil horlivě. Sdělit a prosadit svůj požadavek i když je negativní a s klidnou hlavou, se učí stále. Dle jejich slov je „pokrytecké“ konflikty neřešit a odejít beze slov. Dají se řešit i vtipem, s láskou, se šarmem a s „úsměvem“. Dobré je i zachovat klid a lehkost a nebrat věci tak osobně.

Shrnutí terapeuta:

V úvodní reflexi **H.** a **L.** sdělily, jak na ně mají arteterapeutická setkávání pozitivní dopad. **J.** byla spokojená, protože se jí dařilo po pracovní stránce. Na tomto setkání klientky vyzkoušely novou techniku asambláž a rovněž procvičovaly mindfulness. V hlavní aktivitě analyzovaly stresové situace a způsoby, jak na ně reagují. **H.** se poučila z nedávné situace, a ráda využije i nadhledu někoho jiného. **J.** připustila, že kolikrát ani kvůli stresu v noci nespí, má výčitky, stres se ji odráží na fyzickém těle bolestí zad. Objevily se projevy ambivalenčního prožívání. **L.** se učí v konfliktních situacích jednat klidně. Diskuse byla zaměřená na různost reakcí jednotlivých klientek, různost řešení problémů, což může být pro všechny nové a inspirující. Ze setkání **H.** odcházela s pocitem, že by se chtěla naučit více odpočívat. **J.** s vděčností za všechny dary, kterými ji život obdařil.

L. si uvědomila, že jak má v sobě věci nastavené, že to není vůbec špatně. Cíle osmého setkání byly splněny.

5.2.9 Deváté setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: autoregulace emocí, posilování odolnosti vůči stresu, nalezení nové podoby a nového řešení, práce ve skupině, skupinová dynamika, uvědomění si svých hranic a vazeb

Metody a techniky: mindfulness, kresba, malba, restrukturalizace

Úvodní činnost – Ranní deník

Zadání: napište, cokoliv vás napadne

Pomůcky: bílý papír A4, propisovací tužka

Hlavní činnost – Strom života

Zadání: nakreslete tuší strom života a dobarvěte ho voskovkami

Pomůcky: papír A3, černá tuš, špejle, brčko, houbička, voskové barvy, nůžky, lepidlo, pastelky, velký arch papíru

Úvodní činnost – Ranní deník

H. nemůže ovlivnit nevlídné počasí, ale může ho využít k jiné aktivitě, jako je třeba četba knihy.

J. se cítí bezmocně, neboť její syn je po operaci srdce.

L. si uvědomila, že někdy jedná zcela automaticky. Přemýšlí nad chováním žáků ve své třídě, nad plným kalendářem.

Hlavní činnost – Strom života

Reflexe:

H. se zmínila, že „fouká jak medvědice“. S větvemi se zabývala nejvíce času. Kmen je lehce rozmazaný, nemá jasné kontury. Při procesu otáčela obrázek dokola po směru hodinových ručiček. Strom je „rozčepýřený“, dělá si, co chce, ale zase mu to tak „úplně nevyhovuje“. Asi neměl dostatek sluníčka z jedné strany, nebo ho něco utiskovalo, „těžko říct“ (příloha B, obr. 36). Při sestavení nového stromu byl její strom díky slunci prozářenější (příloha B, obr. 37). Bylo ji líto zasahovat něčím barevným.

J. začala svůj strom od kořenů. Pokračovala kmenem a poté brčkem rozfoukávala větve. Houbičkou vytvořila lístečky. Začernila kmen a barevnými voskovkami dokreslila listy, kolem kmene vytvořila zářící slunce (příloha B, obr. 38). Trvalo ji delší dobu, než se rozhodla, jak strom přerovná. V nové variantě je koruna více projasněná, tuto variantu už měnit nechtěla (příloha B, obr. 39).

L. naznačila kmen a pár kořenů. Větve rozfoukávala. Perkem od tuše vyznačila slabé větvičky. Houbičkou vytvořila kůru na stromě. Hnědou voskovkou dobarvila kmen a větve, zelenou trávou a listy, které ještě přikrášlila červenou (příloha B, obr. 40). Nevadilo ji, že si vyměnila části stromu s ostatními. Chvilku ji trvalo, než se odpoutala a sestavila zcela nový strom. Řešení nové podoby stromu ji přišlo zajímavé. Měla pocit větší harmonie na levé straně stromu. Pravá část si dělá, co chce, ale ji nenapadlo, jak tuto část změnit, tak ji to připadalo logičtější (příloha B, obr. 41).

Reflexe terapeuta:

H. přišla „taková nemastná“, ale i s **L.** se těšila, co ji čeká. **L.** si na setkání cení přítomného okamžiku. **J.** doufala, že se „zrelaxuje“ a „nabije baterky“.

Během úvodní aktivity jsme diskutovaly o tom, co klientky negativního napsaly a zda je možné nějak tuto myšlenku ovlivnit, či přetransformovat na pozitivní. U hlavní aktivity jsem zadávala instrukce postupně. Klientky vyzkoušely několik výtvarných médií a techniku restrukturalizace. **H.** neměla potřebu nic dokreslovat. **J.** i **L.** trvalo delší dobu, než našly novou variantu podoby stromu. Během další fáze procesu byla na začátku aktivní **H.** se svým dotazem, jak začnou. Klientky společně spolupracovaly, diskutovaly, shodly se na konečné podobě obrázku. **J.** si svůj prostor kolem stromu zřetelně vymezila, avšak využila situace, kdy **H.** odběhla na toaletu, a na jejím stromě „suché haluzce“ dokreslila červená jablíčka (známky chování pasivní agresivity). Okomentovala to slovy, že už strom je veselejší a jako „znovuzrozený“. Plot kolem sadu klientky nenakreslily, neboť ho chtěly mít „volnější“.

H. nevadilo, že ji někdo zasahoval do území kolem stromu. Je to společná práce, „naše zahrada“. **J.** neměla problém něco dokreslit, nepouštěla by se však do detailů, neboť neumí kreslit tak hezky. **L.** byla naprosto spokojená. Nevadilo jí spolupracovat, čmárala spontánně, kde chtěla.

H. si odpočinula. J. odcházela „v rovnováze“ a plná energie. L. si odpočinula, urovnala myšlenky. Cítila se optimisticky a vyrovnaně. Atmosféra devátého setkání byla uvolněná. Cíle byly splněny.

5.2.10 Desáté setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: relaxace, rozvoj kreativity

Metody a techniky: kresba, asambláž

Úvodní činnost – Posunovací kresba

Zadání: nakreslete, co chcete, po „stopce“ posuňte papír sousedovi po pravé straně

Pomůcky: papír A4, tužka nebo pastelka

Hlavní činnost – Mořský svět

Zadání: vytvořte si vlastní mořský svět

Pomůcky: karton či lepenka, časopisy, lepidlo, vodové, akrylové a temperové barvy, mušle, přírodní materiály

Úvodní činnost – Posunovací kresba

H. má pocit, že je stále sychravo, nevlídně a mrazivo. Chybí ji slunce.

J. se cítila, že „vyzrála“, když něco stihla nakreslit. Obrázek vnímala pozitivně, i když „na začátku měla jiný záměr“, a chtěla nakreslit anděla.

L. nechtěla dokreslovat lidi, uvědomila si, že po dlouhé době opět chvíli svítilo slunce.

Hlavní činnost – Mořský svět

Reflexe:

Na J. obrázek působil hodně „přírodně“ a na L. „chaoticky“.

H. vysvětlila, že „to jsou vlny“, dálava, bez pevniny (příloha B, obr. 42). Není vevnitř dění, je na břehu, neboť se cítí bezpečněji. Mohou tam být i spodní proudy. „Není to klidná hladina.“ Obsadila se do role pozorovatele, neboť se k večeru ráda dívá na západ sluníčka. Rybářská loďka se chce dostat, co nejbližší. V moři toho vidět moc není, ani toho tam moc není, občas je tam nějaká mušle. I rybářský úlovek je různorodý. „Někdy rybáři uloví velkého tuňáka, někdy jenom dlouho čekají“.

Přesto, že jsou velké vlny, loďka na moře vyplula kvůli obživě, která nečeká. „*Rybáři jsou zvyklí.*“

J. obrázek působil živě, dle **H.** i bezpečně, protože tam nejsou medúzy. **J.** řekla, že obrázek je tradiční, že nebyla moc kreativní. Ostatní se podivili, jelikož jim to tak nepřipadalo. Hnědou lepenku vytvarovala do „útesu, který je na mělčině“ (příloha B, obr. 43). Sdělila, že ráda šnorchluje, ale zároveň má strach „z neomezenosti moře“. Vybírá si mělčiny, kde jsou rybičky, ježci. Miluje zátoky, kde je po pas svého těla. Do hlubin se neotáčí. Líbí se jí odlesky slunce na hladině. K moři jezdí často s celou rodinou.

L. namalovala podmořský obrázek (příloha B, obr. 44). Vody se nebojí, moře miluje. Je to mořský svět, asi jsem to já „Arielka“. Upřednostnila by, kdyby mohla pod vodou dýchat bez dýchacích přístrojů. Potápěla by se s respektem. Mořské plody nemusí, ryby jí nevadí. Má ráda řeckou kuchyni. K moři jezdí často a ráda.

Shrnutí terapeuta:

H. nedokázala popsat, s čím přichází. **J.** i **L.** přišly s vánočním naladěním. Během úvodní aktivity byly klientky spokojené s výslednou podobou obrázku, avšak komfortně se necítily během procesu, kdy jsem jim měnila časovou dotaci při jejich tvorbě. Při hlavní činnosti měly k dispozici větší množství různých materiálů, se kterým doposud během setkání nepracovaly. Využily ho všechny. V reflexi jsem použila kolektivní interpretaci. V závěrečné reflexi **H.** usoudila, že má stále o čem přemýšlet a něco rozvíjet. **J.** odcházela, že bude přemýšlet o své fantazii. Těší se na moře, ke kterému pojede s maminkou. **L.** se kreativně „vyřádila, odcházela unavená. Klientky odcházely s pochybnostmi o své kreativitě.

5.2.11 Jedenácté setkání

Přítomni: J., L., chybí H.

Cíl: rozvoj kreativity a koncentrace, relaxace

Metody a techniky: rekonstrukce, mandala, práce s trojrozměrným materiálem, kresba, malba

Úvodní činnost – Od chaosu k řádu

Zadání: malujte či kreslete chaoticky, jak jen dokážete, pak si z kresby vyberte malou část, která se vám líbí, a na nový papír ji zobrazte jako něco smysluplného

Pomůcky: papír A4, pastelky, voskové a vodové barvy, lepidlo

Hlavní činnost – Mandala

Zadání: vytvořte mandalu

Pomůcky: modelovací hmota, sušené květiny, mušle, korálky

Úvodní činnost – Od chaosu k řádu

J. se nemohla rozhodnout, zda je to *mořský svět*, či rozkvetlá paseka, která je schovaná někde v lese, a na kterou svítí sluníčko (příloha B, obr. 45).

L. si nevěděla rady s vystřiženou obdélníkovou částí. Dokreslením vznikla barevná „rozkvetlá louka z jiného světa“ (příloha B, obr. 46).

Hlavní činnost – Mandala

Reflexe:

J. vytvořila písek s mušlemi a mořskou pěnivou vodou (příloha B, obr. 47). S hmotou se jí pracovalo příjemně. Byla překvapená, že vytvořila poměrně pravidelné kolečko. Mandaly miluje, má ráda hlavně řád a preciznost. Podotkla, že na začátku si myslela, že by mohla využít i kružítko. Během procesu byla trochu „vykolejená“ neboť ji pravidelnost trochu nevyšla. Pokud by měla možnost, mandalu by olemovala krajkou. Nebylo ji moc příjemné vybírat korálky z igelitového pytlíku, proto se s **L.** domluvila a korálky vysypala do misky.

L. potvrdila, že je barevná a romantická, i když někdy to maskuje. S hmotou se jí pracovalo dobře, neboť je podobná hlíně. Svou mandalu nazvala „frgálem“, který má všechny náplně (příloha B, obr. 48). Má ráda každodenní řád, ne však v případě, když má být tvůrčí. Mandaly ráda vymalovává, avšak nemá dost trpělivosti je tvořit. Svoji mandalu by možná ještě dozdobila krajkou z proutí. Korálky představují krásné zážitky ze života. Rozpovídala se, že je po dlouhé době vnitřně spokojená, ve škole vše proběhlo, jak mělo.

Shrnutí terapeuta:

H. na setkání chyběla. **J.** se cítila klidně. **L.** si uvědomila, že svou třídu začala vnímat jinak. **J.** má ráda pravidelnost a preciznost, u první aktivity nevěděla, jaký má z obrázku pocit (znaky ambivalence). Mandala v ní evokovala dovolenou.

L. se líbila první aktivita, kdy mohla kreativně přetransformovat obrázek do jiné podoby „řádu“, a měla tak svobodnou volbu. U mandaly byla ovlivněna zadáním. Vše musí vnitřně zpracovat. Během aktivit bylo patrné, jak jsou klientky nastavené a rozdílné.

5.2.12 Dvanácté setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: rozvoj růstového smýšlení vytyčením cílů

Metody a techniky: kresba, projektivní kresebné testy

Úvodní činnost – Malý notýsek s velkými cíli

Zadání: zamyslete se nad tím, co chcete v životě zlepšit, stanovte si cíl, díky kterému toho dosáhnete

Pomůcky: papír A4, čtvrtka, propisovací tužka, pastelky

Hlavní činnost – Volné téma

Zadání: nakreslete cokoliv

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Hlavní činnost – Kresba lidské postavy/partnera

Zadání: nakreslete lidskou postavu/partnera této postavy

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Úvodní činnost – Malý notýsek s velkými cíli

H. si přeje ve svém věku hlavně zdraví, a že je důležitý pohyb.

J. by se chtěla stále vzdělávat ve svém oboru.

L. by chtěla být důslednější.

Hlavní činnost – Volné téma

Reflexe:

H. nakreslila barevného motýla, který stále poletuje jako ona v běžném životě (příloha B, obr. 49). Její den je šíleně rozmanitý. Světlejšími odstíny barev zaplnila celý papír. Společně s dcerou a se synem poletí do Ománu na dovolenou.

J. nakreslila barevné pruhy „něco parádního“ (příloha B, obr. 50). Není to reálný obrázek, ani duha. Povzdechla si, že ani neví, jaké barvy do duhy patří a jak jdou za sebou. Tato barevná kombinace se jí líbí, i když některé barvy nemá ani v oblíbě.

L. se inspirovala filmem Perfect days, ve kterém je muž spokojen se svým každodenním životem, je inteligentní, skromný, moc nemluví, rád čte. V barvách, které použila, měla i kdysi oblíbený svetr. Obrázek může představovat místnost, ale i vrchol pyramidy (příloha B, obr. 51).

Hlavní činnost – Kresba lidské postavy/partnera

Reflexe:

H. nakreslila **slečnu**, která je stále v pohybu, tančí (příloha B, obr. 52). Snaží se překonávat obyčejné výzvy života. Ruce odtažené daleko od těla ji pomáhají udržet rovnováhu, nohy v nestabilní pozici rovnováhu udrží, jelikož musí. Pravou ruku a spodní část nohy gumovala. **Muž** se dívá směrem ke slečně, ruce má za zády, rovná si páteř. Se slečnou nebydlí, má trpělivost, komunikuje s ní rád. H. by se chtěla od muže naučit, aby vše řešila pozitivněji.

J. nakreslila stydlivou **dámu** (příloha B, obr. 53). Má šaty, v pase černý pásek, na krku perlový náhrdelník. Pravou ruku má za zády. Levá je odtažená směrem k partnerovi. Ruce nakreslit „prý neumí“. V levé ruce drží červené tulipány, původně to měly být růže. **Muž** je v obleku. Kalhoty mu nesedí, asi má rifle. Možná jde se slečnou či s dámou do restaurace na večeři. Očekává, že někam společně vyrazí. Jen tak se po ní natahuje. Dáma neví, jak by se měla chovat. Znají se dlouho. Je to vyrovnaný pár. Jsou tolerantní.

L. nakreslila **slečnu** (příloha B, obr. 54). Postava je rozverná. Šaty a střevíce na podpatcích jsou v červené barvě. Sukně je rozevlátější, svobodnější. L. se s dětmi ze školy chystá do divadla a chtěla by i tak vypadat, i když má jinou váhu než postava na obrázku. Na **muže** je lehce „rozzlobená“ kvůli oblečení. Na sobě má modrý oblek, černou košili a boty, červenou kravatu a kapesníček. Stojí vzpřímeně, ruce má podél těla. Je o trochu vyšší než jeho partnerka. Ke slečně se hodí. Každý je „vyfocen“ v jiné časové linii. Rádi tančí, chodí do divadla, sportují. Potkají se asi na firemním soukromém večírku.

Shrnutí terapeuta:

Klientky přišly s pocitem časové zaneprázdněnosti. **H.** se v rámci sebezvoje účastnila přednášky o stresu. V úvodní aktivitě si **L.** uvědomila, jaký vliv má její nedůslednost v osobním a pracovním životě. Následovala první série závěrečných kresebných testů. **H.** testy nevadily. **J.** by je ráda dělala až po delší časové době.

L. nebaví dělat stejné věci. **H.** by chtěla být mladší, neboť se cítí ve svém věku fyzicky pomalejší. Snaží se vzdělávat a dívat se na svět „optimisticky“. Ve volném tématu použila oblíbenou symboliku motýla, v kresbě lidské postavy si uvědomila, že by chtěla řešit vše „pozitivněji“. **J.** nakreslila ve volném tématu nereálný obrázek. **L.** byla lehce rozzlobená jakého nakreslila spořádaného muže.

H. si myslí, že se někam zase posunula. **J.** si uvědomila, že by manžela nevyměnila. **L.** se cítí uhlazeně. Setkání bylo příjemné.

5.2.13 Třinácté setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: sebereflexe, rozvoj kreativity

Metody a techniky: projektivní kresebné testy

Úvodní činnost – Jenom papír

Zadání: použijte papír jakýmkoliv způsobem, kterým byste vyjádřily samy sebe

Pomůcky: bílý a barevný papír A4, nůžky, lepidlo

Hlavní činnost – Kresba domu

Zadání: nakreslete dům

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Hlavní činnost – Kresba stromu

Zadání: nakreslete strom, nesmí to být palma ani jehličnan

Pomůcky: bílý papír A4, pouze tužka HB

Úvodní činnost – Jenom papír

H. se ztvárnila jako létající motýl.

J. jako houba, která stále „nasává“ informace.

L. tvrdost papíru neumožnila dosáhnout vytyčeného cíle, papír byl nepoddajný. „To jsem já.“ Má pocit, že ji lidé vnímají jako nevýraznou a „ňoumu“, někdy se ji i snažili zatlačit někam, kam nechtěla.

Hlavní činnost – Kresba domu

Reflexe:

H. nakreslila široký a hezký dům, ve kterém je vše dostupné v přízemí (příloha B, obr. 55). Nachází se někde na okraji osady u lesa či pole. Po klikaté cestě může přijet kdokoliv, ale kdo nebude zlý. Plot dům má. Dveře jsou asi jen jedny, mají kouli. Některá okna nemají záclony. Topí se dřevěnými peletami. Vedle domu je přístavek na kola a jiné věci. V domě bydlí dva lidé v důchodovém věku. Levandule měla ráda její maminka. Za domem stojí rozvážná borovice s jemným jehličím.

J. nakreslila venkovské cihlové stavení (příloha B, obr. 56). Stojí někde na kraji města, na polosamotě, na kopci s výhledem. Pozemek je rozsáhlý, nemá plot. K domu vede cihlový chodníček. Za domem je zahrádka s pergolou a s vyvýšenými záhony. Větší okna jsou z druhé strany domu, vpředu jsou menší okna se záclonami. Ven je vidět. Na dveřích je klika, je zamknuto. Žije tam čtyři až pět lidí. Všichni nemají svůj pokoj. Nahoře mohou být dvě ložnice, dole tak dva pokoje. Topí tepelným čerpadlem, někdy i v krbu.

L. nakreslila reálnou roubenku se zahrádkou. Je na mírném kopci, daleko od lidí (příloha B, obr. 57). Pozemek není oplocený, ale každý ví, kde jsou hranice pozemku. Cesta je z levé strany. K domu je přistavená veranda, skrze kterou se jde do domu a k venkovnímu sezení. Dům má dílnu i garáž. V oknech jsou záclony, aby bydlení bylo útulné. Nahoře jsou dvě místnosti pro dvě děti s rodinami. Na kachlových kamnech ležela klientka naposledy v dětství.

Hlavní činnost – Kresba stromu

Reflexe:

H. nakreslila „vzpomínkový“ strom, který zasadil její tatínek před čtyřiceti lety (příloha B, obr. 58). Hrušeň stojí v zahradě pod domem, spolu s menší hrušní a ořechem. Kmen stromu je ohnutý i ve skutečnosti. Strom odolá větru, má kořeny. Během procesu H. otáčela papír dokola, zejména když kreslila listy.

J. má „vitální“, mladou lípu (příloha B, obr. 59). Je to silný, hustý a zdravý strom, který stojí na louce spolu s dalšími druhy stromů. Každý má svůj dostatečný prostor. Strom má spojené kořeny, jsou silné. Na prázdné místo doprostřed stromu dokreslila větev. Toto místo je o trochu tmavší, neboť tam tolik nesvítí slunce.

L. nechtěla kreslit ovocný strom. Užitečná jeřabina je stabilní (příloha B, obr. 60). Odolá všem povětrnostním podmínkám. Stojí u cesty s jinými stromy, na klidném, polosvětlém a polostinném místě. Je tam kousek pole, lesa, louky. Je tam výhled. Nešlo ji vůbec kreslit listy. Myslela si, že je strom ošlehaný, ale to ji připadalo hloupé.

Reflexe terapeuta:

Klientky se shodly, že jim čas rychle utíká. **H.** se účastnila sobotní seberozvojové akce, večer si šla zaplavat. Následovala další série kresebných testů. **L.** se při kresbě stromu stále se se sebou „přetahovala“. **H.** si setkání užila, cítila se plná energie. **J.** si uvědomila, jak je vlastně v životě spokojená. **L.** se cítila v bezpečí. Klientky odcházely spokojené. Cíle byly splněny.

5.2.14 Čtrnácté setkání

Přítomni: H., J., L.

Cíl: sebereflexe

Metody a techniky: projektivní kresebné testy, standardizované testy, kresba, malba

Úvodní činnost – Čisté zrcadlo

Zadání: namalujte, co vidíte v zrcadle

Pomůcky: kapesní zrcátko, papír A4, vodové barvy, štětec

Hlavní činnost – Kresba rodiny ve společné chvíli

Zadání: nakreslete rodinu ve společné chvíli

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Hlavní činnost – Kresba začarované rodiny

Zadání: nakreslete rodinu začarovanou do zvířat

Pomůcky: bílý papír A4, tužka HB, pastelky

Úvodní činnost – Čisté zrcadlo

Reflexe:

J. s pocitem, že se nemá ráda, žije celý život. Nic konkrétnějšího říct nechtěla.

L. sdělila, že naopak je důležité se mít rád a přijmout se, je to osvobozující pocit.

Hlavní činnost – Kresba rodiny ve společné chvíli

Reflexe:

H. nakreslila rodinu u kulatého stolu. Na stole je váza s květinami a mísa s ovocem (příloha B, obr. 61). Zleva sedí syn, nahoře je H., vpravo dcera, dole manžel. Před sebou mají hrnek s horkým čajem. Takto se setkali již před mnoha lety. Manžel začal s H. znovu komunikovat, ona ho vnímá jako přítele. H. poletí s dětmi na dovolenou, doufá, že si popovídají, v synovi se nevyzná.

J. nakreslila rodinu na procházce (příloha B, obr. 62). Je ráda, že děti ještě kolem nich občas poskakují, a když je hezké počasí mohou společně vyrazit na hory. Obrázek není úplně reálný, neboť starší dcera je už větší než ona sama a děti jsou občas naštvané, neboť už se jim s rodiči moc nechce být. Upřednostňují kamarády.

L. nakreslila o „trošku jiný obrázek“ než ten předešlý (příloha B, obr. 63). Nejvíce se rodina schází a prodiskutuje u stolu. Syna znázornila v jeho oblíbené barvě, černě a manžela modře. Diskutují spolu. Sebe fialově, dceru oranžově. Myslí si, že by se jí tato barva líbila. Tatínek rád připravuje dětem snídani. Zároveň je na stole společenská desková hra, kterou hrál v nedávné době spolu s dcerou. Přiznala se, že postavy kreslit nechtěla.

Hlavní činnost – Kresba začarované rodiny

Reflexe:

H. nakreslila dceru jako modrého kytovce (příloha B, obr. 64). Je inteligentní, ale dokáže si i vytvořit velký odstup, je pracovitá, přehání to s úklidem. Syn je brouk všeho druhu. Je komunikativní, má hodně kamarádů. „Manžela ne manžela hoteliéra“ nakreslila jako šneka, který je věčně ve své ulitě, když něco potřebuje, vyleze. Sebe nakreslila jako kočku, která všechno vydrží.

J. připadalo „blbě“ nakreslit stejný obrázek. Manžel býk je dlouho klidný, když se rozzlobí, má z něho respekt. Je ochranný. Rád plánuje vše do detailu. Sebe nakreslila jako tažnou kobylu, která hodně vydrží, „zapřáhne“ Dcera pomáhá uklízet,

syn rád vaří. Je ztvárněn jako hlídací pes. Nejmladší dcera je jako extrovertní lvíče, veselá a roztomilá. Starší dcera delfín chrání tu mladší. Členem rodiny je i pejsek. Rodina si žije klidně (příloha B, obr. 65).

L. nakreslila dceru jako žábu s korunkou na hlavě, píše diplomovou práci (příloha B, obr. 66). Syn je Ferda mravenec. Při škole pracuje jako stavbyvedoucí. Manžela nakreslila původně jako medvěda, poté jako Pandu. Byl nemocný, není ve své kůži. Je silný, veliký, vše zařídí. U sebe měla největší problém, ale věděla, že chce použít oranžovou barvu. Nakreslila vypasenou veverku s „covidovými zásobami“, a bolavým kolenem.

Shrnutí terapeuta:

Toto setkání bylo poslední. **J.** byla ráda, neboť bude mít alespoň jedno odpoledne v týdnu volné. **H.** by pokračovala. **L.** také, upřednostnila by arteterapii před supervizí. Následovaly poslední série kresebných testů a testy standardizované. **S H.** začal manžel komunikovat, ona ho vnímá ale jako přítele. Rovněž má obavy, jak dopadne dovolená s jejími dětmi. Přiznala, že kdyby mohla ještě něco do obrázku dokreslit, tak by dokreslila házenou, která byla vždy „gro“ jejich rodiny. **J.** nakreslila idealizovaný obrázek, neboť si uvědomuje, že děti stárnou a spíše vyhledávají své vrstevníky. **L.** měla problém se nakreslit. Osobně mám rozporuplné pocity, neboť se ztvárnila fialovou barvou, kterou v předešlých setkáních označila jako „jedovatou“ a že ji nemá ráda. **H.** si jednotlivá setkání užila. **J.** si v závěrečné reflexi uvědomila, že její obrázky jsou barevnější. Vše, co ji baví, co kdy chtěla v životě dělat, a nemohla se rozhodnout, co dělat, tak se v současné práci vše spojilo. I když je „v záprahu“, tak ji to nevadí. **L.** si vytyčila myšlenky, řekla, že si věci už nebere tak osobně. Vidí vše pozitivněji.

5.3 Postterapie

V této kapitole, v poslední fázi arteterapeutického procesu vyhodnotíme projektivní kresebné testy (volné téma, kresba lidské postavy, kresba domu, kresba stromu, kresba rodiny ve společné chvíli, rodina začarovaná do zvířat) a testy standardizované (well-beng, škála pocíťovaného stresu, stručná stupnice odolnosti). Testy byly klientkám zadány na začátku a na konci arteterapeutické intervence.

5.3.1 Vyhodnocení projektivní kresebné testy – klientka H.

Pro porovnání a přehlednost rozdílů v jednotlivých testech je vypracována tabulka.

Vyhodnocení – projektivní kresebné testy č.1 - klientka H.

TEST	PŘED TESTOVÁNÍ	PO TESTOVÁNÍ
Volné téma	na šířku, zaplněn celý papír, zapadající slunce	více barev létající motýl směrem doprava
Kresba lidské postavy	začínající figura muž pastelky nohy překřížené ruka v kapse, druhá pokrčená druhá postava žena maskulinní postava široká ramena extravagantní účes uši nejsou vidět ruce v kapsách	začínající figura žena tužka nohy nestabilní, baletka v pohybu ruce daleko od těla druhá postava muž dívá se směrem k ženě ruce za zády košile, knoflíky pásek
Kresba domu	na výšku pohádkový dům, osamocený není komín není klika není cesta	na šířku kolem příroda komín je klika je cesta
Kresba stromu	bez základny, kořenů mírně vlevo díra v kmenu otevřená koruna větve chaotické, špičaté	u základny pár lístečků kmen zkroucený listy
Kresba rodiny ve společné chvíli	rodina při společné hře pastelky pouze hlavy klientka je zády	rodina při čaji tužka celé postavy klientka je čelem větší zaplněnost plochy
Kresba začarované rodiny	pastelky, na výšku had v klubíčku (manžel) kocour (syn) koza (dcera) slepice (klientka)	pastelky, na šířku šnek (manžel) brouk (syn) kytovec (dcera) kočka (klientka)

Tabulka 4 - Vyhodnocení – projektivní kresebné testy č.1 - H.
(zpracováno – vlastní zdroj)

Shrnutí hodnocení projektivních kresebných testů – H.

Volné téma

Oba obrázky jsou kreslené na šířku, je zaplněna celá plocha. Druhý obrázek obsahuje větší škálu barev. Je na něm znázorněn létající motýl, který je nakloněn směrem doprava. Z obou obrázků je patrná neukotvenost v realitě.

Kresba lidské postavy

Na prvním obrázku je začínající figura muž (*instabilita vlastní sexuální role*). Je nakreslen pastelkami, oblíbenou fialovou barvou. Postava má překřížené nohy, jedna ruka je v kapse. Druhá je pokrčená, mává. Druhá postava je žena. Má žluté tričko, fialovou krátkou sukni. Má maskulinní postavu, široká ramena a extravagantní účes. Uši nejsou vidět. Ruce jsou v kapsách. Na druhém obrázku je začínající figura žena, nakreslena pouze tužkou. Nohy jsou v nestabilní pozici. Je to baletka v pohybu, některé části těla jsou gumované. Ruce jsou daleko od těla. Druhá postava je muž, dívá se směrem k ženě. Má ruce za zády. Na sobě má košili s knoflíky a kalhoty s páskem.

Kresba domu

Na prvním obrázku je netradiční roubený osamocený dům. Je šrafován. Je nakreslen na výšku, není vidět komín, místo kliky je klepadlo. Dům má několik pater. K domu nevede cesta. Druhý obrázek domu je na šířku. Dům je přízemní a stojí v zahradě. Vedle domu je přístavek. Dům má komín, na dveřích je klika. K domu vede cesta. Porovnáním obrázku lze říct, že **se klientka dostává do většího kontaktu s realitou, je přístupnější v komunikaci. Je otevřenější vůči druhým lidem.**

Kresba stromu

Na prvním obrázku je strom bez základny a kořenů. Stojí v levé části. V kmeni je díra. Strom má otevřenou korunu a chaotické větve. Špičatost větví může naznačovat zbrklost. Na druhém obrázku je zkroucený reálný strom, který má u základny pár lístečků. Listy v koruně mohou naznačovat rigiditu. **Klientka se dostává do většího kontaktu s realitou. Myšlenky má srovnanější.**

Kresba rodiny ve společné chvíli

Na prvním obrázku je rodina hrající společenskou hru. Klientka je zády. Obrázek je nakreslen pastelkami, je menší. Jsou znázorněny pouze hlavy. Na druhém obrázku

je rodina sedící u čaje a kulatého stolu. Obrázek je nakreslen tužkou. Postavy kromě klientky jsou celé, ona je již čelem. Plocha je více zaplněná. **Klientka se snaží komunikovat.**

Rodina začarovaná do zvířat

První obrázek je nakreslen na šířku. Had v klubičku (manžel) může být i *zrádný, zlý, mrštný, nepřijemný*, je otočený zády ke klientce, ke slepici, která může být *hloupá, upovídaná, i užitečná*. Je šrafována hnědou pastelkou. Kocour (syn) značí *ambivalentnost*. Koza (dcera) může být *užitečná i hloupá*.

Na druhém obrázku na výšku jsou šnek (manžel), brouk (syn), kytovec (dcera), která může být i *nemluvná, plachá, tichá a rychlá*. Sebe nakreslila klientka jako kočku, která může být i *ambivalentní*. Změnila se pozice klientky, stojí v pravém dolním rohu, dívá se na všechny členy.

5.3.2 Vyhodnocení projektivní kresebné testy – klientka J.

Vyhodnocení – projektivní kresebné testy č.2 – klientka J.

TEST	PŘED TESTOVÁNÍ	PO TESTOVÁNÍ
Volné téma	na šířku, zaplněn celý papír převaha odstínů zelené barvy, chladný dojem pečlivé zpracování krajina	na výšku, zaplněn celý papír více barev (oblíbené i neoblíbené) abstrakce
Kresba lidské postavy	začínající figura muž tužka hlava z profilu vousy vlasy bujné uši žádné prsty zvýrazněné a zaťaté oděv sportovní druhá postava žena tužka hlava z profilu vlasy bujné náhrdelník uši žádné prsty špičaté	začínající figura žena i pastelky oči malé ozdoba ve vlasech pásek ruka schovaná za zády, květina v druhé ruce druhá postava muž tužka, šrafování hlava přímý pohled pusa našpulená pánský oblek

Kresba domu	na šířku, pastelky z komína se nekouří plot není cesta schematická střecha	dům není vybarven cesta více oken střecha prázdná
Kresba stromu	nakloněn mírně vlevo šrafovaná levá část kmene špičaté kořeny neklidná linka koruna uzavřená	stínování stín na levé části kmene kořeny lehce naznačené uprostřed tmavší gumované místo zaplněný prostor větší koruna
Kresba rodiny ve společné chvíli	schematická kresba rodiny šrafování oranžová jako dekompenzace vnitřní prázdnoty	stylizace (nechce komunikovat o rodině) v prostředí
Kresba začarované rodiny	rodinná konstelace býk a kobyly pouze hlavy, býk dlouhé řasy výrazné černé oči pes směřující k „já“ delfín chránící lvíče	býk a kobyly hlavy, slabý náznak těla oči jsou větší pes je větší kobyly je blíže ke lvíčeti delfín se více usmívá, nemá potřebu chránit lvíče pejsek jako emoční podpora

Tabulka 5 - Vyhodnocení – projektivní kresebné testy č.2 – J. (zpracováno – vlastní zdroj)

Shrnutí hodnocení projektivních kresebných testů – J.

Volné téma

První obrázek je na šířku, druhý na výšku, u obou je zaplněn celý papír. Na prvním je vyobrazena krajina s horami a se sluncem, druhý obrázek je abstraktní. Oba jsou pečlivě zpracované, což může naznačovat na – něco *schovaného*. První obrázek působí chladnějším dojmem, je nakreslen zelenou, modrou a žlutou barvou, neodpovídá realitě zapadajícího slunce. Druhý je barevnější, není to ale duha. Dlouhé tahy mohou naznačovat *kontrolované chování*. **V tomto testu došlo k posunu v rozšíření škály emocí a prožívání.**

Kresba lidská postavy

Na prvním obrázku je začínající figura muž (*instabilita vlastní sexuální role*). Je nakreslen tužkou. Má hlavu z profilu (*sklon k fantaziím a ke snění*), vousy a bujné vlasy, což naznačuje *snahu o mužnost a přání působit eroticky dráždivě*. Uši nejsou

vidět (*identifikace k muži a s tím spojený postoj*). Prsty jsou zvýrazněné a zaťaté (*známka agrese*). Oděv je sportovní, neodpovídá realitě tanečníka. Partnerem této postavy je žena nakreslená tužkou, má hlavu z profilu (*sklon k fantaziím a ke snění*). Vlasy má bujné (*přání působit eroticky dráždivě*). Uši nejsou vidět (*identifikace k muži a s tím spojený postoj*). Náhrdelník značí *racionální kontrolu*. Prsty jsou špičaté a směřují k pohlavním orgánům muže (*známka agrese*).

Na druhém obrázku jsou postavy výrazně větší, jsou čelem. Začínající figura je žena nakreslená tužkou i pastelkami. Má malé oči (*nechce vidět*), ve vlasech ozdobu, na krku náhrdelník. Pásek na šatech může značit *přiškrvení*. Jednu ruku má schovanou za zády, ve druhé drží květinu, podává ji partnerovi. Pozice rukou naznačují znaky ambivalence. Druhá postava muž je nakreslen tužkou, je šrafován, což může znamenat *vnitřní chaos*. Má lehce našpulenou pusou. Muž má na sobě pánský oblek.

V tomto porovnání je patrné, že klientka hledá jinou formu komunikace, tolik neodvrací zrak od ostatních.

Kresba domu

Oba obrázky jsou na šířku. Na prvním je dům vybarven pastelkami, má schématickou střechu, která je černá. Má komín, z kterého se nekouří (*chlad*). K domu nevede cesta (*uzavřenost*). Je tam plot (*zraněnost*), strom a několik kytek. Druhý dům není vybarven, má však více oken, což může naznačovat *větší zvědavost, více sociálního kontaktu*. Kolem domu je více kytiček, trávy a slunce, které svítí. K domu vede cesta (*otevřenost*). Není to reálný dům. **Klientka je otevřenější vůči komunikaci, sociálnímu kontaktu.**

Kresba stromu

Na prvním obrázku je strom nakloněn mírně vlevo, má výraznou základnu a špičaté kořeny. Koruna je uzavřená, větve jsou špičaté. Levá část kmene u základny je nepatrně šrafovaná (*něco schovaného z minulosti*). Linka kresby je neklidná (*pasivní agresivita*). Druhý strom má základnu o trochu níže. Kořeny jsou lehce naznačené. Strom je stínován. Na levé části kmene u základny je černé výrazné místo. Uprostřed větví je černější větev. To místo je gumované. Koruna je na tomto stromě větší, papír je více zaplněn.

Kresba rodiny ve společné chvíli

Na prvním i druhém obrázku je rodina na procházce s pejskem. Kresba je zjednodušená a schematická, neodpovídá věku klientky. Všichni členové se drží za ruce, stojí v řadě. Mění se pozice jednotlivých členů, postavy na druhém obrázku jsou vyšší, ženy mají rozpuštěné vlasy. Oblečení je jiných barev, je šrafované. Ženy mají na prvním obrázku oranžová trička a černou sukni, na druhém nemají trička žádnou barvu, sukně jsou červené. *Oranžová jako dekompenzace vnitřní prázdnoty.* U mužů se modrá barva přemísťuje z trička na kalhoty.

Na druhém obrázku svítí také slunce, kolem rodiny je i naznačena příroda. Obrázek je stylizovaný. Klientka nechce komunikovat o rodině.

Klientka se dostává více do kontaktu se sebou, ke své vnitřní prázdnotě.

Začarovaná rodina do zvířat

Na obou obrázcích je zachycena rodinná konstelace stejných zvířat. Na druhém obrázku jsou zvířata větší, navíc je pes, který slouží zřejmě jakou emoční podporu. Změnila se pozice delfína, který na prvním obrázku chránil lvíče, na druhém se usmívá, kobyla se tak dostává k extrovertnímu lvíčeti do bližšího kontaktu. Býk, kobyla a lvíče mají pouze hlavy, na druhém obrázku jsou lehce naznačeny obrysy těla. Oči mají větší a výraznější. Pes s vypláznutým jazykem směřující k „já“ je na druhém obrázku vyspělejší.

5.3.2 Vyhodnocení projektivní kresebné testy – klientka L.

Vyhodnocení – projektivní kresebné testy č.3 – Klientka L.

TEST	PŘED TESTOVÁNÍ	PO TESTOVÁNÍ
Volné téma	na šířku uprostřed spirála barevnost proudící energie, dynamická linky	zaplněn celý papír struktura, vzory, tvary 3 druhy barev, různé odstíny inspirováno filmem šrafování
Kresba lidské postavy	začínající figura žena schematická kresba předimenzovanost, šrafování pohled doleva výrazné řasy uši nejsou	začínající figura žena pohled lehce doleva vlasy jsou volnější oči velké ruce jsou lehce vidět

	náušnice, náhrdelník dlouhé šaty, volány nohy nejsou vidět ruce v kapsách druhá postava muž přímý pohled košile, pásek nohy nejsou vidět ruce schované	šaty jsou kratší a reálnější nohy jsou vidět, střevíce druhá postava muž přímý pohled vlasy rozčepýřené kravata, klopa – kapesník knoflíčky
Kresba domu	na výšku, šrafování kolem bílý prostor dvě patra, dveře s klikou není cesta	na šířku kolem příroda z komína se kouří jedno patro, dveře nejsou vidět plot
Kresba stromu	strom přesahuje silný kmen, šafrování vysoko suk	užší kmen, větší koruna je sesazen níže k zemi, naznačena zem neklidná linka, stínování
Kresba rodiny ve společné chvíli	schematická kresba převážně tužka, pouze oranžová pastelka rodina u stolu židle náznaky čar	barevnější u stolu, více detailů židle náznak jiného tvaru
Kresba začarované rodiny	prostorové vyobrazení kocour Garfield (manžel) komiksová Fifinka (dcera) <i>idealizace</i> kocour (syn) pes (klientka)	v jedné řadě žába s korunkou (dcera) Ferda mravenec (syn) Panda (manžel) veverka (klientka), uši

Tabulka 6 - Vyhodnocení – projektivní kresebné testy č.3 – L. (zpracováno – vlastní zdroj)

Shrnutí hodnocení projektivních kresebných testů – L.

Volné téma

Na prvním obrázku na šířku je barevná spirála, proudící energie. Linka je dynamická. Druhý obrázek je inspirován filmem. Je zaplněn celý papír. Má strukturu, různé vzory a tvary. Někde jsou linky, jinde šrafování. Obrázek je méně barevnější, má tři druhy barev v různých odstínech. **Klientka se dostává do reálného prostoru.**

Kresba lidské postavy

Je to schematická a předimenzovaná kresba. Postavy jsou šrafované. Začínající figura na prvním obrázku je žena, dívá se lehce doleva. Má výrazné řasy. Uši nejsou vidět.

Žena má náušnice, na krku náhrdelník. Má dlouhé šaty, volány. Nohy nejsou vidět. Ruce jsou v kapsách. Druhá postava je muž. Má přímý pohled. Má košili a kalhoty, pásek. Nohy nejsou vidět, ruce jsou schované.

Na druhém obrázku je začínající figura žena, je menší než žena na prvním obrázku. Šaty jsou kratší, reálnější. Žena se dívá lehce doleva. Má volnější vlasy. Oči jsou velké. Nohy jsou vidět. Ruce jsou vidět zčásti. Partnerem je muž oblečený ve společenském obleku. Má kravatu, klop s červeným kapesníčkem. Má přímý pohled, rozčepýřené vlasy. **Klientka je otevřenější v komunikaci.**

Kresba domu

První dům je nakreslen na výšku, je šrafován. Má dvě patra, více oken, dveře mají kliku. Střecha je vybarvená. K domu nevede cesta. Kolem je bílý prostor. Na druhém obrázku je idealizovaný dům. Z komína se kouří. Nejsou vidět dveře. Dům má méně oken. Vedle domu je menší plot.

Kresba stromu

Strom přesahuje plochu papíru. Nachází se vysoko. Má silný kmen, který je šrafován. Na pravé části kmene je suk. Na druhém obrázku je strom níže k zemi. Strom má užší kmen, větší korunu. Je naznačena zem. Neklidná linka. Strom je stínován. **Klientka se dostává do kontaktu s realitou, se sebou.**

Kresba rodiny ve společné chvíli

Na obou obrázcích je rodina u stolu. V obou případech se jedná o schematickou kresbu. První obrázek je nakreslen převážně tužkou, oranžovou pastelkou jsou označeny postavy. Na druhém obrázku jsou členové rodiny barevně odlišeni. Obrázek je detailnější a barevnější.

Začarovaná rodina do zvířat

Na prvním obrázku jsou prostorově vyobrazení kocour Garfield (manžel). Komiksová *idealizovaná* Fifinka (dcera). Kocour je syn. Sebe nakreslila klientka jako pejska. Linka je nejistá, neklidná. Na druhém obrázku jsou všichni v řadě. Dcera je znázorněná jako žába s korunkou (*idealizace*). Syn je Ferda mravenec. Manžel je Panda. Veverka je klientka. Má zvýrazněné uši. Druhý obrázek je barevnější. **Klientka se dostává lehce do kontaktu se sebou. Z nejistého pejska k veverce.**

Shrnutí terapeuta:

Největší posun lze zaznamenat u klientky **H.** v kresbě domu a stromu. Dostává se do kontaktu s realitou, je přístupnější v komunikaci a otevřenější vůči druhým lidem. V kresbě stromu jsou její myšlenky srovnanější. V kresbě rodiny ve společné chvílce je také patrná snaha o komunikaci.

Ve volném tématu došlo u klientky **J.** k posunu v rozšíření škály emocí a prožívání, v kresbě rodiny ve společné chvílce do své vnitřní prázdnoty. V kresbě lidské postavy je patrné, že klientka hledá jinou formu komunikace, tolik neodvrací zrak od ostatních, v kresbě domu je také je otevřenější vůči komunikaci, sociálnímu kontaktu.

Klientka **L.** je ve volné tvorbě živelnější, organická, v projektivních kresebných testech strukturovaná. Výraznější změnu lze sledovat ve volném tématu, kdy se přibližuje k realitě. V kresbě lidské postavy je otevřenější v komunikaci. V kresbě stromu se dostává také do kontaktu s realitou, se sebou. Kontakt se sebou je patrný i v kresbě začarované rodiny.

5.3.4 Vyhodnocení standardizované testy

Vzhledem k zaměření práce jsme po konzultaci s psychologickým odborníkem zvolili sebesposuzovací testy z oblasti duševního zdraví z webové stránky opatruj.se.cz, které odborně zaštiťuje Národní ústav duševního zdraví České republiky. Vedle možnosti otestovat si míru duševní pohody, pocitovanou úroveň odolnosti vůči stresu, ale třeba i míru deprese, úzkosti či závislosti, webová stránka obsahuje informace a tipy z oblasti péče o duševní zdraví, které jsou ověřeny vědeckým výzkumem. Testy jsou postavené na subjektivním sebehodnocení duševní pohody, odolnosti a pocitovaného stresu. Jednotlivé testy s bodovým hodnocením jsou uvedené níže v textu. Klientky vyplnily testy dvakrát. Poprvé při prvním setkání, podruhé na posledním setkání.

Well-being test (WHO - 5)
Rozpětí testu je od 0 do 100 bodů. Čím vyššího výsledku testovaná osoba dosáhne, tím pozitivněji hodnotí svou duševní pohodu. Pokud je skóre nižší než 50, doporučuje webová stránka další testy na úzkost či depresi a tipy na sebepéči.

Stručná stupnice odolnosti člověka v náročných životních situacích (BRCS)		
Málo odolní jedinci	4–13	bodů
Středně odolní jedinci	14–16	bodů
Vysoce odolní jedinci	17–20	bodů

Škála pocíťovaného stresu (PSS)		
Malý stres	0–13	bodů
Mírný stres	14–26	bodů
Vysoce pocíťovaný stres	27–40	bodů

Vyhodnocení testových výsledků jednotlivých klientek programu (Vlastní zdroj)

TESTY	J.	H.	L.
WELLBEING 1	68	72	56
WELLBEING 2	68	76	72
ODOLNOST 1	16	18	15
ODOLNOST 2	17	16	12
STRES 1	12	20	14
STRES 2	11	7	11

Klientka H. vnímá v oblasti *well-being* mírné zlepšení (ze 72 bodů na počátku programu na 76 bodů na konci programu). Svoji odolnost hodnotila na počátku programu 18 body v hladině vysoce odolných jedinců a na závěr se se 16 body na konci programu těsně přesunula do kategorie středně odolných jedinců. **Významný posun však vnímá ve škále pocíťovaného stresu. Z počáteční úrovně mírného stresu (20 bodů) došla ke snížení do úrovně malého stresu (7 bodů).**

U klientky J. nedošlo z hlediska testových metod k významným změnám. *Well-being* pocíťovala na začátku i na konci programu totožně (68 bodů). **Mírně, avšak signifikantně z hlediska kategorií se posunula v oblasti odolnosti (na začátku programu 16 bodů, na konci programu 17 bodů) z kategorie středně do kategorie vysoce odolných jedinců.** Stres vnímala na počátku programu (12 bodů) i po skončení programu (11 bodů) jako malý stres.

U klientky L. došlo k významnému posunu ve vnímání *well-beingu* – z počátečních 56 bodů na začátku programu na 72 bodů na konci programu. V kategorii odolnosti skórovala na začátku 15 body v kategorii středně odolných jedinců a na závěr se se 12 body přesunula do kategorie málo odolných jedinců. Ve škále pociťovaného stresu se přesunula z kategorie mírného stresu (14 bodů na počátku programu) do kategorie malého stresu (11 bodů) na konci programu.

Shrnutí terapeuta:

Dvě klientky ze tří vnímají po skončení programu větší duševní pohodu (*well-being*). U jedné klientky zůstal pocit nezměněn.

Ve škále pociťovaného stresu došlo **ke snížení vnímaného stresu u všech tří klientek.** U dvou klientek se vnímaná úroveň stresu zmírnila z kategorie mírného stresu na malý stres. U jedné klientky došlo jen k bodovému posunu v rámci kategorie malý stres.

Z hlediska hodnocení *well-beingu* a pociťovaného stresu došlo k posunu v pozitivním směru, což by mohlo naznačovat celkově pozitivní vliv arteterapeutické skupinové práce na duševní zdraví tří klientek, všech pracujících v pomáhajících profesích.

Z hlediska hodnocení **vlastní odolnosti došlo k pozitivnímu nárůstu** sebehodnocení vlastní odolnosti **u jedné klientky.** Naopak u dvou klientek došlo ke snížení vnímané kategorie odolnosti. Do diskuse lze ponechat hypotézu, zda sebezkušenost v rámci malé arteterapeutické skupiny mohla odolnost snížit nebo naopak rozšířit sebepoznání a posunout vnímání vlastní odolnosti k realističtějšímu sebehodnocení.

6 Vyhodnocení výzkumného projektu

Vyhodnocení výzkumného projektu bylo realizováno na základě: písemných záznamů pořizovaných v průběhu celého arteterapeutického procesu, výsledků projektivních kresebných a standardizovaných testů, vyhodnocením samotného arteterapeutického působení prostřednictvím verbálních vyjádření a závěrečných reflexí klientek.

Cílem absolventské práce bylo pomocí arteterapie podporovat duševní zdraví pracovníků v pomáhající profesi. Vedlejšími cíli bylo vyjádřit pocity, emoce a konflikty, vědomě relaxovat a uvolnit se, zapojit se do skupinové činnosti. Ve své práci a během arteterapeutického procesu jsme se zaměřili na řešení výzkumných otázek a stanovených hypotéz, které na výzkumné otázky navazují.

Výzkumná otázka č. 1: Jakým způsobem arteterapie ovlivňuje duševní pohodu pracovníků v pomáhající profesi?

Na tuto otázku lze odpovědět, že **arteterapie ovlivňuje duševní pohodu pracovníků v pomáhající profesi pozitivním způsobem v mnoha směrech.**

Klientka H.: Arteterapii považovala za novou životní výzvu. Před zahájením arteterapeutické intervence byla hodně nervózní. Během intervence se dokázala zastavit, více vnímat i jiné věci, nad vším více přemýšlet. Přestala řešit nedůležité věci. Arteterapie podpořila její empatii a porozumění vůči druhým.

Klientka J.: Původním záměrem k její účasti na arteterapii bylo uvolnění napětí, které se v ní nahromadilo během předešlého zaměstnání. Během arteterapeutické intervence si uvědomila, že „miluje svou práci, i když se někdy cítí unavená, a že má po svém boku skvělého životního partnera“. Díky arteterapii se naučila zastavit a více vnímat své pocity, touhy, bolesti i radosti. Vnímala, že její schopnost empatie vůči ostatním byla arteterapií mírně podpořena.

Klientka L.: K účasti na arteterapii byla motivována ze zvědavosti, která se jí během setkání změnila na radost. Je více v pohodě, tento stav si dokáže více užít a vědomě udržovat. Dokáže se více usmívat. Arteterapie podpořila její schopnost empatie vůči ostatním. Díky arteterapii si uvědomila, že každý člověk je jiný, má odlišný pohled na svět a jeho prožívání je jedinečné. Naučila se více soucítit.

Co se týče schopností komunikace s jejími kolegy, má pocit, že pracuje s větším nadšením a že je vůči nim otevřenější. Možná by se mohla více prosadit a mít větší motivaci.

Výzkumná otázka č. 2: Jaké konkrétní techniky arteterapie jsou nejúčinnější pro zmírnění stresu u pracovníků v pomáhající profesi?

Arteterapeutické techniky a metody, které jsme si stanovili v přípravné fázi arteterapeutického procesu, byly zaměřené na rozvíjení odolnosti vůči stresu a kombinované s metodou mindfulness. Během arteterapeutické intervence si klientky vyzkoušely spoustu metod a technik, které byly cílené na sebevýjádření, realistické sebepoznávání, sebehodnocení, zlepšování koncentrace, rozvíjení kreativity a představivosti, regulaci myšlení, zvládání vlastních negativních emocí, ale i na vědomou relaxaci.

Na tuto výzkumnou otázku nelze odpovědět jednoznačně. Je třeba si uvědomit zcela zásadní fakt, a to, že neexistují žádná obecně platná pravidla, která by prokazovala, které techniky arteterapie jsou pro zmírnění stresu nejúčinnější. Každý člověk je jedinečný, a proto každému může vyhovovat jiný způsob techniky, při které lze zmírnit stres.

Odpověď na tuto výzkumnou otázku tedy zní, že neúčinnější techniky arteterapie pro zmírnění stresu u pracovníků v pomáhající profesi jsou **takové, které vyhovují především individuálním potřebám klienta.**

Klientka H., která měla první zkušenost s arteterapií, reflektovala, že v jejím případě byly účinné všechny techniky, které si vyzkoušela.

Klientku J. oslovila nejvíce technika koláže, při které si uvědomila, „že i když se občas cítí ve stresu a unavená, že vlastně tuto zátěž má ráda. Cítí se pak příjemně a vytíženě“.

Klientka L. pro zmírnění stresu upřednostňuje techniku volného kreslení.

Hypotéza č. 1: Pracovníci v pomáhající profesi praktikující arteterapii vykazují nižší úroveň stresu a vyšší úroveň psychické pohody.

Hypotéza se potvrdila. Arteterapie dokáže snížit úroveň stresu a zvýšit či udržet psychickou pohodu.

Z výsledků standardizovaných testů vyplývá, že **dvě klientky** ze tří **vnímají** po skončení programu **větší duševní pohodu**. U **jedné klientky** zůstal pocit **nezměněn**. Ve škále pocíťovaného stresu došlo **ke snížení vnímaného stresu u všech tří klientek**. Z hlediska hodnocení duševní pohody a pocíťovaného stresu došlo k posunu v pozitivním směru, což by mohlo naznačovat celkově pozitivní vliv arteterapeutické skupinové práce na duševní zdraví tří klientek, všech pracujících v pomáhajících profesích.

Hypotéza č. 2: Arteterapie zlepšuje komunikační a týmové dovednosti pracovníků v pomáhající profesi.

Hypotéza se potvrdila. Pomocí arteterapie lze zlepšovat komunikační a týmové dovednosti u pracovníků v pomáhající profesi.

Během arteterapeutické intervence došlo ke zlepšení v interpersonálních dovednostech u všech klientek. Arteterapie podpořila jejich důvěru, empatii, soucítění. Klientky jsou schopné vyjadřovat své emoce, jsou otevřenější v komunikaci vůči druhým lidem. Během intervence byly schopné naslouchat jedna druhé a navzájem spolupracovat v aktivitách, při kterých tvořily společný výtvar.

Vliv pozitivního dopadu arteterapeutických metod a technik na komunikační dovednosti je prokázán v projektivních kresebných testech. Posouzením jednotlivých kreseb, jejich znaků, lze zaznamenat změny, které nastaly po arteterapeutickém působení. I když arteterapeutická intervence byla uskutečněna v kratším časovém horizontu, je patrné že arteterapie tyto dovednosti, uvedené v hypotéze, zlepšuje.

ZÁVĚR

Jelikož pracovníci v pomáhajících profesích čelí často vysokému emocionálnímu zatížení a pracovnímu stresu, je předcházení syndromu vyhoření nezbytné k udržení jejich psychické pohody. Předcházení syndromu vyhoření je však komplexní proces, který vyžaduje individuální přístup a kombinaci různých metod. Arteterapie může být jedním z nástrojů pro prevenci syndromu vyhoření, neboť pracovníci mohou prostřednictvím tvorby objevit nové způsoby zvládání stresu a nalezení rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem.

Cílem této absolventské práce bylo zjistit, zda je arteterapie vhodným nástrojem duševní hygieny pracovníků, konkrétně tří klientek této specifické skupiny. Před zahájením arteterapeutické intervence jsme si stanovili dvě hypotézy a dvě výzkumné otázky, na které jsme se snažili v závěrečném vyhodnocení odpovědět. Pomocí arteterapeutických metod a technik jsme skupinovou formou rozvíjeli především odolnost vůči stresu. Techniky a metody byly zacílené na realistické sebepoznávání a sebehodnocení, seberozvoj, na zlepšení koncentrace a pozornosti, rozvíjení kreativity, autoregulaci myšlení a zvládání vlastních negativních emocí. Většina aktivit byla kombinována spolu s technikou *mindfulness*.

Z výzkumného šetření vyplývá, že arteterapie ovlivňuje duševní pohodu pozitivním způsobem a že použité techniky jsou účinné pro zmírnění stresu pracovníků v pomáhající profesi. Odpověď na výzkumnou otázku, *jakým způsobem ovlivňuje arteterapie duševní pohodu pracovníků v pomáhající profesi*, zní, že arteterapie nabízí klientkám prostor k vyjádření emocí a prožitků skrze tvorbu a lepší porozumění svým potřebám. Poskytuje prostor pro relaxaci a obnovení energie. Prostřednictvím tvůrčího procesu lze uvolnit napětí a emocionální tlak. Odpověď na výzkumnou otázku, *jaké konkrétní techniky jsou nejúčinnější pro zmírnění stresu*, zněla nejednoznačně, neboť jsem zjistila, že je nutné hledat individuální přístup. Každá klientka měla možnost vyzkoušet si pestré škálu aktivit, avšak ne každé vyhovovala stejná technika.

Na výzkumné otázky navazují hypotézy. První hypotéza – pracovníci v pomáhající profesi praktikující arteterapii vykazují nižší úroveň stresu a vyšší úroveň psychické pohody – byla potvrzena a ověřena standardizovanými testy, které byly

vyhodnoceny psychologickým odborníkem. Z výzkumného šetření vyplývá, že dvě klientky ze tří vnímají po skončení programu větší duševní pohodu, u jedné klientky zůstal pocit nezměněn. Ve škále pocíťovaného stresu došlo ke snížení vnímaného stresu u všech tří klientek. Z hlediska hodnocení well-beingu a pocíťovaného stresu došlo k posunu v pozitivním směru, což by mohlo naznačovat celkově pozitivní vliv arteterapeutické skupinové práce na duševní zdraví tří klientek, všech pracujících v pomáhajících profesích.

Z hlediska hodnocení vlastní odolnosti došlo k pozitivnímu nárůstu sebehodnocení vlastní odolnosti u jedné klientky. Naopak u dvou klientek došlo ke snížení vnímané kategorie odolnosti. Do diskuse lze ponechat hypotézu, zda sebezkušenost v rámci malé arteterapeutické skupiny mohla odolnost snížit nebo naopak rozšířit sebepoznání a posunout vnímání vlastní odolnosti k realističtějšímu sebehodnocení.

Druhá hypotéza – arteterapie zlepšuje komunikační a týmové dovednosti pracovníků v pomáhající profesi – byla potvrzena. Arteterapie měla pozitivní vliv na rozvíjení interpersonálních dovedností. Mezi zásadní patří zvýšený zájem jeden o druhého v rámci skupiny, zvýšené schopnosti si naslouchat a rozvoj empatie. Arteterapie rovněž podpořila vyjádření emocí a pocíťů. Tato hypotéza byla ověřena pozorováním, vyhodnocením projektivních kresebných testů a na základě řízeného rozhovoru s klientkami.

Závěrem můžeme říct, že arteterapie je vhodným nástrojem duševní hygieny pro pracovníky v pomáhající profesi.

SOUHRN

Předmětem absolventské práce je podporovat duševní zdraví pracovníků v pomáhající profesi. Dalšími vedlejšími cíli je vědomě relaxovat a uvolnit se, vyjádřit emoce a pocity, zapojit se do skupinové činnosti.

Teoretická část se zaměřuje na pojem a vymezení arteterapie, její formy a cíle. Popisuje arteterapeutický proces, metody a techniky arteterapie, diagnostické a empirické metody. Definuje duševní hygienu, obecné zdraví a stres. V kapitole o pomáhajících profesích je pojednáno o specifikách této profese, supervizi a syndromu vyhoření.

Praktická část popisuje výzkumný projekt a čtrnáct arteterapeutických setkání s třemi klientkami. Setkání probíhalo skupinovou formou. Během samotného výzkumu se snažíme nalézt odpovědi na výzkumné otázky: jakým způsobem arteterapie ovlivňuje duševní pohodu a jaké konkrétní techniky arteterapie jsou nejúčinnější pro zmírnění stresu u pracovníků v pomáhající profesi. Důležitou součástí praktické části je vyhodnocení projektivních kresebných a standardizovaných testů, na základě, kterých se vyhodnocují stanovené hypotézy.

Arteterapie sloužila u klientek jako podpůrná terapie, prevence tzv. syndromu vyhoření, během které relaxovaly a ventilovaly napětí.

Arteterapeutické metody a techniky měly pozitivní vliv i na podporu rozvoje jejich interpersonálních dovedností a v změnách jejich sebepojetí, sebehodnocení a sebeuvědomění.

Arteterapie je velmi vhodným nástrojem duševní hygieny pro cílovou skupinu pracovníků v pomáhající profesi.

SUMMARY

This graduate thesis aims to support the mental health of professionals working in the helping profession. Secondary objectives include fostering conscious relaxation and release, emotional expression, and engagement in group activities. The theoretical part provides a definition of art therapy, outlining its forms and objectives. It describes the art therapeutic process, methods, and techniques, as well as diagnostic and empirical approaches. It also addresses the concepts of mental hygiene, overall well-being, life satisfaction, and stress. The final chapter defines helping professions and their specific characteristics, supervision, and the burnout syndrome.

The practical part introduces a research project, detailing fourteen art therapy sessions with three clients. Each session was carried out in groups. During the research itself, the thesis aimed to answer the following questions: *In what way does art therapy influence one's well-being*, and *Which specific art-therapy techniques are the most useful in reducing stress among helping professionals?*

An important part is the evaluation of projective drawing and standardized tests, which serve as the basis for assessing the hypotheses. For the clients, art therapy functioned as a supportive intervention and a preventive measure against burnout syndrome, during which they were able to relax and release tension.

Art therapy methods and techniques also had a positive effect in supporting the development of their interpersonal skills and in changing their self-concepts, self-esteem and self-awareness.

Art therapy thus proves to be a highly suitable tool of mental hygiene for the target group of workers in the helping profession.

Odborná literatura a informační zdroje

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

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7381-0. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/muzikoterapie-a-specificke-poruchy-uceni-566/>.

ČECHOVÁ, Věra a ROZSYPALOVÁ, Marie. *Obecná psychologie*. Vyd. 3. nezm. Brno: Vydavatelství Idvpz Brno, 1996. ISBN 80-7013-231-0.

DALLEYOVÁ, T. a CASE, Caroline. *Arteterapie s dětmi*. Praha: Portál, s.r.o, 1995. ISBN 80-7178-065-0.

DAVIDO, Roseline. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-415-1.

FINCHER, Susanne F. *Vytváření mandaly: cesta poznání [i.e. poznání] léčení a sebevyjádření*. Praha: Pragma, 1997. ISBN 80-7205-394-9.

HAKOVÁ, Jana; HANUŠ, Radek; HANUŠ, Milan; HANUŠ, Miroslav; KLUSÁČEK, Martin et al. *Praktická učebnice zážitkové pedagogiky: instruktorský slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. Druhé doplněné vydání. Gymnasion. Praha: Nadace Pangea, 2023. ISBN 978-80-908605-2-0.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.

HAUSCHKA, Margarethe. *Arteterapie: podstata a úkoly terapeutického malování*. Merkur-Rafael. Lelekovice: Franesa, 2020. ISBN 978-80-88337-05-8.

HAWKINS, Peter a SHOHET, Robin. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9.

JANDERKOVÁ, Dita. *Rozvoj učitele a péče o sebe*. Já, učitel. Praha: Raabe, [2019]. ISBN 978-80-7496-437-4.

- JAROŠOVÁ, Darja a ZELENÍKOVÁ, Renáta. *Ošetrovatelství založené na důkazech: evidence based nursing*. Sestra. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5345-4.
- JEBAVÁ, Jana. *Úvod do arteterapie*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-394-6.
Dostupné také z: <http://krameriusndk.nkp.cz/search/handle/uuid:e27524c0-16e4-11e4-8e0d-005056827e51>.
- JEDLIČKA, Richard; KOŤA, Jaroslav a SLAVÍK, Jan. *Pedagogická psychologie pro učitele: psychologie ve výchově a vzdělávání*. Psyché. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0586-1.
- JUNG, Carl Gustav a BARZ, Helmut, PLOCEK, Karel (ed.). *Snové symboly individuálního procesu: (psychologie a alchymie I)*. C.G. Jung. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1999. ISBN 80-85880-19-9.
- KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Grada, 2012. ISBN 978-80-247-8226-3. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychologie-2-dil-2025/>.
- KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie. učebnice pro obor sociální činnost. 1. díl*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3875-8.
- KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost. 3. díl*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-3877-2.
- KRAMER, Edith. *Childhood and art therapy: notes on theory and application*. New York: Schocken Books, 1979.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Psychologie / Portál. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 8071785512.
- LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.
- LOJA, Radka. *Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládnutí emocí*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2217-2.

- MERTIN, Václav a KREJČOVÁ, Lenka. *Výchovné poradenství*. 2., přeprac. vyd. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2013. ISBN 978-80-7478-356-2.
- MICHALÍK, Jan. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-859-3.
- MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie: self-management: [tvořivost a inovace v práci manažera]: [motivace, řízení, rozhodování]: [personální a sociální psychologie práce]*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Manažer. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1349-6.
- MOORE, Margaret; PHILLIPS, Edward M. a HANC, John. *Vyznejte se ve svých emocích a využijte je na maximum*. Brno: BizBooks, 2017. ISBN 978-80-265-0639-3.
- MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Pedagogika. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4172-7.
- NEDVĚDOVÁ, Zdeňka a ZATLOUKALOVÁ, Iva. *Výtvarná tvorba*. Knížka pro každého. Olomouc: Rubico, 2000. ISBN 80-85839-46-6.
- NOVÁK, Tomáš. *Co dítě sděluje, když nakreslí svou rodinu: příručka pro využití dětské kresby "Naše rodina" a "Začarovaná rodina" k poznání rodinných vztahů dítěte*. Olomouc: Rubico, 2004. ISBN 8073460378.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Management. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.
- POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Rádce pro pedagogy. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.
- POTMĚŠILOVÁ, Petra a SOBKOVÁ, Petra. *Arteterapie a artefietika nejen pro sociální pedagogy*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3120-8.
- SMETÁČKOVÁ, Irena; ŠTECH, Stanislav; VIKTOROVÁ, Ida; MARTANOVÁ, Veronika; PÁCHOVÁ, Anna et al. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

STEHLÍKOVÁ BABYRÁDOVÁ, Hana. *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev*. Brno: Barrister & Principal, 2016. ISBN 978-80-7485-111-7.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071786160.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Rozšířené vydání. Přeložil Jana KŘÍŽOVÁ, přeložil Tereza HUBÁČKOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-408-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývoj dětské kresby a její diagnostické využití*. Dobrá škola. Praha: Raabe, 2017. ISBN 9788074963339.

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

Internetové zdroje

BENÍČEK. *Arteterapie*. Online. ARTETERAPIE. Arteterapie.net. B.r. Dostupné z: <https://www.arteterapie.net/>. [cit. 2025-04-30].

HAVRLÍKOVÁ. *Práce s projektivními kartami*. Online. 08/2015. Dostupné z: <https://www.havrlikova.cz/karty-pro-koucink/>. [cit. 2025-04-30].

LOJA. *Stres*. Online. <https://...cz/>. B.r. Dostupné z: <https://mindtrix.cz/portfolio/stres-a-syndrom-vyhoreni/>. [cit. 2025-04-30].

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. *Test*. Online. <https://...se/>. © Copyright 2021 Národní ústav duševního zdraví. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/testy/well-being-test-who-5>. [cit. 2025-04-30].

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. *Test*. Online. <https://...se/>. © Copyright 2021 Národní ústav duševního zdraví. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/testy/strucna-stupnice-odolnosti-brcs>. [cit. 2025-04-30].

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. *Test*. Online. <https://...se/>. © Copyright 2021 Národní ústav duševního zdraví. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/testy/skala-pocitovaneho-stresu-pss>. [cit. 2025-04-30].

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ. *Zdraví*. Online. <https://...se/>. © Copyright 2021 Národní ústav duševního zdraví. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/informuj-se/health>. [cit. 2025-04-30].

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA. *Arteterapie*. Online. www.doktor-psycholog.cz. Doktor-Psycholog.cz © 2025. Dostupné z: <https://www.doktor-psycholog.cz/arteterape-art-therapy-psycholog/>. [cit. 2025-04-30].